



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