



Servicio Psicológico

**LIBROS DE APOYO PARA EL
DESARROLLO
Y FORTALECIMIENTO EMOCIONAL
EN ESTUDIANTES
DE EDUCACIÓN SUPERIOR**



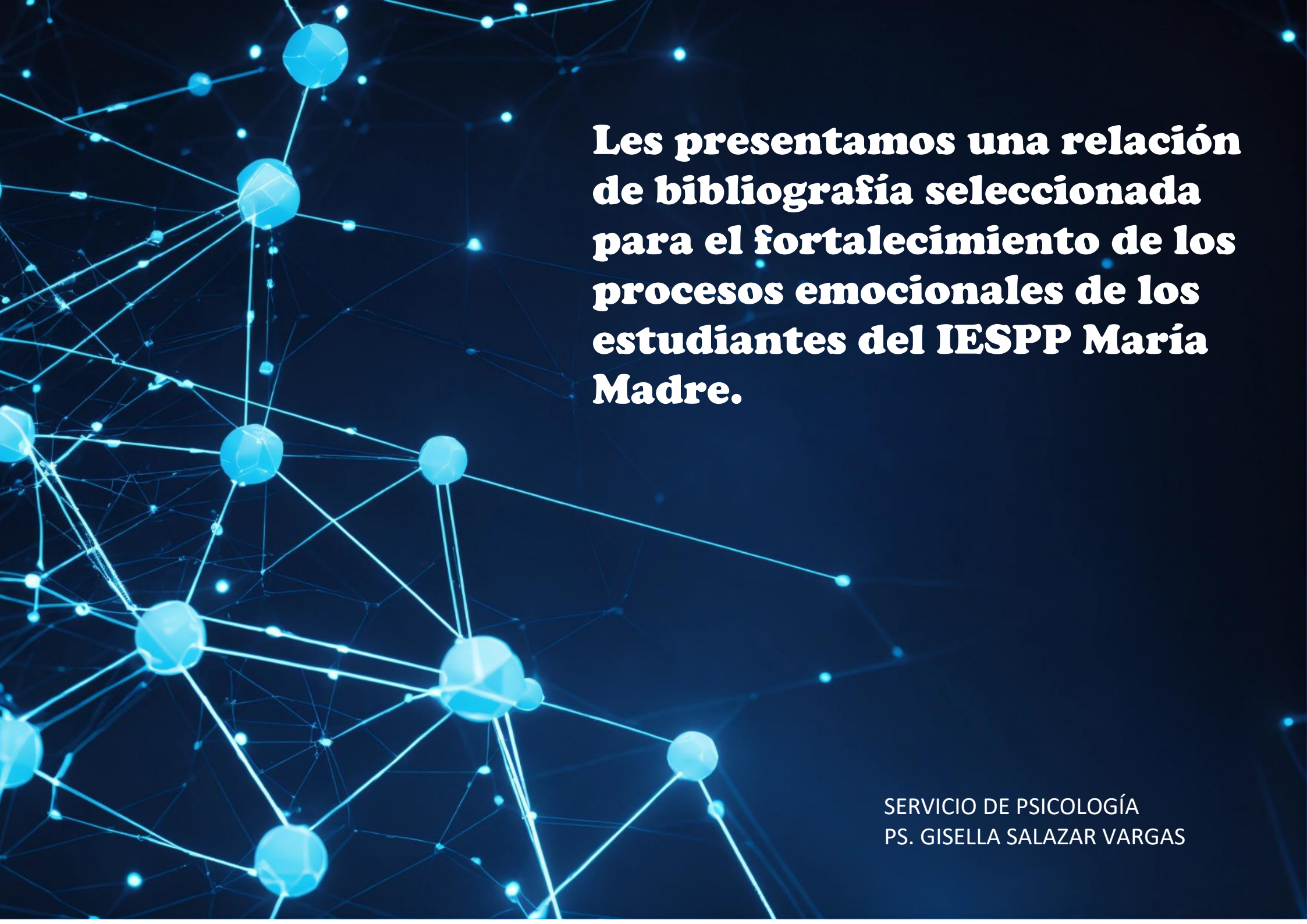


**INSTITUTO DE EDUCACIÓN
SUPERIOR PEDAGÓGICO
PÚBLICO**

“MARIA MADRE”

**LIBROS DE APOYO
PARA EL
DESARROLLO Y
FORTALECIMIENTO
EMOCIONAL EN
ESTUDIANTES DE
EDUCACIÓN
SUPERIOR.**

SERVICIO DE PSICOLOGÍA
PS. GISELLA SALAZAR VARGAS



Les presentamos una relación de bibliografía seleccionada para el fortalecimiento de los procesos emocionales de los estudiantes del IESPP María Madre.

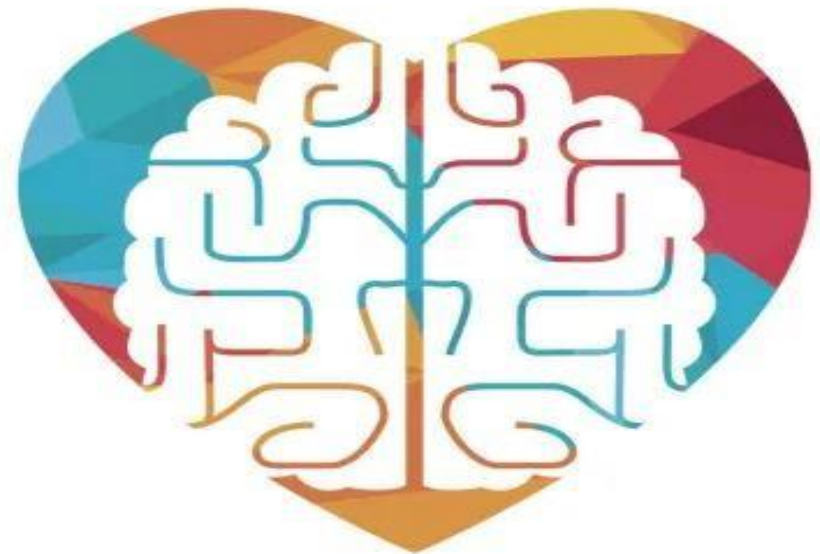
SERVICIO DE PSICOLOGÍA
PS. GISELLA SALAZAR VARGAS

Educación en Inteligencia Emocional

Dalia Díez

Las emociones son el verdadero motor de nuestras vidas, pues conllevan una reacción fisiológica, cognitiva y conductual ante los estímulos. Hay emociones imprescindibles para sobrevivir sorteando los peligros; otras, nos ayudan a adaptarnos y a tomar decisiones; las hay que liberan tensiones, que nos motivan o que nos llenan de energía, pero todas ellas son herramientas básicas para la vida y si queremos vivir mejor y más felices, tenemos que aprender a dominarlas.

EDUCAR EN INTELIGENCIA EMOCIONAL



Dalia Díez Romero

LA
LIBSA

Competencias emocionales para un cambio de paradigma en educación

Rafael Bisquerra Alzina, Joan Mateo Andrés

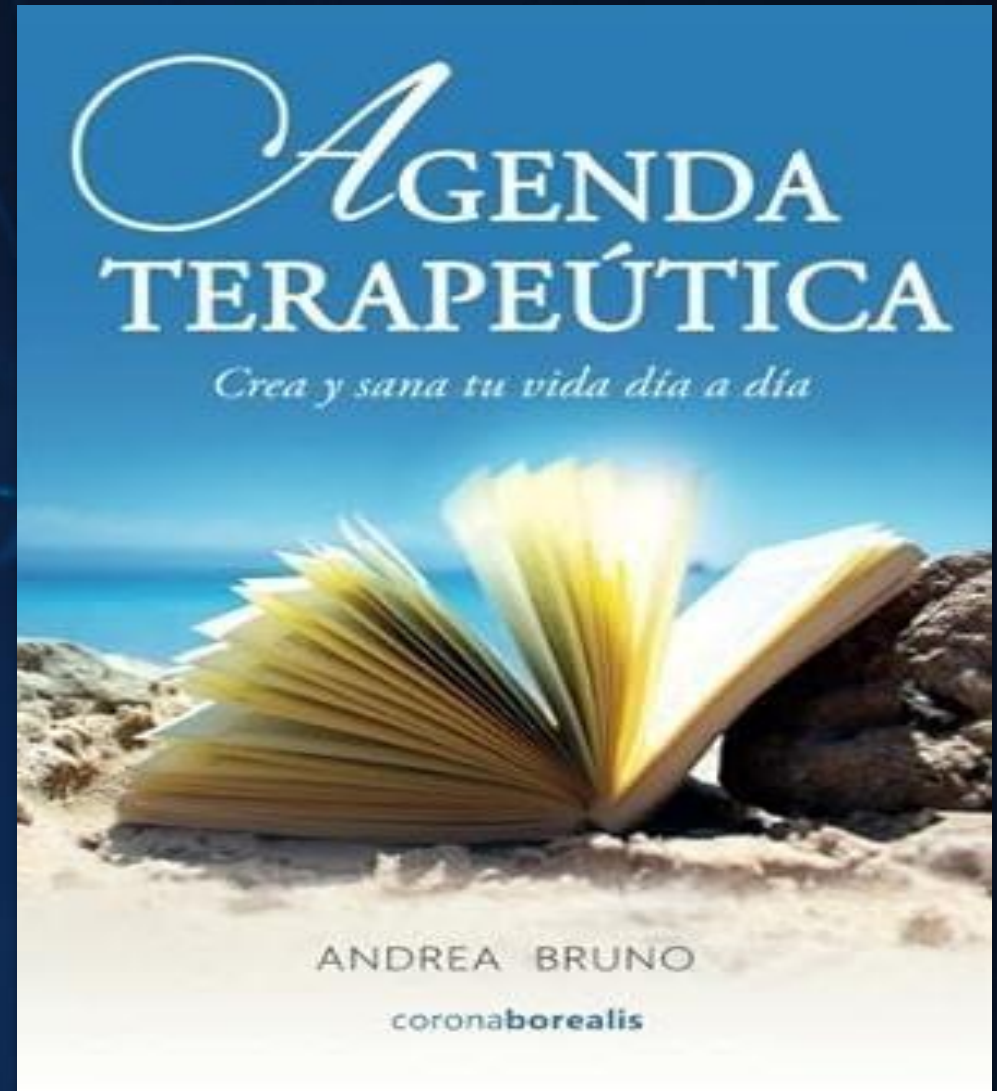
Muchos problemas personales y sociales tienen un sustrato emocional importante que conviene atender desde la educación. La educación emocional tiene como objetivo el desarrollo de competencias emocionales, que es el tema nuclear de este libro. Entre estas competencias contemplamos la conciencia emocional, la regulación emocional, la autonomía