

bibliOTERAPIA

lecturas saludables

Autoría: Grupo de trabajo del proyecto Biblioterapia. Lecturas saludables (Relación de autores en el documento extenso).

Coordinación:

Yolanda Triñanes Pego. Unidad de Asesoramiento Científico-técnico, Avalia-t, Agencia Gallega para la Gestión del Conocimiento en Salud (ACIS).

Maria Tajés Alonso. Servicio de Salud Mental y Asistencia a Drogodependencias. Dirección General de Asistencia Sanitaria.

Uxia Gutiérrez Couto. Biblioteca de la Gerencia de Gestión Integrada de Ferrol. Complejo Hospitalario Universitario de Ferrol.

Maria José Faraldo Vallés. Unidad de Asesoramiento Científico-técnico, Avalia-t, Agencia Gallega para la Gestión del Conocimiento en Salud (ACIS).

Edita: Consellería de Sanidad-Servicio Gallego de Salud, Agencia Gallega para la Gestión del Conocimiento en Salud (ACIS), Unidad de Asesoramiento Científico-técnico, Avalia-t

San Lázaro, s/n · 15781. Santiago de Compostela

Teléfono: 881 541831 · Fax: 881 542854

avalia-t@sergas.es

avalia-t.sergas.es

DL: C 93-2019

Este documento es una obra derivada del proyecto "Biblioterapia: lecturas saludables".

Los libros tienen la capacidad de emocionarnos, trasladarnos a otros tiempos y lugares, hacernos vivir las vidas de otras personas y ser la mejor fuente de conocimiento. Son el entretenimiento por excelencia en nuestro tiempo de ocio y nos ayudan en los estudios y en el trabajo. Pero, ¿sabías que los libros también pueden ser un apoyo en el tratamiento de problemas de salud?

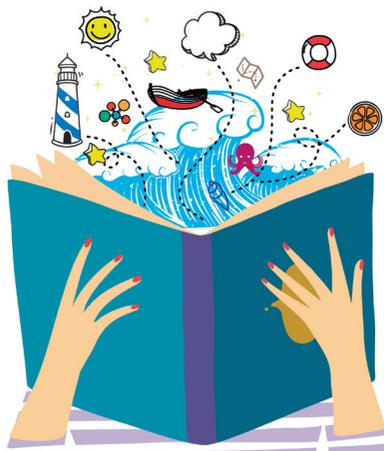
El uso de la lectura con un objetivo terapéutico y de desarrollo personal se llama biblioterapia. Hace más de cien años que los médicos recomiendan libros a sus pacientes para aliviar el malestar, fundamentalmente el causado por trastornos mentales y problemas emocionales.

En la actualidad, la biblioterapia está extendida en los servicios sanitarios como una ayuda para que pacientes y familiares puedan entender y afrontar mejor los problemas de salud y mejorar su bienestar.

El proyecto gallego

Debido a los beneficios probados de la biblioterapia, la Agencia de Conocimiento en Salud y la Consellería de Sanidad de la Xunta de Galicia han puesto en marcha un proyecto que busca acercar a los gallegos y gallegas las lecturas que mejor pueden ayudarlos, tanto en el caso de sufrir trastornos mentales o problemas emocionales, como de estar al cuidado de las personas que los padecen.

También tiene por objetivo ofrecer a los profesionales sanitarios un listado de libros evaluado, consensuado y clasificado para que su labor como prescriptores de lecturas sea más fácil y efectiva.



142 recomendaciones

El proyecto gallego de biblioterapia registra, como punto de partida, 142 libros recomendados para apoyar el proceso terapéutico de trastornos y problemas muy variados. Se trata de una lista cuidadosamente seleccionada, evaluada y validada por expertos tanto del campo sanitario como del literario y cuenta también con las aportaciones de los pacientes a través de asociaciones del ámbito de la salud mental, como Feafes Galicia e Itinera.

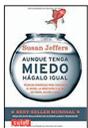
Las lecturas que aparecen en esta guía están clasificadas en relación al tipo de trastorno o problema para el que pueden servir de apoyo y también en función de la edad de los destinatarios y destinatarias. Se presentan en dos grandes bloques:

- ▶ Libros de autoayuda y psicoeducación, recomendados por los profesionales sanitarios. Ofrecen técnicas e información para comprender y afrontar los problemas.
- ▶ Novelas y libros de no ficción, recomendados por pacientes y expertos/as en literatura y biblioterapia. Son una fuente de experiencias personales, emociones y conocimientos sobre la vida en los que el paciente se puede ver reflejado/a y encontrar un refuerzo positivo.

LECTURAS BASADAS EN LA PRESCRIPCIÓN: AUTOAYUDA GUIADA ▼

LISTA PARA ADULTOS

Ansiedad



Aunque tenga miedo, hágalo igual: técnicas dinámicas para convertir el miedo, la indecisión y la ira en poder, acción y amor
 Susan Jeffers | Barcelona: Swing, 2011.

