

# SEMP - Libros

<https://semp.org.es/>

## Manual Práctico Mindfulness

**SIGLANTANA** es una editorial con vocación de ayudar a ordenar o desordenar las palabras que nos propongan los autores hasta conjeturarlos en forma de libros. Nuestra propuesta es versátil y abarca desde el ensayo o la ficción hasta la divulgación de las preguntas que nos planteamos sobre el comportamiento humano. Los formatos serán muy originales y atraerán al lector que encontrará respuestas y propuestas, reflexiones y evocaciones hacia horizontes que le permitan gestionar su vida o comprenderla mejor.

Nos importan pues los autores que tengan cosas que decir y las expresen con conocimiento, claridad y profundidad. Pero también nos interesa llegar a los sentimientos e ideas de los lectores. Se trata de modelar atmósferas y gestionar historias que recojan ilusiones y transmitan conocimientos.

"Atención plena", "conciencia plena", es una capacidad de la mente que permite estar presente aquí y ahora, de forma consciente, con aceptación y sin juzgar.

Mindfulness ha sido descrito y estudiado a lo largo de la historia, en todas las tradiciones religiosas y culturales. Sin embargo, han sido las tradiciones orientales las que mejor han preservado las técnicas para el desarrollo de Mindfulness, es decir, la meditación.

Este libro presenta el Mindfulness no solo como una experiencia, sino como una psicoterapia con una sólida base científica.

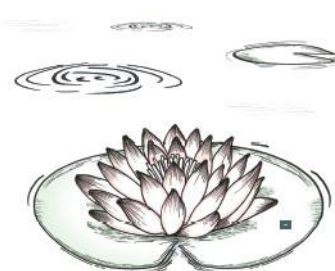
Por tanto es muy eficaz para:

- El tratamiento y prevención de enfermedades psiquiátricas: depresión, ansiedad, etc.
- El tratamiento y prevención de enfermedades médicas: dolor, hipertensión, etc.
- Las empresas: Mejora de la satisfacción laboral y control del estrés.
- La docencia: Mejora del rendimiento académico y la prevención del desgaste profesional.
- La mejora del desarrollo personal.

Este libro, totalmente novedoso, va destinado a todas las personas que deseen mejorar su salud y bienestar. Está escrito en un estilo directo fruto de la experiencia docente e investigadora de los autores y plantea múltiples ejercicios adaptados a las dificultades diarias y sus soluciones.




**Manual Práctico MINDFULNESS**  
**CURIOSIDAD Y ACEPTACIÓN**

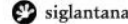
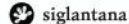
Javier García Campayo y Marcelo Demarzo



Javier García Campayo es Profesor de Psiquiatría en la Universidad de Zaragoza y adjunto en el Hospital Miguel Servet, presidente de la Sociedad Española de Medicina Psicosomática y es asesor de la Estrategia Nacional en Salud Mental. Es investigador del Instituto Aragonés de Ciencias de la Salud. Autor de diez libros científicos, y de más de 150 artículos sobre dolor, fibromialgia, depresión y mindfulness. Dirige el prestigioso Máster de Mindfulness de la Universidad de Zaragoza.

Marcelo Demarzo es Profesor de Medicina Familiar y Atención Primaria en la Universidad Federal Brasil. Coordinador del Centro "Mente Aberta", Centro Brasileño de Mindfulness y Promoción de la Salud, UNIFESP. Experto en Mindfulness por la Universidad de Massachusetts (EEUU) y por el Instituto Breathworks (GB). Es investigador en Mindfulness y Atención Primaria.





Manual Práctico Mindfulness.

Curiosidad y Aceptación

Javier García Campayo y Marcelo Demarzo

**Link to Original article:** <https://semp.org.es/libros/manual-practico-mindfulness?elem=205288>