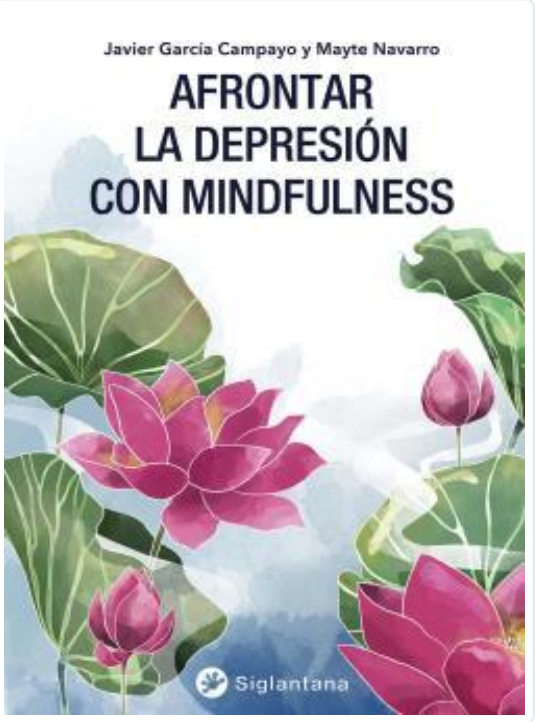
editorial siglantana

García Campayo, Javier

Afrontar la depresión con mindfulness

La depresión está creciendo de forma alarmante y afecta al 20% de la población mundial. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) es la enfermedad que produce más pérdidas de calidad de vida y mayores costes económicos. Mindfulness es una terapia que ha mostrado ser especialmente eficaz para el tratamiento de la depresión recurrente.

Este libro acerca mindfulness y su práctica a las personas con depresión, o aquellas que la han padecido, para que de una forma progresiva se vayan beneficiando de esta técnica. Los autores, en base a la experiencia en mindfulness y compasión y a los años de trabajo con personas que tienen malestar psicológico, han adaptado y simplificado las prácticas y la teoría del mindfulness manteniendo toda su eficacia.



Editorial	Siglantana
Col·lecció	Mindfulness y Meditación
Enquadernació	Tapa blanda o rústica
Pàgines	162
Mida	150x210x mm.
Pes	208
Idioma	Español
Tema	Psicología, pedagogía, autoayuda
EAN	9788494822377
PVP	14,96 €
PVP sense IVA	14,38 €

9788494822377