

editorial **K**airós

Bar, Moshe

Divagando

Virtudes de la deriva mental

Nuestros cerebros son ruidosos; ciertas regiones insisten en actividades involuntarias como soñar despiertos, preocuparse por el futuro o conversar consigo mismo, actividades que ocupan hasta el 47% de nuestro tiempo de vigilia. Esto es la divagación mental, y si bien puede desviar la atención del presente y contribuir a la ansiedad y la depresión, el neurocientífico cognitivo Moshe Bar nos desvela las potencialidades que hay detrás de esta aparente neurosis.

Divagando es el primer libro que explora el fenómeno multifacético de la mente errante y presenta la nueva investigación que lo sustenta. Bar combina sus décadas de investigación para explicar los beneficios y los posibles costes de la divagación mental en el contexto más amplio de la psicología, la neurociencia, la psiquiatría y la filosofía, ofreciéndonos conocimientos prácticos que pueden ayudarnos a:

- Desarrollar el sentido de sí mismo y relacionarnos mejor con los demás.
- Aumentar la capacidad de concentración por medio de la comprensión de cuándo conviene divagar y cuándo no.
- Estimular la creatividad examinando el pasado y haciendo predicciones sobre el futuro.
- Mejorar el estado de ánimo gracias a la liberación de la mente.



Argitaletxea	Kairós
Azalak	Tapa blanda o rústica
Orrialdeak	312
Neurria	130x200x mm.
Pisua	337
Hizkuntza	Español
Gaia	Psicología, pedagogía, autoayuda
EAN	9788411210584
PVP	20,00 €
PVP,BEZik gabe	19,23 €

