



Fecha de publicación:
16/10/2024

Sello Editorial:
Ediciones Paidós

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es

Mejor en todos los sentidos

Zindel Segal, Norman Farb

Una guía basada en la *nueva ciencia de las sensaciones* con la que aprenderemos a vivir una vida más plena y consciente para romper con los patrones negativos, crear nuevos hábitos, aliviar la ansiedad y encontrar la motivación.

Una guía basada en la *nueva ciencia de las sensaciones* con la que aprenderemos a vivir una vida más plena y consciente para romper con los patrones negativos, crear nuevos hábitos, aliviar la ansiedad y encontrar la motivación.

Rompe con los patrones negativos en los que sigues cayendo, alivia tu ansiedad, crea nuevos hábitos y encuentra la motivación que buscas gracias a la innovadora técnica de la «búsqueda de los sentidos».

¿Qué puedes hacer para cambiar tu vida cuando las herramientas en las que confiabas empiezan a fallarte? Da igual si el obstáculo al que nos enfrentamos es un problema concreto, un mal hábito o la vida en general, nuestra respuesta suele ser decirnos que tenemos que perseverar o «echarle más ganas». Sin embargo, cuando le hacemos caso a esta voz, lo único que logramos es que nuestra mente se aferre con aún más fuerza a los patrones que nos hacen sentirnos así. Por suerte, la ciencia de las sensaciones nos trae respuestas.

En *Mejor en todos los sentidos*, el neurocientífico Norman Farb y el psicólogo clínico Zindel Segal nos explican que el cerebro tiene dos redes: la red de resolución rápida de problemas (hábitos) y la red sensorial, centrada en los estímulos nuevos. Al aguzar nuestros sentidos, ya sea concentrándonos en nuestros pasos mientras caminamos en una calle abarrotada o escuchando el canto de los pájaros en el parque, logramos conectar con esta segunda red. Cuando los niveles de estrés se disparan o sentimos que estamos estancados, podemos recurrir a la búsqueda de los sentidos.

Gracias a los datos científicos extraídos de décadas de investigación, diferentes y sencillos ejercicios y estrategias mentales prácticas, *Mejor en todos los sentidos* nos demuestra que las experiencias sensoriales son lo que necesitamos para salir de los bucles que nos bloquean, de los callejones sin salidas en los que nos metemos y para afrontar los retos de la vida.

«Brillante. Revolucionario.» Jon Kabat-Zinn, autor de *Mindfulness en la vida cotidiana*

Zindel Segal

El doctor **Zindel Segal** es profesor distinguido de Psicología de los Trastornos del Ánimo en la Universidad de Toronto Scarborough, investigador en el Campbell Family Research Institute y en el Centro para el Tratamiento de las Adicciones y la Salud Mental de Canadá, y el cofundador de la terapia cognitiva basada en el mindfulness.

La investigación que llevó a cabo sobre la vulnerabilidad a la recaída en los trastornos afectivos ofreció las bases empíricas para ofrecer formación en mindfulness a las personas que sufren de depresión. Segal sigue luchando para que se reconozca la relevancia del cuidado clínico a través del mindfulness en la salud mental y psiquiátrica.

Actualmente vive en Toronto con su mujer y sus tres hijos. Sus métodos de exploración sensorial incluyen tocar la guitarra, meditar por las mañanas y pasear por la naturaleza.

Norman Farb

El doctor **Norman Farb** es profesor asociado de Psicología en la Universidad de Toronto Mississauga. Estudia la psicología del bienestar, especializándose en la neurociencia de las sensaciones y los hábitos mentales, como por ejemplo la manera que tenemos de pensar sobre nosotros mismos y la manera en la que interpretamos nuestras emociones.

Uno de los principales intereses del doctor Farb es investigar el motivo por el que las personas muestran diferentes capacidades de resiliencia ante el estrés, la depresión y la ansiedad.

Vive en Toronto con su mujer y sus dos hijos. Sus métodos de exploración sensorial incluyen innovar con sus recetas, practicar yoga y hacer ciclismo.