



MINDFULNESS, PSICOLOGÍA Y BUDISMO PARA COMPRENDER Y ALIVIAR EL SUFRIMIENTO

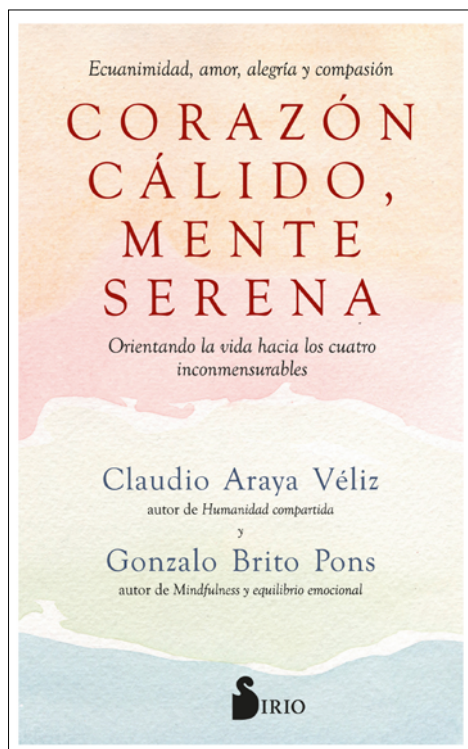
Los autores



Claudio Araya Véliz nació en Chuquicamata, Chile, en julio de 1979, se graduó como psicólogo clínico y luego se tituló como doctor en Investigación en Psicoterapia en la Pontificia Universidad Católica de Chile. Es docente e investigador en la Escuela de Psicología de la Universidad Adolfo Ibáñez. Ha publicado varios libros y artículos académicos.



Gonzalo Brito Pons, nacido en Los Ángeles, Chile, en diciembre de 1977, es psicólogo clínico de la Pontificia Universidad Católica de Chile. Además de su trabajo psicoterapéutico, Gonzalo ha creado e implementado programas basados en *mindfulness*, compasión y regulación emocional, enfocándose en los últimos años en expandir la conciencia sobre la necesidad e importancia de la compasión a nivel individual, relacional, social y global. Su sitio web, www.cultivarlamente.com es una referencia en relación a contenidos de *mindfulness*, compasión y regulación emocional en español.



Título: *Corazón cálido, mente serena.*

Subtítulo: *Ecuanimidad, amor, alegría y compasión. Orientando la vida hacia los cuatro inconmensurables.*

Autores: Gonzalo Brito y Claudio Araya.

P. sin IVA: 13,41 €

PVP: 13,95 €

Tamaño: 15 x 23 cm

Nº págs: 264

CLAVES DE VENTA

- ✓ Los **autores** son dos de las voces más autorizadas de habla hispana, a nivel internacional, en materia de *mindfulness*.
- ✓ Ambos cuentan con una amplia **comunidad de lectores** que crece cada año debido a sus numerosas e importantes formaciones tanto presenciales como *online*.
- ✓ Gran **prestigio** a nivel **académico**.
- ✓ Presenta **reflexiones y prácticas** para cultivar estos estados virtuosos de la mente-corazón basado en las enseñanzas budistas y la psicología contemporánea.



TAGS

MINDFULNESS // MEDITACIÓN // ATENCIÓN PLENA
COMPASIÓN // AUTOCOMPASIÓN // THICH NAH HAHN
TARA BRACH // BUDISMO // PSICOLOGÍA // DHARMA

THEMA: VSPD

Encuadernación: Rústica

ISBN: 9788419105868

BISAC: OCC010000

Categoría: B



Sinopsis

Partiendo de un esbozo general sobre *mindfulness* —incluyendo los desafíos y obstáculos a una vida plena— y sobre los fundamentos centrales de las enseñanzas de Buda (las cuatro nobles verdades y el noble óctuple sendero), *Corazón cálido, mente serena* profundiza en cada uno de los cuatro inconmensurables estados de la mente, los cuales constituyen una de las principales aportaciones del budismo a la psicología. Estos son: la ecuanimidad, entendida como la habilidad de tomar perspectiva, desde la serenidad y desarrollando una actitud de no discriminación; el amor —hacia los demás y hacia nosotros mismos—, como una disposición de aprecio y valoración fundamental ante la vida; la alegría, como una disposición afectiva que no es solo una reacción ante eventos externos agradables, sino una actitud que cultivar; y finalmente, la compasión, como el temblor del corazón sensible frente a la percepción del sufrimiento, que se une al coraje y la sabiduría de actuar para intentar aliviarlo o prevenirlo. En este libro, inspirador y fascinante, se fusionan las enseñanzas budistas y la psicología contemporánea, pero no se trata de una obra meramente teórica, los autores también ofrecen, en un lenguaje directo y accesible, valiosísimas reflexiones y prácticas para ayudarnos a cultivar estos estados virtuosos de la mente/corazón en nuestra propia vida.

Libros relacionados:

