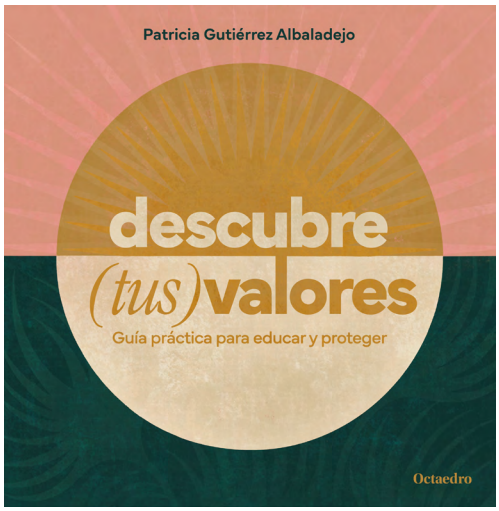
NOVEDAD - NOVIEMBRE 2023



Descubre (tus) valores

Guía práctica para educar y proteger

Patricia Gutiérrez Albaladejo

Ilustraciones: Lucía Arribas Martínez

Colección: Horizontes	PVP: 35,00 €
Tema: Psicología/ Salud/ Sociedad	Formato: 21 x 21 cm
Género: No ficción	Páginas: 132 (a todo color)
ISBN: 9788419900296	Encuardenación:Tapa dura
Ref: 09155-0	

Sabemos que una sociedad sólida basa su progreso y crecimiento en la educación, a través de esta cualquier objetivo es alcanzable, y de ahí parte el objetivo del proyecto de Familiando: desarrollar a través de una metodología de aprendizaje específica una sociedad en clave de protección, de bienestar y seguridad afectiva. Esta guía proporciona una fórmula para profundizar en la elección consciente de los valores para que cada persona o «familia» pueda formar el sistema de valores que les representa en lo individual y en lo colectivo –intrafamiliar–.

Entonces, **¿qué papel tienen los valores en el desarrollo de las personas?**: los valores son los responsables de articular la protección que buscamos como sociedad, ya que provienen de la reflexión, son consistentes y de ahí su valor predictivo de bienestar.

Cuando las personas somos capaces de identificar, promover, entrenar o potenciar un sistema de valores se genera una fórmula de autoconocimiento y autorregulación emocional, consiguiendo mayor confianza en nosotros mismos. Permitiéndonos a su vez estar conectados/as con nuestras capacidades, competencias y habilidades, haciéndonos más resilientes y poniendo en valor el soy frente al *hago* o *tengo*, todo ello facilita sentirnos valorados/as, importantes y visibles, lo que nos proporciona alta percepción de seguridad interna, estabilidad y regulación emocional y una sana percepción de pertenencia.

Cada familia (afectiva, social y/o laboral) podrá hacer uso de esta guía para elegir conscientemente los valores que la definen, que la protegen y que la guían para alcanzar sus metas y retos vitales. La definición conceptual y visual que encontrarás en la guía serán tu soporte si así lo eliges.

En definitiva, en esta guía podrás encontrar un alegato a la prevención, a la promoción del bienestar, a la construcción identitaria, al desarrollo de la seguridad interna y la regulación emocional, además podrás generar un anclaje socio-afectivo inamovible a nivel interno a través del soporte que te facilitan los valores.



Patricia Gutiérrez Albaladejo

Licenciada en Psicología por la Universidad Autónoma de Madrid, cuenta con una trayectoria profesional con más de veinticinco años de experiencia, siempre vinculada a la intervención social y sanitaria. Es profesora asociada en el Área de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico (Departamento de Psicología Biológica y de la Salud) de la Facultad de Psicología de la Universidad Autónoma de Madrid desde el año 2020, pero está vinculada laboralmente a esta institución desde el año 2004. Colabora como docente y tutora profesional en otras universidades de alto prestigio (Universidad Complutense de Madrid, Universidad Villanueva y Universidad Europea de Madrid).