Acerca del autor

Diego Velasco Ureña es psicólogo, psicoterapeuta Gestalt e instructor de *mindfulness*. Desde hace más de 15 años se dedica a acompañar procesos individuales, facilitar grupos y compartir herramientas relacionadas con la meditación, la conciencia y el bienestar emocional.

Su camino profesional ha transitado por distintos espacios y disciplinas. Se ha formado en psicoterapia Gestalt, psicotraumatología, *mindfulness* y compasión en psicoterapia, además de contar con formación como instructor de yoga y meditación. Actualmente también es profesor en el Instituto Humanista de Psicoterapia Gestalt, donde continúa participando en la formación de nuevos psicoterapeutas.

A lo largo de su trayectoria ha tenido la oportunidad de trabajar en distintos ámbitos relacionados a la salud: desde programas de prevención y salud pública hasta la psicoterapia individual, la docencia, los talleres y el trabajo con grupos. También ha participado en distintas publicaciones y materiales relacionados con la prevención del uso nocivo del alcohol y la promoción de la salud.

En 2020 fundó Kavana Yoga & Mindfulness, un espacio desde el que reúne algunas de las prácticas que han acompañado su propio camino: la psicoterapia, el mindfulness, la meditación y el yoga.

Sin embargo, más allá de títulos, certificaciones o años de experiencia, hay algo que atraviesa su trabajo: una profunda curiosidad por la experiencia humana. Por entender cómo funciona nuestra mente, qué hacemos con aquello que sentimos, por qué a veces sufrimos tanto con nuestros propios pensamientos y qué posibilidades aparecen cuando aprendemos, aunque sea por un momento, a detenernos y observar.

Este libro surge de esa búsqueda. No pretende ofrecer fórmulas para dejar de pensar, ser feliz todo el tiempo o alcanzar una versión perfecta de nosotros mismos. Es, más bien, una invitación a mirar hacia adentro con mayor atención, curiosidad y amabilidad. Una invitación a descubrir que, quizá, no siempre necesitamos cambiar todo lo que ocurre en nuestra mente para comenzar a relacionarnos de otra manera con ello.

© Con Ciencia. Por favor no uses, almacenes o distribuyas los contenidos de manera ilegal.