



<https://designer.microsoft.com/design>

## red de bibliotecas municipales

Biblioteca Municipal Gabriel y Galán

Plaza Gabriel y Galán, n°14

37005 Salamanca



PlayList 

[biblio@aytosalamanca.es](mailto:biblio@aytosalamanca.es)

<http://bibliotecas.aytosalamanca.es>



<https://designer.microsoft.com/design>

# Biblioterapia

*Leer para curar*

## Gabriel y Galán

Octubre 2024



Ayuntamiento  
de Salamanca

**rbm**



## Cineterapia

El cine, además de tener la función de entretener y evadir, ocasionalmente nos ayuda a sanar, también a pensar o a buscar otros horizontes y descubrir aspectos desconocidos para el ser humano. En las películas vemos historias de superación, de supervivencia, de resiliencia, o de humor para levantar el ánimo, entre otras. Además los personajes cinematográficos ejercen como modelos ofreciendo pautas de comportamiento ante distintos estados de ánimo o circunstancias vitales.



Ilustración de la cubierta : *Biblioterapia y cineterapia* / Silvia Adela Kohan (Debolsillo)

*"Deja que todo te pase. Belleza y terror.  
Solo sigue adelante.  
Ningún sentimiento es final".  
(Rainer Maria Rilke, film *Jajo Rabbit*)*

Las lecturas que aparecen en esta guía están organizadas en tres apartados:

### LECTURAS DE AUTOAYUDA GUIADA.

Aparecen ordenadas según la dolencia o circunstancia a la que puedan servir de apoyo: estrés y ansiedad, soledad, autoestima y desarrollo personal, relaciones personales, búsqueda de la felicidad...

### CLÍNICA LITERARIA (narrativa o ensayo).

Lecturas creativas o de desarrollo, que emplean la lectura guiada en prosa. Ensayo o novela que está más cerca de la concepción de la literatura como reflejo de experiencias vitales y personales, emociones y conocimientos sobre la vida. Lecturas interesantes para personas que están pasando por diferentes problemas, cambios o situaciones emocionales complejas y de desasosiego.

### CINETERAPIA.

*¿Puede una película influir en los estados de ánimo o hacer cambiar de opinión?*

El cine como terapia que contribuye de alguna forma a canalizar las emociones y sentimientos, ayudando a identificarlos, aliviando, enriqueciendo o estimulando los pensamientos.

Ofrecemos una pequeña selección de películas con el doble objetivo, servir de entretenimiento y mejorar los sentimientos.

## Lecturas de autoayuda guiada

- Cómo superar la ansiedad y el estrés / Paul Wilson.
- Vivir sin estrés : soluciones prácticas para una mejor calidad de vida / Trevor Powell.
- Shinrin-yoku : sumergirse en el bosque / Annette Lavrijsen.
- La ansiedad : un enemigo sin rostro / Javier Schlatter Navarro.
- Técnicas de autocontrol emocional / Martha Davis.
- Basta ya de\_ estresar(me)! : 21 días para cambiar / Patrick Amar, Silvia André.
- ¡Tómame un respiro! Mindfulness : El arte de mantener la calma en medio de la tempestad / Mario Alonso Puig.
- Reiki para principiantes / Richard Ellis.
- Curación emocional : acabar con el estrés, la ansiedad y la depresión sin fármacos ni psicoanálisis / David Servan-Schreiber.
- Aprenda a relajarse : técnicas probadas para reducir el estrés, la tensión y la ansiedad / C. Eugene Walker.