Consejos prácticos y herramientas de fácil aplicación para afrontar experiencias que puedan generar miedos y ansiedad.



Cómo controlar la ansiedad antes de que le controle a usted
 Albert Ellis | Barcelona: Paidós, 2013.

29 capítulos breves sobre la ansiedad y cómo afrontarla, basándose en la terapia racional emotiva.

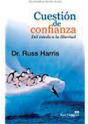
Autoestima



El manual de ejercicios para sentirse bien*

David D. Burns | Barcelona: Paidós Ibérica, 2012.

Técnicas sencillas de terapia cognitiva conductual para una variedad de problemas emocionales.



Cuestión de confianza

Russ Harris | Maliaño: Sal Terrae, 2012.

Ayuda para desarrollar la autoconfianza, a través de técnicas validadas de terapia de aceptación y compromiso.



Autoestima en 10 días: diez pasos para vencer la depresión, desarrollar la autoestima y descubrir el secreto de la alegría*

David D. Burns | Barcelona: Paidós Ibérica, 2010.

Técnicas para identificar las causas de los cambios en el estado de ánimo y desarrollar una perspectiva más positiva.



Autoestima*

Gael Lindenfield | Barcelona: DeBolsillo, 2003.

Aborda la autoestima y los procesos que pueden influir en ella de forma negativa, a la vez que enseña estrategias para superarlos.

Autolesiones

Manual práctico de terapia dialéctico conductual: ejercicios prácticos de TDC para aprendizaje de mindfulness, eficacia interpersonal, regulación emocional y tolerancia a la angustia

Matthew McKay, Jeffrey C. Wood, Jeffrey Brantley | Bilbao: Desclée de Brouwer, 2018.

Desarrollo de habilidades sobre tolerancia al malestar, mindfulness, regulación emocional y eficacia interpersonal.



Depresión, tristeza

El arte de no amargarse la vida: las claves del cambio psicológico y la transformación personal

Rafael Santandreu | Barcelona, Grijalbo, 2018.

Práctico y accesible, ofrece técnicas para el equilibrio emocional cambiando el comportamiento y la forma de pensar.



El arte de amargarse la vida

Paul Watzlawick | Barcelona: Herder, 2017.

Irónico e inteligente, imprescindible para aprender a cambiar nuestra mirada sobre la realidad y sobre nosotros mismos.



Sentirse bien: una nueva terapia contra las depresiones

David D. Burns | Barcelona: Paidós, 2017.

Basado en la terapia cognitiva, se centra en explicar cuáles son los mitos relacionados con la depresión.



El control de tu estado de ánimo: cambia lo que sientes, cambiando cómo piensas

Dennis Greenberger, Christine A. Padesky | Barcelona: Paidós Ibérica, 2016.

Técnicas y ejercicios de mindfulness para hacer frente a la depresión, la ansiedad y la baja autoestima.



Vencer la depresión: descubre el poder de las técnicas del mindfulness

Mark Williams, John Teasdale, Zindel Segal, Jon Kabat-Zinn | Barcelona: Paidós, 2010.

Basado en la terapia cognitiva y el mindfulness, método sencillo pero eficaz para centrarse en las emociones y las experiencias.



Duelo



Martes con mi viejo profesor

Mitch Albom | Madrid: Maeva, 2017.

Biográfica. Relata los encuentros entre Mitch Albom y su antiguo profesor tras conocer que este sufre ELA en fase terminal.



Sobre el duelo y el dolor: cómo encontrar sentido al duelo a través de sus cinco etapas

Elisabeth Kübler-Ross, David Kessler | Barcelona: Luciérnaga, 2018.

Basado en las experiencias personales y profesionales de expertos, incluye historias cortas e ilustrativas sobre el proceso de duelo.



Duelo por las vidas no vividas*

Judith A. Savage | Barcelona: Luciérnaga, 2000.

Ayuda a personas que perdieron un hijo para entender mejor las emociones y comportamientos que pueden producirse.

Desarrollo personal



La trampa de la felicidad: deja de luchar

Russ Harris | Barcelona: Booket, 2017.

Basado en la terapia de aceptación y compromiso, describe técnicas para promover una salud mental positiva.



Sé amable contigo mismo: el arte de la compasión hacia uno mismo

Kristin Neff | Barcelona: Paidós, 2018.

Libro basado en la atención plena (mindfulness), la evidencia científica y la experiencia del autor.



Hazlo por ti: somos historias que contar: motivación, conocimiento e inspiración para vivir el cambio

Germán González Andrés, Ana María Liñares Gutiérrez | Maliaño: Sal Terrae, 2016.

Cuentos y leyendas que pueden favorecer la reflexión personal y mejorar la motivación.

Déjame que te cuente: los cuentos que me enseñaron a vivir

Jorge Bucay | Barcelona: RBA, 2018.

Historias que a todos nos pueden servir para entendernos mejor a nosotros mismos, nuestras relaciones y nuestros miedos.



