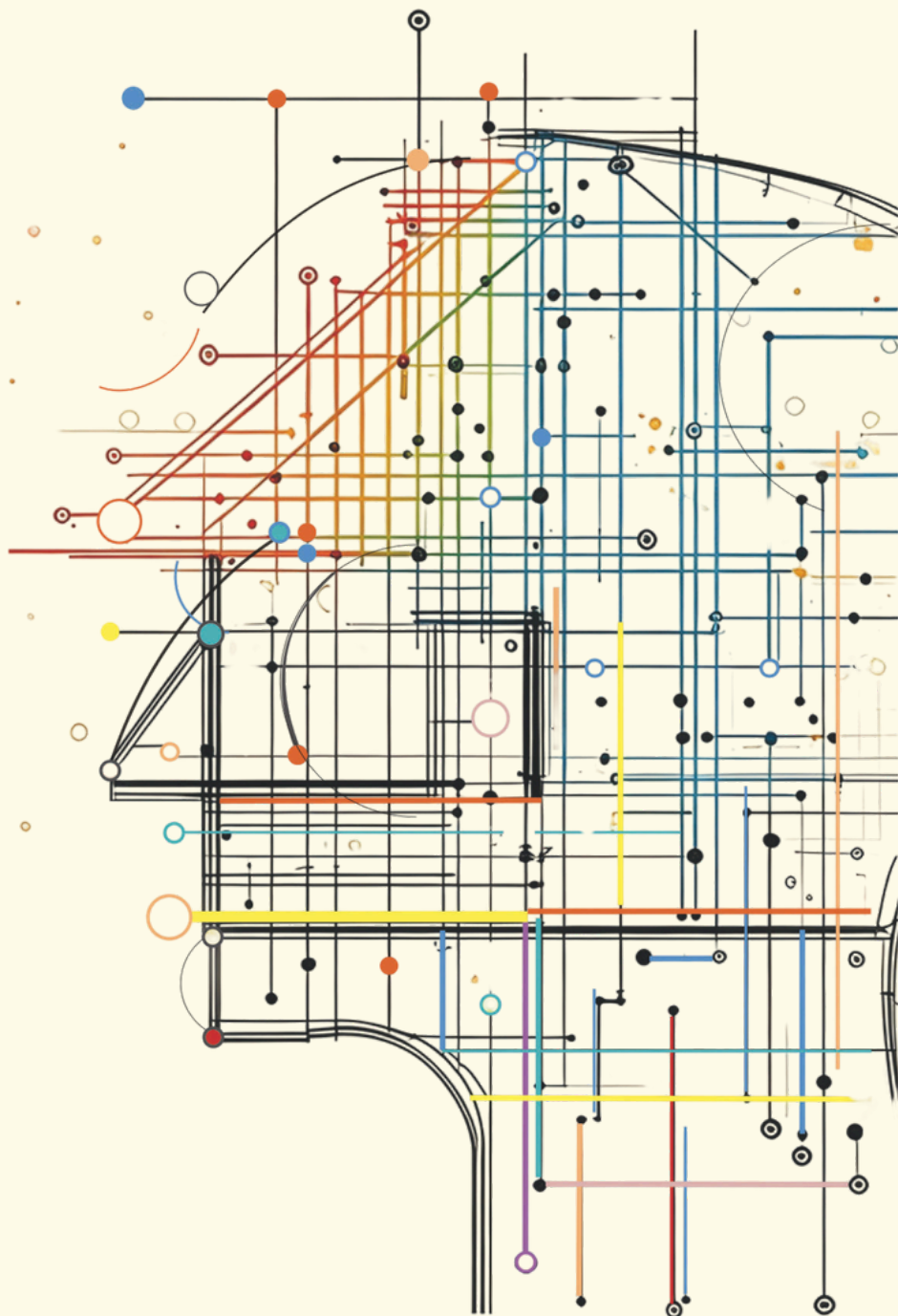


NOTA DE PRENSA

Barcelona, 2026



Mónica
Kurtis

ARQUITECTURA DE LA RESILIENCIA

Construir tu **cerebro**
para afrontar la adversidad

Plataforma
Editorial

Para más información o coordinar publicaciones en prensa, no dudéis en
contactar con nosotros:

prensa@plataformaeditorial.com
934 94 79 99

Mónica Kurtis

Arquitectura de la resiliencia



La resiliencia no es una cuestión de carácter ni de voluntad, sino un proceso cerebral dinámico que puede comprenderse y entrenarse. Este libro explica, desde la neurociencia y con un lenguaje accesible, qué ocurre en nuestro cerebro cuando atravesamos la adversidad y por qué algunas personas consiguen adaptarse y salir reforzadas mientras otras quedan atrapadas en el miedo, la ansiedad o el bloqueo. A partir de la experiencia clínica y personal de la autora, neuróloga, el lector descubrirá cómo interactúan emoción, pensamiento y cuerpo ante el estrés, el trauma o el duelo, y qué herramientas —mentales y corporales— ayudan a recuperar el equilibrio. Un libro riguroso, cercano y profundamente humano para entender la resiliencia y ponerla al servicio de la vida.

FICHA TÉCNICA

Encuadernación: Rústica

Formato: 140 x 220 mm

Temática: Ciencia y tecnología

Publicación: 27 de mayo 2026

ISBN: 979-13-88080-26-5

Páginas: 192 | **Precio:** 15,90€

Disponible en e-book.

Resiliencia: una necesidad real en tiempos de crisis. Hasta un 72 % de los españoles ha sufrido estrés o ansiedad en el último año, y más del 80 % ha experimentado síntomas de depresión o ansiedad que interfieren en su vida cotidiana.

Lenguaje accesible con rigor científico. A diferencia de muchos títulos de bienestar, este libro traduce conceptos neurocientíficos actuales a ejemplos cotidianos y herramientas prácticas que lectores podrán aplicar.



**MÓNICA
KURTIS**

SOBRE LA AUTORA

Mónica Kurtis es neuróloga, formada en la Universidad de Navarra, el Hospital Clínico San Carlos (Madrid) y la Universidad de Columbia (Nueva York). Especialista en enfermedad de Parkinson y trastornos del movimiento, es miembro de la International Parkinson and Movement Disorder Society y autora de numerosos artículos científicos. Colabora activamente en divulgación y educación de pacientes y cuidadores.