

BIBLIOTECA DEPUTACIÓN DA CORUÑA

# BIBLIOTERAPIA

## GUÍA DE LECTURA

MAYO 2019



Deputación  
DA CORUÑA

## SUMARIO

<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	<b>3</b>
<b>BIBLIOTERAPIA</b> .....	<b>4</b>
DEFINICIÓN .....	4
ORIXE E EVOLUCIÓN .....	4
<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	<b>7</b>
<b>BIBLIOTERAPIA</b> .....	<b>8</b>
DEFINICIÓN .....	8
ORIGEN Y EVOLUCIÓN .....	8
<b>INTRODUCTION</b> .....	<b>11</b>
<b>BIBLIOTHERAPY</b> .....	<b>12</b>
DEFINITION .....	12
ORIGIN AND EVOLUTION .....	12
<b>GUÍA DE LECTURA</b> .....	<b>15</b>
ADULTOS .....	15
<i>Ansiedad</i> .....	15
<i>Autoestima</i> .....	17
<i>Depresión, tristeza</i> .....	21
<i>Duelo</i> .....	23
<i>Emociones negativas</i> .....	25
<i>Estrés</i> .....	26
<i>Trastornos de alimentación</i> .....	27
<i>Otras lecturas de autoayuda</i> .....	28
BIBLIOTECA CÉSAR ANTONIO MOLINA - MERCEDES MONMANY .....	35
BIBLIOTECA INFANTIL - JUVENIL Y BEBETECA .....	39
LIBROS DIGITALES .....	43

## **INTRODUCCIÓN**

Todas as persoas, ao longo da vida deben adecuarse a innumerables situacións nas que ven involucradas; é por iso que resulta necesario comprender cada unha delas para poder avanzar adecuadamente. Observouse que as terapias psicolóxicas, entre as que se atopa a biblioterapia, son efectivas para comprender os cambios aos que se enfrontan as persoas.

A biblioterapia consiste en brindar apoio emocional a un individuo por medio dos libros e a lectura, e é un termo que existe, non é un invento moderno, xa desde a antigüidade críase no poder curativo da literatura.

As lecturas que aparecen nesta guía están clasificadas en relación ao tipo de trastorno ou problema para o cal poden servir de apoio, tamén en función da idade dos destinatarios. Están presentadas para tratar: a ansiedade, autoestima, depresión, duelo, emocións negativas, tensións, trastornos de alimentación, entre outros. Ademais, presentamos unha selección moi interesante de libros electrónicos referentes ao tema.

## **BIBLIOTERAPIA**

### **DEFINICIÓN**

A biblioterapia é un método terapéutico que utiliza o libro e a lectura con fins curativos e que se basea na idea de que os materiais bibliotecarios, incluídos os electrónicos, poden exercer un efecto positivo na recuperación de enfermos físicos e mentais.

A biblioterapia é un método de carácter interdisciplinar que se serve da psicoloxía para entender a conduta e procesos mentais das persoas, da psiquiatría para avaliar e rehabilitar os diferentes tipos de trastornos e da biblioteconomía para seleccionar os materiais máis adecuados para este fin. Por tanto, debe ser realizada por un equipo tamén interdisciplinar integrado por bibliotecarios, psiquiatras, psicólogos, médicos, asistentes sociais, etc.

Aínda que pode ser empregada en diferentes problemas de saúde ou enfermidades, é frecuente o seu uso en trastornos de saúde mental e emocionais, en particular cando os síntomas son leves ou moderados. Pode usarse ben como única intervención supervisada ou asociada a outros tratamentos.

### **ORIXE E EVOLUCIÓN**

Etimoloxicamente a palabra biblioterapia provén de dous vocábulos gregos, " biblio", libro e "terapia" que significa tratamento, por tanto, a biblioterapia sería a actividade que ten como obxectivo curar ou sanar a través do libro.

Aínda que é un termo relativamente novo desde hai séculos utilizáronse os libros e a lectura como método terapéutico. No antigo Exipto as bibliotecas, concibidas como centros de coñecemento e espiritualidade, situábanse en templos que os exipcios denominaban "casas de vida". Tamén gregos e romanos consideraron a lectura como unha forma de tratamento médico,

como un recurso terapéutico e espiritual afirmando que as bibliotecas eran a “medicina da alma”.

Na Idade Media, era habitual proporcionar libros aos pacientes como complemento terapéutico e a lectura de textos sacros no desenvolvemento das intervencións cirúrxicas. Durante as operacións líanse pasaxes da Biblia e vidas de santos, pero tamén epopeas, traxedias e outras historias profanas.

Aínda que , son moitos os libros de medicina que falan de Biblioterapia, foi o teólogo alemán Georg Heinrich quen, a partir da segunda metade do século XVII, difundiu esta práctica terapéutica na súa obra “Biblioteca de enfermos”, na que estudou a forza curativa da literatura.

En 1810, o investigador norteamericano Benjamin Rusch, comezou a recomendar a biblioterapia como apoio da psicoterapia para persoas con problemas de depresión ou fobias, mentres que nos hospitais psiquiátricos de Inglaterra, Francia, Alemaña os médicos que trataban enfermidades mentais empezaron a receitar a lectura como terapia e a considerar “os servizos bibliotecarios como unha parte significativa dos programas terapéuticos para enfermidades psíquicas”.

En 1858 John Milton escribe o primeiro artigo sobre o tema titulado “On Reading. Recreation and Amusement for the insane”, aínda que o termo biblioterapia foi utilizado por vez primeira por un bibliotecario, Samuel Mchord Crothers en 1916.

A primeira definición do concepto aparece no dicionario Dorland' s Illustred Medical, en 1941, como “o uso de libros e da súa lectura no tratamento de enfermidades nerviosas” e un ano despois, a investigadora Ilse Bry, publica o seu traballo “Aspectos médicos da literatura: un esbozo bibliográfico”, nos que trata da aplicación médica da literatura, pero tamén da medicina na literatura e a análise médica da literatura.

A partir de 1949, a biblioterapia convértese en campo de estudo e de investigación universitaria coa publicación da primeira tese sobre o tema por parte de Caroline Shrodes titulada “A biblioterapia: un estudo teórico e clínico-

experimental" onde se establecen as bases do concepto actual. Coincidindo co desenvolvemento conceptual e coa finalización da II Guerra Mundial, prodúcese o maior auxe da disciplina cando este tipo de terapias comezan a ser utilizados cos soldados feridos na contenda.

