

Autoayuda

Lote nº 7.227



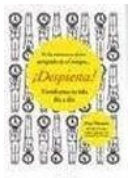
¡BASTA DE AGOBIOS!
DATE UN RESPIRO Y APRENDE A VIVIR MEJOR
Haddou, Marie

RESEÑA BIBLIOGRÁFICA

El libro describe a través de ejemplos sencillos y realistas, la facilidad de caer en un estrés reiterado e intenso. Las causas son múltiples y variadas. Las más comunes giran alrededor de una actividad laboral y personal desmesurada, que puede esconder la necesidad de transmitir una imagen de éxito y utilidad o bien buscar la aprobación ajena para reforzar la autoestima y no sentirse rechazado. Son creencias heredadas o adquiridas por cultura familiar o social que hace que se viva de cara a los demás, pagando por ello un precio grande en la salud. De este modo se dan cita el nerviosismo, el enfoque pesimista, el cansancio y la ansiedad, alimentándose entre sí y provocando insomnio y consumo de pastillas. Según la autora, si se vive al borde de un ataque de nervios no es por gusto sino porque no se sabe hacer de otra manera. En este sentido el manual ayuda a relativizar, a interpretar la realidad desde un punto de vista más positivo, a flexibilizar comportamientos y priorizar objetivos según la importancia de los acontecimientos. Igualmente orienta como se deben gestionar las emociones y expresarlas. También se ofrecen pautas, consejos y desarrollo de recursos que enseñan a cambiar el ritmo de vida y dar la espalda a comportamientos tóxicos. Un libro práctico, fácil de leer que transmite la importancia de no dejarse aplastar por las situaciones y gestionar con inteligencia el tiempo y la energía con el fin de tener un equilibrio beneficioso para la propia persona y para los que le rodean.

La autora, Marie Haddou, es psicóloga clínica en el hospital Sainte-Anne de París.

© Reseñas Bibliográficas Fundación TROA



¡DESPIERTA! TRANSFORMA TU VIDA DÍA A DÍA
Hannam, Paul
EDICIONES B

RESEÑA BIBLIOGRÁFICA

El autor se inspira en la película "Atrapado en el tiempo" -dirigida en 1993 por Harold Ramis-, cuyo guionista, Danny Rubin, prologa este libro, para tratar el tema de cómo dar sentido a una vida a veces rutinaria y sin horizontes. Experimentamos el mundo real a través de nuestra subjetividad, y poco a poco vamos incorporando hábitos negativos de los que conviene liberarse y descubrir nuevas posibilidades con creatividad. El camino para la felicidad empieza por no tener miedo a enfrentarse con uno mismo y descubrir qué malos hábitos erradicar y cuáles mantener. Entre los primeros están los pensamientos compulsivos, el mecanicismo al que conduce la prisa, la sensación de vivir atrapado y estancado en una forma de vida y prisioneros de nuestras obligaciones. Las tipologías más comunes en cuanto al tema tratado son: el orgulloso narcisista, que se siente con derecho a todo y jamás ve satisfechas sus necesidades; el inseguro, que rinde por debajo de sus posibilidades e interpreta el mundo como algo hostil; el dependiente, que siempre necesita a alguien que resuelva sus problemas; el controlador. Es vital que cada persona preste atención y descubra cómo ser feliz y agradecida con lo que tiene en cada momento, valore más la calidad que la cantidad, frene el activismo, se libere del consumismo y, ante la multiplicidad de tareas que debe desarrollar, elija en qué quiere centrar su atención cada día para lograr equilibrio en la planificación del tiempo. El autor tiene ideas interesantes que pueden ser útiles para un sector amplio de lectores.

© Reseñas Bibliográficas Fundación TROA



¡QUÉ BIEN SE ESTÁ CONTIGO!

Y PARECE TAN FÁCIL

Balmaseda, Carmen

EUNATE

RESEÑA BIBLIOGRÁFICA

La autora describe lo que llama "anemia emocional" que, a su juicio, es una enfermedad bastante común en nuestro tiempo y puede darse en adultos incluso con una brillante capacidad intelectual.

Por anemia emocional se puede entender una forma de inmadurez que distorsiona mucho las relaciones interpersonales. Con gracia y sentido común enumera Balmaseda, en la primera parte, los ingredientes necesarios para una personalidad equilibrada, los indicadores de la madurez y lo que contribuye a crecer en ella. Su mensaje es que con una personalidad madura "se está bien". La segunda parte del libro se centra en que es posible ir modelando la personalidad a lo largo de la vida. Lo hace apoyándose en las teorías acerca de la personalidad y antropología de autores sólidos y de reconocido prestigio. Finaliza la autora con un mensaje esperanzador: siempre es buen momento para decidir quién quiero ser a partir de ahora. Se centra en apuntar a relaciones de amor y donación y a evitar el utilitarismo.

© Reseñas Bibliográficas Fundación TROA



¿POR QUÉ NO?

CONVIÉRTETE EN LA MEJOR VERSIÓN DE TI MISMO

Rodríguez De Galarza, Nekane

PLATAFORMA EDITORIAL

RESEÑA BIBLIOGRÁFICA

Un manual que enseña paso a paso cómo conseguir lo que uno quiere ser. Desarrolla ocho pautas para dirigir bien la propia vida y alcanzar los logros deseados: abandonar la mediocridad, liderazgo interior, forma de reaccionar ante las dificultades de la vida, marcarse metas posibles y retadoras, identificar barreras que influyen en el comportamiento, poner en valor lo que se sabe, se quiere y se puede hacer, encontrar buenos compañeros de viaje que ayuden a pedalear en la dirección correcta y alivien la carga del camino... Todo ello requiere, esfuerzo, valentía, coraje, voluntad y humildad. También supone encontrar la energía necesaria en un amigo, coach, jefe, pareja, familiar. Pero para que la fórmula funcione es necesario, comprometerse con el progreso individual y también con el de la gente que uno se cruza o convive; así la autora habla del matrimonio Chillida o Ibarrola. Un libro bien organizado y fácil de leer. Realista en cuanto que nada es fácil, pero muestra que la grandeza de las personas no se mide por la inteligencia, sino por su aptitud ante la vida, por los valores que adopta y por cómo los refleja en los demás. Igualmente explica cómo la inversión en uno mismo es una demostración de generosidad hacia los demás y el soporte para lograr la mejor versión personal. La guía se completa con trece consejos para alcanzar la felicidad e ideas que ayudan a sobreponerse ante los sufrimientos y dificultades.

Nekane Rodríguez Galarza es licenciada en Psicología, posgrado en Gestión Empresarial y Programa de Desarrollo Directivo en el IESE. Imparte clases en el master de Recursos Humanos en Deusto.

© Reseñas Bibliográficas Fundación TROA



¿SABES PENSAR?

CLAVES PARA PONER RUMBO AL VIAJE DE TU VIDA

Álvarez, Manuel

ALMUZARA

RESEÑA BIBLIOGRÁFICA

El autor es especialista en Medicina interna, director del Centro Médico Psicosomático de Sevilla y de la Unidad de Medicina Psicosomática de la Clínica Universitaria de Navarra-Madrid. A lo largo de este libro pretende orientar al lector para que, con su libre albedrío, marque el rumbo de su propia vida y vaya logrando una conducta coherente porque progresivamente es capaz de armonizar su razón, sus sentimientos y su conducta. Con un planteamiento antropológico certero, el autor propone la necesidad de la racionalidad en armonía con la afectividad, y la apertura a la trascendencia y el reconocimiento de la dependencia del Creador, como el marco definitivo para dar un sentido pleno a la vida humana. Fruto de muchos años de experiencia en consulta psicosomática, desarrolla un interesante análisis diferencial entre sentimientos y pensamientos y sobre los procesos de pensamiento correctos, realistas, y los que, por ser negativos -dominados por una afectividad que no ha encajado adecuadamente experiencias de la vida-, encierran a la persona en un proceso falso y autodestructivo. En este contexto explica la ansiedad y el exceso de actividad en detrimento de la reflexión y la serenidad, tan necesarios para encauzar correctamente la propia vida. Desarrolla el autor unos capítulos sobre las funciones de las diversas áreas cerebrales, un análisis diferencial entre los síntomas depresivos de hombres y mujeres y una breve descripción de la personalidad normal y patológica. Finaliza esta obra, interesante y bien documentada, con unas sugerencias muy asequibles que orienten al lector sobre cómo tomar más eficazmente las riendas de su vida.

© Reseñas Bibliográficas Fundación TROA



¿TE ATREVES A SOÑAR?

PONLE FECHA DE CADUCIDAD A TU SUEÑO Y SAL DE TU ZONA DE CONFORT

Hemmi, Matti

PAIDÓS IBÉRICA

RESEÑA BIBLIOGRÁFICA

Matti Hemmi, creador del vídeo *¿Te atreves a soñar?*, muestra en este libro su desarrollo secuencial. Todo un proceso desde que se descubre el sueño hasta que se hace realidad. Para conseguirlo se necesita creatividad, imaginación, intuición, pasión, iniciativa, asumir la responsabilidad del propio futuro y dejar de buscar culpables. Sin lo anterior es difícil superar los obstáculos que sin duda van aparecer en el camino. En su opinión, hace falta un cambio cultural que elimine la irresponsabilidad y el escaqueo. El miedo al ridículo, al qué dirán, a fallar y el control marcado por pensamientos y creencias, que limitan, han hecho que las personas dejen de generar caminos nuevos. Son algunas razones de por qué la gente no se atreve a soñar. Un manual muy completo donde se proponen pautas para gestionar los miedos, el pánico...; todas las tensiones que se experimentan y el aprendizaje que se genera cuando se sale de la zona de confort, entendida como aquello que se sabe, se maneja con facilidad y protege del exterior. Presenta las herramientas para explorar la percepción que se tiene de uno mismo y saber cómo se está liderando el propio proyecto de vida. Describe también los aspectos que debería desarrollar un soñador y justifica como a menos sueños, más ego y peores resultados. Incluye y ofrece recursos adicionales como vídeos, preguntas, ejercicios prácticos y puntos claves. Un libro creíble y motivador. El autor sabe de lo que habla porque antes él lo ha vivido. Le avala el valor de la experiencia y la actitud de eterno aprendiz. Ingeniero y con formación en psicología, creatividad e innovación.

© Reseñas Bibliográficas Fundación TROA



20 PASOS HACIA ADELANTE

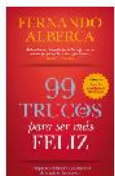
Bucay, Jorge
RBA LIBROS

RESEÑA BIBLIOGRÁFICA

Manual de autoayuda que sintetiza en veinte capítulos los consejos clave que el autor, médico psicoterapeuta de profesión, ha dado a sus pacientes a lo largo de años para ayudarles a madurar interiormente y a regir su vida con mayor seguridad y firmeza.

La obra está escrita en tono de divulgación muy sencilla, con abundantes ejemplos prácticos tomados tanto de la vida real como de leyendas tradicionales que encierran una expresa moraleja. En general, estos paseos hacia la mejora personal tienden a fomentar virtudes como la paciencia, la cordialidad, la comprensión, el aprovechamiento del tiempo, la perseverancia, etc., ventajosas tanto en las relaciones sociales y laborales como en el perfeccionamiento interior de la persona. De modo explícito el autor elude cualquier implicación religiosa concreta, en tanto que se dirige a público amplio, inter confesional o carente de fe. Sin embargo, sí se atiene a los márgenes de la moral natural en sus recomendaciones, aunque en un ejemplo ficticio uno de los personajes insinúe que ha traspasado dichos márgenes. Dentro de unos planteamientos científicos elementales, la obra puede encerrar cierta utilidad práctica en tanto que se basa en un estricto sentido común, prescindiendo de especulaciones idealistas o de vagos experimentalismos utópicos. Formalmente su lectura resulta fácil y amena, gracias a la brevedad de los capítulos y a lo claro y concreto del vocabulario.

© Reseñas Bibliográficas Fundación TROA



99 TRUCOS PARA SER MÁS FELIZ

Alberca, Fernando
ALMUZARA

RESEÑA BIBLIOGRÁFICA

Compendio que incluye 99 aforismos, sentencias, consejos y máximas, casi todos formulados en breves palabras, que en conjunto componen un resumido manual de autoayuda para vivir de un modo más conforme con el propio yo y el entorno que le rodea.

La obra dedica una página a cada una de estas sugerencias que van acompañadas de una ilustración alusiva y un comentario, de pocas líneas, que analiza y explica su contenido. El autor se basa sobre todo en el sentido común para exponer en qué consiste la felicidad que es posible alcanzar en este mundo. Sus objetivos no son de gran alcance, sino más bien modestos y posibilistas, como, por ejemplo, cuando afirma "Solo es feliz quien sabe que no merece tanto". El realismo pragmático es la nota dominante en estas páginas que no prometen proporcionar sentimientos de dicha en un corto espacio de tiempo, sino que insisten en que ser feliz es una tarea que exige constancia, autodisciplina y paciencia. Escritas con sencillez, su contenido no encierra trucos de magia ni varitas mágicas sino enseñanzas formuladas en términos de divulgación que si no aportan nada nuevo en el ámbito de la psicología aplicada, tienen, en cambio, la utilidad de ser ciertas, concretas y fácilmente comprensibles. El concepto de felicidad que se promueve radica en la coherencia y en la integridad que supone mantener el pensamiento fijo en la búsqueda de la verdad. Como complemento, esa actitud debe manifestarse en una conducta presidida por una generosa preocupación por las necesidades ajenas.

