

image not found or type unknown



El perfil emocional de tu cerebro

Richard J. Davidson, Sharon Begley

Fecha de publicación:

08/05/2012

Sello Editorial:

Ediciones Destino

Contacto de prensa

Nombre: NARRATIVA Y
ENSAYO EN CASTELLANO:
Alba Fité

Teléfono: 93 492 80 27

Email: afite@edestino.es

Nombre: INTERNACIONAL:
Patricia Jiménez

Teléfono: 93 492 82 76

Email: pjimenezl@planeta.es

Nombre: INTERNACIONAL:
Eduardo Martín

Teléfono: 93 492 89 06

Email: emartines@planeta.es

«Un libro lleno de avances significativos en el campo de la investigación que cambiará la forma en la que nos vemos a nosotros mismos y a nuestro entorno.» DAVID GOLEMAN

«Un libro lleno de avances significativos en el campo de la investigación que cambiará la forma en la que nos vemos a nosotros mismos y a nuestro entorno.» DAVID GOLEMAN

Del mismo modo que cada uno de nosotros tiene una huella dactilar única, también cada persona posee una forma personal y exclusiva de sentir y reaccionar a cuanto le ocurre, un perfil emocional individualizado que forma parte de lo que somos y nos diferencia de los demás. Un perfil constituido por el modo en que nos enfrentamos a la adversidad, la actitud frente a la que encaramos la vida, la intuición social, la autoconciencia, la sensibilidad al contexto y la atención hacia lo que realizamos. Un perfil que nos hace quienes somos.

Cuando sufres un revés, ¿eres capaz de superarlo con naturalidad? Si las cosas no salen como quieres, ¿mantienes pese a ello la energía y el optimismo? ¿Sabes interpretar el lenguaje no verbal de las personas que te rodean? ¿Eres consciente de por qué actúas de la manera en que lo haces en cada momento? ¿Te comportas en general como se espera que lo hagas? ¿Te concentras con facilidad o te resulta difícil mantener la atención? En la respuesta a esas preguntas están los ingredientes del perfil emocional de nuestro cerebro.

Richard J. Davidson pone de manifiesto en este libro, único en su género, la química cerebral que hay tras cada una de las dimensiones que constituyen el estilo emocional y analiza la forma en que cada una de ellas influye en la salud del ser humano. Propone, además, ejercicios basados en la meditación que pueden ayudarnos a transformar aquellos patrones del cerebro que perjudican nuestro desarrollo como personas, lo que convierte este libro en una auténtica guía para fortalecer la empatía, el optimismo y la sensación de bienestar.

image not found or type unknown



Richard J. Davidson

Richard J. Davidson (Nueva York, 1951) es profesor de Psicología y de Psiquiatría de la Universidad de Wisconsin-Madison y director, en la misma institución, del laboratorio Waisman de comportamiento e imagen cerebral, del laboratorio de neurociencia afectiva y del Centro para la Investigación de Mentes Saludables.

Es autor de más de doscientos artículos, capítulos y reseñas, y ha publicado trece libros. Galardonado con numerosos premios y distinciones, en 2006 la revista *Time* le situó entre las cien personalidades más influyentes del mundo.



Sharon Begley