

LA PARADOJA DE LA SOLEDAD

La ciencia y el poder del tiempo a solas



«La prosa evocadora ayuda a transmitir las realidades cambiantes de la soledad tal como la experimentan tanto las personas entrevistadas como las autoras... Es una visión esclarecedora sobre un aspecto fundamental del ser humano», *Publishers Weekly*

El adulto promedio pasa casi un tercio de su vida en soledad. ¿Cómo podemos superar el estigma de la soledad y encontrar fortaleza en el camino en solitario? Ya sea que nos guste o tratemos de evitarla, podemos hacer un mejor uso de ese tiempo.

La ciencia de la soledad demuestra que el tiempo a solas puede ser un espacio poderoso para aprovechar innumerables beneficios. Traduciendo los hallazgos clave de la investigación en hechos y consejos prácticos, este libro muestra que el tiempo que pasamos en soledad puede impulsar el bienestar. Desde la relajación y la recarga hasta la resolución de problemas y la regulación emocional, la soledad puede beneficiar el crecimiento personal, la satisfacción, la creatividad y nuestras relaciones con nosotros mismos y con los demás.

Aprender qué nos hace mejores al pasar tiempo a solas puede ayudarnos a avanzar hacia la mejor versión posible de nosotros mismos.

Netta Weinstein es una psicóloga reconocida internacionalmente y directora del proyecto *Solitude: Alone but Resilient* (SOAR) del Consejo Europeo de Investigación. Su investigación se centra en la motivación y el bienestar. También es Profesora de Psicología en la Universidad de Reading e investigadora asociada en el Instituto de Internet de Oxford, Universidad de Oxford, Reino Unido.

Heather Hansen es una escritora científica independiente y autora. Se unió a SOAR en 2020 para aportar su experiencia en entrevistas y comunicación. Ha ganado premios de la Sociedad Americana de Periodistas y Autores, la Sociedad de Escritores de Viajes Americanos y la Liga de Autores de Colorado.

Thuy-vy T. Nguyen es pionera y experta en el estudio de la soledad a través de experimentos de laboratorio y en la investigación de los factores que conducen a diferentes conceptos de soledad. También es Profesora Asociada de Psicología en la Universidad de Durham, miembro del Instituto de Investigación Wolfson para la Salud y el Bienestar, e investigadora principal del Laboratorio de Soledad en la Universidad de Durham, Reino Unido.



9 791387556112

15 x 23 x 2,3 cm

320 páginas

978-84-19878-81-6

Divulgación científica

IBIC: MBN

THEMA: VFJT; VFVM; MBN

Lanzamiento: 28/01/2025