

image not found or type unknown



La nueva ciencia de la atención

Amishi Jha

Fecha de publicación:
22/02/2023

Sello Editorial:
Ediciones Paidós

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email:
pcordon@planeta.es

La reconocida neurocientífica Amishi Jha nos revela los secretos de la nueva ciencia de la atención y nos propone un plan de cinco semanas y una práctica de doce minutos al día para aprender a concentrarnos, controlar nuestra atención y lograr que nuestra mente alcance su máximo rendimiento y capacidad.

Desde la constante reclamación de atención de la tecnología, hasta las 24 horas de titulares constantes y las abrumadoras exigencias del trabajo, a nuestra capacidad de concentración se le exige más que nunca. Estamos sufriendo un trastorno colectivo de déficit de atención que nos hace sentir dispersos, abrumados y ansiosos, pero incapaces de resistirse a distracciones como los correos electrónicos, las videollamadas, los mensajes o las notificaciones.

En realidad, utilizamos toda nuestra atención en cada momento del día, pero la Dra. Jha ha descubierto que, a menos que creamos espacio en nuestra mente mediante una práctica diaria específica y dirigida, no podremos controlar lo que capta nuestra atención. Esto nos hace vulnerables a cualquier distracción, una experiencia que ella denomina «degradación de la atención».

La nueva ciencia de la atención presenta la única técnica de entrenamiento cognitivo que ha demostrado mejorar la atención y el rendimiento: el de la atención plena. La Dra. Jha explica exactamente cómo aplicar este programa de doce minutos al día en la vida cotidiana.

Inteligente y accesible, entrelazando la ciencia y las historias ilustrativas de personas de alto nivel que han utilizado con éxito sus técnicas, *La nueva ciencia de la atención* desmiente las suposiciones comunes y ofrece nuevas y sorprendentes herramientas para mejorar radicalmente nuestras vidas.

Amishi Jha

Amishi P. Jha es doctora y profesora asociada de Psicología en la Universidad de Miami y directora de Neurociencia Contemplativa para la Iniciativa de Investigación y Práctica de Mindfulness, que cofundó en 2010. Su trabajo ha aparecido en , el *Foro Económico Mundial*, el Instituto Aspen, el Pentágono, en el *New York Times*, el *Time*, el *Newsweek*, el *Journal of Special Operations Medicine*, el *Joint Force Quarterly* y en NPR.

Sus pioneras técnicas de entrenamiento de la atención plena se utilizan actualmente en numerosas organizaciones, desde el ejército de Estados Unidos y la Fuerza de Defensa de Nueva Zelanda hasta equipos deportivos profesionales, facultades de medicina y empresas.