



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.



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



9788494822377