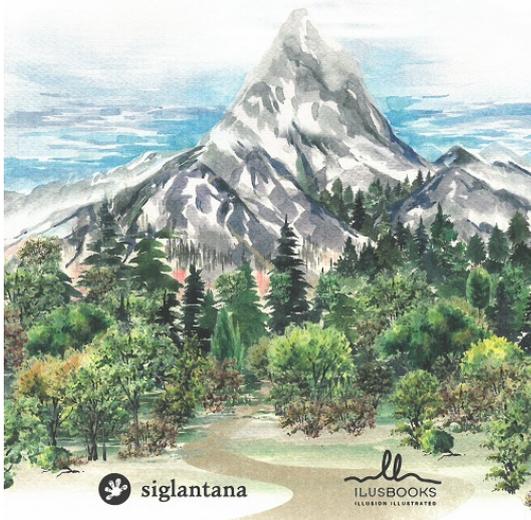


Afrontar
**LA DEPRESIÓN
CON MINDFULNESS**

Javier García Campayo y Mayte Navarro



Afrontar la depresión con mindfulness

Autor: García Campayo, Javier; Navarro, Mayte

Editorial: Ilus Books

ISBN: 9788416574681

Páginas: 160

Dimensiones: 15 x 21 cm

Encuadernación: Rústica

PVP: 13,95 €

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 esencia.

El lector incorpora de forma progresiva habilidades que mejorarán su salud psicológica. Dedicando solo unos diez minutos al día, se pueden obtener beneficios en pocas semanas.

Javier García Campayo es psiquiatra y experto reconocido internacionalmente en Mindfulness. Es director del primer máster de mindfulness llevado a cabo en España. Autor de más de 200 trabajos de investigación (50 de ellos sobre mindfulness). Ha publicado diversos libros sobre mindfulness.

Maria Teresa Navano es psicóloga, profesora del máster de Mindfulness y del ...