



CALMAR LOS ATAQUES DE PÁNICO. UNA GUÍA DE REDUCCIÓN DEL ESTRÉS BASADA EN MINDFULNESS
Bob Stahl y Wendy Millstine
 Editorial: Desclee de Brouwer
224 páginas

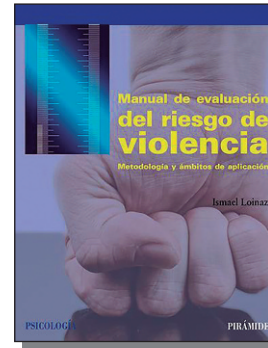
Si te sientes permanentemente angustiado o padeces ataques de pánico que hacen que sientas que pierdes el control, entonces necesitas soluciones eficaces aquí y ahora. Como sabes, la ansiedad puede tener un efecto devastador en tus relaciones, tu trabajo y tu vida. Si has probado otros tratamientos o medicación y no has encontrado un alivio real y duradero para tus síntomas, este libro puede ayudarte.

Calmar los ataques de pánico ofrece ejercicios de eficacia probada basados en el mindfulness que te ayudan a centrarte en el momento presente y calman de inmediato los efectos físicos y emocionales del pánico. Bien provisto de prácticas de meditación fáciles de realizar—incluida la respiración consciente, la exploración corporal, la meditación sentada y la meditación de la bondad—, esta eficaz guía te ayudará a liberarte de tus pensamientos angustiosos y a descubrir una vida más allá del pánico, una vida llena de un sentido mayor de calma, conexión y felicidad. ♦



CÓMO QUITAR EL GRRRR AL ENFADO
Elizabeth Verdick y Marjorie Lisovskis
 Editorial: Eleftheria
122 páginas

Cómo quitar el Grrrr al enfado es un excelente libro para enseñar a niños de entre 8 y 14 años a controlar la ira. Este libro les habla directamente y les enseña estrategias que pueden empezar a usar de inmediato. Combinando información sólida y buenos consejos con humor y divertidas ilustraciones, este libro guía a los niños a entender que el enfado es normal y que se puede aprender a expresarlo de manera saludable. Además, *Cómo quitar el Grrrr al enfado* enseña a reconocer el enfado en uno mismo y en los demás y a cómo manejar situaciones y emociones (la soledad, la culpa, la frustración, el miedo) que llevan o enmascaran a la ira. Esta edición también trata la exposición de los niños al aumento de la violencia en la sociedad y trata también la agresión manifestada con mensajes de texto y en redes sociales. Este libro ha sido galardonado con el Children's Resources Honors Award y el National Parenting Publication Award en EE.UU. ♦



MANUAL DE EVALUACIÓN DEL RIESGO DE VIOLENCIA. METODOLOGÍA Y ÁMBITOS DE APLICACIÓN
Ismael Loínez
 Editorial: Pirámide
256 páginas

La valoración del riesgo puede considerarse un pilar imprescindible de la prevención de la violencia. La metodología ha evolucionado considerablemente en las últimas décadas y los distintos profesionales implicados necesitan formación y actualización sobre los métodos disponibles, su aplicación y el estado de la investigación. Este manual, pretende contribuir a estas necesidades formativas fomentando un desarrollo aún mayor de la metodología y los estándares de aplicación en el contexto hispanohablante. La obra aborda desde cuestiones históricas que nos permiten entender la evolución de los métodos, pasando por aspectos técnicos de interés para valorar las propuestas disponibles, hasta la descripción minuciosa del proceso de aplicación. En la última parte se presentan algunas de las principales herramientas existentes para la violencia general, la de pareja, la sexual, la juvenil y para otras formas de violencia menos prevalentes pero de interés actual, como la radicalización, el acoso y la violencia laboral. Por último, se dedica un capítulo a una de las principales controversias en el ámbito criminológico: la evaluación del riesgo de violencia en mujeres. ♦



SI LA VIDA NOS DA LIMONES, HAGAMOS LIMONADA. DAR SENTIDO A LA VIDA CUANDO EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD NOS LA COMPLICAN
Ernesto López y Miguel Costa
 Editorial: Pirámide
296 páginas

En esta obra se plantean las experiencias de estrés en nuestra vida cotidiana, experiencias que son como la vida misma porque no hay vida sin estrés. Trata por eso del miedo, la ansiedad, la angustia, la tensión, el desasosiego, las cavilaciones, las noches de insomnio, los quebraderos de cabeza que nos producen la presión y la carga de las fuentes de estrés, como los ajetreos y contrariedades de cada día, los conflictos de las relaciones interpersonales, la agresión y el

maltrato, la indefensión de un paro de larga duración, la inquietud y la incertidumbre de una enfermedad incapacitante, la muerte de los seres queridos, y tantas otras. De una manera clara, sencilla y didáctica, el libro nos adentra en las entrañas de la experiencia de estrés para conocer cómo y por qué puede afectarnos tanto y llegar incluso a dañar nuestra salud. Contiene guías prácticas para afrontar el miedo, la ansiedad, la angustia y las obsesiones, para organizar el tiempo y las tareas de manera que no nos desborden y que nos permitan encarar con firmeza las amenazas y la hostilidad, para decir resueltamente que no a la humillación y al abuso.

También ofrece estrategias para responder a la angustia que nos hace decir «me falta el aire» con la respiración profunda y a la tensión que tensa los músculos y llega a producir contracturas, cefaleas y dolor de espalda, con la relajación que nos libera de esa tensión. ♦