

RESEÑA

BIENESTAR EMOCIONAL

**Sánchez Cobarro, PH; García Gómez, M; Gómez Díaz, M; Gómez Sánchez, R;
Delgado Gómez, M.S;
Dykinson, Madrid, 2016.**

Antonio Riquelme Marín: Universidad de Murcia. España
Riquelme@um.es

El presente trabajo analiza las distintas investigaciones que se están desarrollando en la línea de trabajo del Bienestar Emocional en distintos campos. Nos encontramos, a lo largo del libro, distintas versiones, lo cual enriquece las perspectivas expuestas por los autores.

A través de los diferentes estudios que van sustentando los nueve capítulos de este libro, vamos entrando en el mundo del Bienestar Emocional recapitulando distintos campos, así encontramos que se refleja la psicología positiva, la salud emocional en procesos de enfermedad, de educación, en procesos básicos como emoción, pensamiento, memoria, en etapas de la vida un tanto complicadas como la adolescencia, y da claves para sobrevivir al éxito.

Los distintos autores nos presentan un excelente trabajo a la hora de transmitirnos los contenidos en la obra, y nos hacen partícipes de su deseo de comprender, unir y comparar los distintos campos de esta temática, argumentando sus exposiciones a través de fuentes de consulta pertinentes. Y todo ello presentado con el prólogo del Catedrático y especialista en Emoción y Bienestar, el Dr. Bisquerra Alzina, cuyo currículum investigador en el desarrollo personal y emocional tiene un largo recorrido, siendo garantía para la recomendación de este libro.

El libro analiza cuidadosamente los modelos que se han ido incorporando al campo del Bienestar Emocional enseñándonos unas metas de aprendizaje para sumergirnos en la dinámica cotidiana de los distintos ámbitos de nuestra vida, y todo ello desde una estructura básica y clara y con los elementos paratextuales básicos.

El lector hallará motivos para la lectura de los capítulos a través de esta profundización amena y a través de los contenidos que estos investigadores nos aportan.

Paloma del Henar Sánchez Cobarro

Profesora asociada de la Universidad de Murcia. Licenciada en Publicidad y Relaciones públicas y Periodismo. Colaboradora del grupo de investigación Desarrollo personal. Ha publicado varias publicaciones y participado en múltiples congresos. Consultora.

María García Gómez.

Dra. en psicología especialista en inteligencia emocional y mindfulness. Master en neurociencias aplicadas. Master en ecología emocional. Práctica clínica como psicoterapeuta. Profesora asociada de la Universidad de Barcelona.

Magdalena Gómez Díaz

Magdalena Gómez Díaz. Dra. en Psicología. Máster en Psicología Clínica y Máster en Psicoterapia y Comunicación: Gestalt integrativa. Profesora ayudante doctor de la Facultad de Enfermería de la Universidad Católica de Murcia.

Rosario Gómez Sánchez

Dra. En Psicología

Diplomada en Asesoramiento y orientación familiar.

Master de Logopedia

Profesora contratada doctora de la Facultad de Enfermería de la Universidad Católica de Murcia

Investigadora Principal del Grupo de investigación "Psicología, Salud y Terapias Integrativas"

M^a Soledad Delgado Gómez

Licenciada en Psicología. Grado en Enfermería.

Doctoranda en CC. De la Salud

Master Logopedia.

Experto Universitario en Desarrollo Personal, Educación Consciente y Mindfulness.

Formación en Terapia Sistémica y Familiar.

Master Psicología Clínica. Master Psicología General Sanitaria.

Profesora Facultad Enfermería de Universidad Católica de Murcia.