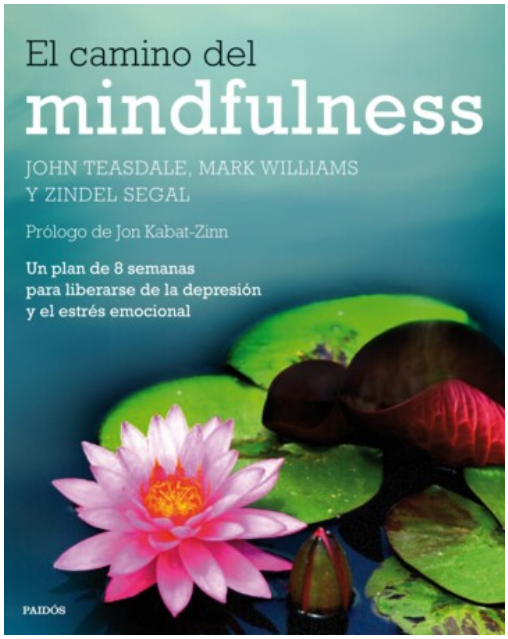

El camino del mindfulness

John Teasdale, Mark Williams, Zindel Segal

Con este libro usted podrá reducir, en tan solo ocho semanas, la depresión, la ansiedad y el estrés.

Imagínese un programa de 8 semanas que puede ayudarle a superar la depresión, la ansiedad y el estrés, simplemente aprendiendo nuevas formas de responder a sus propios pensamientos y sentimientos. Este es un programa de Terapia Cognitiva Basada en el Mindfulness (TCBM), que ha sido experimentado y que ha demostrado su efectividad en ensayos clínicos realizados en todo el mundo.

Ahora usted puede beneficiarse de la TCBM en cualquier momento y lugar, siguiendo las pautas cuidadosamente elaboradas de este libro. Los expertos autores le plantean unas prácticas específicas de mindfulness o atención plena que podrá ejercitar cada semana, así como preguntas que le ayudarán a reflexionar, medios para comprobar sus progresos y valiosos comentarios de otras personas que han llevado a cabo este programa. Este libro es como un mapa, cuidadosamente trazado, que le guiará paso a paso por el camino del cambio.

Fecha de publicación:
22/01/2015

Sello Editorial:
Ediciones Paidós

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Telefóno: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es

John Teasdale

John Teasdale formó parte del Consejo de la Unidad de Investigación Médica en Cognición y Neurociencias del Reino Unido. Actualmente se dedica a enseñar a practicar la meditación en todo el mundo.



Mark Williams

El doctor **Mark Williams** es profesor de psicología clínica y miembro investigador principal del Wellcome Trust enla Universidad de Oxford (Reino Unido). Junto con el doctor Segal y el doctor Teasdale, es autor de *Terapia cognitiva de la depresión basada en la conciencia plena*, un best seller dentro del ámbito de los profesionales de la salud mental.

Zindel Segal

El doctor **Zindel Segal** es profesor distinguido de Psicología de los Trastornos del Ánimo en la Universidad de Toronto Scarborough, investigador en el Campbell Family Research Institute y en el Centro para el Tratamiento de las Adicciones y la Salud Mental de Canadá, y el cofundador de la terapia cognitiva basada en el mindfulness.

La investigación que llevó a cabo sobre la vulnerabilidad a la recaída en los trastornos afectivos ofreció las bases empíricas para ofrecer formación en mindfulness a las personas que sufren de depresión. Segal sigue luchando para que se reconozca la relevancia del cuidado clínico a través del mindfulness en la salud mental y psiquiátrica.

Actualmente vive en Toronto con su mujer y sus tres hijos. Sus métodos de exploración sensorial incluyen tocar la guitarra, meditar por las mañanas y pasear por la naturaleza.