

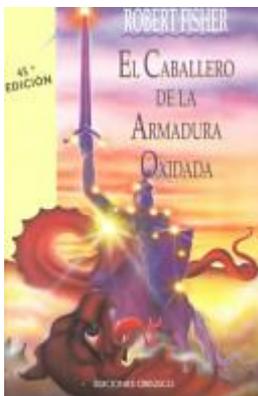
Lecturas para el bienestar mental



Williams, M., & Penman, D. (2013). *Mindfulness : guía práctica para encontrar la paz en un mundo frenético*. Paidós.

Esta obra nos propone una serie de prácticas sencillas y efectivas que podemos aplicar en nuestro día a día para poner fin a la tristeza, el estrés, la ansiedad y el cansancio mental, consiguiendo así *la joie de vivre* . Es un tipo de felicidad profunda que impregna todo lo que hacemos y nos ayuda a afrontar con entereza los peores acontecimientos que la vida nos puede deparar. El libro se fundamenta en la Terapia Cognitiva basada en el Mindfulness (TCBM), y se centra en un estilo de mindfulness que sólo requiere unos pocos minutos de meditación diarios que nos aportan una gran serenidad. Es una práctica que ayuda a las personas corrientes a potenciar su felicidad y confianza en sí mismos, reduciendo sus niveles de ansiedad, estrés e irritabilidad.

https://fama.us.es/permalink/34CBUA_US/3enc2g/alma991011449769704987



Fisher, R. (2002). *El caballero de la armadura oxidada* (62a ed.). Obelisco.

Desde que Juan Salvador Gaviota cautivara a miles de lectores de todo el planeta, no había aparecido ninguna historia capaz de despertar la imaginación de una manera tan poderosa y de conectar con el lector de una forma tan profunda como lo hace esta obra. Se trata de una fantasía adulta que simboliza nuestra ascensión por la montaña de la vida. Nos sentimos reflejados en el viaje del caballero, que está plagado de esperanzas y desesperanzas, de ilusiones y desilusiones, de risas y lágrimas. Las profundas enseñanzas contenidas en la

historia son impartidas con un toque de humor muy sutil. El Caballero de la Armadura Oxidada es mucho ms que un libro: es una experiencia que expande nuestra mente, que nos llega al corazón y alimenta nuestra alma. El libro nos enseña de una forma muy amena, que debemos liberarnos de las barreras que nos impiden conocernos y amarnos a nosotros mismos para poder, a su vez, ser capaces de dar y recibir amor.

https://fama.us.es/permalink/34CBUA_US/3enc2g/alma991004969369704987



Rovira Celma, Á. (2010). *La brújula interior : conocimiento y éxito duradero* (Nueva ed. ampliada y revisada, [12ª ed.]). Urano.

La brújula interior es un libro original, sorprendente y por encima de todo distinto: un nuevo paradigma para entendernos a nosotros mismos y a los demás. A través de una serie de cartas divertidas, apasionantes y lúcidas, se abre a los ojos del lector una nueva perspectiva para entender la vida, para desarrollar la creatividad, para comprender mejor lo que significa una existencia autónoma y feliz. Los términos "misión", "meta", "objetivos", "posicionamiento" forman parte del trabajo habitual de un ejecutivo o directivo. Pero curiosamente estas palabras rara vez son utilizadas para la definición de una misión en la propia vida, de un posicionamiento personal o de unos objetivos que lleven a la propia realización. La brújula interior nos invita a reflexionar sobre estos temas, y nos brinda las herramientas para hacerlo, y lo que es más importante, nos ofrece un método para que recobremos algo que nunca debimos haber perdido: ser los directores de nuestra propia vida.

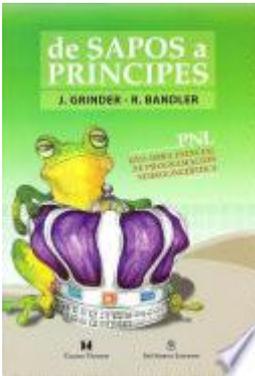
https://fama.us.es/permalink/34CBUA_US/3enc2g/alma991009202649704987



Sharma, R. S., & Fontana, P. (2010). *El Monje que vendió su Ferrari Descubre tu destino con el monje que vendió su Ferrari*. Grijalbo.

