

EL LIBRO

“Podemos ser felices si somos constantes y trabajamos para ello. Ya no tenemos ninguna excusa. Eso sí, debemos realizar un trabajo personal sistemático y ser conscientes de que a ser feliz se aprende”. **Emilio Garrido Landívar.**

Este libro tiene su origen en un curso sobre la Ciencia de la felicidad impartido por su autor, dividido inicialmente en diez sesiones. En esta segunda edición revisada y ampliada con una nueva sesión, plantea una estructura fija para cada capítulo.

En primer lugar, presenta la fundamentación científica detrás de cada planteamiento. A continuación, introduce una adaptación de esa teoría en conceptos más prácticos y domésticos. Por último, ofrece más de diez herramientas prácticas para que cada persona tome un papel activo en su camino hacia la felicidad.

Sin promesas vacías, sin milagros. Con mucha rutina, con mucho trabajo personal sistemático y con la aplicación favorable de los últimos descubrimientos científicos.

Título: La ciencia de la felicidad.
¡Cien herramientas para ser feliz!

Autor: Emilio Garrido Landívar

PVP: 21 €

Nº de pág.: 286

Fecha publicación: 21 de septiembre de 2020

ISBN: 978-84-7768-388-9

EL AUTOR

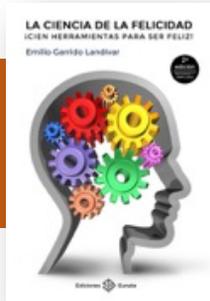
EMILIO GARRIDO LANDÍVAR.

PhD. Doctor en Psicología de la Salud, Especialista en Psicología de la Salud y Catedrático jubilado de Personalidad, Evaluación y Tratamientos Psicológicos (CEU). Ha compartido durante treinta años consulta clínica ambulatoria y enseñanza universitaria. Esa experiencia conjunta ha sido su fuente más sólida y continua de inspiración. Ha sido siempre muy feliz haciendo lo que más le ha gustado: intentar ayudar a los demás, a pesar de muchos errores.

Su familia, hijos y nietos son para él una gran fuente de felicidad.

Autor de numerosos libros como *500 preguntas y respuestas sobre hiperactividad*.





La ciencia de la felicidad. ¡100 herramientas para ser feliz!

2ª
Edición

Este trabajo de Emilio Garrido Landívar está recorrido por **tres ideas fundamentales**:

- Hay **un porcentaje de nuestra felicidad que depende de nosotros/as mismos/as**, que no está condicionado por nuestra genética, ni por nuestro ambiente y que podemos trabajar para mejorar, hasta un 40%.
- El conocimiento teórico de aquellas cosas que nos van hacer más felices y que se explican en este libro no implica su puesta en práctica, que **depende de cada una de las personas**.
- Esa **práctica** debe ser **constante y rutinaria** para que dé sus frutos. Hay que “trabajar” en nuestra felicidad, hay que cambiar hábitos, muchos de ellos mentales, día a día, de forma constante: entonces veremos los resultados.

Su **estructura** en cada capítulo es además compartida:

- Presentación de los conceptos teóricos y de los últimos descubrimientos y estudios científicos.
- Explicación doméstica de dichos conceptos y posibles aplicaciones a nuestra vida diaria.
- Herramientas, propuestas, ejercicios e ideas prácticas para ser feliz.

El libro cuenta con **10 capítulos** con las siguientes ideas principales:

1- “El cerebro nos engaña”. Importancia de los transmisores cerebrales como la serotonina, la dopamina, las endorfinas y las oxitocina. Y toma de conciencia de la actividad permanente de cerebro y necesidad de que tomemos control de nuestro discurso interno, de fijar nuestra atención donde queramos.

2- “La epigenética del 40% frente a la genética del 50%”. La felicidad no depende de lo que nos pasa, sino de cómo interpretamos y vivimos lo que nos pasa.