emocional, las competencias sociales y las habilidades de vida para la construcción del bienestar emocional, tanto en la dimensión personal como social.



Agenda Terapéutica: crea y sana tu vida día a día.

Bruno, Andrea

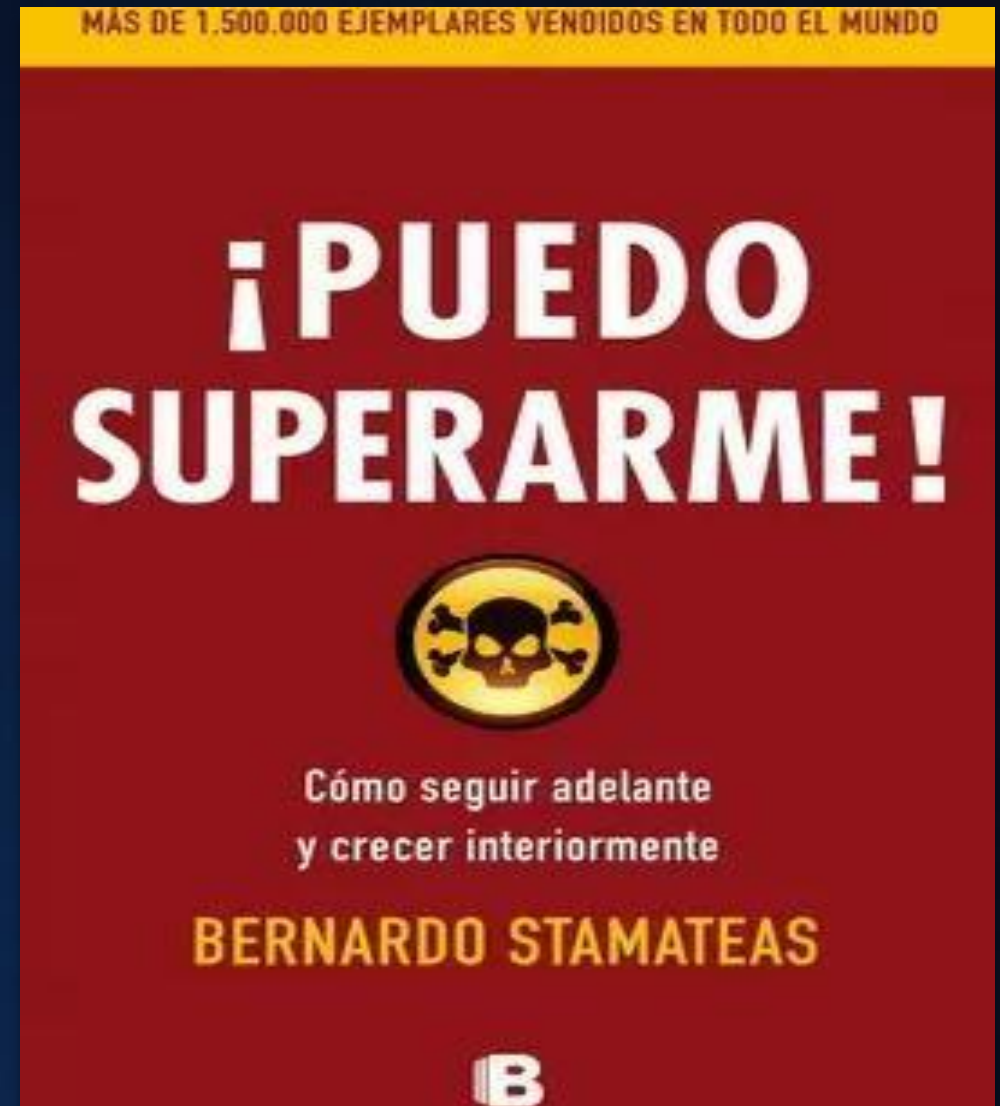
Esta agenda terapéutica te invita a diseñar una nueva etapa, a volver a crear tu vida a que seas tú quien elijas el camino a seguir y las metas que quieres alcanzar. Tú puedes comenzar a transitar este camino en el momento en que lo decidas y así convertirte en “creador deliberado de tu realidad”



