



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
Colección	Mindfulness y Meditación
Encuadernación	Tapa blanda o rústica
Páginas	162
Tamaño	150x210x mm.
Peso	208
Idioma	Español
Tema	Psicología, pedagogía, autoayuda
EAN	9788494822377
PVP	14,96 €
PVP sin IVA	14,38 €



9788494822377