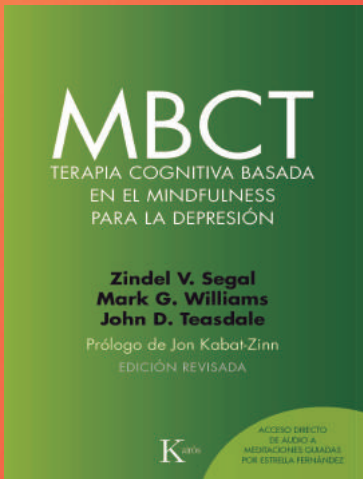


Reflexionamos sobre... | MAYO

PSICOLOGÍA



Universidad
Europea
del Atlántico



Zindel V. Segal, J. Mark G. Williams, John D. Teasdale.

TERAPIA COGNITIVA BASADA EN EL MINDFULNESS PARA LA DEPRESIÓN: MBCT

El libro proporciona instrucciones graduales para integrar la meditación, el movimiento atento y las intervenciones cognitivas durante cada una de las sesiones grupales. Los participantes aprenden a distanciarse de las pautas corporales y mentales automáticas que aparecen con la depresión. El libro también guía a los clínicos en la práctica del mindfulness. Asimismo se presentan los resultados de muchos estudios realizados hasta la fecha sobre la eficacia de la TCBM.

Esta segunda edición presenta nuevos capítulos sobre un amplio abanico de componentes: la entrevista anterior a las clases, la compasión dirigida hacia uno mismo, el proceso de indagación, el espacio de respiración o el retiro opcional de un día entero.

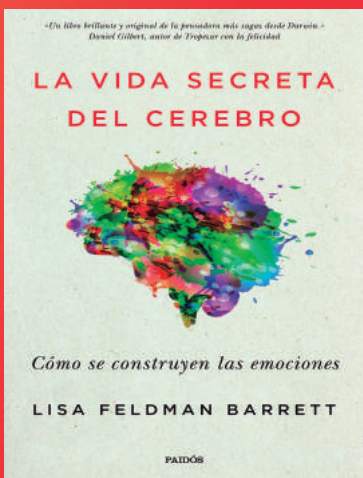
Disponible en la Biblioteca 615.851 SEG ter

¿POR QUÉ LAS CEBRAS NO TIENEN ÚLCERA?: LA GUÍA DEL ESTRÉS

Robert M. Sapolsky

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.

Disponible en la Biblioteca 616.8 SAP por



Lisa Feldman Barrett

LA VIDA SECRETA DEL CEREBRO: CÓMO SE CONSTRUYEN LAS EMOCIONES.

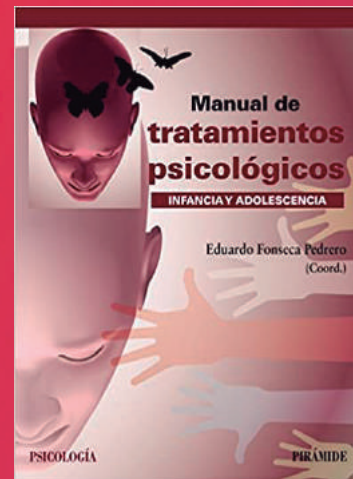
¿Y si todo lo que creíamos saber sobre el deseo, la ira, la pena y la alegría fuera incorrecto? La vida secreta del cerebro nos presenta una teoría revolucionaria sobre la construcción de las emociones que podría cambiar radicalmente nuestra comprensión de la mente humana. La ciencia de las emociones está en plena revolución y este cambio de paradigma tiene implicaciones de gran alcance para todos nosotros. La psicóloga y neurocientífica Lisa Feldman Barrett, cuya teoría de las emociones está impulsando una comprensión más profunda de la mente y el cerebro, revierte la creencia generalizada de que las emociones se alojan en diferentes partes del cerebro y se expresan y reconocen universalmente. Muy al contrario, ha demostrado que las emociones se construyen en el momento, mediante sistemas centrales que interactúan en todo el cerebro gracias a toda una vida de aprendizaje.

Disponible en la Biblioteca 159.942 BAR vid

Alfredo Fierro PSICOLOGÍA: ÁREA METROPOLITANA

En la Universidad española el núcleo de la Psicología se ha parcelado en áreas de conocimiento: psicología básica, social, evolutiva, psicobiología, metodología, personalidad. Ahora bien, a ese nódulo de la Psicología lo rodea el cinturón de una periferia, círculo más amplio de competencia, espacio fronterizo de encuentro con otras disciplinas: psiquiatría, pedagogía, sociología, economía, antropología, filosofía. Puede verse dicha periferia como área metropolitana de la Psicología, zona de influencia suya, aunque no solo suya, y de enriquecedores intercambios con ciencias limítrofes. El presente volumen recoge estudios dentro de esa área metropolitana en simbiosis o contacto con las referidas disciplinas. Cada capítulo es autónomo y aborda un flanco poliédrico potencia interdisciplinar de la Psicología. Al interés de cada capítulo por sí mismo se añade el de su trabazón, el hilo conductor del libro, que muestra la capacidad de la Psicología para esclarecer la condición humana: cómo se comportan los humanos, qué hacen y qué son.

