

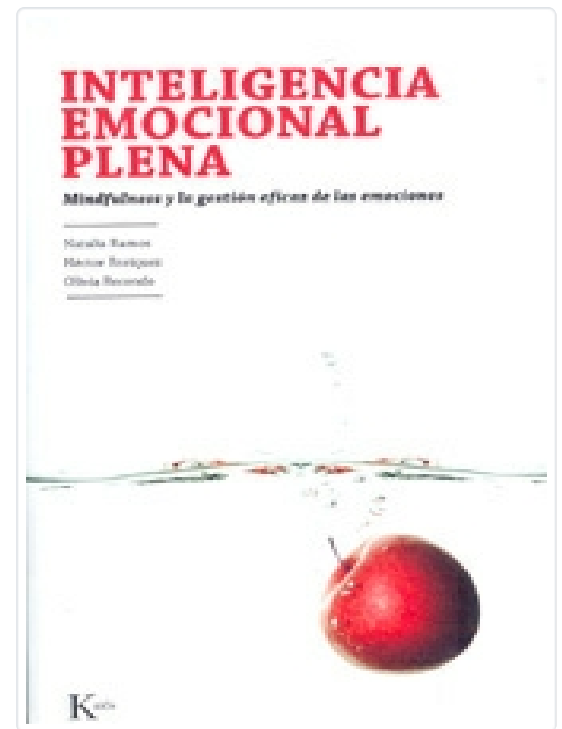
editorial **K**airós

Ramos, Natalia; Enríquez, Héctor; Recondo, Olivia;
Ramos Díaz, Natalia

Inteligencia emocional plena

Mindfulness y la gestión eficaz de las emociones

El libro expone los fundamentos teóricos de la integración de la práctica milenaria de la atención plena como herramienta potenciadora de la inteligencia emocional. La atención plena o mindfulness se basa en atender a la experiencia presente con una actitud de apertura, aceptación y ausencia de juicio. Son numerosos los estudios que evidencian su efectividad a nivel psicológico y físico, sobre todo porque facilita la percepción, comprensión y regulación de nuestras emociones. Se trata de un tipo de inteligencia que, en último término, nos permite integrar nuestro sistema cognitivo y emocional en "el aquí y en el ahora".



Editorial	Kairós
Colección	Psicología
Páginas	198
Tamaño	200x130x mm.
Peso	400
Idioma	Español
Tema	Psicología, pedagogía, autoayuda
EAN	9788499881393
PVP	12,00 €
PVP sin IVA	11,54 €

