



Fecha de publicación:
02/09/2026

Sello Editorial:
Diana

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es

Pensar menos para dormir más

Stephanie Romiszewski

La guía definitiva para dejar de obsesionarte con dormir y recuperar una relación sana, flexible y natural con el sueño.

La guía definitiva para dejar de obsesionarte con dormir y recuperar una relación sana, flexible y natural con el sueño.

¿Y si el verdadero problema no fuera tu sueño, sino la ansiedad que sientes por no dormir "bien"?

En *Pensar menos para dormir más*, Stephanie Romiszewski, especialista en medicina conductual del sueño, desmonta muchas de las creencias que han convertido el descanso en una fuente constante de presión y obsesión. En un momento en el que vivimos rodeados de métricas, rutinas imposibles, suplementos y dispositivos que prometen el sueño perfecto, la autora plantea una idea tan sencilla como revolucionaria: cuanto más intentamos controlar el sueño, peor dormimos.

Con un enfoque cercano, práctico y profundamente tranquilizador, Romiszewski explica cómo la cultura de la hiperoptimización ha transformado algo natural en una fuente permanente de ansiedad. La obsesión por dormir ocho horas exactas, por alcanzar puntuaciones perfectas en los trackers o por seguir interminables rituales nocturnos no solo no ayuda, sino que alimenta el miedo y la frustración alrededor del descanso.

A partir de años de experiencia clínica trabajando con miles de pacientes, la autora propone una nueva manera de entender el sueño basada en la confianza, la flexibilidad y la regulación natural del cuerpo. Lejos de añadir más normas o restricciones, este libro invita a abandonar el perfeccionismo y recuperar hábitos sencillos y sostenibles que realmente ayudan a dormir mejor.

Entre otras ideas clave, Romiszewski explica por qué la hora de despertarse es más importante que la hora de acostarse, cómo influye la luz en el ritmo circadiano, por qué las malas noches no arruinan automáticamente nuestra salud y cómo el miedo al insomnio puede convertirse en el verdadero problema.

Combinando neurociencia, medicina del sueño y herramientas prácticas aplicables desde el primer día, *Pensar menos para dormir más* ofrece un enfoque liberador para todas aquellas personas agotadas de luchar contra el descanso. Porque dormir bien no consiste en hacerlo perfecto, sino en dejar de convertir el sueño en un examen constante.

Un antídoto lúcido, calmante y profundamente humano contra la ansiedad moderna del sueño y la cultura de la autooptimización extrema.

«Uno de los libros de salud más potentes de 2026». — *Sunday Times*

«Curioso, compasivo y absolutamente práctico. Este libro no solo te ayuda a entender el sueño; te ayuda a entenderte a ti». — Damian Hughes, copresentador de *High Performance*

«La voz sensata y tranquilizadora que todos necesitamos escuchar a las tres de la madrugada». — *Sunday Times*

Stephanie Romiszewski