

Claudia Hammond

# El ARTE del DESCANSO

Cómo encontrar un respiro  
en la era del estrés



*El descanso no es un capricho,  
sino que se trata de un deber  
para conservar la salud física y mental.*



## *El arte del descanso* *Cómo encontrar un respiro en la era del estrés*

Hoy en día, el estar permanentemente ocupado se ha convertido en una insignia de honor y de prestigio. Queremos decir y mostrar al mundo que estamos ajetreados, pero al mismo tiempo nos sentimos agotados. Este contrasentido resulta muy pernicioso para nuestra salud física y mental, por lo que hemos de empezar a tomarnos en serio el descanso como método de autocuidado, y este libro puede ayudarnos a descubrir cómo hacerlo.

«El arte del descanso» se basa en una investigación innovadora en la que colaboró la autora, Claudia Hammond. La Prueba del Descanso, la mayor encuesta mundial sobre el descanso jamás realizada, fue completada por 18.000 personas en 135 países diferentes. Se ha escrito mucho sobre el sueño, pero el descanso es un concepto diferente y mucho más amplio, que hace referencia a cómo nos relajamos, a cómo calmamos nuestra mente y a cómo recargamos nuestro cuerpo. Dicho estudio reveló que el tiempo que descansamos está directamente relacionado con nuestra sensación de bienestar.

A través de una cuenta regresiva de las diez actividades que las personas consideran más relajantes, Hammond explica por qué es tan importante el descanso y, gracias a lo que evidencia la ciencia, ofrece la hoja de ruta para una vida nueva, más tranquila y equilibrada.

«Un libro que nos recuerda que, en estos tiempos agotadores, el descanso no es un capricho, sino una necesidad». «Sunday Telegraph».

«El humor inteligente de la autora y el gran entusiasmo con el que está escrito me mantuvieron enganchado». «The Times».

» Claudia Hammond

SALUD Y BIENESTAR • Salud y bienestar • Arcopress

Claudia Hammond es una galardonada escritora, locutora y profesora de psicología. Es la voz de la psicología en BBC Radio 4, donde es la presentadora de All in the Mind y Mind Changers. Es autora de tres libros, Emotional Rollercoaster, Time Warped, ganador de la categoría de divulgación científica del British Psychological Society Book Award 2013, y, más recientemente, de Mind Over Money. También es miembro a tiempo parcial de la facultad de la Universidad de Boston en Londres.

[www.claudiahammond.com](http://www.claudiahammond.com)

[@claudiahammond](https://twitter.com/claudiahammond) en Twitter



Thema: VFJS  
978-84-10354-06-7  
304 páginas, ilustrado  
Rústica con solapas  
14.5 x 22 x 2 cm · 373 g  
PVP: 19.95 €