

## **AB. Arquitectes del Benestar. Ser el propi refugi emocional.**

**Mireia Cabero Jounou**

### **Resum del taller**

On “refugiar-nos” quan no ens sentim bé?

Dependre del *refugi emocional* que ens ofereixen els altres pot generar en nosaltres dependències innecessàries i desadaptatives, que no ens faciliten l'autonomia personal.

On més podem refugiar-nos?

AB (*Arquitectes del Benestar*) et convida a ser el teu propi refugi de gestió emocional i d'estimulació del benestar.

AB és un espai on descobrir com acollir-nos a nosaltres mateixos, com cuidar-nos, i com ajudar-nos a sentir-nos bé.

Vols crear el teu benestar?

### **Bibliografía relativa a la creació del propi benestar**

- Álava, M<sup>a</sup> Jesús (2005). *Emociones que hieren. De las tensiones inútiles a las relaciones inteligentes*. Madrid: La esfera de los libros
- Bermstein, D. i Berkovec, T (1983). *Entrenamiento en relajación progresiva*. Bilbao : Descleé de Brouwer
- Bloch, Susana (2002). *Al alba de las emociones, Alba emoting. Respiración y manejo de las emociones*. Santiago de Chile: Ed. Grijalbo
- Bolinches, Antoni (2004). *La felicitat personal*. Barcelona: Pòrtic (2<sup>a</sup> ed. revisada)
- Burns, D. D. (1990). *Sentirse bien*. Barcelona: Paidós
- Bucay, J. (2000). *Camino de la autodependencia*. Barcelona: Grijalbo
- Caudill, M. (1998). *Controle el dolor antes de que el dolor le controle a usted*. Barcelona: Paidós
- Cautela, J. R, i Groden, J. (1985). *Técnicas de relajación*. Barcelona: Martínez Roca
- Davis, M., McKay, M., i Eshelman, E. R. (1982). *Técnicas de autocontrol emocional*. Barcelona: Martínez-Roca.
- Conangla, M. Mercè. (2002). *Cómo superar y convivir con las crisis emocionales. La inteligencia emocional aplicada a situaciones límite*. Barcelona: Amat Editorial
- Ellis, A. (1999). *Controle su ira antes que ella le controle a usted*. Barcelona: Paidós.
- Ellis, A. (2000). *Como controlar la ansiedad antes de que le controle a usted*. Barcelona: Piados
- Extremera,N. y Fernández-Berrocal, P. (2002). *Autocontrol emocional*. Editorial Arguval: Málaga.
- Huete, Luís. (2005) *Construye tu sueño. Estrategias para el progreso personal y profesional. Sin cuentos*. Madrid: LID Editorial Empresarial
- Greenberg, L. S., Rice, L. N., i Elliot, R. (1996). *Facilitando el cambio emocional*. Barcelona: Paidós.
- Jeffers, Susan.(2002) *Supera tus miedos. Consejos prácticos para vivir sin miedo*. Barcelona: Edicions 62

- Lindenfield, G. (1997). *La seguridad emocional. Cómo conocer y manejar los propios sentimientos*. Barcelona: Kairós.
- Pearce, J. (1995). *Berrinches, enfados y pataletas. Soluciones comprobadas para ayudar a tu hijo a enfrentarse a emociones fuertes*. Barcelona: Paidós.
- Punset, Eduard (2005). *El viatge a la felicitat. Les noves claus científiques*. Barcelona: Columna
- Serrano, S. (2006). *Els secrets de la felicitat*. Barcelona: Ara Llibres
- Servan-Schreiber, David (2003). *Curación emocional*. Barcelona: Ed. Cairós

### Contes

- Johnson, Spencer (2002). *Mi minuto esencial*. Barcelona: De Bolsillo

### Articles

- Ruiz, D., Fernández-Berrocal, P., Extremera, N. y Salguero-Noguera, J. M. (2005). La inteligencia emocional ante situaciones de estrés agudo. En Giménez de la Peña (Eds), *Comportamiento y palabra, Estudios 2005* (pp.79-80). Facultad de Psicología: Universidad de Málaga.
- Canto, J., Fernández-Berrocal, P., Guerrero, F., y Extremera, N. (2005). Función protectora de las habilidades emocionales en las adicciones. En J. Romay Martínez y R. García Mira (Eds), *Psicología Social y Problemas Sociales* (pp.583-590). Madrid: Biblioteca Nueva.
- Cabello, R., Fernández-Berrocal, P., Extremera, N. & Ruiz, D. (2005). La evaluación de la regulación emocional. En Giménez de la Peña (Ed), *Comportamiento y palabra, Estudios 2005* (pp.25-26). Facultad de Psicología: Universidad de Málaga

## Entrevistes d'interès del programa **Redes**

- Entrevista a **Richard Boyatzis**, EL ESTRÉS DEL ESTRÉS  
<http://www.rtve.es/tve/b/redes/semanal/prg199/entrevista.htm>
- Entrevista a **Alain de Botton**, PISTAS PARA VIVIR MEJOR  
<http://www.rtve.es/tve/b/redes/semanal/prg402/entrevista.htm>
- Entrevista a **Ramiro Calle**, LA ANATOMÍA DEL ESPÍRITU  
<http://www.rtve.es/tve/b/redes/semanal/prg181/entrevista.htm>
- Entrevista a **Mihaly Csikszentmihalyi**, APRENDER A FLUIR  
<http://www.rtve.es/tve/b/redes/semanal/prg374/entrevista.htm>
- Entrevista a **Antonio Damasio**, CLAVES VIOLENTAS I  
<http://www.rtve.es/tve/b/redes/semanal/prg261/entrevista.htm>
- Entrevista a **James Kaufman**, CREATIVIDAD EN LA VIDA COTIDIANA  
<http://www.rtve.es/tve/b/redes/semanal/prg291/entrevista.htm>
- Entrevista a **Richard Layard**, FACTORES EXTERNOS DE LA FELICIDAD  
<http://www.rtve.es/tve/b/redes/semanal/prg369/entrevista.htm>
- Entrevista a **Jonathan Pincus**, CLAVES VIOLENTAS II  
<http://www.rtve.es/tve/b/redes/semanal/prg262/entrevista.htm>
- Entrevista a **Semir Zeki**, LA FÓRMULA DE LA FELICIDAD  
<http://www.rtve.es/tve/b/redes/semanal/prg287/entrevista.htm>