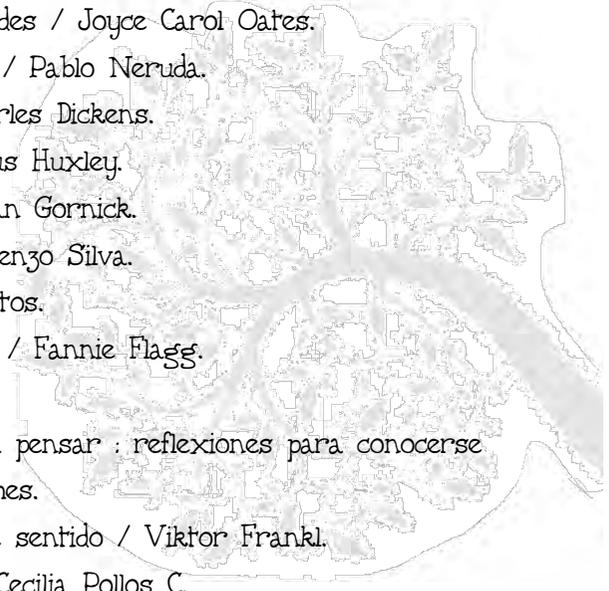


<https://www.zalora.com/vpn/salud/medicinas-y-libros-autoayuda-2020080507-ntr:lm>



## Clinica literaria (narrativa y ensayo)

- Monstruo de ojos verdes / Joyce Carol Oates.
- Confieso que he vivido / Pablo Neruda.
- David Copperfield / Charles Dickens.
- Un mundo feliz / Aldous Huxley.
- Apegos feroces / Vivian Gornick.
- Música par feos / Lorenzo Silva.
- Media vida / Care Santos.
- Tomates verdes fritos / Fannie Flagg.
- Momo / Michael Ende.
- Mil citas que invitan a pensar : reflexiones para conocerse mejor / Antoni Bolinches.
- El hombre en busca de sentido / Viktor Frankl.
- Quizás lo entiendas / Cecilia Pollos C.
- Ordesa / Manuel Vilas.
- Yo sé porque canta el pájaro enjaulado / Maya Angelou.
- El monje que vendió su Ferrari / Robin Sharma.
- La pequeña farmacia literaria / Elena Molini.
- Matar a un ruiseñor / Harper Lee.
- El viejo y el mar / Ernest Hemingway.
- El curioso incidente del perro a medianoche / Mark Haddon.
- Mujeres que corren con los lobos / Clarissa Pinkola Estés.
- Palabras envenenadas / Maitte Carranza.
- 1Q84 : libros 1 y 2 / Haruki Murakami.



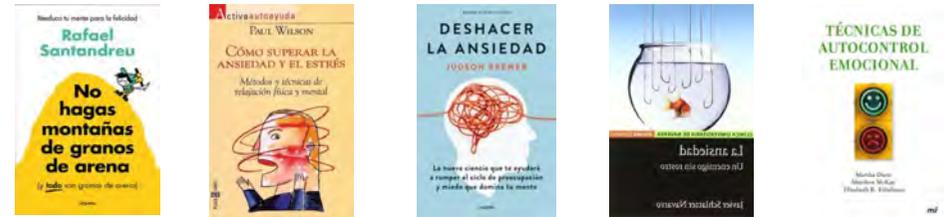
## Clinica literaria (narrativa y ensayo)

- Más Platón y menos Prozac : cómo aplicar la filosofía a los problemas cotidianos / Lou Marinoff.
- Biografía del silencio : breve ensayo sobre meditación / Pablo D'Ors.
- Frágiles : cartas sobre la ansiedad y la esperanza en la nueva cultura / Remedios Zafra.
- Expuesta : un ensayo sobre la epidemia de la ansiedad / Olivia Sudjic.
- Los monstruos de Eliza / Francesca Zappia.
- Una estrella en la piel y otros cuentos / Ana María Matute.
- El coronel no tiene quien le escriba / Gabriel García Márquez.
- Viajes por Scriptorium / Paul Auster.
- Las gratitudes / Delphine de Vigan.
- Martes con mi viejo profesor : una lección de la vida, de la muerte y del amor / Mitch Albom.
- La elegancia del erizo / Muriel Barbery.
- El principito / Antoine de Saint-Exupéry.
- Instrumental, memorias de música, medicina y locura / James Rodas.
- La insoportable levedad del ser / Milan Kundera.
- La soledad de los números primos / Paolo Giordano.
- El síndrome de Mozart / Gonzalo Moure.
- Arrugas / Paco Roca ; diseño, Paco Roca y Manuel Bartual.
- El hombre que plantaba árboles / Jean Giono.



