

# Inicia el año con lecturas para enfocarte en tu desarrollo personal



Cuando inicia un año nuevo, es común **fijarse nuevas metas y establecer nuevos objetivos**. CONECTA te presenta **recomendaciones de libros de desarrollo personal, autoconocimiento, emociones, familia y relaciones interpersonales**.

El establecer propósitos para cumplir, estructura nuestros pensamientos y aterrizan las emociones que se concretan en acciones", dijo Adriana Delgado, psicóloga del departamento de Bienestar y Consejería del [Tec Campus Toluca](#).

**Noemí Quiñones**, encargada del Centro de Reconocimiento de la Dignidad Humana y **Adriana Delgado**, psicóloga del departamento de Bienestar y Consejería del Tec Campus Toluca, **recomiendan los siguientes títulos**.



/> width="900" loading="lazy">

## 1. Inteligencia Emocional

Este libro, escrito por **Daniel Goleman** trata acerca de las distintas formas en las que se presenta **la inteligencia** e incorpora conceptos distintos al **coeficiente intelectual**.

*"Es un libro que muestra la inteligencia relacionada con la **autoconciencia, el control de los impulsos, la persistencia, el entusiasmo, la empatía, la auto-motivación o las habilidades sociales**", señaló Adriana.*

## 2. Déjalos ir con amor

En este libro de **Nancy O'Connor** se toca el tema de la **muerte de un ser querido**, la autora señala que ante este evento doloroso cada persona debe ser consciente de sus emociones, sin evitar el dolor y enfocarse en su propio proceso de duelo.

*" Esto permitirá **trascender la pérdida** y aceptar el cambio que ésta genera y que afectará las relaciones con sus familiares y amigos.*

*"Este libro fue escrito para ayudar a las personas a reconocer y manejar sus emociones; enseñarles a despedirse de sus seres queridos y conducirlos a la etapa de retomar su vida", comentó la psicóloga Adriana.*

*"Este libro fue escrito para ayudar a las personas a reconocer y manejar sus emociones".- Adriana Delgado.*



width="900" loading="lazy">

### **3. Educar con Inteligencia Emocional**

Los autores Maurice J. Elias, Steven E. Tobias. toman en esta obra los cinco principios básicos del libro de Daniel Goleman **'Inteligencia emocional'** y **explican cómo pueden aplicarse en la educación de los niños.**

*"El libro ofrece **sugerencias, relatos, diálogos, actividades y una sección especial de consejos prácticos**, que ayudarán a los padres a utilizar sus emociones del modo más positivo", compartió la psicóloga Adriana.*

### **4. ¿Amar o depender?**

En este libro de Walter Riso, se habla del **apego emocional que puede convertirse en adicción** cuando los jóvenes no saben identificar si en su relación de pareja existe libertad y amor.

*"Explica **cómo prevenir apego** y si se encuentran en una relación de dependencia, romper relaciones conflictivas que pueden desencadenar en violencia, uso de sustancias e incluso suicidio", señaló Adriana Delgado.*

## 5. ¿Porqué hago eso?

Este libro de Joseph Burgo está basado en la **psicoterapia psicodinámica** y se invita al lector a realizar una **auto exploración para descubrir las formas en las que se evade el dolor**.

Para Noemí Quiñones, *"la lectura de textos que nos ayuden al autoconocimiento nos ayuda a tener un **'mapa mental'** más enriquecido, en el que cada concepto o idea que hemos interiorizado sobre nosotros mismos está conectado a más ideas nuevas"*.



width="900" loading="lazy">

## 6. Encantado de conocerme

Ese libro de [Borja Vilaseca](#) contiene **algunas herramientas psicológicas que contribuyen a facilitar, profundizar y acelerar este proceso de autoconocimiento**.

*"Leyendo este tipo de materiales podemos identificar **cómo cambiar nuestra personalidad para ser nuestra mejor versión***.

*"Esto sucede ya que al ponerte en la piel del protagonista de una historia, visualizas la vida desde otra perspectiva. Es decir, puedes sentir emociones o circunstancias que de otra manera no hubieras entendido",* concluyó Noemí Quiñones.

**LEER MÁS:**