

La ventaja de la felicidad

Los 7 principios de la psicología positiva para alcanzar el éxito

Shawn

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788411081849

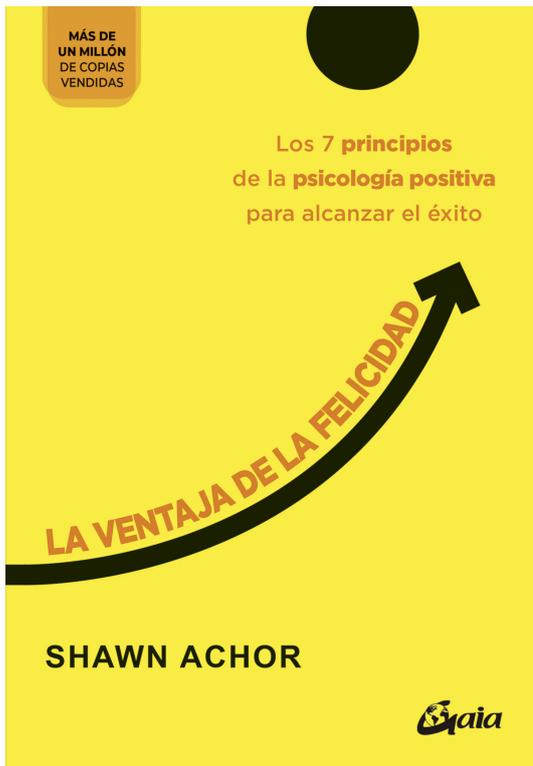
Páginas: 320

Dimensiones: 14,5 x 21 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 0,00 €

Colección: Psicoemoción



SINOPSIS

MÁS DE UN MILLÓN DE COPIAS VENDIDAS

UNA GUÍA INNOVADORA PARA PROSPERAR EN ESTE MUNDO CARGADO DE ESTRÉS Y NEGATIVIDAD

Nuestra fórmula más común para el éxito no funciona. La sabiduría convencional intenta convencernos de que, en cuanto alcancemos lo que buscamos, seremos felices; de que una vez que consigamos ese gran trabajo, ganemos el próximo ascenso, perdamos dos kilos, la felicidad vendrá sola. Pero los últimos descubrimientos en el campo de la psicología positiva revelan que esta fórmula es errónea: **la felicidad alimenta al éxito, no al revés**. En efecto, al desarrollar una mentalidad positiva nuestros cerebros funcionan mejor, lo que se traduce en más creatividad, motivación, energía, resiliencia, capacidad de resolución de problemas y productividad. Además, entablamos interacciones sociales más profundas y nuestra salud mejora.

A partir de investigaciones exhaustivas en el campo de la psicología y la neurociencia —incluido uno de los mayores estudios sobre la felicidad y el potencial jamás realizados en Harvard y grandes empresas—, así como del trabajo llevado a cabo en salas de juntas y aulas de más de cuarenta países, Shawn Achor nos enseña a reconfigurar nuestros cerebros para que se vuelvan más positivos y optimistas, y cosechar de ese modo la Ventaja de la Felicidad en nuestras vidas y nuestras carreras.

Sus estrategias incluyen siete principios, entre los que figuran: