

BOLETÍN DE NOVEDADES ESPECIAL INTELIGENCIA EMOCIONAL 2023-2

Biblioteca UNED Pamplona



#SOMOS2030

www.unedpamplona.es/biblioteca

BIBLIOTECA

UNED

PAMPLONA

En este Boletín de Novedades especial sobre INTELIGENCIA EMOCIONAL os queremos presentar las monografías adquiridas de octubre de 2022 a marzo de 2023, es decir, libros de sobre inteligencia emocional: relacionados con emociones y sentimientos, psicología, psicoterapia, educación, autoconocimiento, relaciones interpersonales y sociales, comunicación, escuela de padres, ... facetas y materias que creemos van a resultar de gran interés tanto a nivel personal como para completar materiales relacionados con los estudios impartidos mejorando nuestra colección.

Esperamos que resulte de interés y sirva para conocer la colección más a fondo. Pinchando en las portadas, se accede al catálogo para ver la información completa de los mismos y su disponibilidad.

¡HAZ CLICK!

Si hay algún título que no tengamos y que pueda ser de interés para añadirlo a nuestra colección, háznoslo saber: [DESIDERATA – Formulario de Solicitud de ADQUISICIÓN DE FONDOS](#)

Contenido

| | |
|---|----|
| CATEDRA INTELIGENCIA EMOCIONAL..... | 3 |
| PROGRAMA BIENESTAR EMOCIONAL..... | 4 |
| APTITUDES..... | 6 |
| ATENCIÓN-MINDFULNESS..... | 6 |
| EDUCACIÓN MULTICULTURAL | 6 |
| EMOCIONES Y SENTIMIENTOS | 7 |
| ESCUELA DE PADRES..... | 13 |
| FORMACIÓN DE LA INTELIGENCIA Y DE LA PERSONALIDAD | 14 |
| HÁBITOS | 16 |
| LITERATURA | 16 |
| PERSONALIDAD..... | 17 |
| POLÍTICA LINGÜÍSTICA | 17 |
| PSICOLINGÜÍSTICA | 17 |
| PSICOLOGÍA DE LA COMUNICACIÓN | 19 |
| PSICOLOGÍA DE LA SALUD..... | 20 |
| PSICOLOGÍA FISIOLÓGICA | 20 |
| PSICOPATOLOGÍA..... | 21 |
| PSICOTERAPIA | 21 |
| RAZONAMIENTO-INTELIGENCIA | 22 |
| RECURSOS HUMANOS | 22 |
| RELACIONES SOCIALES | 23 |
| RELIGIONES NO CRISTIANAS | 23 |
| RESPIRACIÓN | 23 |
| VIDA COGNOSCITIVA | 24 |

CATEDRA INTELIGENCIA EMOCIONAL

En este año que celebramos los 50 años de andadura del Centro Asociado UNED Pamplona se pone en marcha la Catedra de Inteligencia Emocional (CIE) en nuestro centro. Una Catedra de investigación, formación y divulgación científica que contribuye al desarrollo social y científico de la Comunidad.

Los cursos de formación de la Cátedra van dirigidos a toda la ciudadanía navarra a través de la metodología que emplea la UNED para cumplir con sus fines (presencial, online y en diferido). Por tanto, desde cualquier rincón de nuestra Comunidad se pueden seguir los cursos en streaming o en diferido.

En los sistemas educativos –desde Educación Infantil hasta la Universidad- se forma al alumnado desde la adquisición de conocimientos didácticos, olvidando educarles, además, en inteligencia emocional.

En el entorno laboral se dan situaciones de conflicto que se podrían resolver de forma positiva con una adecuada gestión de nuestras emociones.

Ocurre igual en un debate público, en redes sociales o en conversaciones privadas: no somos capaces de defender nuestras ideas con argumentos y se tiende al insulto o a la descalificación personal.

Algunas tensiones sociales vienen generadas por una mala gestión de la emoción del miedo que nos hace ver un peligro o una amenaza donde no lo hay. Así, la novedad nos genera miedos que nos impiden mirar al futuro con esperanza.

La pandemia ha puesto de relieve esta falta de inteligencia emocional colectiva incrementándose los casos de enfermedades mentales y de suicidios. Tanta incertidumbre y miedo prolongados han aumentado los problemas de salud mental. La Cátedra quiere atender a este problema.

En las parejas jóvenes se debe erradicar cualquier manifestación de dominación, imposición o faltas de respeto. Para esto, es necesario aprender a exponer con claridad qué queremos sin agredir o herir a la otra persona. Por eso, necesitamos saber comunicarnos asertivamente y aprender a decir “no” cuando sea necesario.

Debemos fomentar la convivencia e integración en la escuela. Por supuesto, erradicar el bullying, lo cual conlleva a trabajar la inteligencia emocional de los niños pequeños en los colegios, aprendiendo a resolver conflictos de manera positiva.

Asimismo, la inteligencia emocional de los niños hay que educarla en las propias familias. No poner límites desde pequeños crea futuros adultos con baja tolerancia a la frustración, ya que no la saben gestionar.

Sabemos que cualquiera de las situaciones descritas se lleva mejor con una adecuada gestión de las emociones que generan; por eso, hay que saber vivirlas sanamente desde una buena inteligencia emocional que nos ayude a aceptarlas y afrontarlas.

La Catedra UNED Pamplona de Inteligencia Emocional se crea para poder contribuir a esta mejora de nuestra sociedad siendo más inteligentes emocionalmente.

La CIE va a desarrollar a lo largo de todo el año actividades, charlas, cursos de formación de carácter práctico dirigidos a un público general de todas las edades, desde adolescentes, jóvenes, adultos y personas mayores, con varias líneas prioritarias de actuación:

- Salud mental de los jóvenes y prevención del suicidio.
- Soledad no deseada
- Envejecimiento saludable
- Educación emocional en la escuela
- Educación emocional en las familias
- Resolución positiva de conflictos
- Actitud positiva ante la vida.

¿QUÉ NOS PUEDE AYUDAR EN NUESTRO PROCESO?



DESARROLLAR ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

ORGANIZAR EL DÍA A DÍA

CONTACTAR CON LOS DEMÁS

GESTIONAR LA ANSIEDAD EXCESIVA

GESTIONAR LAS PREOCUPACIONES

RESOLVER LOS PROBLEMAS

FORMAS DE AFRONTAR EL MALESTAR EMOCIONAL

Pedir ayuda a las personas de confianza.

