

Dominar Las Crisis De Ansiedad

This is likewise one of the factors by obtaining the soft documents of this **Dominar Las Crisis De Ansiedad** by online. You might not require more era to spend to go to the books introduction as with ease as search for them. In some cases, you likewise realize not discover the revelation Dominar Las Crisis De Ansiedad that you are looking for. It will enormously squander the time.

However below, past you visit this web page, it will be in view of that completely easy to get as competently as download guide Dominar Las Crisis De Ansiedad

It will not consent many era as we notify before. You can pull off it while doing something else at house and even in your workplace. therefore easy! So, are you question? Just exercise just what we allow under as well as review **Dominar Las Crisis De Ansiedad** what you in the manner of to read!

Ponga un psiquiatra en su vida - José Carlos Fuertes Rocañín 2015-02-16

Este libro pretende ver el problema de la enfermedad mental desde una óptica diferente y, aunque está escrito por un médico psiquiatra, su finalidad es divulgar -que no vulgarizar- todo lo referente a las enfermedades mentales y también algunas conductas peculiares que, sin ser trastornos, sí merecen atención o tratamiento. Se pasa revista a temas tan variados como el síndrome posvacacional, las adicciones, la demencia o la educación que damos a nuestros hijos. En la segunda parte del libro se ofrecen unas recetas prácticas, sencillas pero rigurosas, para superar algunos problemas y alteraciones psiquiátricas, incluyendo tratamientos farmacológicos y técnicas psicológicas básicas. Todo el manual está escrito en un tono distendido y un lenguaje fácil de entender para el no experto en la materia. Se han incluido algunos capítulos con cierta ironía y algo de humor, pero siempre con la intención de mostrar el trasfondo de determinadas conductas humanas que, aun siendo frecuentes, no dejan de tener su lado curioso cuando no anómalo. Por último, y como cierre del manual, se dedica un capítulo a ampliar conocimientos a la vez que se hace un repaso mediante el siempre efectivo sistema de preguntas y respuestas.

El viaje al ahora - Jorge Barraca Mairal 2013-12-02

Vivir con atención plena consiste en mantener la actitud de estar en contacto con el mundo, abierto a lo que se experimenta en cada

instante, dirigiendo la atención de forma consciente a lo que se hace en cada momento, y llevarlo a cabo de forma similar a la de un niño que contempla por primera vez un espectáculo sorprendente, sin juzgarlo, valorarlo, cuestionarlo, criticarlo? sin compararlo con vivencias del pasado, sin preocuparse por lo que sucederá, sin envidias. Se trata, en suma, de dejar que sean las cosas, el mundo, las experiencias, los sentidos, el cuerpo los que hablen por sí mismos, directamente, sin que la mente se inmiscuya u opine. Empezar a vivir con atención plena significa vivir realmente. Es despertarse, y descubrir el mundo, que resulta entonces mucho más interesante, mucho más intenso, mucho más atractivo, mucho más vivificante y mucho más placentero. La clave para contrarrestar los pensamientos negativos, los estados de ánimo bajos, la ansiedad por problemas futuros, está en no ensimismarse, sino en estar ahora -ya- en conexión con el exterior y francos a lo que llegue en cada momento. Frente al pensar y pensar, invito a vivir y vivir, pero para eso se tendrá que volver al presente. Esta es la idea básica que quiero transmitir en este libro. Tome su billete para el viaje al lugar más extraordinario del mundo, el único real. Quizás nunca ha estado de verdad en él o lleva años sin frecuentarlo, aunque le aseguro que está muy, muy cerca. Su billete es para el viaje al ahora. Jorge Barraca, (Zaragoza, 1969) es Especialista en Psicología Clínica, Doctor en Psicología y Máster en Psicología Clínica y de la Salud. Ha sido colaborador de la

Fordham University de Nueva York y del Boston College. En la actualidad es profesor de la Universidad Camilo José Cela y del Centro Universitario Villanueva (adscrito a la Universidad Complutense de Madrid). Es autor de varios tests, libros científicos y de divulgación y de multitud de artículos en revistas nacionales e internacionales. Siempre ha compaginado su actividad docente con la clínica, y desde 1992 pertenece al Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid, ciudad en la que ejerce como psicoterapeuta en sesiones individuales, de pareja y familia.

Controla la ansiedad - Alexis A 2020-03-13

La ansiedad es un problema que afecta a la mayoría de las personas hoy en día, les roba la tranquilidad e incluso no les permite desenvolverse con normalidad en su día a día. Si ese es tu caso probablemente hayas sentido cosas como: Falta el aire o dificultad para respirar Se te nubla la mente No puedes pensar con claridad Tomar una decisión, hasta de algo simple se te complica mucho Temblores en las piernas o brazos, etc Y se todo esto, porque en algún momento de mi vida también sentía ansiedad por casi todo, incluso en situaciones sociales como una conversación o una reunión familiar. Empecé a buscar soluciones y recurrí al psicólogo, tomé infusiones para relajarme y hasta pastillas para mantenerme tranquilo. Pero nada de esto me quitó la ansiedad o por lo menos, no tanto como yo quería. En la actualidad ya he quitado la ansiedad de mi vida y como te he mencionado antes, esto tiene solución, y en esta guía aprenderás con pasos sencillos a controlar tus miedos, superar tus fobias, estar en control en situaciones difíciles y quitar la ansiedad de tu vida de una vez por todas. Pero ¿qué más aprenderás en este libro? Identificar el nivel de ansiedad que sufres Cómo se origina la ansiedad Técnicas secretas y prácticas para tener pensamientos positivos Herramientas de PNL para controlar el miedo Ejercicios para dominar el miedo Cómo controlar los ataques de pánico Tratamientos para las sensaciones físicas de ansiedad Tratamientos externos de la ansiedad Manejar la ansiedad en situaciones sociales Técnicas de relajación, que uso hasta hoy en día Evitar las recaídas a la ansiedad Y mucho más Llegaste al lugar indicado si buscas una solución a este problema,

ahora estás a un click de empezar una vida sin ansiedad, llena de paz y momentos felices.
¡Adquiere este libro ahora!

Aplicaciones de la asertividad - Olga Castanyer Mayer-Spiess 2014-12-17

¿Cómo quejarse en un restaurante si nos traen la comida pasada? ¿Cómo hacer frente a una descalificación en público? ¿Qué hacer si nos invade la ira y tememos descontrolarnos? ¿Cómo decir No a una petición desmesurada que nos hace un ser querido? La respuesta tiene una única palabra: asertividad La Asertividad es la capacidad de respetarnos y hacernos respetar, sin faltarte tampoco el respeto a la otra persona. En este libro, eminentemente práctico, se muestran las estrategias asertivas más apropiadas para afrontar situaciones como las expuestas arriba. El está basado y es continuación de La Asertividad: expresión de una sana autoestima, publicado en esta misma editorial y que ya va por la 36ª edición.

Superar la ansiedad y el miedo - Pedro José Moreno Gil 2002-01

El libro que tiene en sus manos es, ante todo, un libro práctico. En él, el autor trata de resumir su experiencia profesional y los mejores hallazgos científicos sobre la ansiedad y su tratamiento. Este libro presenta detalladamente un programa paso a paso, escrito de modo claro y comprensible para que facilite al máximo al lector su puesta en práctica. (Extraído del prólogo) "... puesto que los procedimientos descritos en este libro se han probado efectivos, tan sólo resta añadir que su lectura debería ser el camino de elección para cualquier persona que sufra trastornos de ansiedad o miedos fóbicos." David H. Barlow Universidad de Boston, Estados Unidos

Integración de la terapia experiencial y la terapia breve - Bala Jaison 2014-05-21

Este profundo e innovador libro presenta dos tipos de terapia, inicialmente diferentes, si no opuestas entre sí, como son la Terapia Breve -y dentro de ésta la terapia de Resolución de Problemas- y las terapias Existenciales -y dentro de éstas, el Focusing-. La una es breve, la otra se toma su tiempo; la una busca la rápida resolución del conflicto, la otra lo saca y lo contempla... y, sin embargo, Bala Jaison logra aunar ambas, sin perder por ello flexibilidad ni libertad para hacer lo que mejor le salga de

dentro a cada terapeuta. Pero el libro no sólo trata de eso. En su proceso por plasmar similitudes y aprendizajes mutuos de ambas terapias, la autora describe con gran maestría temas básicos para trabajar con Focusing, como son las interacciones, las Partes y el Crítico Interno. Muy iluminadoras son sus descripciones de casos, en las que salen principalmente estos tres temas. En resumen, un libro altamente recomendable para terapeutas, y terapeutas en formación, en el que lo que destaca es la parte práctica, planteada con sencillez y respeto.

Counselling y cuidados paliativos - José Carlos Bermejo Higuera 2015-11-20

Tener competencias en counselling representa un deber ético de los profesionales de la salud, tanto más cuando el escenario donde desarrollan su trabajo está tan densamente cargado de experiencia personal de sufrimiento, como es el final de la vida. Este libro se centra en aquellas situaciones más frecuentes y específicas que los profesionales de la salud abordan en la atención paliativa, para las cuales necesitan competencias relacionales y emocionales, así como claridad sobre lo que realmente entrañan esas situaciones. La filosofía paliativa no se agota en las Unidades y Servicios específicos. Es una dimensión de la medicina, un modo de situarse ante nuestra propia condición de finitud con el deseo de aliviar sufrimiento y acompañar a las personas (pacientes y familias) cuidando de manera especial la comunicación y gestionando bien la propia implicación emocional de los cuidadores. Los autores, con experiencia diferente en el sector por nuestro perfil profesional (médico Esperanza), director general del Centro San Camilo (José Carlos), nos complementamos también por nuestra procedencia: la medicina, las humanidades. Compartimos la formación en bioética y en counselling y ello nos posiciona con miradas que nos enriquecen recíprocamente ante el mundo del vivir el morir. Por eso, trabajar juntos nos permite complementar nuestra mirada y enriquecerla con el saber y el perfil del otro. Estas páginas tienen contenidos teóricos útiles, pero podrán tocar también el corazón y la capacidad de traducir en acto, en conductas humanizadas, lo mejor que cada lector tenga y pueda poner al servicio de la vida en su frágil final. Esperanza Santos es Médico de Familia,

Máster de Bioética, Cuidados Paliativos (CCPP), Counselling e Intervención en Duelo. Trabaja como médico de Atención Primaria desde 1990, pertenece al equipo asistencial de la Unidad de CCPP en el Centro Sociosanitario San Camilo y es profesora del Centro de Humanización de la Salud en Tres Cantos (Madrid). José Carlos Bermejo religioso camilo, doctor en teología pastoral sanitaria y máster en bioética y Counselling, es profesor en la Universidad Ramón Lull de Barcelona, en la Católica de Portugal y en el Camillianum de Roma. Ha publicado más de cuarenta libros relacionados con la humanización. Dirige el Centro San Camilo en Tres Cantos -Madrid-

(www.humanizar.es), Centro de Humanización de la Salud y Centro Asistencial para mayores y cuidados paliativos, y es director de varios posgrados sobre counselling, duelo, gestión, etc.

Dominar las crisis de ansiedad - Julio César Martín García-Sancho 2013-12-02

Los doctores Moreno y Martín están totalmente familiarizados con los tratamientos más actuales que existen para las crisis de ansiedad y los han aplicado en su práctica clínica durante años. En este libro presentan esta información de forma clara y concisa, lo que será de gran ayuda para quienes sufren los estragos de las crisis de ansiedad fuera de control. Todo paciente y terapeuta que trate estos graves problemas debería tener un ejemplar de este provechoso libro. David H. Barlow Ph.D Catedrático de Psicología Boston University (USA) Cientos de personas acuden cada año a los servicios de urgencia creyendo que tienen un infarto, un derrame cerebral o porque sienten un malestar intenso. Muchas personas dudan sobre ir o no ir a urgencias porque sienten que podrían perder el control o enloquecer. El diagnóstico, en muchos casos, se limita a un escueto crisis de ansiedad o crisis de angustia y se remite al paciente a tratamiento psicológico o psiquiátrico, según la disponibilidad de recursos sanitarios. El tratamiento, la mayor parte de las ocasiones, consiste en tomar medicación ansiolítica o antidepresiva durante largas temporadas, a veces con la insinuación muy discutible de que nada hay de malo en tomar medicación toda la vida, como el diabético que toma insulina. Sin embargo, durante los últimos veinte años se ha investigado mucho sobre el

tratamiento psicológico de las crisis de ansiedad y se han logrado resultados que podríamos calificar de espectaculares, con mejorías significativas en siete u ocho de cada diez pacientes tratados con las nuevas psicoterapias. El propósito del presente libro es ofrecer al paciente, a sus familiares y a todo lector interesado la información básica para dominar las crisis de ansiedad. También se explican, de modo sencillo, los principales ejercicios que deben practicar aquellas personas que quieran reducir o eliminar sus crisis de ansiedad.

Tratamiento psicológico del Trastorno de Pánico y la Agorafobia - Julio César Martín García-Sancho 2013-12-02

Para el trastorno de pánico y la agorafobia se ha desarrollado un tratamiento psicológico efectivo y que ha sido designado como tratamiento de elección de primera línea en los sistemas sanitarios de todo el mundo, y ese tratamiento es precisamente el que se presenta en este libro. -

(Extraído del prólogo) David H. Barlow, Ph.D. Boston University USA Sin duda alguna, éste es un manual para terapeutas. Aquí se presenta el cómo se hace, es decir, la información detallada y los procedimientos y técnicas que debe llevar a cabo el profesional que desee aplicar a sus pacientes uno de los protocolos mejor validados para el tratamiento psicológico de los pacientes que sufren trastorno de pánico y agorafobia. Pedro Moreno.- Psicólogo especialista en Psicología Clínica. Licenciado en Psicología con premio extraordinario y Doctor en Psicología (sobresaliente cum laude) por la Universidad de Murcia. Actualmente es psicólogo clínico del Servicio Murciano de Salud y participa en la docencia de psicólogos internos residentes al tiempo que continúa investigando sobre la ansiedad y su tratamiento. Es autor de Superar la ansiedad y el miedo y coautor de Dominar las crisis de ansiedad. Una guía para pacientes. (Ambos en esta misma editorial, colección Serendipity). Julio César Martín.- Licenciado en Psicología por la Universidad de Salamanca, aprueba las oposiciones de AISNA en 1985, trabajando desde entonces en la sanidad pública murciana. Actualmente ocupa el cargo de Jefe de Servicio en la Subdirección de Salud Mental del Servicio Murciano de Salud y sigue investigando sobre el tratamiento de los trastornos de ansiedad. Es coautor de Dominar

las crisis de ansiedad. Una guía para pacientes. (En esta misma editorial, colección Serendipity).

Un día de terapia - Rafael Romero Rico 2014-05-06

¿Tienen cabida el humor, la creatividad y la literatura en la terapia cognitivo-conductual? ¿Puede esta orientación psicológica avalada por innumerables investigaciones compartir espacio con las emociones y la filosofía? Este libro ha sido escrito con el propósito de que ambas respuestas sean afirmativas. ¿Qué es exactamente en la práctica una terapia cognitivo-conductual? ¿Qué mejor manera para responder esta cuestión que copiar los diálogos entre un terapeuta y los pacientes que acudieron a su consulta el 4 de Diciembre de 2008.

¿Pueden conceptos de esta orientación ser explicados a través de cuentos y metáforas? La mitad de los capítulos de esta obra así lo pretende. Este libro es un humilde y cariñoso homenaje a todos los pacientes y psicólogos que durante el tiempo que dura una terapia, ponen todo su esfuerzo y sabiduría en consolidar un equipo de trabajo cuya única finalidad es que el paciente aprenda a poner sus pensamientos, conductas y emociones al mejor servicio posible: el de su propio bienestar y el de cuantos lo rodean. Rafael Romero Rico nació en Madrid.

Licenciado en Psicología por la Universidad Complutense de Madrid. Tras trabajar como terapeuta de familia y pareja en la Asociación de Mediación e Intervención Familiar (AMIFAM), desde el año 2002 su trabajo se divide en dos áreas: la práctica clínica profesional, tratando a personas con todo tipo de problemas emocionales, y la docencia, formando a otros psicólogos en Psicología Clínica en un nivel de posgrado. Ambas actividades las ejerce en los Centros de Psicología Bertrand Russell y Álava Reyes. Desde el año 2003 forma parte de la Junta Directiva de la Asociación Española de Terapia Cognitivo Conductual Social (ASETECCS). Ha publicado otros libros como Diario terapéutico de un Extraterrestre. Guía para humanos y Legado. El arte de dirigir tu vida. rafaerromerorico@yahoo.es

A las alfombras felices no les gusta volar - Javier Vidal-Quadras Trías de Bes 2015-02-16

A través de una sencilla fábula, el autor desarrolla una intuición que ha estado siempre presente en la historia de la Humanidad: la

felicidad no se puede obtener como resultado de una intención directa. Es, como el sueño en una noche de insomnio, un resultado indirecto. Cuanto más nos olvidamos de ella, más nos acercamos; cuanto más nos concentramos en ella, más esquiva se nos hace. Necesitamos ser felices... ¡pero cuesta tanto encontrar el camino de la felicidad! He aquí una propuesta que huye de la complejidad. A veces, en lo más sencillo se esconde lo más grande. No hará el lector grandes descubrimientos con la lectura de este libro, pero acaso logre reencontrarse con el núcleo de lo humano, que no está en uno mismo, sino en los demás. Esta es la propuesta llana y directa de este libro: la manera de amarse a uno mismo es amar a los demás. Ahí radica la felicidad, la gran paradoja: salir de mí es entrar en mí. Una alfombra está puesta siempre al servicio de los demás: no juzga, no discrimina, no se mira a sí misma, acoge a quien le pisa, a quien descansa en ella, su misión es hacer la vida un poco más agradable a los demás. Esta vida "fuera de sí", centrada en el otro, es lo que el autor de estas páginas quiere poner ante nuestra mirada: la insospechada felicidad de la alfombra.

Tratamiento psicológico del trastorno de pánico y la agorafobia - Pedro Moreno 2007

Para el trastorno de pánico y la agorafobia se ha desarrollado un tratamiento psicológico efectivo y que ha sido designado como tratamiento de elección de primera línea en los sistemas sanitarios de todo el mundo, y ese tratamiento es precisamente el que se presenta en este libro. - (Extraído del prólogo) David H. Barlow, Ph.D. Boston University-USA. Sin duda alguna, éste es un manual para terapeutas. Aquí se presenta el cómo se hace, es decir, la información detallada y los procedimientos y técnicas que debe llevar a cabo el profesional que desee aplicar a sus pacientes uno de los protocolos mejor validados para el tratamiento psicológico de los pacientes que sufren trastorno de pánico y agorafobia. Pedro Moreno. Psicólogo especialista en Psicología Clínica. Licenciado en Psicología con premio extraordinario y Doctor en Psicología (sobresaliente cum laude) por la Universidad de Murcia. Actualmente es psicólogo clínico del Servicio Murciano de Salud y participa en la docencia de psicólogos internos residentes al tiempo que continúa investigando sobre la

ansiedad y su tratamiento. Es autor de Superar la ansiedad y el miedo y coautor de Dominar las crisis de ansiedad. Una guía para pacientes. (Ambos en esta misma editorial, colección Serendipity). Julio César Martín. Licenciado en Psicología por la Universidad de Salamanca, aprueba las oposiciones de AISNA en 1985, trabajando desde entonces en la sanidad pública murciana. Actualmente ocupa el cargo de Jefe de Servicio en la Subdirección de Salud Mental del Servicio Murciano de Salud y sigue investigando sobre el tratamiento de los trastornos de ansiedad. Es coautor de Dominar las crisis de ansiedad. Una guía para pacientes. (En esta misma editorial, colección Serendipity).

Vivir con plena atención - Vicente Simón Pérez 2013-12-02

Vivir con plena atención trata de la vivencia del ser, más allá de cualquier adscripción a una escuela filosófica o a una tradición religiosa determinadas. Vivir la propia vida es una realidad de primera mano, única, intransferible. Y cuando se la mira de cara, atisbando su más profundo núcleo, lo que se nos manifiesta es la Conciencia misma, que siempre estuvo ahí y que nos tiene reservado el tesoro inagotable de una tranquilidad que permanece para siempre. El libro atestigua que es posible relacionarse de una manera distinta con la propia mente y que, si este empeño perdura, nos acaba revelando la magia de un paisaje imprevisible. No hace falta ir a ninguna parte, ni aguardar ningún acontecimiento venidero. La experiencia puede suceder aquí mismo y ahora, si acaso tenemos la valentía de afrontar la propia realidad tal como es, sin disfrazarla ni zafarnos de ella. El libro indaga en la estructura de la mente egoica (predominante entre nosotros) y en sus aspectos más problemáticos, que incluyen su reclusión en un universo conceptual, una ilusoria idea de la felicidad, el protagonismo desmesurado de la historia personal y la ilusión de separación en que vivimos. Pero tras alcanzar una visión cabal de la mente y de su relación con la realidad, se percibe que el mundo no resulta ni tan amenazador ni tan prometedor como lo habíamos imaginado. Se entrevé que la bondad y la belleza han estado desde siempre en el fondo del propio corazón y que una vez reveladas, van a ser reconocidas por doquier. Vicente Simón es catedrático de Psicobiología y médico psiquiatra.

Estudió la carrera de Medicina y se doctoró en la Universidad de Valencia. Tras realizar estudios en Alemania, volvió a Valencia, en donde se especializó en Psiquiatría y se dedicó a la docencia de la Psicobiología en la Facultad de Psicología, fundando el primer laboratorio experimental de esta materia y publicando numerosos trabajos científicos en revistas de reconocido prestigio. Desde hace unos 15 años se dedica al estudio de la conciencia y a la práctica de la meditación, impartiendo cursos y dirigiendo grupos de meditadores. Su formación científica y su experiencia meditadora le permiten expresar con sencillez y profundidad a la vez, hondas verdades procedentes de la sabiduría perenne que están aflorando con insólita fuerza en este mundo contemporáneo, banal y terrible, seductor y alienante al mismo tiempo.

Camino de liberación en los cuentos - Ana María Schlüter Rodés 2013-12-02

Donde la razón se ha establecido como medida última de todo, los cuentos populares se consideran cosa de niños y de gentes simples. Sin embargo, los hermanos Grimm los consideraron depositarios de los restos de un antiguo núcleo de la mitología indogermánica, por lo que se dedicaron a recogerlos de viva voz por pueblos y aldeas. En este libro se presentan diez de estos cuentos. Tienen en común la presencia de animales. A veces sobresalen por sus capacidades extraordinarias o por su especial sensibilidad y aparecen como criaturas agradecidas y fieles. Otras veces son personificaciones del mal. Hay animales dormidos, como los humanos que necesitan despertar y liberarse. Hay personas que por un hechizo quedan convertidas en animales y otras que nacen con aspecto de animal. En estos cuentos los animales intervienen en un proceso difícil, en que el ser humano roza la muerte para llegar a ser lo que en el fondo ya es desde siempre. De ahí que estos mitos populares puedan iluminar un camino como el del zen, que lleva a manifestar el rostro original. Los comentarios han surgido precisamente del acompañamiento en la práctica del zen. Ana María Schlüter Rodés, nacida en Barcelona, estudió Teología en Nimega y es doctora en Filosofía y Letras por la Universidad de Barcelona. Desde 1958 es miembro del instituto

religioso de Mujeres de Betania. Comprometida durante años con el movimiento vecinal de un barrio periférico de Madrid, es profesora de ecumenismo en varias facultades de Teología. En 1985 fue nombrada maestra zen por Yamada Kôun Roshi y es la fundadora de Zendo Betania, con sede principal en Brihuega (Guadalajara), donde reside desde entonces.

Cuidados musicales para cuidadores - Jordi Oller Vallejo 2013-12-02

Cuidados musicales para cuidadores es un libro eminentemente práctico y útil para quienes trabajan en alguna profesión asistencial -ya sea en el campo de la salud, de la labor social, de la docencia, etcétera-, y han de afrontar a diario su propio estrés. En este sentido los profesionales asistenciales son un colectivo con alto riesgo debido a su continuo contacto con las situaciones de necesidad o padecimiento que viven aquellas personas a quienes prestan servicio. A ello se añade su alto grado de implicación emocional, fruto de su responsabilidad hacia quienes tienen a su cargo. En casos extremos, el desgaste y la fatiga emocional pueden incluso llevarles a padecer burnout, un síndrome mucho más grave pero también solucionable si se aborda a tiempo. Ante esta problemática hemos querido aportar un enfoque que será sumamente beneficioso para el profesional asistencial, como es la Musicoterapia Autorrealizadora, en la que destaca la integración del Análisis Transaccional y que aporta recursos tanto psicológicos como musicales para aprender a prevenir, manejar y resolver el estrés sin necesidad de tener conocimientos musicales. Este libro será también de utilidad para el musicoterapeuta -al fin y al cabo, un profesional asistencial- y para el estudiante de esta disciplina, en la doble vertiente personal y profesional. Por una parte le proveerá de recursos para solventar su propio estrés y por otra le servirá para trabajar con sus pacientes y clientes, encontrando para ello pautas y propuestas profesionales específicas. Por último, hay que resaltar la extensa recopilación, sin precedente, de ejercicios psicológicos y actividades musicales diseñados para afrontar el estrés.

