

editorial **K**airós

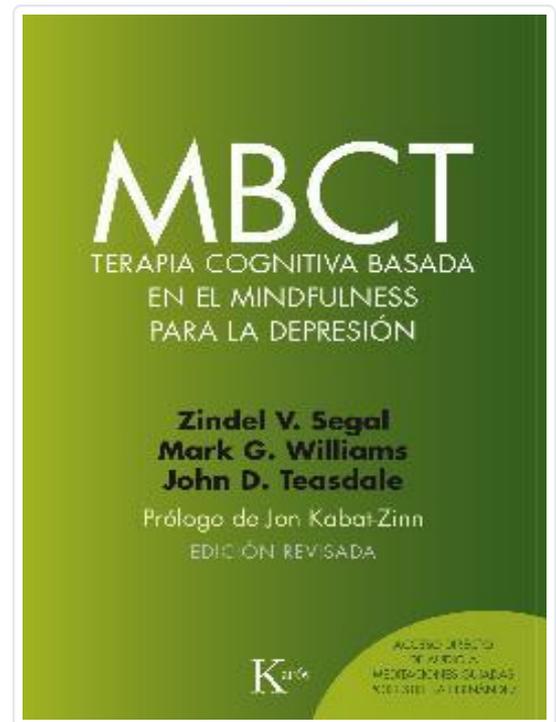
Segal, Zindel V.

MBCT Terapia cognitiva basada en el mindfulness para la depresión

Este libro revolucionario, del que ahora se presenta una nueva edición completamente revisada, ha proporcionado a decenas de miles de profesionales el conocimiento básico para trabajar la terapia cognitiva basada en mindfulness (MBCT) para el tratamiento de la depresión.

El libro proporciona instrucciones graduales para integrar la meditación, el movimiento atento y las intervenciones cognitivas durante cada una de las sesiones grupales. Los participantes aprenden a distanciarse de las pautas corporales y mentales automáticas que aparecen con la depresión. Esta obra también guía a los clínicos en la práctica del mindfulness. Asimismo se presentan los resultados de muchos estudios realizados hasta la fecha sobre la eficacia del MBCT.

Esta segunda edición presenta nuevos capítulos sobre un amplio abanico de componentes: la entrevista anterior a las clases, la compasión dirigida hacia uno mismo, el proceso de indagación, el espacio de respiración o el retiro opcional de un día entero.



Editorial	Kairós
Colección	Psicología
Encadernación	Tapa blanda o rústica
Páginas	640
Tamaño	230x150x35 mm.
Peso	910
Idioma	Español
Tema	Psicología, pedagogía, autoayuda
EAN	9788499885674
PVP	32,00 €
PVP sen IVE	30,77 €



9788499885674