© Reseñas Bibliográficas Fundación TROA



A LAS ALFOMBRAS FELICES NO LES GUSTA VOLAR

UN LIBRO DE (AUTO) AYUDA A LOS DEMÁS

Vidal-Quadras Trias De Bes, Javier

DESCLEE

RESEÑA BIBLIOGRÁFICA

Javier Vidal-Quadras, Vicepresidente de la Asociación FERT, presenta este breve libro sobre la felicidad a través de un formato fabulístico. Un hombre acude a una tienda a comprar una alfombra y el dependiente le sugiere que adquiera una alfombra feliz cuya fabricación durará nueve meses y necesitará de su colaboración. El y su mujer visitan sucesivamente el establecimiento para seguir de cerca su fabricación y eligen los largueros, las madejas, el boceto, los pigmentos, los ovillos, la urdimbre, los nudos, la trama y el acabado. Curiosamente, en todo momento el dueño de la tienda le indica al comprador que pise la alfombra de la puerta. Cuando el encargo está terminado, el relato se cierra con un sorprendente final.

Esta enigmática historia se desarrolla en varios capítulos que concluyen con un elenco de frases y dibujos que resumen determinados valores en relación con los componentes de la alfombra aplicados a la persona: la capacidad de sufrimiento, la amabilidad, el servicio a los demás, el optimismo, tener ideales, aceptación de la realidad etc.

El planteamiento de fondo del autor es que la felicidad no se consigue deseándola a toda costa sino que el secreto es más sencillo de lo que parece aunque parezca paradójico. Se logra de un modo que podríamos llamar indirecto ya que la cuestión está en amar a los demás. El ejemplo de la alfombra resulta muy gráfico: un objeto que está siempre al servicio de los demás, que acoge a quien le pisa y cuya misión es agradar. Este libro no es de los denominados de autoayuda que habitualmente suelen ofrecer un planteamiento egocéntrico sino que su temática refleja un punto de vista sugerente y distinto al mostrar un concepto de felicidad real, fabricado a base de detalles pequeños y centrado no en un placer efímero ni en el éxito sino en el amor. La obra, prologada por Fernando Trias de Bes, resulta amena y ágil y se lee con agrado y facilidad.

© Reseñas Bibliográficas Fundación TROA



AMIGOS

Rojas, Enrique

TEMAS DE HOY

RESEÑA BIBLIOGRÁFICA

El autor, prestigioso psiquiatra, hace en esta obra un detenido análisis de la amistad. Los pilares que la fundamentan son el respeto al otro, la aceptación de cada uno tal como es y la estimación recíproca, fruto de que se captan los valores por los que el amigo es amado. La auténtica amistad se basa en la benevolencia, requiere cuidado y dedicación y supone el perfeccionamiento de los amigos. El respeto al otro implica que cada uno tiene su espacio de autonomía, su intimidad, que ha de proteger con discreción. El autor trata de la soledad que, con frecuencia, siente el hombre en una sociedad marcada por el individualismo y el materialismo, introduce algunos casos clínicos en los que está presente y hace algunas reflexiones sobre la situación de "soledad acompañada" en que se encuentran muchos matrimonios de hoy, dando orientaciones terapéuticas para ayudar a salir de ella. Analiza la amistad desde la psicología evolutiva, incluyendo la educación de la afectividad del adolescente. Su hija escribe sobre la amistad entre padres e hijos. Se incluye también un capítulo sobre la relación médico-paciente.

© Reseñas Bibliográficas Fundación TROA



BIENESTAR, AUTOESTIMA Y FELICIDAD
UNA GUÍA PARA ALCANZAR LA ESTABILIDAD PSÍQUICA Y LA
MADUREZ PERSONAL
Gaja, Raimon
DEBOLSILLO

RESEÑA BIBLIOGRÁFICA

La depresión, la ira, la vergüenza, la tristeza y la ansiedad pueden ser comprendidos y superados... En la vida cotidiana muchas veces nos vemos asaltados por pensamientos perturbadores, bajones anímicos, sentimientos de culpabilidad o de baja autoestima. A raíz de ello vemos el futuro con pesimismo y no somos capaces de superar dificultades. Sin embargo, la depresión, la ira, la vergüenza, la tristeza y la ansiedad, así como todos los estados de ánimo autodestructivos, pueden ser comprendidos y superados, consiguiendo así una relación armoniosa con nosotros mismos que nos permitirá afrontar la vida con optimismo y felicidad. En este libro encontrará todas las claves y métodos para lograrlo



CÓMO APRENDER A SER MÁS FELIZ
San Clemente Idiazabal, Jesús
SAN PABLO

RESEÑA BIBLIOGRÁFICA

La obra presenta una serie de sugerencias para cumplir a lo largo de las distintas etapas de la vida ese deseo innato en todo ser humano de ser feliz. Los sufrimientos, dificultades y fracasos son algo inevitable y universal, en mayor o menor medida, pero aún contando con ellos la felicidad es posible si se sabe lo que realmente es y cómo encontrarla. Esta idea es la que ha movido al autor a escribir este manual indicativo de las rutas seguras a seguir para alcanzar un estado duradero de felicidad.

La exposición se articula en capítulos breves y bien estructurados que responden a un esquema de planteamiento, desarrollo y resumen muy claro y eficaz. Cada uno de ellos encierra una idea cuyo contenido queda expresado de forma clara y convincente en términos sencillos y palabras de uso común. En conjunto, la temática abarcada es muy amplia, desde el bienestar físico y al equilibrio psicológico, a la sexualidad y a la vida familiar y laboral. Además de estos aspectos materiales y afectivos se analizan también otros de carácter religioso y moral que afectan a la dimensión espiritual del alma humana. El planteamiento de fondo basa la felicidad no en alcanzar las ansias de placer sino en el progresivo perfeccionamiento interior que fomente el amor y la entrega generosa a los demás y la confianza en Dios. La larga experiencia pastoral del autor, ordenado sacerdote en 1952, se manifiesta en su capacidad de comunicación y permanente armonía de pensamiento con la doctrina católica y el magisterio de la Iglesia. Jesús San Clemente (Bilbao, 1924) es licenciado en Teología y autor y traductor de numerosos libros.

© Reseñas Bibliográficas Fundación TROA



CÓMO FRACASAR EN CASI TODO Y AUN ASÍ TRIUNFAR

Adams, Scott
EMPRESA ACTIVA

RESEÑA BIBLIOGRÁFICA

Este libro considera que el fracaso es la materia prima del éxito y enseña a apreciarlo para poder triunfar en todas las áreas personales. El punto de referencia es la propia vida del autor, Scott Adams, el creador de las tiras cómicas Dilbert, que fracasó muchas veces y estas situaciones le ayudaron a buscar otras oportunidades donde tuviera más ventajas. Averiguó que hacen las personas exitosas, las imitó y obtuvo patrones de conducta. En su opinión, lo que conduce al fracaso es una serie de combinación de mala suerte, ignorancia y simple torpeza. Y lo que conduce al logro no es la pasión; es la energía personal y tener una estrategia o sistema que sirva de guía para orientar la acción. En este sentido, el libro aborda métodos para maximizar el dinamismo particular: comer bien, hacer ejercicio, evitar el estrés innecesario y dormir las horas suficientes. Además cada vez que se añaden nuevas habilidades y se amplía la red de contactos, incrementa el propio valor de mercado. También leer noticias que interesen para desarrollar patrones nuevos, que hacen que el cerebro sea más eficiente en general. Todo esto influye en el estado de ánimo y forma parte de la fórmula de la felicidad. Igualmente plantea trucos sencillos para aumentar la proporción entre pensamientos positivos y negativos y cómo ponerse en situaciones en las que haya muchas probabilidades de tener suerte. Sin embargo, la única forma de triunfar a largo plazo es usar un sistema que supere la necesidad de recurrir a la fuerza de voluntad. Una obra interesante, de lectura entretenida, donde se plasma la propia filosofía vital del autor.

© Reseñas Bibliográficas Fundación TROA



CÓMO GANAR AMIGOS E INFLUIR SOBRE LAS PERSONAS

Carnegie, Dale
ELIPSE

RESEÑA BIBLIOGRÁFICA

En los tiempos actuales de alta competitividad, el valor estratégico de las relaciones humanas es cada vez más importante. Este libro, uno de los más vendidos en las últimas décadas, es la auténtica revolución que le ayudará a potenciar el lado humano de la vida. Desde su publicación original en inglés, este libro ha mantenido toda su vigencia, y le facilitará el logro de las más alta excelencia tanto profesional como personal.



CÓMO HACER QUE LAS COSAS PASEN

Echevarría, Guillermo
EDICIONES B

RESEÑA BIBLIOGRÁFICA

A través de historias, anécdotas y preguntas, el autor es capaz de inspirar la vida más rutinaria. Diecisiete desafíos que retan al lector a ver oportunidades en cada problema, sacar el máximo partido a un contratiempo... o bien, elegir las respuestas de las que va a depender que las cosas pasen. Y para que las cosas empiecen a cambiar, según el autor, hay que hacer y no hablar, pedir lo que se necesite y describir lo que nos pasa. El libro brinda herramientas para descubrir la inspiración y el entusiasmo. También presenta claves para escuchar y comprender, enfrentarse a obstáculos que no se pueden modificar y a interpretaciones que separan de los demás. Así pues, la buena comunicación está en la base. En su opinión, los resultados que se obtengan dependen de la cantidad y calidad de las relaciones personales. Y cuando se habla de resultados no es solo el sueldo o ser el número uno en la profesión, es mucho más; es la manera en que los demás ven a alguien y le tratan. También se muestra el top-ten de los pensamientos destructivos que bloquean la comunicación. El objetivo es entrar en el mundo de la gente para desde allí poder mirar, sentir y expresarse pidiendo lo que se está necesitando para dar lo mejor, sentirse respetado o dejar de estar incómodo y así llegar acuerdos más satisfactorios. Una guía con lenguaje sencillo, bien estructurada y con ejercicios bien planteados para el trabajo individual. Anima a continuar siempre aprendiendo y eliminar la tendencia a extinguirse personal e intelectualmente. Guillermo Echevarría es licenciado en comercialización, coach y conferenciante.

© Reseñas Bibliográficas Fundación TROA



CÓMO SUPRIMIR LAS PREOCUPACIONES

Carnegie, Dale
EDHASA

RESEÑA BIBLIOGRÁFICA

Saber Cómo suprimir las preocupaciones y disfrutar de la vida es un compendio lleno de técnicas, sugerencias, fórmulas magistrales y reglas para dar cauce a las desazones y evitar el deterioro de la salud. El autor, Dale Carnegie, fue un empresario y escritor estadounidense de éxito. Sus testimonios propios y de afamados médicos, definen la preocupación como el constante goteo y goteo que puede llevar a las personas a perder las riendas de su vida. Inquietudes que son pequeñeces que se deberían despreciar y olvidar; casi todas ellas provienen de la imaginación y no de la realidad; y los hombres no mueren por exceso de trabajo, sino de dispersión y desasosiego..., son algunas de las máximas que defiende el autor. Estructurado en ocho partes, se trata de una obra muy práctica, llena de relatos que ofrece una lectura amena y útil. Explica, entre otras cosas, la forma de elegir pensamientos acertados, no guardar resentimiento... pensar más en lo que se tiene que en lo que falta, cultivar una actitud mental que aporte paz y felicidad; una felicidad, que la basa en no esperar gratitud, sino dar por el placer de dar. Principios que contribuyen a establecer un nuevo y agradable punto de vista en la mente del lector y ayuda a romper el hábito de la tribulación... En definitiva, saber hacer de los limones que la vida lanza, agradables limonadas. También capítulos dedicados a las críticas, al insomnio, a fomentar un estilo de vida activo, al desahogo con alguien de confianza y al descanso; porque la fatiga disminuye la resistencia a las emociones de la preocupación y del miedo.

© Reseñas Bibliográficas Fundación TROA



CON GANAS, GANAS
DEL ESFUERZO A LA PLENITUD
Álvarez De Mon, Santiago
PLATAFORMA EDITORIAL

RESEÑA BIBLIOGRÁFICA

Se trata de unas amenas reflexiones, cargadas de contenido, sobre cómo se forja un hombre desde la decisión libre y responsable, sobre cómo desarrollar la propia capacidad con un serio y constante esfuerzo. El autor, doctor en Sociología y Ciencias Políticas, es un experto en materia de liderazgo y trabajo en equipo.

Aboga el autor por el personalismo y pone el acento en la necesidad de trabajar mucho, con constancia y entusiasmo. Analiza lo que es el talento, la importancia de la cultura del esfuerzo y de la consecución de unas metas. Advierte la importancia de tener una gran dosis de disciplina mental y unas prioridades claras para administrar el superávit de información. Respecto a la educación actual, echa en falta una mayor conexión con la vida real y una educación en el esfuerzo: la ausencia de privaciones y la crisis de autoridad hace difícil a los chicos superar las frustraciones, porque si todo se puede conseguir sin esfuerzo la mente se vuelve perezosa. Va describiendo, a través de entrevistas a distintos profesionales, las cualidades que les han llevado a la cumbre y que evidencian la necesidad de un constante esfuerzo para alcanzar el triunfo. En cuanto al estilo, hay excesivas citas, que en algunas partes del libro van prácticamente concatenadas, aunque están muy bien seleccionadas. El sistema de entrevistas a famosos o a sus entrenadores contribuye a hacer interesante y agradable la lectura.

