

## DOSIER DE PRENSA

---



# Felicidad Tóxica

Rafael Pardo

El lado oscuro del Pensamiento Positivo

---

Encuadernación:	rústica con solapas
Formato:	21 x 15cm
Pág.:	128
PVP:	10€
ISBN:	9788433031006
Idioma:	español
Colección:	A los cuatro vientos

## SINOPSIS

---

Desde hace algunos años, numerosos psicólogos alertan sobre los peligros del Pensamiento Positivo, entendido aquí como un movimiento ideológico que produce tazas de café con eslóganes simpáticos, apps que miden tu felicidad a través del teléfono móvil, libros de autoayuda que prometen bienestar emocional, omnipresencia de emoticonos felices, abundancia de coachs, etc.

Como podremos comprobar en este libro, este movimiento que vende felicidad y genera optimismo no tiene nada de inocente. Solo sería una suerte de magia simpática si no fuera porque, con frecuencia, tiene riesgos serios para nuestra salud física y psicológica.

El autor usa un estilo ameno, sencillo y humorístico que apuesta por la sensatez y por evitar convertirse en un hipocondríaco emocional que chequea constantemente su estado anímico. Ofrece también las claves para entender las oscuras raíces de este movimiento, denuncia la debilidad de su método científico, alerta contra los peligros del optimismo ingenuo, explica cómo la genética influye en nuestra manera de pensar y reflexiona acerca de qué es la felicidad y cómo la han entendido las diferentes culturas.



## EL AUTOR

---

Rafael Pardo (Pamplona, 1977) es sacerdote, Licenciado en Historia por la Universidad de Sevilla y Doctor en Teología por la Universidad de Navarra. Actualmente, completa estudios universitarios de Psicología.

Es autor de numerosos libros de carácter histórico, espiritual y psicológico, algunos de ellos publicados en esta misma editorial.



## FRASES RELEVANTES DEL LIBRO

---

- «Se dividen de manera tajante las emociones positivas de las negativas. La pregunta es por qué calificamos así a las emociones, cuando todas ellas, incluida la tristeza, cumplen un papel importante en la salud del sujeto y en su adaptación a su entorno».
- «La presión hacia una actitud siempre positiva contribuye a la infelicidad, ya que algunas personas se sienten culpables o defectuosas cuando no consiguen sentirse bien».
- «No hay ninguna necesidad objetiva de ser feliz siempre y a toda costa, como si los fracasos, tristezas, duelos o avatares de la vida nos tengan que impulsar siempre a acudir a un psicólogo».
- «La Psicología Positiva ilusiona a las personas con la posibilidad de alcanzar, con gran facilidad y sin especial esfuerzo personal, unas cuotas extremadamente altas de felicidad. Estas promesas de emociones positivas son, en demasiadas ocasiones, irreales e irracionales».
- «Simplificar los asuntos de la vida buscando continuamente eslóganes felices o trucos para sentirse bien es una actitud preocupante. Y el hecho de que nos aseguren que debemos ser nosotros mismos para ser felices, y que a la vez nos impongan cómo debemos ser nosotros mismos para ser felices, no deja de ser una paradoja irritante».
- «Pensar bien, que es el mejor camino hacia la felicidad, exige esfuerzo y reflexión, y no se consigue con la mera emotividad de eslóganes fáciles».

---

Para concertar una entrevista con el autor, no dudes en contactar. ¡Que disfrutes de la lectura!

Bibiana Ripol - 93 368 84 66 - 607 71 24 08 - [bibiana@ripol.es](mailto:bibiana@ripol.es)

Gerard Lombarte - 652 40 90 15 - [comunicacion@ripol.es](mailto:comunicacion@ripol.es)