Buscar más información.

Acudir a servicios de nuestro entorno.

Buscar apoyo en los recursos de la comunidad.

Buscar ayuda profesional

Si deseas seguir informándote sobre cómo lograr un bienestar emocional, pincha en los iconos

EL BIENESTAR
EMOCIONAL



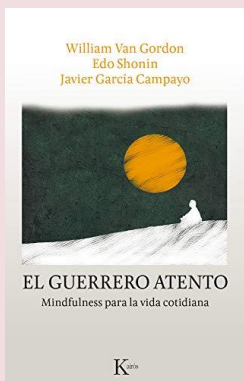
SaludNavarra

APTITUDES



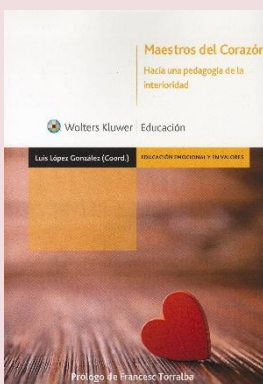
Estruch, Tony (.
**Geniotipo : Descubre
 El Genio Que Hay En
 Ti.** 1ª ed., 2022.

ATENCIÓN-MINDFULNESS



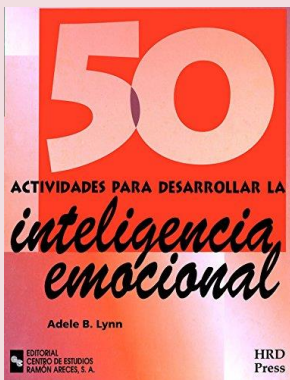
Van Gordon, et al. **El
 Guerrero Atento:
 Mindfulness Para La
 Vida Cotidiana.** 1ª ed.,
 2018.

EDUCACIÓN MULTICULTURAL

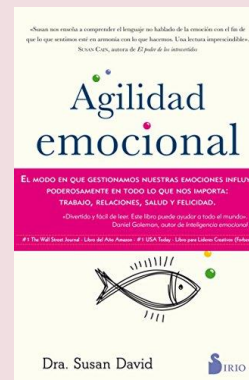


López González, et al.
**Maestros Del Corazón:
 Hacia Una Pedagogía
 De La Interioridad.** 1ª
 ed., Wolters Kluwer,
 2013.

EMOCIONES Y SENTIMIENTOS



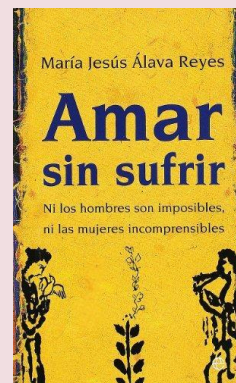
Lynn, Adele B. **50 Actividades Para Desarrollar La Inteligencia Emocional.** 2ª ed. reimp. ed., : Centro De Estudios Ramón Areces, 2021.



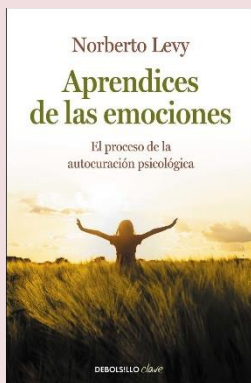
David, Susan. **Agilidad Emocional: Rompe Tus Bloqueos, Abraza El Cambio y Triunfa En El Trabajo y La Vida.** 3ª ed., Sirio, 2021.



Betrián Roca, Celia. **Ama Sin Dejar De Quererte : Todo Lo Que Debes Saber Acerca De Las Relaciones Sin Olvidarte De Ti.** 1ª ed., Grijalbo, 2022.



Álava Reyes, María Jesús (. **Amar Sin Sufrir: Ni Los Hombres Son Imposibles, Ni Las Mujeres Incomprensibles.** 10ª ed., La Esfera De Los Libros, 2021.



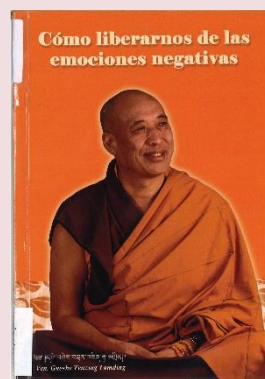
Levy, Norberto. **Aprendices De Las Emociones: [El Proceso De La Autocuración Psicológica].** 1ª ed. en esta colección, reimp. ed., Debolsillo, 2022.



Punset Bannel, Elsa. **Brújula Para Navegantes Emocionales: Los Secretos De Nuestras Emociones.** 1ª ed. actualizada, reimp. ed., DeBolsillo, 2022.



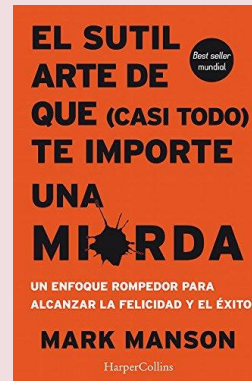
Bach, Eva. **Cómo Cuidar La Salud Emocional: 100 Herramientas Para Calmar Las Emociones Difíciles.** 1ª ed., 2022.



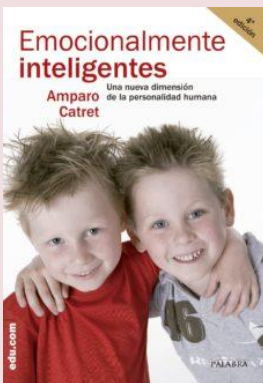
Tenzing Taming. **Cómo Liberarnos De Las Emociones Negativas.** 2020.



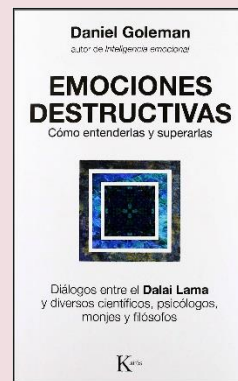
Simó Rel, and Monann.
El Mundo De Las Emociones: Descubrir, Comprender, Aceptar, Cambiar. 2ª ed., Savanna Books, 2018.



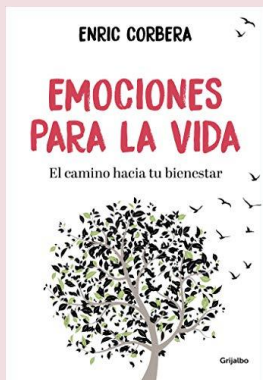
Manson, Mark, and Anna Roig. **El Sutil Arte De Que (Casi Todo) Te Importe Una Mierda.** 34ª ed., HarperCollins Ibérica, 2022.



