



## **Navegant pels pensaments: plantant cara a la depressió, l'ansietat i el desànim.**

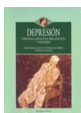


Pors, angoixes, tristesa, desànim... Després de tants dies confinats a casa és possible que molts de nosaltres haguem tingut alts i baixos en el nostre estat d'ànim. Per això, des de la biblioteca de Ponent, us volem oferir algunes lectures de suport que esperem que us siguin d'utilitat.

## Depressió i estrès



Davis, Martha. *Técnicas de autocontrol emocional*. Martínez Roca, 2009. [ 152 Dav ]



Gastó, Cristóbal. *Depresión: tristeza, angústia, melancolía y suicidio*. Morales i Torres, 2009. [ 616.89 Gas ]



Maté, Gabor. *El precio del estrés: cuando el cuerpo dice no: [una investigación científica sobre la relación entre emociones y enfermedad]*. RBA, 2008. [ 613.7 Mat ]



Martín Asuero, Andrés. *Con rumbo propio: disfruta de la vida sin estrés*. Plataforma, 2010. [ 613.7 Mar ]



Muriana, Emanuela. *Las caras de la depresión: abandonar el rol de víctima: curarse con la psicoterapia en tiempo breve*. Herder, 2007. [ 616.89 Mur ]



Peñate, Wenceslao. *SOS... Me deprimó*. Pirámide, 2008. [ 616.89 Pen ]

### Recomanem:



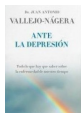
*Doctor, estoy deprimido: 101 respuestas para conocer la depresión y combatir el sufrimiento del enfermo y su familia*. La Esfera de los Libros, 2010. [ 616.89 Doc ]



*Plantándole cara a la depresión: ¿Cómo prevenirla y superarla?* Erasmus, 2011. [ 616.89 Pla ]



Stamateas, Bernardo. *Emocions tòxiques*. Ediciones B, 2012. [ 155 Sta ]



Vallejo-Nágera, Juan Antonio. *Ante la depresión: todo lo que hay que saber sobre la enfermedad de nuestro tiempo*. Planeta, 2010. [ 616.89 Val ]

## Ansietat



Gallart, Salvador. *L'Ansietat: la companya incòmoda, l'amiga necessària*. Pagès Editors, 2019. [ 616.89 Gal ]



Greenberger, Dennis. *El Control de tu estado de ánimo: cambia lo que sientes, cambiando cómo piensas*. Paidós, 2016. [ 616.89 Gre ]

## Ansietat



Mischel, Walter. *El Test de la golosina: cómo entender y manejar el autocontrol*. Debate, 2015. [ 150.19 Mis ]



Nardone, Giorgio. *No hay noche que no vea el día: la terapia breve para los ataques de pánico*. Herder, 2004. [ 616.89 Nar ]



Rojas, Enrique. *La Ansiedad: cómo superar el estrés, las crisis de pánico y las obsesiones*. Temas de Hoy, 2009. [ 616.89 Roj ]

### Recomanem:



*Comprender la ansiedad, las fobias y el estrés*. Pirámide, 2011. [616.89 Com ]



Bados, Arturo. *Agorafobia y ataques de pánico*. Pirámide, 2010. [ 616.89 Bad ]

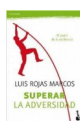
## La Resiliència



Navarro, Tomás. *Fortaleza emocional: toma distancia, piensa diferente y atrévete a actuar para adaptarte a los cambios*. Zenith, 2015. [ 155 Nav ]

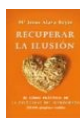


*¿Por qué la resiliencia? Lo que nos permite reanudar la vida*. Gedisa, 2016. [ 155 Por ]



Rojas Marcos, Luis. *Superar la adversidad: el poder de la resiliencia*. Espasa, 2010. [ 155 Roj ]

## Autoajuda



Álava, M.J. *Recuperar la ilusión: el libro práctico de la inutilidad del sufrimiento*. La Esfera de los Libros, 2011. [ 152 Ala ]



Calle, Ramiro. *Las zonas oscuras de tu mente: cómo superar las actitudes y pensamientos erróneos*. Temas de Hoy, 2002. [ 155 Cal ]



Branden, Nathaniel. *Los Seis pilares de la autoestima: el libro definitivo sobre la autoestima por el más importante especialista en la materia*. Paidós, 2011. [ 155 Bra ]



Castellanos, Luis. *La Ciencia del lenguaje positivo: cómo nos cambian las palabras que elegimos*. Paidós, 2016. [ 155 Cas ]



Collard, Patrizia. *Las 8 sendas del mindfulness: prácticas sencillas para librarse del estrés y vivir en el presente.* Gaia, 2015. [ 153 Col ]



Marquis, Serge. *¡ No pienses más!: cómo parar la rueda del hámster que hay en tu cabeza.* Zenith, 2018. [ 152 Mar ]



Pallarés, Miguel. *Emociones y sentimientos: dónde se forman y cómo se transforman.* Marge Books, 2010. [ 152 Pal ]



Sàrrias, Tània. *No et rendeixis: 22 claus per sentir-se millor.* Angle Editorial, 2019. [ 155 Sar ]

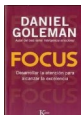
## Meditació



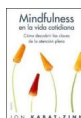
Alidina, Shamash. *Vencer el estrés con mindfulness: programa de ocho semanas para fomentar la salud, la felicidad y el bienestar.* Paidós, 2015. [ 613.7 Ali ]



Alujas, Vicenç. *Meditació immediata: allibera la ment en un instant.* Angle, 2012. [ 153 Alu ]



Goleman, Daniel. *Focus: desarrollar la atención para alcanzar la excelencia.* Kairós, 2013. [ 153 Gol ]



Kabat-Zinn, Jon. *Mindfulness en la vida cotidiana: donde quiera que vayas, ahí estás.* Paidós, 2008. [ 153 Kab ]

### Biblioteca de Ponent

Pl. D'Ovidi Montllor, 5

Tel. 93 717 39 74

[bibliodeponent@ajsabadell.cat](mailto:bibliodeponent@ajsabadell.cat)

[www.sabadell.cat/bims](http://www.sabadell.cat/bims)