

Azterketak = Antsietatea?

Nola kontrolatu. Liburu erakusketa

Bizkaiko Campuseko Biblioteka. Leioa

2018ko maiatza-ekaina

KATALOGOA

CATÁLOGO

¿Exámenes = Ansiedad?

Cómo controlarla. Muestra de libros

Biblioteca del Campus de Bizkaia. Leioa

mayo-junio 2018



Ikasteko teknikak

Técnicas de estudio

Aduna Mondragón, A. P. (2007). *Curso de hábitos de estudio y autocontrol* Trillas Eduforma.



Amaya, J., & Prado, E. (2007). *Estrategias de aprendizaje para universitario: Un enfoque constructivista* Trillas Eduforma



Ballenato Prieto, G. (2005). *Técnicas de estudio: El aprendizaje activo y positivo*. Pirámide.



Cano García, E., Rubio Carbó, A., & Serrat Antolí, N. (2010). *Organizarse mejor: Habilidades, estrategias, técnicas y hábitos de estudio* Graó.

Díaz Vega, J. L. (2006). *Aprende a estudiar con éxito*. Trillas Eduforma.

González Cabanach, R. (2005). *Estrategias y técnicas de estudio: Cómo aprender a estudiar estratégicamente*. Pearson Educación.

Nicoletti, J. A., Suárez, G., & Visciglia, P. (2005). *Técnicas de estudio: Estrategias actualizadas* Prometeo Libros etc.

Staton, T. F. (2008). *Cómo estudiar* (4a ed.) Trillas.

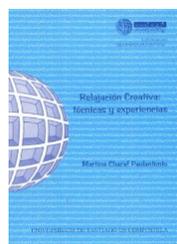


Antsietate eta estresaren kontrola - Erlaxazioa

Control del estrés y la ansiedad - Relajación

Berzbach, F. (2013). *Psicología para creativos: Primeros auxilios para conservar el ingenio y sobrevivir en el trabajo* Gustavo Gili.

Charaf Paolantonio, M. (1999). *Relajación creativa: Técnicas y experiencias* Universidade de Santiago de Compostela.



de Prado Diez, D., & Charaf Paolantonio, M. (2000). *Relajación creativa: Técnicas y claves para el entrenamiento, la competición y la práctica deportiva* Inde.

Flanagan, K. (1998). *Lograr buenas notas con apenas ansiedad: Guía básica para sobrevivir a los exámenes* Desclée de Brouwer.



Franco Justo, C. (2006). *Relajación física y serenidad mental: Una guía para superar la ansiedad, la depresión y las preocupaciones de la vida* Clemente Franco Justo.

García Castro, T., & Silva, L. (2016). *Más allá del estrés* Proyecto Educa.



Gutiérrez Calvo, M. (2000). *Estrés, ansiedad y eficacia* Universidad de La Laguna.

Muñoz García, F. J. (2004). *El estrés académico: Problemas y soluciones desde una*

perspectiva psicosocial. Universidad de Huelva.

Payne, R. A. (2009). *Técnicas de relajación: Guía práctica para el profesional de la salud.* Barcelona: Paidotribo.

Ruibal Plana, O., & Serrano Farrús, A. (2001). *Respira unos minutos: Ejercicios sencillos de relajación* Inde.



Serrano Pintado, I., & Escolar Llamazares, M. d. C. (2015). *Cómo vencer tus problemas de ansiedad ante los exámenes* Pirámide.



Pilates

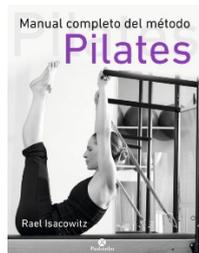
Pilates

Calais-Germain, B., & Raison, B. (2011). *Pilates sin riesgo: 8 riesgos del Pilates y cómo evitarlos* La Liebre de Marzo.

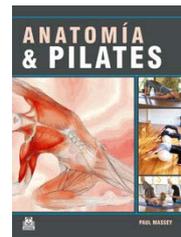


Calvo, J. B. (2012). *Pilates terapéutico: Para la rehabilitación del aparato locomotor* Editorial Médica Panamericana.

