



## Albert Figueras

*Médico, Escritor*

Albert Figueras es médico y escritor, y ofrece a través de una visión humanística las formas de mejorar nuestra vida en todos los ámbitos.

En su libro, *“Optimizar la vida: claves para reconocer la felicidad”*, hace un recorrido por los temas fundamentales de la existencia del hombre contemporáneo (ansiedad, estrés, soledad, depresión). Aplica sobre ellos una mirada científica que busca explicaciones fundadas en hechos biológicos sin olvidar la impronta de la cultura y de la experiencia personal de cada uno.

*“Los placebos de la vida”* explica las razones por las que determinados momentos y sensaciones (como escuchar música, las relaciones humanas placenteras, practicar ejercicio o simplemente charlar) aportan beneficios al ser humano, reducen el dolor, la ansiedad e, indirectamente, las consecuencias negativas del estrés. Promueve el uso racional de los medicamentos, área en la que es consultor internacional.

Con un lenguaje accesible y sustentado en publicaciones científicas, el Dr. Figueras aporta una visión ágil donde todos podrán encontrar el por qué de los problemas cotidianos.

Su mensaje está lleno de sentido común y tiene una gran aplicación en el mundo empresarial además de ser altamente recomendable para ser difundido entre personas no especializadas.

Albert es profesor asociado del departamento de farmacología de la Universidad Autónoma de Barcelona y profesor honorario del Departamento de Farmacología de la Universidad Nacional del Nordeste (Argentina).

Como comunicador es cercano, humano y reflexivo, con una gran experiencia en el mundo académico, científico y empresarial y es muy demandado tanto en España como en América Latina.

### TEMÁTICAS

- Motivaciones y acciones: el trasfondo psicológico y neurológico de algunas conductas en la vida y en la empresa.
- ¡No puedo más!: fatiga mental y salud.
- Sacar tiempo al tiempo (sin tener que correr más). ¿Hacer más cosas o hacerlas mejor? La búsqueda de un equilibrio.
- Reuniones conflictivas y salud. El entramado sutil entre las emociones, las acciones, las omisiones y nuestro cuerpo.
- Corazón loco: entre el amor y la muerte, un juego de hormonas y neurotransmisores.
- Creatividad como fuente del bienestar personal
- Competitividad

### Libros

*Ubuntu*, 2010

*Pequeñas grandes cosas (Los placebos de la vida)*, 2007



*Optimizar la vida*, 2006