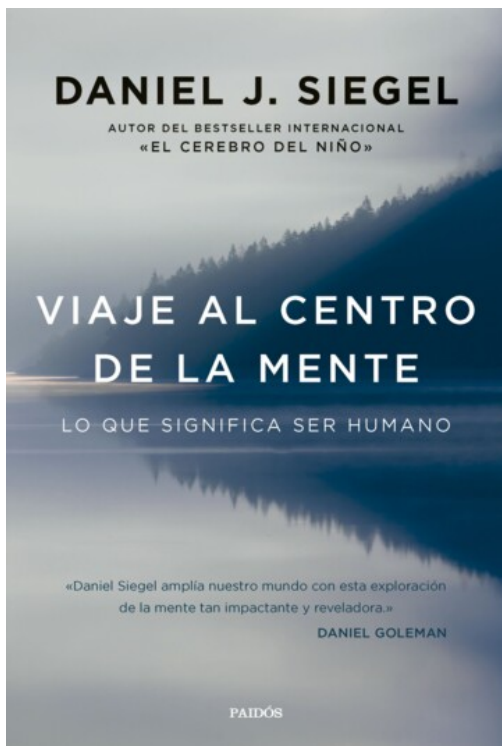




Fecha de publicación:
02/10/2024

Sello Editorial:
Ediciones Paidós

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es



Viaje al centro de la mente

Daniel J. Siegel

Recuperamos *Viaje al centro de la mente* de Daniel J. Siegel, uno de los neurocientíficos más reconocidos del mundo que nos responde a una de las cuestiones más importantes de todos los tiempos: ¿qué es la mente y cómo funciona?

Recuperamos *Viaje al centro de la mente* de Daniel J. Siegel, uno de los neurocientíficos más reconocidos del mundo que nos responde a una de las cuestiones más importantes de todos los tiempos: ¿qué es la mente y cómo funciona?

¿Qué es la mente? ¿De qué está hecha realmente la experiencia del yo? ¿En qué difieren mente y cerebro? Los contenidos de la mente —emociones, pensamientos y recuerdos— se describen con frecuencia, pero rara vez se define su esencia.

En este libro, el conocido neuropsiquiatra Daniel J. Siegel, autor de obras de gran éxito, hace uso de su sensibilidad tan característica y de su formación interdisciplinaria para ofrecer una definición de la mente que esclarezca el cómo, el qué, el cuándo, el dónde e incluso el porqué de quienes somos, de lo que es la mente, y del potencial que puede lograr nuestro yo mental.

Viaje al centro de la mente sumerge al lector en un profundo viaje personal y científico al interior de la conciencia, la experiencia subjetiva y el procesamiento de información, revelando las propiedades de autoorganización de la mente que surgen del cuerpo y de las relaciones que mantenemos con los demás y con el mundo que nos rodea.

Además de presentar una gran variedad de ciencias de una manera apasionante y asequible —de la neurobiología a la física cuántica, de la antropología a la psicología—, este libro ofrece una experiencia que aborda algunas de nuestras preguntas personales y globales más acuciantes sobre la identidad, la conexión y el cultivo del bienestar en nuestra vida.

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.