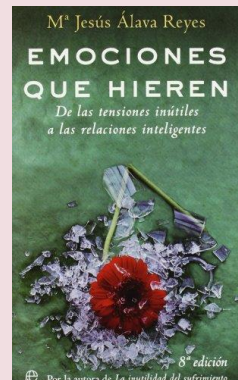
Catret Mascarell, Amparo.
¿Emocionalmente Inteligentes?: Una Nueva Dimensión De La Personalidad Humana. 6ª ed., Palabra, 2018.



Goleman, et al.
Emociones Destructivas Cómo Entenderlas y Superarlas: Diálogos Entre El Dalai Lama y Diversos Científicos, Psicólogos y Filósofos. 8ª ed., Kairós, 2020.



Corbera, Enric.
Emociones Para La Vida: El Camino Hacia Tu Bienestar. 1ª ed., reimp. ed., Grijalbo, 2022.



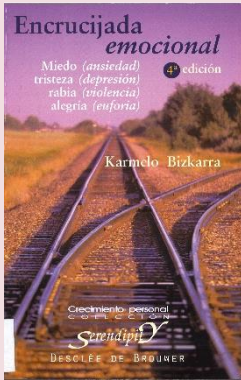
ÁLava, María Jesús.
Emociones Que Hieren: De Las Tensiones Inútiles a Las Relaciones Inteligentes. 15ª ed., La Esfera De Los Libros, 2020.



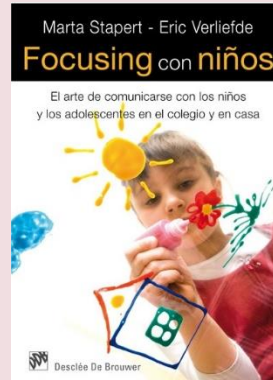
Greenberg, Leslie S.
Emociones: Una Guía Interna Cuáles Sigo y Cuáles No. Desclée De Brouwer, 2000.



Cases, Ferran. **En La Cumbre De La Felicidad: Un Camino Para Vivir Con Serenidad y Reconectar Con Tu Propósito Vital.** 1ª ed., Grijalbo, 2022.



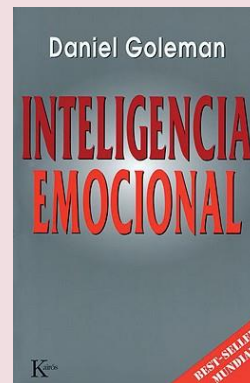
Bizkarra, Karmelo.
Encrucijada Emocional: Miedo (Ansiedad), Tristeza (Depresión), Rabia (Violencia), Alegría (Euforia). 4ª ed., Desclée De Brouwer, 2011.



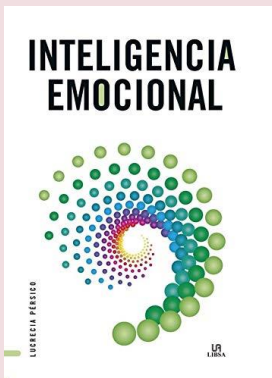
Stapert, Marta., et al.
Focusing Con Niños: El Arte De Comunicarse Con Los Niños y Los Adolescentes En El Colegio y En Casa. 2ª ed., Desclée De Brouwer, 2013.



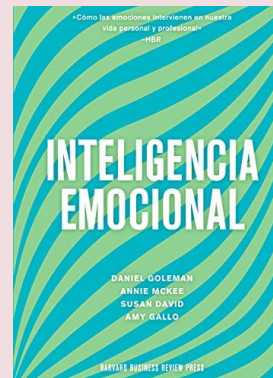
García, Héctor., and Francesc. Miralles.
Ikigai: Los Secretos De Japón Para Una Vida Larga y Feliz. 20ª ed., Urano, 2016.



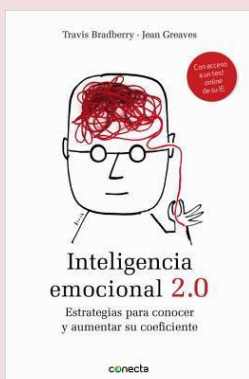
Goleman, Daniel., et al.
Inteligencia Emocional. 109ª ed., Kairós, 2021.



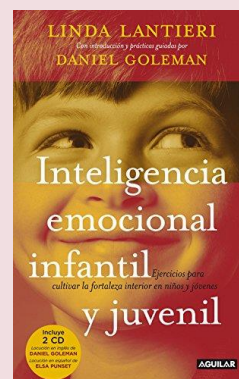
Pérsico, Lucrecia.
Inteligencia Emocional / Lucrecia Pérsico. LIBSA, 2021.



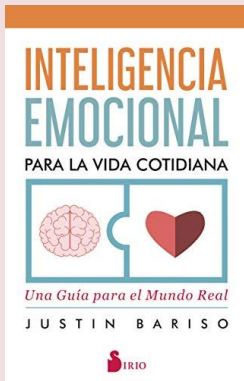
Goleman, et al.
Inteligencia Emocional: Cómo Las Emociones Intervienen En Nuestra Vida Personal y Profesional / Daniel Goleman, Annie Mckee, Susan David, Amy Gallo. Editorial Reverté, 2022.



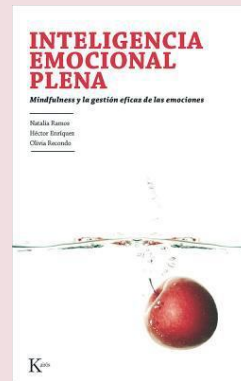
Bradberry, Travis., et al.
Inteligencia Emocional 2.0: Estrategias Para Conocer y Aumentar Su Coeficiente. 4ª ed. reimpr. ed., Conecta, 2021.



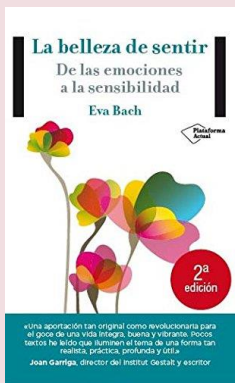
Lantieri, Linda., and Daniel. Goleman.
Inteligencia Emocional Infantil y Juvenil: Ejercicios Para Cultivar La Fortaleza Interior En Niños y Jóvenes. 9ª ed., reimpr. ed., Aguilar, 2021.



