

NUEVA EDICIÓN

## LA CIENCIA DE LA FELICIDAD

Un método probado para conseguir el bienestar

## Sonja Lyubomirsky

La investigadora y profesora de psicología de la Universidad de California, Sonja Lyubomirsky, presenta **el primer programa para incrementar la felicidad de las personas basado en estudios científicos**. *La ciencia de la felicidad* es el primer libro sobre cómo ser felices escrito por alguien que realmente ha investigado cómo se puede alcanzar una mayor sensación de felicidad en la vida.

Esta obra representa una síntesis de lo que los investigadores de la ciencia de la felicidad han descubierto en sus investigaciones empíricas. Estas investigaciones demuestran que si bien un cincuenta por ciento de las diferencias entre las personas en términos de felicidad se deben a los genes y otro diez por ciento a factores externos, el cuarenta por ciento restante se atribuye a lo que hacemos y a lo que pensamos; esto es, a nuestras actividades intencionadas y a nuestras estrategias mentales.

Ese cuarenta por ciento es esa parte de nuestra felicidad que tenemos la posibilidad de cambiar mediante nuestra manera de actuar y de pensar, esa porción que representa el potencial de aumentar la felicidad duradera que reside en nosotros.

Empezando por un test para descubrir qué tipos de ejercicios encajan mejor con nuestros intereses, valores y necesidades, la autora nos propone actividades específicas para alcanzar el nivel deseado de dicha y bienestar: estrategias para evitar los pensamientos obsesivos y la comparación; métodos para incrementar las relaciones sociales; ejercicios para aprender a fluir y a disfrutar los dones de la vida; sistemas para aprender a comprometerse con los propios objetivos y actividades para cuidar cuerpo y mente.

Hasta doce estrategias distintas que nos enseñarán hasta qué punto el bienestar depende de nuestros actos. Una revolucionaria aportación al campo de la psicología práctica y una ayuda incomparable para todos aquellos dispuestos a explorar el increíble potencial que poseemos para la dicha y la felicidad.



Colección:  
Crecimiento personal  
P.V.P.: 21€  
408 páginas  
Lanzamiento:  
mayo de 2021

## Sonja Lyubomirsky

Profesora de psicología de la Universidad de California, Sonja Lyubomirsky es licenciada en psicología por la universidad de Harvard y doctorada en psicología social por la Universidad de Stanford. Las investigaciones de la doctora Lyubomirsky han merecido diversos premios y menciones, entre ellos el Templeton Positive Psychology Prize en el año 2002 y una beca de investigación del Instituto Nacional de Salud Mental. En sus estudios, describe los mecanismos de la felicidad al tiempo que desmitifica muchas creencias que han confundido los estudios al respecto. A diferencia de otros trabajos, todas sus recomendaciones y propuestas están basadas en investigaciones científicas.



«Todo el mundo tiene una opinión sobre la felicidad y, lamentablemente, muchos de ellos escriben libros. Por fin, tenemos un libro de autoayuda de una científica de renombre cuyos consejos se basan en los mejores datos experimentales. *La ciencia de la felicidad* es inteligente, divertido e interesante y, a diferencia de casi todos los demás libros del mismo género, se basa en la verdad.»

**Daniel Gilbert, profesor de psicología de la Universidad de Harvard y autor de *Tropezar con la felicidad*.**

[mundourano.com](http://mundourano.com)