

image not found or type unknown



La creatividad consciente

E. J. Langer

Fecha de publicación:
01/02/2006

Sello Editorial:
Ediciones Paidós

Contacto de prensa

Nombre: Paloma
Cordón

Teléfono: 93 492 86
33

Email:
pcordon@planeta.es

La creatividad consciente

En esta obra la autora nos muestra que la creatividad no es un don excepcional con el que sólo han nacido unos pocos, sino que está presente en cada persona. Todos podemos expresar nuestros impulsos creativos –de forma genuina y singular– y, en el proceso, enriquecer nuestras vidas. ¿Por qué tantas personas se conforman con soñar que algún día pintarán, que algún día escribirán, que algún día harán música? Ellen Langer nos ayudará a tener fe en nuestras creaciones, no porque sean del gusto de otras personas sino como verdadera expresión de lo que somos.

E. J. Langer

Ellen J. Langer es profesora de Psicología en la Universidad de Harvard. Sus investigaciones se centran en la ilusión del control, la toma de decisiones, el envejecimiento y la teoría de la conciencia plena.

Sus estudios han tenido mucha influencia en la medicina y en la psicología positiva, ya que demuestra el estrecho vínculo entre nuestras mentes y la salud física. Se la considera la madre del *mindfulness*, ámbito en el que cuenta con más de cuarenta años de experiencia y que propone que centremos nuestra atención en lo que se estamos viviendo, sin anticipar lo que vendrá ni angustiarnos por lo que ha sido.

Ha conseguido múltiples galardones y honores académicos, como la beca Guggenheim y el premio a las Distinguidas Contribuciones a la Psicología de la Asociación Estadounidense de Psicología. Es autora de múltiples libros, de entre los que destaca el bestseller internacional *Mindfulness*, publicado en español por Paidós.