En 1961, o Webster' s third New International Dictionary achega unha nova definición "o uso de materiais de lectura selectos, como axuda terapéutica en Medicina e Psiquiatría" e orientación na solución de problemas persoais a través da lectura, que cinco anos máis tarde será aceptada de forma oficial pola ALA ( American Library Association).

Nos anos 80 asistimos a outra etapa de gran desenvolvemento, coincidindo co "boom" dos libros de autoaxuda e o afianzamento da idea do valor curativo da literatura.

En 2001 a IFLA (Internacional Federation of Library Associations and Institutions) presenta as "Pautas para bibliotecas ao Servizo de pacientes de hospital, anciáns e discapacitados en Centros de atención de longa duración", nas que a biblioterapia é considerada como un servizo básico aos pacientes potenciando a idea de que os libros, a lectura e os materiais bibliotecarios poden exercer un efecto positivo no estado e recuperación dos enfermos físicos ou mentais.

## **INTRODUCCIÓN**

Todas las personas, a lo largo de la vida deben adecuarse a innumerables situaciones en las que se ven involucradas; es por ello que resulta necesario comprender cada una de ellas para poder avanzar adecuadamente. Se ha observado que las terapias psicológicas, entre las que se encuentra la biblioterapia, son efectivas para comprender los cambios a los que se enfrentan las personas.

La biblioterapia consiste en brindar apoyo emocional a un individuo por medio de los libros y la lectura, y es un término que existe, no es un invento moderno, ya desde la antigüedad se creía en el poder curativo de la literatura.

Las lecturas que aparecen en esta guía están clasificadas en relación al tipo de trastorno o problema para el cual pueden servir de apoyo, también en función de la edad de los destinatarios. Están presentadas para tratar: la ansiedad, autoestima, depresión, duelo, emociones negativas, estrés, trastornos de alimentación, entre otros. Además, presentamos una selección muy interesante de libros electrónicos referentes al tema.



## **BIBLIOTERAPIA**

### **DEFINICIÓN**

La biblioterapia es un método terapéutico que utiliza el libro y la lectura con fines curativos y que se basa en la idea de que los materiales bibliotecarios, incluidos los electrónicos, pueden ejercer un efecto positivo en la recuperación de enfermos físicos y mentales.

La biblioterapia es un método de carácter interdisciplinar que se sirve de la psicología para entender la conducta y procesos mentales de las personas, de la psiquiatría para evaluar y rehabilitar los diferentes tipos de trastornos y de la biblioteconomía para seleccionar los materiales más adecuados para este fin. Por lo tanto, debe ser realizada por un equipo también interdisciplinar integrado por bibliotecarios, psiquiatras, psicólogos, médicos, asistentes sociales, etc.

Aunque puede ser empleada en diferentes problemas de salud o enfermedades, es frecuente su uso en trastornos de salud mental y emocionales, en particular cuando los síntomas son leves o moderados. Puede usarse bien como única intervención supervisada o asociada a otros tratamientos.

### **ORIGEN Y EVOLUCIÓN**

Etimológicamente la palabra biblioterapia proviene de dos vocablos griegos, "biblio", libro y "terapia" que significa tratamiento, por lo tanto, la biblioterapia sería la actividad que tiene como objetivo curar o sanar a través del libro.

Aunque es un término relativamente nuevo desde hace siglos se han utilizado los libros y la lectura como método terapéutico. En el antiguo Egipto las bibliotecas, concebidas como centros de conocimiento y espiritualidad, se ubicaban en templos que los egipcios denominaban "casas de vida". También griegos y romanos consideraron la lectura como una forma de



tratamiento médico, como un recurso terapéutico y espiritual afirmando que las bibliotecas eran la “medicina del alma”

En la Edad Media, era habitual proporcionar libros a los pacientes como complemento terapéutico y la lectura de textos sagrados en el desarrollo de las intervenciones quirúrgicas. Durante las operaciones se leían pasajes de la Biblia y vidas de santos, pero también epopeyas, tragedias y otras historias profanas.

Aunque , son muchos los libros de medicina que hablan de Biblioterapia, fue el teólogo alemán Georg Heinrich quien, a partir de la segunda mitad del siglo XVII, difundió esta práctica terapéutica en su obra “*Biblioteca de enfermos*”, en la que estudió la fuerza curativa de la literatura.

En 1810, el investigador norteamericano Benjamin Rusch, comenzó a recomendar la biblioterapia como apoyo de la psicoterapia para personas con problemas de depresión o fobias, mientras que en los hospitales psiquiátricos de Inglaterra, Francia, Alemania los médicos que trataban enfermedades mentales empezaron a recetar la lectura como terapia y a considerar “los servicios bibliotecarios como una parte significativa de los programas terapéuticos para enfermedades psíquicas.

En 1858 John Milton escribe el primer artículo sobre el tema titulado “*On Reading. Recreation and Amusement for the insane*”, aunque el término biblioterapia fue utilizado por vez primera por un bibliotecario, Samuel Mchord Crothers en 1916.

La primera definición del concepto aparece en el diccionario *Dorland's Illustred Medical*, en 1941, como “el uso de libros y de su lectura en el tratamiento de enfermedades nerviosas” y un año después, la investigadora Ilse Bry, publica su trabajo “*Aspectos médicos de la literatura: un esbozo bibliográfico*”, en los que trata de la aplicación médica de la literatura, pero también de la medicina en la literatura y el análisis médico de la literatura.

A partir de 1949, la biblioterapia se convierte en campo de estudio y de investigación universitaria con la publicación de la primera tesis sobre el tema por parte de Caroline Shrodes titulada "*La biblioterapia: un estudio teórico y clínico-experimental*" donde se establecen las bases del concepto actual. Coincidiendo con el desarrollo conceptual y con la finalización de la II Guerra Mundial, se produce el mayor auge de la disciplina cuando este tipo de terapias comienzan a ser utilizados con los soldados heridos en la contienda.

En 1961, el *Webster's third New International Dictionary* aporta una nueva definición "*el uso de materiales de lectura selectos, como ayuda terapéutica en Medicina y Psiquiatría*" y orientación en la solución de problemas personales a través de la lectura, que cinco años más tarde será aceptada de forma oficial por la ALA (American Library Association).

En los años 80 asistimos a otra etapa de gran desarrollo, coincidiendo con el "boom" de los libros de autoayuda y el afianzamiento de la idea del valor curativo de la literatura.

En 2001 la IFLA (Internacional Federation of Library Associations and Institutions) presenta las "Pautas para bibliotecas al Servicio de pacientes de hospital, ancianos y discapacitados en Centros de atención de larga duración", en las que la biblioterapia es considerada como un servicio básico a los pacientes potenciando la idea de que los libros, la lectura y los materiales bibliotecarios pueden ejercer un efecto positivo en el estado y recuperación de los enfermos físicos o mentales.

## INTRODUCTION

All people, throughout their lives, must adapt themselves to countless situations in which they are involved; That is why it is necessary to understand each one of them in order to move forward properly. It has been observed that psychological therapies, including bibliotherapy, are effective in understanding the changes that people face.

The bibliotherapy is to provide emotional support to an individual through books and reading, and is a term that exists, is not a modern invention, since ancient times was believed in the healing power of literature.

The readings that appear in this guide are classified in relation to the type of disorder or problem for which they can serve as support, also according to the age of the recipients. They are presented to treat: anxiety, self-esteem, depression, grief, negative emotions, stress, feeding troubles, among others. In addition, we present a very interesting selection of electronic books related to the topic.

## **BIBLIOTHERAPY**

### **Definition**

Bibliotherapy is a therapeutic method that uses books and reading for healing purposes and is based on the idea that library materials, including electronic ones, can have a positive effect on the recovery of mental and physical patients.

Bibliotherapy is an interdisciplinary method that uses psychology to understand the behavior and mental processes of people, psychiatry to assess and rehabilitate different types of disorders and library science to select the most appropriate materials for this purpose . Therefore, it must be carried out by an interdisciplinary team composed of librarians, psychiatrists, psychologists, doctors, social workers, etc.

Aunque puede ser empleada en diferentes problemas de salud o enfermedades, es frecuente su uso en trastornos de salud mental y emocionales, en particular cuando los síntomas son leves o moderados. Puede usarse bien como única intervención supervisada o asociada a otros tratamientos.

### **ORIGIN AND EVOLUTION**

Etymologically the word bibliotherapy comes from two Greek words, "biblio", book and "therapy" which means treatment, therefore, bibliotherapy would be the activity that aims to cure or heal through the book.

Although it is a relatively new term for centuries, books and reading have been used as a therapeutic method. In ancient Egypt, libraries, conceived as centers of knowledge and spirituality, were located in temples that the Egyptians called "houses of life". Also Greeks and Romans considered reading as a form of medical treatment, as a therapeutic and spiritual resource affirming that libraries were the "medicine of the soul".

In the Middle Ages, it was usual to provide books to patients as a therapeutic complement and the reading of sacred texts in the development of surgical interventions. During the operations read passages of the Bible and lives of saints, but also epics, tragedies and other profane stories.

Although there are many medical books that speak of Bibliotherapy, it was the German theologian Georg Heinrich who, from the second half of the 17th century, spread this therapeutic practice in his work "*Biblioteca de enfermos*", in which he studied the healing power of Literature.

In 1810, the American researcher Benjamin Rusch, began to recommend bibliotherapy in support of psychotherapy for people with depression or phobias, while in psychiatric hospitals in England, France, Germany doctors who treated mental illness began to prescribe the reading as therapy and considering library services as a significant part of therapeutic programs for mental illness.

In 1858 John Milton writes the first article on the titled subject "*On Reading. Recreation and Amusement for the insane*", although the term bibliotherapy was used for the first time by a librarian, Samuel Mchord Crothers in 1916.

The first definition of the concept appears in the dictionary *Dorland's Illustred Medical*, in 1941, as the use of books and their reading in the treatment of nervous diseases and a year later, the researcher Ilse Bry, publishes his work *Medical Aspects of Literature: a bibliographic sketch*, in which it deals with the medical application of literature, but also with medicine in literature and the medical analysis of literature.

From 1949, bibliotherapy becomes a field of study and university research with the publication of the first thesis on the subject by Caroline Shrodes entitled *Bibliotherapy: a theoretical and clinical-experiential study* where the basis of the concept is established current. Coinciding with the conceptual development and with the end of World War II, the greatest boom of discipline occurs when this type of therapy begins to be used with soldiers wounded in the fight.

In 1961, Webster's *third New International Dictionary* provides a new definition of the use of selected reading materials, as therapeutic aid in Medicine and Psychiatry and orientation in the solution of personal problems through reading, which five years later will be accepted from official form by the ALA (American Library Association).

In the 80s we witnessed another stage of great development, coinciding with the boom of self-help books and the consolidation of the idea of the curative value of literature.

In 2001, the IFLA (International Federation of Library Associations and Institutions) presents the "Guidelines for Service Libraries for Hospital Patients, the Elderly and the Disabled in Long-Term Care Centers", in which bibliotherapy is considered a basic service for patients enhancing the idea that books, reading and library materials can have a positive effect on the state and recovery of the physically or mentally ill.

## GUÍA DE LECTURA

### Adultos

#### Ansiedad

**Burns, David D.**

*Adiós, ansiedad : cómo superar la timidez, los miedos, las fobias y las situaciones de pánico* / David D. Burns. -- Barcelona : Paidós Ibérica, D.L. 2006  
375 p. ; 25 cm. -- (Divulgación/Autoayuda ; 236)

**Materia(s):** Trastornos de ansiedad

**Signatura:** 3M/24169

**Calle, Ramiro A.**

*Ante la ansiedad* / Ramiro A. Calle. -- 5ª ed. -- Madrid : Adhara, 2005  
259 p. : il. ; 22 cm. -- (Troya)

**Materia(s):** Angustia – Tratamiento

**Signatura:** 3P/1514

**Eifert, Georg H.**

*La Terapia de Aceptación y Compromiso para trastornos de ansiedad : guía de intervención terapéutica mediante estrategias de cambio de conducta basadas en la consciencia plena, la aceptación y los valores* / Georg H. Eifert, John P. Forsyth; traducción, Ramiro Álvarez Fernández. -- Bilbao : Mensajero, D.L. 2014

431 p. ; 22 cm. -- (Psicología)

**Materia(s):** 1. Ansiedad 2. Psicoterapia

**Signatura:** 3M/938



**Paula Pérez, Isabel**

*La ansiedad en el autismo : comprenderla y tratarla / Isabel Paula. --*

Madrid : Alianza Editorial, 2015

295 p. : il. gráf. ; 23 cm

**Materia(s):** Autismo - Aspectos psicológicos 2. Ansiedad

**Signatura:** 3P/213

**Plummer, Deborah M.**

*Cómo ayudar a los niños a superar el estrés y la ansiedad / Deborah M.*

Plummer. -- Madrid : Narcea, [2013]

125 p. : il. ; 24 cm. -- (Herramientas)

**Materia(s):** 1. Niños - Psicología 2. Niños - Conducta

**Signatura:** 3M/31498

**Rojas, Enrique**

*La Ansiedad : cómo superar el estrés, la crisis de pánico y las obsesiones /*

Enrique Rojas. -- Madrid : Temas de Hoy, 2009

229 p. ; 24 cm. -- (Biblioteca Enrique Rojas)

**Materia(s):** 1. Ansiedad

**Signatura:** 3P/1586

**Serrano Pintado, Isabel**

*Cómo vencer tus problemas de ansiedad ante los exámenes* / Isabel Serrano Pintado ; M. Camino Escolar Llamazares. -- Madrid : Pirámide, D.L. 2015

93 p. : il. bl. y n. ; 23 cm

**Materia(s):** 1. Exámenes - Aspectos psicológicos 2. Ansiedad - Tratamiento

**Signatura:** 3P/1919

**Stossel, Scott**

*Ansiedad : miedo, esperanza y la búsqueda de la paz interior* / Scott Stossel; traducción del inglés por Santiago del Rey. -- Barcelona : Seix Barral, 2014

525 p. ; 23 cm. -- (Los Tres mundos)

**Materia(s):** 1. Ansiedad 2. Novela biográfica

**Signatura:** 3P/638

**Autoestima**

**André, Christophe**

*Prácticas de autoestima* / Christophe André ; traducción del francés de Antonio Francisco Rodríguez. -- Barcelona : Kairós, 2007

450 p. ; 20 cm

**Materia(s):** 1. Autoayuda 2. Autoestima

**Signatura:** 3M/25490

**Berckhan, Barbara**

*El Arte de hacerse respetar : estrategias sencillas y efectivas para aplicar en cualquier situación* / Barbara Berckhan. -- Barcelona : RBA, 2008

190 p. ; 23 cm. -- (Nueva empresa)

**Materia(s):** 1. Autoayuda 2. Autoestima

**Signatura:** 3M/26119

**Branden Nathaniel**

*El Respeto hacia uno mismo : cómo vencer el temor a la desaprobación de los demás, el sentimiento de culpa, la inseguridad* / Nathaniel Branden. -- Barcelona : Paidós, 2011

255 p. ; 22 cm. -- (Biblioteca Nathaniel Branden)

**Materia(s):** 1. Autoestima

**Signatura:** 3P/1765

**Brown, Brené**

*Más fuerte que nunca* / Brené Brown. -- Barcelona : Urano, 2016

314 p. ; 23 cm (Feel great book)

**Materia(s):** 1. Asertividad 2. Autoestima 3. Resiliencia (Psicología)

**Signatura:** 3P/1200

**Congost, Silvia**

*Autoestima automática : cree en ti y alcanza tus metas* / Silvia Congost; [prólogo, Ana Simó]. -- 2ª ed.. -- Barcelona : Zenith-Planeta, 2015

216 p. ; 23 cm

**Materia(s):** 1. Autoestima

**Signatura:** 3M/32658

**Domar, Alice D.**

*Nadie es perfecto : libérate de la trampa de la perfección / Alice D. Domar con Alice Lesch Kelly. -- Barcelona : Urano, D.L. 2008*  
314 p. ; 21 cm

**Materia(s):** 1. Autoestima 2. Mujeres - Psicología 3. Autoayuda

**Signatura:** 3P/1576

**Germer, Christopher K.**

*El Poder del mindfulness : libérate de los pensamientos y las emociones autodestructivas / Christopher K. Germer ; [traducción de María Tabuyo y Agustín López Tobajas]. -- [Barcelona] : Paidós, 2015*

383 p. ; 22 cm. -- (Autoayuda ; 279)

**Materia(s):** 1. Autoestima 2. Meditación

**Signatura:** 3M/32907

**Iriondo, Javier**

*Donde tus sueños te lleven : tu pasado no determina tu futuro / Javier Iriondo ; prólogo de Pablo Motos. -- 5ª reimp. -- Barcelona : Oniro, 2012*  
268 p. ; 23 cm. -- (El Arbol de la vida)

**Materia(s):** 1. Motivación 2. Autoestima

**Signatura:** 3P/837

**Neff, Kristin**

Sé amable contigo mismo : el arte de la compasión hacia uno mismo / Kristin Neff ; traducción de Remedios Diéguez Diéguez. -- 1ª ed., 6ª reimp.. -- Barcelona : Paidós, 2018

326 p. ; 22 cm (Divulgación)

**Materia(s):** 1. Motivación 2. Autoestima

**Signatura:** 3P/1992

**Rojas Marcos, Luis**

*La Autoestima : nuestra fuerza secreta* / Luis Rojas Marcos. -- Pozuelo de Alarcón (Madrid) : Espasa Calpe, D.L. 2007

271 p. ; 23 cm. -- (Espasa hoy)

**Materia(s):** 1. Autoestima

**Signatura:** 3M/24711

**Riso, Walter**

*Enamórate de ti : el valor imprescindible de la autoestima* / Walter Riso. -- Barcelona : Zenith-Planeta, 2014

156 p. ; 22 cm. -- (Biblioteca Walter Riso)

**Materia(s):** 1. Autoestima

**Signatura:** 3P/160

**Wardetzki, Bärbel**

*No te lo tomes de forma personal : superar con serenidad las ofensas y las humillaciones* / Bärbel Wardetzki. -- Barcelona : Urano, 2013

126 p. ; 22 cm

**Materia(s):** 1. Autoestima 2. Relaciones humanas

**Signatura:** 3P/958

**Depresión, tristeza**

**Chemama, Roland**

*Depresión, la gran neurosis contemporánea* / Roland Chemama. -- Buenos Aires : Nueva Visión, 2007

222 p. ; 20 cm. -- (Freud & Lacan)

**Materia(s):** 1. Depresión mental 2. Psicoanálisis

**Signatura:** 3I/1267

**Froján, María Xesús**

*Tratando\_ depresión : guía de actuación para el tratamiento psicológico* / María Xesús Froján. -- Madrid : Pirámide, D.L. 2006

188 p. ; 23 cm. -- (Recursos terapéuticos)

**Materia(s):** 1. Depresión mental 2. Depresión mental – Tratamiento

**Signatura:** GAL/12764

**Masreal Tudurí, Fidel**

*Convivir con la depresión* / Fidel Masreal Tudurí. -- Barcelona : Luciérnaga, 2008

310 p. ; 22 cm

**Materia(s):** 1. Depresión mental 2. Enfermedad mental - Relaciones familiares

**Signatura:** 3M/25748

**Rojas, Enrique**

*Adiós, depresión : en busca de la felicidad razonable* / Enrique Rojas. -- Madrid : Temas de Hoy, D.L. 2006