© Reseñas Bibliográficas Fundación TROA

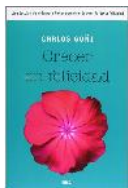


CON RUEDAS Y A LO LOCO
SI TE CAES SIETE VECES, LEVÁNTATE OCHO
Stix, Daniel
ESPASA

RESEÑA BIBLIOGRÁFICA

Daniel Stix, protagonista de un anuncio de Cola-Cao, parapléjico, nació con cáncer y pasó sus primeros 18 meses de vida sometido a sesiones de quimioterapia. Es hijo de madre española y padre americano y el segundo de tres hermanos. Una autobiografía, que nos muestra el optimismo con el que vive su día a día, sus ganas de comerse el mundo y de ser buena persona. No se identifica con la palabra adversidad, pero sí con otras como desafío. Para él la discapacidad no es un desastre. Explica como la clave de todo la tienen sus padres que nunca han visto sus problemas físicos como una desgracia y que no han hecho distinciones entre sus hijos: les han dado la caña y no el pescado. Igualmente sus profesores, sus maestros en la competición deportiva y amigos que han sabido ayudarlo de forma amable y cariñosa. El deporte ha estado siempre presente en su vida, lo ha identificado como su pasión; es lo que más le motiva, más le mueve y le apasiona porque en su práctica ha conocido los valores que más le importan y que le ayudan a ser feliz. También relata las vicisitudes para encontrar colegio, sus viajes a Nueva York para ver a la familia y la relación con su entorno. El libro rebosa vitalidad, alegría y agradecimiento. Su sueño es llegar a la Universidad y poder participar en los Juegos Olímpicos de Rio de Janeiro 2016. Ha sido, el jugador más joven de la historia en disputar la Champions Cup de Baloncesto en silla de ruedas y subcampeón de Europa con el Fundosa ONCE.

© Reseñas Bibliográficas Fundación TROA



CRECER EN FELICIDAD

Goñi, Carlos
RBA LIBROS

RESEÑA BIBLIOGRÁFICA

Manual de divulgación psicológica dedicado a explicar de modo sencillo qué es la felicidad y cómo este estado espiritual puede mantenerse y acrecentarse en el alma humana a lo largo de las sucesivas etapas vitales.

El autor escribe dirigiéndose a su hija, en representación de todos aquellos lectores a los cuales, por su temprana edad, les queda, como a ella, mucho tiempo por delante para hacer germinar en su interior la semilla de la felicidad. Su esquema expositivo se basa en tres palabras claves: amor, seguridad y proyecto. Según este esquema, la felicidad consiste en querer, por amor, el bien del prójimo, contar con una seguridad, material pero sobre todo afectiva, como base de actuación y, por último, en tener un proyecto bien definido sobre cómo actuar para lograr el bien ajeno. La realización de este programa requiere un intenso y continuo esfuerzo pero también produce una satisfacción que conduce a sentir la verdadera alegría. No se trata de una propuesta utópica, fuera de la realidad, sino de afrontarla y tratar de cambiar su signo, del desinterés, el pesimismo y la frustración hacia un sentido más positivo de la vida. La experiencia docente del autor le ha permitido sistematizar sus tesis de modo claro, sencillo y fácil de asimilar, sin caer, por ello, en simplificaciones reductoras que desmotiven al lector. La brevedad de los capítulos y el tono cordial del estilo, componen una estructura formal muy adecuada para el tipo de libro de amplia difusión a quien el autor ha querido dirigirse.

© Reseñas Bibliográficas Fundación TROA



CUIDADORES. UNA GUÍA PRÁCTICA PARA LA SUPERVIVENCIA EMOCIONAL

Jacobs, Barry J.
PAIDÓS IBÉRICA

RESEÑA BIBLIOGRÁFICA

Novela cuyo hilo conductor es el relato sobre una mujer a la que le han diagnosticado un cáncer, y cómo sus familiares viven toda la enfermedad y el desenlace final.

Es éste un excelente libro, tanto por el contenido, de gran valor humano, como por la forma novelada, que hace su lectura interesante y amena. El autor maneja muy bien los dos planos de narración -la enferma y los cuidadores-, las descripciones y ambientación de cada escena son tan reales y gráficas que llevan al lector a vivir esta situación intensamente. En ese entramado se mezclan diversos casos que sirven para que el autor oriente al lector y a los cuidadores que lean esta obra sobre otro tipo de enfermedades crónicas que generan complicaciones diversas y requieren ser llevadas de otro modo. En esta obra subyace una antropología cristiana, un sentido trascendente de la vida. Se mantiene el concepto de dignidad de la persona humana, tanto cuando es joven y fuerte como cuando es anciana y enferma, y se aprecia el respeto a la diferencia y a los diversos temperamentos de los cuidadores, evitando juicios negativos y comparaciones que sólo lesionarían la unidad familiar. El libro gustará tanto a asistentes sociales y cuidadores como al público en general.

© Reseñas Bibliográficas Fundación TROA



DEL ATAÚD A LA COMETA

LAS PERSONAS FELICES NO NACEMOS, NOS HACEMOS

Andreu, Carlos

ALIENTA

RESEÑA BIBLIOGRÁFICA

Trata este libro sobre cómo puede el ser humano dar a su vida un sentido que le lleve a la plenitud como persona y a la felicidad.

El autor, directivo y conferenciante de éxito, sustenta su pensamiento en una sólida antropología cristiana y tiene el acierto de tratar sobre los muchos y muy variados aspectos que supone tener una personalidad rica y equilibrada. Es un excelente libro, tanto por el amplio contenido como por el estilo ágil y ameno, y su tono optimista, positivo y alentador puede ser de gran ayuda para el lector. Tiene aportaciones interesantes, como la de afirmar que "es importante ser buenos para rodearnos de gente buena", así como el enfoque que da a la cuestión de la conciliación de la vida laboral y familiar, que centra en las prioridades y la implicación personal en unos valores, más que en cuestión de tareas u horarios. Todos los temas tratados son de interés. Es un libro de rico contenido -sentido de la vida, trabajo, amistad, descanso, lecturas, salud, la trascendencia, el desprendimiento, el sentido del humor, etc.que, una vez leído, puede ser trabajado.

© Reseñas Bibliográficas Fundación TROA



EL CÍRCULO DE LA MOTIVACIÓN

Fuster, Valentín; Reverter, Emma

BOOKET

RESEÑA BIBLIOGRÁFICA

Valentín Fuster (Barcelona, 1943) eminente cardiólogo que actualmente ejerce su profesión en el hospital Mount Sinaí de Nueva York y el CNIC de Madrid, expone en esta obra el mejor modo de superar etapas o momentos vitales de pasividad y frustración debidos a circunstancias personales, económicas o sociales. Encontrar aquellas motivaciones que conduzcan a sentir satisfacción, constituye la tarea aquí propuesta, para cuya realización se proponen las tareas siguientes: reflexión, descubrimiento de posibilidades, actitud optimista y búsqueda de un tutor o consejero. Este proceso interior, centrado en la persona, debe complementarse con la proyección social de uno mismo caracterizada por el altruismo, la autenticidad, la aceptación de las propias capacidades individuales y una actitud positiva respecto a estas. La exposición de los principios enunciados se basa en la experiencia del autor, que presenta, a través de ejemplos práctico, la forma en que algunos de sus pacientes enfrentaron la enfermedad y el tratamiento al que aceptaron, o rechazaron, someterse. El enfoque divulgador del texto implica el empleo de un lenguaje sencillo, que evita, en lo posible, el empleo de términos especializados que facilitan la lectura. La obra propone una cultura del esfuerzo y la disciplina, tanto mental como de actuación, perseverar en el esfuerzo y adaptarse a las circunstancias, sin esperar a que sean éstas las que se adapten a unas ilusorias expectativas previas. El estudio transmite un sentido de la vida pragmático y utilitarista, aunque conceda importancia a las actividades filantrópicas y de voluntariado social. El optimismo, la actitud positiva y la resiliencia para encarar la adversidad, se enfocan desde una perspectiva puramente humana que transforme la vida sin cambiar el sentido de ésta.

© Reseñas Bibliográficas Fundación TROA



EL COCIENTE AGALLAS
SI CAMBIAS TU MENTE, CAMBIAS TU VIDA
Alonso Puig, Mario
BOOKET

RESEÑA BIBLIOGRÁFICA

El libro brinda el soporte científico necesario para gestionar mejor la vida afectiva. Regiones del cerebro que son responsables de las emociones y cómo impactan en la vida personal. Técnicas modernas de electroencefalografía que muestran como la inteligencia, la imaginación y la memoria no son facultades estáticas. Pistas interesantes de porqué pasan las cosas y lo que se puede hacer para cambiarlas. Se nace con diferentes perfiles emocionales genéticamente, que predisponen pero no determinan. Todos tienen la capacidad de cambiar si se quiere y si se está dispuesto a poner esfuerzo. Además, se puede alterar la huella genética de las siguientes generaciones. El autor muestra el camino que hay que seguir para aflorar todo el potencial personal. Cultivar la atención, utilizar más palabras estimulantes y menos negativas, hacer ejercicio físico, meditar, aprender a descansar, tener una ilusión y un verdadero propósito por el que vivir, cuidando la sonrisa, la alimentación, cooperar con otras personas... En este sentido, ofrece reflexiones y estrategias que ayudan a convertir las experiencias negativas en oportunidades para aprender valiosas lecciones. También describe arquetipos -identidades que aportan los recursos que se necesitan en situaciones complejas-. Un libro fácil de leer, que lleva al lector desde el cerebro hasta los genes; desde la zona de confort al mundo de la incertidumbre y desde el mundo material al espiritual. Según el autor, ser feliz es algo más sutil, más profundo y más estable y que conecta con la trascendencia; un encuentro personal e íntimo con Dios. Mario Alonso Puig, médico especialista en cirugía general y digestiva. Experto en como aflorar el potencial humano y escritor. Premio Espasa 2013

© Reseñas Bibliográficas Fundación TROA



EL CÓDIGO DEL ÉXITO
CONFÍA EN TI Y APRENDE DE LOS MEJORES
Ashdown, Annie
PROFIT

RESEÑA BIBLIOGRÁFICA

Annie Ashdown, es una reconocida coach y conferenciante de superación que quiere compartir en El código del éxito el patrón de los grandes triunfadores cuyos nombres e historias refiere a lo largo de sus páginas. Son principios aplicados y vividos por ella misma. Asegura que su vida ha cambiado y anima a los lectores a que ellos también lo pongan en práctica. El libro muestra cómo ser eficiente, sacar el máximo partido al potencial propio y reconocer el poder que hay en cada cual para cambiar su vida. De fácil lectura, atractivo, dinámico y práctico, cuajado de citas y máximas de personajes famosos que pueden inspirar. Ashdown invita a la reflexión en un manual de autoayuda lleno de estrategias que dotan de recursos al que se puede volver una y otra vez cuando el desánimo intente dar al traste con la estabilidad emocional. Estructurado en dos partes, impulsa a profundizar en lo que funciona o no funciona en la vida de cada persona. También a suscitar la voluntad del cambio identificando todos aquellos pensamientos y creencias que lo puede sabotear e impedir mirar de forma más sana a la gente y a las situaciones. Una transformación para la que se necesita tiempo, constancia y repetición, además de algo fundamental tener confianza en uno mismo. A partir de aquí, ya se está preparado para aplicar lo que la autora llama los siete secretos que van desde el amor propio y la autoaprobación pasando por la responsabilidad y la asertividad. Son test, herramientas, técnicas, consejos y llamadas a la acción que han sido probados por muchos humanos y con mucho éxito.

© Reseñas Bibliográficas Fundación TROA



EL DECÁLOGO DEL CAMINANTE

Pimentel Siles, Manuel
BOOKS4POCKET

RESEÑA BIBLIOGRÁFICA

Stefan, personaje central del relato, ya en su madurez, evoca el cambio radical que experimentó su vida al encontrar en su maestra y consejera, Sara Elly, la guía para superar las inquietudes y angustias de juventud. Al vagar sin rumbo por un barrio marginado de Nueva York, perdido el trabajo, desmoralizado y falto de ilusiones, el entonces juvenil Stefan, acepta la ayuda de la anciana Sara que se compromete trasmitirle gratuitamente los secretos de la eterna sabiduría. En sucesivas clases, que el alumno recibe en el aula de la calle, se perfila un decálogo de normas que el caminante deberá guardar si aspira a superar los obstáculos que le impiden llegar a su destino. Stefan anota en su cuaderno de apuntes los enunciados del decálogo y procura aplicarlos más tarde, tanto al ejercicio profesional como a las relaciones que le unen a Salem, el gran amor de su vida. En la práctica, los buenos propósitos muestran unos resultados variables. Mientras logra el éxito con la empresa informática creada por él, los celos e incomprensiones le llevan a la ruptura del compromiso con Salem. Barrera emocional que ni siquiera los consejos de su maestra logran eliminar. Al recordar el pasado desde el presente, Stefan comprende que fue su egoísmo la causa del alejamiento de Salem y, en un final sorprendente e inesperado, recupera el tiempo perdido y logra el perdón de su amada.

