

DORMIR PARA VIVIR



RODRÍGUEZ-MUÑOZ, ALFREDO

SINOPSIS

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

¿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....



| | |
|----------------------|---------------------------------------|
| Editorial | KAILAS |
| Materia | Trastornos del sueño y su tratamiento |
| Colección | Psicología |
| EAN | 9791387534271 |
| Status | Disponible |
| Páginas | 312 |
| Tamaño | 230x150x0 mm. |
| Peso | 1 |
| Precio (Imp. inc.) | 24,90€ |
| Fecha de lanzamiento | 15/02/2026 |

Títulos relacionados



CONVERSACIONES
SEXUALES CON MI
ABUELA
SIERRA SÁNCHEZ,
ANA



POR QUÉ
CREEMOS EN
MIERDAS (20ª ED.)
NOGUERAS PÉREZ,
RAMÓN



HACIA YO AHORA
(2ª ED.)
CALVO CASAS,
ÚRSULA



MI CABEZA ME
HACE TRAMPAS
MANAS GÓMEZ,
CARLOS