426 p. ; 24 cm. -- (Vivir mejor)

**Materia(s):** 1. Depresión mental

**Signatura:** 3M/24156

**Rojas, Enrique**

*Cómo superar la depresión : qué hacer contra el mal de la tristeza* / Enrique Rojas.-- Barcelona : Temas de Hoy, 2014

191 p. ; 23 cm

**Materia(s):** 1. Depresión mental

**Signatura:** 3P/182



**Kramer, Peter D.**

*Contra la depresión* / Peter D. Kramer ; traducción del inglés por Francisco Lacruz. -- Barcelona : Seix Barral, D.L. 2006

349 p. ; 24 cm

**Materia(s):** 1. Depresión mental

**Signatura:** 3M/22821

**Smith Semprún, Jaime**

*El Dolor del alma : un camino para salir de la depresión* / Jaime Smith Semprún ; prólogo del Dr. Enrique Rojas. -- Madrid : Alianza, D.L. 2000

160 p. ; 20 cm

**Materia(s):** 1. Depresión mental

**Signatura:** 3M/16492

**Duelo**

**Bermejo, José Carlos**

*El Duelo : luces en la oscuridad : pautas para sobrellevar el dolor tras la muerte de un ser querido* / José Carlos Bermejo, Consuelo Santamaría. -- Madrid : La Esfera de los Libros, 2011

305 p. ; 23 cm

**Materia(s):** 1. Duelo (Psicología)

**Signatura:** 3P/1723

**Bridgewater, Peter**

*El Viaje del duelo : meditar para recuperar la esperanza* / Peter Bridgewater ; traducción del inglés de Julio Hermoso. -- Madrid : Siruela, 2017  
170 p. : il. ; 21 cm. -- (Tiempo de Mirar ; 9)

**Materia(s):** 1. Duelo (Psicología)

**Signatura:** 3P/1975

**Muñoz Jiménez, María Dolores**

*Te acompaño en el sentimiento : duelo y emoción como expresión cultural* / María Dolores Muñoz Jiménez. -- Barcelona : Erasmus, 2012  
224 p. : il. ; 24 cm. -- (Pensamiento del presente ; 48)

**Materia(s):** 1. Muerte - Aspectos psicológicos 2. Duelo (Psicología)

**Signatura:** 3M/30682

**Neimeyer, Robert A.**

*Aprender de la pérdida : una guía para afrontar el duelo* / Robert A. Neimeyer. -- Barcelona : Paidós Ibérica, 2007  
280 p. ; 19 cm. -- (Paidós. Bolsillo ; 11)

**Materia(s):** 1. Pérdida (Psicología) 2. Duelo (Psicología)

**Signatura:** 3M/25079

**Tizón, Jorge L.**

*Días de duelo : encontrando salidas* / Jorge L. Tizón y Michele G. Sforza. --  
Barcelona : Alba, 2008  
297 p. ; 22 cm

**Materia(s):** 1. Duelo (Psicología) 2. Pérdida (Psicología)

**Signatura:** 3P/1494

**Emociones negativas**

**Ellis, Albert**

*Controle su ira antes de que ella le controle a usted : cómo dominar las emociones destructivas* / Albert Ellis, Taymond Chip Tafrate. -- Barcelona [etc.] : Paidós, 2007  
225 p. ; 19 cm. -- (Paidós ; 5. Bolsillo)

**Materia(s):** 1. Ira (Psicología)

**Signatura:** 3M/24605

**George, Mike**

*Transformar la ira en calma interior : claves para recuperar tu equilibrio emocional* / Mike George. -- Barcelona : Oniro, 2007  
205 p. : il. n. ; 23 cm

**Materia(s):** 1. Ira (Psicología) 2. Emociones y sentimientos

**Signatura:** 3M/25913

## Estrés

### **Acosta Vera, José María**

*Gestión del estrés : cómo entenderlo, cómo controlarlo y cómo sacarle provecho* / José M<sup>a</sup> Acosta Vera. -- Barcelona : Profit, 2011

147 p. ; 23 cm. -- (Habilidades directivas. Aprender a liberar la presión)

**Materia(s):** 1. Estrés (Psicología)

**Signatura:** 3P/1729

### **Carnegie, Dale**

*Superar las preocupaciones y el estrés* / Dale Carnegie. -- Barcelona : Obelisco, 2012

167 p. ; 24 cm. -- (Exito)

**Materia(s):** 1. Estrés (Psicología) 2. Ansiedad

**Signatura:** 3P/1817

### **Davis, Martha**

*Técnicas de autocontrol emocional* / Martha Davis, Matthew McKay, Elizabeth R. Eshelman.-- Madrid : Martínez Roca, 2010

287 p. ; 24 cm

**Materia(s):** 1. Estrés (Psicología) – Control 2. Relajación

**Signatura:** 3P/1799

**Gionta Alfieri, Rose Marie**

*Supera el estrés : cómo reducir el estrés, la ansiedad y el cansancio* / Rose Marie Gionta Alfieri. -- Madrid : Nowtilus, 2007

174 p. : il. ; 21 cm. -- (Guías prácticas de salud. Nutrifarmacia y medicina natural)

**Materia(s):** 1. Estrés (Psicología)

**Signatura:** 3M/24614

**Hüther, Gerald**

*Biología del miedo : el estrés y los sentimientos* / Gerald Hüther ; traducción de Bernardo Moreno Carrillo. -- Barcelona : Plataforma, 2012

167 p. ; 22 cm. -- (Plataforma actual)

**Materia(s):** 1. Miedo 2. Estrés (Psicología)

**Signatura:** 3P/1813

**Trastornos de alimentación****Espido Freire**

*La Vida frente al espejo : belleza impuesta y trastornos de alimentación* / Espido Freire.-- Madrid : Díaz & Pons, 2015

142 p. ; 17 cm. -- (Modelos para armar)

**Materia(s):** 1. Trastornos alimenticios

**Signatura:** 3M/33271

## Otras lecturas de autoayuda

### **Cadarso, Victoria**

*Botiquín para un corazón roto : consejos para curar las heridas del amor y transformar el sufrimiento en autoconocimiento / Victoria Cadarso. -- Madrid : La Esfera de los Libros, 2010*

299 p. ; 22 cm

**Materia(s):** 1. Autoayuda 2. Amor - Aspectos psicológicos

**Signatura:** 3M/28631

### **Espido Freire**

*Los Malos del cuento : cómo sobrevivir entre personas tóxicas / Espido Freire. -- Barcelona [etc.] : Ariel, 2013*

