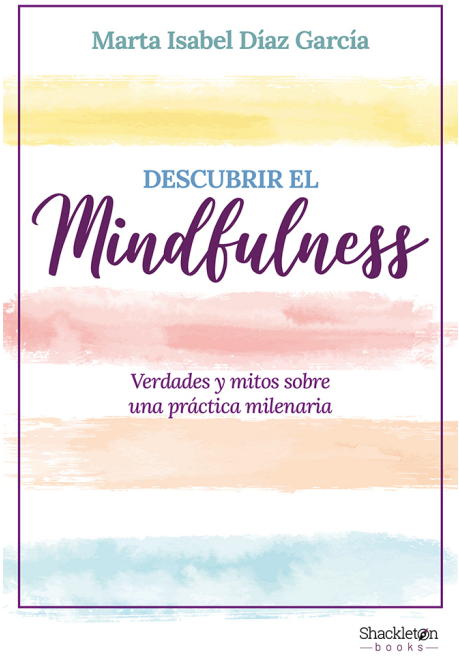


Descubrir el Mindfulness

Autor: Marta Isabel, Díaz García

Shackleton
ISBN: 978-84-1361-231-7 / Rústica / 176pp | 140 x 210 cm
Precio: $ 42.500,00

Una aproximación honesta y rigurosa al mindfulness, una de las prácticas que más popularidad ha alcanzado en los últimos años. Vivimos en un mundo acelerado que nos arrastra con la sensación constante de presión por conseguir objetivos, donde la ansiedad, el cansancio y la falta de sentido de lo que hacemos cotidianamente resultan vivencias cada vez más frecuentes y, lo peor de todo, cada vez más normalizadas. Aceptamos que es el modo de vida contemporáneo. Sin embargo, no por frecuente deja de ser antinatural el hecho de existir en modo piloto automático, sin ser plenamente conscientes de la vida. La práctica del mindfulness es cada vez más habitual para afrontar este tipo de problemas cuya prevalencia va en aumento, y no resulta raro, pues se presenta como un camino para alcanzar el bienestar físico y psicológico, conseguir un mayor rendimiento y productividad y, por supuesto, alcanzar la tan ansiada felicidad. Pero ¿en qué consiste esta actividad que es ofrecida como el remedio para todos los males de este mundo?, ¿es realmente eficaz para todo aquello para lo que se anuncia?, ¿cómo se practica?, ¿lo puede practicar todo el mundo? Este es el objetivo de este libro, ofrecer una visión introductoria sobre mindfulness y una respuesta clara y asequible a estas y otras preguntas, aportando los principales datos que la ciencia actual posee sobre esta práctica milenaria que inunda hoy la sociedad occidental.

Este es el objetivo de este libro, ofrecer una visión introductoria sobre mindfulness y una respuesta clara y asequible a estas y otras preguntas, aportando los principales datos que la ciencia actual posee sobre esta práctica milenaria que inunda hoy la sociedad occidental.

Marta Isabel, Díaz García
Marta Isabel Díaz García es doctora en Psicología y especialista en Psicología Clínica. Profesora Titular del área de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico en la UNED, desde 1996 imparte docencia en materias de grado y postgrado relacionadas con la psicoterapia general y la intervención cognitivo-conductual. En los últimos 10 años gran parte de su interés profesional se ha centrado en el terreno del liderazgo, donde específicamente trabaja para impulsar la inteligencia emocional y el mindfulness como claves del éxito y la felicidad. Ha tenido la oportunidad de acompañar a numerosos hombres y mujeres en su desarrollo vital y profesional, tanto en un contexto personal como dentro del ámbito empresarial.