

novetats en... Trastornos de Ansiedad

TECNO ESTRÉS

José María Martínez Selva. (Barcelona, 2011. Ed. Paidós)



El catedrático de la Universidad de Murcia, José María Martínez Selva, define el tecnoestrés como el impacto negativo en nuestra salud física y mental de la implantación de las nuevas tecnologías en nuestras vidas. Mediante esta obra, el autor pretende ayudar a superar los problemas que puede causar en muchas personas la inmersión obligatoria en un mundo tecnológico, tanto a nivel profesional como social. También dirige a los diseñadores y comercializadores de este tipo de material, algunos consejos para dar a las nuevas tecnologías un papel más constructivo.

EDUCAR SIN ESTRÉS

Para formar niños bondadosos y responsables sin cachetes, castigos ni sobornos.

Judy Arnall . (Barcelona, 2011. Ed. Médici.)



La terapeuta Judy Arnall nos propone, en este nuevo libro una gran variedad de estrategias y herramientas para afrontar con éxito situaciones desafiantes con niños de 0 a 19 años. Desde la defensa de la disciplina positiva, y mediante múltiples ejemplos prácticos, se nos expone cómo llegar a través de la acción, conversación y negociación, a mejorar las relaciones paterno – filiales.

TOC. OBSESIONES Y COMPULSIONES

Amparo Belloch, Elena Cabedo y Carmen Carrió. (Madrid, 2011. Ed. Alianza Editorial)



La catedrática Amparo Belloch y las psicólogas clínicas Elena Cabedo y Carmen Carrió, nos aportan en este interesante manual su perspectiva y experiencia en la aplicación de tratamientos cognitivos para el TOC. Las obsesiones y compulsiones son condiciones clínicas heterogéneas, que difieren en tratamiento de otros trastornos de ansiedad. La aplicación de técnicas cognitivas que debiliten interpretaciones disfuncionales cuenta ya con una amplia eficacia probada.

CONVIVIR CON NIÑOS Y ADOLESCENTES CON ANSIEDAD

C. Soutullo y A. Figueroa. (Madrid, 2011. Ed. Médica Panamericana)



Los doctores especialistas en Psiquiatría Infantil y Adolescente César Soutullo y Ana Figueroa, centran su manual en tres bloques diferenciados relacionados con el tema. En primer lugar, delimitan de forma sencilla la etiología y características definitorias del trastorno. En el segundo bloque describen el deterioro real originado por la patología en el desarrollo del niño. Finalizan con la descripción detallada de la intervención necesaria para abordar esta problemática, desde una perspectiva que combina el tratamiento farmacológico y el terapéutico.

COMPRENDER LA ANSIEDAD, LAS FOBIAS Y EL ESTRÉS

Juan Rojo Moreno (Coord.) (Madrid, 2011. Ed. Pirámide)



El doctor en psiquiatría y profesor titular de Psiquiatría en la Universidad de Valencia, Juan Rojo Moreno, dirige su obra a formar e informar a los lectores sobre cómo es el mundo de la persona que padece estas enfermedades para que pueda tomar una actitud correcta ante estas situaciones y comprender mejor a la persona que las padece. Con un lenguaje cercano y mediante casos clínicos se explican las diversas maneras en las que se presenta la ansiedad y se destaca la importancia de la distinción entre ansiedad reactiva y ansiedad endógena para explicar porqué la ansiedad y el estrés, padecimientos que todos podemos sufrir, no a todos nos afectan como enfermedad

CÓMO SOBREPONERSE A

LA ANSIEDAD: Un manual práctico para que la ansiedad deje de controlar tu vida

Izabela Zych. (Madrid, 2011. Ed. Pirámide)



Con un lenguaje psicológico pero cercano, la doctora en psicología y profesora de la Universidad de Huelva, Izabela Zych, nos aporta un interesante acercamiento a la intervención en ansiedad. La autora nos plantea la ansiedad como una señal de alarma que hemos de aprender a interpretar: puede sernos muy útil pero hemos de saber controlarla cuando no lo es. Con el objetivo de enseñarnos a ‘aprender a desaprender’ se plantean múltiples ejercicios prácticos que guían un trabajo hacia la racionalización de nuestros pensamientos.