

## Guia Practica De La Sofrologia

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.

Docentes, educadores, padres y madres, cocineros, aprendices de cocina, aficionados gastronómicos y cualquier persona interesada en las temáticas psicológicas y culinarias, están todos invitados a este rincón bibliográfico de maridaje entre la psicología de la felicidad y la gastronomía. Aquí, al contrario de los Top y Máster Chef televisivos, no se expulsa a nadie; son bienvenidos quienes tengan hambre de emociones y creatividad. Para saciarla te ofrecemos un abundante y rico menú (entrantes, primer y segundo plato y postre) con el que alimentar tu corazón afectivo, en el bien entendido de que buscas un libro que te ayude a cambiar la realidad cambiándote a ti mismo. Porque, como señala un sabio amigo, la puerta del cambio se abre para y desde dentro. Por tanto, el efecto que tenga el contenido de estas páginas sobre tu vida, estimado lector, depende de ti, de que gires el pomo y tires hacia tu interior. Tienes en tus manos un manual de aplicación psicopedagógica de la gastronomía como herramienta para la educación socioemocional, en el que la cocina socioafectiva se entiende como una recreación del espacio de elaboración culinaria al servicio de una metáfora de la educación de los sentimientos. Deseo que como el libro de cocina de Tita,

la protagonista de "Como agua para chocolate", este les aporte algunas pistas para seguir en el camino de búsqueda de su propia felicidad. ¡Que les aproveche!

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](http://www.coachdoctorbalboa.com)

El oficio que habitamos. Testimonios y reflexiones de terapeutas gestálticas, viene a concluir un proyecto cuyo origen data del año 1997, cuando celebramos las XV Jornadas de la Asociación Española de Terapia Gestalt. La idea surge de una mesa redonda, formada por mujeres, en torno a lo que opinábamos acerca del enfoque gestáltico y a cómo había sido nuestra integración en un mundo ocupado mayoritariamente por hombres. De esa reunión surgió un grupo de trabajo y fue tomando forma una idea que se ha hecho realidad en este libro: escribir acerca de nuestra experiencia y camino. Cada artículo es la expresión de lo que en este momento, o en algún otro, nos ha preocupado y ocupado a las autoras. Todos ellos han sido escritos con el deseo de transmitir algo de lo aprendido en nuestro recorrido, una parcela de nuestra experiencia en este enfoque y, por tanto, de nuestra vida: Primero aprendemos, recibimos, experimentamos, actuamos y, finalmente, transmitimos todo aquello que a lo largo de los años ha surgido dentro de nosotras.

Ángeles Martín González, Licenciada en psicología por la Universidad Complutense de Madrid. Especialista en psicología Clínica. Se forma en Medicina Psicosomática en el Hospital Clínico de Madrid (1970-74). Formada en Terapia Gestalt, es formadora de terapeutas desde 1977, bajo los auspicios de A. Schnake y F. Huneus. Es miembro formador, miembro didacta y miembro de honor de la Asociación Española de Terapia Gestalt. A través de artículos, ponencias y trabajos presentados en Congresos y Jornadas ha contribuido a la difusión y expansión de la Gestalt, contagiando el espíritu de este enfoque. En esta colección ha publicado Cuando me encuentro con el capitán grafio (no) me engancho, Manual práctico de psicoterapia gestalt y Los sueños en psicoterapia gestalt.

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.

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.

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.

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.

La preparación mental, acompañada de modernas técnicas como la sofrología, es indispensable en los deportistas para optimizar su preparación física y técnico-táctica. La mayoría de los atletas saben que "lo mental", el control psicológico, marca la diferencia. La palabra sofrología fue creada por Caycedo a partir del griego antiguo, y se desglosa en: "sos", sano, equilibrado, armonioso; "phren", mente, conciencia; y "logos", discurso, estudio, o sea, el estudio de la armonía de la conciencia. A lo largo de las sesiones usted tomará conciencia de sus sensaciones, de su cuerpo, de sus emociones. Este libro, concebido como una obra pedagógica, se dirige tanto a pedagogos (profesores, entrenadores) como a los terapeutas (psicólogos, kinesiterapeutas, médicos, enfermeras) que desean introducirse en la pedagogía. También está pensado para cualquier persona que desea progresar, tanto en el ámbito deportivo o en el mundo laboral, como para aquellas que, simplemente, desean estar bien con su cuerpo y tener clara la mente, es decir, vivir en armonía con ellos mismos y con su entorno (familiar, profesional, social). El libro se divide en 15 sesiones que le enseñarán a: Saber respirar correctamente, Aprender a relajarse con el entrenamiento autógeno, Aprender a recuperarse con la sofronización de base, Aprender a pensar positivamente con la sofro-aceptación progresiva, Aprender a dormir bien, Aprender a controlar el estrés con el signo-símbolo de optimización, Desarrollar la motivación, Desarrollar el esquema corporal con la relajación dinámica de 1er grado adaptada, Aprender a dinamizarse con el calentamiento sofrónico, Desarrollar el esquema corporal con la relajación dinámica de 1er grado adaptada, Desarrollar la capacidad de percepción con el entrenamiento de los cinco sentidos, Facilitar la memorización y desarrollar la creatividad con el entrenamiento bilateral del cerebro, Adaptarse al entorno con la sofro-sustitución sensorial, Desarrollar la confianza en uno mismo con el sofro-reforzamiento, Reforzar la