238 p. ; 20 cm

**Materia(s):** 1. Autoayuda

**Signatura:** 3M/31531

### **Espinosa, Albert**

*Los Secretos que jamás te contaron : para vivir en este mundo y ser feliz cada día / Albert Espinosa. -- Barcelona : Grijalbo, 2016*

[384] p. : il. ; 21cm

**Materia(s):** 1. Autoayuda

**Signatura:** 3P/1961

**Fernández, Sergio**

*Vivir sin miedos : atrévete a comenzar de nuevo* / Sergio Fernández. --  
Barcelona : Plataforma, 2010

221 p. ; 22 cm. -- (Plataforma actual)

**Materia(s):** 1. Autoayuda 2. Éxito

**Signatura:** 3P/1770

**García Agustín, Laura**

*El Valor de lo vivido : cómo resistir, rehacerse y salir fortalecido tras un  
acontecimiento negativo* / Laura García Agustín. -- Madrid : Temas de Hoy,  
2009

223 p. ; 24 cm. -- (Vivir mejor)

**Materia(s):** 1. Autoayuda

**Signatura:** 3P/1648

**Gemio, Isabel**

*Mi hijo, mi maestro : una historia de amor y dolor jamás contada* / Isabel  
Gemio. -- Madrid : La Esfera de los Libros, 2018

389 p. : il. col. ; 23 cm

**Materia(s):** 1. Autoayuda 2. Enfermedades raras - Aspectos psicológicos

**Signatura:** 3P/1988



**Hawkins, David R.**

*Dejar ir : el camino de la liberación* / David R. Hawkins. -- Barcelona : El Grano de Mostaza, 2017

331 p. ; 21 cm

**Materia(s):** 1. Autoayuda 2. Emociones y sentimiento

**Signatura:** 3P/1974

**Pascual, Andrés**

*El Viaje de tu vida : nunca es tarde para perseguir lo que amas* / Andrés Pascual. -- Barcelona : Plaza Janés, 2016

250 p. ; 23 cm.

**Materia(s):** 1. Autoayuda 2. Emociones y sentimientos

**Signatura:** 3M/33248

**Punset, Elsa**

*El Libro de las pequeñas revoluciones* / Elsa Punset. -- Barcelona : Destino, 2018

409 p. : il. bl. y n. ; 20 cm. -- (Booket)

**Materia(s):** 1. Autoayuda 2. Emociones y sentimientos

**Signatura:** 3P/1993

**Punset, Elsa**

*Felices : en cinco segundos, en dos horas, toda la vida, [...] la felicidad a tu manera* / Elsa Punset. -- Barcelona : Destino, 2017

251 p. : il. col. ; 23 cm. -- (Imago mundi ; 286)

**Materia(s):** 1. Autoayuda 2. Felicidad

**Signatura:** 3P/854

**Rojas, Enrique**

*No te rindas : doce meses para aprender a ser optimista* / Enrique Rojas ; con la colaboración de Francesc Miralles. -- Madrid : Temas de Hoy, 2011  
318 p. ; 24 cm. -- (Temas de Hoy. Vivir mejor)

**Materia(s):** 1. Autoayuda

**Signatura:** 3P/1766

**Rojas, Enrique**

*Vive tu vida : la autoestima en las distintas etapas de la vida* / Enrique Rojas ; con la colaboración de Francesc Miralles. -- Barcelona : Temas de Hoy, 2013  
319 p. ; 23 cm. -- (Vivir mejor) (Biblioteca Enrique Rojas)

**Materia(s):** 1. Autoayuda 2. Psicología evolutiva 3. Emociones y sentimientos

**Signatura:** 3M/32031

**Rojas Marcos, Luis**

*Todo lo que he aprendido : 303 ideas para una vida mejor* / Luis Rojas Marcos. -- Barcelona : Booket, 2016  
191 p. : il. bl. y n. ; 19 cm

**Materia(s):** 1. Autoayuda

**Signatura:** 3M/33445

**Santandreu, Rafael**

*El Arte de no amargarse la vida : las claves del cambio psicológico y la transformación personal* / Rafael Santandreu. -- Barcelona : Espasa Libros : Oniro, 2011

233 p. ; 23 cm. -- (El Arbol de la vida)

**Materia(s):** 1. Conducta de vida 2. Cambio (Psicología) 3. Autoayuda

**Signatura:** 3P/1775

**Santandreu, Rafael**

*Nada es tan terrible : la filosofía de los más fuertes y felices* / Rafael Santandreu. -- Barcelona : Grijalbo, 2018

314 p. ; 22 cm

**Materia(s):** 1. Autoayuda 2. Emociones y sentimientos

**Signatura:** 3P/1993

**Scruton, Roger**

*Usos del pesimismo : el peligro de la falsa esperanza* / Roger Scruton ; traducción de Gonzalo Torné de la Guardia. -- Barcelona : Ariel : Planeta, 2010

217 p. ; 23 cm. -- (Ariel filosofía ; 3)

**Materia(s):** 1. Autoayuda 2. Personalidad

**Signatura:** 3P/1703

**Shapira, Haim**

*Lo que de verdad importa : respuestas a todas las grandes preguntas de la vida* / Haim Shapira. -- Barcelona : Urano, 2013

190 p. ; 22 cm

**Materia(s):** 1. Autoayuda

**Signatura:** 3P/445

**Solá, Raimon**

*Cómo ser feliz cada día : pequeño manual de inteligencia esencial* / Raimon Solá. -- Madrid : Plataforma, 2009

152 p. ; 22 cm. -- (Plataforma actual)

**Materia(s):** 1. Inteligencia emocional 2. Autoayuda

**Signatura:** 3M/27471

**Tejero, Blanca**

*El Amor lo puede todo* / Blanca Tejero ; prólogo de Mar Amate. -- Madrid : LID, 2014

156 p. ; 24 cm. -- (Mujer y mundo)

**Materia(s):** 1. Autoayuda 2. Muerte - Aspectos psicológicos 3. Duelo (Psicología)

**Signatura:** 3M/4412

**Tierno, Bernabé**

*Kárate mental : manual de defensa personal contra los golpes de la vida /*  
Bernabé Tierno. -- Madrid : Temas de Hoy, 2013

255 p. ; 24 cm. -- (Vivir mejor) (Biblioteca Bernabé Tierno)

**Materia(s):** 1. Autoayuda 2. Emociones y sentimientos - Tratados, manuales, etc.

**Signatura:** 3M/31999

**Tierno, Bernabé**

*Poderosa mente : la curación está en tu interior /* Bernabé Tierno. -- Madrid : Temas de Hoy, 2009