Educación hijos

Cómo hablar para que sus hijos le escuchen y escuchar para que sus hijos le hablen

Adele Faber, Elaine Mazlish | Barcelona: Ediciones Medici, 2013.

Ayuda para hablar con los hijos en diferentes situaciones, incidiendo en la comunicación verbal y no verbal.



Con la mejor intención: cuentos para comprender lo que sienten los niños

Marisol Ampudia | Barcelona: Herder, 2010.

Relatos cortos, seguidos de recomendaciones, que abordan temas relevantes de la infancia y la adolescencia.



Guía para los padres: preparación sistemática para educar bien a los hijos

Don C Dinkmeyer, Gary D McKay | USA: Step, 1998.

Información práctica y accesible sobre dudas frecuentes en la educación de los hijos.



iSocorro!, tengo un hijo adolescente

Robert T, Jean Bayard | Madrid: Temas de Hoy, 2017.

Describe la adolescencia como un momento complejo pero crucial para hacerse camino en la vida y evolucionar.



Emociones negativas

Controle su ira antes de que ella le controle a usted: cómo dominar las emociones destructivas

Albert Ellis, Raymond Chip Tafrate | Barcelona: Paidós, 2018.

Expone cómo en la base de la ira existen creencias irracionales que manejan nuestra conducta.



Esquizofrenia

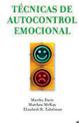


Superar la esquizofrenia: la guía indispensable para la enfermedad más incomprendida de nuestros días*

Edwin Fuller Torrey | Barcelona: Planeta, 2006.

Aborda la esquizofrenia desde la perspectiva del afectado/a y de su familia, incluyendo el estigma con el que aún se asocia.

Estrés



Técnicas de autocontrol emocional*

Martha Davis, Matthew McKay, Elizabeth R. Eshelman | Madrid: Martínez Roca, 2009.

Recursos prácticos y eficaces para el control de las emociones. Incluye ejercicios y test para autoevaluación.



Mindfulness para reducir el estrés: guía práctica

Bob Stahl, Elisha Goldstein | Barcelona: Kairós, 2018.

Aprendizaje del método de reducción del estrés basado en el mindfulness, con ejercicios y técnicas de aplicación diaria.

General



¿Cómo pensar como Sherlock Holmes?

María Konnikova | Barcelona: Planeta, 2017.

A través de las novelas de Sherlock Holmes, explica cómo se pueden optimizar los procesos de razonamiento, memoria y atención.



59 segundos: piensa un poco para cambiar mucho

Richard Wiseman, Elisha Goldstein | Barcelona: RBA, 2015.

Expone los mitos modernos de la mente y un nuevo enfoque para el cambio que puede ayudar a las personas a lograr sus metas y ambiciones.

Obsesiones/trastorno obsesivo compulsivo



Venza sus obsesiones: guía práctica del TOC

Edna B. Foa, Reid Wilson | Barcelona: Robinbook, 2014.

Explica los síntomas y los efectos del trastorno obsesivo compulsivo, así como técnicas útiles para afrontarlo.

Trastorno obsesivo compulsivo: una perspectiva cognitiva y neuropsicológica

Frank Tallis | Bilbao: Desclée de Brouwer, 1999.

Recoge las principales evidencias sobre el TOC y profundiza en su tratamiento, en especial mediante terapia conductual y cognitiva.



Relaciones de pareja y sociales

Las mujeres que aman demasiado

Robin Norwood | Barcelona: DeBolsillo, 2018.

Específico para mujeres que se encuentran en relaciones disfuncionales o destructivas.



Cuando digo no, me siento culpable

Manuel J Smith | Barcelona: Debolsillo, 2018.

Describe las claves de la autoafirmación o asertividad, exponiendo los derechos asertivos frente a la manipulación de los demás.



Los perversos narcisistas

Jean-Charles Bouchoux | Barcelona: Arpa, 2016.

Analiza la psicología del perverso: cómo identificarlos, contrarrestarlos y librarse de ellos.



Trastornos de la alimentación

La superación de los atracones de comida: cómo recuperar el control

Christopher Fairburn | Barcelona: Paidós, 2017.

Resumen de los conocimientos del autor sobre los atracones de comida y las pautas para superar este problema.



Los trastornos de la alimentación: guía práctica para cuidar de un ser querido

Janet Treasure | Barcelona: Desclée de Brouwer, 2011.

Comprensión de la anorexia y sus efectos en los pacientes y en sus familiares, junto con pasos prácticos que pueden ayudar.





La jaula dorada: el enigma de la anorexia nerviosa

Hilde Bruch | Barcelona: Paidós, 2018.

Expone la sintomatología de la anorexia, basada en la obsesión por mantener un peso por debajo de los requisitos de salud.

Trastorno por estrés postraumático, infancias difíciles



Nunca es tarde para una infancia feliz: de la adversidad a la resiliencia

Ben Furman | Barcelona: Octaedro, 2013.

