

NOSOTRAS Y EL ESTRÉS



GUÍA DE LECTURA

El estrés es un proceso natural que responde a nuestra necesidad de adaptarnos al entorno; pero resulta perjudicial si es muy intenso o se prolonga en el tiempo. Descubre cómo hacerle frente a través de la lectura de algunos títulos que podrás conseguir en nuestras bibliotecas.



1
Anti estrés [DVD] : devuelve a tu cuerpo el relax y la tranquilidad
/ dirigido y producido por David Morgan. --Valladolid : Divisa
Home Video, 2007. -- 1 disco (DVD-Vídeo) (ca. 52 min.) : son.,
col
25A DVD 615 ANTI

2
CHUEN, Lam Kam
Tai Chi para mantenerse joven / maestro Lam Kam Chuen.
--Barcelona : RBA, 2005. -- 127 p. : il., fot. col. ; 24 cm
25B 615 CHU tai

3
DURAND DE BOUSINGEN, Robert
La relajación / R. Durand de Bousingen. --Barcelona : Paidotribo,
D.L. 1986. -- 120 p. : il. ; 18 cm.
25B 615 BOU rel

4
DYER, Wayne W.
Tus zonas erróneas / Wayne W. Dyer ; [traducción, María del Pilar
Donoso]. --Barcelona : Grijalbo, 1988. -- 321 p. ; 20 cm
25B 159 DYE tus

5
ENCEINTE et sereine [Grabación sonora] / [Compositeur, L.
Sanner]. --[S.l.] : Wagram Music, p. 2007. -- 1 disco compacto (66
min., 14 seg.) ; 12 cm
25A CD 3 ENC Bebeteca

6
FLANIGAN, Beverly
Perdónate a ti mismo / Beverly Flanigan ; [traducción, José
Luis Tamayo]. --Alcobendas (Madrid) : LIBSA, [2000]. -- 160 p.
25B 159 FLA per

7
FUENTES, Sonsoles
**Soy madre, trabajo y me siento culpable : cómo compaginar
trabajo y familia** / Sonsoles Fuentes. --Barcelona : Mondadori,
D.L. 2000. -- 278 p. ; 18 cm
25A 396 FUE soy Pares

8
GIMÉNEZ SALES, Miguel (1922-)
Manos que curan / Jacques Berry. --Barcelona : Editors ;
Madrid : D.M., D.L. 1996. -- 158 p. : il. ; 19 cm
25B 615 GIM man

9
GRAY, Jeffrey Alan
La psicología del miedo y el estrés / Jeffrey Alan Gray ;
[traducción, César Avila...[et al.]]. --Barcelona : Labor, 1993.
-- 380 p : il. ; 24 cm
25A 159 GRA psi

10
HEWITT, James
Relajación / James Hewitt. --Madrid : Piramide, D.L. 1986.. --
222 p. ; 20 cm
25A 613 HEW rel

11

HOPKINS, Cathy

101 maneras de relajarse / Cathy Hopkins ; traducción de Alex Pérez. --Argentina [etc.] : Urano, 2010. -- 271 p ; 22 cm
25A 613 HOP cie

12

HUANG, Al Chung-liang

La esencia del T'ai Chi / Chungliang Al Huang. --Málaga : Sirio, D.L. 1994. -- 281 p. : il. ; 21 cm
25A 796 CHU ese

13

JACOBS, Barry J.

Cuidadores : una guía práctica para la supervivencia emocional / Barry J. Jacobs ; [traducción de Remedios Diéguez]. --Barcelona : Paidós Ibérica, D.L. 2008. -- 309 p. ; 22 cm
25A 159 JAC cui

14

JARMEY, Chris

Shiatsu : ejercicios e inspiraciones para tu bienestar / Chris Jarney. --[Köln] : Taschen, 2006. -- 218 p. ; 17 cm
25B 615 JAR shi

15

MARTÍNEZ QUESADA, Juan José

Aprenda a relajarse : un sistema de enseñanza práctica de la relajación sofrológica / Juan José Martínez Quesada. --Madrid : Ediciones Santamarta, 1979. -- 261 p. : il. ; 20 cm. cm
25A 613 MAR apr

16

El MASAJE con la punta de sus dedos / preparado y producido por el Comité Editorial de "Science of Life Books" ; revisado por E.R. Triance. --Madrid : Edaf, cop. 1985. -- 89 p. ; 18 cm
25A 615 MAS

17

MASSON, Suzanne

Las relajaciones / Suzanne Masson. --Barcelona : Gedisa, 1985. -- 120 p. : il. ; 23 cm.
25A 613 MAS rel

