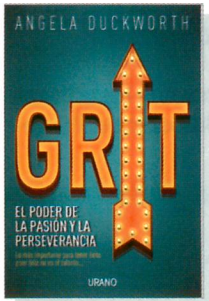


Psicología Clínica y de Salud

GRIT : El poder de la pasión y la perseverancia

DUCKWORTH, ANGELA

Barcelona: Urano, 2016. 379 p. (SIGN.: 7392)



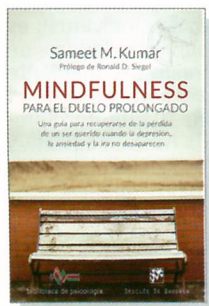
SUMARIO: Primera parte: ¿Qué es el grit (pasión y perseverancia ante las metas a largo plazo) y por qué es importante? 1. Persevera hasta el final. 2. Deslumbrada por el talento. 3. El esfuerzo cuenta el doble. 4. ¿Cuándo grit tienes? ¿Cuán apasionado y perseverante eres? 5. El grit se desarrolla. Segunda parte: Desarrolla el grit desde dentro. 6. Interés. 7. Práctica. 8. Propósito. 9. Esperanza. Tercera parte: Desarrolla el grit desde fuera. 10. Infúndeles grit a los tuyos. 11. El campo de juego del grit. 12. La cultura del grit. 13. Conclusión.

Lecturas recomendadas.

Mindfulness para el duelo prolongado: una guía para recuperarse de la pérdida de un ser querido cuando la depresión, la ansiedad y la ira no desaparecen

KUMAR, SAMEET M.

Bilbao: Desclée de Brouwer, 2017. 252 p. (SIGN.: 7381)



SUMARIO: 1. Identificar tu duelo. 2. La meditación mindfulness. 3. La conciencia plena del cuerpo. 4. Dormir de manera consciente. 5. Mindfulness en movimiento. 6. La alimentación consciente. 7. Limpiar y ordenar de manera consciente. 8. Transformar el dolor. 9. La acción creativa. 10. La resiliencia consciente. Referencias.

Gestión de emociones en el día a día: potenciamos las positivas y controlemos las negativas

MESTRE NAVAS, JOSÉ MIGUEL, GUTIÉRREZ-TRIGO, JUAN MANUEL Y GUIL BOZAL, MARÍA DEL ROCÍO

Madrid: Pirámide, 2017. 201 p. (SIGN.: 7384)



SUMARIO: 1. Emociones y sentimientos. 2. La rueda de emociones de Ginebra 3.0. 3. Entender las emociones y los sentimientos. 4. Estrategias de regulación emocional. 5. El papel de la gestión de emociones en nuestros objetivos, en las tomas de decisiones y en la vida diaria. 6. El uso terapéutico de la gestión de emociones y sentimientos. Apéndice I. Nuestra experiencia con la GES: un estudio de casos. Apéndice II. La base teórica del modelo cognitivo-conductual. Bibliografía.

Buenas prácticas en la prevención de trastornos de la conducta alimentaria

RUIZ LÁZARO, PEDRO MANUEL, VELILLA PICAZO, JOSÉ MARIANO Y GONZÁLEZ FRAILE, ESPERANZA (DIRS.)

Madrid: 2017. 396 p. (SIGN.: 7387)



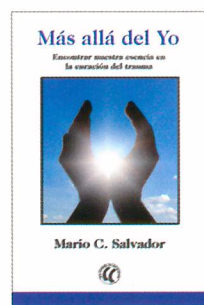
SUMARIO: Parte primera. Generalidades. 1. Prevención de los trastornos de la conducta alimentaria y la obesidad. Parte segunda. Prevención primaria. 2. Prevención primaria de los trastornos de la alimentación en alumnos de segundo ciclo de educación infantil. 3. Prevención primaria de los trastornos de alimentación en escolares. 4. Prevención primaria de los trastornos de alimentación en

secundaria: currículo ZAMIRA. 5. Desde la prevención primaria de TCA hasta la promoción de la salud. 6. Un taller de prevención primaria de los trastornos de alimentación en la Comunidad Valenciana. 7. Prevención primaria de los trastornos de alimentación: evolución de un programa. Parte tercera. Prevención en poblaciones especiales y a través de pantallas. 8. Prevención de los trastornos de la conducta alimentaria en danza: programa IPASDA. 9. Prevención de los trastornos de alimentación e Internet: el proyecto europeo SALUT. 10. Prevención de los trastornos de alimentación a través de la televisión. Parte cuarta. Prevención secundaria. 11. Prevención de los trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes escolarizados. DITCA-CV. 12. Prevención secundaria de los trastornos de alimentación en adolescentes escolarizados: modelo Getafe de detección temprana. 13. Prevención secundaria de los trastornos de alimentación en adolescentes escolarizados del norte de España. 14. Prevención secundaria de los trastornos de alimentación en universitarios. Parte quinta. Prevención terciaria [...].

Más allá del Yo: Encontrar nuestra esencia en la curación del trauma

SALVADOR, MARIO C.

Barcelona: ELEFThERIA, 2016. 309 p. (SIGN.: 7388)



SUMARIO: Capítulo 1. La aventura de construir nuestra idea del yo. Capítulo 2. La construcción de la mente humana: cómo los vínculos interpersonales modelan la arquitectura cerebral. Neurobiología interpersonal. Capítulo 3. Integrando la personalidad y la comunicación interna del yo. Capítulo 4. Transmisión transgeneracional del trauma. Capítulo 5. De lo interpersonal a lo intrapersonal, para llegar a lo transpersonal. Capítulo 6. Neuroprocesamiento de los recuerdos traumáticos con *brainspotting*, una terapia basada en el cerebro. Bibliografía.

Neuroprocesamiento de los recuerdos traumáticos con *brainspotting*, una terapia basada en el cerebro. Bibliografía.