Este pack contiene los e-books *El monje que vendió su Ferrari* y *Descubre tu destino con el monje que vendió su Ferrari*. Una recopilación esencial de la filosofía del maestro Robin Sharma en un único volumen digital. *El monje que vendió su Ferrari* es una fábula espiritual que, desde hace más de quince años, ha marcado la vida de millones de personas en todo el mundo. A través de sus páginas, conocemos la extraordinaria historia de Julian Mantle, un abogado de éxito que, tras sufrir un ataque al corazón, debe afrontar el gran vacío de su existencia. Inmerso en esta crisis existencial, Julian toma la radical decisión de vender todas sus pertenencias y viajar a la India. Es en un monasterio del Himalaya donde aprende las sabias y profundas lecciones de los monjes sobre la felicidad, el coraje, el equilibrio y la paz interior. Con esta historia tan especial e inolvidable, Robin Sharma nos enseña, paso a paso, una nueva manera de enfocar la vida personal, profesional y familiar. Nos muestra lo importante que es emprender un recorrido vital con una dirección clara, con pasión y armonía interior. *Descubre tu destino con el monje que vendió su Ferrari* es el último libro de la serie que protagoniza el famoso Julian Mantle, una obra que puede conseguir que mires el mundo con otros ojos. Te enseñará a despertar tu yo más íntimo y te ayudará a lograr una vida más plena y más feliz, así como prosperidad y paz interior. Lo único que tienes que hacer es mirar dentro de ti. Escrito como una fábula, este libro ofrece nuevos aspectos de la sabiduría del superabogado que cambió su vida de lujo por la paz interior y la felicidad. Una ficción inolvidable y paradójicamente realista, que desvela el verdadero propósito de la vida y muestra cómo liberar todo el potencial del ser, el secreto de la felicidad y la importancia de desbordar los límites para así encontrar el camino de la libertad personal. Una combinación de profundidad y lecciones prácticas que abrirá las puertas de las infinitas posibilidades que la vida depara a todas las personas, y que transformarán definitivamente todas las dimensiones de tu mundo. Que te enseñará cómo conseguir la vida que siempre has soñado tener. «Los libros de Robin Sharma ayudan a personas de todo el mundo a vivir una vida extraordinaria.» Paulo Coelho, autor de *El alquimista*.

https://fama.us.es/permalink/34CBUA_US/3enc2g/alma991013287105904987



Bandler, R. (2006). *De sapos a príncipes*. Editorial ebooks Patagonia - Cuatro Vientos.

Una descripción didáctica de los avances en tecnología conductual conseguidos mediante el uso del "software" humano, según lo describe la Programación Neurolingüística (PNL). Con ingenio y desfachatez, los autores introducen las nociones de experiencia sensorial, cambio de historia y reencuadre, eliminando muchos

temores al cambio psicológico.

https://fama.us.es/permalink/34CBUA_US/3enc2g/alma991013483412704987

Sentimientos y experiencias comunes

Ira



McKay, M., & Rogers, P. D. (2010). *Guía práctica para controlar tu ira : técnicas sencillas para mejorar tus relaciones con los demás*. Paidós.

La ira tiene efectos muy dañinos: boicotea la vida profesional, distancia a la familia y a los amigos, y puede resultar físicamente tan perjudicial que es capaz de acortar la vida. Este libro ofrece un enfoque nuevo y muy efectivo para el control de la ira, así como las herramientas necesarias para lograrlo en el día a día. Usted podrá entender mejor cómo influye la ira en todas las facetas de la vida, tanto físicas como emocionales, además de aprender nuevas conductas que le permitirán

hacer frente a la ira y desarrollar el control en situaciones tensas. Las técnicas que reúne este libro son ágiles y se presentan en un formato claro y fácil de seguir, que incluye numerosos ejercicios y fichas de trabajo. Guía práctica para controlar tu ira está pensado para que usted pueda seguir un programa a la medida de sus propios obstáculos y desencadenantes. En sólo unas semanas, notará los beneficios que le reporta controlar la rabia destructiva y cómo mejora la relación con su entorno.

https://fama.us.es/permalink/34CBUA_US/3enc2g/alma991012420829704987



Tafrate, R. C., Kassinove, H., & McKay, M. (2019). Controlar la ira : 10 estrategias sencillas, para ayudarte a controlar la ira y tener una vida más feliz. Obelisco.