Yo te manejo, tú me manejas - Pablo Población Knappe 2013-12-02

En este libro se abordan unas determinadas

formas de relacionarnos con las que sufrimos y hacemos sufrir a los demás. Son aquellas fundadas en el poder en sus muchas formas de expresión, desde el dominio, el control, la prepotencia, la manipulación y otras formas de lo que en este libro se denomina poder de arriba; pero también desde el victimismo, la dependencia, la culpabilización, la queja y otras formas de lo que en el mismo espacio se da en llamar poder de abajo. Cuando se utilizan estas formas de manejo interpersonal, desaparece la posibilidad de los diversos modos de amor, ternura, cariño o aceptación. Y es que el poder es egocéntrico, ciego, remite al propio beneficio aunque sea a costa del perjuicio del otro, mientras que el amor es altruista, desea el bien del otro. Como consecuencia, las relaciones con las personas próximas, como la familia, la pareja, compañeros de trabajo y demás, tienden a convertirse en un campo de dolor cuando predominan las relaciones de poder. Con un lenguaje sencillo, cercano y no exento de humor, el autor nos muestra diversos casos en los que estas relaciones enfermizas se cuelan en nuestras vidas, en la familia, la pareja, el trabajo, el ocio y la propia intimidad. El encuentro con los propios fallos a través de la lectura de estas páginas, no tendría sentido sin dejar abierto un camino de salida. Por ello el autor incluye un capítulo con las medicinas para curar las heridas del alma que nacen del poder. Porque todos podemos salir de esas trampas del poder y obtener una forma de vida más satisfactoria, de mayor bienestar con nosotros mismos y con los demás. Pablo Población Knappe es Doctor en Medicina, Psiquiatra y Psicodramatista. Trabajó en la Cátedra de Psiquiatría de la Universidad Complutense de Madrid durante dos decenios. En 1971 fundó el Instituto de Técnicas de Grupo y Psicodrama de Madrid (ITGP), centro de formación de referencia de numerosos profesionales. Durante los últimos veinte años ha estudiado las Relaciones de Poder en el seno de las relaciones humanas, desarrollando un modelo de las mismas aplicado a la psicología y a la psicoterapia, logrando una sinergia entre esta teoría y el psicodrama. Ha sido presidente de la Asociación Española de Psicodrama y de la Sociedad Española de Psicoterapia y Técnicas de Grupo. En la actualidad, el autor continúa con su

actividad clínica y pedagógica. Ha publicado 6 volúmenes sobre psicodrama, uno de ellos en esta editorial, Manual de psicodrama diádico. Bipersonal, individual, de la relación.

Sal de tu mente, entra en tu vida - Steven C. Hayes 2013-12-02

La gente sufre. No se trata solo de que sienta dolor físico; el sufrimiento es mucho más que eso. Los seres humanos tienen que habérselas también con el dolor psíquico que experimentan: con sus emociones y pensamientos negativos, con los recuerdos desagradables, los impulsos y sensaciones negativas. Tienen todo eso en la cabeza, se preocupan por ello, lo lamentan y lo temen. Pero, al mismo tiempo, demuestran un enorme valor, una profunda compasión y una notable capacidad para afrontar sus problemas. Este libro se basa en la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT), una nueva modalidad de psicoterapia respaldada científicamente y que forma parte de lo que ha dado en llamarse la tercera generación de terapia conductual y cognitiva. Esta investigación sugiere que muchas de las técnicas que utilizamos para solucionar nuestros problemas, en realidad, nos tienden trampas que aumentan nuestro sufrimiento. La mente humana, esa maravillosa herramienta de control del entorno, acaba por convertirse en nuestro peor enemigo. Este libro trata sobre cómo pasar del sufrimiento al compromiso con la vida, cómo vivir a partir de ahora con (y no a pesar de) el pasado, los recuerdos, los miedos y la tristeza, para poder empezar de una vez nuestra vida. ACT no es una panacea, pero los resultados científicos son abundantes y positivos. En todo caso, vente con tu escepticismo, incluso con tu cinismo, a este viaje. ¿Qué puedes perder? ¿No sería estupendo que pudieras salir de tu mente para entrar en tu vida? Steven C. Hayes, (tomado de Internet) 1948, es Profesor en el Departamento de Psicología de la Universidad de Nevada. Autor de 35 libros y más de 500 artículos científicos, su carrera se ha centrado en el análisis de la naturaleza del lenguaje humano y la cognición y su aplicación a la comprensión y el alivio del sufrimiento humano. Hayes ha sido Presidente de la División 25 de la APA, de la Asociación Americana de Psicología Aplicada y Preventiva, la Asociación para la Ciencia Conductual Contextual, y de la Asociación de

Terapias conductuales y cognitivas. Su trabajo ha sido reconocido con varios premios. Su Teoría de los Marcos Relacionales es la base experimental de la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT por sus siglas en inglés), una intervención psicológica basada en la evidencia que usa estrategias de aceptación y mindfulness, junto con técnicas de compromiso y cambio comportamental, para incrementar la flexibilidad psicológica.

Hazte experto en inteligencia emocional - Olga Cañizares Gil 2015-10-23

Es probable que mucho de lo que lees ya lo sepas, que ya lo estés viviendo. Nuestro propósito es que a partir de ahora lo vivas de una forma consciente, dándote cuenta, eligiendo en cada momento lo que te permita alcanzar tus Metas. El lenguaje es sencillo porque queremos llegar a todos: educadores, personal sanitario, responsables de departamentos de Recursos Humanos, profesionales del coaching, psicólogos, terapeutas ocupacionales y también a ti, que te dedicas sencillamente a vivir. Ahora te toca a ti, querido lector, sacarle partido y aprovechar todo lo útil que en él encuentres para conocerte, gestionar tus emociones, motivarte y relacionarte de una forma diferente y efectiva con los demás, con tu entorno. Si conseguimos que hagas en tu vida algún cambio que te ayude a sentirte mejor contigo mismo y con los demás, habremos alcanzado nuestro objetivo.

Problemas psicológicos en jóvenes universitarios - Cristina Larroy García 2021-01-21

¿En qué medida afectan los problemas psicológicos a la población estudiantil universitaria española? ¿Cuáles son los problemas psicológicos que provocan mayor deterioro en la población estudiantil universitaria española (problemas por los que se busca ayuda)? ¿Existen tratamientos para estos problemas psicológicos? ¿Son útiles? Y lo más importante: ¿qué puedo hacer yo, como estudiante, profesor, tutor o familiar, para intentar paliar estos problemas? En esta obra se intentará dar respuesta a estas preguntas. Los temas que se abordan en el libro abarcan toda la realidad de los problemas psicológicos que, según los estudios realizados y la experiencia clínica de los autores, afectan a los estudiantes universitarios. Desde los problemas de acoso

que, desgraciadamente, también se dan en la universidad, pasando por los estados de ansiedad, depresión, trastornos de adaptación, alimentación, violencia de género, abuso sexual, consumo de sustancias y los más modernos de abuso y adicción a las nuevas tecnologías y al juego. Un abanico bastante amplio de problemas psicológicos de los jóvenes de nuestro tiempo a los que se añaden los recursos específicos para su prevención, detección y atención psicosocial.

Focusing desde el corazón y hacia el corazón. Una guía para la transformación personal - Edgardo Riveros Aedo 2015-10-23

El Focusing es un diálogo con nuestro mundo interior que nos permite descubrir los mensajes y las claves profundas para comprendernos mejor y facilitarnos el proceso de conciencia y crecimiento personal. Conocido principalmente en el ambiente académico, el Focusing da un paso trascendental al hacerse accesible a todo tipo de públicos gracias a un libro eminentemente práctico. El autor nos ayuda a descifrar nuestros presentimientos y sensaciones a través del concepto central del Focusing, la sensación sentida, que genera un significado más real y auténtico con un lenguaje distinto al de la mente: sentimientos que nacen y afloran ante una actitud empática y comprensiva que proviene del Focusing. Si logramos descubrir la sabiduría corporal y holística implícita a cualquier preocupación, decisión o tristeza que nos embarga, nosotros mismos podremos encontrar su verdadero significado. En un contexto cultural en el que la omnipresencia tecnológica nos coloca en trance de deshumanización, presionando para que nuestra inteligencia se ocupe solo de aspectos funcionales y alejándonos dramáticamente de nuestro mundo interior, donde habitan los grandes procesos de salud emocional, corporal, psicológica y espiritual, Focusing desde el corazón y hacia el corazón nos brinda una guía de autodescubrimiento para comprender nuestras pérdidas, acompañar nuestras tristezas, decidir auténticamente, encontrar la paz interior y comunicarnos con nuestros seres queridos de un modo nuevo, como cantó el gran César Vallejo: con un algo que viene del alma y cae al alma. Edgardo Riveros Aedo Nacido en Talcahuano (Chile) en 1950, su infancia transcurre en la isla Picton en la Patagonia

chilena, la isla habitada más austral del mundo, donde sus padres fueron colonos en plena naturaleza virgen. Estudia Psicología (1970-75) en la Universidad de Chile cuando chocan violentamente los mundos opuestos de la Guerra fría. Descubre los primeros escritos de Eugene Gendlin en 1973 y traduce al castellano la primera teoría del cambio en la Psicoterapia, Una Teoría del cambio de Personalidad. Desde entonces ha dedicado su vida al estudio y divulgación del pensamiento experiencial de Gendlin, con quien coincidió por primera vez en Chicago, en 1989. Ha aplicado el Focusing en el campo de la psicoterapia, la docencia, el cambio organizacional y la interpretación literaria. Es autor y traductor de numerosas publicaciones sobre el tema.

