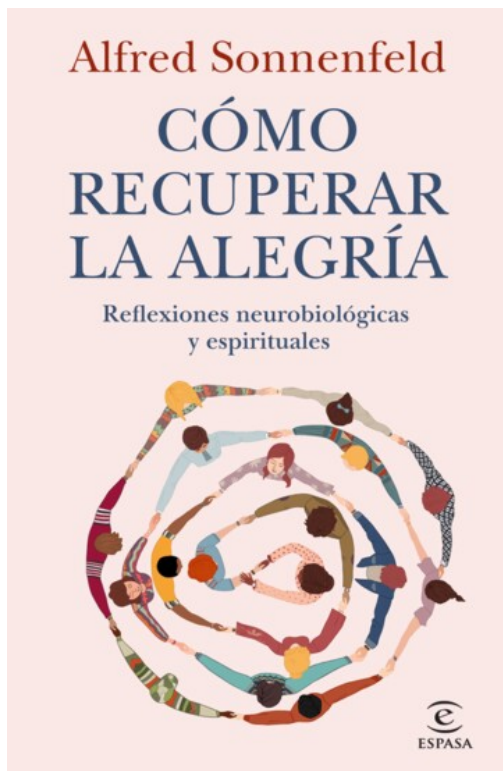




Cómo recuperar la alegría

Alfred Sonnenfeld

¿Por qué una sociedad cada vez más conectada parece cada vez menos capaz de experimentar la verdadera alegría?

¿Por qué una sociedad cada vez más conectada parece cada vez menos capaz de experimentar la verdadera alegría?

La tristeza, la ansiedad, la dispersión, la pérdida de sentido y la sensación de vacío se han convertido en **fenómenos característicos de nuestro tiempo**. Pero ¿qué está ocurriendo realmente?

Alfred Sonnenfeld aborda esta cuestión desde una **perspectiva original** que integra **neurociencia, filosofía y tradición humanista**. A lo largo de estas páginas analiza cómo la «**epidemia silenciosa**» de la **hiperconexión digital**, la **crisis de atención**, el **miedo**, la **soledad** o el **debilitamiento de los vínculos humanos** están transformando nuestra manera de vivir y de comprendernos.

Con rigor científico y sensibilidad humanística, este ensayo muestra **cómo la extraordinaria capacidad del cerebro para cambiar y regenerarse** mantiene siempre abierta una posibilidad decisiva: la de **recuperar esa alegría profunda que da sentido, impulso y plenitud a la vida**.

Fecha de publicación:
09/09/2026

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



Alfred Sonnenfeld

Alfred Sonnenfeld es doctor en Medicina y en Teología. Ha sido miembro experto de la Comisión Ética de la Clínica Universitaria Charité de Berlín y profesor en la Facultad de Medicina de la Universidad Humboldt de Berlín.

En Alemania ha intervenido con frecuencia en debates en radio y televisión y ha impartido numerosas conferencias en Universidades y Bancos. Actualmente es profesor de Antropología y Ética en la Universidad Internacional de La Rioja (UNIR) y de posgrado en los másteres Salud y Comunicación y Gestión de Televisión de la Universidad Complutense de Madrid.

Entre sus libros destacan *Educación para madurar. Consejos neurobiológicos y espirituales para que tú y tus hijos seáis felices* (2017); *Serenidad. La sabiduría de gobernarse* (2018; traducido al inglés en 2020 y al francés en 2022); *Armonía. La sorprendente comunicación en la pareja* (2020, traducido al portugués en 2022); *El arte de la felicidad. Mente, cerebro y genes. Herramientas para su buen uso* (2023); *La sabiduría del corazón. El triunfo del amor* (2024); *Liderazgo ético. Cómo influir con el ejemplo* (2025) y *Cómo recuperar la alegría. Reflexiones neurobiológicas y espirituales* (2026).