¡Puedo superarme!, Cómo seguir adelante y crecer interiormente.

Stamateas, Bernardo

Hay momentos clave en los que podemos detenernos: después de una derrota... o después de una victoria. Si nos toca vivir una derrota, es momento de perseverar. Y si estamos atravesando un éxito, tenemos que celebrarlo, pero sin olvidar que uno de los grandes premios que trae un triunfo es la oportunidad de ir a por más.

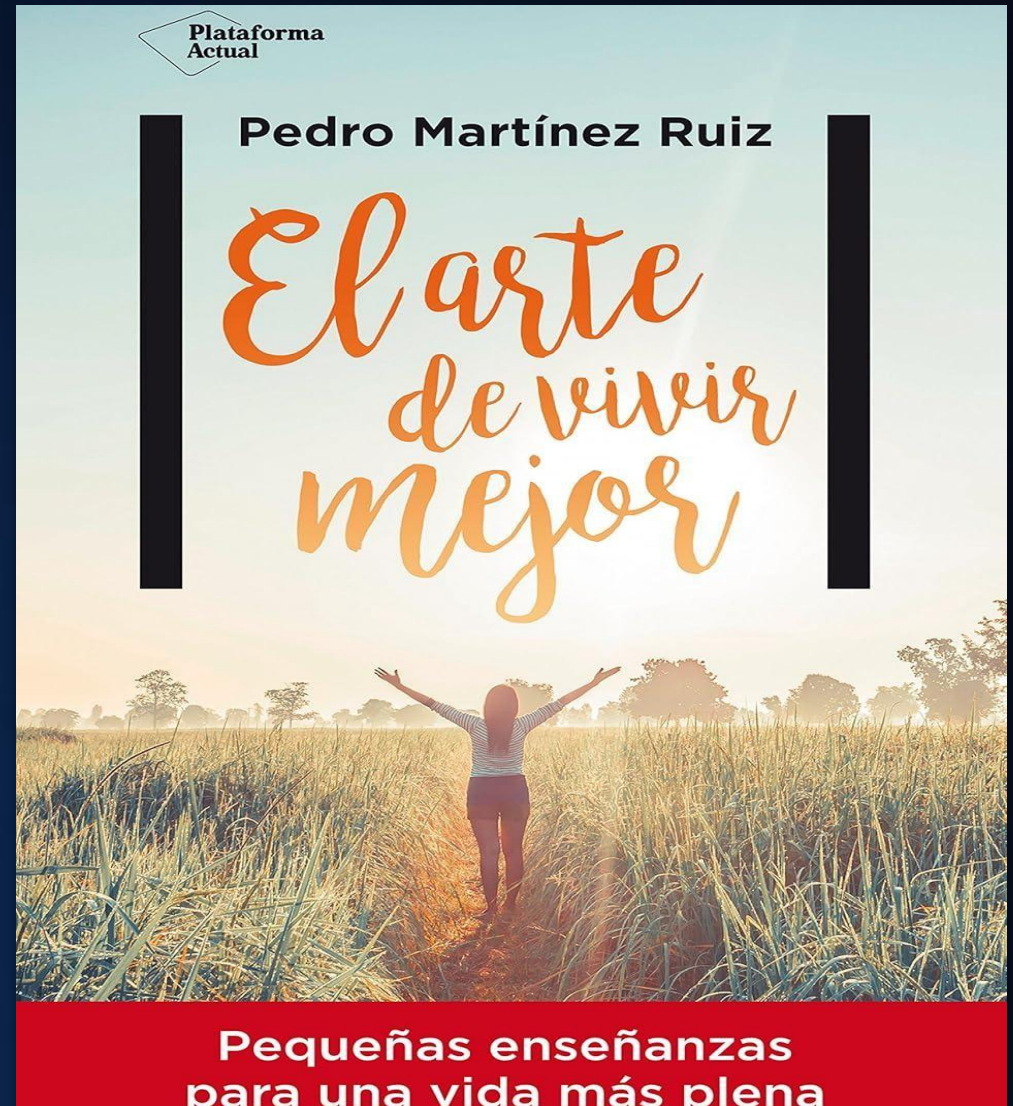


El arte de vivir mejor: pequeñas enseñanzas para una vida más plena.

Martínez Ruiz, Pedro

En la vida sólo tenemos un billete de ida.

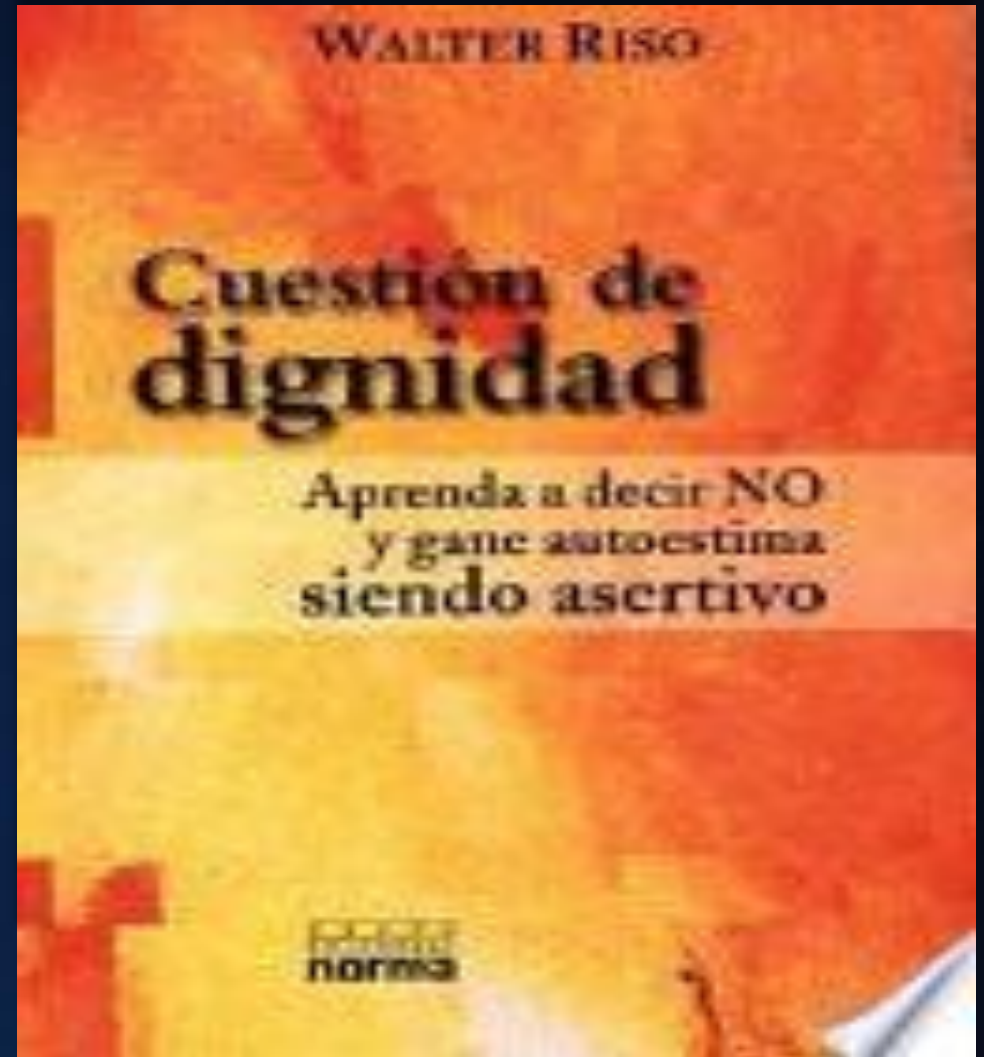
Llegamos sin nada y nos vamos sin nada pero aquí dejamos nuestra huella. De nosotros depende dejar la mejor.



