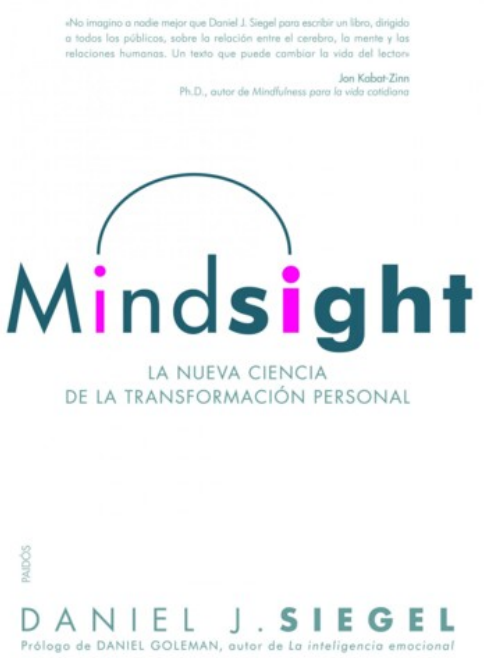


Fecha de publicación:
25/07/2018

Sello Editorial:
Ediciones Paidós

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Telefóno: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es



Mindsight

Daniel J. Siegel

Daniel Siegel nos ofrece un texto pionero sobre el poder curativo del “mindsight”, la poderosa capacidad que es la base de la inteligencia emocional y social.

“*Mindsight* es la capacidad de la mente humana para contemplarse a sí misma. Es una lente poderosa mediante la cual podemos comprender nuestra vida interior con mayor claridad; transformar nuestro cerebro y mejorar nuestras relaciones con los demás.” D. Siegel

Daniel Siegel nos ofrece un texto pionero sobre el poder curativo del “*mindsight*”, la capacidad innata que es la base de la inteligencia emocional y social. El *Mindsight* nos permite efectuar cambios positivos en nuestro cerebro y en nuestra vida. Por ejemplo:

¿Alguna vez ha pensado que no puede dejar de comportarse como lo hace, por mucho que lo intente? ¿Le atormenta algún recuerdo, o padece miedos irracionales de los que no puede deshacerse?

El autor nos explica que podemos poner fin a estas dinámicas que nos amargan y vivir de manera más plena y sosegada, indicándonos cómo aprender a centrar nuestra atención en el mundo interno de la mente para cambiar la configuración la arquitectura de nuestro cerebro.

Mindsight es un texto informativo y práctico a la vez, que nos demuestra que no estamos predeterminados para actuar de determinadas maneras, sino que podemos utilizar el poder de nuestras mentes para reconfigurar los circuitos neuronales de nuestros cerebros y transformar nuestras vidas.

Daniel J. Siegel

DANIEL L. SIEGEL es doctor en medicina por la facultad de Medicina de la Universidad de Harvard, director del *Mindsight Institute*, codirector *del Mindful Awareness Research Centre* de la Universidad de California Los Angeles (UCLA) y autor del libro aclamado internacionalmente *The Developing Mind*, cuyas propuestas se han aplicado a programas educativos de todo el mundo.