Cuestiona la creencia sobre la influencia de las experiencias difíciles en la infancia para ser feliz, con ejemplos y recursos prácticos.

LISTA PARA NIÑOS/AS Y GENTE JOVEN

Ansiedad



Los ataques de pánico: cómo prevenirlos y vivir mejor

Christine Ingham | Barcelona: Oniro, 2010.

Explica qué son los ataques de pánico y cómo se desencadenan. Ayuda tanto para la persona afectada como para las que la rodean.



Qué puedo hacer cuando me preocupo demasiado: un libro para niños con ansiedad

Dawn Huebner, ilustraciones de Bonnie Matthews | Madrid: TEA, 2012.

Lenguaje adaptado, ilustraciones y actividades para enseñar a los niños y niñas y a las familias a manejar la ansiedad y las preocupaciones.

Autismo, síndrome de Asperger



La razón por la que salto

Naoki Higashida | Barcelona: Rocabolsillo, 2018.

Ofrece una visión desde el punto de vista de niños con autismo que explica sus comportamientos: aquello que adoran y odian.

Duelo

La muerte y el duelo a través de los cuentos

Carmen Moreno Lorite | Madrid: Kolima, 2016.

Relatos de diferentes culturas sobre la muerte, entendiéndola como cambio, ruptura o pérdida de uno mismo o de los seres queridos.



Cómo ayudar a los niños a afrontar la pérdida de un ser querido: un manual para adultos*

William C Kroen | Barcelona: Oniro, 2011.

Describe cómo los niños y niñas de diferentes edades se enfrentan a la muerte de un ser querido y cómo apoyarlos, con libros recomendados.



Emociones negativas

Qué puedo hacer cuando refunfuño demasiado: un libro para ayudar a los niños a superar el negativismo

Dawn Huebner, ilustraciones de Bonnie Matthews | Madrid: TEA, 2013.

Estrategias contra la negatividad diseñadas para que los padres y madres lean y practiquen con sus hijos de entre 6 y 13 años.



Qué puedo hacer cuando algo no es justo: un libro que ayuda a los niños que sienten envidia o celos

Jacqueline B. Toner, Claore a. B. Freeland | Madrid: TEA, 2015.

Información y técnicas para afrontar las difíciles y complejas emociones relacionadas con la envidia y los celos.



Qué puedo hacer cuando me da miedo equivocarme: un libro para ayudar a las niñas y niños a perder el miedo a cometer errores

Claire A.B. Freeland, Jacqueline B. Toner | Madrid: TEA, 2017.

Ayuda a los niños y niñas y a las familias a identificar las creencias que fomentan el miedo a cometer errores y a afrontar las emociones negativas.



Qué puedo hacer cuando estallo por cualquier cosa: un libro para ayudar a los niños a superar sus problemas con la ira

Dawn Huebner | Madrid: TEA, 2011

Lenguaje adaptado, ilustraciones y actividades para enseñar a los niños y niñas una nueva forma de concebir y afrontar la ira.



Obsesiones



Qué puedo hacer cuando me obsesiono demasiado: un libro para ayudar a los niños con TOC

Dawn Huebner | Madrid: TEA, 2011.

Convierte a los niños en detectives capaces de reconocer y convivir con el TOC. Ejemplos, actividades e instrucciones descritas paso a paso.



Qué puedo hacer para vencer mis manías: un libro para ayudar a los niños que se muerden las uñas, se chupan el dedo, etc

Dawn Huebner | Madrid: TEA, 2012.

Claves para que los niños aprendan a librarse de hábitos desagradables y molestos, a través de métodos fáciles y divertidos.

Problemas para dormir



Qué puedo hacer cuando me da miedo irme a la cama: un libro para ayudar a los niños a superar sus problemas para dormir

Dawn Huebner | Madrid: TEA, 2009.

Información y técnicas para la adquisición de hábitos correctos de sueño. Enfocado para la lectura conjunta de padres e hijos.

Rivalidad entre hermanos



Hermanos, no rivales

Adele Faber, Elaine Mazlish | Barcelona: Ediciones Medici, 2014.

Cubre diferentes aspectos relacionados con la rivalidad entre hermanos, a través de ejemplos y experiencias de los autores.

General



Cada día [Ficción]

David Levithan | Barcelona: RBA, 2018.

Brillante obra sobre la identidad, el crecimiento y el amor. Ayuda a ver la realidad desde otra perspectiva.



Te daría el mundo [Ficción]

Jandy Nelson | Barcelona: Alfaguara, 2016.

Narra la relación entre dos gemelos. Algo los separó, pero cada uno de ellos tiene solo la mitad de la historia.

Qué puedo hacer con la enfermedad mental: un libro para ayudar a los niños cuyos padres tienen enfermedades mentales

Lisa Anne Clarke | Madrid: TEA, 2011.