18

MELGOSA, Julián

Cómo tener una mente sana : guía práctica para cualquier situación / Julián Melgosa. --Madrid : Safeliz, 2007. -- 331 p. : il. col. ; 27 cm
25B 615 MEL com

19

MELGOSA, Julián

¡Sin estrés! / Julián Melgosa. --Madrid : Safeliz, 1998. -- 189 p. : il. col. ; 26 cm + 1 cassette
25B 616 MEL sin

20

MINGOTE ADÁN, José Carlos

Estrés en la enfermería : el cuidado del cuidador / José Carlos Mingote Adán, Santiago Pérez García ; dibujos Fernando Bayona. --Madrid : Díaz de Santos, 2004. -- XV, 138 p. : il. ; 22 cm
25B 331 MIN est

21

ROUET, Marcel

Relajación psicosomática / Marcel Rouet ; traducción de David Chiner. --Barcelona : Robinbook, [1997]. -- 286 p. ; 24 cm
25A 615 ROU rel

22

SÁNCHEZ GRIMA, Isidro

Insomnio, stress y depresión nerviosa / Isidro Sánchez Grima. --Madrid : Libsa, 1993. -- 64 p. : il. ; 27 cm
25B 616 SAN ins

23

SANZ MENGÍBAR, José Manuel

Manual del masaje paso a paso / José Manuel Sanz Mengíbar. --Madrid : Libsa, 2005. -- 160 p. : il. col. ; 27 cm
25B 615 SAN man

24

SORENSEN, Chris

Automasaje / Chris Sorensen. --Madrid : DM, D.L.1996. -- 156 p. ; 20 cm
25A 615 SOR aut

25

THE World Premier Recording of Vivaldi's Four Season for Four Harps & Others Classics of Serenity & Relaxation [Grabación sonora] = La primera grabación mundial de las cuatro estaciones de Vivaldi para cuatro harpas y otros clásicos de la serenidad y la relajación / Antonio Vivaldi , Wolfgang Amadeus Mozart , Johannes Brahms. -- : Recording Arts. -- 2 CDs + 1 Folleto [20 p.]

25A CD 3 REL

26

TIERNO, Bernabé (1940-)

Aprendo a vivir : un método práctico para ser feliz / Bernabé Tierno. --Madrid : Temas de Hoy, 1997. -- 207 p. ; 18 cm
25A 159 TIE apr

27

TORREIGLESIAS, Manuel

Relajación para saber vivir / Manuel Torreiglesias, Ramiro Calle. --[Barcelona] : TVE : Integral : RBA, 1999. -- 94 p. : il. col. ; 28 cm + 1 video (50 min.)
25B 615 TOR rel

28

WITT, Marcos

Dile adiós a tus temores [Grabación sonora] : cómo vencer los miedos y vivir completamente feliz / Marcos Witt ; prólogo de Joel Osteen. --[S. l.] : Fonolibro, p 2007. -- 4 discos (CD-DA) (ca. 300 min.)
25A CD LIBRO DIL CD 1-4

ÍNDICE PRINCIPAL



ANTI estrés :	1
CHUEN, Lam Kam :	1
DURAND DE BOUSINGEN, Robert :	1
DYER, Wayne W. :	1
ENCEINTE et sereine :	1
FLANIGAN, Beverly :	1
FUENTES, Sonsoles :	2
GIMÉNEZ SALES, Miguel :	2
GRAY, Jeffrey Alan :	2
HEWITT, James :	2
HOPKINS, Cathy :	2
HUANG, Al Chung-liang :	2
JACOBS, Barry J. :	3
JARMEY, Chris :	3
MARTÍNEZ QUESADA, Juan José :	3
El MASAJE con la punta de sus dedos :	3
MASSON, Suzanne :	3
MELGOSA, Julián :	3 - 4
MINGOTE ADÁN, José Carlos :	4
ROUET, Marcel :	4
SÁNCHEZ GRIMA, Isidro :	4
SANZ MENGÍBAR, José Manuel :	4
SORENSEN, Chris :	4
THE World Premier Recording of Vivaldi's Four Season for Four Harps & Others Classics of Serenity & Relaxation :	5
TIERNO, Bernabé :	5
TORREIGLESIAS, Manuel :	5
WITT, Marcos :	5

