

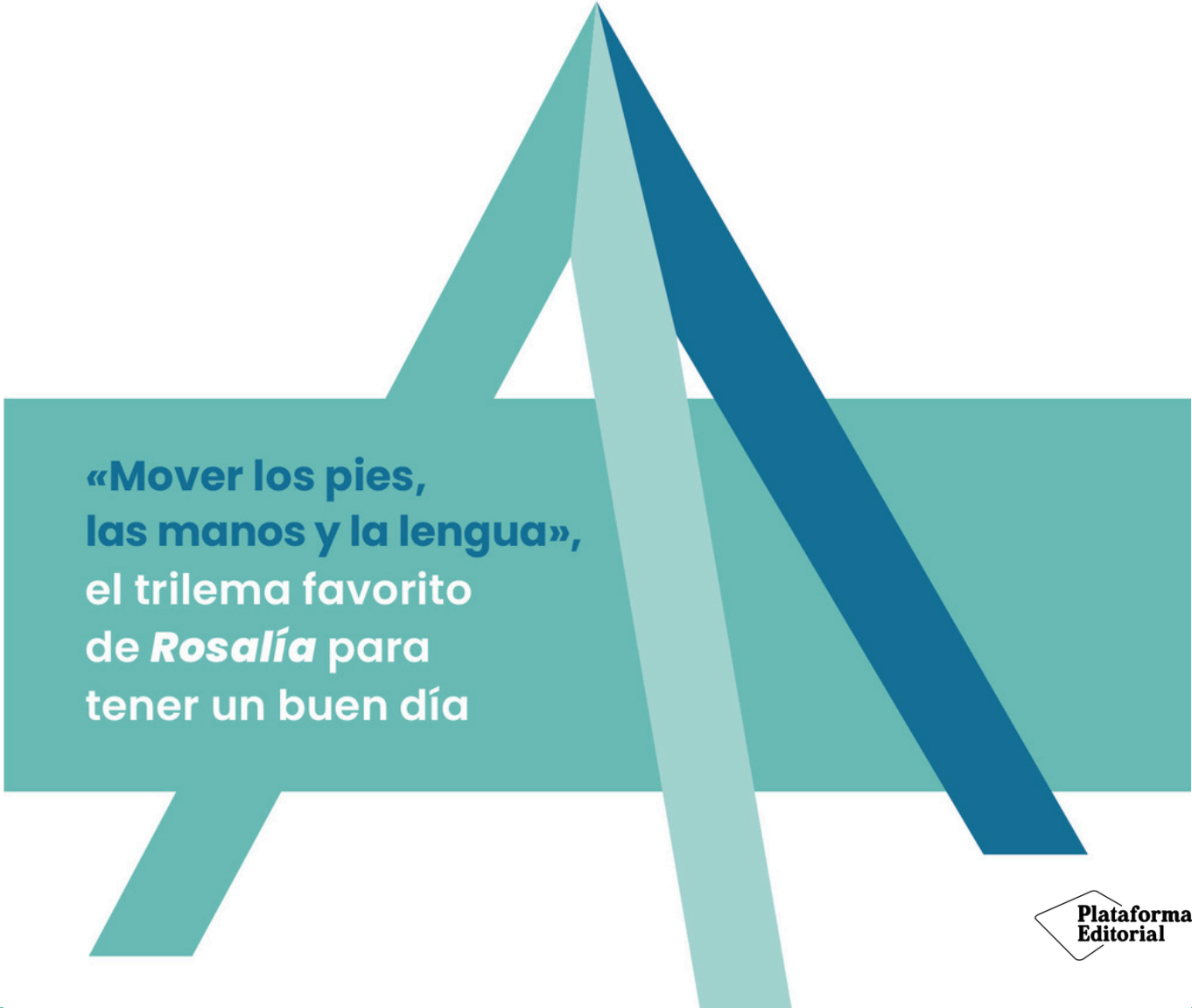
NOTA DE PRENSA

Barcelona, 2026

Jesús J. de la Gándara

TRILEMAS

El **método** para recuperar
el **equilibrio vital**



«Mover los pies,
las manos y la lengua»,
el trilema favorito
de *Rosalía* para
tener un buen día

Plataforma
Editorial

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

prensa@plataformaeditorial.com
934 94 79 99

JESÚS J. DE LA GÁNDARA

TRILEMAS

Jesús J. de la Gándara

TRILEMAS

El método para recuperar
el equilibrio vital

«Mover los pies,
las manos y la lengua»,
el trilema favorito
de Rosalía para
tener un buen día

Plataforma
Editorial

FICHA TÉCNICA

Encuadernación: Rústica

Formato: 140 x 220 mm

Temática: Desarrollo personal,
Autoayuda, Psicología, Divulgación
científica. **Publicación:** 16/09/2026

Páginas: 224 | **Precio:** 22,90€

Disponible en e-book.



JESÚS J. DE LA GÁNDARA

UN LIBRO PARA TOMAR EL CONTROL Y DISMINUIR LA ANSIEDAD

¿Y si la clave para sostener nuestra salud mental fuese tan sencilla como las tres patas de un taburete? En un mundo que nos empuja al desequilibrio, el psiquiatra Jesús J. de la Gándara nos propone una herramienta tan clásica como eficaz: los trilemas. A través de sugerentes tríos de palabras, este libro ofrece un manual lúcido y cotidiano para mantener o recuperar el control de nuestras vidas.

Huyendo de la rigidez clínica, De la Gándara nos enseña a desactivar la ansiedad cotidiana con pequeños gestos: desde el célebre mantra de mover los pies, las manos y la lengua, hasta el secreto para no convertir las simples molestias en catástrofes inesperadas. Con casos reales, humor y una prosa que se aleja de los manuales al uso, estas páginas ofrecen algo poco frecuente: un psiquiatra que receta palabras. Y funciona. Un verdadero mapa íntimo y reconfortante para aprender a gobernarnos con sensatez. Cada trilema son tres sencillas palabras que pueden devolvernos el equilibrio.

«Trilemas» no promete curas milagrosas ni atajos irreales. Es un compendio de rigor médico, estoicismo y referencias culturales —desde Epicteto y Montaigne hasta Chéjov—, estructurado como un manual didáctico de autogobierno. La premisa fundamental del Dr. De la Gándara es clara: el cerebro humano no sabe sentir a la vez control y ansiedad. Si aprendemos a sentarnos sobre estos taburetes conceptuales, seremos capaces de navegar por las etapas inestables con la seguridad y la serenidad de quien conduce un triciclo bien engrasado.

SOBRE EL AUTOR

Jesús J. de la Gándara Martín es médico psiquiatra, doctor en Medicina y escritor, con una amplia trayectoria clínica, docente y divulgativa.

Ha sido jefe del Servicio de Psiquiatría en Burgos y profesor en las universidades de Burgos y Valladolid.

Autor de numerosas obras científicas y literarias, combina el rigor médico con una mirada humanista sobre la vida.