cohesión del equipo con la relajación dinámica de 3er grado adaptada.

¿Qué es el coaching empresarial del que tanto se habla? ¿Sesiones de puesta a punto? ¿Una nueva modalidad de psicoanálisis? ¿Una vía de reconversión para cursos de todo tipo? ¿O tal vez una verdadera revolución para cambiar, dar lo mejor de uno mismo y encaminarse hacia el éxito? En esta obra, François Caby nos presenta todo lo que hay que saber sobre el coaching: sus fuentes (la mayútica socrática, las teorías y modelos del siglo XX, la escuela de Palo Alto, el análisis transaccional, la programación neurolingüística...), las escuelas y centros de formación, los organismos profesionales, las diferentes herramientas (los 360, la aproximación al individuo, el diálogo interior, la sofrología...), etc. El libro incluye testimonios de diferentes coaches y de directivos de empresa sobre su experiencia en el coaching. El movimiento que avala estas técnicas está bien consolidado. Basado en métodos probados, el coaching se convierte, para muchos, en la respuesta que mejor se adapta a las incertidumbres de nuestro tiempo. Escuchar a los colaboradores, tener en cuenta sus aspiraciones, ayudar a precisar los objetivos, controlar las situaciones de estrés... Cualidades para sobresalir que encontrarán su marco tanto en la empresa como en la esfera personal.

Guía práctica de la sofrología Transforme su vida por la sofrología Guía práctica de relajación dinámica y curativa La nueva sofrología Guía práctica para todos La Sofrología y Éxito en la Vida

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. La clave para tener una vida equilibrada y una actitud positiva está en tu interior. Descubre tu capacidad de aprender y evolucionar sin límites. Hoy en día, que vivimos en un mundo trepidante con una actividad diaria frenética, es importante que dediquemos una parte de nuestro tiempo a nosotros mismos por el bien de nuestra salud física y psíquica. El objetivo de esta guía es que aprendas a controlar tu estado de bienestar y mantenerlo gracias a unos ejercicios muy sencillos pero que han demostrado ser muy útiles. La sofrología, cuya eficacia es reconocida en la lucha contra los efectos nocivos del estrés, las dependencias, las fobias, los estados depresivos y el insomnio, utiliza unas prácticas de relajación a través de las cuales, el pensamiento positivo, la autosugestión y la visualización, transforman

rápidamente los hábitos inoportunos en actitudes positivas. Se basa en un método y unas técnicas para desarrollar la conciencia del ser: el objetivo es que seas el artesano de tu propio bienestar y crecimiento personal. Estos ejercicios, que se pueden practicar en cualquier momento del día, te enseñarán a controlar el estrés y las emociones y dominar tus nervios y tus miedos en cualquier situación. 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. 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.

¿Cuánto tiempo llevas esperando a que tu vida sea como realmente te gustaría? ¿Cuántos miedos e incertidumbres hacen que te bloques 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.

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. ¿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.

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.

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.

