

Librería
Bonilla y Asociados
desde 1950



Título: Mindfulness y Psicoterapia: Técnicas Prácticas de Atención Plena Para Psicoterap

Autor: Daniel J. Siegel

Precio: \$599.00

Editorial:

Año: 2012

Tema:

Edición: 1ª

Sinopsis

ISBN: 9788449311550

Para lograr una buena salud mental es indispensable ayudar a que el paciente aprenda a experimentar un estado de plena conciencia. En este libro, Daniel J. Siegel, uno de los psicoterapeutas expertos en mindfulness que goza de mayor reconocimiento internacional, expone las técnicas prácticas que permiten que los terapeutas centren sus energías en lograr una buena salud mental para sí mismos y para sus clientes. Siegel expone las nuevas funciones integradoras que generan las conexiones neuronales del cerebro, entre las que se cuentan las funciones reguladoras corporales, la coherencia, el equilibrio emocional, la flexibilidad de las respuestas ante las distintas situaciones de la vida, la pérdida del miedo, la comprensión, la empatía, la moral y la intuición. Mindfulness y psicoterapia es un texto apasionante que plantea a todos los psicólogos un itinerario personal y profesional a las ideas y procesos de la atención plena, una capacidad que está en el núcleo de todas las relaciones saludables y duraderas.