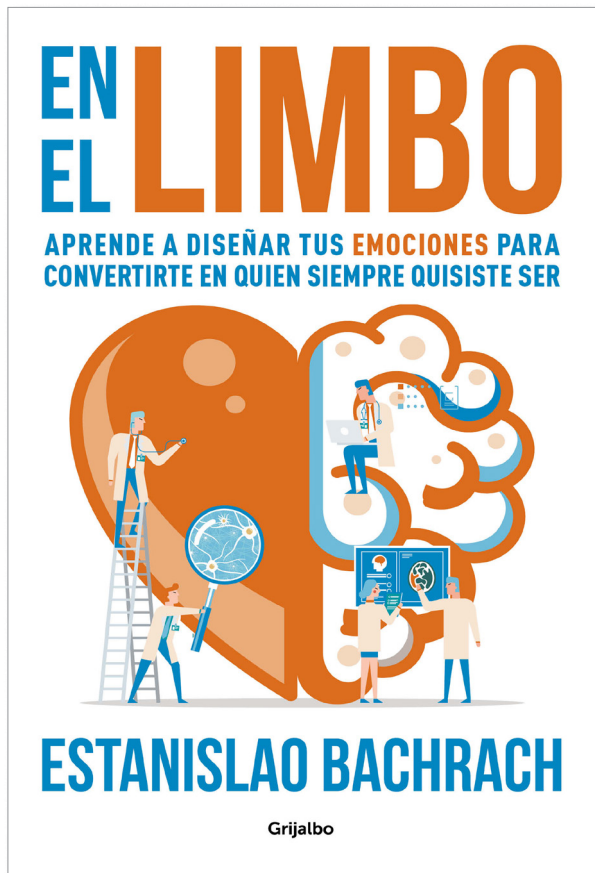


Grijalbo

DOSIER DE PRENSA



Aprende a diseñar tus emociones para convertirte en quien siempre quisiste ser.

Una herramienta esencial de autoconocimiento científico para que aprendas a utilizar tus emociones en beneficio propio. Este libro te enseñará que cualquier habilidad puede ser desarrollada.

Título: En el limbo. Aprende a diseñar tus emociones para convertirte en quien siempre quisiste ser

Autor: Estanislao Bachrach

Colección: Divulgación

Páginas: 432 / **PVP:** 17,90 €

Fecha publicación: 20 de mayo de 2021



Síguenos en:

www.penguinlibros.com

[@penguinlibros](#)

LA OBRA

Sin duda, son las emociones las que hacen que vivir valga la pena. Todos atravesamos diversos estados emocionales a lo largo de la vida y muchas veces sentimos que nos dominan.

No solo no los podemos evitar, sino que son fundamentales a la hora de tomar decisiones. Tanto si quieres ser un líder como una mejor persona, es clave que conozcas, entiendas y regules tus emociones.

Grijalbo

Sin embargo, te han enseñado muy poco sobre ellas. Pero aquí está la gran noticia: si bien experimentas emociones sin esfuerzo consciente, eso no significa que seas un receptor pasivo de estas experiencias. A pesar de tu historia, las puedes rediseñar empleando tus pensamientos, modificando el contexto y conociendo cada vez mejor tu cuerpo.

Con *Ágilmente* Estanislao Bachrach puso de moda la neurociencia. Con *En el limbo* –tras años de investigación–, el divulgador científico más lúcido de la década nos presenta una nueva teoría sobre las emociones que barre por completo los conceptos que aún hoy intentan imponer los ensayos de autores que repiten viejas fórmulas. Este libro te va a acompañar al *limbus*, al límite de tu zona de confort.

EL AUTOR



Estanislao Bachrach (Buenos Aires, 20 de agosto de 1971) es doctor en Biología Molecular por la Universidad de Buenos Aires y la Universidad de Montpellier. Ha estudiado múltiples especializaciones y másteres. Es profesor de Creatividad e Innovación y de Inteligencia Emocional para Líderes en la Universidad Torcuato Di Tella (Argentina) y también ejerce como profesor invitado en universidades de España, Italia y Estados Unidos. Enseñó e investigó en la Universidad de Harvard durante cinco años. En su Argentina natal, codirigió programas de posgrado de Harvard Medical International y de Columbia Business School para América Latina, y fue director de la Licenciatura en Economía Empresarial. También es un reconocido conferenciante internacional. En 2012 publicó su primer libro, *Ágilmente*, que en poco tiempo se convirtió en un superventas. En 2014, con el lanzamiento de *En cambio*, se consolidó como el divulgador científico más importante de América Latina.

 @estanislaobachrach

Bibiana Ripol
bibiana@ripol.es
+34 607 71 24 08 93
+34 93 368 84 66

Grijalbo es un sello de



Penguin
Random House
Grupo Editorial