

image not found or type unknown



# El hábito de la diversión

**Mike Rucker**

**Fecha de publicación:**  
13/09/2023

En una sociedad que valora la productividad por encima de todo, hemos comprado la idea de que la diversión es un capricho. La ciencia nos demuestra que convertir la diversión en un hábito diario es fundamental para la salud y el bienestar

**Sello Editorial:**  
Diana

## Contacto de prensa

«Una guía bien elaborada sobre quién, qué, cuándo, dónde, por qué y cómo divertirse. Mike ha entrelazado una alegre mezcla de historia e investigación en la elaboración de *El hábito de la diversión*. Te llevarás ideas que puedes empezar a utilizar hoy mismo para disfrutar más y hacer que los buenos momentos duren», Gary Ware, fundador de Breakthrough Play; autor de *Playful Rebellion*

**Nombre:** Paloma Cordón

«Este alegre debut que pregona la importancia de la alegría... es una guía apropiadamente entretenida» *Publishers Weekly*

**Teléfono:** 93 492 86 33

**Email:**  
pcordon@planeta.es

«Lejos de ser sólo una exhortación a sentirse bien o una colección de actividades divertidas en las que embarcarse, este título aporta una exploración en profundidad, respaldada por la ciencia, de la felicidad, a través de la lente de divertirse.» *Library Journal*

«Con pericia y un conocimiento personal e íntimo del tema, Rucker respalda sus sugerencias con investigaciones científicas sobre la felicidad, la diversión y, lo que es más interesante, sobre la forma en que nuestro cerebro interpreta los estímulos. Esta guía bien documentada e impresionante para encontrar más sentido a tu día a día ofrecerá a los lectores un sinfín de recompensas.» *BookPage*

## Mike Rucker

El Dr. Mike Rucker es psicólogo especializado en psicología laboral y organizacional y miembro colegiado de la Asociación Internacional de Psicología Positiva (IPPA, por sus siglas en inglés). Ha publicado artículos académicos en revistas como *International Journal of Workplace Health Management* y *Nutrition Research*. Sus ideas sobre la diversión y la salud han aparecido en *The Wall Street Journal*, *Forbes*, *Vox*, *Thrive Global*, *mindbodygreen*, entre otras publicaciones. Actualmente trabaja como líder senior en Active Wellness. Más información en MichaelRucker.com. Sus esfuerzos le han valido varios reconocimientos, entre ellos un Certificado de Reconocimiento del Senado del Estado de California y una Mención del Congreso de la Cámara de Representantes de EE.UU., además de ser reconocido como una de las personas más influyentes en el ámbito del bienestar.