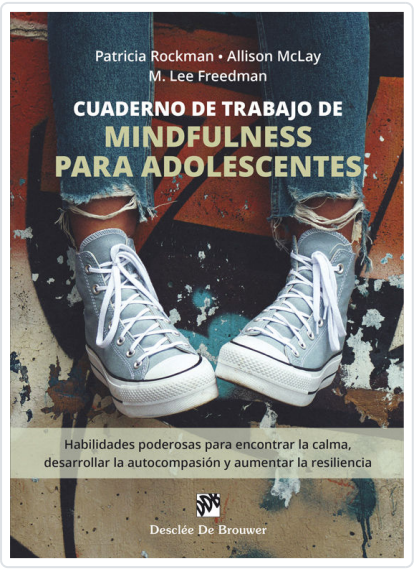
CUADERNO DE TRABAJO DE MINDFULNESS PARA ADOLESCENTES. HABIL



ROCKMAN, PATRICIA / MCLAY, ALISON / FREE

Editorial	DESCLEE DE BROUWER S.A., EDITORIAL
Materia	AUTOAYUDA
Colección	AMAE
EAN	9788433032485
Status	Disponible
Páginas	160
Tamaño	155x215x10 mm.
Peso	244
Precio (Imp. inc.)	15,00€
Fecha de lanzamiento	12/01/2024

SINOPSIS

Ser adolescente es en nuestros días más duro que nunca -y esta joya de libro ofrece una ayuda práctica y dotada de base científica-. Rick Hanson, PhD, autor de Resiliente. ¿Te sientes estresado, ansioso o preocupado? ¡No eres el único! Entre la escuela, los amigos, las citas y los altibajos de las redes sociales, muchos adolescentes se sienten estresados y ansiosos. Pero ¿y si dispusieras de un conjunto de herramientas que te ayudaran a manejar los desafíos que te plantea la vida? Este cuaderno de trabajo te ofrece estrategias sencillas y accesibles que puedes usar ahora mismo para hacer frente al estrés y prosperar. Aquí encontrarás poderosas habilidades de mindfulness que te ayudarán a reducir la velocidad, a despejar tu mente y a recuperarte rápidamente de los contratiempos. También descubrirás muchos consejos y trucos que te ayudarán a permanecer centrado, a mantener la calma en los momentos de crisis y a conseguir ser la mejor versión posible de ti mismo. No dejes que el estrés te impida disfrutar de tu adolescencia. Con esta guía descubrirás las herramientas que necesitas para manejar de forma eficaz las dificultades de la vida y para saborear sus alegrías. Patricia Rockman, MD es médica de familia especializada en salud mental. Es profesora asociada en el Departamento de Medicina Familiar y Comunitaria en la Universidad de Toronto y cofundadora del Centre for Mindfulness Studies en Toronto, Canadá. Es oradora pública, desarrolla planes de estudios y enseña y asesora en terapia cognitiva basada en mindfulness (MBCT, por sus siglas en inglés, mindfulness-based cognitive therapy) y en reducción de estrés basada en mindfulness (MBSR, por sus siglas en inglés, mindfulness-based stress reduction). Allison McLay, DCS es psicoterapeuta titulada y profesora del Centre for Mindfulness Studies. Enseña MBCT y MBSR, y forma a profesionales sanitarios en la aplicación de estas modalidades. Fue autora de desarrollo curricular del programa de mindfulness para jóvenes del Centre for Mindfulness Studies. M. Lee Freedman, MD es psiquiatra de n...

Títulos relacionados



CONSTRUYENDO PUENTES
GONZALO MARRODAN, JOSE LUIS



EDUCANDO LA ALEGRIA
HORNO GOICOECHEA, PEPA



MUSICOTERAPIA
DIVI,MIGUEL ANGEL



EDUCAR SIN CASTIGAR
GUEMBE MAÑERU, PILAR / GOÑI ZUBIETA, CAR