

image not found or type unknown



Mindfulness y psicoterapia

Daniel J. Siegel

Fecha de publicación:
22/03/2012

Las técnicas del mindfulness explicadas a los terapeutas para que puedan aplicarlas a su trabajo con los clientes.

Sello Editorial:
Ediciones Paidós

Para lograr una buena salud mental es indispensable ayudar a que el paciente aprenda a experimentar un estado de plena conciencia.

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email:
pcordon@planeta.es

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.

image not found or type unknown



Daniel J. Siegel

DANIEL L. SIEGEL es doctor en medicina por la facultad de Medicina de la Universidad de Harvard, director del *Mindsight Institute*, codirector del *Mindful Awareness Research Centre* de la Universidad de California Los Angeles (UCLA) y autor del libro aclamado internacionalmente *The Developing Mind*, cuyas propuestas se han aplicado a programas educativos de todo el mundo.