Descubre tu mejor versión, sin ira La ira es una emoción normal que todos experimentamos de vez en cuando. Pero si te sientes enojado con frecuencia y tu ira hace que los demás se sientan incómodos, afecta a tus relaciones o a tu carrera, interfiere con tu capacidad de tomar buenas decisiones o provoca comportamientos que luego lamentas, es hora de hacer un cambio. Esta poderosa guía te ayudará a tomar el control de tu ira antes de que ella te controle a ti. Controlar la ira, completamente revisado y actualizado, ofrece un enfoque integral, con base empírica, para ayudarte a mantener la calma y poner la ira en su lugar. Esta edición incluye nueva información sobre cómo pueden influir el hambre y el sueño en la ira, ejercicios de relajación muscular y mindfulness para serenarte cuando la ira aumenta y estrategias para mejorar la comunicación con los demás. Utilizando las diez técnicas efectivas que se describen en esta guía, conseguirás tener una mejor comprensión de tu problema de ira, aprenderás a lidiar con las desilusiones y frustraciones cotidianas y experimentarás más felicidad, éxito y vitalidad en todas las áreas de tu vida.

https://fama.us.es/permalink/34CBUA_US/3enc2g/alma991013174608104987

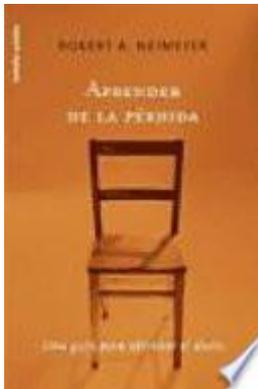


Ellis, A., & Tafrate, R. C. (2018). *Controle su ira antes de que ella le controle a usted : cómo dominar las emociones destructivas* (4ª impresión en esta presentación). Paidós.

La ira es un fenómeno universal que, si no se controla, puede ocasionar graves daños: la ruptura de una relación, la pérdida de nuestro trabajo o incluso una enfermedad grave. Sin embargo, en nuestra época, cuando el estrés es cada vez mayor, ¿quién no se ha dejado llevar por ella en alguna ocasión? ¿Existe alguna manera eficaz de resolver nuestros problemas sin que la ira entre en escena? Los autores de este libro creen que podemos lograrlo si seguimos sus innovadores consejos.

https://fama.us.es/permalink/34CBUA_US/3enc2g/alma991013155008704987

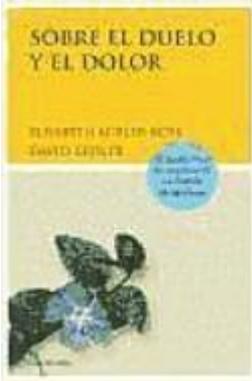
Pérdida y duelo



Neimeyer, R. A. (Ed.). (2007). *Aprender de la pérdida : una guía para afrontar el duelo* (1a ed. en la colección Bolsillo). : Paidós Ibérica.

La muerte de un ser querido, en particular cuando es traumática, supone un desafío de gran envergadura que puede invadir a los afectados incluso después de que el impacto emocional de la pérdida se haya desvanecido. Aprender de la pérdida ofrece una nueva perspectiva sobre el duelo a las personas que han sufrido alguna pérdida y a los profesionales que deben y pueden ayudarlas. Se trata de un texto tan apasionante en su aspecto emocional como en el teórico. Incluye una lista de recursos como libros, organizaciones y sitios en internet que permitirán al lector profundizar en cada uno de los temas que trata. Los aspectos en los que incide Neimeyer son: -Hay una excesiva superficialidad y simplicidad de las teorías tradicionales sobre el duelo. -Neimeyer desarrolla una nueva teoría sobre el duelo como proceso de reconstrucción de significado y considerándolo un proceso activo de transformación. - Ayuda al lector a movilizar los recursos personales para lograr su curación. Sugiere la ritualización para conservar el recuerdo.

