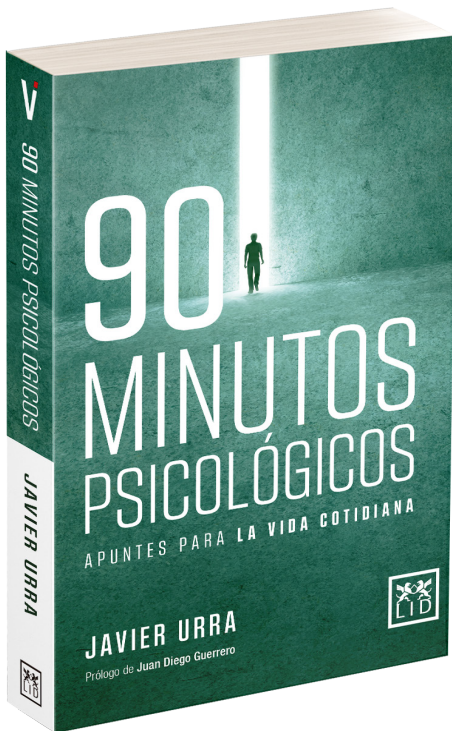


90 MINUTOS PSICOLÓGICOS

APUNTES PARA LA VIDA COTIDIANA

JAVIER URRA



ISBN: 978-84-1788-010-1

Editorial: LID Editorial

Colección: VIVA

Idioma: Español

Páginas: 247

Encuadernación: Rústica

Formato: 13x18 cm

PVP papel: 19,90 euros

PVP e-book: 11,99 euros

#90MinutosPsicológicos

LA OBRA

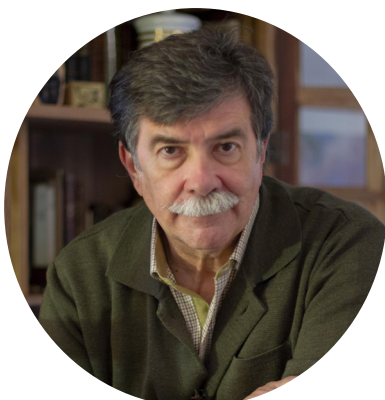
90 minutos psicológicos te propone un viaje de descubrimiento para conocerte mejor y comprender lo elemental de la vida a través de 90 microlecturas de 1 minuto. Auténticas píldoras de conocimiento de temas que nos atañen a nosotros y a la sociedad: búsqueda del bienestar; gestión del estrés, de la culpa, de la soledad, del aburrimiento y del tiempo; de las adicciones y los comportamientos compulsivos; de la procrastinación y de la pereza; de la importancia de reírse de uno mismo y de ser optimista y asertivo; de la educación, del aislamiento social, de la violencia de género o infantil...

Los derechos de autor de este libro se donan a Canal fan3



EL AUTOR

JAVIER URRA



Es doctor en Psicología y doctor en Ciencias de la Salud. Profesor en el Centro Universitario Cardenal Cisneros (Universidad Complutense de Madrid). Es el primer Defensor del Menor en España y presidente de la red Europea de Defensores del Menor. Psicólogo Forense de la Fiscalía del Tribunal Superior de Justicia y Juzgados de Menores de Madrid. Presidente de la Comisión Rectora del programa recURRA-GINSO, para padres e hijos en conflicto.

Ha publicado 55 libros y decenas de artículos. Es académico de Número de la Academia de Psicología de España.

Algunos minutos

'15 LA IRONÍA

Figura Retórica

La ironía utiliza el lenguaje rebuscado que no puede entenderse de forma literal; busca tener sentido desde la complicidad de terceros.

Usada con moderación, la ironía dota de elegante ingenio, pero su empleo continuado denota prepotencia.

Hay personas tóxicas que utilizan el sarcasmo, es decir, la ironía de manera malintencionada, buscando herir.

La ironía puede ser un poderoso instrumento para combatir el mal humor y aun la tristeza.