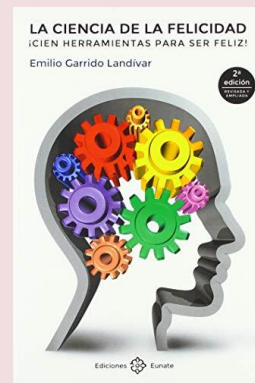
Bariso, Justin, and Elsa Gómez Belastegui. **Inteligencia Emocional Para La Vida Cotidiana: Una Guía Para El Mundo Real.** Sirio, 2020.



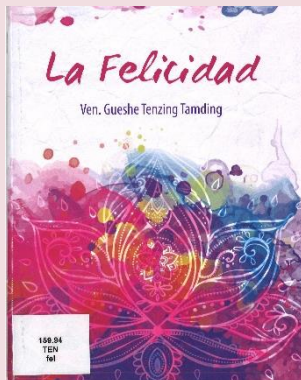
Ramos Díaz, Natalia, et al. **Inteligencia Emocional Plena: Mindfulness y La Gestión Eficaz De Las Emociones.** 3ª ed. revisada. ed., Kairós, 2021.



Bach, Eva. **La Belleza De Sentir: De Las Emociones a La Sensibilidad.** Plataforma, 2015.



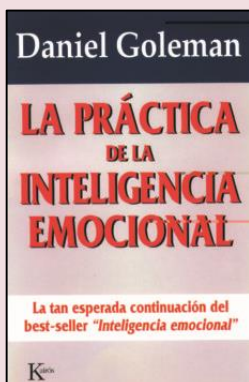
Garrido Landívar, Emilio. **La Ciencia De La Felicidad: ¡Cien Herramientas Para Ser Feliz!** 2ª ed. rev y amp., reimp. ed., Ediciones Eunete, 2022.



Tenzing Tamding. **La Felicidad.** 1ª ed. reimp. ed., 2018.



Álava, María Jesús. **La Inutilidad Del Sufrimiento: Claves Para Aprender a Vivir De Manera Positiva.** 1ª ed., La Esfera De Los Libros, 2017.



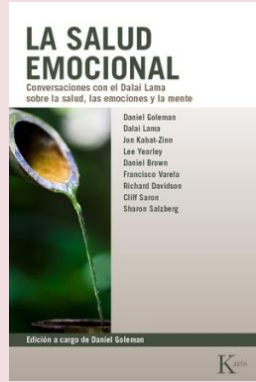
Goleman, Daniel. **La Práctica De La Inteligencia Emocional.** 29ª ed., Kairós, 2021.



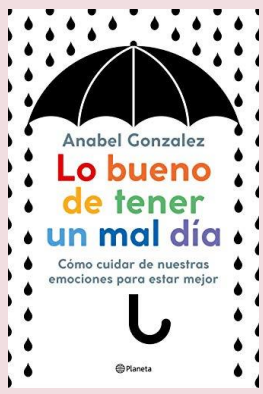
Johnson, Susan M. **La Práctica De La Terapia De Pareja Focalizada En Las Emociones: Creando Conexiones.** Desclée De Brouwer, 2020.



Levy, Norberto. **La Sabiduría De Las Emociones: [Descubre Lo Que Nos Enseña El Miedo, La Culpa, La Vergüenza...]**. 4 ed. con esta portada, reimp. ed., Debolsillo, 2022.



Goleman, et al. **La Salud Emocional: Conversaciones Con El Dalai Lama Sobre La Salud, Las Emociones y La Mente**. Kairós, 2018.



González Vázquez, Anabel (. **Lo Bueno De Tener Un Mal Día: Cómo Cuidar De Nuestras Emociones Para Estar Mejor**. 1ª ed. reimp. ed., Planeta, 2022.



Goleman, et al. **Lo Que Hay Que Saber Sobre Inteligencia Emocional: Harvard Business Review**. 1ª ed., Profit, 2023.



Ben-Shahar, Tal. **Más Feliz, a Pesar De Todo: Cultivar La Esperanza, La Resiliencia y El Propósito En Tiempos Dificiles**. 1ª ed., Alienta Editorial, 2022.



González, Nekane. **Palabras a Mi Mejor Amiga: Notas a Mí Misma Para Encontrar El Camino De Regreso a Casa**. 1ª ed., Aguilar, 2023.



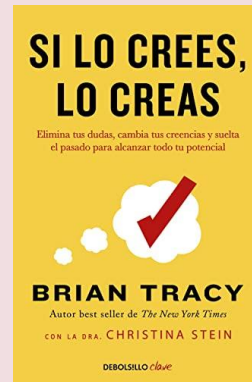
Hasson, Gill, and Ana Quijada Espina. **Practica La Inteligencia Emocional: Ejercicios Para Vivir Con Más Intuición**. 1ª ed., 2020.



Roura, Elma. **Relaciones: Identifica Qué Es Un "No" y Cómo Acercarte a Tu "Sí" Para Construir Vínculos Sanos**. 1ª ed., Ediciones Koan, 2022.



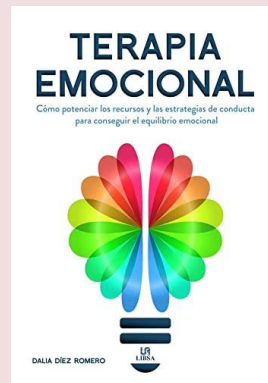
Martínez, Cristina. **Ser Feliz Es Urgente: Un Plan De Acción Para Mejorar Tus Emociones y Transformar Tu Vida.** 1ª ed., 2023.



Tracy, Brian, et al. **Si Lo Crees, Lo Creas: Elimina Tus Dudas, Cambia Tus Creencias y Suelta El Pasado Para Alcanzar Todo Tu Potencial.** 1ª ed. en esta colección. ed., 2023.



Santandreu, Rafael. **Sin Miedo: El Método Comprobado Para Superar La Ansiedad, Las Obsesiones, La Hipocondría y Cualquier Temor Irracional.** 1ª ed. il. ed., Grijalbo, 2022.

