



Encrucijada emocional [miedo (ansiedad), tristeza (depresión), rabia (violencia), alegría (euforia) /

Bizkarra, Karmelo

Desclée de Brouwer,
2008

Electronic books

Monografía

<https://rebiunoda.pro.baratznet.cloud:38443/OpacDiscovery/public/catalog/detail/b2FpOmNlbgVlcmF0aW9uOmVzLmJhemF0ei5yZW4vMTk3NTcxMTY>

Título: Encrucijada emocional recurso electronico] miedo (ansiedad), tristeza (depresión), rabia (violencia), alegría (euforia) Karmelo Bizkarra

Edición: 4a ed

Editorial: Bilbao Desclée de Brouwer 2008

Descripción física: 1 online resource (282 p.)

Tipo Audiovisual: Depresion mental

Mención de serie: Crecimiento personal. Serendipity 107

Nota general: Description based upon print version of record

Contenido: ENCRUCIJADA EMOCIONAL: MIEDO (...); PÁGINA LEGAL; ÍNDICE; PRÓLOGO; 1 VIVIENDO LAS CUATRO EMOCIONES ; El carro, los caballos y el cochero; Las enfermedades psicosomáticas; Características de las personas con procesos psicosomáticos; La visión de oriente; Los temperamentos; Las cuatro emociones básicas; 2 EL MIEDO Y SU RELACIÓN CON LA ANSIEDAD Y LA ANGUSTIA; Miedos del ser humano; Miedo, susto, temor, pánico y terror; Miedo, ansiedad y angustia; Frente a la ansiedad vivir "aquí y ahora"; Ansiedad o excitación; Culpa y ansiedad; Manifestaciones de la ansiedad; Falsas salidas a la ansiedad Resumen de los síntomas más importantes y frecuentes de la ansiedadLa angustia; Las tres angustias más importantes del ser humano son; Salidas a la angustia; Propuestas para trabajar la ansiedad y el miedo; 3 LA TRISTEZA Y LA DEPRESIÓN; La melancolía; Depresión o tristeza; Los síntomas más importantes y frecuentes de la depresión son; Las causas más importantes de la depresión; Los medicamentos antidepresivos; Cuéntame ¿cómo te encuentras?; Síndrome bipolar; Terapia de la depresión; Propuestas para trabajar la tristeza y la depresión 4 LA RABIA Y SU RELACIÓN CON LA FRUSTRACIÓN Y LA IMPOTENCIA¿La rabia es mala o buena?;

Agresividad animal y humana; La violencia; El odio; El resentimiento; Causas de frustración y rabia; Causas de frustración y rabia en el adulto; Causas de frustración y rabia en el niño; Causas sociales de frustración y rabia; Maneras adecuadas de expresión y canalización de rabia; Mecanismos de defensa y huida frente a la rabia; Propuestas para trabajar la rabia; 5 LA ALEGRÍA; Humanidad, humildad y humor; El humor rompe las barreras; Alegría desmedida o euforia; La alegría que nos abre Propuestas para trabajar la alegría6 MÁS ALLÁ DE LAS EMOCIONES UNAS PALABRAS PARA EL AMOR; Cualidades que van unidas al amor entre las personas; Etapas del surgir emocional; 7 MECANISMOS DE DEFENSA Y DISTORSIONES DEL PENSAMIENTO; Mecanismos de defensa físicos y psíquicos; Distorsiones más importantes de los pensamientos o errores cognitivos; Propuestas para trabajar el equilibrio emocional; BIBLIOGRAFÍA ESPECIALIZADA EN EMOCIONES

Lengua: Spanish

ISBN: 84-330-3392-1

Materia: Emociones y sentimientos Ansiedad Depresión mental Emotions Anxiety Depression, Mental

Entidades: e-libro, Corp

Enlace a formato físico adicional: 84-330-1950-3

Baratz Innovación Documental

- Gran Vía, 59 28013 Madrid
- (+34) 91 456 03 60
- informa@baratz.es