Libro de gran ayuda para explicar a los niños y niñas qué es la enfermedad mental y cómo manejar sus propios sentimientos.



LECTURAS DE DESARROLLO: NOVELAS Y LIBROS DE NO FICCIÓN

LISTA PARA ADULTOS

Libros para levantarse



El abuelo que saltó por la ventana y se largó

Jonas Jonasson | Barcelona: Salamandra, 2017.

El señor Karlsson nos enseña que la edad es un mero concepto teórico y la discapacidad algo muy relativo.



El amor en los tiempos del cólera

Gabriel García Márquez | Barcelona: Debolsillo, 2018.

Muestra cómo el amor vence las dificultades, supera las diferencias sociales y económicas e ignora las críticas.



El arte de conducir bajo la lluvia*

Garth Stein | Madrid: Punto de Lectura, 2009.

Adecuado para aquellas personas que necesitan encontrar su identidad, rompiendo con su zona de confort.



El hombre que se fue a Marte para estar solo

David M. Barnett | Madrid: HarperCollins, 2018.

Ligero y optimista, para personas con problemas de socialización o que creen que no pueden esperar nada de los otros.



El insólito peregrinaje de Harold Fry

Rachel Joyce | Barcelona: Salamandra, 2014.

Anima a tomar decisiones, a la autoconfianza, a desafiar el destino y a concluir que nosotros podemos influir en la solución.



Matar a un ruiseñor

Harper Lee | Barcelona: B de Bolsillo, 2018.

El protagonista impone su límite moral para defender la debilidad, partiendo del mal que está atacando a los inocentes.



Mi hermana vive sobre la repisa de la chimenea

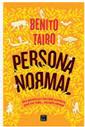
Annabel Pitcher | Barcelona: Debolsillo, 2018.

Muestra cómo se pueden aproximar culturas, posturas y conocimientos.

Persona normal

Benito Taibo | Barcelona: Planeta, 2017.

Expone cómo tío y sobrino construyen gracias a las lecturas una relación de afecto que los convierte en mejores personas.



Un gran chico

Nick Hornby | Barcelona: Anagrama, 2010.

La amistad entre personas muy diferentes resulta la herramienta más eficaz para evitar la exclusión social.



Resiliencia

Balzac y la joven costurera china

Sijie Dai | Barcelona: Salamandra, 2016.

La literatura se muestra como fuente de evasión ante la injusticia y de liberación ante el poder y la tradición.



Cartas de amor

Fran Alonso | Vigo: Xerais, 2018.

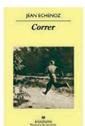
Relatos de valentía que ayudan al lector a relativizar y afrontar los problemas.



Correr

Jean Echenoz | Barcelona: Anagrama, 2017.

Lección sobre el esfuerzo para superar los obstáculos y para alcanzar cualquier meta propuesta.



El viejo y el mar

Ernest Hemingway | Barcelona: Debolsillo, 2017.

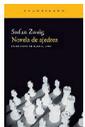
Novela corta, intensa y de calidad, que relata cómo la vida sigue y siempre hay algo o alguien que nos ayuda.



Novela de ajedrez

Stefan Zweig | Barcelona: Acantilado, 2017.

Presenta el choque de dos naturalezas antagónicas, pero también la capacidad de resistencia ante una presión extraordinaria.



Sentirse diferente



Bartleby, el escribiente

Hermann Melville | Madrid: Nórdica Libros, 2016.

Un clásico literario en el que se observa la apatía y la anhedonia como trazo patológico.



O curioso incidente do can á medianoite (G)

Mark Haddon | Barcelona: Sushi books, 2013.

Historia de superación, en la que asistimos a la experiencia transformadora de un adolescente con síndrome de Asperger.



O vixia no centeo (G)

D. Salinger | Vigo: Xerais, 2015.

Recomendable por su manera de acercarse y explicar una realidad social, evitando tabús.



El proyecto esposa

Graeme C Simson | Barcelona: Salamandra, 2017.

Lectura humorística e interesante para conocer el síndrome de Asperger y aprender a manejar las emociones humanas.



A conxura dos necios (G)

John Kennedy Toole | Vigo: Kalandraka, 2008.

Libro insigne para los que se sienten incomprendidos y que a la vez están orgullosos de serlo.



La elegancia del erizo

Muriel Barbery | Barcelona: Seix Barral, 2017.

Pequeño tesoro que revela cómo conseguir la felicidad gracias a la amistad, el amor y el arte.



Le llámame corbata

Milena Michiko Flasar | Madrid: Siruela, 2015.

Presenta situaciones extremas en las que las personas muestran su capacidad para afrontarlas o sumirse en ellas.

Historias sobre soñadores

Desde el jardín

Jerzy Kosinski | Barcelona: Anagrama, 2014.

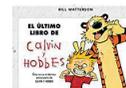
Ironía e humor negro en una potente sátira contra la superficialidad y las contradicciones de la sociedad actual.



