



## Apuntes sobre un planeta estresado /

Haig, Matt (1975-)

Destino (Planeta), 2019

Monografía

Matt Haig sostiene que es este mundo nervioso y rápido en el que vivimos el que crea individuos nerviosos, al límite. Estamos más conectados que nunca y sin embargo nunca hemos estado más solos. Esta aceleración se traduce además en un bombardeo informativo que nos exige estar al tanto de las noticias que se suceden, sin tiempo para reflexionar ni resetear nuestras mentes. Si el sistema parece diseñado para hacernos infelices, hay algo que podamos hacer al respecto? ¿Se pueden reorganizar las prioridades? Haig parte de su propia experiencia para explicarnos cómo podemos defendernos, rehumanizarnos y cambiar para siempre el modo en el que invertimos nuestro valioso tiempo en el planeta

<https://rebiunoda.pro.baratznet.cloud:28443/OpacDiscovery/public/catalog/detail/b2FpOmNlbGVicmF0aW9uOmVzLmJhcmF0ei5yZW4vMjQ0NTk3NDI>

---

**Título:** Apuntes sobre un planeta estresado Matt Haig ; traducción de María José Díez Pérez

**Edición:** 1ª ed

**Editorial:** Barcelona Destino (Planeta) 2019

**Descripción física:** 316 p. 23 cm

**Mención de serie:** Imago Mundi 300

**Copyright/Depósito Legal:** B 15783-2019 Oficina Depósito Legal Barcelona

**ISBN:** 9788423355976 8423355977

**Materia:** Internet- Aspectos psicológicos Trastornos de ansiedad Psicología humanística Internet- Alderdi psikologikoak Estatusun arazoak Psikologia humanistikoa Ansiedad Anxiety Internet- Aspectos psicológicos Internet- : Psychological aspects

**Autores:** Díez, María José

**Punto acceso adicional serie-Título:** Imago Mundi (Ediciones Destino)

---

- (+34) 91 456 03 60
- [informa@baratz.es](mailto:informa@baratz.es)