https://fama.us.es/permalink/34CUBA_US/3enc2g/alma991008312869704987



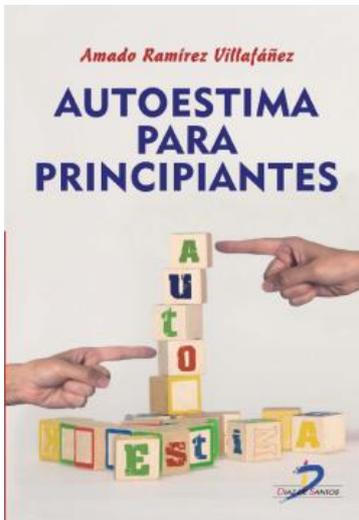
Kübler-Ross, E., Kessler, D., & Guiu, S. (2006). Sobre el duelo y el dolor : cómo encontrar sentido al duelo a través de sus cinco etapas. Luciérnaga.

“Sé que la muerte está cerca” escribe Kübler-Ross en las últimas páginas del libro, “pero aún no llega. Me encuentro aquí sentada como otras muchas personas se han encontrado a lo largo de la historia, en una cama rodeada de flores y mirando a través de un gran ventanal. El sentido de la vida no consiste solamente en conocer las

cinco fases. No se trata solamente de la vida que se pierde, sino de la vida que se ha vivido. Escribir este libro me ha proporcionado la manera de continuar sintiéndome útil en mi vida, a pesar de que se esté acabando” Poco antes de morir, Elisabeth Kübler-Ross completaba con la ayuda de David Kessler, la obra que ahora tienen en sus manos, su último libro. Sobre el duelo y el dolor aplica las cinco fases del dolor –negación, ira, negociación, depresión y aceptación- al proceso del duelo y mezcla teoría, inspiración y consejos prácticos, todo basado en las experiencias personales y profesionales de Kübler-Ross y David Kessler. Incluye historias cortas e ilustrativas sobre temas diversos y capítulos sobre la tristeza, los recuerdos, los sueños, el proceso de aceptación y el aislamiento durante el proceso del duelo.

https://fama.us.es/permalink/34CUBA_US/3enc2g/alma991006512179704987

Baja auto-estima



Ramírez Villafañez, A. (2014). Autoestima para principiantes. Ediciones Díaz de Santos.

En este libro de madurez el psicólogo, terapeuta y escritor vallisoletano Amado Ramírez sintetiza y compendia bajo el complejo y poliédrico concepto de autoestima parte de sus ideas sobre las, a veces poco claras y desequilibradas, relaciones entre el individuo y la sociedad. Con una positiva y generosa visión del ser humano y de su capacidad para hacer "un arte del convivir", se nos desvelan las herramientas prácticas para ampliar nuestra conciencia y fortalecer una autoestima movilizadora e independiente, que nos permita integrar sin conflictos nuestra triple vertiente animal, social y espiritual en una vida plena. No se encuentra en estas páginas un mero análisis teórico sobre las múltiples facetas de la autoestima, sino un relato preciso y pedagógico que va más allá de los lugares comunes que suelen asociar esta cualidad del carácter al éxito y al reconocimiento social. Manifiesta el autor su voluntad de azucar las conciencias y ayudar en la resolución de conflictos personales con origen en la inseguridad y el miedo de una confianza herida.

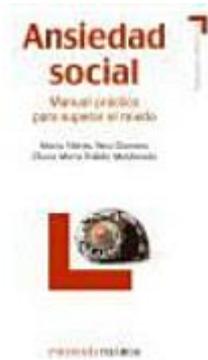
https://fama.us.es/permalink/34CBUA_US/3enc2g/alma991013650192304987



Branden, N. (1999). Cómo mejorar su autoestima. Paidós.

https://fama.us.es/permalink/34CBUA_US/3enc2g/alma991004229579704987

Ansiedad social



Vera Guerrero, M. N., & Roldán Maldonado, G. M. (2009). Ansiedad social : manual práctico para superar el miedo. Pirámide.