?Según su autor, este libro puede interesar a personas con inquietudes en temas como el autoconocimiento, el desarrollo personal, que les guste investigar, que tengan la inquietud de saber qué somos.? (Web La Verdad) ?En palabras de Horacio Ruiz Iglesias, Presidente de la Asociación Española de Hipnosis, lo bueno de la hipnosis es que es complementaria con cualquier sistema médico y ayuda a los demás a mejorar su vida.? (Web Psiquiatria) La primera guía en castellano de hipnóptera que, además de explicarnos la hipnosis científica e históricamente, nos da unas pautas prácticas para poder practicarla nosotros. Estos últimos años la hipnosis ha quedado un poco denostada son innumerables los casos de hipnosis por puro espectáculo que aparecen en los medios de comunicación, la hipnosis, no obstante, es un método científico que tiene numerosas propiedades terapéuticas y no sólo en el plano mental, sino en el físico también. Guía práctica de hipnosis nos enseña los fundamentos científicos y teóricos de la hipnosis y también los fundamentos fisiológicos: las zonas cerebrales de activación de la hipnosis y la capacidad terapéutica del trabajo sobre ciertas zonas del cerebro. Pero en sus cuatro capítulos nos enseña también cómo podemos practicar nosotros la hipnosis para relajarnos y, en el último capítulo, la utilidad de la hipnosis en las regresiones. La relevancia de Horacio Ruiz en la psicoterapia española actual es incuestionable, este libro es fruto de más de treinta años de experiencia en los que ha atendido miles de casos. Su convicción de que el inconsciente tiene muchas de las claves para la resolución de problemas físicos y mentales es lo que le impulsó a escribir este libro. Redactado con un lenguaje deliberadamente sencillo para que sea accesible a todo el mundo el libro aborda la hipnosis, la autohipnosis, la relajación, los distintos modelos de hipnosis terapéutica que existen y la regresión. Adjunta a la obra un CD con 77 minutos de ejercicios prácticos ideados por el propio autor. Razones para comprar la obra: - Es la primera obra en castellano que sintetiza la historia de la hipnosis y establece una línea de separación con la hipnosis como espectáculo. - El libro tiene también una guía práctica basada en teorías y escuelas de hipnosis universalmente aceptadas. - El autor es un experto hipnoterapeuta, uno de los más reconocidos de España que nos aglutina en esta obra más de treinta años de experiencia. La hipnoterapia y la manera de practicarla de un modo sencillo reunidos en este libro, una oportunidad de conocer estas técnicas y aplicarlas con fines terapéuticos o como un completo modo de relajación.

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](http://www.peterbourquin.net)

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.

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.

Me di cuenta que lo más importante en la Sofrología no es el aspecto conceptual sino la prácticas de sus técnicas con miras al desarrollo de la personalidad. Una persona, sin personalidad o personalidad condicionada, es el resultado de un

desarrollo intelectual y de un comportamiento moral para todos inquietante. Sin embargo, para el sofrólogo, desde el punto de vista humano, es un "caso" que preocupa e interesa, razón por la cual es propósito en esta obra entregar a los lectores una solución para "salvar" al hombre de hoy; es decir, al hombre del presente y con él, al ser humano del futuro, debido a que el hombre actual puede vivir su vida doméstica casi aislado y quizá nunca se encuentre en una muchedumbre o posiblemente no pertenezca al grupo alguno, pero se parece a los demás, en determinado momento reacciona como los demás y, en tales condiciones es probable que este hombre se considere libre, aunque sus actitudes sean producto de condicionamientos previos, lentos y sutiles, cuya mayor responsabilidad recae en muy buena parte en los medios de comunicación colectiva: la radio, la televisión, el periódico, el cine, las revistas, etc. Este libro pretende ser una guía práctica y motivacional para cualquier persona que desee desarrollar su personalidad y tener éxito en la vida. Julio Ruiz.

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 corpomenta puede ayudarnos a curar y recuperarnos de esas difíciles experiencias. El Cuaderno de trabajo para el tratamiento corpomenta del trastorno de estrés postraumático (TEPT) es un programa directo y autodidacta de conexión corpomenta 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. 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 Moiola 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://emocionate.blogspot.com.es/>

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.

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](http://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.

Este libro ofrece ejercicios de relajación para tres etapas de la vida infantil: de 7 a 8 años, de 9 a 11 y de 12 a 14. Los niños de 7 u 8 años deben aprender a conocer su propio cuerpo, a respirar, a dormir bien, a dominar sus enfados y a vencer su timidez. Los de 9 a 11 tienen que conseguir encontrarse bien dentro de su propio cuerpo y saber dominar sus emociones, así como a pensar en el futuro sin miedo. En cuanto a los de 12 a 14 años, notarán los efectos beneficiosos de la relajación al ver cómo les ayuda a autoafirmarse, a entender la sexualidad, a entrenar su memoria, a favorecer su aprendizaje, a iniciarse en la intuición y la creatividad, etc. El autor propone que los ejercicios de relajación los realicen también los padres y educadores para promover así una mayor y mejor comunicación, especialmente en algunas etapas del desarrollo personal.

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.

¿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. [rafaelromerorico@yahoo.es](mailto:rafaelromerorico@yahoo.es)

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.

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. 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