Cuestión de Dignidad: aprender a decir NO y gane autoestima siendo asertivo.

Riso, Walter

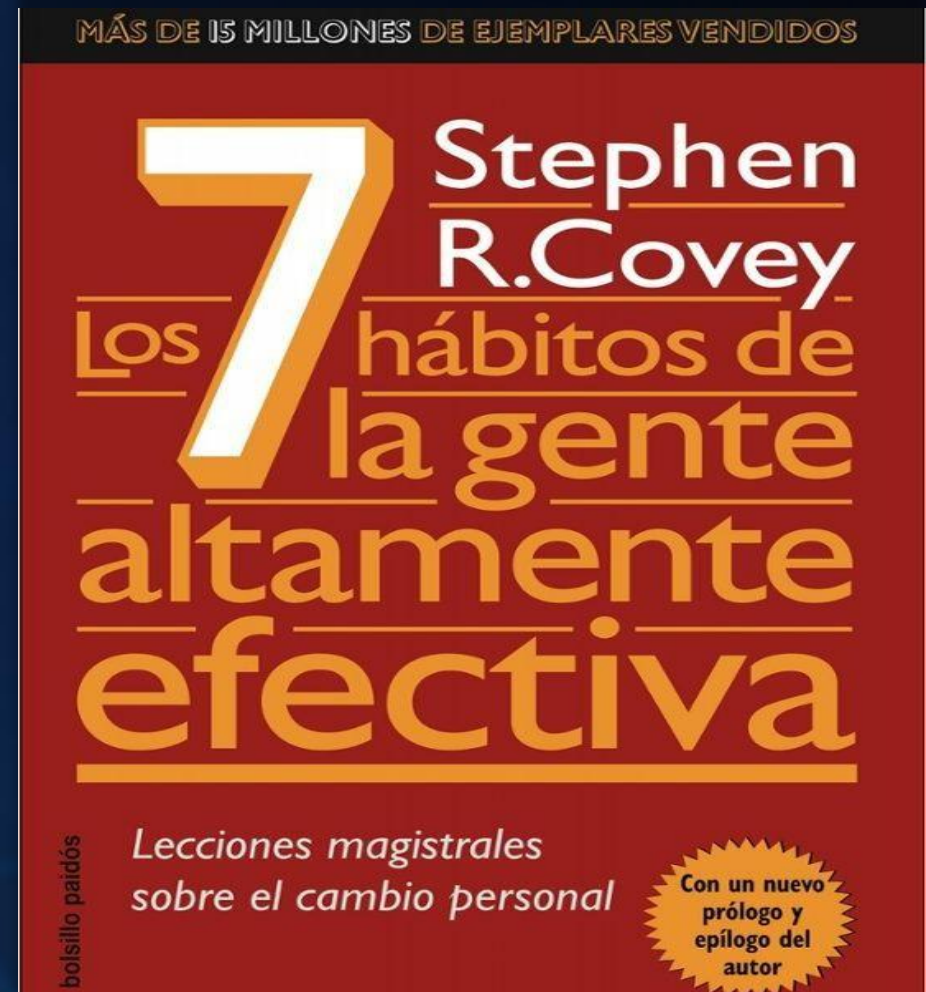
La tesis enfatiza “ni sumisión, ni agresión: asertividad”; ésta nos permitiría definirnos con la postura correcta ante cualquier insinuación.



Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva: lecciones magistrales sobre el cambio personal.

Covey, Stephen R.

Casi todo el mundo intuye que su comportamiento, tanto en el trabajo como en la vida privada, podría mejorar en muchos aspectos, pero pocos saben cómo lograrlo.



Los estilos de aprendizaje: procedimiento de diagnóstico y mejora.

**Catalina M. Alonso,
Domingo J. Gallego y
Peter Honey**

