

Dormir para vivir

La ciencia del descanso en la era del cansancio

Alfredo Rodríguez-Muñoz

KAILAS

Materia: PSICOLOGIA
Colección: PSICOLOGIA
Encuadernación: RUSTICA
PVP: 22.90 €
EAN: 9791387534271
Páginas: 216
Tamaño: 150x230 mm.

Un libro imprescindible para comprender por qué el sueño y el descanso son fundamentales para afrontar la ansiedad y el ritmo de vida actual.

Sinopsis

¿Te resulta difícil conciliar el sueño?, ¿quizá te desvelas de madrugada?, ¿te sientes cansado al despertarte cada mañana? En apenas una generación hemos conseguido vivir conectados a todo? menos a nosotros mismos. Dormimos menos, peor y más tarde.

El cuerpo no entiende de plazos ni de alarmas: solo de ciclos, de luz y de silencio. Cuando los violamos, protesta sin palabras, con un bostezo, una distracción, una palabra que se olvida, hasta que lo hace con síntomas: irritabilidad, insomnio, agotamiento. En este mundo que nunca apaga la luz, dormir parece un gesto anacrónico, casi un lujo improductivo.

Y, sin embargo, el sueño sigue siendo nuestro sistema más sofisticado de reparación. Mientras dormimos, el cerebro limpia los residuos del día, reorganiza recuerdos, regula emociones y repara el cuerpo desde dentro. En Dormir para vivir, el catedrático de Psicología Alfredo Rodríguez-Muñoz ofrece una mirada rigurosa y accesible, en la que el lector encontrará respuestas, herramientas y una reflexión profunda sobre la importancia del sueño en la vida cotidiana.

Alfredo Rodríguez-Muñoz

Alfredo Rodríguez-Muñoz es catedrático de Psicología en la Universidad Complutense de Madrid y experto en sueño, bienestar y salud laboral. Desde hace más de veinte años investiga cómo el descanso, el estrés y las condiciones de trabajo influyen en la salud, el rendimiento y la vida cotidiana. Su trabajo ha sido publicado en revistas científicas internacionales y colabora habitualmente con medios de comunicación y organizaciones en la transferencia y aplicación práctica del conocimiento científico sobre el sueño. Este libro nace de una convicción respaldada por la evidencia: dormir bien no es un lujo, sino una necesidad básica para vivir mejor.