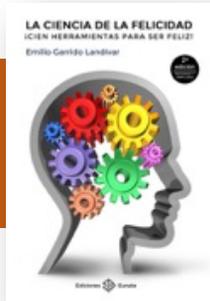
3- “El termostato emocional”. Además de hablar de la relación de dinero y felicidad, explica el concepto de “felicidad sintética” [la manera de posicionar nuestro estado de ánimo desde el optimismo] y ayuda a entender nuestra actitud como un termostato que podemos regular, sobre el cual podemos tener el control.

4- “La adaptación hedónica”. En este capítulo tomamos conciencia de que de forma natural nos adaptamos a lo bueno hasta que no nos parece tan bueno, y debemos hacer un ejercicio consciente y constante de valorar cada día lo que vivimos.

5- “El sistema psicoimmune nos previene de las circunstancias adversas”. Del mismo modo que el cuerpo, la mente también puede reforzar su inmunología psicológica y prepararse para enfrentarse a circunstancias adversas. Se ofrecen también claves para el manejo de la ansiedad.



✉ María Oset García
✉ eunate@eunateediciones.com
🏠 www.eunateediciones.com
☎ 948 575791 / 625163006
📍 C/ Curia, 5, 2º. 31001, Pamplona.



La ciencia de la felicidad. ¡100 herramientas para ser feliz!

2ª
Edición

- 6- “Los enemigos de la felicidad: el estrés emocional, la no asertividad y la culpa” (asociada al perfeccionismo).
- 7- “La autodependencia es seguridad y eso nos da placer”.
- 8- “El estilo de vida es crucial: alimentación sana, ejercicio físico y relaciones sociales afectivas”.
- 9- “El efecto Lagom”. Viene a ser el clásico *virtus in medio* , pero con una apuesta consciente por disfrutar con sencillez de la vida y que esa voluntad se convierta en una actitud vital.
- 10- “La felicidad a largo plazo es un camino de rutinas”. Debemos reprogramar nuestro cerebro para que funcione a nuestro favor, con nuestro control y eso requiere de trabajo diario.

En esta segunda edición que presentamos, revisada y ampliada, y que Emilio Garrido Landívar ha utilizado como base para cursos y charlas magistrales con entidades públicas y privadas, se ha añadido un último capítulo sobre la relación entre **felicidad** y trabajo que recoge, entre otras, las siguientes ideas:

- El trabajo puede formar parte de nuestra felicidad si sabemos controlar el estrés general y el autoestrés.
- Lo hace en la medida en que nos convierte en personas activas, tenemos una utilidad y nos desarrollamos y aprendemos. Incluso biológicamente esa actividad nos aporta nutrientes y redundancia en nuestro bienestar físico.
- Sí, hay trabajos que nos hacen felices y trabajos malos que pueden entorpecer esa felicidad; incluso en esas situaciones es necesario enfocar nuestra actividad y energía en realizar el trabajo de la mejor manera posible y dotarlo de sentido.
- Debemos conocer que estamos regidos por nuestros ritmos circadianos y ultradianos y aprovechar ese conocimiento para gestionar nuestra actividad y nuestro descanso de manera más sana y eficiente. Eso redundará en satisfacción, bienestar y felicidad.
- El descanso en el trabajo puede ser tan crucial como el propio trabajo, no es una pérdida de tiempo y es necesario que los tres canales (físico, cognitivo y emocional) se alivien.
- Es necesario conocernos y observarnos para controlar los niveles de cansancio y estrés y poder aliviarlos y/o solucionarlos.
- La felicidad del trabajador es importante para la propia persona, pero los estudios demuestran que las personas felices son más productivas, por lo que las empresas deberían invertir en la felicidad de sus trabajadores y trabajadoras.



✉ María Oset García
✉ eunate@eunateediciones.com
🏠 www.eunateediciones.com
☎ 948 575791 / 625163006
📍 C/ Curia, 5, 2º. 31001, Pamplona.