



El cuerpo consciente

E. J. Langer

Ellen J. Langer, autora del bestseller *Mindfulness*, nos presenta un método práctico con el que aprenderemos a transformar nuestros pensamientos para conseguir una salud crónica.

Ellen J. Langer, autora del bestseller *Mindfulness*, nos presenta un método práctico con el que aprenderemos a transformar nuestros pensamientos para conseguir una salud crónica.

Tendemos a pensar que, a lo largo de la vida, nuestras dolencias —los nervios crispados, la pérdida de visión, las articulaciones rígidas— solo pueden ir a peor. No obstante, la galardonada psicóloga Ellen J. Langer rechaza esta perspectiva tan negativa y nos anima a descubrir el poder curativo del mindfulness.

En *El cuerpo consciente*, la doctora Langer expone sus hallazgos y nos descubre su teoría sobre la conexión mente-cuerpo: Langer afirma que nuestros pensamientos y perspectivas pueden influir en nuestro bienestar y, a través de ejemplos concretos, nos demuestra que si adoptamos un enfoque positivo sobre las noticias de nuestra salud o sobre nuestra manera de entender el ejercicio cotidiano, podemos mejorar considerablemente nuestro estado físico.

Fecha de publicación:
12/06/2024

Sello Editorial:
Ediciones Paidós

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es

El cuerpo consciente nos ofrece un cambio de paradigma absoluto de la mano de una de las grandes psicólogas del siglo xxi que nos devuelve el control sobre nuestros cuerpos y revela que la verdadera comprensión de la salud empieza en nuestras mentes.

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 la 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.