



# CONCIENCIA

Donde cada página inspira bienestar



Catálogo 2025

Con Ciencia



NOVEDAD

General

## Hasta reventar Cómo vivir con sobrepeso y obesidad

Cueto, Lisa

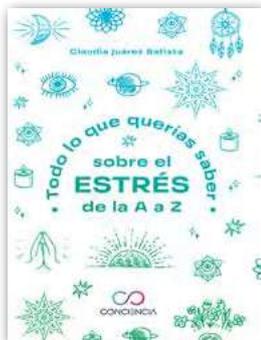
ISBN 9786072650626 - 1a. edición  
DR © 2024 - Rústica - Media carta - 216 pp

Hasta reventar. Cómo sobrevivir con sobrepeso y obesidad, escrito por la doctora Luisa Cueto narra una historia complicada con su alimentación e imagen corporal a través de los años y de cómo se sobrepuso a esta condición de vida. En estas páginas ella decide abrirse y mostrar todas las vivencias que la acompañaron durante la niñez, adolescencia y adultez hasta los 50 años. En sus páginas encontraremos, además de un relato personal, una visión del mundo real, cubierta por unos lentes psicológicos que nos ayudarán a ver de otra manera el momento por el que estamos pasando o, quizá, por el que podríamos empezar a pasar.

Disponible también



Libro electrónico



General

## Todo lo que querías saber sobre el estrés de la A a la Z

Juárez Batista, Claudia

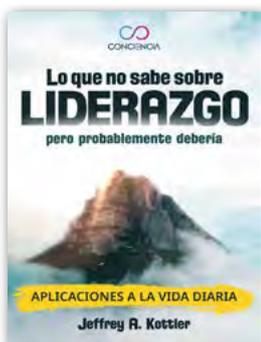
ISBN 9786074487572 - 1a. edición  
DR © 2019 - Rústica - Media Carta - 136 pp

“Sin duda, el estrés es una de las nuevas enfermedades más populares y preocupantes del milenio. Tal vez has escuchado hablar del eustrés y del distrés, de la adrenalina y el cortisol, del síndrome de Burnout y de muchos otros términos. La mayoría de ellos cumplen con una función muy importante en nuestra vida social y fisiológica, ya que participan en la forma en que nuestro cuerpo responde a una posible amenaza. Otros términos se utilizan para referirse a las condiciones que derivan del estrés, así como a las diversas técnicas que se utilizan para su manejo, en función de ello, este compendio a manera de abecedario nos ofrece una introducción de **Todo lo que querías saber sobre el estrés de la A a la Z**. Este libro es un elemento básico para un primer acercamiento de los conceptos, técnicas y hasta términos biológicos que debemos conocer para entender mejor este padecimiento y, por lo tanto, su manejo eficaz.”

Disponible también



Libro electrónico



General

## Lo que no sabe sobre el liderazgo, pero probablemente debería Aplicaciones a la vida diaria

Kottler, Jeffrey A.

ISBN 9786074488166 - 1a. edición  
DR © 2019 - Rústica - Manual - 360 pp

**Lo que no sabe sobre el liderazgo, pero probablemente debería.** Aplicaciones a la vida diaria contiene las últimas investigaciones, teorías y habilidades en estrategias prácticas que pueden ser empleadas en todos los aspectos de la vida, ya sea conduciendo una conferencia, dirigiendo una reunión, haciendo una presentación, o incluso organizando un evento social. El tema principal de este libro, que es notablemente diferente a gran parte de la literatura sobre el tema, es que el liderazgo comienza, ante todo, con hacerte cargo de tu propia vida. Lideramos a otros no sólo al planear con cuidado, al tomar decisiones y llevar a cabo acciones estratégicas en el trabajo, sino a través de la manera en que caminamos por la vida, modelando exactamente esas cualidades y valores que consideramos tan importantes para otros.

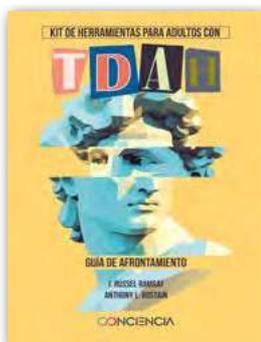
Disponible también



Libro electrónico



Libro Accesible



General

## Kit de herramientas para adultos con TDAH Guía de afrontamiento

Ramsay / Rostain

ISBN 9786074488081 - 1a. edición  
DR © 2019 - Rústica - Manual - 207 pp

Una fuente central de frustración para la mayoría de los adultos con TDAH es que saben lo que deben hacer, pero tienen dificultades para convertir sus intenciones en acciones. Estas dificultades también interfieren con su capacidad para utilizar los libros de autoayuda y para aprovechar al máximo los tratamientos psicosociales que proporcionan estrategias de afrontamiento que prometen mejorar su funcionamiento.

