

Fecha de publicación:
19/11/2026

Sello Editorial:
Espasa

Contacto de prensa

Nombre: Fernanda Azeredo

Telefóno: 914230355

Email: fazeredo@planeta.es

Nombre: Elena Suárez

Telefóno: 618697367

Email: elena.suarez@planeta.es

Nombre: Sara Ayllón

Telefóno: 914230353

Email: sayllon@planeta.es

Nombre: Nuria Quintanar

Telefóno: 914230377

Email: nquintanar@espasa.es

Nombre: Luisa Paunero

Telefóno: 914 23 03 78

Email: lpaunero@planeta.es

Nombre: Laura Fernández

Telefóno: 91 423 03 28

Email: lfernandez@planeta.es

Nombre: María Luque

Telefóno: 916008074

Email: mluquec@planeta.es

Nombre: Desirée Rubio

Telefóno: 91 423 03 54

Email: drubio@planeta.es

El castillo de la felicidad

Enrique Rojas

Enrique Rojas nos enseña cómo construir una felicidad sólida y defenderla día a día.

Enrique Rojas nos enseña cómo construir una felicidad sólida y defenderla día a día.

La felicidad no se alcanza con atajos, hay que trabajarla.

En esta vida hay cinco virtudes de largo alcance que son las que construyen el puente hasta el castillo de la felicidad: la capacidad de **autocontrol**, la **estabilidad emocional**, los **hábitos cotidianos**, la existencia de un **propósito de vida** y, la más importante, la **voluntad**, que es la base de la educación, más que la inteligencia.

Frente a tantos manuales que nos prometen alcanzar la felicidad en cinco minutos, el doctor Rojas defiende que la felicidad absoluta es una quimera. Lo que está a nuestro alcance es la felicidad relativa, una forma de plenitud que consiste en vivir en paz con uno mismo y con los demás.



Enrique Rojas

Enrique Rojas es catedrático de Psiquiatría y Psicología Médica y director del Instituto Rojas-Estapé de Psiquiatría. Premio Extraordinario del Doctorado en Medicina por una investigación sobre el suicidio. Médico Humanista del Año en España. Ha recibido el Máster de Alta Dirección de España. Ha sido galardonado con el premio Pasteur de la Asociación Europea de Competitividad por su trayectoria clínica.

Sus libros ofrecen dos vertientes: los *clínicos*, dedicados a las depresiones, la ansiedad, las crisis de pánico, los trastornos obsesivos y los trastornos de la personalidad; y los de *ensayo y temas humanísticos*, sobre la voluntad, las crisis de pareja, la inteligencia o la felicidad.

Ha vendido más de tres millones de libros. Su obra ha sido traducida a numerosos idiomas, desde el inglés al ruso, pasando por el alemán, el italiano, el polaco o el portugués.

Ha participado en muchas ferias del libro, desde Frankfurt a Buenos Aires, pasando por México, Nueva York, Santiago de Chile o Londres.