

image not found or type unknown



Deconstruyendo la felicidad

Margarita Álvarez

Fecha de publicación:
12/03/2019

Los secretos de la felicidad como nunca te los han contado

Sello Editorial:
Alienta Editorial

La felicidad está en boca de todos. Leemos decenas de artículos al día, escuchamos a expertos hablar sobre ella... pero casi nadie sabe exactamente qué es. El concepto de felicidad es mucho más complejo que la simplicación a la que lo hemos llevado. Las condiciones para una vida feliz se dan en un sistema de variables sociales y psicológicas. Engloba factores innatos, pero también circunstancias de la vida, el puro azar, el impacto de nuestras decisiones y, desde luego, nuestro pensamiento.

Contacto de prensa

Nombre: María José Bertrán

La autora, experta en el tema, analiza en estas páginas el concepto de la «felicidad» y todos los factores que la rodean. Hace hincapié en la psicología positiva, en la importancia de la salud, el dinero y el amor, y recoge aportaciones de los mayores expertos en el campo así como numerosas claves universales.

Teléfono: 93 492 82 03

El propósito del libro es ayudarte a averiguar si realmente existe la felicidad y, si es así, determinar dónde se puede encontrar. No encontrarás reglas ni pautas: sólo conocimiento. Porque saber y tener información sobre algo tan relevante te ayudará a entender cómo funciona el cerebro, cómo te utilizan tus pensamientos y cómo puedes identificar y aceptar todas tus emociones para afrontar mejor las circunstancias de la vida.

Email:
mjbertran@planeta.es

Nombre: Alba Ríos

Teléfono: 93 492 86 58

Email:
arioss@planeta.es

Margarita Álvarez

Margarita Álvarez Pérez de Zabalza ha sido nombrada por la revista *Forbes* como una de las 50 mujeres más poderosas de España y ha sido elegida tres años consecutivos como una de las 100 mujeres más inuyentes de España.

Su carrera siempre ha estado ligada a puestos de alta dirección en multinacionales. Trabajó durante quince años en Coca-Cola, donde desempeñó varios cargos, entre ellos el de presidenta del Instituto de la Felicidad. Ha sido también Directora de Marketing y Comunicación de Iberia y Latam en el Grupo Adecco. Como responsable de Thought Leadership en el mismo grupo, lideró la estrategia de reputación en 62 países.

Es, asimismo, fundadora y exdirectora general del Observatorio de Innovación en el Empleo y la Educación (OIEE).