



Descansa

Produce más trabajando menos
de Alex Soojung-Kim Pang

ISBN: 978-84-1689-482-6

Editorial: LID Editorial

Colección: Acción Empresarial

Edición: 2ª Edición

Idioma: Español

Páginas: 232

Encuadernación: Rústica

Formato: 15x22 cm

PVP papel: 19,90 euros

PVP e-book: 11,90 euros

#DescansaLibro

La obra

Actualmente y en el mundo en el que vivimos, el trabajo y el ajetreo están a la orden del día y **el descanso ha pasado a un segundo plano**, olvidándonos de lo que realmente significa y de lo importante que es. No es simplemente la ausencia de trabajo, sino que es algo que tiene su propia consistencia y cualidades y que tenemos que aprender a usar bien.

Normalmente, estamos tan agotados en los pocos momentos que tenemos de relax, que terminamos pegados a la televisión o navegando por internet sin saber exactamente qué es lo que buscamos. No deberíamos considerar el descanso como una mera necesidad física que hemos de satisfacer a regañadientes, **sino como una oportunidad**.

Según el autor del libro, **Alex Pang, famoso consultor de Silicon Valley**, podríamos ser más exitosos en todas las áreas de nuestra vida si reconociéramos **la importancia del descanso**. Con las formas adecuadas del mismo, las energías se restablecen y mantienen viva la inspiración, esta misteriosa parte de la mente que **impulsa el proceso creativo**.

Esta idea que derriba todo lo que nuestra cultura nos ha enseñado sobre el trabajo, está basada en estudios de neurociencia y evidencias científicas rigurosas. Apoya también su teoría en **ejemplos históricos reveladores como la Segunda Guerra Mundial, el descubrimiento de la penicila o la presidencia de John F. Kennedy**.

El autor

Alex Soojung-Kim Pang es fundador de **The Restful Company**; reconocido consultor de Silicon Valley y profesor visitante en Stanford. Sus escritos han aparecido en Scientific American, el Atlantic Monthly, Slate, Wired y American Scholar, entre otros.



Introducción

El problema del descanso

La ciencia del descanso

PRIMERA PARTE. Estimulando la creatividad

- 1 Cuatro horas
- 2 Práctica matutina
- 3 Andar
- 4 Siesta
- 5 Paradas
- 6 Dormir

SEGUNDA PARTE. Mantenimiento de la creatividad

- 7 Recuperación
- 8 Ejercicio
- 9 Juego profundo
- 10 Periodos sabáticos
- 11 Conclusión: La vida sosegada
- 12 Reconocimientos

Notas

Citas

«Solo en la historia reciente “trabajar mucho” se ha considerado un orgullo más que una vergüenza».

Nassim Nicholas Taleb

«La suprema cualidad de los hombres es su poder para el descanso. La ansiedad, la inquietud y la preocupación son indicadores de debilidad».

J.R. Seeley

«Si dormir no desempeña alguna función vital, es el mayor error que la evolución ha cometido jamás».

Allan Rechtschaffen

«A veces los mayores genios consiguen más cuando trabajan menos».

Leonardo da Vinci