El último libro de Calvin y Hobbes [Cómic]*

Bill Waterson | Barcelona: Ediciones B, 2013.

Tiras cómicas de culto que explican las emociones humanas con enorme claridad.



O principioño (G)

Antoine de Saint-Exupéry | Vigo: Galaxia, 2016.

Novela breve presentada como obra infantil, pero que aborda la amistad y reflexiona sobre la humanidad.



El viaje del profesor Caritat o las desventuras de la razón: una comedia filosófica

Steven Lukes | Barcelona: Tusquets, 2015.

Fábula satírica y brillante comedia filosófica que trata de un viaje imaginario al mejor de los mundos posibles.



La nieta del señor Linh

Philippe Claudel | Barcelona: Salamandra, 2013.

Obra breve e intensa sobre el desarraigo, la amistad, la pérdida de los seres queridos y el sentimiento de culpa.



Toma de decisiones

A cea (G)

Hermann Koch | Vigo: Galaxia, 2015.

Novela sobre la obligación constante de tomar decisiones, en las que los valores éticos pulsán nuestras conciencias.



Infancias difíciles



El baile

Irene Nemirovsky | Barcelona: Salamandra, 2016.

Muestra sentimientos propios de la adolescencia: soledad, incomprensión, rechazo y abandono dentro de la familia.



Instrumental, memorias de música, medicina y locura (Biografía)

James Rhodes | Barcelona: Blackie Books, 2018.

Tributo al poder terapéutico de la música. Aborda cómo funciona la música clásica y por qué puede cambiarnos la vida.



La rabia

Lolita Bosh | Barcelona: Circulo de Lectores, 2016.

Relato autobiográfico en el que la autora cuenta su relación con el bullying. Útil para adolescentes, familias, profesores...



Reencuentro (G)

Fred Uhlman | Vigo: Galaxia, 2010.

Proporciona sensación de calma con un sorprendente final, relacionado con la certeza de que hay valores imperecederos.



Un monstruo viene a verme

Patrick Ness | Barcelona: Debolsillo, 2016.

Especial para quien ha vivido la experiencia de un pariente enfermo, promueve la aceptación de la muerte de un ser querido.

Relaciones tóxicas



El niño en la cima de la montaña

John Boyne | Barcelona: Salamandra, 2018.

Recuerdos, cambios, malas influencias, soberbia, reconciliaciones, nuevas oportunidades, sentimiento de culpa.



Extraños en un tren

Patricia Highsmith | Barcelona: Anagrama, 2015.

Las relaciones tóxicas explicadas a través de una novela que explora los aspectos más oscuros de la mente humana.

Tristeza y otros males frecuentes

Algún día este dolor te será útil

Peter Cameron | Barcelona: Libros del Asteroide, 2016.

Adecuado para aquellas personas que, para encontrar su identidad, necesitan salir de su zona de confort.



Clavícula

Marta Sanz | Barcelona: Anagrama, 2018.

Refleja la ansiedad de quien espera respuestas, pero también el estado de madurez no totalmente aceptado.



Contrato con Deus (G) [Cómic]

Will Eisner | Cangas do Morrazo: Rinoceronte Editora, 2012.

Historia de un inmigrante ruso que rompe su contrato con Dios tras la injusta muerte de su hija.



El árbol rojo [Álbum ilustrado]

Shaun Tan | Cádiz: Barbara Fiore Editora, 2006.

La fuerza de la ilustración se combina con el mínimo texto en una obra breve y poética que anima a la esperanza.



El corazón es un cazador solitario

Carson McCullers | Barcelona: Seix Barral, 2018.

Retrato de un grupo de personas que comparten la esencia de la soledad, la marginalidad y el rechazo social.



La soledad de los números primos

Paolo Giordano | Barcelona: Salamandra, 2017.

Al igual que los números primos, los protagonistas viven la soledad de quien no acaba de encajar en la sociedad.



Clínica literaria

Engurras (G) [Cómic]

Paco Roca | Santiago de Compostela: El Patito Editorial, 2017.

Obra durísima, sin renunciar a la ternura y al humor, que plasma el proceso del alzhéimer y la soledad en la vejez.





Elling, hermanos de sangre

Ingvar Abjorsen | Madrid: Nórdica Libros, 2012.

Con un tono próximo a la comedia, aborda los trastornos mentales a través de una sensibilidad conmovedora y gran empatía.



El molinero aullador

Arto Paasilinna | Barcelona: Anagrama, 2016.

Sátira dirigida a aquellos que tratan de excluir a los diferentes. Ideal también para quien no teme sentirse diferente.



La habitación

Jonas Karlsson | Barcelona: Salamandra, 2016.

Bajo la apariencia de una comedia se esconde la enfermedad derivada de la presión social por ser un triunfador.

LISTA PARA GENTE JOVEN

Libros para levantarse



Wonder. La lección de August

R.J. Palacio | Barcelona: Nube de tinta, 2018.

