

Novedad septiembre 2019

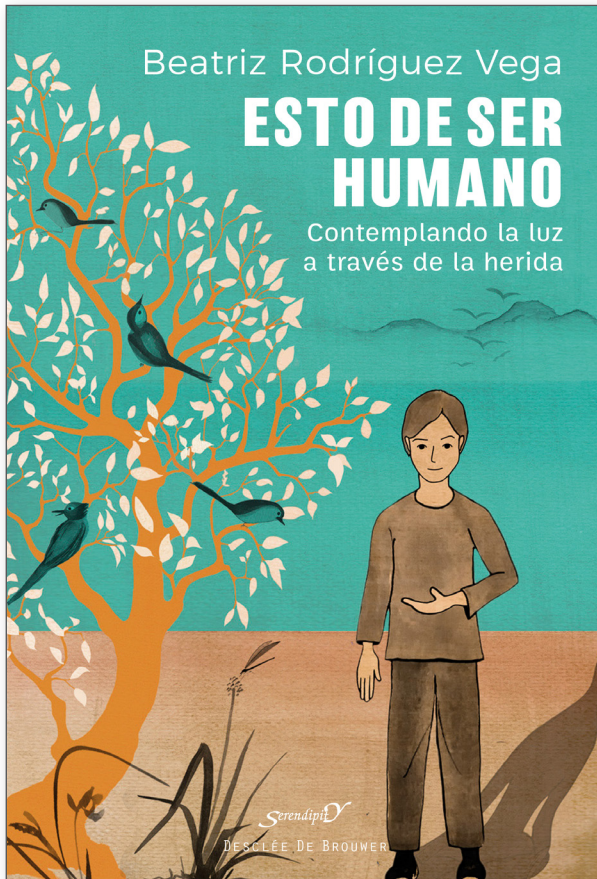
ISBN: 978-84-330-3064-1

312 pp.

25€ sin IVA - 26€ con IVA

Formato: 140 x 210 mm

Rústica con solapas



## Esto de ser humano

Contemplando la luz a través de la herida

*Beatriz Rodríguez Vega*

*Esto de ser humano* trata de cómo reaccionamos ante las heridas de la vida. Ser un ser humano es ser un ser herido. Y la forma en la que individual y colectivamente afrontamos el dolor abre o cierra posibilidades de crecimiento futuro. Este libro te invita a cultivar la atención en el presente como puerta de salida de la cárcel del pasado para despertar plenamente a tu vida.

A veces la exploración de nuestro mundo interior nos genera miedo o angustia y este libro te sugiere algunas formas de acercarte amable y gradualmente a ti.

*Esto de ser humano* está dirigido a todos nosotros, que compartimos la naturaleza de ser vulnerables y potencialmente heridos. Su lectura puede darte claves para empoderarte de tu vida.

También puede ser de interés para psicoterapeutas e instructores de Mindfulness que encontrarán entre sus páginas otras formas de comprensión de lo traumático y nuevas formas de facilitar relaciones terapéuticas colaborativas.



### Beatriz Rodríguez Vega

Beatriz Rodríguez Vega es Psiquiatra, doctora en Medicina, dirige la sección de la Unidad de enlace y Psicoterapia del Hospital Universitario la Paz y es profesora asociada del departamento de Psiquiatría de la UAM de Madrid. Actualmente dirige la Escuela de Mindfulness de la Facultad de Medicina de la Universidad Autónoma de Madrid. Es instructora certificada y Formadora de formadores por el *Center for Mindfulness* de la Universidad de Massachusetts para la realización del programa MBSR e instructora para el programa Mindfulness Interpersonal (Metta.org)

Desde 1997 dirige junto a Alberto Fernández Liria el Máster de Psicoterapia Perspectiva Integradora de la Universidad de Alcalá de Henares en Madrid. Dirige además cursos en el ámbito de la integración de Mindfulness y Narrativa en psicoterapia.

Entre sus publicaciones más destacadas están los libros *La Práctica de la Psicoterapia: la construcción de narrativas terapéuticas* (2001), *Habilidades de entrevista para psicoterapeutas* (2002) y *Terapia narrativa Basada en Atención Plena para la depresión* (2012), además de capítulos de libros y artículos en revistas especializadas.