



En busca de la alegría

María Inés López-Ibor

El camino para alcanzar una vida (bien) vivida.

El camino para alcanzar una vida (bien) vivida.

¿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.

Fecha de publicación:

18/05/2022

Sello Editorial:

Espasa

Contacto de prensa

Nombre: Fernanda Azeredo

Teléfono: 914230355

Email: fazeredo@planeta.es

Nombre: Elena Suárez

Teléfono: 618697367

Email: elena.suarez@planeta.es

Nombre: Sara Ayllón

Teléfono: 914230353

Email: sayllon@planeta.es

Nombre: Nuria Quintanar

Teléfono: 914230377

Email: nquintanar@espasa.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



María Inés López-Ibor

María Inés López-Ibor Alcocer es catedrática de Psiquiatría por la Universidad Complutense de Madrid, vicepresidenta 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.