Isacowitz, R. (2016). *Pilates: Manual completo del método Pilates (2ª rev. y ampl. ed.)* Paidotribo.



Massey, P. (2009). *Anatomía & Pilates* Paidotribo.



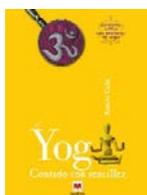
Staugaard-Jones, J. A. (2014). *Anatomía del ejercicio y el movimiento: Deportes, Pilates, danza, yoga (1ª ed.)* Paidotribo.

Yoga

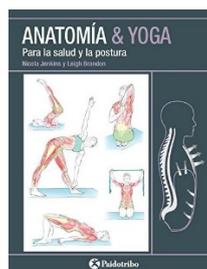
Yoga

Armendia, J. L. (2009). *Yoga aulkian: Pertsona nagusientzako, bulego alari, irakasle, ikasle edo etxean praktikatzeko* Hiria.

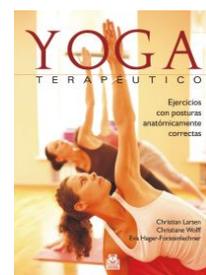
Calle, R. A. (2003). *El yoga contado con sencillez* Maeva.



Jenkins, N., & Brandon, L. (2016). *Anatomía y yoga para la salud y la postura (2ª ed.)* Paidotribo.

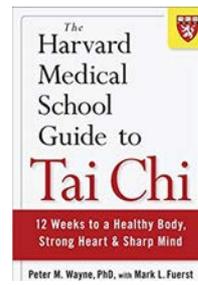
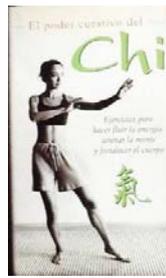


Larsen, C., Wolff, C., & Hager-Forstenlechner, E. (2014). *Yoga terapéutico: Ejercicios con posturas anatómicamente correctas* Paidotribo.



Tai Chi
Tai Chi

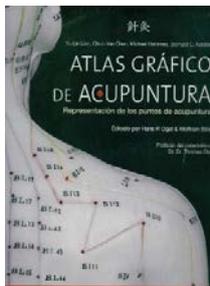
Lam, K. C. (1999). *El poder curativo del Chi: Ejercicios para hacer fluir la energía, serenar la mente y fortalecer el cuerpo* Integral.



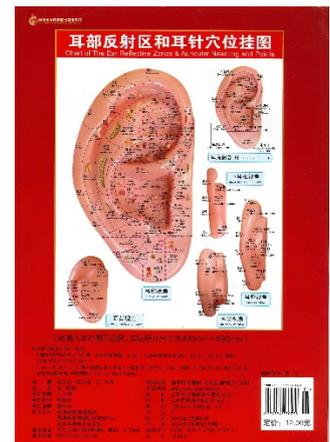
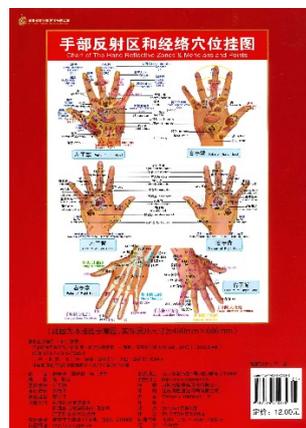
Wayne, P., & Furst, M. (2013). *The Harvard Medical School guide to Tai Chi: 12 weeks to a healthy body, strong heart, and sharp mind* Shambhala.

Akupuntura
Acupuntura

Lian, Y., Ogal, H. P., & Stör, W. (2006). *Atlas gráfico de acupuntura: Representación de los puntos de acupuntura* H. F. Ullmann.



Akupuntura - Laminak
Acupuntura - Láminas



Beste teknika batzuk
Otras técnicas

Bertherat, T. (1998). *La guarida del tigre: Antigimnasia para el dolor de espalda y las contracciones musculares* Paidós.



Namikoshi, T., & Harlberstadt, C. (2007). *Shiatsu + stretching* (4^a ed.) Paidotribo.