Los Dres. Ramsay y Rostain son expertos en la evaluación y el tratamiento del TDAH en adultos y son líderes en el desarrollo de tratamientos psicosociales efectivos para este grupo de pacientes.

Los autores discuten muchos entornos diferentes en los que el TDAH puede causar dificultades, como el trabajo, la escuela, los asuntos de salud física y bienestar, y el problema del uso excesivo de la tecnología.

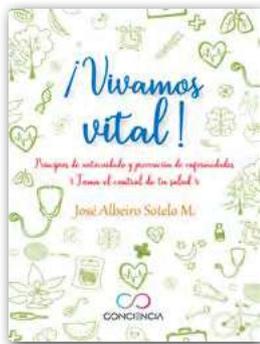
Disponible también



Libro electrónico



Libro Accesible



General

## ¡Vivamos vital! Principios de autocuidado y prevención de enfermedades

Sotelo Muñoz, José Albeiro

ISBN 9789588993621 - 1a. edición  
DR. © 2020 - Rústica - Manual - 364 pp

¡Vivamos vital! Principios de autocuidado y prevención de enfermedades se enfoca en la prevención de enfermedades, la promoción y fomento de la salud, el autocuidado y los estilos de vida saludables como medio eficaz para contribuir a mejorar la salud y el bienestar de las personas.

El libro brinda a nuestros médicos, familiares y pacientes las estrategias para prevenir enfermedades riesgosas a la población infantil, adulta y anciana de ambos sexos que incentiven programas de alta calidad en nuestros sistemas de salud.

Disponible también



Libro electrónico



General

## Nuestro hijo con autismo

Vicari / Auza

ISBN 9786074487268 - 1a. edición  
DR. © 2019 - Rústica - Manual - 100 pp.

Ahora, el psiquiatra acaba de hacer el diagnóstico y los temores se confirman: "es un niño con Trastorno del Espectro Autista". Muchos padres ya han tratado de todo.

Otros están desesperados y no pueden ver perspectivas para el futuro; se repiten continuamente: "¿por qué yo?" Otros están luchando para entender y buscan información en internet o con algún amigo médico.

No todo el mundo está dispuesto a aceptar la realidad pues es demasiado difícil.

Si usted está atravesando por esto, no se preocupe, estas reacciones son normales, pero este es sólo el comienzo de un largo viaje. Nuestro hijo con autismo intenta responder las múltiples preguntas que un padre se hace cuando su hijo ha recibido un diagnóstico de TEA. En la búsqueda de respuestas, el libro se basa en la experiencia adquirida del trabajo de casi 30 años y en el conocimiento acumulado de la comunidad científica internacional, más allá de prejuicios y estereotipos.

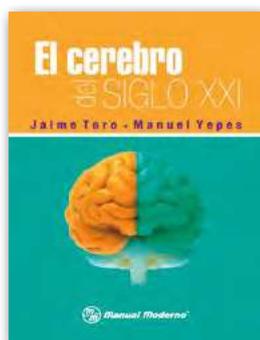
Disponible también



Libro electrónico



Libro Accesible



Neurología

## El cerebro del siglo XXI

Toro / Yepes

ISBN 9789588993331 - 1a. edición  
DR. © 2018 - Rústica - Manual - 259 pp

Uno de los objetivos principales de este libro es analizar aquellos aspectos de la estructura y funcionamiento del cerebro humano. Cómo es a simple vista y cómo cambian sus estructuras a través de la vida, cómo es el cerebro cuando se le mira a través del microscopio y la manera en que las neuronas se comunican entre sí, y cómo gracias a un proceso conocido con el nombre de plasticidad nuestro cerebro cambia constantemente para adaptarse a los diferentes estímulos que recibe.

Disponible también



Libro electrónico



Sexualidad

## Reavivando el deseo en la pareja

McCarthy / McCarthy

ISBN 9786074488647 - 1a. edición  
DR. © 2021 - Rústica - Manual - 286 pp

Reavivando el deseo en la pareja explora la importancia de comprender y cambiar los problemas ocultos, estigmatizados del bajo deseo sexual, la discrepancia en el deseo y las relaciones con poco sexo y sin sexo.

