

Vicente Marco & M<sup>a</sup> Asunción Aguilar

# ESCRITURA CREATIVA PARA ACTIVAR LA MENTE

**EJERCICIOS QUE AGILIZAN  
LAS FUNCIONES  
CEREBRALES Y  
FAVORECEN  
LA SALUD  
MENTAL**



**UNA SELECCIÓN DE ORIGINALES EJERCICIOS QUE, A PARTIR DE EVIDENCIAS CIENTÍFICAS CONTRASTADAS, INCREMENTAN NUESTRAS CAPACIDADES COGNITIVAS.**



## *Escritura creativa para activar la mente*

Los humanos somos los únicos seres vivos que podemos expresar nuestros pensamientos y sentimientos en forma de escritura. La capacidad humana de escribir tiene amplios beneficios para nuestra especie, ya que no solo sirve como un medio para comunicarnos sino que tiene implicaciones para el desarrollo del cerebro, las funciones cognitivas y la salud mental. El hecho de que las personas dediquen tanto tiempo a escribir y a leer historias apoya la función adaptativa de la escritura creativa. Las narraciones ficticias pueden proporcionarnos un catálogo mental de los problemas a los que podríamos enfrentarnos y de las estrategias a utilizar para resolverlos.

Los ejercicios que se recogen en este libro agilizan el funcionamiento mental incrementando principalmente las habilidades lingüísticas y la creatividad. Van dirigidos a personas adultas sin deterioro cognitivo. Cumplen los criterios de novedad y complejidad exigidos para que sean efectivos y activen la mente al margen de la edad y la capacidad intelectual, y son de extrema utilidad para cualquier persona que pretenda acrecentar su capacidad cognitiva. Se trata de ejercicios originales, ya que han sido diseñados por los autores (una catedrática de Psicobiología y un escritor de prestigio y larga trayectoria), pero basados en ejercicios de los que hay evidencia científica de su eficacia para apoyar la salud cognitiva y mental. El objetivo es ayudar a los lectores a construir un estilo de vida del que forme parte el entrenamiento creativo, para aumentar su salud cerebral y el desempeño laboral y social a lo largo de la vida.

Una selección de originales ejercicios que, a partir de evidencias científicas contrastadas, incrementan nuestras capacidades cognitivas.

» María Asunción Aguilar Calpe & Vicente Marco

MANUAL • Manuales • Editorial Berenice

MARÍA ASUNCIÓN AGUILAR CALPE. Catedrática de Universidad Departamento de Psicobiología, Facultad de Psicología, Universidad de Valencia. Diplomada en Profesorado de EGB, Licenciada y Doctora en Psicología. Desde 1993 imparte clases en la Facultad de Psicología así como diferentes cursos de postgrado. Desde 1994 ha desempeñado su actividad investigadora en el Laboratorio de Psicobiología de la citada Universidad y ha realizado estancias de investigación en otros laboratorios nacionales e internacionales. Autora de más de 120 artículos en revistas internacionales de reconocido prestigio en el área de la psicobiología y de varios libros: Psicofarmacología para estudiantes de Psicología. Fundamentos de Psicobiología. Psicofarmacología para estudiantes de Psicología y Neurobiología de las Drogodependencias para Estudiantes del Máster Oficial en Drogodependencias. VICENTE MARCO, novelista, cuentista, dramaturgo y profesor de talleres de escritura creativa, ha publicado el ensayo Manual de Escritura Creativa y Premios Literarios (Ed. Berenice 2015), las novelas Murmullos (2000, Premio Comisión Cultural del Alto Almanzora, Olula del Río), Los trenes de Pound (2009, Premio Tiflos), Ya no somos niñas (2012, Finalista Premio Logroño), Opera Magna (2013, Premio Jaén de novela), Mi otra madre (2015, Premio Valencia de Narrativa en Castellano Alfons el Magnanim), El collage de Orsson Beans (2017, Finalista Premio Ateneo Valladolid), Las revelaciones de Mackenzie (2017) y El cuadrilátero (2017), (Premio de Novela El Fungible), así como la recopilación de cuentos Los que llegan por la noche (2010), El desorden de los números cardinales (Berenice, 2017) y las piezas teatrales Viernes trece y sábado catorce y Los guanchu guanchu. Como dramaturgo ha obtenido el Premio Nacional de Teatro Castellón a Escena 2013, el Fray Luis de León de Teatro 2014 y el Ciudad de Requena de Teatro 2017. Sus obras han sido representadas en distintas ciudades españolas y en México. En narrativa ha obtenido más de cincuenta galardones, entre los que destacan, además de los mencionados, el Premio Unamuno, el Premio Julio Cortázar, el Premio Alberto Lista o los Premios Hucha de Oro. [www.vicentemarco.com](http://www.vicentemarco.com) Facebook: [vicente.marcoaguilar](https://www.facebook.com/vicente.marcoaguilar)



Thema: CFD  
978-84-18205-47-7  
232 páginas  
Rústica con solapas  
14.5 x 22 x 1.2 cm · 330 g  
PVP: 19 €