

## RESEÑA

### BIENESTAR EMOCIONAL

**Paloma Del Henar Sánchez Cobarro, María García Gómez,  
Magdalena Gómez Díaz, Rosario Gómez Sánchez, M<sup>a</sup> Soledad  
Delgado Gómez  
Dykinson, Madrid, 2016**

**María Joaquina Guerrero Escusa**<sup>1</sup>: Universidad de Murcia. España.

Bienestar emocional es un libro que integra de forma brillante, los parámetros de la Psicología positiva, tan en boga desde que surgió en el año 2000, de la mano de Martin Seligman y Mihaly Csikszentmihalyi, y la Inteligencia Emocional que ya había surgido promovida por Peter Salovey y John Mayer en 1990 y que tuvo una amplia difusión a través del libro publicado por Daniel Goleman *Emotional Intelligence*.

Este manual está basado fundamentalmente en aplicaciones prácticas, con un enfoque integrador y didáctico que es de aplicación en los diversos ámbitos de la sociedad, como la salud emocional, la educación y las organizaciones de diversa índole.

Los autores, pertenecientes al Grupo de Investigación "Desarrollo personal en el campo de la inteligencia emocional", pretenden favorecer el bienestar de la sociedad, a través el fomento del equilibrio emocional de las personas que la componen. Para ello, plantean de una forma sencilla, accesible, operativa y práctica, un recorrido por las distintas etapas del desarrollo humano, comenzando por las experiencias tempranas, dada la gran importancia que tienen en la estructuración de la personalidad. Invita al descubrimiento de las destrezas y habilidades emocionales de que dispone la persona y que se ponen de relieve, también en las relaciones interpersonales que establece, por medio de la comunicación.

Destaca el aspecto biopsicosocial de la persona y aborda la intervención en las distintas dimensiones que lo componen. Enfoca la necesidad de un adecuado abordaje de las emociones, el manejo de la resiliencia como forma de potenciar las fortalezas personales y mejorar la salud tanto física como mental.

La implantación de programas ya en el nivel educativo, que favorecen el desarrollo de las habilidades emocionales, a lo que conciencia y contribuye de forma magistral esta obra, es una forma de preparar para la vida, lo que lo convierte en un manual

---

<sup>1</sup> **María J. Guerrero Escusa.** [mariague@um.es](mailto:mariague@um.es)

que no puede faltar en ningún ámbito ni área de la vida en la que se pretenda el desarrollo personal y el bienestar emocional.

### **Síntesis de currículum profesional del autor/es del libro reseñado:**

#### **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 varios trabajos y ha 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**

Dra. en Psicología. Máster en Gestalt integrativa. Experto en Desarrollo Personal y *Mindfulness*. Atención Plena. Profesora Ayudante Doctor de la Universidad Católica de Murcia. Ha publicado diversos trabajos a través de revistas y libros.

#### **Rosario Gómez Sánchez**

Dra. en Psicología. Diplomada en Asesoramiento y Orientación Familiar. Especialista en Logopedia. Profesora Contratada Doctor de la Universidad Católica de Murcia. Ha publicado diversos trabajos a nivel nacional e internacional.

#### **M<sup>a</sup> Soledad Delgado Gómez**

Lda. en Psicología y Diplomada en Enfermería y en Puericultura en la Escuela de Puericultura del Ministerio de Sanidad y Consumo. Máster en Experto Universitario en Desarrollo Personal y *Minfulness*. Atención Plena. Máster Universitario en Psicología de la salud y Práctica clínica. Profesora de la Universidad Católica de Murcia.