Disponible en la Biblioteca 159.9 FIE psi



MANUAL DE TRATAMIENTOS PSICOLÓGICOS: INFANCIA Y ADOLESCENCIA

El campo de la psicoterapia ha avanzado considerablemente en los últimos años. Por ello era necesario disponer de un nuevo manual en español que tuviera como finalidad conocer cuáles son, en el momento actual, los tratamientos psicológicos que cuentan con apoyo empírico para el abordaje de los problemas psicológicos y las dificultades en el ajuste socioemocional que acontecen en la infancia y la adolescencia. El estudiantado y los profesionales de la psicología, tanto en el ámbito clínico como de investigación, así como todas aquellas personas que quieran acercarse a este tópico, encontrarán una obra actual, basada en la evidencia empírica y eminentemente práctica que trata de integrar los cuantiosos conocimientos aglutinados en los últimos años en el campo de los tratamientos psicológicos. Ello queda patente en la colaboración de más de ochenta excelentes profesionales de la psicología y áreas afines, procedentes del mundo académico y del campo aplicado. A lo largo de veinticinco capítulos se abordan de forma amena, sencilla, didáctica y rigurosa los diferentes tratamientos apoyados de forma empírica para el abordaje de problemas psicológicos infanto-juveniles. Todos los capítulos se acompañan de relatos en primera persona, casos clínicos, enlaces web y bibliografía debidamente comentada.

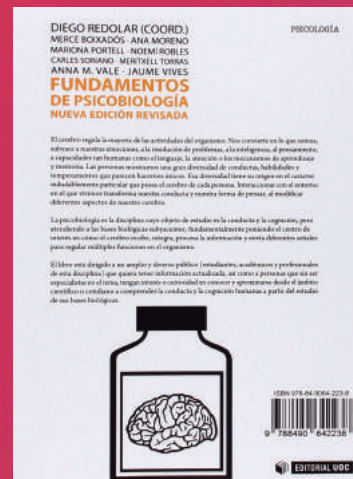
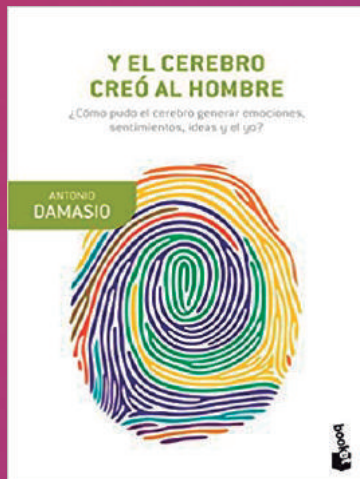
Disponible en la Biblioteca 615.851 MAN

Y EL CEREBRO CREÓ AL HOMBRE: ¿CÓMO PUDO EL CEREBRO GENERAR EMOCIONES, SENTIMIENTOS, IDEAS Y EL YO?

Antonio Damasio

El lenguaje, la conciencia moral y la creatividad son tres rasgos del ser humano que no se habrían desarrollado si no tuviera conciencia. Pero ¿cuál es el origen de la conciencia? ¿Cómo pudo el cerebro, un órgano, al fin y al cabo, elaborar pensamientos e ideas y generar emociones? Con un lenguaje claro, emotivo y a menudo poético, Damasio aborda una cuestión tan compleja y a la vez tan fundamental como cuál fue el instante preciso en que nuestro cerebro cobró conciencia de sí mismo y surgió con ello todo lo bueno y lo malo de la condición humana.

Disponible en la Biblioteca 159.942 DAM cer



FUNDAMENTOS DE PSICOBIOLOGÍA

El cerebro regula la mayoría de las actividades del organismo. Nos convierte en lo que somos, subyace a nuestras emociones, a la resolución de problemas, a la inteligencia, al pensamiento, a capacidades tan humanas como el lenguaje, la atención o los mecanismos de aprendizaje y memoria. Las personas mostramos una gran diversidad de conductas, habilidades y temperamentos que parecen hacernos únicos. Esa diversidad tiene su origen en el carácter indudablemente particular que posee el cerebro de cada persona. Interaccionar con el entorno en el que vivimos transforma nuestra conducta y nuestra forma de pensar, al modificar diferentes aspectos de nuestro cerebro. La psicobiología es la disciplina cuyo objeto de estudio es la conducta y la cognición, pero atendiendo a las bases biológicas subyacentes; fundamentalmente poniendo el centro de interés en cómo el cerebro recibe, integra, procesa la información y envía diferentes señales para regular múltiples funciones en el organismo. El libro está dirigido a un amplio y diverso público (estudiantes, académicos y profesionales de esta disciplina) que quiera tener información actualizada, así como a personas que sin ser especialistas en el tema, tengan interés o curiosidad en conocer y aproximarse desde el ámbito científico o cotidiano a comprender la conducta y la cognición humanas a partir del estudio de sus bases biológicas.

Disponible en la Biblioteca 612.821 FUN

José Ramón Alonso EL HOMBRE QUE HABLABA CON LOS DELFINES Y OTRAS HISTORIAS DE LA NEUROCIENCIA

El estudio de la mente es también el estudio de quiénes somos. Todas las creaciones sublimes del ser humano -la literatura, la pintura, la escultura o la música-, y también todos nuestros sentimientos, pensamientos y decisiones, tienen lugar en el cerebro. Y desde él, desde esas neuronas que disparan chispazos químicos en medio de la ventisca, llegamos a nuestra vida cotidiana, a nuestras leyendas, a nuestros miedos ancestrales. En un ámbito como el de la Neurociencia, en el que los descubrimientos se suceden a un ritmo vertiginoso, es imperativo mirar hacia atrás para ver cuánto hemos avanzado, todo lo que hemos recorrido, y deducir así cuánto nos falta aún por descubrir, por saber. Es una historia característica de nuestra especie, llena de fracasos y de pasión, de risas y de miedo, de sueños y de dolor, de valientes y malvados, de lo mejor y de lo peor de los hombres; porque son en definitiva historias humanas, estas historias de la Neurociencia.

Disponible en la Biblioteca 612.8 ALO hom

