

Mindfulness y meditación para el tratamiento del trauma. Programa de recursos internos para el estrés



Waelde, Lynn C.

SINOPSIS

Claro, reflexivo, bien fundamentado y basado en años de experiencia clínica y meditativa en profundidad. Waelde ofrece a los clínicos de todos los niveles una excelente guía paso a paso para utilizar la atención plena y prácticas relacionadas para ayudar a clientes traumatizados. Su enfoque es accesible, culturalmente sensible, sabio y compasivo. Proporciona percepciones ricas y matizadas sobre el trauma y las prácticas meditativas que también pueden informar otros enfoques de tratamiento.

-Ronald D. Siegel, PsyD

Esta guía completa para terapeutas presenta un programa grupal basado en evidencia, desarrollado a lo largo de dos décadas, para apoyar la resiliencia y recuperación en personas que han experimentado traumas. Recursos Internos para el Estrés (RI) integra la atención plena, la repetición de mantras y otras prácticas meditativas en nueve sesiones estructuradas pero flexibles. RI es un enfoque informado sobre el desarrollo, culturalmente receptivo y basado en conceptualizaciones cognitivo-conductuales del trauma. El libro incluye directrices para la evaluación, agendas de sesiones y guiones para prácticas de meditación, sesión por sesión. En la web de la editorial están disponibles las pistas de audio de las prácticas guiadas.

Lynn C. Waelde, PhD, es profesora del Departamento de Psicología y directora del Programa de Doctorado en Meditación y Psicología de la Universidad de Palo Alto; profesora clínica adjunta del Departamento de Psiquiatría y Ciencias del Comportamiento de la Facultad de Medicina de la Universidad de Stanford y fundadora y directora del Inner Resources Center destinado a la investigación, formación e intervención utilizando el mindfulness y la meditación....



Editorial	DESCLEE
Materia	SOCIEDAD Y CIENCIAS SOCIALES
EAN	9788433032652
Status	Disponible
Páginas	432
Tamaño	210x150x26 mm.
Peso	540
Precio (Imp. inc.)	40,00€
Fecha de lanzamiento	01/06/2024
Fecha de publicación	18/04/2024