Novela juvenil pensada para levantar el ánimo y fomentar la resiliencia o capacidad de adaptación.

Resiliencia



El cuaderno de Maya

Isabel Allende | Barcelona: DeBolsillo, 2018.

La protagonista cuenta en primera persona cómo supera las dificultades, asume los errores y vuelve a confiar en las personas.



Mi planta de naranja lima

José Mauro de Vasconcelos | Barcelona: Libros del Asteroide, 2017.

Historia de superación personal. El protagonista nunca pierde la sonrisa a pesar de la dureza de su vida y de una infancia difícil.

Sentirse diferente

El síndrome Mozart

Gonzalo Moure | Boadilla del Monte: Grupo SM, 2018.

Novela que vela por respetar las diferencias y defender valores que la sociedad actual no percibe.



Infancias difíciles

A cabeza de Medusa (G)

Marilar Aleixandre | Vigo: Xerais, 2018.

Indaga en valores como la dignidad, el respeto, la igualdad de género, la justicia, la madurez y la amistad.



Bajo el paraguas azul

Elena Martínez Blanco | Almoguera: Nowevolution, 2017.

Buena muestra de cómo se aborda el acoso en las familias y en los centros educativos. El final feliz anima a pedir ayuda.



O inferno de Marta (G)

Vicente Alapont, Pasqual y Garrido | Vigo: Xerais, 2017.

Analiza las diferentes actitudes de un maltratador, con un halo de esperanza personalizada en la relación con los amigos y la familia.



El salvaje

Antoni García Llorca | Boadilla del Monte: Grupo SM, 2009.

Bernabé es un chico poético, que no acaba de comprender las mezquindades de la llamada sociedad civilizada.



Monstruo de ojos verdes

Joyce Carol Oates | Boadilla del Monte: Grupo SM, 2018.

Historia sobre los maltratos que se centra en las dificultades de encarar la dura realidad.



Noel te busca

Ángel Burgas | Alzira: Algar, 2014.

La necesidad de conocerse a sí mismo impulsará al protagonista a descubrir por qué ha llegado a la situación en la que está.





Palabras envenenadas (G)

Maite Carranza | A Coruña: Rodeira, 2011.

Denuncia valiente de los abusos sexuales infantiles, sus devastadoras consecuencias y su invisibilidad.

Tristeza



Las ventajas de ser un marginado

Stephen Chbosky | Madrid: Alfaguara, 2017.

Describe la transición de Charlie a la vida adulta, así como los descubrimientos que realiza junto a sus amigos.

Clínica literaria



La fórmula preferida del profesor

Yoko Ogawa | Madrid: Funambulista, 2017.

Historia de una madre soltera que trabaja como asistente de un profesor que ha perdido la memoria en un accidente de coche.

PROPUESTAS DE PACIENTES ▼

LISTA PARA ADULTOS

El beso de la mujer araña

Manuel Puig | Barcelona: Seix Barral, 2017.

Aborda temas como el compromiso político y la homosexualidad.

Los combates cotidianos

Manu Larcenet | Barcelona: Norma Editorial, 2018.

Marco tiene miedo al compromiso y sufre ataques de pánico. Aislado en el campo, aprenderá a superar sus fobias.

Confieso que he vivido

Pablo Neruda | Barcelona: Seix Barral, 2017.

Neruda hace un recorrido por su vida con una prosa salpicada de imágenes poéticas de gran capacidad evocadora.

David Copperfield

Charles Dickens | Barcelona: Alba Editorial, 2012.

Historia de un niño huérfano que gracias a su rectitud moral y su determinación consigue abrirse paso en la vida.

El hombre en busca de sentido

Victor E. Frankl | Barcelona: Paidós, 2017.

Describe en primera persona la vida del prisionero de un campo de concentración.

Crónica de una muerte anunciada

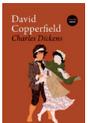
Gabriel García Márquez | Barcelona: DeBolsillo, 2018.

Desde el principio sabemos que Santiago Nasar va a morir y asistimos a la recreación de las horas que precedieron su muerte.

Un mundo Feliz

Aldous Huxley | Barcelona: Debolsillo, 2018.

Describe la paradoja de un mundo "feliz" sin guerra ni pobreza, pero a costa de eliminar cosas como la familia, la diversidad y el amor.





La sonrisa etrusca

José Luis Sampedro | Barcelona: DeBolsillo, 2017.

Un viejo campesino descubre al final de su vida el afecto de un nieto y el amor de una mujer que iluminará esta última etapa.



El nombre de la rosa

Umberto Eco | Barcelona: Debolsillo, 2017.

Ambientada en el siglo XIV, narra la investigación de Guillermo de Baskerville sobre unos misteriosos crímenes.



Futuro imperfecto (G)

Xulia Alonso Diaz | Vigo: Galaxia Gutenberg, 2015.

Entre 1980 y 1990, muchos jóvenes descubren a la vez el amor y la droga, con consecuencias que los marcaron para siempre.



