

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:

19/05/2023

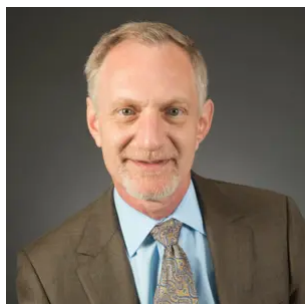
Sello Editorial:

Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Melissa Moreno Cabrera

Email: mmorenoc@planeta.com.mx



Una buena vida

Marc Schulz, Robert Waldinger

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

¿Cuál es la clave de una buena vida? Hace más de ocho décadas, la universidad de Harvard puso en marcha el mayor estudio realizado hasta la fecha. Eligieron a cientos de personas y durante años estuvieron entrevistándolas, haciéndoles análisis y siguiendo su desarrollo profesional y personal. Siguieron la vida de ciudadanos desde su juventud hasta su deceso e indagaron en sus motivaciones, su carrera profesional y sus relaciones. Algunos fracasaron o se arruinaron, otros se hicieron millonarios o llegaron incluso a ser presidentes de EE. UU. Sin embargo, tras años de estudios, se dieron cuenta de que el secreto de la felicidad no estaba en nuestra salud física o económica, sino en las relaciones personales. A través de inspiradoras historias reales, este libro nos brinda las conclusiones de ese estudio que cambiará para siempre nuestra perspectiva sobre la vida y nos enseñará que nunca es demasiado tarde para fortalecer nuestros vínculos sociales y conseguir una vida más feliz.

«Un libro fascinante que 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 consejo muy útil en un mundo que se enfrenta a niveles de infelicidad y soledad sin precedentes.» **Laurie Santos, catedrática de Psicología en Yale.**

«Waldinger y Schulz han escrito un libro fundamental, quizá el más esencial jamás escrito, sobre el bienestar humano. *Una buena vida* amplía el cerebro y enriquece el corazón.» **Daniel H. Pink, autor de *La sorprendente verdad sobre qué nos motiva***

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

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.