El amor vanidoso - Bärbel Wardetzki
2013-12-02

La pareja de baile del amor vanidoso, enamorada de sí misma, se contonea al ritmo de la misma música. Una representación plástica de cómo se perciben los miembros de las parejas en las relaciones narcisistas: se rodean con los brazos, están en estrecho contacto físico, pero ninguno de los dos ve al otro. Su encuentro está preponderantemente al servicio de mejorar el concepto que cada cual tiene de sí mismo. En las relaciones narcisistas todo gira en torno al beneficio propio, todo se haya al servicio del ego: la elección de la persona con la que entablar relación, el modo de relacionarse con ella, y la decisión sobre lo que uno muestra u oculta de sí mismo, así como sobre las expectativas que el otro ha de satisfacer. Los demás no interesan por sí mismos, sino por la función que desempeñan en relación a uno mismo o, lo que en este caso es igual, en relación a cómo uno se ve y vive a sí mismo. Las relaciones narcisistas rara vez fundan relaciones duraderas y satisfactorias. A menudo terminan antes de haber comenzado, y dejan a su paso el desagradable sentimiento de que uno ha fracasado o de que la persona elegida no ha estado a la altura. La psicoterapeuta Bärbel Wardetzki analiza la dinámica narcisista de las relaciones, revela las heridas psíquicas ligadas a ellas y muestra qué camino tomar para que salgan adelante sin que el precio a pagar sea el sufrimiento de al menos uno de sus miembros. Bärbel Wardetzki, nacida en 1952, es

licenciada en psicología y terapeuta gestáltica y EMDR, especializada en trastornos alimentarios, adicciones, Trastorno narcisista de la personalidad y problemas de autoestima. Trabaja en Munich como formadora de terapeutas, y es una oradora muy solicitada en su país y en el extranjero, siendo invitada habitual de programas de radio y televisión. Es autora de varios best-sellers de autoayuda y psicología, e imparte cursos de supervisión y coaching, conferencias y seminarios dirigidos tanto a psicólogos como al público general interesado en estos temas.

Tunea tus emociones - José Manuel Montero Pereiro 2015-03-05

Si usted es de los que piensan que las emociones son incontrolables y que vivimos con ellas incorporadas de serie, sin opciones de cambio; este libro puede cambiar su punto de vista. Al igual que se tunean los coches para adaptarlos a nuestros gustos y exigencias, también podemos modificar y enriquecer nuestros afectos. El Tuning Emocional es un método para desarrollar las emociones y los sentimientos derivado de la experiencia de tratar con personas que consultan a los profesionales de la salud por problemas afectivos. Basado en la similitud con la forma en que los apasionados del motor realizan cambios sobre su vehículo, propone un método comprensible y ameno para quienes desean aprender a diferenciar, personalizar y elegir como sentirse, más allá de la rutina y los contratiempos de cada día.

Introducción al Role-playing pedagógico - Pablo Población Knappe 2013-12-02

El Role-Playing pedagógico es una vía de formación, aprendizaje y terapia, nacida de las raíces del psicodrama como forma de aplicación práctica de las áreas de la sociatría y la sociometría, creadas por Jacobo Leví Moreno. *Introducción al Role-Playing Pedagógico* es una obra que trata en extensión y profundidad este instrumento que puede ser utilizado dentro del psicodrama terapéutico, pero que tiene su aplicación más valiosa y con frecuencia fundamental, en el área pedagógica para la formación experiencial y cognitiva, tanto de los profesionales de la salud como de otros campos. El Role-Playing Pedagógico se constituye en un poderoso instrumento de intervención, desarrollo y formación para todos los

profesionales que trabajan con grupos en las extensas áreas de la salud, de la docencia, de las organizaciones y del área social, donde se requiere el aprendizaje de nuevos roles y por tanto de nuevas vinculaciones. Los autores trabajan en y con Psicodrama y Role-Playing pedagógico desde hace 30 años, aplicándolo en muchos de sus diversos campos de intervención. Desde esta amplia experiencia consiguen facilitar al lector el conocimiento de las bases teóricas del Role-Playing y del aprendizaje de su utilización en los campos descritos. El lenguaje claro y didáctico allana, sin simplificar, el acceso del lector, sea profesional o alumno, a una comprensión completa del tema y le provee de una útil guía para su aplicación práctica. La escasez de bibliografía en castellano sobre este tema convierte a la presente obra en un texto especialmente útil y necesario.

Humanizar la asistencia sanitaria - José Carlos Bermejo Higuera 2014-12-17

La lamentación por la deshumanización de la asistencia sanitaria es una realidad universal, pero no se ha explorado suficientemente el significado y las implicaciones de humanizar. Esta obra analiza el fenómeno de la deshumanización y presenta de manera sencilla y profunda el significado y las implicaciones de la humanización del mundo de la salud y del sufrimiento humanos, particularmente cuanto relacionado con la enfermedad. Además de fundamentar la humanización en la dignidad humana, el autor presenta ámbitos de humanización y Planes de Humanización existentes, así como claves de valor para humanizar, entre lo tangible y lo menos medible porque más relacionado con la cualidad de las relaciones personalizadas de los profesionales de la salud. Humanizar la salud es el problema bioético fundamental que aquí es analizado con rigor y con pasión.

Sesión Continua - Esther Peñas Domingo 2012-08-06

Sesión continua es una excelente novela coral que gira en torno al diván de Cordelia, una prestigiosa psiquiatra afincada en Madrid. En este diván se recostarán los más dispares personajes que son los auténticos protagonistas de Sesión continua, novela finalista del XIII Premio Odisea de Literatura. Una original y divertida novela en la que el lector tendrá que

hilvanar las distintas historias de los protagonistas de esta sesión continua, como la de Aurora quien no entiende qué ha hecho mal para que su hija sea homosexual; o la de Matías que verá como su feliz y acomodada vida heterosexual se derrumba cuando tiene una erección en las duchas del gimnasio; o la de Marieta que siente una febril aversión a cualquier objeto fálico; o como la de Jacinto, un reconocido y armarizado escritor, que vive en las mieles del éxito, son solo algunos de los personajes de esta terapia que promete arrancarte más de una carcajada. Esther Peñas da un sorprendente giro a su narrativa para atraparnos con una novela brillantemente construida, con inesperados y extraordinarios giros, donde todos los personajes interaccionan entre sí, sin ser ellos conscientes, dando forma a esta desternillante e hilarante novela.

El arte de la terapia - Peter Bourquin 2013-12-02

Cada día, miles de personas acuden a una terapia o participan en algún grupo terapéutico. ¿Qué las motiva para ello? Buscan la sanación en el sentido amplio de la palabra, es decir, llegar a ser sanas e íntegras. La sanación es un proceso en el que algo excluido, rechazado o no percibido encuentra el lugar que le corresponde en una persona, y con ello la calma. En este libro he tratado de comprender tanto el fenómeno de las heridas en el ser humano como su sanación en el contexto psicoterapéutico. Me parece esencial el darnos cuenta de que el terapeuta no hace la sanación, sino que esta sucede en la persona que la busca cuando se dan las condiciones adecuadas y se encuentra en un espacio sanador. En este sentido, la presente obra está pensada también como una guía para el trabajo terapéutico, más allá de una técnica concreta o de una escuela específica. La primera parte se dirige sobre todo a los terapeutas principiantes, mientras que las reflexiones sobre el arte de la terapia y la sanación, que se van desarrollando en la segunda mitad del libro, pueden ser de especial interés para los veteranos. Asimismo, y dado que está escrito en un lenguaje sencillo y directo, espero que sea útil y enriquecedor para todas aquellas personas interesadas en el mundo de la psicoterapia. Peter Bourquin (Alemania, 1965). Fundador y director de ECOS - Escuela de Constelaciones Sistémicas. De origen alemán, reside

actualmente cerca de Barcelona. Terapeuta de enfoque gestáltico e integrativo, es uno de los consteladores pioneros en España. Desde 2001 imparte formación en Constelaciones Familiares. Colabora en la formación y supervisión de profesionales con diversos institutos terapéuticos en España y Sudamérica. Es autor de *Las Constelaciones Familiares*. (8ª ed.). Aparte de su familia y de su trabajo, Peter Bourquin tiene otros amores: las motos y coches clásicos, el arte, las ganas de viajar, y la curiosidad para descubrir lo humano en todas sus facetas. www.peterbourquin.net

Guía clínica de comunicación en oncología - Juan José Valverde Iniesta 2015-11-20

