



Fecha de publicación:
16/09/2026

Sello Editorial:
Ediciones Paidós

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es

El cerebro en reposo

Joseph Jebelli

El neurocientífico Joseph Jebelli nos revela cómo desconectar y dejar vagar nuestra mente puede mejorar nuestra salud, creatividad y productividad.

El neurocientífico Joseph Jebelli nos revela cómo desconectar y dejar vagar nuestra mente puede mejorar nuestra salud, creatividad y productividad.

¿Y si hacer menos fuera la clave para ser más productivos?

Se nos insta a aprovechar siempre nuestro tiempo, a esforzarnos siempre más en nuestro trabajo, a no dejar las cosas para más adelante... Pero ¿y si el verdadero camino hacia la productividad pasara por dejar que el cerebro descanse y que la mente vague?

Basándose en nuevas y revolucionarias investigaciones, el neurocientífico Joseph Jebelli nos revela que hábitos sencillos como una siesta, ejercicio suave, paseos por la naturaleza o simplemente estar en silencio son cruciales para activar la «red por defecto» del cerebro, que potencia la creatividad, la resolución de problemas, la memoria y la empatía.

Combinando ciencia, relatos personales y consejos prácticos y fáciles de aplicar, *El cerebro en reposo* es la guía definitiva para combatir el agotamiento y reducir el riesgo de depresión y demencia, y nos demuestra cómo alcanzar el bienestar, la creatividad y el éxito aprendiendo a darle un respiro al cerebro.

Joseph Jebelli

Joseph Jebelli se doctoró en Neurociencia por el University College de Londres y, posteriormente, trabajó como becario posdoctoral de investigación en la Universidad de Washington.

Medios de todo el mundo, *La Vanguardia*, *El Economista*, *El Español*, *Clarín* o *CNBC*, han hecho eco de sus investigaciones científicas.

Es autor de dos libros, *How the Mind Changed* y *En pos de la memoria*, que fue finalista para el Premio de Literatura Científica de la Royal Society, y semifinalista del Premio Wellcome de literatura médica y de salud.

Vive en Londres.