



# La receta para la calma

**Elissa Epel**

**Fecha de publicación:**  
06/03/2024

**Sello Editorial:**  
Diana

## Contacto de prensa

**Nombre:** Paloma Cordón

**Teléfono:** 93 492 86 33

**Email:**  
pcordon@planeta.es

¿Cómo podemos transformar el estrés en un aliado? ¿Existe una fórmula realmente eficaz para cultivar la calma y la alegría? La pionera y reputada doctora Elissa Epel nos enseña a cambiar nuestras respuestas al estrés para vivir una vida más plena... en solo siete días.

**¿Cómo podemos transformar el estrés en un aliado? ¿Existe una fórmula realmente eficaz para cultivar la calma y la alegría? La pionera y reputada doctora Elissa Epel nos enseña a cambiar nuestras respuestas al estrés para vivir una vida más plena... en solo siete días.**

«Elissa Epel, una de nuestras principales investigadoras del estrés, presenta un programa rico en investigaciones pero práctico y directo para reducir y prevenir los muchos efectos perjudiciales del estrés, una epidemia moderna en nuestra vida diaria. En esta sociedad altamente estresada y fracturada, este libro es un bálsamo para la mente y el cuerpo.», **Gabor Maté**, autor de *El mito de la normalidad*.

**No podemos evitar el estrés, pero podemos aceptarlo y transformarlo.**

Nuestras vidas se han vuelto cada vez más estresantes. Ya sea por nuestra lista de tareas pendientes, por los plazos, por las conversaciones difíciles o por las crisis grandes y pequeñas, nuestras horas de vigilia a menudo están llenas de estresores constantes. No podemos eliminar el estrés: siempre estará presente en nuestras vidas y será parte de todo, desde la crianza de los hijos hasta en la consecución de grandes logros. Sin embargo, este libro te ayudará a manejar el estrés y a ser más resiliente.

La psicóloga de renombre mundial, Elissa Epel, destila sus años de investigación en un práctico plan de siete días para transformar nuestra relación con el estrés. El secreto para abordar el estrés no es evitarlo, sino experimentarlo de una manera distinta. Nos ofrece técnicas simples, prácticas y basadas en la ciencia que producirán un alivio inmediato, como:

- Esperar lo inesperado y aprender a ser flexible.
- Controlar lo que podamos y liberarnos de lo demás.
- Enfrentarnos a los desafíos con entusiasmo.
- Aprovecharnos de la respuesta al estrés para ser más resistentes, mejorar nuestra salud y vivir más tiempo.
- Obtener perspectiva y dejar que la naturaleza reduzca el estrés.
- Encontrar un descanso profundo y energía regenerativa.
- Descubrir y capturar lo que nos hace feliz.

El estrés es inevitable, pero no tiene que agotarnos y drenarnos. *La receta para la calma*, en 7 días, te dará las herramientas necesarias para aprender a transformar el estrés en calma y alegría.

«Elissa Epel es una autoridad en materia de estrés y en cómo podemos transformarlo para bien. Es una maestra dotada y una experta en los mecanismos mente-cuerpo, los hace accesibles y útiles.», **Daniel J. Siegel**, autor de bestsellers del *New York Times* de *Interconectado*.

en

«Una destacada experta arroja luz sobre cómo manejar el estrés. Pero no es solo un manual para manejar el estrés, sino también un conjunto de herramientas para prevenirlo.», **Adam Grant**, autor bestseller del *New York Times*.

## Elissa Epel

**Elissa Epel** es profesora y vicepresidenta del Departamento de Psiquiatría y Ciencias del Comportamiento de la Universidad de California en San Francisco. Es una psicóloga de la salud célebre a nivel internacional que ha llevado a cabo investigaciones pioneras sobre cómo el estrés afecta la salud, llegando al nivel celular. Actualmente, su trabajo se centra en cómo vivir bien con estrés existencial y de qué forma, mediante cambios personales y ambientales, podemos ralentizar el envejecimiento y mejorar el bienestar emocional. Fue elegida miembro de la Academia Nacional de Medicina de Estados Unidos, ha sido presidenta de la Academia de Investigación de Medicina Conductual y en la actualidad es directora de iniciativas de salud mental del University of California Center for Climate, Health and Equity. Es licenciada en Psicología y Psicobiología por la Universidad de Stanford y doctora en Psicología Clínica y de la Salud por la Universidad de Yale. Sus galardonadas investigaciones han aparecido en TEDMED, *The New York Times*, *The Wall Street Journal* y en numerosos documentales científicos y televisivos. Su primer libro, escrito con el premio Nobel Elizabeth Blackburn, *La solución de los telómeros: aprende a vivir sano y feliz*, es un superventas del *New York Times* y se ha traducido a más de treinta idiomas. Le encanta la emoción del descubrimiento científico, la energía regeneradora de colaborar en proyectos en grupo y los profundos estados de descanso y alegría que proporcionan la naturaleza y los retiros.