

editorial **K**airós

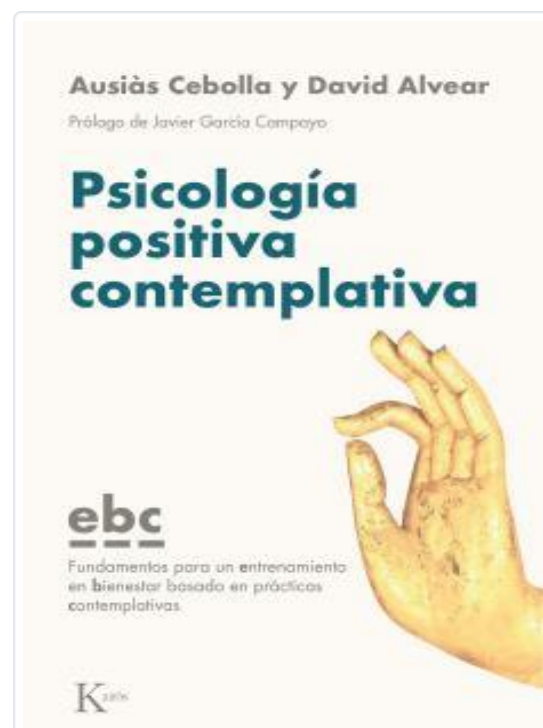
Cebolla i Martí, Ausiàs

Psicología positiva contemplativa**Fundamentos para un entrenamiento en bienestar ba**

Dos de los movimientos más interesantes surgidos a finales del siglo pasado en el ámbito científico de la felicidad son el de las ciencias contemplativas (incluyendo mindfulness y compasión) y el de la psicología positiva.

Este libro es la primera aproximación rigurosa entre estos ámbitos. El Programa de Entrenamiento en Bienestar basado en prácticas Contemplativas (EBC) ahonda en la posibilidad de entrenar habilidades que funcionan como causas del bienestar: la detección y mantenimiento de emociones positivas, la recuperación funcional ante emociones difíciles, la gestión de la atención y el aumento del altruismo y la compasión.

La felicidad humana es susceptible de aumentar mediante el entrenamiento mental/conductual adecuado sustentado en acciones virtuosas. Los autores se apoyan en decenas de investigaciones relativas al campo de las ciencias contemplativas y la psicología positiva.



Editorial	Kairós
Colección	Psicología
Encuadernación	Tapa blanda o rústica
Páginas	304
Tamaño	200x130x mm.
Peso	332
Idioma	Español
Tema	Psicología, pedagogía, autoayuda
EAN	9788499887128
PVP	16,00 €
PVP sin IVA	15,38 €

