

Terapia psicológica de tercera generación. Parte de la filosofía budista a la que se ha desprovisto de toda connotación religiosa. Podríamos definirla como, prestar atención al momento presente, al aquí y ahora. En la actualidad se está utilizando esta técnica terapéutica con pacientes como complemento a otras terapias en función de la persona y/o de la patología que presente.

Con entrenamiento adecuado y constante podemos entrenar nuestra mente para un cambio favorable en nuestras vidas.



Es muy importante que sea un profesional quien decida quien es susceptible o no del uso de esta técnica terapéutica.

Consúltanos.