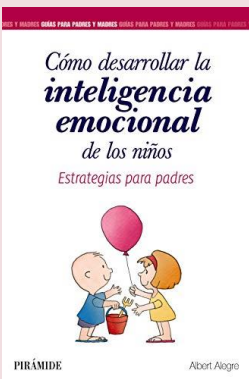


Díez Romero, Dalia. **Terapia Emocional.** Libsa, 2022.



Navarro, Tomás. **Tus Líneas Rojas: Aprende a Poner Límites, Cuidarte y Protegerte Emocionalmente / Tomás Navarro; [Prologo De Silvia Congost].** 1ª ed., Zenith, 2023.

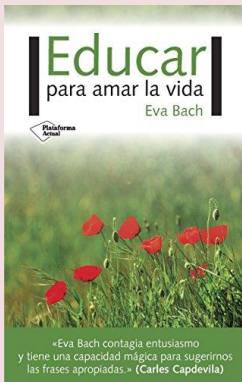
ESCUELA DE PADRES



Alegre, Albert. **Cómo Desarrollar La Inteligencia Emocional De Los Niños: Estrategias Para Padres.** Pirámide, 2018.



Prada, Marta. **Educación En La Felicidad: Montessori En El Hogar, De La Teoría a La Práctica.** 6ª ed., Oberon, 2019.



Bach, Eva. **Educar Para Amar La Vida**. 2ª ed., 2022.



Kennedy, Becky., and Ana Camallonga. **Educar Sin Miedo: Conviértete En La Madre o El Padre Que Quieres Ser**. 1ª ed., Planeta, 2022.



Castanyer Mayer Spiess, Olga. **Ni Agresivos Ni Sumisos: Educar En La Asertividad y El Respeto**. 1ª ed., Grijalbo, 2022.

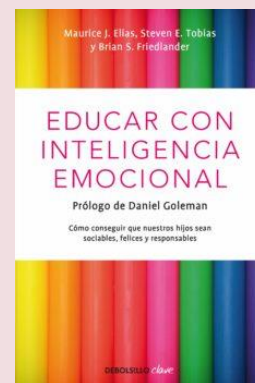


Bayard, Robert T., and Bayard, Jean. **¡Socorro! Tengo Un Hijo Adolescente**. 1ª ed. en esta presentación, reimp. ed., Ediciones Martínez Roca, 2021.

FORMACIÓN DE LA INTELIGENCIA Y DE LA PERSONALIDAD



Rodríguez-Brenner, Lola. **Cómo Educar Con Inteligencia Emocional**. RobinBook, 2022.



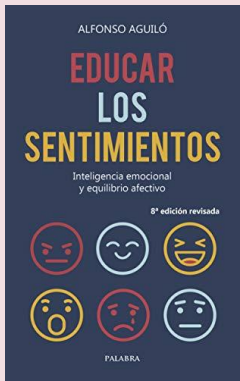
Elias, et al. **Educar Con Inteligencia Emocional: [Cómo Conseguir Que Nuestros Hijos Sean Sociables, Felices y Responsables]**. 5ª ed., reimp. ed., Debolsillo, 2021.



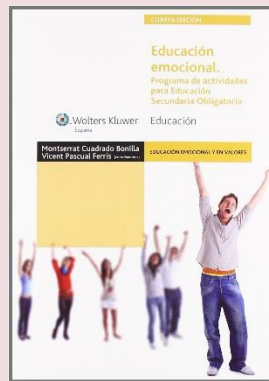
Díez Romero, Dalia. **Educar En Inteligencia Emocional**. Libsa, 2021.



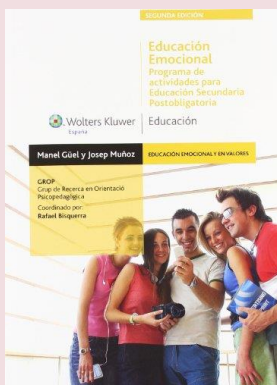
López Cassà, Èlia. **Educar Las Emociones En La Infancia: (De 0 a 6 Años)**. 2ªed. ed., Wolkers Kluwer, 2019.



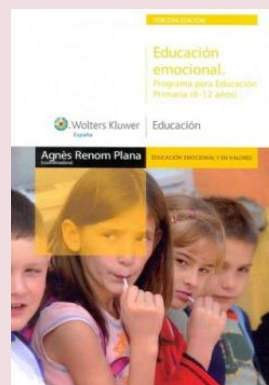
Aguiló Pastrana, Alfonso. **Educar Los Sentimientos: Inteligencia Emocional y Equilibrio Afectivo.** 8ª ed. revisada. ed., Palabra, 2019.



Bisquerra Alzina, et al. **Educación Emocional: Programa De Actividades Para Educación Secundaria Obligatoria.** 4ª ed, reimp. ed., Wolters Kluwer España, 2012.



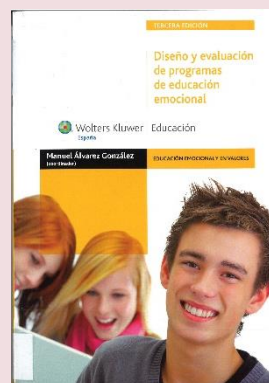
Güel Barceló et al. **Educación Emocional: Programa De Actividades Para Educación Secundaria Postobligatoria.** 2ª ed., Wolters Kluwer España, 2010.



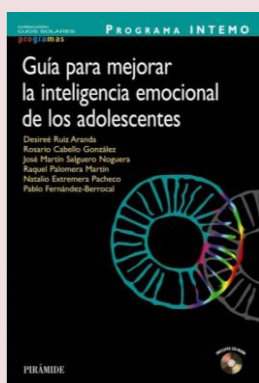
Renom Plana, and Bisquerra Alzina. **Educación Emocional: Programa Para Educación Primaria (6-12 Años).** 3ª ed., 2ªreimp. ed., Wolters Kluwer España, 2008.



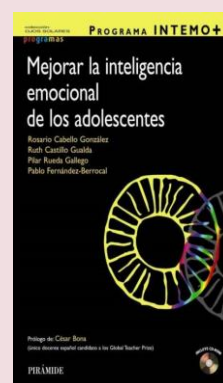
Bisquerra Alzina, et al. **Educación Emocional: Propuestas Para Educadores y Familias.** 4ª ed., Desclee De Brouwer, 2019.



Alvarez González, and Bisquerra Alzina. **Diseño y Evaluación De Programas De Educación Emocional.** 3ª ed., 1ª reimp. ed., Wolters Kluwer, 2011.