Pero como dijo Freud, «puede ser un mecanismo de defensa»

ÍNDICE

PRÓLOGO de Juan Diego Guerrero

INTRODUCCIÓN

PARTE I: AUTOCONOCIMIENTO: MÁS ALLÁ DE LA RAZÓN

'1 La difícil asignatura de la vida

'2 Incoherentes

'3 El optimismo

'4 El llanto

'5 La asertividad

'6 Estrés

'7 La culpa

'8 La soledad

'9 El aburrimiento

'58 NOSOTROS Y LOS OTROS

Efímera empatía

Odios incubados en la creencia de los buenos y los malos, los nuestros y los que no piensan, no sienten, como nosotros.

El etnocentrismo conduce a ver e interpretar el mundo desde el propio grupo, siendo este la medida intelectual y moral de todo lo demás.

El etnocentrismo fomenta el orgullo y la vanidad, alardea de ser superior, mira con desprecio a los extraños.

Puede generar aversión contra las personas por su pertenencia a minorías sociales.

Lo que se aleja de nuestras tradiciones, creencias y valores se percibe como amenazante.

'10 El humor

'11 Profecía autocumplida

'12 Perplejidad

'13 La voz interior

'14 Siempre tengo razón

'15 La ironía

'16 La esperanza

'17 La fe

'18 La subjetividad

'19 Mejorar la dieta

'20 Bien-estar

'21 El cerebro no se jubila

'22 Universo

'23 ¿Nos conocemos a nosotros mismos?

'24 Gestionando el tiempo

'25 Pensémoslo

'26 El cuidado

'27 Al volante

'28 La percepción del tiempo

'29 La inspiración

'30 *Lapsus linguae*

'31 La ambición

PARTE II: PATOLOGÍAS Y SENTIMIENTOS NEGATIVOS

'32 El vacío existencial

'33 Niñofobia

'34 Mírame a los ojos

'35 Pereza

'36 Quejicosos

'37 La no salud mental

'38 En favor de la salud mental

'39 La hipocondría

'40 Cuando la belleza se transforma en obsesión

'41 Trastorno obsesivo-compulsivo

'42 Comportamiento sexual compulsivo

'43 Celos

'44 Disonancia cognitiva

'45 El dilema

'46 Fanáticos e inmisericordes

'47 Síndrome de desgaste profesional

PARTE III: RELACIONES INTERPERSONALES: NOSOTROS Y LOS OTROS

'48 Reputación online

'49 Aislamiento social

'50 Fronteras de identidad

'51 Vivir en sociedad

'52 Prioridad al móvil

'53 Creencias

'54 El diálogo

'55 Pensamiento grupal

'56 La forma en la que nos comunicamos

'57 La primera opinión

'58 Nosotros y los otros

'59 La polis

'60 La playa

'61 Distinta perspectiva

PARTE IV: EDUCACIÓN: CREER QUE SABEMOS

'62 Generación blandita

'63 Acoso escolar

'64 La curiosidad

'65 Somos la naturaleza

'66 La educación (de 0 a 12 años)

'67 La educación (de 12 a 16 años)

'68 La inteligencia emocional

'69 Novatadas

'70 Cuando la verdad no importa

'71 Creer que sabemos

'72 El ajedrez

PARTE V: SOCIEDAD: AFRONTAR LA VIDA

'73 Miedo difuso

'74 Terror psicológico

'75 Dando la palabra a la víctima

'76 Violencia infantil

'77 La discriminación

'78 La inteligencia artificial

'79 Terrorismo yihadista

'80 Niños del mundo

'81 Pensando en quienes nos continuarán

'82 Datos personales

'83 Crímenes de odio

'84 Transexualidad y disforia de género

'85 Cambio de sexo

'86 Neuroestética

'87 Adoptados

'88 Rugby: una manera de afrontar la vida

'89 Conducción imprudente

'90 La esperanza de vida

EPÍLOGO

Para más información:

laura.diez@lidbusinessmedia.com

jesus.luceron@lidbusinessmedia.com

91 372 90 03