La comunicación es el fundamento de una buena relación clínica. En esta, lo que da un sentido auténtico a lo que hacemos es el cómo lo hacemos. Este cómo comunicativo necesita una formación específica y sistematizada que debe incluir unos objetivos claros, unas estrategias definidas y una valoración retroactiva en la práctica de las habilidades aprendidas. Este libro ofrece una orientación para la formación en habilidades de comunicación de los profesionales que atienden a personas con cáncer durante todas las fases de la enfermedad: el diagnóstico inicial, la elección entre diferentes tratamientos (incluyendo los ensayos clínicos), la recaída o la progresión durante el tratamiento, la información sobre el pronóstico, las revisiones y la transición a la fase final de la vida. También se incluyen estrategias para planificar una reunión familiar, comunicar los errores sanitarios, gestionar los conflictos o afrontar las diferencias de criterio entre distintos profesionales. El conocimiento técnico es insuficiente por sí mismo para humanizar la relación sanitaria. Las buenas habilidades de comunicación son el mejor alivio para el sufrimiento, facilitan la toma de decisiones, ayudan a la curación y al cuidado de la salud. El profesional sanitario formado en comunicación mejora su bienestar personal, disminuye su nivel de estrés y previene el desgaste profesional. Juan José Valverde Iniesta es doctor en Medicina, especialista en Oncología Médica y máster en Bioética. Trabaja como médico oncólogo, coordinador de la Unidad de Cuidados Continuos y presidente del Comité de Ética Asistencial del Hospital Clínico Universitario

Virgen de la Arrixaca de Murcia. Mamen Gómez Colldefors es psicóloga de la Asociación Española Contra el Cáncer (aecc). Trabaja desde hace 15 años en el Servicio de Oncología Médica del Hospital Clínico Universitario Virgen de la Arrixaca de Murcia, donde además es vocal del Comité de Ética Asistencial y coordinadora del Voluntariado de la aecc. Agustín Navarrete Montoya forma parte de la generación de médicos fundadores de la Oncología Médica en España. Ha sido Jefe del Servicio de Oncología Médica del Hospital Clínico Universitario Virgen de la Arrixaca de Murcia desde sus inicios hasta el año 2013. Desde hace 15 años es Presidente de la Junta Provincial de la Asociación Española Contra el Cáncer (aecc) en Murcia.

Hablar y aprender - Laura Rojas-Marcos 2010-12-10

Para llegar a ser adultos emocional y mentalmente saludables necesitamos comunicarnos y sentirnos conectados con los demás. «Hablar con los demás y escucharlos son actividades humanas fundamentales. Gracias a las palabras ningún ser humano es una isla.» Esta es la recomendación del prestigioso psiquiatra Luis Rojas Marcos. Su hija Laura comparte con él su interés por la profesión de las emociones y la curiosidad por saber por qué sentimos lo que sentimos y por qué cada uno reacciona de forma diferente ante la misma situación. En definitiva, comparten inquietudes sobre aspectos relacionados con el bienestar y la condición de las personas. Fruto de sus múltiples charlas, de horas y horas de comunicación, no solo como padre e hija sino también como profesionales, nació este libro, cuyo mensaje es que se aprende cuando se habla y se escucha. La obra trata diversos aspectos de la condición humana, entre los que se encuentran los efectos que tienen en las personas los cambios que surgen en la vida, los factores que influyen para afrontar adecuadamente las adversidades, los aspectos que favorecen una autoestima positiva, los sentimientos y lo que nos hace felices o desgraciados o el impacto que tienen las relaciones familiares en el desarrollo emocional de las personas. Entre ambos hay muchas diferencias, pero sin duda están de acuerdo en algo fundamental: para llegar a ser adultos emocional y mentalmente saludables

necesitamos comunicarnos y sentirnos conectados con los demás.

El joven homosexual - José Ignacio Baile Ayensa 2013-12-02

Desde hace unos años se observa una progresiva normalización en la consideración de la homosexualidad en muchos países desarrollados. Sin embargo, el desconocimiento de este fenómeno y de sus características es muy grande, lo que provoca que muchas personas solo conozcan del mismo aspectos anecdóticos, tópicos o elaboren prejuicios negativos. En estos contextos de desconocimiento, e incluso de hostilidad, deben desarrollarse aquellos jóvenes que descubren que son homosexuales, y a igual situación se enfrentan sus familias. Este libro quiere ayudar, tanto a los jóvenes como a sus familias, a la superación de esa fase de desarrollo psicosexual en la que el descubrimiento de la homosexualidad puede generar problemas personales y/o familiares si no se afronta adecuadamente. No obstante, también es un texto útil para los profesionales que trabajan con jóvenes (psicólogos, profesores, médicos, trabajadores sociales?), a los que puede proporcionar interesante información práctica así como consejos de actuación para entender y ayudar a un joven homosexual. El presente texto, sencillo, claro y directo, sirve para resolver dudas como las siguientes: ¿qué es la homosexualidad?, ¿cómo se sabe si alguien es homosexual?, ¿es una enfermedad, se cura?, ¿cómo descubre un adolescente que es homosexual?, ¿por qué etapas pasa?, ¿cómo reacciona una familia ante un hijo homosexual?, ¿cómo puede ayudarle la familia?, ¿qué no debe hacer? También se incluyen varios apartados informativos referidos a tópicos referentes a la homosexualidad, vocabulario específico y una lista de recursos donde conseguir mayor información y apoyo. José Ignacio Baile Ayensa, (es Licenciado en Psicología (UNED), Licenciado en Derecho (UAM), Máster en Psicología Clínica y de la Salud (UCM) y Doctor en Psicología (UPNA). Durante 20 años ha sido profesor de Formación Profesional y Educación Secundaria en Navarra y Madrid, habiendo realizado durante varios cursos la labor de orientador escolar, y conseguido con ello una larga experiencia en el trabajo con

adolescentes. Desde la obtención de su doctorado en psicología, en 2002, sobre la insatisfacción corporal en adolescentes, se ha especializado en el campo de la imagen corporal, los trastornos de la conducta alimentaria, la obesidad y, últimamente, la orientación sexual. Sobre estos temas ha publicado varias decenas de artículos científicos, diversos libros, y ha sido ponente en numerosos cursos y congresos. En la actualidad es profesor universitario en el área de psicología clínica y de la salud.

Palabras caballo - Juan Miguel Fernández-Balboa Balaguer 2014-05-06

Este libro destaca por su original planteamiento, su lenguaje directo y coloquial y, sobre todo, la profundidad de sus enseñanzas. Partiendo de los fundamentos del coaching ontológico y utilizando la metáfora de un auriga avezado (significando al propio lector o lectora) y sus veintiséis caballos (sus potencialidades), el Dr. Fernández-Balboa hilvana un eficaz método pedagógico para el autoconocimiento y el crecimiento personal que culmina en poderosas propuestas -atinadas, sencillas y prácticas. Para ello, de forma ingeniosa, utiliza ejemplos de su propia y extensa práctica profesional (como profesor universitario y coach certificado), historias con un cariz filosófico e información científica extraída de varios campos. Cada capítulo, en definitiva, va aportando pequeñas pepitas de oro que, en su conjunto, configuran un valioso tesoro. Quien lea este libro se sentirá enriquecido, inspirado y acompañado en su camino hacia sus sueños y su felicidad. El Dr. Juan-Miguel Fernández-Balboa Balaguer nació en Barcelona en 1956. Es Doctor en Educación por la University of Massachusetts (EEUU). Tras veinte años de docencia universitaria en Estados Unidos, donde obtuvo el rango equivalente a catedrático de universidad, regresó a España en 2007 para ocupar una plaza de Profesor Titular en la Universidad Autónoma de Madrid, donde, actualmente, enseña e investiga. Además, es autor de numerosos escritos en el ámbito educativo a nivel internacional y, como coach profesional (individual y de equipos), da charlas y cursos en relación al desarrollo personal, deportivo y empresarial. Ver www.coachdoctorbalboa.com
Fibromialgia, el reto se supera - Bruno Moiola Montenegro 2014-02-03

Este libro supone una aportación básica, desde la Psicología, para el afrontamiento y comprensión de la Fibromialgia y sus consecuencias. Escrito en un tono distendido, claro y conciso, para ser entendido de principio a fin sin la interferencia de la jerga técnica propia de los manuales para profesionales. Es una lectura dirigida a todos los protagonistas de la dolencia, personas afectadas, familiares, pareja, así como a los diversos profesionales que la abordan. Con un único objetivo, abrir un camino de esperanza para conseguir una vida más satisfactoria y plena en presencia de la dolencia. En sus páginas se describen los aspectos básicos de la Fibromialgia, su definición, diagnóstico y tratamientos al uso. Igualmente los efectos y reacciones que la llegada de la misma van a generar en quien la padece, así como la experiencia que supone para quienes conviven con la persona afectada con especial atención a las dificultades y cambios que es necesario superar para una sana adaptación. Esto incluye las verdades sobre la eficacia de los tratamientos actuales y el importante papel que tiene la persona en su mejora y recuperación, su relación consigo misma, su cuerpo y los demás. En definitiva, se indican los pasos a seguir para un eficaz afrontamiento de la enfermedad, de manera práctica y personalizada. Bruno Moiolli Montenegro (Vigo, 1970) es psicólogo y psicoterapeuta. Máster en Psicología Clínica y de la Salud y Terapia Familiar, desde el año 2000 desarrolla e imparte programas de afrontamiento psicológico en colectivos de fibromialgia y dolor crónico. El resultado de estos años de investigación y práctica profesional se plasman en Fibromialgia, el reto se supera, convencido de la importancia del trabajo personalizado y familiar, en los aspectos psicológicos, para la superación del impacto de la enfermedad. <http://e-mocionate.blogspot.com.es/>

