



Daniel Lumera
Immaculata De Vivo

BIOLOGÍA DE LA GENTILEZA

Seis decisiones para mejorar
la salud, el bienestar
y la longevidad

DIANA

Fecha de publicación:
02/09/2026

Sello Editorial:
Diana

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es

Biología de la gentileza

Daniel Lumera, Immaculata De Vivo

Una mirada revolucionaria sobre el impacto que la empatía, la gratitud y la gentileza tienen en nuestra salud física y emocional.

Una mirada revolucionaria sobre el impacto que la empatía, la gratitud y la gentileza tienen en nuestra salud física y emocional.

¿Y si la amabilidad no fuera solo un valor moral, sino también una poderosa herramienta biológica capaz de transformar nuestra salud y nuestra vida?

En *Biología de la gentileza*, Daniel Lumera e Immaculata De Vivo combinan ciencia, mindfulness y crecimiento personal para demostrar cómo emociones como la compasión, la empatía, la gratitud o el perdón tienen un efecto directo sobre nuestro organismo, nuestro cerebro y nuestro bienestar emocional.

Basándose en investigaciones científicas, estudios sobre epigenética y años de experiencia en el ámbito del desarrollo humano, los autores exploran cómo nuestros pensamientos, emociones y relaciones influyen en procesos fundamentales relacionados con el estrés, el sistema inmunitario, el envejecimiento y la salud general.

Lejos de plantear una visión ingenua o superficial de la bondad, el libro muestra que la gentileza puede convertirse en una auténtica estrategia de transformación personal y colectiva. Porque cada pequeño gesto de conexión, escucha o compasión tiene el potencial de generar cambios profundos tanto en quienes los reciben como en quienes los practican.

A través de reflexiones, ejercicios y ejemplos prácticos, *Biología de la gentileza* invita al lector a replantearse la relación consigo mismo, con los demás y con el entorno. Los autores demuestran que vivir desde la empatía y la conciencia no solo mejora la calidad de las relaciones humanas, sino que también favorece el equilibrio emocional y el bienestar físico.

En un mundo marcado por el estrés, la hiperexigencia y la desconexión emocional, este libro propone recuperar la dimensión más humana de la vida como camino hacia una existencia más sana, consciente y plena.

Esta edición aniversario recupera uno de los títulos más inspiradores y diferenciales del catálogo de Diana, una obra que conecta divulgación científica, bienestar emocional y transformación personal desde una mirada innovadora y profundamente humana.

«Una mirada inspiradora y científicamente rigurosa sobre el poder transformador de la compasión». — *Deepak Chopra*

«Un libro necesario para comprender cómo nuestras emociones impactan directamente en la salud». — *Mindbodygreen*

«La ciencia y la conciencia se unen en una propuesta luminosa y profundamente humana». — *Corriere della Sera*

Daniel Lumera

Daniel Lumera es biólogo naturalista, escritor y research fellow en sociología de los procesos culturales y comunicativos. Es un referente internacional en el área de las ciencias del bienestar, la calidad de vida y la práctica de la meditación, que estudió y profundizó con Anthony Elenjittam, discípulo directo de Gandhi. Autor de diversos libros, todos ellos bestsellers en Italia, ha ideado el método My Life Design®. Es fundador del International Kindness Movement y trabaja para que diversas ciudades europeas, entre ellas Madrid y Barcelona, se unan al programa de Ciudades Gentiles.

Immaculata De Vivo

Dra. Immaculata De Vivo enseña Medicina en la Harvard Medical School, y también es profesora de Epidemiología en la Harvard School of Public Health. De Vivo es una de las mayores expertas mundiales en el área de la epidemiología, en particular en lo que se refiere a la investigación de la genética del cáncer. Destacan sus estudios sobre los telómeros, así como sobre el reloj biológico de nuestro cuerpo, que han sido citados a menudo por prestigiosos medios de comunicación como *The New York Times*, *Forbes* o la *CNN*.