Este libro es un recurso para parejas, individuos y terapeutas en el viaje sanador de revitalizar el deseo sexual, la vitalidad y la satisfacción. Está dividido en tres secciones: consciencia, cambio y prevención de las recaídas. El material puede ser consultado para obtener información e ideas, pero su mejor uso es como un medio de aprendizaje interactivo. Sugerimos que primero lea el material individualmente, subrayando las secciones que sean más convincentes para usted.

Después, como pareja, discutan los temas que sean significativos para ustedes y su relación.

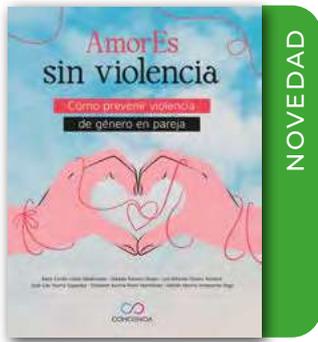
Disponible también



Libro electrónico



Libro Accesible



NOVEDAD

Sexualidad

## AmorEs sin violencia Cómo prevenir violencia de género en pareja

Uresti/Romero/Orozco

ISBN 9786072650602 - 1a. edición  
DR © 2024 - Rústica - Manual - 112 pp

AmorEs sin violencia es un manual autoaplicable para prevenir la violencia de género en la pareja. Este libro está elaborado por psicólogas y psicólogos con amplia experiencia en el estudio de la violencia de género, por lo que su contenido está basado en la evidencia científica, pero con un lenguaje sencillo y con aplicaciones en la vida cotidiana. A diferencia de otros manuales de intervención psicológica este es una herramienta práctica que, aunque no sustituye el proceso psicoterapéutico, funge como una herramienta preventiva de orientación y de promoción del bienestar.

Disponible también



Tanatología

## El duelo y el luto

Gómez Sancho, Marcos

ISBN 9786074486650 - 1a. edición  
DR © 2018 - Rústica - Manual - 323 pp

La pérdida de un ser querido supone una experiencia devastadora para la mayoría de las personas, puede dar lugar a distintas enfermedades y constituye un problema de salud pública. Hay algunos factores que pueden conducir a un duelo complicado y que se deben conocer para prevenirlo.

El duelo, en principio, no es una enfermedad y el dolor producido se puede considerar normal, por lo que no es necesaria ayuda profesional, sin embargo, es imprescindible la compañía de familiares y amigos. Para que el duelo evolucione de manera normal y se resuelva después de algún tiempo es preciso que el doliente pueda expresar su pena a través de una persona dispuesta a escucharle y acompañarle.

El duelo y el luto ofrece las fases que conforman el proceso del duelo para poder ser de ayuda a quien está pasando por lo que supone una de las experiencias más trágicas de su vida.

Disponible también



Tanatología

## Morir en paz

Los últimos días de vida

Gómez Sancho, Marcos

ISBN 9786074486292 - 1a. edición  
DR © 2017 - Rústica - Manual - 311 pp

Morir en paz es algo, quizá, difícil de definir pero fácil de detectar, pues es evidente cuando una persona termina su vida de forma serena, apacible, sin dolor o síntomas relevantes y rodeado de sus seres queridos. Esta forma de morir, que antes era una situación generalizada, cada vez se hace más difícil. Son muchos miedos y dificultades que pueden sufrir los seres queridos de quien está a punto de morir, por lo que se debe saber dar una adecuada respuesta, profesional y humana.

Por otra parte, cada vez son mayores y más frecuentes los problemas éticos que pueden surgir al final de la vida, sobre todo el impulso frecuente de no permitir morir al enfermo (obstinación terapéutica) o bien, lo opuesto, acelerar su muerte (eutanasia). Sin duda alguna Morir en paz. Los últimos días de vida nos muestra que en el centro están los cuidados paliativos, el respeto al paciente y el acompañamiento profesional y humano tanto del enfermo como de sus familiares.

Disponible también





# CONCIENCIA

Donde cada página inspira bienestar



[www.manualmoderno.com](http://www.manualmoderno.com)



Seguimos los lineamientos de **ISO 26000** en Responsabilidad Social



Accessible Books Consortium

Charter Signatory

