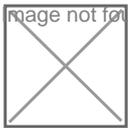




image not found or type unknown



# En busca de la alegría

**María Inés López-Ibor**

**Fecha de publicación:**

18/05/2022

El camino para alcanzar una vida (bien) vivida.

**Sello Editorial:**

Espasa

**El camino para alcanzar una vida (bien) vivida.**

## Contacto de prensa

**Nombre:**

INTERNACIONAL  
Eduardo Martin

**Teléfono:** 93 492 89 06

**Email:**

emartines@planeta.es

**Nombre:** Fernanda

Azeredo

**Teléfono:** 914230355

**Email:**

fazeredo@planeta.es

**Nombre:**

INTERNACIONAL  
Patricia Jiménez

**Teléfono:** 93 492 82 76

**Email:**

pjimenezl@planeta.es

**Nombre:** Sara Ayllón

**Teléfono:** 914230353

**Email:**

sayllon@planeta.es

**Nombre:** Luisa Paunero

**Teléfono:** 914 23 03 78

**Email:**

lpaunero@planeta.es

**Nombre:** Laura

Fernández

**Teléfono:** 91 423 03 28

**Email:**

lfernandez@planeta.es

**Nombre:** María Luque

**Teléfono:** 916008074

**Email:**

mluquec@planeta.es

**Nombre:** Desirée Rubio

**Teléfono:** 91 423 03 54

**Email:**

drubio@planeta.es

**¿Es verdad que la alegría puede buscarse? ¿Es lo mismo que la felicidad? ¿Qué entendemos por alegría? ¿Nacemos o nos hacemos alegres?**

*En busca de la alegría* es un libro vitalista, positivo y esperanzador en el que la doctora María Inés López-Ibor, una de las psiquiatras más reconocidas y prestigiosas de nuestro país, nos proporciona las respuestas a estas y a muchas más preguntas fundamentales que nos ayudarán a lograr el bienestar interior y una salud mental plena. Con prácticos ejemplos y en un tono muy didáctico, apunta las claves para sentir la alegría en diferentes situaciones —incluso en las más complicadas—, para experimentarla como una vivencia y no como un sentimiento, para combatir el estrés, para reforzar nuestro sistema inmunitario y para tomar las mejores decisiones, ya que la alegría potencia nuestra flexibilidad cognitiva y nos permite encontrar soluciones más creativas e innovadoras.

**Si estás dispuesto a descubrirla y a disfrutarla al máximo, este es tu libro.**

image not found or type unknown



## María Inés López-Ibor

**María Inés López-Ibor Alcocer** es catedrática de Psiquiatría por la Universidad Complutense de Madrid, vicepresidente segunda de la Fundación Ortega-Marañón, presidenta de la Fundación Juan José López-Ibor y académica correspondiente de la Real Academia Nacional de Medicina y de la Real Academia de Doctores de España. Cuenta con una dilatada experiencia en el ámbito clínico, particularmente en los trastornos de ansiedad y depresivos y en los derivados del consumo de sustancias. Durante los últimos años ha sido también directora médica de la Clínica López-Ibor. Ha publicado más de noventa artículos científicos en diferentes revistas, además de escribir nueve libros. Asimismo ha participado como investigadora responsable o coinvestigadora en quince proyectos nacionales e internacionales y ha realizado más de cien presentaciones de trabajos científicos en diferentes congresos por todo el mundo.