



Biblioteca del Colegio

Novedades seleccionadas

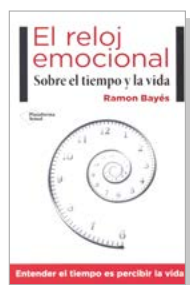
Catálogo y alertas disponibles en: www.copmadrid.org

Psicología Básica

El reloj emocional: sobre el tiempo y la vida

BAYÉS, RAMÓN

Barcelona: Plataforma, 2018. 179 p. (SIGN.: 7734)



SUMARIO: 1. Introducción, la dimensión temporal de la vida. 2. El tiempo en el deporte. Importancia del cronómetro en la actividad deportiva. La percepción de control del tiempo. El tiempo elástico. El tiempo detenido. Reflexiones al final del capítulo. 3. La incertidumbre de la espera en la enfermedad. Amenaza y sufrimiento. Los largos tiempos de espera. Los cortos tiempos de felicidad. La espera y la esperanza. Reflexiones al final del capítulo. 4. Cómo detener el tiempo. ¿Qué pasa con

el motor?. Estrategias que ayudan a gestionar mejor el tiempo. La respuesta de la relajación. Vivir plenamente el momento, mindfulness. Reflexiones al final del capítulo. 5. La trampa de la inmediatez. Toma de decisiones en la complejidad. La actividad sexual como metáfora. La tentación de la ganancia inmediata, toma el dinero y corre. Modelos ilógicos de gestión del patrimonio natural. Elecciones, votos y economía. Reflexiones al final del capítulo. 6. Recuerdos y olvidos. Asociaciones temporales, los recuerdos. El estrés postraumático en atentados, accidentes y catástrofes. Aquella pequeña nube blanca. El tiempo de las víctimas y el tiempo de los políticos. Reflexiones al final del capítulo. 7. Tiempo de despedida. Reservando tiempo para el futuro, los memory books. Reflexiones al final del capítulo. 8. El final del principio. Bibliografía.

Vivir la vida con sentido: actitudes para vivir con pasión y entusiasmo

KÜPPERS, VICTOR

Barcelona: Plataforma, 2018. 245 p. (SIGN.: 7738)



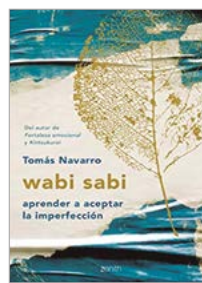
SUMARIO: 1. Resumen para estresados e impacientes. 2. Bombillas con patas. 3. Los chusqueros saben; los "cracks" hacen. 4. ¡Es la actitud, merluzo!. 5. ¡Personas fantásticas, hábitos fantásticos!. 6. Tienes la actitud que quieres. 7. Ser grande, una manera de ser. 8. Pollos sin cabeza. 9. Las 5 "p" de la vida. 10. El lado oscuro. 11. Crisis de caras. 12. Haz como si, hasta que lo seas. 13. Aprende a ser optimista. 14. Ser agradecido. 15. Ponerse ilusiones. 16. Sentido del humor.

17. Refranes y aforismos. 18. Escribe cartas. 19. Bultos peludos con patas. 20. Carlos, el maître. 21. Aprende a escuchar, ¡melón!. 22. Alcohol y agua. El valor de la humildad. 23. El chute de un elogio sincero. 24. Vivir con conciencia plena. 25. El efecto de Bach al piano. 26. Liderar, cuatro pautas para no ser un melón. 27. Gimnasia mental. 28. Sumar minutos fantásticos. 29. ¿Para qué te ha servido leer este libro?

Wabi sabi: aprender a aceptar la imperfección

NAVARRO, TOMÁS

Barcelona: Zenith, 2018. 315 p. (SIGN.: 7728)



SUMARIO: Las tres quimeras: perfección, felicidad y éxito. Introducción, Hatsune, un cambio necesario. Primera parte: las claves de una actitud Wabi sabi. 1. Yügen, por fin lo comprendí. 2. Shoganai, no, no es conformismo. Segunda parte: Wabi sabi para el día a día. 3. Tsundoku, convivir con lo incompleto. 4. Aware, la belleza en tus ojos. 5. Honno kimochi desu, asimetría dinámica en las relaciones sociales. 6. Komorebi, al encuentro de la serenidad. 7. Kogarashi,

desapego. 8. Gaman, el arte de persistir. Tercera parte: el sentido de trascendencia. 9. Yoroshiku onegaishimasu, encantado de reconocerte. 10. Kokei Mikuni, el sentido de trascendencia.

¿Cuándo? : la ciencia de encontrar el momento preciso

PINK, DANIEL H.

Barcelona: Alienta, 2018. 313 p. (SIGN.: 7726)



SUMARIO: Introducción: La decisión del capitán Turner. Primera parte. El día. 1. El patrón oculto de la vida cotidiana. 2. Tardes y cucharillas de café. El poder de las pausas, el prometedor almuerzo y un alegato a favor de la siesta moderna. Segunda parte. Comienzos, finales y mitades. 3. Comienzos. Empezar bien, empezar otra vez y empezar juntos. 4. Mitades. Lo que las velas de Janucá y el síndrome de la mediana edad pueden enseñarnos sobre la motivación. 5. Finales. Maratones, chokolatinas y el poder del patetismo. Tercera parte. Sincronizar y pensar. 6. Sincronizar rápido, sincronizar despacio. Los secretos de los tiempos grupales. 7. Pensar en tiempos verbales. Unas breves palabras finales.

La fase cero de tu futuro: un método para responder a la pregunta, ¿qué quiero hacer con mi vida?

SALAS, CHECHU

Madrid: EMPRESA ACTIVA, 2018. 187 p. (SIGN.: 7733)



SUMARIO: El mal del futuro incierto. La fase cero. Un método para crear tu futuro. Fase uno. Persona. Fase dos. Propósito. Fase tres. Proyección. Fase cuatro. Plan. Resumen y conclusiones. Epílogo. Abrazar la incertidumbre.

www.copmadrid.org