Ruiz Aranda, Desiree., et al. **Programa Intemo: Guía Para Mejorar La Inteligencia Emocional De Los Adolescentes.** Pirámide, 2022.

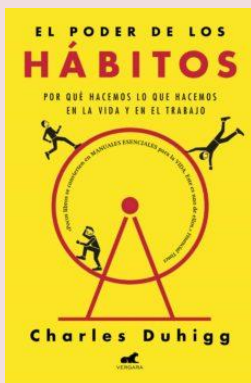


Castillo Gualda, et al. **Programa Intemo: Mejorar La Inteligencia Emocional De Los Adolescentes.** Pirámide, 2020.

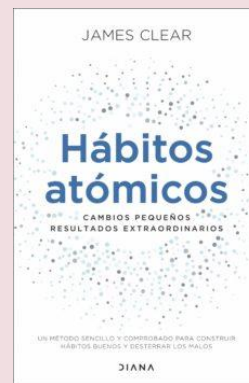


Pérez-Escoda, Núria,
and Élia López Cassà
**Retos Para El
Bienestar Social y
Emocional: La
Educación Emocional
Más Allá De Las Aulas.**
Wolters Kluwer, 2022.

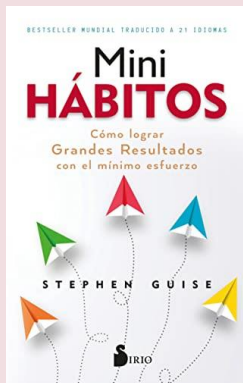
HÁBITOS



Duhigg, Charles. **El
Poder De Los Hábitos:
Por Qué Hacemos Lo
Que Hacemos En La
Vida y En El Trabajo.**
Vergara, 2022.

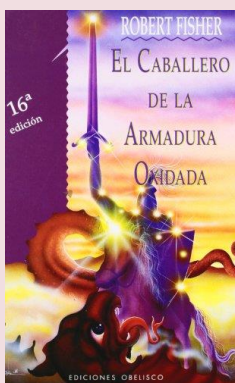


Clear, James, and
Gabriela Moya. **Hábitos
Atómicos: Cambios
Pequeños, Resultados
Extraordinarios.** 1ª ed.
reimp. ed., 2022.



Guise, Stephen, and
Pedro Ruíz de Luna
González. **Mini
Hábitos: Cómo Lograr
Grandes Resultados
Con El Mínimo
Esfuerzo.** Sirio, 2022.

LITERATURA



Fisher, Robert, and
Mario Diniz. **El
Caballero De La
Armadura Oxidada.**
21ª ed., : Obelisco,
2022.



Sharma, Robin S., and
Pedro Fontana. **El
Monje Que Vendió Su
Ferrari.** 6ª ed. reimp.
ed., Grijalbo, 2022.

PERSONALIDAD



Congost Provencal, Silvia. **Autoestima Automática: Cree En Ti y Alcanza Tus Metas.** 1ª ed. en esta colección. ed., Planeta, 2022.



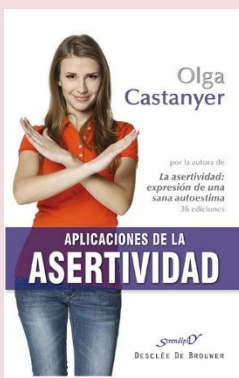
Vilaseca, Borja. **Tú Eres Lo Único Que Falta En Tu Vida: Libérate Del Ego a Través Del Eneagrama.** 1ª ed., Vergara, 2023.

POLÍTICA LINGÜÍSTICA



Martín Barranco, and Herrera Gómez. **Ni Por Favor, Ni Por Favora: Cómo Hablar Con Lenguaje Inclusivo Sin Que Se Note (Demasiado).** 5ª ed., Catarata, 2022.

PSICOLINGÜÍSTICA



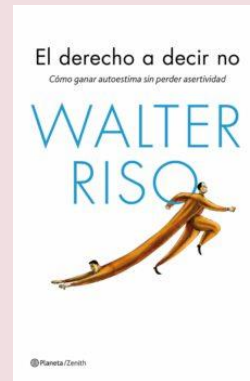
Castanyer Mayer Spiess, Olga. **Aplicaciones De La Asertividad.** 5ª ed., Desclee De Brouwer, 2019.



Brownlee, Ian S. **Comunicación Conflictiva Frente a Comunicación Colaborativa.** 1ª ed., Aula Magna Proyecto Clave McGraw Hill, 2022.



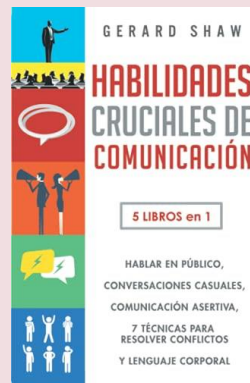
Smith, Manuel J. **Cuando Digo No Me Siento Culpable.** 5ª ed. en esta colección. ed., Debolsillo, 2012.



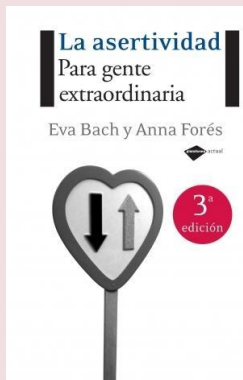
Riso, Walter. **El Derecho a Decir No.** 1a ed. en esta presentación, reimp. ed., Planeta/Zenith, 2022.



Pease, Allan., and Pease, Barbara. **El Lenguaje Del Cuerpo.** Primera edición: febrero 2019. ed., 2019.



Shaw, Gerard. **Habilidades Cruciales De Comunicación Para El Día a Día.** 2020.



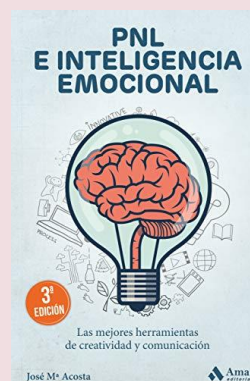
Bach, and Forés i Miravalles. **La Asertividad: Para Gente Extraordinaria.** 22ª ed., Plataforma Actual, 2022.



Baró, Teresa (. **La Gran Guía Del Lenguaje No Verbal: Cómo Aplicarlo En Nuestras Relaciones Para Lograr El Éxito y La Felicidad.** 1ª ed. reimp. ed., 2022.