Apegos feroces

Vivian Gornick | Madrid: Sexto Piso, 2018.

Relación madre-hija y la influencia que sobre la protagonista tuvieron dos modelos femeninos muy distintos.



Concierto para instrumentos desafinados

Juan Antonio Vallejo-Nágera | Barcelona: Planeta, 2014.

Presenta a distintas personas con trastornos mentales, mostrando la realidad de los psiquiátricos hasta los años 80.



Como suprimir las preocupaciones y disfrutar de la vida

Dale Carnegie | Barcelona: Elipse, 2018.

Pautas para deshacerse del miedo y de las preocupaciones y mantener una vida sin tensión.



Sabiduría cotidiana del monje que vendió su Ferrari

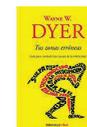
Robin S. Sharma | Barcelona: Debolsillo, 2016.

Fábula espiritual en la que un abogado que ha llegado a la cumbre del éxito expone sus aprendizajes.

Tus zonas erróneas

Wayne Dyer | Barcelona: Debolsillo, 2018.

Cada capítulo imita una sesión de psicoterapia: se comenta un comportamiento, se explica el porqué y se proponen estrategias.



Las tres claves de la felicidad

M.ª Jesús Álava Reyes | Madrid: La Esfera de los libros, 2014.

Resulta imposible alcanzar la felicidad si no aprendemos a perdonarnos. Claves para tomar las riendas de nuestra vida.



El mundo según Garp

John Irving | Barcelona: Tusquets, 2014.

Muestra de qué manera afrontar cambios y nuevas responsabilidades puede ser tan desafiante como divertido.



Tomates verdes fritos en el café de Whistle Stop*

Fannie Flagg | Barcelona: Ediciones B, 1993.

Novela positiva que intenta reflejar la importancia del compromiso social, con una trama interesante y divertida.



Todas las cosas brillantes y hermosas

James Herriot | A Coruña: Viento, 2017.

Novela que narra en clave de comedia la vida sencilla y las peripecias de un joven veterinario.



Media vida

Care Santos | Barcelona: Planeta, 2018.

Muestra lo diferente que puede ser la vida en función de cómo la planeamos y que hasta lo que parece imperdonable se puede perdonar.



Música para feos

Lorenzo Silva | Barcelona: Planeta, 2016.

Hermosa historia de amor que gira alrededor de las emociones, los sentimientos y la empatía.





La perla

John Steinbeck | Barcelona: Vicens-Vives, 2015.

Invita a la reflexión desde el punto de vista ético sobre la influencia de la situación económica en las relaciones personales.



Más grandes que el amor

Dominique Lapierre | Barcelona: Seix Barral, 2001.

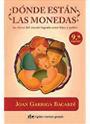
Obra centrada en el desafío que supone sentirse realizado o aceptar el sufrimiento.



El poder del ahora: una guía para la iluminación espiritual

Edckard Tolle | Móstoles: Gaia, 2018.

El autor trata de enseñar que es posible mitigar el dolor, el sufrimiento y la ansiedad que el estilo de vida actual produce en nosotros.



¿Dónde están las monedas? Las claves del vínculo logrado entre hijos y padres (Psicología)

Joan Garriga Bacardí | Barcelona: Rigden Institut Gestalt, 2018.

Trata el proceso de asumir nuestro origen, nuestro legado familiar y de encontrar a través de eso nuestro lugar en el mundo.

LISTA PARA GENTE JOVEN



El Grúfalo

Julia Donaldson Axel Scheffler | Madrid: Bruño, 2016.

Transmite que en la vida es más importante la inteligencia que la fuerza para afrontar situaciones difíciles.



Los fantásticos libros voladores del Sr. Morris Lessmore

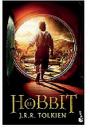
William Joyce, Joe Bluhm | Madrid: Alfaguara, 2015.

Muestra la importancia del comportamiento personal y cómo las acciones dejan huella.

El Hobbit

J. R. R. Tolkien | Barcelona: Booket, 2018.

Fantástica aventura en la que el ingenio y los valores ayudan a superar situaciones difíciles.



El faro de los corazones extraviados

Celia Santos Garcia | Córdoba: Toromítico, 2015.

Una niña que vive en un faro cuida corazones extraviados, al tiempo que necesita que alguien cuide del suyo.



El cazo de Lorenzo

Isabelle Carrier | Barcelona: Editorial Juventud, 2018.

Lorenzo es un niño como los demás, pero arrastra un cazo que le dificulta poder hacer las cosas al mismo ritmo que ellos.



Momo

Michael Ende | Tres Cantos: Loqueleo, 2017.

Momo es una niña que vive con pocas posesiones, pero tiene la virtud de saber escuchar y así ayuda a encontrar soluciones.



ENTIDADES COLABORADORAS



Bibliosaúde



É-Saúde

rede de bibliotecas públicas de Galicia



PATROCINADO POR