La novela describe con estilo poético las inquietudes y ensueños del protagonista, siempre orientadas por el Decálogo de su admirada maestra. Normas, en general, más o menos aceptables que, sin embargo, se muestran liberales en exceso al referirse a las relaciones amorosas de los personajes. No obstante, el autor mantiene una cierta elegancia expresiva que evita incidir en detalles escabrosos.

© Reseñas Bibliográficas Fundación TROA



EL EFECTO ACTITUD

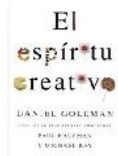
Küppers, Víctor
VIENA EDICIONES

RESEÑA BIBLIOGRÁFICA

Tratado sobre cómo desarrollar una actitud positiva que lleve a la felicidad personal y a experimentar un éxito real. Para lograrlo, aparte del deseo, la capacidad y el esfuerzo, se requiere trabajar la automotivación, la pro-actividad y el entusiasmo; tres grandes habilidades que se demandan en la vida familiar, profesional y social. El libro comunica conceptos como la misión y la visión personal, la autoestima, el éxito interior y exterior, el poder de las propias decisiones, la fuerza de voluntad, el desarrollo del optimismo y la esperanza... Nociones que ayudan a cuestionarse el tipo de persona que se quiere ser y a dirigir todos los esfuerzos en esa dirección; para que la satisfacción personal no esté a merced de las circunstancias. Según el autor, en ausencia de objetivos definidos, la energía se despilfarra en todas las direcciones. De ahí, la importancia de tomar decisiones de cómo se quiere vivir para configurar el propio futuro. Igualmente abunda en los obstáculos que se pueden tener para el perfeccionamiento personal, como la falta de esfuerzo y de reflexión personal. Un libro práctico, que a través de 12 ejercicios, el autor potencia la reflexión sobre lo que se necesita para tener una vida más satisfactoria y anima a identificar las fortalezas y afrontar los puntos débiles. También ayuda a relajarse y a controlar las emociones negativas.

El autor Víctor Küppers, con muchos años de experiencia en proyectos de formación para empresas de sectores diversos actualmente compagina sus cursos de formación con clases de Dirección Comercial y de Inteligencia Emocional en la Universitat Internacional de Catalunya y de Marketing en la Universidad de Barcelona.

© Reseñas Bibliográficas Fundación TROA



EL ESPÍRITU CREATIVO

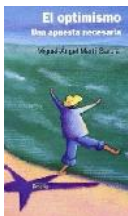
Goleman, Daniel; Kaufman, Paul; Ray, Michael
EDICIONES ZETA

RESEÑA BIBLIOGRÁFICA

Daniel Goleman recoge en estas páginas algunas de sus intervenciones en entrevistas televisivas, y da unas orientaciones a los padres sobre cómo pueden favorecer el espíritu creativo de sus hijos.

El autor analiza los elementos característicos del acto creador: intuición, información, aislamiento, clima de libertad, mente flexible, originalidad, oportunidad y un público receptivo. También, tener habilidad para hacer comparaciones y analogías que ayudan a poner las cosas en un contexto nuevo: ver lo mismo de un modo diferente. Y, además de habilidad, hace falta entrenamiento y dejarse guiar por pautas elevadas de trabajo. Todo acto creativo tiene una dimensión social, pero también hay que aplicar la innovación a la vida cotidiana. Por otra parte, es posible desarrollar la creatividad en los niños, fomentando actividades sosegadas: las prisas están reñidas con la creatividad. Explica cómo se desarrolla la inteligencia lingüística, don de poetas y letristas; la inteligencia matemática y la lógica, propia de los científicos; la inteligencia musical; la inteligencia intrapersonal e interpersonal. La comprensión de estas categorías permite a los padres entender las competencias de sus hijos. Hay escuelas que fomentan la creatividad en relación con la naturaleza y ponen a los chicos en contacto con una amplia gama de habilidades. El fomento de estas cualidades es importante de cara al futuro, porque la creatividad es esencial en el mundo de la empresa.

© Reseñas Bibliográficas Fundación TROA



EL OPTIMISMO

UNA APUESTA NECESARIA
Martí García, Miguel Ángel
EIUNSA

RESEÑA BIBLIOGRÁFICA

El optimismo se sustenta en un conocimiento profundo de la realidad. El presente, lo que es, lo que tengo, la comprensión de mi propia realidad y de la que me rodea son la causa y la justificación de todo optimismo. En cambio, querer siempre lo que no se tiene, esperar siempre que en el futuro será más feliz, hace que pasemos por la vida como por un túnel, sin disfrutar de lo que nos es ofrecido en cada instante.



EL PODER DE LA ACTITUD
UN METODO PARA AFRONTAR CON EXITO LA VIDA PROFESIONAL
Alonso, Carlos
ALMUZARA

RESEÑA BIBLIOGRÁFICA

Libro de autoayuda que explica lo que es la actitud y de qué se compone; cómo se visualiza y se percibe, en los detalles, ya desde pequeños; y su gradación que va desde los que no se comprometen con nada hasta los que están dispuestos a dar su vida por una causa. También, elementos y circunstancias que favorecen el que surja: las personas que forman del entorno más próximo, la formación, la personalidad, la visión que se tenga de la vida, etc... Además de su relación con las emociones; saber interpretar como y porque alguien se siente como se siente. Todo un proceso que depende de varios factores donde también cuentan las aptitudes, las habilidades y los valores. Carlos Alonso evidencia pequeños ejemplos que son meros problemas de actitud y considera que la sociedad favorece que se pase por alto situaciones importantes que serán las que marquen la idiosincrasia del futuro profesional. Y tiene claro que nadie ha podido conseguir algo realmente importante sin una buena disposición. El poder de la actitud aborda igualmente los aspectos limitantes como el miedo, la ignorancia y otros, que impiden dar un sentido a la vida. La identificación de los obstáculos facilita trabajarla y marcar una hoja de ruta. Para esto hace falta ser valiente a la hora de explorar la realidad personal y tener motivación. Ensayo práctico, ameno y bien estructurado, con conclusiones al final de cada capítulo que sintetizan el contenido original; y 100 tuis inspiradores sobre la actitud. El autor es licenciado en Ciencias de la Información, y larga trayectoria en la consultoría. Autor de varios libros sobre la materia.

© Reseñas Bibliográficas Fundación TROA



EL TRIUNFADOR HUMILDE
Tierno, Bernabé
BOOKET

RESEÑA BIBLIOGRÁFICA

Manual de autoayuda para jóvenes emprendedores, escrito a modo de fábula y protagonizado por un joven campesino que emigra a la ciudad en busca de trabajo. Sin formación específica y con muy poco dinero, tiene unos comienzos profesionales muy modestos pero, poco a poco, adquiere una serie de experiencias que le permiten ascender en el ámbito laboral. Su trayectoria constituye el pretexto del que se sirve el autor para exponer lo que denomina "leyes del triunfador humilde" y que constituyen una serie de principios básicos para alcanzar éxito y bienestar en la propia vida sin olvidar lo que expresa la vigésima ley: el ser humano más rico es el que más da y menos necesita.

El autor propone una serie de valores de validez general que considera fundamentales para lograr una personalidad madura y segura de sí misma que permita no tanto un rápido y fulgurante triunfo económico como una actitud constante de superación humana integral. La imagen de triunfador que diseña es la de alguien que hace frente a las dificultades, no teme al trabajo y no olvida mirar cada vez más lejos. Respetarse a sí mismo, sin compararse con nadie, trabajar en beneficio de los demás y huir de la comodidad son otros de los consejos que se ofrecen para indicar una orientación psicológica siempre útil pero más aún en tiempos difíciles de crisis económica y existencial. La orientación general del texto es práctica y acertada, avalada además por largos años de experiencia de quien escribe en el ámbito de la psicología aplicada. Escrita con propósito de divulgación y dirigida al gran público, la obra utiliza un lenguaje sencillo, sin tecnicismos y un esquema expositivo claro. El apéndice final, con referencias biográficas sobre modelos reales de triunfadores humildes debe entenderse modélico no en el plano personal sino por su actitud de dedicar parte de su riqueza a la ayuda humanitaria.

© Reseñas Bibliográficas Fundación TROA



EL VALOR DE LOS VALORES
 QUINCE REFLEXIONES PARA UNA VIDA MÁS FELIZ
 O'shea, Covadonga
 TEMAS DE HOY

RESEÑA BIBLIOGRÁFICA

«Desde hace miles de años, los más sabios, los más santos y los más idealistas han reflexionado sobre las cualidades que hacen más humana a la persona. Yo solo aspiro a ser una más en ese empeño. Sería feliz, simplemente, con despertar en quien lea el libro el afán por conocer dichas virtudes y, sobre todo, el empeño por vivirlas.» Con estas palabras inicia Covadonga O'Shea una búsqueda optimista, pero no por ello menos realista, de los valores perdidos, de esos «pozos sin fondo» en los que cuanto más se ahonda, más se descubre. El agradecimiento, la constancia, la fe, la prudencia, la sencillez, la responsabilidad y la tolerancia, entre otros muchos, motivan una reflexión positiva acerca de lo que podemos y debemos hacer para construir una vida más feliz. Un libro necesario sobre esos valores de incalculable peso que convierten en realidad la esperanza de un futuro más amable y un mundo mejor.

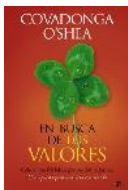


ELOGIO DE LA LENTITUD
 UN MOVIMIENTO MUNDIAL DESAFÍA EL CULTO DE LA VELOCIDAD
 Honoré, Carl
 RBA LIBROS

RESEÑA BIBLIOGRÁFICA

Análisis del fenómeno, generalizado en la sociedad actual, de "las prisas". El autor dice que pagamos un precio elevado por ser tan eficientes y propone como estilo de vida la filosofía de la lentitud y vivir con más sosiego. El objetivo de la sociedad actual es embutir el mayor número de cosas posible en un día. Pero correr no es siempre la mejor manera de actuar. -El coste humano es el turbo-capitalismo: existimos para servir a la economía; permanecer tantas horas en el lugar de trabajo nos vuelve improductivos. La actual cultura del trabajo mina la salud mental; se llegan a producir muertes por exceso de trabajo; el exceso de trabajo hace a las personas más proclives al consumo del alcohol y de estimulantes, porque no se duerme lo suficiente. Conviene que haya un mejor equilibrio entre trabajo y vida. Los niños sufren también agendas apretadas. Somos pensadores rápidos, para los que la cantidad prima más que la calidad. La lentitud es necesaria para establecer relaciones verdaderas; la filosofía de la lentitud aporta equilibrio. La enfermedad del tiempo puede ser un síntoma de un malestar existencial. Hay una tendencia a refugiarse en la espiritualidad para defenderse de la velocidad. Cita el movimiento "slow", que por todo el mundo va difundiendo esta filosofía. Sugiere un estilo de vida en el que aprendamos a prescindir del coche y a sacar tiempo para relacionarnos con los vecinos y hacer deporte. Destaca la importancia de la relajación y alaba la espiritualidad oriental. Salvo alguna referencia crítica a la religión, es un libro interesante.

© Reseñas Bibliográficas Fundación TROA



EN BUSCA DE LOS VALORES

COHERENCIA, FIDELIDAD, GENEROSIDAD, VALENTÍA... UNA APUESTA PARA UNA VIDA CON SENTIDO

O'shea, Covadonga
LA ESFERA DE LOS LIBROS

RESEÑA BIBLIOGRÁFICA

Quince virtudes: honradez, fidelidad, buen humor, sentido común, compasión... ocupan los capítulos de este libro, cuya finalidad es ayudar a recuperar un sentido de la vida donde se distinga claramente el bien del mal y, en consecuencia, se fomente una convivencia más humana y menos agresiva que la actual. La autora, veterana periodista, aprovecha su muy amplio caudal de experiencias personales y profesionales para exponer, en términos claros y sencillos, qué entiende ella por esas quince fórmulas para ganar en dimensión moral, tanto de modo individual como colectivo. Numerosas anécdotas, hábilmente intercaladas, ejemplifican el contenido del texto, a la vez que lo hacen más ameno y fácilmente comprensible. La obra podría considerarse, en sentido amplio, un manual de autoayuda, algo distinto de los habituales pero, por otra parte, más eficaz. En lugar de los difusos buenos sentimientos humanitaristas que este tipo de libros suele encerrar, aquí se ofrece un programa amplio, concreto y práctico, de remodelación del propio carácter como primer paso para hacer del mundo un lugar más estable y acogedor, fundamentado en una moral permanente, ajena a modas y gustos coyunturales.

© Reseñas Bibliográficas Fundación TROA



ENTRE TÚ Y YO UNA RELACION INTELIGENTE

Contreras, José María
EIUNSA

RESEÑA BIBLIOGRÁFICA

Este es un libro que trata sobre la relación de pareja. Como la convivencia no siempre es fácil, y muchas veces difícil, el autor fascinado por la sutil maquinaria de los sentimientos humanos va desgranando, a través de estas páginas, una serie de pautas y «secretos» que pueden ayudar a los lectores a superar las «crisis» periódicas que surgen en el matrimonio. Entre tú y yo puede ser un inteligente y positivo instrumento para que el amor en la pareja amanezca fresco cada mañana con otros bríos, con cara nueva, posibilitando que la ternura y la comprensión de los primeros años reverdezca con mayor ímpetu y madurez.



ESCUELA DE FELICIDAD

Santandreu, Rafael
RBA LIBROS

RESEÑA BIBLIOGRÁFICA

El autor, psicólogo y redactor de la revista "Mente sana", comenta con estilo divulgativo las palabras de decenas de expertos que han hablado sobre la felicidad. El neuropsiquiatra Michael Rutter, divulgador del concepto de resiliencia (resistencia ante el dolor), afirma que en una sociedad que tiende al individualismo lo más saludable es establecer polivínculos y confiar en los demás, aunque nos hayan defraudado. Las claves que da Carl Honoré, autor del "Elogio de la lentitud", son: reflexión, no quedarse en lo negativo, huir del perfeccionismo y de las prisas, dedicar a cada cosa el tiempo que merece, no tener miedo al tiempo libre; la influencia de la cultura oriental es aquí evidente. Según Andrew Weil, especialista en medicina natural y alternativa, los cambios en una persona llegan o por un trabajo terapéutico o por un desarrollo espiritual; aparece la influencia taoísta al ponerse el acento en la relajación. El psiquiatra Claudio Naranjo critica el consumismo, que provoca neurosis: lleva a ser productivos pero infelices; para él, no se requiere buscar la Verdad sino la forma espiritual que más se ajuste al propio modo de ser. Marinoff, autor del conocido libro "Más Platón y menos Prozac", destaca la importancia de tener una dirección valiosa en la vida: llega más lejos el perseverante que el muy capaz. Nardote trata sobre la retroalimentación de los problemas de un neurótico. Es muy positivo el testimonio relatado por Tomás Castillo: aun en las circunstancias más duras es posible gozar de la vida. José Antonio Marina anima a apreciar lo bello de la vida y a actuar de acuerdo con nuestras convicciones más profundas.

© Reseñas Bibliográficas Fundación TROA



ESTO ES COACHING

Gómez Baidés, Guadalupe
OBELISCO

RESEÑA BIBLIOGRÁFICA

Se muestra de forma novelada el funcionamiento un proceso de coaching, al que una persona puede acudir por motivos diversos que afectan a la propia vida: insatisfacción personal o profesional, inquietudes, pensamientos limitantes, relaciones interpersonales, adquisición de habilidades para nuevos puestos de trabajo, orientación laboral... El libro explica lo que es: una conversación para el entrenamiento personal y profesional, donde no se dan consejos, ni soluciones; se ayuda a la persona a que descubra o genere sus propios recursos para lograr sus metas. Lo que facilita el inicio del proceso es que el coach cree un ambiente de confianza, escuche activamente y haga preguntas poderosas que faciliten la reflexión y la autoconsciencia del coachee. Para la eficacia del coaching es imprescindible la responsabilidad del cliente con su plan de trabajo, que se establece al final de cada conversación. Además es importante que los objetivos que se quieran lograr estén perfectamente en sintonía con los propios valores para que exista una verdadera motivación y un cambio profundo. La obra muestra la metodología y alguna de las herramientas que se suelen utilizar: análisis personal de las debilidades, fortalezas, amenazas y oportunidades del coachee. También programación neurolingüística (PNL) que ayuda a rescatar las experiencias positivas del pasado y traerlas al presente para posibilitar la obtención de objetivos fácilmente... El manual cuenta con material interesante como son los cuadernos de trabajo, cuestionarios, emails, bibliografía extensa... No obstante, abusa de los diálogos, algunos de ellos transmiten información poco relevante, que incluso puede restar profesionalidad a la metodología del coaching. La autora, Guadalupe Gómez Baidés es Coach profesional certificada por la ICF (International Coach Federation).

© Reseñas Bibliográficas Fundación TROA



FELICIDAD Y AUTOESTIMA

Melendo, Tomás

EIUNSA

RESEÑA BIBLIOGRÁFICA

La felicidad es un asunto que ha interesado, interesa e interesará a todos y cada uno de los seres humanos. En nuestra época, la atención a la felicidad se ha vuelto desmesurada y también la manera de entenderla y de intentar alcanzarla. Desde una perspectiva humana y cristiana el autor sostiene, que hay que aprender a ser feliz en esta vida; y facilita los cauces para conseguir esa felicidad.



GENTE TÓXICA

COMO TRATAR CON LAS PERSONAS QUE TE COMPLICAN LA VIDA

Stamateas, Bernardo

EDICIONES ZETA

RESEÑA BIBLIOGRÁFICA

Libro de autoayuda en torno a como gestionar las relaciones humanas con personas que presentan conductas "tóxicas", tipologías entre las que se encuentran el envidioso, el descalificador, el psicópata, el mediocre, el chismoso, el jefe autoritario, el orgulloso, etc. El autor ofrece unas pautas de actuación que contribuyen a conducir nuestras emociones y sentimientos de forma que las actuaciones negativas de los demás nos influyan lo menos posible y no destruyan nuestra autoestima. Se incluyen numerosos consejos prácticos así como una batería de preguntas en cada capítulo que presta cierto carácter interactivo al libro. El estilo es el típico del género, informativo y muy ágil, aderezado con cuentos y anécdotas y corroborado con citas de libros y personajes famosos.

Bernardo Stamateas es licenciado en psicología y teología, terapeuta familiar y sexólogo clínico en Argentina.

© Reseñas Bibliográficas Fundación TROA



GESTIONA MEJOR TU VIDA
CLAVES Y HÁBITOS PARA SER MÁS PRODUCTIVO Y EFICAZ
Pena, Alberto
LIBROSLIBRES

RESEÑA BIBLIOGRÁFICA

Trata el libro sobre qué hábitos mentales y de trabajo conducirían a recuperar un tiempo frecuentemente perdido por vicios que se van produciendo en el modo de usar la tecnología.

Como experto en tecnología digital, el autor advierte de los errores más comunes que conllevan una pérdida de tiempo y una mala utilización de la informática y de internet. Su mensaje no es gestionar mejor el tiempo para producir más, sino para conseguir un crecimiento personal y una más equilibrada dedicación a todas las esferas importantes de la vida, logrando que la persona se autogobierne sin ser arrollada por sus tareas. Con sentido del humor, va desgranando unos consejos que se basan en una sana antropología. Anima al lector a dar pequeños pasos graduales, pero constantes, que lleven a ganar horas al día sin prolongar la jornada laboral y a atender adecuadamente a la familia, la salud y el tiempo de ocio; a poner cabeza y corazón en cada cosa que se haga, ser más reflexivos, dominar la impulsividad, ejercitar la virtud con fortaleza para hacer en cada momento lo que se debe hacer. Da un gran valor a saber aprovechar los ratos libres. Advierte del peligro de caer en la mediocridad cuando se está a la vez en muchos frentes: la llamada multitarea. En definitiva, esta excelente y amena obra puede ser un libro de cabecera que requiera varias lecturas y que induzca al lector a un cambio definitivo.

© Reseñas Bibliográficas Fundación TROA



HÁBITOS EMOCIONALES EN TORNO A LA SALUD Y LA BELLEZA
Echarte, Luis E.
EUNSA

RESEÑA BIBLIOGRÁFICA

El miedo, la frustración, la envidia, la soledad y la fractura –heraldos de la posmodernidad y causas veladas de un sin fin de trastornos adictivos– se presentan en estas páginas como los más poderosos enemigos a batir en las sociedades del riesgo y de la imagen. El autor nos invita a explorar la raíz sentimental de las actuales modas occidentales en torno a la salud y la belleza y, con ello, a utilizar en nuestro provecho las diferentes dinámicas psicológicas y sociales que guían, como una mano invisible, las conductas de millones de personas. Con ejemplos sencillos y cercanos, que impelen al lector a la autorreflexión, Luis Echarte presenta, por un lado, el provocativo diagnóstico de una era en la que los juegos de claroscuros caracterizan y confunden la consulta médica, los gimnasios y los salones de belleza y, por el otro, una sugerente teoría de los hábitos y de la amistad para re-apasionar la vida.



LA ALEGRÍA INTERIOR
APROXIMACIÓN A UNA ESTÉTICA EXISTENCIAL
Martí García, Miguel Ángel
EIUNSA

RESEÑA BIBLIOGRÁFICA

Cuando descubrimos el simple gozo de ser, experimentamos en nuestro yo más íntimo una serena plenitud. La alegría y la paz no son entonces fruto exclusivo de lo que nos acontece, sino sobre todo expresión clara y lúcida de la propia existencia.

Vivir atentamente es el gran acierto: esta es, sin duda, la actitud correcta para disfrutar de nuestro paso por la vida.

Hay una filosofía de vida –un estilo de vivir– que no podemos descartar, porque quizás es la única que nos posibilita el encuentro con nosotros mismos y que lo que hacemos no nos distraiga de lo que somos.



LA ANSIEDAD
Rojas, Enrique
TEMAS DE HOY

RESEÑA BIBLIOGRÁFICA

Libro de divulgación médica sobre el problema psíquico de la ansiedad, que estudia el modo de diagnosticarlo y su tratamiento.

El autor, catedrático de Psiquiatría de la Universidad Complutense de Madrid y director del Instituto Español de Investigaciones Psiquiátricas, ha elaborado una obra que resulta eminentemente práctica, con abundantes cuadros y esquemas que ayudan al lector no experto en medicina a conocer y sobrellevar la ansiedad. Publicada por primera vez en 1988, su finalidad es proporcionar conocimientos sobre algo -ansiedad, fobias, obsesiones- que afecta a numerosas las personas en la época actual. Se incorporan al texto numerosos cuadros explicativos, pruebas y escalas para valorar si el propio estado de ánimo es ansioso, depresivo o desesperado, y saber qué medidas deben adoptarse para remediarlo.

© Reseñas Bibliográficas Fundación TROA



LA ASERTIVIDAD: EXPRESION DE UNA SANA AUTOESTIMA

EXPRESIÓN DE UNA SANA AUTOESTIMA

Castanyer, Olga

DESCLEE

RESEÑA BIBLIOGRÁFICA

Si nos queremos y respetamos, seremos capaces de querer y respetar al otro. Y la única forma de hacerlo es desarrollando una sana autoestima que nos permita estar seguros de nuestra valía única y personal y nos ayude a hacer valer nuestros derechos sin pisar los del otro. ¿Cómo hacerlo? Por medio de ejemplos y ejercicios, este libro pretende dar respuesta a la cuestión anterior y así convertirse en un manual para desarrollar una sana asertividad dentro del marco de la autoestima.



LA ÚLTIMA LECCIÓN

Pausch, Randy

DEBOLSILLO

RESEÑA BIBLIOGRÁFICA

El libro, publicado en 2008, recoge el contenido de la conferencia pronunciada por Randy Pausch, catedrático de Informática en la Universidad norteamericana Carnegie Mellon, cuando acababan de diagnosticarle un cáncer de páncreas que le daba unos meses de vida. El autor (n. 1960) completa y amplía el texto de su discurso original con recuerdos familiares que expresan el afecto que siente, ante la inminencia de la muerte, hacia sus padres, hermanos, mujer e hijos, a los que agradece el cariño y buen trato recibido tanto en los años de infancia como en la madurez. Al pronunciar su última lección, el autor muestra una visión animosa de la existencia, que expone de forma amena, a base de anécdotas y sucesos reales que puedan servir a sus lectores de ayuda en los momentos difíciles o ante situaciones críticas. No oculta su miedo ante la muerte, aunque la acepta como un hecho inevitable. Pausch se declara deudor de las personas que le dedicaron interés y contribuyeron, con su ejemplo y dedicación, a corregirle los defectos y mejorar su conducta. Defiende con vigor la necesidad de practicar valores humanos, como la lealtad, la sinceridad y el espíritu servicio, así como la seriedad en el cumplimiento de las obligaciones profesionales. Aunque el autor no llega a perder por completo la ilusión por la vida, tampoco hace referencia a bases éticas ni a los valores morales que fundamentan las convicciones personales.

© Reseñas Bibliográficas Fundación TROA

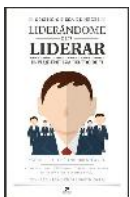


LEVANTARSE Y LUCHAR
CÓMO SUPERAR LA ADVERSIDAD CON LA RESILIENCIA
 Santos, Rafaela
 CONECTA EBOOK

RESEÑA BIBLIOGRÁFICA

Un tratado sobre la resiliencia, que a través de testimonios personales, explica lo que es y la importancia de desarrollarla para superar los acontecimientos adversos y seguir aspirando a ser felices. En este sentido expone aquello que hace que una persona sea resiliente y las capacidades que adquiere. Igualmente se ofrecen claves para su desarrollo, consejos, actitudes y una escala donde el lector puede evaluar su resiliencia y vulnerabilidad para afrontar la adversidad. El libro muestra como las personas que han desarrollado actitudes resilientes saben afrontar las dificultades sin miedo y son más estables anímicamente. Porque la resiliencia promueve la salud mental y emocional. Además aporta calidad de vida y felicidad. Sin embargo, las personas resilientes no son invulnerables al dolor. Lo que les distingue es la fortaleza mental para que sus sentimientos no dominen su razón; y afrontar el futuro sin caer en el victimismo. Cuando sucede un hecho traumático hay dos opciones: desmoronamiento o crecimiento personal. Si se opta por la última se producen cambios psicológicos en tres áreas: en la propia persona, en sus relaciones con los demás y en la filosofía o la manera de vivir a partir del acontecimiento. Según la autora el sentido del sufrimiento está muy ligado con el sentido de la vida y éste con la búsqueda de la felicidad. Un libro fácil de leer, apoyado en investigaciones científicas y en experiencias personales, que aborda realidades paradójicas que conviven juntas: la felicidad y el sufrimiento. Rafaela Santos es médico, especialista en psiquiatría con doctorado en neurociencia; e impulsora y presidenta ejecutiva del Instituto Español de la Resiliencia y de la Fundación Humanae.

© Reseñas Bibliográficas Fundación TROA



LIDERÁNDOME PARA LIDERAR
EL VIAJE EMPIEZA DENTRO DE TI
 Chiesa De Negri, Cosimo
 ALIENTA

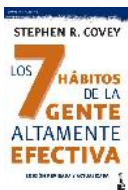
RESEÑA BIBLIOGRÁFICA

Cosimo Chiesa de Negri, profesor del IESE, ofrece en su libro *Liderándome para liderar. El viaje empieza dentro de ti*, escrito con la colaboración de su hija Carlota, una serie de reflexiones sobre el tema. La obra trata de la necesidad del equilibrio personal para poder dirigir a otros y ofrece un variado abanico de reflexiones sobre el alto precio que puede suponer el alcanzar puestos relevantes, ganar dinero y obtener éxito profesional, ya que en ocasiones repercute en la armonía familiar ocasionando auténticas crisis matrimoniales. El autor arranca de un caso ficticio o fábula para mostrar al lector de modo cercano y atractivo su tesis. Carlos, con un brillante curriculum, trabaja en una multinacional de sol a sol, su potente sueldo le permite todo tipo de gastos pero el escaso tiempo que dedica a su familia -apenas ve a su esposa e hijos- llevan a que su mujer le abandone. Poco después sufre un gravísimo accidente que casi le cuesta la vida y permanece ingresado durante varios meses. Al hospital va a verle Fernando, profesor de una escuela de negocios donde Carlos estudió un programa de alta dirección. Charlan confiadamente y en repetidas visitas Fernando le va sugiriendo una serie de pautas que le ayudan a enderezar su desafortunada vida.

El libro, ágil y eminentemente práctico, está escrito con claridad y sencillez y, a través de una estructura de capítulos cortos, destaca un elenco de claves esenciales para lograr el auténtico liderazgo. Entre otras afirmaciones de diversa índole se señala la importancia de definir los propios valores y marcarse objetivos, luchar por ser buena persona, no dejar de leer y estudiar, aprender a dar a los demás, cuidar al máximo las relaciones personales, no buscar el protagonismo, atender bien a la familia o no rendirse nunca. Sin pretender ser un manual exhaustivo, resulta muy interesante por su contenido sumamente positivo y de gran valor humanístico que puede resultar muy útil a los profesionales en general, pero especialmente a directivos y empresarios. Está prologado por José Antonio Segarra.

Cosimo Chiesa es presidente de Barna Consulting Group y profesor de Dirección Comercial del IESE Business School, tras haber sido directivo en varias empresas multinacionales. Es autor de varios libros.

© Reseñas Bibliográficas Fundación TROA



LOS 7 HABITOS DE LA GENTE ALTAMENTE EFECTIVA
LA REVOLUCIÓN ÉTICA EN LA VIDA COTIDIANA Y EN LA EMPRESA
Covey, Stephen R.
BOOKET

RESEÑA BIBLIOGRÁFICA

Manual en el que el autor expone el método que enseña en el Centro de Liderazgo por él presidido, para lograr el afianzamiento de la propia personalidad en las relaciones laborales, familiares y sociales.

Lo que la obra ofrece en el fondo son sugerencias de estricto sentido común, revestidas de terminología especializada de origen psicológico y psiquiátrico. Quizá por dirigirse a lectores de mentalidad predominantemente anglosajona, insiste una y otra vez en la necesidad de la comunicación interpersonal directa y abierta, y en la de combinar la eficacia pragmática con el respeto a los sentimientos propios y ajenos. Escrita con un estilo coloquial cuya calidad queda desfavorecida por una traducción francamente mala, la exposición es muy compleja en apariencia pero bastante simplista en el fondo, aunque las realidades a las que se refiere, aun siendo obvias, quizá no resulten siempre evidentes para todos, al menos si no se presentan revestidas de apariencias científicas.

El autor recomienda una adecuada mezcla de afán de superación, moderada ambición económica y consideración hacia los demás, en especial hacia la familia y los amigos. En resumen, propone tener muy en cuenta los bienes materiales, sin olvidar los espirituales, dentro de un sentido de la vida de fondo entre filantrópico y cristiano.

© Reseñas Bibliográficas Fundación TROA



LOS HOMBRES SON DE MARTE, LAS MUJERES DE VENUS
LA GUIA DEFINITIVA PARA ENTENDER A LA PAREJA
Gray, John
DEBOLSILLO

RESEÑA BIBLIOGRÁFICA

El libro explica cómo resolver los problemas que pueden surgir en una pareja, a base de explicar las diferencias psicológicas entre el hombre y la mujer. Como procedentes de "planetas distintos", hombres y las mujeres tienen formas diferentes de pensar, de hablar, de amar. El hombre en determinados momentos del día tiene que "retirarse a su cueva", en la soledad, mientras que la mujer, luchando con los mismos problemas, siente la necesidad de compartir sus sentimientos con otros, hablar, ser escuchada. El libro está lleno de ejemplos prácticos que hacen amena su lectura.

© Reseñas Bibliográficas Fundación TROA



MÁS GENTE TÓXICA
Stamateas, Bernardo
B DE BOOKS (EDICIONES B) EBOOK

RESEÑA BIBLIOGRÁFICA

Manual de autoayuda para trabajar una personalidad equilibrada. Bernardo Stamateas, muestra lo peligroso que es observar la realidad desde una única perspectiva. El libro trata de detectar esos rasgos de carácter tóxicos que van creciendo y a los que es posible acostumbrarse. Personalidades frustradas, narcisistas, miedosas, negativas, ansiosas, dependientes, sádicas, masoquistas... y así hasta 17 naturalezas tóxicas. De ellas se analizan sus rasgos más sobresalientes, cómo son, qué hacen, qué piensan, cómo se relacionan, quiénes forman su círculo, qué quieren, qué no aceptan y cuáles son los motivos por los que actúan así. Igualmente considera la forma de conocer cuando se está frente a esta toxicidad y plantea actitudes y herramientas para resolverla. Identificarse con alguna de ellas es conocer que se tienen cosas buenas, mediocres y malas, pero también permite saber que se posee la capacidad de superarse y actuar a favor. La obra, desde una lectura agradable, fácil, llena de fabulas, ejemplos, anécdotas y frases poderosas, ayuda a tomar distancia para ver las cosas desde otra perspectiva. Enseña a cuestionar lo que no funciona, a desarraigar el espíritu de victimismo, de dolor, de mentira, de enfado y de angustia. Además, favorece la incorporación de alternativas nuevas a la conducta diaria, y a evaluar la propia historia no desde donde se está sino desde el lugar al que se quiere llegar. De esta manera, en opinión del autor, se encuentra la posición equilibrada, liberando el orgullo de pensar que no se tiene nada malo y la creencia de que todo es un caos. Stamateas, licenciado en Psicología y Teología, es terapeuta familiar y un autor de éxito.

© Reseñas Bibliográficas Fundación TROA



NACIDOS PARA SER HEROES
CÓMO UN AUDAZ GRUPO DE REBELDES REDESCUBRIERON LOS
SECRETOS DE LA FUERZA Y LA RE
Mcdougall, Christopher
DEBATE

RESEÑA BIBLIOGRÁFICA

Christopher McDougall es conocido por su libro Nacidos para correr, que en 2011 fue un bestseller internacional. Investigando sobre el pueblo de los tarahumara, grupo indígena de Chihuahua, escribió sobre la cultura de correr animando a miles de personas a dejar el gimnasio y salir a la naturaleza.

En este nuevo libro, Nacidos para ser héroes, se adentra en la investigación de un suceso ocurrido en la Segunda Guerra Mundial en la isla de Creta: un grupo de guerrilleros, sin preparación militar convencional, pertenecientes a la Resistencia, planearon el secuestro de un general nazi. Y no solo consiguieron llevar a cabo el plan, sino que lo hicieron sin dejar rastro y manteniendo su maniobra en secreto.

McDougall viaja para preparar este trabajo hasta la isla de los héroes clásicos e intenta experimentar los retos físicos que tuvieron que afrontar aquellos hombres. McDougall mantiene que los héroes no nacen, sino que el ejercicio de movimientos naturales, una nutrición adecuada y la resistencia a las inclemencias del tiempo y lo abrupto de la geografía, puede hacer que cualquiera sea susceptible de convertirse en un héroe. Centrado en la anécdota del secuestro, sobre la que gira el libro, el autor intenta mostrar la gran capacidad de superación y la fuerza que llega a desarrollar el cuerpo humano cuando se encuentra en situaciones extremas. Apoya su tesis con ejemplos tomados de la realidad, de hombres y mujeres normales que en una situación límite fueron capaces de reaccionar como héroes.

© Reseñas Bibliográficas Fundación TROA



NO HAY VENUS SIN MARTE... NI MARTE SIN VENUS
SACA PARTIDO A LAS DIFERENCIAS ENTRE HOMBRES Y MUJERES
 Gray, John; Annis, Barbara
 PLANETA

RESEÑA BIBLIOGRÁFICA

La obra analiza los problemas de relación interpersonal que plantea la reciente y cada vez mayor incorporación de la mujer al mundo laboral, en el desempeño de puestos de nivel equivalente, o superior, al de los hombres.

Los autores, expertos en las relaciones de género en el trabajo, se basan en su experiencia directa, extraída de numerosas charlas, talleres y cursos en los que han abordado estas cuestiones, para ofrecer una exposición clara, directa y bien sistematizada. En ella parten de la base, argumentada desde el punto de vista neurológico y psicológico, de que la idea de la igualdad absoluta entre los sexos ya no funciona en ninguna parte. A cambio proponen desarrollar lo que ellos denominan inteligencia de género cuyas particularidades constituyen el articulado de los sucesivos capítulos. Modelos de liderazgo exclusivamente masculinos, dificultades de comprensión de las formas expresivas y de pensamiento del sexo opuesto, o distintos enfoques del trabajo en equipo, son algunas de las cuestiones que se presentan como problemas que deben ser objeto de estudio. Los autores consideran, tras señalar estas y otras diferencias a analizar en la ideología de género, que el objetivo a conseguir para la buena marcha de cualquier tipo de negocio se puede resumir en la idea de la fuerza a través de la diferencia. Los cerebros de los hombres y las mujeres no funcionan igual pero pueden complementarse para tomar decisiones, resolver problemas y aportar innovaciones. Los abundantes ejemplos prácticos que ilustran los diversos apartados resultan verosímiles y adaptados a las circunstancias reales que se producen de modo habitual en cualquier oficina, despacho o empresa. El tono expositivo, sencillo, didáctico y teñido de humor del estilo y la sensatez y moderación del contenido, favorable a la comunicación fluida entre hombres y mujeres unidos por un mismo proyecto laboral son dos notables aciertos de esta obra. El apartado final sobre la necesidad de armonizar la vida personal y la laboral ofrece notable interés humano.

© Reseñas Bibliográficas Fundación TROA



NO TE RINDAS
 Rojas, Enrique
 TEMAS DE HOY

RESEÑA BIBLIOGRÁFICA

Manual de divulgación orientado a presentar al lector un programa de conducta que le permita superar las adversidades de la vida, sin rendirse ante ellas y aprender de cada fracaso una lección que suponga un avance en la realización personal. La exposición se divide en doce capítulos, uno por cada mes del año, en los que se tratan diversos aspectos de las relaciones amorosas, de la educación de los hijos, de la auténtica alegría y como evitar la depresión, el arte de madurar superando errores y aprovechando aptitudes, liberarse de la ansiedad y aceptar la enfermedad y la muerte. La amplia temática se enfoca con realismo y de acuerdo a las necesidades de la sociedad actual, con sus peculiares crisis afectivas y su desorientación espiritual y moral. El autor se mantiene en el terreno de su profesión de psiquiatra y señala que el hombre es el único que, a diferencia de los animales, puede dominar los instintos y es capaz de dar a sus actos una dimensión trascendente. Con este planteamiento, las sugerencias de autoayuda son positivas y optimistas y responden a una visión humanística del sentido de la vida. La obra, dirigida a un público muy amplio, está escrita de forma sencilla y amena, sin rebajar el interés del contenido. Para mejor comprensión del contenido se ofrecen abundantes casos prácticos, test al final de cada capítulo y recuadros que sintetizan las ideas que deben memorizarse así como ejercicios a realizar de modo habitual. La bibliografía recomendada incluye obras elegidas sin un claro criterio selectivo.

© Reseñas Bibliográficas Fundación TROA



RECUPERAR LA ILUSIÓN

Álava Reyes, Mª Jesús
LA ESFERA DE LOS LIBROS

RESEÑA BIBLIOGRÁFICA

Manual divulgativo de psicología, aplicada a recuperar las motivaciones de actuación y las ganas de vivir, en circunstancias difíciles ya sean afectivas, profesionales, de salud o de cualquier otra índole, que puedan producir estados anímicos de tristeza, desánimo, inseguridad o desorientación. La autora examina en cada capítulo una de estas posibilidades, seleccionadas de entre las más frecuentes en el mundo actual, identifica sus rasgos, proporciona estrategias y técnicas de superación y narra algunos casos prácticos, extraídos del archivo de su propia consulta de orientación clínica. El objetivo de este libro, evitar el sufrimiento inútil, y sustituirlo por actitudes constructivas que conduzcan a una existencia más placentera, pasa por destacar la importancia del sentido del humor, el control de las emociones, hacer frente a las dificultades en lugar de esquivarlas o negarlas e incluso cuidar la alimentación y hacer ejercicio físico. Todo este conjunto de indicaciones es útil y está expresado en términos sencillos, aunque con cierto nivel de exigencia de contenido, para aumentar su eficacia práctica en función del grado de complejidad de la vida contemporánea. Cabe señalar sin embargo que para la autora recuperar la ilusión y perseverar en el camino hacia la felicidad, son objetivos de índole puramente material y sentimental, sin implicaciones morales.

© Reseñas Bibliográficas Fundación TROA



REILUSIONARSE

APASIÓNATE POR LA VIDA
Galindo, Luis
ALIENTA

RESEÑA BIBLIOGRÁFICA

La actitud positiva ante la vida es la protagonista de los ocho capítulos de un libro que muestra la capacidad que tienen las personas de volver a ilusionarse con el amor, el trabajo, el futuro... Un futuro que podemos empezar a construir desde hoy y llenarlo de ilusiones y proyectos. Mantener la ilusión por el futuro ayuda a sentirse vivo. No se puede esperar a que se den circunstancias ideales para poder disfrutar. Para ello el autor alienta a valorar lo cotidiano, a no costumbrarnos y a no permitir que las circunstancias, el ambiente o quienes nos rodean marquen el estado de ánimo. Del mismo modo incide en no privarse de lo que hace que merezca la pena vivir; además de cultivar la generosidad y el agradecimiento que según las investigaciones, es la principal característica de las personas felices. El agradecimiento ayuda a gestionar el estrés, la adversidad y el trauma. Dar las gracias por las cosas que se tienen al alcance. Apunta el autor a las relaciones sociales, como la fuente más clara de satisfacción... De nuevo es cuestión de actitud el poner el foco en lo que se disfruta, en lo que tenemos más que en lo que nos falta. El libro también aborda la generosidad y el perdón. Contemplar los hechos con distancia para perdonar. Y todos sus capítulos terminan con ejercicios y reflexiones. Según el autor, Luis Galindo, conferenciante solicitado por grandes empresas en programas de motivación y liderazgo, la actitud de estar abierto a disfrutar se aprende. Muy activo en twitter, los capítulos están encabezados por sus mensajes de al menos 140 caracteres.

© Reseñas Bibliográficas Fundación TROA



RESULTADOS EXTRAORDINARIOS

Stamateas, Bernardo
EDICIONES B

RESEÑA BIBLIOGRÁFICA

La felicidad, los logros, los resultados y el éxito... no están asociados a una determinada clase social, ni a un estatus, sino a la habilidad y a la capacidad que cada persona tiene para resolver las dificultades y los problemas. Estados y realidades que llegan, según el autor, cuando se funciona con un pensamiento adecuado. El libro va desgranado, entre otras cosas, cómo tomar las decisiones apropiadas, principios para saber si se está orgulloso de la propia vida; herramientas para trabajar formas de pensar motivadoras, experimentadas por mucha gente; pautas para preocuparse menos y organizarse mejor, y técnicas sencillas que ayudan a establecer metas concretas y poder lograr los sueños. En su opinión, vivimos en un mundo donde el cambio es continuo y todo acontece a un ritmo inverosímil, que demanda ideas innovadoras y mejoradas. También se requiere redefinir hábitos, costumbres y pensamientos. Además de esfuerzo, motivación, confianza en uno mismo y tiempo. No obstante, cambiar genera excusas, temor, incertidumbre e inseguridad. El autor para esto avisa: el cambio primero en la mente y luego, coraje para saber que todos los recursos que se necesitan para alcanzar una vida satisfactoria están dentro de cada uno. Igualmente se exponen los errores más comunes que se cometen al fracasar y los factores que impiden llegar a la meta. Un libro bien estructurado y formato autoayuda. Ambicioso en el contenido; dificultando la profundidad de los temas. Enriquecido con test para trabajar y con ejemplos de personas que han arriesgado, que no han permanecido en lo seguro y en lo que ya conocían. El autor Bernardo Stamateas, es licenciado en Psicología y escritor.

© Reseñas Bibliográficas Fundación TROA



SER FELICES SIN SER PERFECTOS

ESTRATEGIAS DE CAMBIO PARA UN ANANCÁSTICO
Schlatter, Javier
EUNSA

RESEÑA BIBLIOGRÁFICA

Hay personas, como los anancásticos, que en vez de correr el riesgo de decidir libremente sobre su vida y ser felices en esa aventura, prefieren refugiarse en la tranquilidad -sucedáneo de la felicidad- prematura y esforzada de lo previsto y lo controlable, o se afanan en la inacabable perfección del deber cumplido. Es frecuente referirnos a estos hombres y mujeres como «obsesivos», «perfeccionistas», «cuadriculados» o «rígidos», resaltando así alguno de sus rasgos más característicos. Algunos estudios recogen que una de cada tres personas en la cultura occidental poseen el perfeccionismo como un rasgo propio de su personalidad, aunque sólo un 2% padece un trastorno de la personalidad. Esta personalidad es una de las que generan más ansiedad y estrés.



SI CREES EN MÍ, TE SORPRENDERÉ

EL MUNDO ESTÁ LLENO DE SUEÑOS POR CUMPLIR: ¡VE A POR EL TUYO!

Vives, Anna; Miralles, Francesc
PLANETA

RESEÑA BIBLIOGRÁFICA

En palabras de la autora, el libro cuenta “la historia de un sueño: el de vivir como los demás”. Anna Vives, a los veintiocho años, narra en estas páginas el esfuerzo de superación que supone, para alguien afectado por síndrome de Down, hacer las mismas cosas que la mayoría de las personas realizan en su rutina diaria sin apenas ser conscientes de ello.

La obra, escrita en primera persona, explica con sencillez el apoyo recibido de su familia, un verdadero equipo que colaboró siempre y con pleno esfuerzo, a potenciar los intentos de Anna, de hacer algo distinto en su existencia. La iniciativa que la caracteriza, reforzada con el soporte material y afectivo que le prestan su padre, sus tres hermanos y compañeros de trabajo, han dado el hermoso y ejemplar resultado que aquí queda patente. De tener dificultades para hablar y escribir, esta joven ha pasado a diseñar un tipo de letra convertido en una tipografía reproducida en diversos materiales con distintas finalidades. Francesc Miralles, que ha utilizado abundante documentación y ha mantenido estrecho contacto con la protagonista, consigue retratarla de forma natural y sin excesos elogiosos. Así, la propone como un modelo de persona alegre, creativa y animosa, convencida de que, si bien todos somos discapacitados en algún sentido, a la vez somos capaces de todo. La obra puede servir de ayuda y orientación tanto a personas con problemas, como es el caso de Anna, como para padres que tengan hijos necesitados de un ambiente familiar como el que ella tuvo la suerte de encontrar.

© Reseñas Bibliográficas Fundación TROA



TODO SE PUEDE ENTRENAR

Nadal, Toni
ALIENTA EDITORIAL EBOOK

RESEÑA BIBLIOGRÁFICA

Toni Nadal explica en su libro titulado Todo se puede entrenar, los métodos de trabajo y entrenamiento que ha empleado con su sobrino, Rafa Nadal, desde su infancia hasta el presente. A la vez que recorre la trayectoria personal y tenística de R. Nadal, va desgranando su plan de formación humana, auténtica herramienta que ha conducido a forjar al campeón que hoy es su sobrino. Toni Nadal destaca como pilares básicos de una adecuada formación del carácter: el respeto a la autoridad, la exigencia, el fomentar la ilusión por hacer las cosas bien, la sencillez, la humildad, la fortaleza, el marcarse objetivos, la objetividad y mostrar una buena actitud. Son afirmaciones que pueden parecer obvias pero, como refleja su autor, en la sociedad actual muchos de estos valores, especialmente en la educación, parecen haber pasado de moda.

El libro, escrito con gran sencillez y claridad, está imbuido de un pensamiento reflexivo y sereno y recoge numerosas anécdotas no solo de su sobrino, sino también de otros deportistas así como citas de pensadores, escritores e incluso poetas para corroborar su teoría. Estas páginas reflejan su modo de ver y plantear la vida, basado fundamentalmente en el sentido común y en la necesidad de robustecer las virtudes humanas. Toni Nadal llega a afirmar “El mundo sería mejor, mucho más justo si el éxito se engendrara en el esfuerzo” Su lectura, muy ilustrativa y práctica, ofrece un contenido positivo y puede resultar útil no solo para entrenadores, sino también a profesionales de otros sectores como empresarios, educadores e incluso padres.

Toni Nadal (Manacor, 1960) es deportista y entrenador. Trabaja en el proyecto de Rafa Nadal Academy.

© Reseñas Bibliográficas Fundación TROA



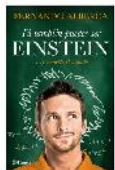
TRABAJAR SIN SUFRIR
CLAVES PARA SUPERAR LOS PROBLEMAS Y DISFRUTAR EN EL TRABAJO
 Álava Reyes, Mª Jesús
 LA ESFERA DE LOS LIBROS

RESEÑA BIBLIOGRÁFICA

Se subtitula este libro "Claves para superar los problemas y disfrutar en el trabajo". La satisfacción personal, dice la autora, no depende tanto de las circunstancias del trabajo como de la forma de vivirlo. Se necesitan estímulos, porque en el ambiente laboral se están muchas horas y hay que intentar pasarlo bien.

La autora analiza situaciones concretas que pueden reflejar la casuística más común en la vida de la empresa. El asesoramiento psicológico en cada caso es muy interesante y puede ayudar al lector identificado con el problema: cómo superar las envidias, gestionar mejor con los directivos la conciliación con la vida familiar, actuar cuando falta liderazgo en los jefes, trabajar bien aun sin sentirse valorado. Es muy interesante el análisis de la persona del jefe, que "debe actuar con la objetividad de un juez y con la generosidad de un líder". Hay capítulos interesantes sobre el entrenamiento en habilidades sociales y en compañerismo, sobre cómo lograr una correcta distribución del tiempo para cortar con la sensación de desbordamiento de trabajo. La autora denuncia que es muy común el activismo en detrimento del tiempo para pensar, y sugiere medidas. Otros temas se abordan también acertadamente: la figura del "trepa"; los jóvenes directivos que arrasan a los mayores sin valorar su experiencia; las prejubilaciones y sus consecuencias económicas y de reorganización de la vida personal y familiar; el acoso sexual en la empresa y los cambios de trabajo; cómo salir de un trabajo sin paralizaciones ni la frustración de un despido. Por la temática, el libro puede ser de interés para un amplio sector de lectores.

© Reseñas Bibliográficas Fundación TROA



TU TAMBIÉN PUEDES SER EINSTEIN
... Y COMERTE EL MUNDO

Alberca, Fernando
 PLANETA
 320 págs. 17,50 €
 ISBN: 978-84-08-14746-6 Fecha edición: 11/1/2015
 Formato: Rústica

RESEÑA BIBLIOGRÁFICA

Manual de divulgación neuropsicológica dedicado a exponer nociones de adiestramiento personal para conseguir un mejor conocimiento de las capacidades y habilidades individuales. Su finalidad es mostrar diversos métodos de hacer rendir al máximo el talento dentro del área donde éste presente mayores posibilidades de actuar con éxito y eficacia.

Fernando Alberca (Córdoba, 1966) propone en Tu también puedes ser Einstein ejemplos de figuras de fama internacional que llegaron destacar en terrenos tan diferentes como la Física, la Literatura, el Cine o la Informática. La síntesis biográfica de cada uno de ellos viene acompañada de un resumen de lo que su trayectoria profesional tiene de modelo a imitar y sirve para centrar lo que contendrán los siguientes capítulos de carácter más teórico. El autor parte de la idea de que todo ser humano nace con unas dotes cuyo desarrollo es, como la búsqueda de un tesoro, una tarea difícil pero que termina con una gran recompensa, en este caso la de ser y sentirse artífice de la propia existencia. Desde una posición optimista, los contenidos de la obra se basan en el conocimiento de la mente humana, sobre el cual se ofrece una sucinta explicación de las funciones que corresponden a los dos hemisferios cerebrales. También resalta el autor la importancia de promover recursos anímicos, tales como la imaginación, la ilusión, la creatividad y la constancia en perseverar. Su concepción del genio no implica necesariamente la fama sino que se orienta hacia el valor de la felicidad que supone la autorrealización, y cómo la proyección de esta en el entorno influye en la de las personas que están a su alrededor. La obra, dirigida a un público amplio y diverso, carente de preparación en el ámbito de la psicología aplicada, mantiene un tono expositivo básico y se atiene a un vocabulario generalizador, que excluye los términos especializados. Los capítulos finales, donde se recomienda una extensa relación de libros y películas capaces de ampliar horizontes intelectuales y estimular la imaginación, cierran con una oportuna nota humanística un libro de carácter técnico.

© Reseñas Bibliográficas Fundación TROA

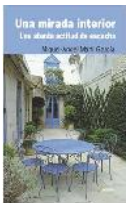


UN PASEO EN BICICLETA POR LA VIDA
UNA FABULA PARA ARMONIZAR LOS SENTIMIENTOS
Vidal-Quadras Trias De Bes, Javier
STYRIA

RESEÑA BIBLIOGRÁFICA

La historia de un pequeño triciclo que sueña con ser mayor y convertirse en bicicleta y luego, cuando ya es adulto, pasa a transformarse en tandem como hicieron sus padres, sirve de base al autor para articular esta breve obra de autoayuda orientada a ofrecer pautas para "encontrar ese principio de vida que, más que unir, funde nuestras partes en una sola realidad llamada persona", según frase textual. La exposición, escrita de forma muy accesible para amplios sectores de público, trata temas muy diversos pertenecientes al ámbito de las tendencias, las elecciones, la razón, la emoción, el amor, etc., en términos básicos, sin remontarse a tecnicismos psicológicos o de neurología, sino tomados de la experiencia diaria de cualquier ser humano. El contenido, realista en sus planteamientos respecto a la sociedad actual, busca un desarrollo de la personalidad no enfocado hacia éxitos materiales sino al máximo aprovechamiento de las propias capacidades intelectuales y afectivas, a base de pequeños esfuerzos cotidianos sostenidos libre y voluntariamente.

© Reseñas Bibliográficas Fundación TROA



UNA MIRADA INTERIOR
UNA ATENTA ACTITUD DE ESCUCHA
Marti García, Miguel Ángel
EIUNSA

RESEÑA BIBLIOGRÁFICA

Necesitamos disponernos a las propias búsquedas interiores porque de no ser así, como señala Heidegger: «el hombre habría negado y lanzado fuera de sí lo que tiene de más propio, a saber, que es un ser que reflexiona». Agustín de Hipona nos invita a no buscar fuera la verdad y volvernos hacia nosotros mismos, porque es en nuestro interior donde ésta reside. Bastarse a sí mismo es la gran meta a la que nos convoca Aristóteles para ser felices. Cicerón se atreve a afirmar: «no puede menos de ser feliz quien es capaz de valerse por sí mismo y hace depender todo de sí mismo».



VIVE TU VIDA

LA AUTOESTIMA EN LAS DISTINTAS ETAPAS DE LA VIDA

Rojas, Enrique

TEMAS DE HOY

RESEÑA BIBLIOGRÁFICA

Obra de divulgación dedicada a orientar a personas de todas las edades sobre la forma de enfocar los problemas de la existencia cotidiana del modo más sensato y eficaz. Se trata de inculcar en el lector la idea de que todo tiene solución cuando se utilizan los propios recursos personales "a través de la autoestima, la motivación, la adaptación al cambio y la comprensión de los demás".

La exposición, articulada en cuatro partes de seis capítulos cada una, se centra en las emociones, los sentimientos afectivos, las relaciones sociales y el trabajo, como ejes de los conflictos habituales de las personas. La amplia experiencia profesional del autor (Granada, 1949), catedrático de Psiquiatría, le ha permitido conocer las dificultades y obstáculos que de modo más frecuente generan en los pacientes situaciones de ansiedad, tristeza, depresión, miedo, violencia, acoso laboral o sexual, etc. Su propósito es, sobre todo, ayudar a prevenir este tipo de situaciones, aunque también proporciona orientaciones sobre cómo salir de ellas, con ayuda médica y sobre todo con esfuerzo de voluntad y perseverancia. Cada uno de los capítulos se desarrolla de acuerdo con una estructura precisa y concreta, a partes iguales informativa y didáctica, expresada con estilo claro y relativamente sencillo, sin incurrir en excesos de simplificación. Al final de todos ellos se incluye un recuadro esquemático que resume en pocos y breves puntos, las ideas centrales que contiene y un test cuyos resultados indican al lector el grado de aproximación de su conducta a lo que en él se propone o desaconseja. Orientada con finalidad esencialmente práctica e inspirada en una consideración acorde con la dignidad humana de la persona, su lectura puede resultar útil, no como sustituto de la consulta al psiquiatra profesional sino como previa o complementaria a ésta.

© Reseñas Bibliográficas Fundación TROA



VIVIR CON ABUNDANCIA

POR QUÉ ALGUNAS PERSONAS CONSIGUEN LO QUE SE PROPONEN
Y OTRAS NO

Fernández López, Sergio

PLATAFORMA EDITORIAL

RESEÑA BIBLIOGRÁFICA

Vivir con abundancia es convertirse en otra persona y eso requiere cierto tiempo y constancia; es la tesis que mantiene Sergio Fernández en este libro. El autor de "Vivir sin jefe" y "Vivir sin miedos", muestra como el camino hacia la riqueza pasa por encontrar cuales son los talentos personales y la forma de ponerlos al servicio de los demás. En su opinión, no hay desarrollo profesional sin desarrollo personal. Un estilo de funcionar, que exige inyectar confianza a la vida, no ser víctima de las circunstancias, cambiar la manera de pensar y de hablar e incorporar nuevas ideas y eliminar otras; dar con generosidad y aceptar los regalos que se reciben... serían, entre otros, los primeros pasos para crear un destino y gozar de la opulencia. Pero protagonizar un cambio cuesta. Y es que cuando se habla de abundancia no solo se habla de lo económico, sino de disponer del amor, de los recursos que realmente se desean y se necesitan en cada momento de la vida; así como la posibilidad de poder brindar todo eso a otras personas, decidiéndolo libremente. Páginas inspiradoras, llenas de vitalidad y reflexión. El manual aborda principios y leyes que atraen la fortuna a la vida personal... También todo aquello que la obstaculiza: el miedo a fallar, a decepcionar, a equivocarse, a no sentirse querido... Invita a evitar entornos en los que sólo se habla de escasez, en los que sólo se vive en escasez y en los que ser víctima es lo habitual. Para ello, ofrece ejercicios y recursos. Sergio Fernández es director del Máster de Emprendedores y del programa radiofónico Pensamiento Positivo.

© Reseñas Bibliográficas Fundación TROA



VIVIR LA VIDA CON SENTIDO
ACTITUDES PARA VIVIR CON PASIÓN Y ENTUSIASMO
Küppers, Victor
PLATAFORMA EDITORIAL

RESEÑA BIBLIOGRÁFICA

En este libro se aprende a ser mejor persona, más alegre, más entusiasta, a vivir con principios, a acercarse a la grandeza y a escapar de la mediocridad. ¿El secreto? Que las actitudes personales sean las correctas y descubrir que hay una alegría mucho más profunda, estable y segura que nace de lo más profundo de uno mismo. No se puede controlar la actitud de otras personas y de algunos acontecimientos que nos ocurren. Pero sí lo que hacemos y lo que pensamos. Explica como en las relaciones humanas lo más importante es la manera de ser de las personas, sus valores, lo que transmiten. Igualmente desarrolla los componentes que, según el autor, tiene la felicidad: la serenidad de saber que en el pasado has hecho las cosas bien; el placer, el disfrute y las emociones positivas del momento presente y un propósito en la vida que marca el futuro... Todo esto influye en la salud... Además se recomienda alimentar la mente con buenos libros, ideas, palabras, artículos, conversaciones, películas, imágenes y canciones alegres. Y reivindica el pararse a pensar.

Un libro escrito en lenguaje espontáneo y distendido, lleno de ideas, de refranes y aforismos, de sentido del humor, donde el autor, Victor Küppers, doctor en Humanidades, profesor Universitario, formador y colaborador en escuelas de negocios, ha sabido crear un ambiente divertido y animante donde se ve claro que aprender a vivir es aprender a ser. En línea con el objetivo del autor, este manual sirve para pensar y decidir que clase de persona quieres ser en la vida, luchar para conseguirlo y hacerlo con alegría.

© Reseñas Bibliográficas Fundación TROA



VIVIR SIN MIEDO. CÓMO VENCER LOS TEMORES Y LAS FOBIAS
Mansell, Warren
EDICIONES B

RESEÑA BIBLIOGRÁFICA

Análisis del miedo, de las fobias y del modo de protegerse ante éstas, con el objetivo de aprender a recuperarse. El autor ofrece información clara a nivel divulgativo sobre las técnicas más eficaces para conseguirlo y sugiere cambios en el modo de pensar y en la conducta.

Hay que enfrentarse a la ansiedad mediante terapia cognitiva conductual; y para salir de las fobias es necesario encarar el problema y esforzarse por pensar de un modo diferente. Tras comprender lo que ocurre, una persona puede movilizar sus cualidades y virtudes; además, suelen producirse círculos viciosos de los que hay que aprender a zafarse, adquiriendo hábitos cognitivos y conductuales distintos. Es cada persona quien tiene que desarrollar su propio programa para poder transformar una situación angustiosa en otra tolerable y enfrentar las sensaciones físicas que le produce. La relajación muscular y los ejercicios respiratorios también ayudan mucho. Se propone un plan de diez etapas para superar las fobias, dando pequeños pasos y rompiendo largas cadenas de pensamientos negativos, como ponerse en lo peor, multiplicar los pensamientos autocríticos o cavilar en exceso. El libro, que incluye testimonios personales, puede resultar práctico para los interesados por el tema.

© Reseñas Bibliográficas Fundación TROA



VOLVER A EMPEZAR
GUÍA PARA ORIENTAR TU VIDA
 Balboa, Rita
 PLATAFORMA EDITORIAL

RESEÑA BIBLIOGRÁFICA

Una reflexión a través de su propia biografía hecha en voz alta, desde el presente, aprendiendo del pasado y mirando al futuro. Un parón necesario para ver qué hay de rutina, de conformismo, de miedo al cambio que pueda acallar los deseos de superación. La autora muestra un camino en el que tener un proyecto de vida es necesario, y plantearse cómo se recorre también. Y lo hace, tomando como referencia textos inspiradores de diferentes autores, preguntándose por el sentido de la vida, las motivaciones, la actitud con que se afrontan las circunstancias, las relaciones con los demás y la confianza. Aborda todo lo que, en su opinión, es necesario para vivir una vida plena y cerrar las heridas del espíritu, algo en lo que ella ha trabajado duro para poder caminar ligera por la vida. No duda en reconocer que en algunos momentos ha necesitado ayuda para encarar los acontecimientos o los fracasos profesionales. Revindica el valor de la familia que es donde se quiere y se cuida del frágil y del necesitado. Igualmente defiende la crítica constructiva, el espíritu optimista, la paciencia, la valentía, la audacia, la perseverancia y el agradecimiento. Además de mantener la capacidad de asombro ante lo ordinario, amar la propia profesión y desarrollar las capacidades personales específicas, para hacer un uso consciente y voluntario de la libertad. Un libro sincero y sencillo. Un saudades con el que estimula a resolver distancias temporales y espirituales en un afán de encontrar el hilo conductor de las experiencias vividas, siendo el lector su propio confidente.

Rita Balboa, es arquitecta y gestora de empresas y equipos.

© Reseñas Bibliográficas Fundación TROA



YA NO SUFRO MÁS
 Heras, Javier De Las
 ESPASA

RESEÑA BIBLIOGRÁFICA

Breve manual de divulgación dedicado al sufrimiento como realidad que inevitablemente alcanza a todo ser humano a lo largo de la vida. El autor ofrece una serie de consideraciones elementales de carácter práctico, acerca de qué es el sufrimiento, qué lo causa, cómo disminuir sus efectos y cómo sobrevivir a él o, si es duradero, el mejor modo de convivir con él. La obra analiza con claridad y concisión la diferencia entre el dolor, expresión que se refiere al cuerpo físico y el sufrimiento, referido al terreno psíquico. A partir de esta aclaración, se insiste en que muchos sufrimientos se generan a cargo de propio sujeto que los padece, por su inclinación al pesimismo, al rencor, al egoísmo, a la vanidad, a la envidia o a la debilidad de carácter. A continuación se exponen diversas formas de contrarrestar las tendencias negativas, fomentando la generosidad, el optimismo, el sentido del humor y el dominio de la emotividad. La exposición, bien concebida, sigue un esquema expositivo funcional y de fácil comprensión, que responde a una evidente intención didáctica y orientativa, basada en una problemática de total actualidad. El enfoque corresponde a una perspectiva exclusivamente clínica, que no tiene en cuenta otro ámbito que no sea el terapéutico. La redacción se ciñe a una terminología de uso común, sin apenas tecnicismos. En términos muy generales, la obra puede ser útil como ayuda para superar, o al menos aceptar, situaciones adversas, ante las que recomienda una actitud sincera, de fidelidad al propio modo de ser, y de búsqueda del afecto de los seres queridos. Javier de las Heras es psiquiatra y profesor de Psicopatología de la Universidad Complutense de Madrid.

© Reseñas Bibliográficas Fundación TROA