

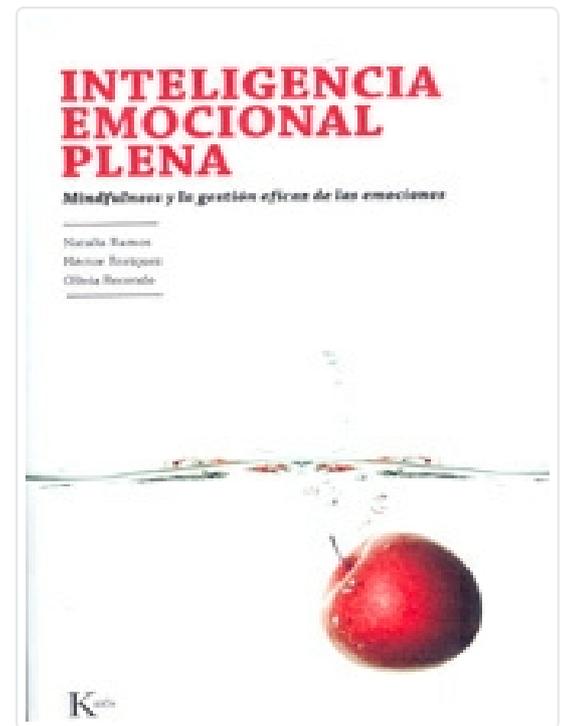
editorial **K**airós

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".



Argitaletxea	Kairós
Bilduma	Psicología
Orrialdeak	198
Neurria	200x130x mm.
Pisua	400
Hizkuntza	Español
Gaia	Psicología, pedagogía, autoayuda
EAN	9788499881393
PVP	12,00 €
PVP,BEZik gabe	11,54 €