Programa SOMNE. Terapia psicológica integral para el insomnio: guía para el terapeuta y el paciente - Ana María González Pinto 2015-11-20

Un alto porcentaje de la población tiene problemas para dormir, concretamente lo que se conoce como insomnio. Después de varios meses de trabajo en común y de muchas reuniones,

profesionales de la Unidad de sueño y del Servicio de psiquiatría del Hospital Universitario de Álava unieron sus esfuerzos para redactar esta obra que contiene un programa breve de 8 sesiones de terapia para el insomnio. La terapia incluye dos partes, una para aquellos expertos, terapeutas y clínicos que estén interesados en tratar el insomnio y otra en la que se recoge información y técnicas para los pacientes. Este manual se diferencia de otros en que se incluyen de forma detallada las técnicas y los registros, lo que facilita la aplicación sistemática por parte de los profesionales. Se trata de un libro de sencilla lectura pero que es fruto de un estudio exhaustivo del tratamiento del insomnio que se encuentra en la base de esta terapia breve. Animamos al lector a profundizar en esta obra creada por expertos en la materia y con amplia experiencia en el diseño y aplicación de psicoterapias.

Cuaderno de trabajo para el tratamiento corpomental del Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT) - Carolyn Bryant Block 2013-12-02

Muchas experiencias traumáticas sanan naturalmente con el paso del tiempo y acaban formando parte, como viejas cicatrices, de nuestro pasado. Cuando, no obstante, padecemos un trastorno de estrés postraumático (TEPT), los traumas irrumpen una y otra vez en nuestra vida, provocando estrés e impidiendo que nos concentremos en el momento presente. Y, por más que pasen los meses y hasta los años, los recuerdos permanecen y nos impiden seguir avanzando. El método terapéutico clínicamente probado denominado conexión corpomental puede ayudarnos a curar y recuperarnos de esas difíciles experiencias. El Cuaderno de trabajo para el tratamiento corpomental del trastorno de estrés postraumático (TEPT) es un programa directo y autodidacta de conexión corpomental que se puede llevar a cabo en diez semanas. Se trata de un método que utiliza el cuerpo para centrar la mente, desarrollar las habilidades necesarias para recuperarte de un TEPT y empezar a sentirte conectado, confiado y responsable de tu vida.- Deja de sentirte embotado e indiferente y empieza a sentirte vivo nuevamente- Reconoce las tensiones corporales y experimenta su disolución- Reduce los flashbacks, las pesadillas, el insomnio y el

desasosiego - Mantén el registro de tu avance mientras te aproximas a la recuperación plena. Stanley H. Block, MD, es profesor adjunto de derecho y psiquiatría en la facultad de derecho de la Seattle University School, profesor adjunto de psiquiatría de la facultad de medicina de la University of Utah y está facultado para el ejercicio de la psiquiatría y el psicoanálisis. Da conferencias y consultas en centros de tratamiento repartidos por todo el mundo y es coautor del conocido libro *Come to Your Senses*. Vive con su esposa, Carolyn Bryant Block, en Copalis Beach (Washington). Carolyn Bryant Block es coautora de *Bridging the I-System* y del conocido *Come to Your Senses*. También es coautora de la teoría y las técnicas del sistema de identidad.

El origen de la infelicidad - Reyes Adorna Castro 2015-11-17

Nacemos con unas herramientas instintivas, emocionales y mentales que han sido útiles -y siguen siéndolo en su mayoría- para nuestra supervivencia. Sin embargo nadie nos enseña para qué sirven ni cómo manejarlas en nuestra vida diaria. Al nacer sin un manual de instrucciones, podemos llegar a hacer un mal uso de ellas, dando palos de ciego en nuestro universo interior y sintiéndonos culpables al creer que muchos de nuestros problemas provienen de nuestra personalidad o torpeza. Este libro pretende, apoyándose en los últimos avances neurocientíficos, mostrar las raíces biológicas de nuestros malestares y sufrimientos. Tras un recorrido por los orígenes de la infelicidad, se analizarán las características de nuestras emociones -sobre todo las que llamamos negativas-, se mostrará para qué están diseñadas y cómo aprender a manejarlas lo mejor posible. También se analizarán las estructuras y tendencias de nuestro pensamiento, cómo nos enfrentamos a ellas los seres humanos y cómo a menudo estrechan, interpretan y distorsionan la realidad. Cada apartado está acompañado de ejercicios prácticos, más de 60 en total, que ayudan a conseguir el objetivo principal de este libro: acercarnos al autoconocimiento como especie y disminuir los obstáculos que ciegan una felicidad más humana y más acorde con nuestra propia naturaleza. Reyes Adorna Castro estudió Filología Hispánica. Trabaja de profesora de

secundaria en la enseñanza pública, impartiendo clases de Lengua y Literatura a adolescentes y adultos. Se ha especializado en escritura creativa y terapéutica, en técnicas de control del estrés, en Terapia Breve Estratégica y Terapia Cognitiva. Actualmente imparte cursos y conferencias sobre crecimiento personal, autoestima y gestión de emociones en diversas organizaciones. Su investigación sobre psicología, biología, neurociencia y primatología, le ha permitido adquirir un conocimiento interdisciplinar del comportamiento humano, y acercarse a las raíces más profundas de nuestros malestares.

El sentido de la vida es una vida con sentido

- Rocío Rivero López 2015-10-23

La vida nos enseña que nada es para siempre, que nuestros sueños no siempre se cumplen y que no podemos aferrarnos al pasado ni vivir suspirando por el futuro. El sentido de la vida es una vida con sentido. La resiliencia, nos enseña a superar las situaciones adversas, así como a salir fortalecidos de ellas. Se compromete a desarrollar y mantener tu resiliencia a lo largo de la vida y a desarrollarla y mantenerla también en los niños y niñas. Para conseguir su objetivo cuenta con el apoyo de numerosos ejercicios. Capítulo a capítulo se explican los factores que influyen en ser resiliente, los beneficios que aporta la resiliencia y con qué están relacionados estos beneficios, todo ello basado en estudios psicológicos, con métodos concretos y experimentados. Es la primera publicación que revela y explica el vínculo que existe entre la resiliencia y saber vivir el momento presente, entre la creatividad y la resiliencia, entre la inteligencia emocional y la resiliencia y entre esta y la felicidad, ayudándote a potenciar estas habilidades. Rocío Rivero López es una psicóloga y educadora convencida de que la actitud marca la diferencia. Con una dilatada experiencia en infancia, adultos, parejas, familia, empleabilidad y Recursos Humanos, es autora del libro *EMPLÉATE con Actitud*. Destaca su labor en la Universidad de Sevilla como investigadora y docente, en el Centro Español de Solidaridad (Proyecto Hombre), en la Confederación Andaluza de Personas con Discapacidad Física y Orgánica (CANF-COCEMFE) y en otras asociaciones y hospitales donde trabaja, como psicóloga, con familiares y afectados por

enfermedades raras y lesiones medulares. Dirige numerosos proyectos de divulgación científica, investigación, docencia, prevención y tratamiento de carácter sanitario, educativo, social y cultural. Blog: <http://rocioriverolopezunamiradapsicologica.blogspot.com.es>