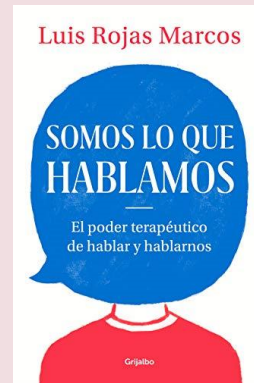
Ramon-Cortés, Ferran. **La Isla De Los 5 Faros: Cómo Mejorar Nuestra Comunicación y Hacerla De Lo Más Memorabile.** Conecta, 2022.



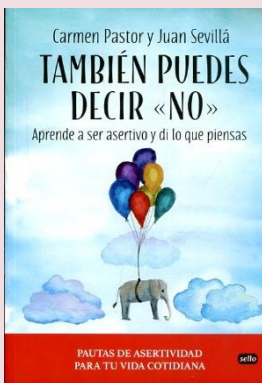
Acosta, José María. **PNL e Inteligencia Emocional: Las Mejores Herramientas De Creatividad y Comunicación.** 3ª ed., Amat, 2020.



Castanyer Mayer Spiess, Olga. **Quiero Aprender...: a Querirme Con Asertividad.** 3ª ed., Desclée De Brouwer, 2020.



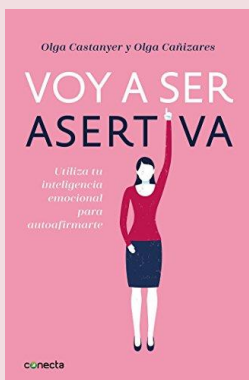
Rojas Marcos, Luis. **Somos Lo Que Hablamos: El Poder Terapéutico De Hablar y Hablarnos.** 1ª ed., Grijalbo, 2019.



Pastor Gradolí et al. **También Puedes Decir "No": Aprende a Ser Asertivo y Di Lo Que Piensas.** 1ª ed., Sello Editorial, 2017.



Allen, Steve. **Técnicas Prohibidas De Persuasión, Manipulación e Influencia Usando Patrones De Lenguaje y Técnicas De PNL.** 2ª ed., CreateSpace, 2018.



Castanyer Mayer Spiess, Olga., and Olga. Cañizares. **Voy a Ser Asertiva: Utiliza Tu Inteligencia Emocional Para Autoafirmarte.** 1ª ed., Conecta, 2019.

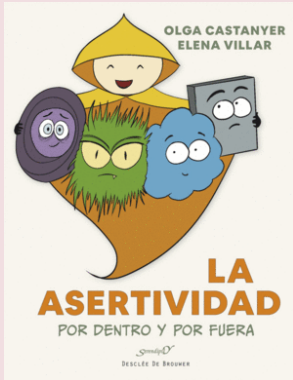
PSICOLOGÍA DE LA COMUNICACIÓN



Trouchaud, Marie-Jeanne. **Comunicación No Violenta : Aprende a Defender Tus Ideas De Manera Positiva Para Establecer Relaciones De Calidad y Lograr Lo Que Es Importante Para Ti.** 1ª ed., 2019.



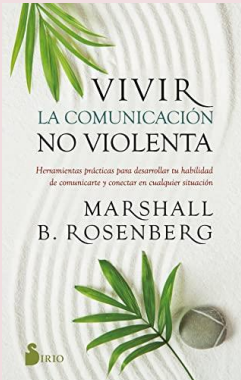
Castanyer Mayer Spiess, Olga. **La Asertividad: Expresión De Una Sana Autoestima.** 44ª ed. rev. ed., Desclée De Brouwer, 2022.



Castanyer Mayer Spiess, Olga, and Elena Villar Torralba. **La Asertividad Por Dentro y Por Fuera.** 1ª ed., Desclée De Brouwer, 2023.

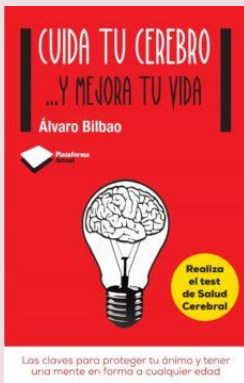


Lamarre, Guillaume, and Unai Velasco. **Storytelling Como Estrategia De Comunicación.** Gustavo Gili, 2019.



Rosenberg, Marshall B. **Vivir La Comunicación No Violenta: Herramientas Prácticas Para Desarrollar Tu Habilidad De Comunicarte y Conectar En Cualquier Situación.** 1ª ed., 2022.

PSICOLOGÍA DE LA SALUD



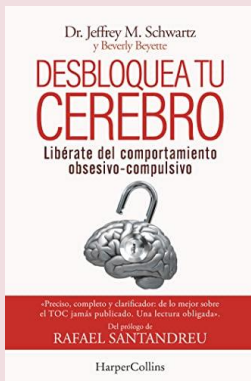
Bilbao, Álvaro. **Cuida Tu Cerebro... y Mejora Tu Vida.** 18ª ed., Plataforma, 2022.

PSICOLOGÍA FISIOLÓGICA



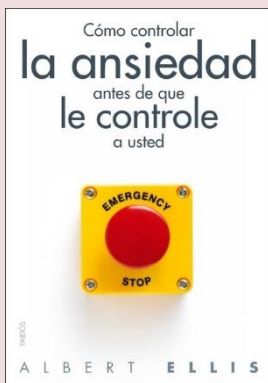
Cebrían, et al. **Entiende Tu Mente: Claves Para Navegar En Medio De Las Tempestades.** 1ª ed., Aguilar, 2022.

PSICOPATOLOGÍA



Schwartz, Jeffrey M., et al. **Desbloquea Tu Cerebro: Libérate Del Comportamiento Obsesivo-Compulsivo.** HarperCollins, 2023.

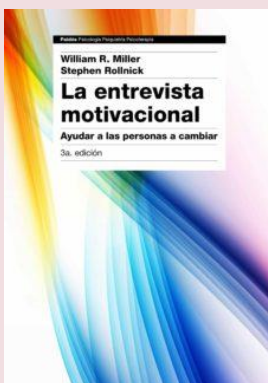
PSICOTERAPIA



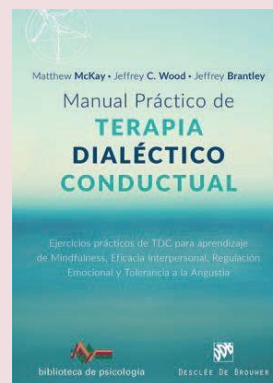
Ellis, Albert, and Teresa Bas Baslé. **Cómo Controlar La Ansiedad Antes De Que Le Controle a Usted.** 1ª ed. en esta presentación, reimp. ed., Paidós, 2020.



Seponara, Alison. **De La Ansiedad a La Calma: La Guía Definitiva Con Las Herramientas Que Sí Funcionan Para Controlarla.** 1ª ed., Diana, 2022.



Miller, William R., and Stephen. Rollnick. **La Entrevista Motivacional: Ayudar a Las Personas a Cambiar.** 3ª ed., Paidós, 2015.



McKay, Matthew, et al. **Manual Práctico De Terapia Dialéctico Conductual.** 5ª ed., Desclee De Brouwer, 2022.

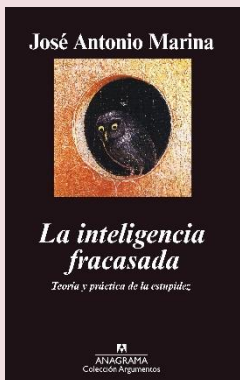


Amat, Victor. **Psicología Punk: Contra El Pensamiento Positivo y Naif.** 1ª ed., Vergara, 2022.



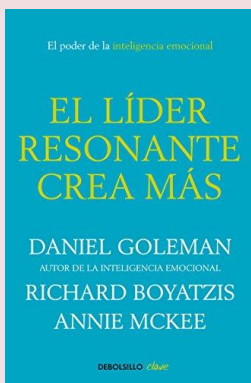
Williams, et al. **Vencer La Depresión: Descubre El Poder De Las Técnicas Del Mindfulness.** 1ª ed., reimp. ed., Paidós, 2023.

RAZONAMIENTO-INTELIGENCIA



Marina, José Antonio.
La Inteligencia Fracasada: Teoría y Práctica De La Estupidez. 5ªed. ed., Anagrama, 2005.

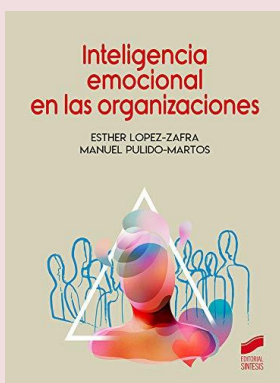
RECURSOS HUMANOS



Goleman, et al. **El Líder Resonante Crea Más: [El Poder De La Inteligencia Emocional].** 1ª ed. en B de bolsillo; reim. ed., Debolsillo, 2021.



Davó Añón, Raquel., and Miguel Ángel. Díaz Escoto. **Feeling: Inteligencia Emocional Aplicada a La Venta.** 2ª ed., Kolima, 2016.

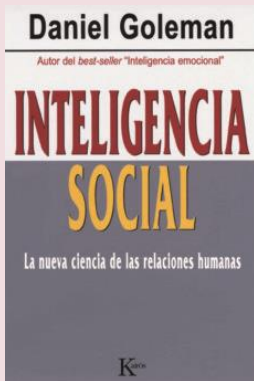


López Zafra, Esther., and Manuel. Pulido Martos. **Inteligencia Emocional En Las Organizaciones.** Síntesis, 2020.



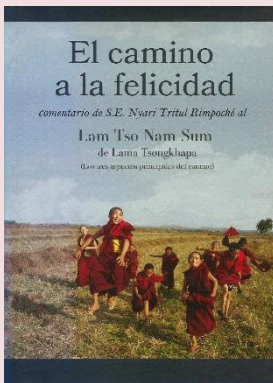
Alegre, Albert., and Josep Maria, Galí. **Los Malos Jefes: Cómo Progresar a Pesar De Ellos Utilizando La Inteligencia Emocional.** Pirámide, 2016.

RELACIONES SOCIALES



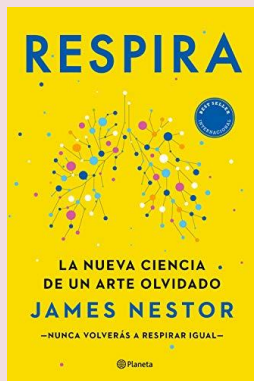
Goleman, Daniel.
Inteligencia Social: La Nueva Ciencia De Las Relaciones Humanas.
 13ª ed., Kairós, 2021.

RELIGIONES NO CRISTIANAS



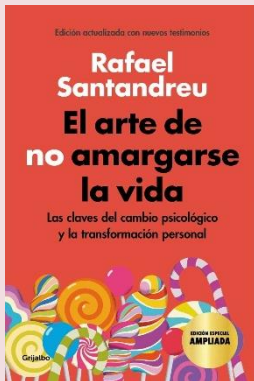
Tritul. **El Camino a La Felicidad: Comentario De Nyari Tritul Rimpoché Al "Lamtso Nam Sum" De Lama Tsongkapa** (Los Tres Aspectos Principales Del Camino). 2ª ed., Fundación Chu Sup Tsang, 2016.

RESPIRACIÓN



Nestor, James, and Arnau Figueras Deulofeu. **Respira: La Nueva Ciencia De Un Arte Olvidado.** 9ª ed., Planeta, 2022.

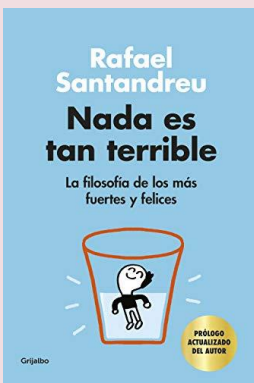
VIDA COGNOSCITIVA



Santandreu, Rafael. **El Arte De No Amargarse La Vida: Las Claves Del Cambio Psicológico y La Transformación Personal. Con Nuevo Epílogo.** 1ª ed., Grijalbo, 2021.



Santandreu, Rafael. **Las Gafas De La Felicidad: Descubre Tu Fortaleza Emocional.** 1ª ed. amp. reimp. ed., Grijalbo, 2022.



Santandreu, Rafael. **Nada Es Tan Terrible: La Filosofía De Los Más Fuertes y Felices.** 1ª ed. reimp. ed., Grijalbo, 2022.



PAMPLONA

Gracias a ti



unedpamplona.es



#SOMOS2030
#UNED50