

Robert Waldinger · Marc Schulz

Una BUENA VIDA



EL MAYOR ESTUDIO MUNDIAL PARA RESPONDER
A LA PREGUNTA MÁS IMPORTANTE DE TODAS:
¿QUÉ NOS HACE FELICES?



Fecha de publicación:

22/03/2023

Sello Editorial:

Editorial Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Isabel Santos

Teléfono: 91 423 03 33

Email: isantos@planeta.es

Nombre: Laura Franch

Teléfono: 91 423 03 03

Email: lfranch@planeta.es

Nombre: Laura Verdura

Teléfono: 91 423 03 03

Email: lverdura@planeta.es

Nombre: Ficción Internacional

Email: prensafictioninternacional@planeta.es

Nombre: Blanca Vidales

Email: blanca.vidales@planeta.es

Nombre: Fátima Santana

Teléfono: 91 423 03 03

Email: fsantana@planeta.es

Una buena vida

Marc Schulz, Robert Waldinger

El mayor estudio mundial para responder a la pregunta más importante de todas:
¿Qué nos hace felices?

¿Qué nos hace felices? Hace más de ocho décadas, la Universidad de Harvard se propuso dar respuesta a esa pregunta y puso en marcha uno de los estudios más importantes hasta la fecha. Eligieron a una población de cientos de personas y durante años estuvieron entrevistándolas, haciéndoles análisis y siguiendo su desarrollo profesional y personal. Han seguido la vida de ciudadanos desde su juventud hasta su deceso y han indagado en sus motivaciones, su carrera profesional y sus relaciones personales. Algunos fracasaron o se arruinaron, mientras otros se hicieron millonarios o llegaron a ocupar las más altas posiciones de poder, y hubo quien padeció largas enfermedades, al tiempo que otros gozaban de una salud inquebrantable.

A través de inspiradoras historias reales, este libro nos brinda la respuesta más importante de todas, la conclusión a un estudio que cambiará para siempre nuestra perspectiva sobre la felicidad y nos enseñará que nunca es demasiado tarde para darle un giro a nuestras vidas. Porque la salud y el éxito profesional influyen, por supuesto, pero nada es tan importante para alcanzar una vida larga, plena y satisfactoria como lo son las relaciones personales.

«Un libro fundamental, quizá el más importante jamás escrito sobre el bienestar humano.» **Daniel H. Pink, autor de *La sorprendente verdad sobre qué nos motiva***

«Una buena vida nos enseña de forma científica y práctica cómo definir, construir y, sobre todo, vivir una vida feliz.» **Jay Shetty, autor de *Piensa como un monje***

«Un libro al alcance de todos y que sin duda influirá en la vida de millones de personas.» **Tal Ben-Shahar, autor de *La búsqueda de la felicidad***

«En un mercado saturado de libros con consejos para una vida plena, este sobresale por encima de todos los demás.» **Angela Duckworth, autora de *Grit***



Marc Schulz

Marc Schulz es doctor en Psicología Clínica por la Universidad de California en Berkeley y profesor de Psicología en Bryn Mawr College. Es director asociado del Harvard Study of Adult Development, autor de numerosas publicaciones científicas y editor de dos libros. Su investigación se centra en la dinámica relacional en el desarrollo adulto.



Robert Waldinger

Robert Waldinger es profesor de Psiquiatría en la Harvard Medical School, director del Centro de Terapia Psicodinámica e Investigación del Hospital General de Massachusetts y director del Harvard Study of Adult Development. Ha publicado numerosos estudios científicos y dos libros académicos. Es psiquiatra, psicoanalista y monje zen.