ÍNDICE DE AUTORES

Chuen, Lam Kam: 2.
Durand de Bousingen, Robert: 3.
Dyer, Wayne W.: 4.
Flanigan, Beverly: 6.
Fuentes, Sonsoles: 7.
Giménez Sales, Miguel (1922-): 8.
Gray, Jeffrey Alan: 9.
Hewitt, James: 10.
Hopkins, Cathy: 11.
Huang, Al Chung-liang: 12.
Jacobs, Barry J. : 13.
Jarmey, Chris: 14.
Martínez Quesada, Juan José: 15.
MASSON, Suzanne: 17.
Melgosa, Julián: 18, 19.
Mingote Adán, José Carlos: 20.
Rouet, Marcel: 21.
Sánchez Grima, Isidro: 22.
Sanz Mengíbar, José Manuel: 23.
Sorensen, Chris: 24.
Tierno, Bernabé (1940-): 26.
Torreiglesias, Manuel: 27.
Witt, Marcos: 28

ÍNDICE DE TITULOS

101 maneras de relajarse: 11.
ANTI estrés : devuelve a tu cuerpo el relax y la tranquilidad: 1.
APRENDA a relajarse : un sistema de enseñanza práctica de la relajación sofrológica: 15.
APRENDO a vivir : un método práctico para ser feliz: 26.
AUTOMASAJE: 24.
CÓMO tener una mente sana : guía práctica para cualquier situación : 18.
CUIDADORES : una guía práctica para la supervivencia emocional: 13.
DILE adiós a tus temores : cómo vencer los miedos y vivir completamente feliz: 28.
ENCEINTE et sereine: 5.
La ESENCIA del T'Ai Chi: 12.
ESTRÉS en la enfermería : el cuidado del cuidador: 20.
INSOMNIO, stress y depresión nerviosa: 22.
MANOS que curan: 8.
MANUAL del masaje paso a paso: 23.
El MASAJE con la punta de sus dedos: 16.
PERDÓNATE a ti mismo: 6.
La PSICOLOGÍA del miedo y el estrés: 9.
La RELAJACIÓN: 3.
RELAJACIÓN: 10.
RELAJACIÓN para saber vivir: 27.
RELAJACIÓN psicósomática: 21.
Las RELAJACIONES: 17.
SHIATSU : ejercicios e inspiraciones para tu bienestar: 14.
¡SIN estrés!: 19.
SOY madre, trabajo y me siento culpable : cómo compaginar

trabajo y familia: 7.
TAI Chi para mantenerse joven: 2.
THE World Premier Recording of Vivaldi's Four Season for Four Harps & Others Classics of Serenity & Relaxation = La primera grabación mundial de las cuatro estaciones de Vivaldi para cuatro harpas y otros clásicos de la serenidad y la relajación: 25.
TUS zonas erróneas: 4.

INDICE DE MATERIAS

ARTES MARCIALES: 12.
AUTOAYUDA: 6, 18, 26, 28.
CONDUCTA: 4.
CUARTETOS DE CUERDA: 25.
CUIDADORES: 13.
DEPRESIÓN MENTAL-Tratamiento alternativo: 22.
EJERCICIO FÍSICO: 1.
ENFERMERAS-Estrés laboral: 20.
ENFERMOS-Cuidado: 13.
ESTRÉS LABORAL: 20.
ESTRÉS (PSICOLOGÍA): 9, 19, 22.
INSOMNIO-Tratamiento: 22.
MADRES TRABAJADORAS: 7.
MAGNETISMO CURATIVO: 8.
MASAJE: 14, 16, 24.
MASAJE TERAPÉUTICO: 8.
MASAJE-Obras de divulgación: 23.
MEDICINA NATURAL-Obras de divulgación: 22.
MIEDO: 9, 28.
MORAL PRÁCTICA: 6.

MÚSICA CLÁSICA: 25.
MÚSICA DE RELAJACIÓN: 5.
PSICOTERAPIA: 4, 18.
RELAJACIÓN: 1, 3, 10, 11, 15, 17, 21, 27.
SOFROLOGÍA: 15.
TAI CHI CHUAN: 2, 12.
TRABAJO Y FAMILIA: 7.



SITIOS EN INTERNET.

<http://www.ucm.es/info/seas/>

Sociedad Española para el estudio de la Ansiedad y el estrés
Agrupación de científicos y profesionales, psicólogos, médicos, pedagogos, etc. que trabajan en temas de ansiedad, estrés o áreas relacionadas.

<http://www.cop.es/colegiados/MU00856/index.htm>

Unidad Hospitalaria de estrés
Centro dedicado al estudio y tratamiento de los problemas de ansiedad y estrés, integrado por profesionales de la psicología y la medicina.

<http://www.teachhealth.com/spanish.html>

Libro que ofrece las claves para reconocer el exceso de estrés de una forma sencilla y divertida.

BIBLIOTECAS MUNICIPALES DE LA VALL D'UIXÓ.