La ansiedad social es un problema que interfiere seriamente con las relaciones laborales y sociales de muchas personas. El temor a la valoración negativa por parte de los demás hace que quienes la sufren se encuentren aislados y encerrados dentro de sí, impidiéndoles disfrutar plenamente de la vida. En esta

obra, las autoras aceptan el reto de integrar y establecer un puente de unión entre los últimos avances en el ámbito de la investigación científica y la necesidad de mejorar la práctica clínica. Este esfuerzo se ve motivado por el deseo de poner a disposición de aquellos que padecen estos miedos los mejores recursos con los que actualmente se cuenta para superarlos, respetando, al mismo tiempo, su dignidad como personas y sus valores humanos. Siguiendo este objetivo, la obra presenta dos partes bien diferenciadas pero complementarias entre sí. En la primera parte se abordan aspectos conceptuales y empíricos del trastorno y de su evaluación y tratamiento. En la segunda parte se van describiendo, sesión a sesión, las distintas técnicas de habilidades sociales, cognitivas y de cambio emocional. Presenta también la novedad de ir dirigido no sólo al terapeuta, sino también

a las personas que quieran aprender a ser más felices consigo mismas y los que les rodean, por lo que su redacción resulta amena y llena de buen humor.

https://fama.us.es/permalink/34CBUA_US/3enc2g/alma991008881949704987

Sueño



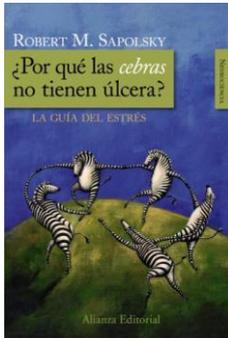
Valiensi, S. M., & Camji, J. (2018). *Cómo dormir bien : cómo reconocer, prevenir y tratar las dificultades para dormir bien* (1st ed.). Ned Ediciones.

Dormir bien no se relaciona únicamente con la cantidad de horas que descansamos sino también con la calidad del sueño logrado.

En la actualidad es muy habitual que nos acostumbremos a estar mal dormidos, una situación que no resulta en absoluto aconsejable. Las consecuencias desfavorables del mal dormir incluyen alteraciones en el estado de ánimo, deterioro de las relaciones interpersonales y del rendimiento laboral, y aumento del riesgo de accidentes. En cambio, dormir bien ayuda a vivir mejor, aumenta la vitalidad y la productividad, fortalece la salud del corazón y del sistema inmunológico, mejora el estado de ánimo y alarga la vida. Este libro, destinado a todos aquellos que reconocen tener dificultades para dormir y descansar, ha sido cuidadosamente elaborado por profesionales de la Medicina del Sueño, y resume los principales trastornos del sueño, así como su modo de diagnóstico y su tratamiento. En él, el lector obtendrá información general para tomar conciencia sobre la importancia de no subestimar estos trastornos y, de este modo, recibir la ayuda profesional en forma oportuna. Asimismo, el libro incluye una guía de cuidados para la prevención y la corrección de algunos trastornos del sueño en las distintas etapas de la vida.

https://fama.us.es/permalink/34CBUA_US/3enc2g/alma991013264819604987

Estrés



Sapolsky, R. M., González, C., & Coll, M. Á. (2021). ¿Por qué las cebras no tienen úlceras?: la guía del estrés (3a edición, 12a reimpression). Alianza.

Gracias a los avances en la medicina y en la sanidad pública, nuestros patrones de enfermedad han cambiado. Actualmente padecemos enfermedades distintas y tenemos más probabilidades de morir de forma diferente que la mayor parte de nuestros antepasados. Lo que nos preocupa y nos quita el sueño es otro tipo de enfermedades. Y una de ellas es el estrés: atascos de tráfico, problemas económicos, exceso de trabajo, relaciones sociales... Y el estrés sí puede generar enfermedades. En nuestra vida privilegiada, hemos sido los únicos (del mundo animal) con la suficiente inteligencia como para inventarnos esos agentes estresantes, y los únicos lo bastante estúpidos como para permitir que dominen nuestras vidas. Ante el gran muro de un agente estresante no hay que suponer que existe una solución especial que logrará derribar el muro, lo que hay que asumir es que a menudo, mediante el control de una serie de puntos de apoyo podemos escalarlo. Este libro es una útil guía para ello. Esta nueva edición totalmente actualizada incluye nuevos capítulos y nuevas perspectivas sobre cómo responde el sistema nervioso al estrés y cómo se pueden controlar estas respuestas.

https://fama.us.es/permalink/34CBUA_US/3enc2g/alma991013631093004987
