



Fecha de publicación:
13/01/2023

Sello Editorial:
Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Melissa Moreno Cabrera

Email: mmorenoc@planeta.com.mx



La trampa de la felicidad

Russ Harris

Nueva edición ampliada y actualizada. El libro que ha ayudado a más de un millón de lectores a liberarse de la ansiedad

¿Te sientes solo, aburrido, desdichado, inseguro o insatisfecho, y, a pesar de todo, pones cara de felicidad, fingiendo que todo va bien? Si tu respuesta es afirmativa, tranquilo, ¡no eres el único!

Los últimos estudios científicos sugieren que vivimos prisioneros en una trampa invisible: un círculo vicioso en el que cuanto más luchamos por alcanzar la felicidad, más sufrimos a largo plazo. Por fortuna, escapar de «la trampa de la felicidad» es posible gracias a una innovadora psicoterapia conocida como Terapia de Compromiso y Aceptación (ACT). A través de tres poderosos principios, la ACT permite lidiar con el dolor, vencer los temores y construir una vida rica, plena y llena de sentido.

Tras haber vendido un millón de ejemplares, esta edición actualizada y ampliada de *La trampa de la felicidad* ayudará a cualquier persona que se enfrente a una enfermedad, una pérdida, la ansiedad, o la depresión, a liberarse y construir una vida verdaderamente feliz.

«Este libro ofrece una serie de técnicas ingeniosas y creativas que todos podemos aplicar para superar la ansiedad, la frustración y la inseguridad. Harris analiza cómo caemos en la "trampa de la felicidad" para luego mostrarnos el camino hacia la libertad.»

Nueva edición ampliada y actualizada. El libro que ha ayudado a más de un millón de lectores a liberarse de la ansiedad.

Steven Hayes, autor de *Sal de tu mente, entra en tu vida*

Russ Harris

El doctor Russ Harris es un reconocido experto y formador en Terapia de Compromiso y Aceptación (ACT). Russ procede del ámbito de la medicina y su trabajo como médico de cabecera lo llevó a interesarse cada vez más en los aspectos psicológicos de la salud y del bienestar, y menos en la prescripción de medicamentos. Al final, ese interés lo impulsó a cambiar de trabajo y ahora tiene dos empleos distintos aunque complementarios: terapeuta y coach. Gracias a la ACT superó su ansiedad crónica y su inseguridad. Desde entonces ha aplicado esta técnica a una gran variedad de pacientes (tanto en terapia individual como de grupo) y ha obtenido resultados igualmente extraordinarios. Desde 2005, Russ ha formado a más de 50 000 profesionales de la salud. Ha escrito varios libros sobre la ACT y el más conocido, *La trampa de la felicidad*, que ha sido traducido a más de treinta idiomas, vendió más de un millón de copias de su primera edición en todo el mundo.