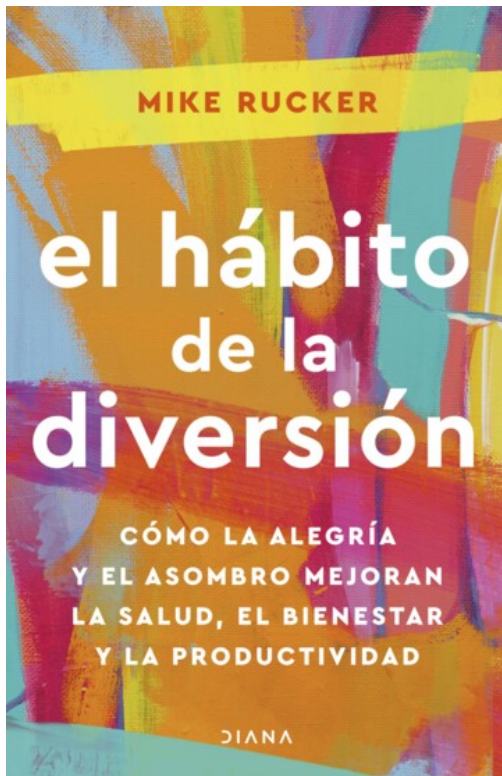




El hábito de la diversión

Mike Rucker

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

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

Descubre las últimas investigaciones científicas sobre el valor de la diversión y cómo convertirla en una parte habitual, deliberada y auténtica de nuestra vida.

¿No te parece que cuanto más buscamos la felicidad, más difícil nos resulta encontrarla?

Existe una solución fácil, escondida a simple vista. La diversión es una cosa que puedes llevar a cabo aquí y ahora, prácticamente en cualquier lugar y en cualquier momento. Gracias a la investigación y la ciencia, sabemos que la diversión es enormemente beneficiosa para nuestro bienestar físico y psicológico, pero la ausencia de diversión en nuestras vidas modernas es sorprendente. Tanto si eres un triunfador frustrado que intenta encontrar un mejor equilibrio entre el trabajo y la vida personal como si buscas alivio para los abrumadores retos de la vida, es hora de que accedas a la mejor medicina disponible. *El hábito de la diversión* es la guía definitiva para aprovechar los beneficios de la diversión.

Basado en investigaciones actuales, ciencia accesible y recomendaciones prácticas, *El hábito de la diversión* explica cómo convertir la diversión en un hábito factible y sin esfuerzo, y por qué hacerlo te ayudará a convertirte en una persona más sana, alegre y productiva.

«Una magistral destilación de ciencia y experiencia personal, *El hábito de la diversión* descubre el asombroso poder que tenemos para mejorar nuestro estado actual y muestra cómo la diversión es la clave para una vida agradable y plena. Este libro encantará a los lectores que busquen estrategias prácticas basadas en la ciencia, en lugar de promesas descabelladas», **Nir Eyal**, autor de los *Hooked* y *Indistractable*

«¡Un soplo de aire fresco para quienes desean más alegría y asombro en sus vidas! Michael une ingeniosamente la ciencia y la narrativa para revelar las mejores prácticas para mejorar nuestra calidad de vida. El hábito de la diversión es fundamental para cualquiera que desee mejorar su rendimiento, mejorar sus relaciones y tener un mayor impacto social», **Dr. Michael Gervais**, psicólogo de alto rendimiento; fundador de Finding Mastery, Inc.

«*El hábito de la diversión* suena a oxímoron. ¿Acaso la diversión no es espontánea? A menudo. Pero también podemos ponernos en lugares y posiciones que nos lleven a divertirnos. Podemos ser intencionados con la diversión, y deberíamos serlo. Mike Rucker destila décadas de experiencia vital e investigación académica en consejos prácticos, herramientas y tácticas para introducir la diversión en nuestras vidas desde ahora mismo», **Dr. Olav Sorenson**, Catedrático Joseph Jacobs de Estudios Empresariales, Profesor de Estrategia y Sociología y Director del Price Center for Entrepreneurship & Innovation de la Anderson Graduate School of Management de la UCLA.

Fecha de publicación:
13/09/2023

Sello Editorial:
Diana

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordova@planeta.es

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.