Dominar las obsesiones - Pedro José Moreno Gil 2008-05

Los psicólogos entendemos por obsesiones aquellas ideas, impulsos o imágenes que ocurren de forma espontánea y repetitiva en nuestra mente, ocasionando un profundo malestar que obliga a quien las padece a realizar comportamientos o acciones mentales para prevenir o aliviar dicho malestar. Así, la persona que sufre un trastorno obsesivo-compulsivo (TOC), puede llegar a lavarse las manos 30, 50 o 70 veces al día, puede pasar horas comprobando un enchufe o si ha cerrado bien su coche, o bien puede pasar días rezando para contrarrestar un impulso obsesivo de blasfemar, por poner algunos ejemplos. En esta obra, escrita en un lenguaje directo y comprensible para el paciente, cuatro especialistas en los trastornos de ansiedad -tres psicólogos clínicos y una psiquiatra- aportan abundante información sobre los orígenes y los tratamientos de este trastorno. Sin lugar a dudas, un libro que debería leer todo afectado por el TOC, sus familiares y los profesionales que deseen actualizarse en los últimos hallazgos de las terapias hoy disponibles. En definitiva, una obra dirigida al paciente que desea sacar lo mejor de sí mismo en beneficio de su propia curación. Pedro Moreno es Doctor en Psicología y Especialista en Psicología Clínica por oposición PIR. Licenciado en Psicología con Premio Extraordinario y autor o coautor de tres libros sobre la ansiedad y sus trastornos, publicados en esta misma editorial. Actualmente trabaja como psicólogo clínico en el Servicio Murciano de Salud. Julio C. Martín es Psicólogo Clínico. Ha trabajado en centros de salud mental, tratando pacientes con TOC, tanto individualmente como en grupo. Actualmente coordina los programas asistenciales de salud mental del Servicio Murciano de Salud. Ha dirigido varias guías de práctica clínica sobre diversos trastornos mentales y es coautor de dos libros sobre crisis de pánico publicadas en esta misma editorial. Juan García Sánchez es

especialista en Psicología Clínica y doctorando en Neurociencias. Fue becado por la Fundación Castilla del Pino para formarse en el Hospital Warneford de Oxford. Actualmente trabaja para el Servicio Murciano de Salud. Rosa Viñas es Doctora en Medicina y Cirugía por la Universidad Autónoma de Madrid. Psiquiatra por oposición MIR, con formación en el Hospital Ramón y Cajal de Madrid. Su tesis doctoral versa sobre las bases neuroquímicas del TOC. El estudio y tratamiento de pacientes con TOC sigue siendo una de sus prioridades.

Competencias directivas - Llorenç Guilera 2021-03-28

Nuestra sociedad necesita más que nunca de personas con la capacidad de hacer frente a nuevos escenarios, donde el surgimiento de conflictos está asegurado, y que requieren de una gran dotación en inteligencia emocional para evitar que los conflictos se conviertan en confrontaciones insalvables. Estas personas pueden ser líderes en la política, en la administración pública, en las empresas de todo tipo, en la sociedad civil... Sin embargo, nadie nace líder, sino que se hace, con la suma de unas adecuadas cualidades humanas y unas apropiadas competencias directivas. Llorenç Guilera aporta una visión novedosa sobre esta temática al introducir las recientes aportaciones de las neurociencias. Para emplear de manera eficiente las facultades humanas y para entender la mejor manera de motivar y conducir personas trabajando en equipo en pos de un objetivo común, es de gran ayuda comprender cómo el funcionamiento de la mente se estructura en cinco niveles o dimensiones: los instintos, las emociones, las intuiciones, los razonamientos y la capacidad de planificación.

Detrás de la pared - Sofía Czalbowski Gruszko 2015-05-15

El título *Detrás de la pared* se inspira en la conocida canción *Behind the wall* de la cantante Tracy Chapman, que narra de forma desgarradora cómo es percibida la violencia de género por un niño, una niña o una persona adolescente. Esta obra quiere dar a conocer de forma precisa la gran capacidad destructiva de esta violencia, pero también los diferentes recursos terapéuticos que como profesionales que ayudamos a estas víctimas podemos ofrecerles para superar conjuntamente el daño

producido. Para ello se ha recopilado el trabajo y la experiencia de diferentes profesionales con años de dedicación en el ámbito de la infancia y adolescencia expuestas a la violencia de género, mostrando la situación de estos niños y niñas no solo a nivel teórico, sino también desde un punto de vista práctico. Tras la contextualización desde el punto de vista de los derechos humanos y de la infancia y la descripción de los perjuicios para la salud física y mental de los menores expuestos a esta clase de violencia, se proponen técnicas diagnósticas y de evaluación con ejemplos detallados de intervenciones psicológicas que pocas veces se mencionan en la literatura y se desarrollan propuestas de prevención desde el ámbito legislativo y pediátrico. Así pues, el verdadero valor de este texto reside en la combinación del conocimiento científico y la experiencia práctica en diferentes áreas y desde diferentes enfoques, con la finalidad de lograr la reversión del daño producido y la recuperación de lo que nunca se debió perder: la experiencia de recibir un cuidado amoroso en las primeras etapas de la vida, para formar parte de una sociedad sin duda mejor. Czalbowski, Sofía (Coordinadora) Psicóloga con Orientación Clínica por la Universidad de Belgrano de Buenos Aires, título homologado en la Universidad Complutense de Madrid. Especialista en niños/as y su familia por la Universidad Pontificia de Comillas de Madrid. DEA del Doctorado de la Universidad Complutense de Madrid con su trabajo Los niños y niñas expuestos a la violencia de género. Una aproximación desde la perspectiva psicoanalítica. Ha trabajado en el programa MIRA de la Red de Centros de la Comunidad de Madrid y ha estado dirigiendo el Servicio de Atención a Menores hijos e hijas de víctimas de violencia de género de Alcorcón. Investigadora de Save the Children en la Comunidad de Madrid para el proyecto Daphne de la Unión Europea en la temática de la infancia expuesta a la violencia de género. Autora de libros para la sensibilización y prevención de la violencia de género y de diversas publicaciones sobre el tema. Profesora de cursos de formación dirigidos a profesionales en distintos ámbitos en la temática de los menores víctimas de la violencia de género, como el Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid. Actualmente trabaja en su consulta

particular en Madrid como psicóloga clínica infantil y de personas adultas y se dedica a la creación de materiales psico-educativos para padres, madres y niños y niñas y a la formación de profesionales.

C.G. Jung. Vida, obra y psicoterapia - María Pilar Quiroga Méndez 2015-05-29

El inconsciente colectivo, los arquetipos, la sincronicidad, por fin un libro que con rigor presenta al todo Jung. ¿Qué pensaba de las obras de arte?, ¿de la religión?, ¿de la locura?, ¿cómo interpretó nuestra civilización, nuestra cultura?, ¿de dónde proviene nuestro sufrimiento? La obra de Jung ofrece un conocimiento imprescindible para esta época que vivimos. Cuando los avatares de este mundo nuestro nos hacen pensar en que no existe un orden ni un sentido, la psicología de Jung nos presenta el otro lado. Una visión diferente del mundo, una perspectiva nueva sobre nosotros mismos, sobre lo que vive dentro de nosotros, porque siempre ha estado ahí. El ánima, el ánimus, la sombra, la gran madre, el viejo sabio, y la necesidad de encontrar un camino hacia nosotros mismos. Leer a Jung es un descubrimiento que va abriendo los ojos a una realidad más profunda y no por ello menos evidente, una realidad que nos pertenece a todos y que configura nuestro destino, nuestro personal e intransferible camino de individuación.

Diseña tu vida - M^aMar Sánchez González 2014-05-06

¿Cuánto tiempo llevas esperando a que tu vida sea como realmente te gustaría? ¿Cuántos miedos e incertidumbres hacen que te bloquee y no logres dar los pasos que necesitas en la dirección que deseas? ¿Por qué dejamos que las personas y circunstancias que nos rodean sean las que diseñan nuestra vida? Hoy en día existen muchos libros teóricos sobre el Coaching y sus beneficios. Por esta razón hemos querido dar un paso hacia adelante, acompañando al lector de forma práctica a vivir en primera persona un proceso de Coaching Grupal. Somos pioneras desde hace años en llevar el Coaching Personal a los grupos, consiguiendo resultados espectaculares con una sola sesión mensual. A través de este libro queremos llegar al mayor número posible de personas, para ofrecerles técnicas y habilidades que les ayuden a

conseguir sus objetivos. Son técnicas sencillas, de fácil manejo para el lector, asequibles y de rápida adquisición. Ya es hora de diseñar tu propia vida y de atreverte a dar el paso? Pasa, ponte cómodo y empieza a disfrutar... Diana Sanchez es Licenciada en Psicología. Experta en Psicología Jurídica (COP). Ponente en diversos congresos y formadora con técnicas de Coaching en liderazgo, trabajo en equipo, técnicas de venta, etc. para organismos públicos y privados. Responsable y coordinadora del módulo de Gestión de Competencias y Desarrollo Personal en el Master de Gestión de proyectos Logísticos SAP ERP de la Universidad Rey Juan Carlos. Ha

publicado anteriormente Adolescentes: 50 casos problemáticos y su interés clínico lo desarrolla como psicóloga especializada en adultos y en problemática infanto-juvenil. Mar Mejias es Directora ejecutiva de Educacoach, especialista en cambio personal, coaching ejecutivo y empresarial, coach personal certificada por la Escuela de Inteligencia Emocional, especialista en el Método Silva de control mental. Socia y directora de la Sociedad cooperativa de enseñanza Dafne. Colegio los Naranjos. Experta en organización y liderazgo de equipos. Formadora especialista en técnicas de coaching para organismos públicos y privados desde hace más de diez años.