

NICO BRUPBACHER

AUTÉNTICOS

LA SALUD MENTAL
COMO CAMINO DE TRANSFORMACIÓN



 Planeta

Fecha de publicación:
01/11/2025

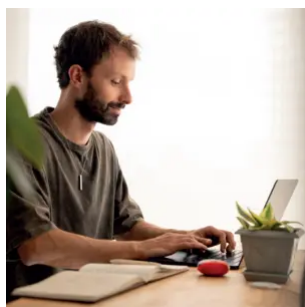
Sello Editorial:
Editorial Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Stephanie Campi

Teléfono: +598 99 567 420

Email: stephanie.campi@planeta.com.uy



Auténticos. La salud mental como camino de transformación

Nico Brupbacher

En un mundo cada vez más acelerado, ansioso y superficial, solo una transformación profunda puede llevarnos a ser más auténticos.

En un mundo cada vez más acelerado, ansioso y superficial, solo una transformación profunda puede llevarnos a ser más auténticos.

Desde su experiencia clínica en el campo de la psicología analítica, y también a partir de vivencias personales, Nico Brupbacher propone en *Auténticos* un recorrido honesto y sensible por las zonas menos iluminadas de la experiencia humana.

A lo largo de sus páginas, este libro invita a mirar de frente lo que incomoda, como la ansiedad, el estrés, el miedo, el enojo, la envidia o la exigencia, para explorar lo que cada una de esas emociones, sentimientos o creencias tienen para enseñarnos sobre nosotros mismos.

Sin plantear recetas ni soluciones mágicas, *Auténticos* es el esbozo de un mapa que se adentra en el profundo territorio de los símbolos que nos dan forma. Mediante una escritura ágil, cercana y empática, seguir ese mapa es emprender un proceso íntimo, que por momentos puede ser incierto y doloroso, pero también liberador.

Si algo queda claro aquí es que para conseguir el oro de la autenticidad habremos de atravesar el pantano, pero no estaremos solos en el viaje.

Nico Brupbacher

Es psicólogo con formación en psicología profunda. Nació en Buenos Aires y creció en Punta del Este.

Es cofundador y CEO de Tu Terapia, empresa líder en salud mental a nivel internacional. También es cocreador y host del podcast Nos Pasan Cosas y se desempeña como conferencista y divulgador en temas de salud mental y autoconocimiento.