319 p. ; 24 cm + 1 CD-ROM. -- (Vivir mejor)

**Materia(s):** 1. Autoayuda 2. Autorrealización

**Signatura:** 3M/27543

**Winch, Guy**

*Primeros auxilios emocionales : consejos prácticos para tratar el fracaso, el rechazo, la culpa y otros problemas psicológicos cotidianos /* Guy Winch ; traducción de Paulina Fariza Guttman. -- Barcelona [etc.] : Paidós, 2014

287 p. ; 22 cm. -- (Autoayuda)

**Materia(s):** 1. Autoayuda

**Signatura:** 3P/119

## Biblioteca César Antonio Molina - Mercedes Monmany

### **Berthoud, Ella**

*Manual de remedios literarios : cómo curarnos con libros* / Ella Berthoud y Susan Elderkin; edición y traducción de Clara Ministral. -- Madrid : Siruela ; Barcelona : Círculo de lectores, D.L. 2017

430 p. ; 24 cm

**Materia(s):** 1. Biblioterapia 2. Libros y lectura 3. Psicología de la lectura

**Signatura:** D12637 028.02 BER nov

### **Bisquerra Alzina, Rafael**

*Educación para la ciudadanía y convivencia : el enfoque de la educación emocional* / Rafael Bisquerra Alzina. -- Las Rozas (Madrid) : Wolters Kluwer España, 2008

315 p. ; 24 cm. -- (Educación. Educación emocional y en valores)

**Materia(s):** 1. Emociones y sentimientos 2. Educación en valores

**Signatura:** D2713 37.035 BIS edu

### **Camino, Phil**

*Diez lunas blancas* / Phil Camino. -- Barcelona : Elba, 2017

125 p. ; 20 cm. -- (Ficciones (Elba))

**Materia(s):** 1. Duelo (Psicología) 2. Memorias 3. Pérdida (Psicología)

**Signatura:** DD656 860-94 CAM die

**Fuster, Valentín**

*Corazón y mente : claves para el bienestar físico y emocional* / Valentín Fuster, Luis Rojas Marcos ; en colaboración con Emma Reverter. -- Barcelona : Planeta ; Madrid : Espasa Calpe, 2008

285 p. : il. ; 24 cm

**Materia(s):** 1. Emociones y sentimientos

**Signatura:** D596 612.8 FUS cor

**Marina, José Antonio**

*El Laberinto sentimental* / José Antonio Marina. -- Barcelona : Anagrama, D.L. 1996

280 p. ; 22 cm. -- (Argumentos)

**Materia(s):** 1. Emociones y sentimientos

**Signatura:** D9141 159.9 MAR lab

**Martínez Fondón, Miguel**

*La Tiranía de los sentimientos* / Miguel Martínez Fondón. -- Madrid : Grupo Cero, [2012]

106 p. ; 22 cm. -- (Hoy en la cultura)

**Materia(s):** 1. Emociones y sentimientos 2. Psicoanálisis

**Signatura:** D439 159.9 MAR tir



**Miller, Alice**

*El Cuerpo nunca miente* / Alice Miller ; traducción del alemán de Marta Torrent López de Lamadrid. -- Barcelona : Tusquets, 2005

207 p. ; 21 cm. -- (Tusquets ensayo ; 59)

**Materia(s):** 1. Emociones y sentimientos 2. Psicología

**Signatura:** D5892 159.942 MIL cue

**Punset, Eduardo**

*El Viaje al poder de la mente : los enigmas más fascinantes de nuestro cerebro y del mundo de las emociones* / Eduardo Punset. -- Barcelona : Destino, 2010

364 p., [8] de fot. : il. ; 24 cm. -- (Imago mundi ; 175)

**Materia(s):** 1. Psicología fisiológica 2. Emociones y sentimientos

**Signatura:** D546 159.91 PUN via

**Rowling, J.K.**

*Vivir bien la vida : los beneficios inesperados del fracaso y la importancia de la imaginación* / J.K. Rowling ; [traducción del inglés de Gemma Rovira Ortega]. -- Barcelona : Salamandra, 2018

70 p. : il. ; 21 cm

**Materia(s):** 1. Rowling, J.K. 2. Autorrealización (Psicología) 3. Fracaso 4. Imaginación

**Signatura:** S 159.9 ROW ver

**Verdú, Vicente**

Emociones / Vicente Verdú. -- Madrid : Taurus, D.I. 1996

206 p. ; 22 cm. -- (Taurus. Pensamiento)

**Materia(s):** 1. Emociones y sentimientos

**Signatura:** D5485 159.942 VER emo

**Volpi, Jorge**

*Leer la mente : el cerebro y el arte de la ficción* / Jorge Volpi. -- Madrid : Santillana, D.L. 2011

163 p. ; 24 cm. -- (Alfaguara)

**Materia(s):** 1. Lectura - Psicología 2. Libros y lectura

**Signatura:** D7872 028.1 VOL lee

## Biblioteca Infantil - Juvenil y Bebeteca

### **Bright, Rachel**

*Un León dentro* / Rachel Bright ; Jim Field. -- [Zaragoza] : Edelvives, 2017  
[29] p. : il. col. ; 31 cm

**Materia(s):** 1. Autoestima

**Signatura:** P BRI leó (Bebeteca)

### **Hadinger, Boglarka**

*Aprender a vivir : reforzar la autoestima y la personalidad de niños y adolescentes* / Boglarka Hadinger. -- Barcelona : Oniro, [2008]  
94 p. ; 23 cm

**Materia(s):** 1. Autoestima infantil 2. Niños - Desarrollo 3. Adolescentes - Psicología 4. Personalidad - Formación

**Signatura:** 37 HAD apr / a (Infanti – Juvenil)

### **Harrington, Paul**

*El Secreto para jóvenes* / Paul Harrington. -- Barcelona : Urano, [2011]  
176 p. : il. ; 19 cm

**Materia(s):** Jóvenes - Autoayuda

**Signatura:** 159.9 HAR sec / a (Infanti – Juvenil)

**López Caballero, Alfonso**

*Cuentos para pensar : enseñanza de valores en grupo* / Alfonso López Caballero. -- Madrid : CCS, [2008]

256 p. ; 21 cm. -- (La Zarza ardiente ; 34)

**Materia(s):** 1. Autoayuda 2. Autoestima infantil 3. Novela realista 4. Valores (Ética)

**Signatura:** IJ N LOP cue / a (Infantil – Juvenil)

**Maddern, Eric**

*El Rey con orejas de caballo* / Eric Maddern ; ilustraciones de Paul Hess. -- Barcelona : Blume, 2003

[24] p. : todas il. ; 22 x 28 cm

**Materia(s):** 1. Autoestima

**Signatura:** N MAD rey (Bebeteca)

**Moroney, Tracey**

*Cuando estoy contento* / escrito e ilustrado por Trace Moroney. -- Madrid : SM, 2007

[16] p. : il. col. ; 21 cm

**Materia(s):** 1. Emociones y sentimientos 2. Autoestima infantil 3. Emociones

**Signatura:** BEBE / N MOR cua (Bebeteca)

**Moroney, Tracey**

*Cuando estoy enfadado* / escrito e ilustrado por Trace Moroney. -- Madrid : SM, 2007

[16] p. : il. col. ; 21 cm

**Materia(s):** 1. Emociones y sentimientos 2. Autoestima infantil 3. Emociones

**Signatura:** BEBE / N MOR cua (Bebeteca)

**Moroney, Tracey**

*Cuando estoy triste* / escrito e ilustrado por Trace Moroney. -- Madrid : SM, 2007

[16] p. : il. col. ; 21 cm

**Materia(s):** 1. Emociones y sentimientos 2. Autoestima infantil 3. Emociones

**Signatura:** BEBE / N MOR cua (Bebeteca)

**Moroney, Tracey**

*Cuando me siento solo* / escrito e ilustrado por Trace Moroney. -- Madrid : SM, 2007

[16] p. : il. col. ; 21 cm

**Materia(s):** 1. Emociones y sentimientos 2. Autoestima infantil 3. Emociones

**Signatura:** BEBE / N MOR cua (Bebeteca)

**Moroney, Tracey**

*Cuando soy amable* / escrito e ilustrado por Trace Moroney. -- Madrid : SM, 2007

[16] p. : il. col. ; 21 cm

**Materia(s):** 1. Emociones y sentimientos 2. Autoestima infantil 3. Emociones

**Signatura:** BEBE / N MOR cua (Bebeteca)

**Moroney, Tracey**

*Cuando tengo miedo* / escrito e ilustrado por Trace Moroney. -- Madrid : SM, 2007

[16] p. : il. col. ; 21 cm

**Materia(s):** 1. Emociones y sentimientos 2. Autoestima infantil 3. Emociones

**Signatura:** BEBE / N MOR cua (Bebeteca)

**Percival, Tom**

*Totalmente Adrián* / Tom Percival. -- Madrid : SM, 2017

[29] p. : il. ; 31 cm

**Materia(s):** 1. Autoestima 2. Diferente

**Signatura:** N PER tot (Bebeteca)

**Prats, Joan de Déu**

*El Hombre invisible* / Joan de Déu Prats ; ilustraciones de Núria Colom. -- Madrid : Anaya, 2006

60 p. : il. ; 20 cm. -- (Sopa de libros ; 113)

**Materia(s):** 1. Autoestima 2. Emociones y sentimientos 3. Soledad

**Signatura:** N PRA hom / v (Infantil – Juvenil)

## Libros Digitales

**Álvarez, Margarita**

*Deconstruyendo la felicidad : como mezclar los ingredientes para una vida feliz*

[Barcelona] : Alienta, 2019

1 recurso en línea (192 p.)

**Enlace:** <https://ebibliodacoruna.odilotk.es/opac?id=00040158>

**Calvo Cobo, José Manuel**

*Mindfulness : el arte de controlar tu mente*

[Barcelona] : Alienta, 2017

1 recurso en línea (184 p.)

**Enlace:** <https://ebibliodacoruna.odilotk.es/opac?id=00040056>

**Candarle, Javier**

*Mindfulness : atención plena para vivir mejor*

[Barcelona] : Ediciones B, 2018

1 recurso en línea

**Enlace:** <https://ebibliodacoruna.odilotk.es/opac?id=00038233>

**Chica, Laura**

*¿Quién eres tú? Descubre tu mayor tesoro: tú mismo*

[Barcelona] : Alienta, 2013

1 recurso en línea

**Enlace:** <https://ebibliodacoruna.odilotk.es/opac?id=00038474>

**Gawdat, Mo**

*El algoritmo de la felicidad : únete al reto de los 10 millones de personas felices*

[S.l.] : Zenith, 2018

1 recurso en línea (261 p.)

**Enlace:** <https://ebibliodacoruna.odilotk.es/opac?id=00039892>

**Heaversedge, Jonty**

*Mindfulness*

Málaga : Sirio, 2017

1 recurso en línea (280 p.)

**Enlace:** <https://ebibliodacoruna.odilotk.es/opac?id=00037883>

**Jericó, Pilar**

*Vitamina X Cómo subir tu nivel de energía para mejorar tu vida*

[Barcelona] : Alienta, 2018

1 recurso en línea

**Enlace:** <https://ebibliodacoruna.odilotk.es/opac?id=00038553>

**Kishimi, Ichiro**

*Atrévete a no gustar : libérate de tus miedos y alcanza la verdadera felicidad*

[Barcelona] : Zenith, 2018

1 recurso en línea

**Enlace:** <https://ebibliodacoruna.odilotk.es/opac?id=00038221>



**Moret, Julia**

*La música que llevamos adentro : autismo, asperger y una manera distinta de ver el mundo*

[S.L.] : Paidós, 2017

1 recurso en línea

**Enlace:** <https://ebibliodacoruna.odilotk.es/opac?id=00033042>

**Rojas, Marián**

*Cómo hacer que te pasen cosas buenas : entiende tu cerebro, gestiona tus emociones, mejora tu vida*

[Barcelona] : Espasa, 2018

1 recurso en línea

**Enlace:** <https://ebibliodacoruna.odilotk.es/opac?id=00038368>

**Santandreu, Rafael**

*Nada es tan terrible : la filosofía de los más fuertes y felices*

[Barcelona] : Grijalbo, 2018

1 recurso en línea (320 p.)

**Enlace:** <https://ebibliodacoruna.odilotk.es/opac?id=00039927>

**Schopenhauer, Arthur**

*El Arte de ser feliz*

Madrid : Nórdica Libros, 2018

1 recurso en línea

**Enlace:** <https://ebibliodacoruna.odilotk.es/opac?id=00037602>

**Sharma, Robin**

*El Club de las 5 de la mañana : controla tus mañanas, impulsa tu vida*

[Barcelona] : Grijalbo, 2018

1 recurso en línea (400 p.)

**Enlace:** <https://ebibliodacoruna.odilotk.es/opac?id=00038391>