## Lecturas de autoayuda guiada

- No hagas montañas de un grano de arena / Rafael Santandreu.
- Deshacer la ansiedad : la nueva ciencia que te ayudará a romper el ciclo de preocupación y miedo que domina tu mente / Judson Brewer.



## En busca de la felicidad

- Los secretos que jamás te contaron: para vivir en este mundo y ser feliz cada día / Albert Espinosa.
- 99 maneras de ser feliz y 99 recetas budistas para vivir con plenitud / Gotfried Kerstin.
- Las gafas de la felicidad: descubre tu fortaleza emocional / Rafael Santandreu.
- Ser feliz en Alaska / Rafael Santandreu.
- El viaje a la felicidad : las nuevas claves científicas / Eduardo Punset.
- Filosofía de la felicidad: 13 lecciones para conquistarla / Henri Peña-Ruiz.
- Feliz como un danés / Malene Rydahl.

## Lecturas de autoayuda guiada

- 365 ideas para una vida plena / Mario Alonso Puig.
- 20 pasos hacia adelante / Jorge Bucay.
- Por qué no me gusta : cómo dejar de preocuparnos por nuestro aspecto físico / Joni E. Johnston.
- ¡Quierase a sí mismo! \_ y los demás le querrán más / Luis Martins Simoes.
- Wabi sabi para la vida cotidiana : la sabiduría de la imperfección / Nobuo Suzuki.
- Vivir con arte / Joaquín Sánchez.
- Reinventarse : tu segunda oportunidad / Mario Alonso Puig.
- Las siete llaves : conquista tu libertad vital / Álex Rovira.
- Coaching para torpes / Beatriz Vilas.
- Ahora yo : la respuesta está en tus manos / Mario Alonso Puig.
- Deja de intentar cambiar : vive la vida como eres en vez de como deberías ser / Rodrigo Martínez de Ubago.
- ¿Quién eres? : de la personalidad a la autoestima / Enrique Rojas.
- Tú no eres el problema : entiéndete y sana tras el vínculo con personas narcisistas / Elizabeth Clapès.
- Hábitos atómicos: cambios pequeños, resultados extraordinarios / James Clear.
- Superar la adversidad / Luis Rojas Marcos.



## Lecturas de autoayuda guiada

- Amor, medicina milagrosa : enseñanzas sobre autocuración debidas a la experiencia de un cirujano con pacientes excepcionales / Bernie S. Siegel.
- Convivir : el laberinto de las relaciones de pareja, familiares y laborales / Luis Rojas Marcos.
- El mundo en tus manos : no es magia, es inteligencia social / Elsa Punset.



- Cómo hablar con un adolescente y que te escuche / Jordi Nomen.
- ¡Soy una adolescente! / texto, Núria Roca.
- Mapa para educar niños felices : encuentra el camino en la crianza de tus hijos / Susanna Isern.
- El día que mi hija me llamó zorra : claves para educar en la adolescencia / Sara Desirée Ruiz.
- Más libros y menos pantallas : cómo acabar con los cretinos digitales / Michel Desmurget.
- Te necesita aunque no lo parezca : recursos prácticos para acompañar a adolescentes a potenciar su autoestima y construir su identidad / Sara Desirée Ruiz.
- 13 razones para hablar con tu hijo adolescente / Maitre Nascimento y Araitz Petrizan.



## Lecturas de autoayuda guiada

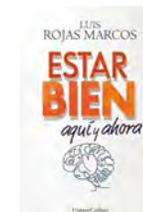
- Ya no sufro por amor / Lucía Etxebarria.
- Gente tóxica / Bernardo Stamateas.
- Las mujeres que aman demasiado / Robin Norwood.
- Querida mamá: me dueles / Marta Segrelles.
- El amor, la gran oportunidad : tu puedes conseguir un amor duradero / Enrique Rojas.
- Los errores de las mujeres (en el amor): el engaño de los guiones sentimentales / Giorgio Nardone.
- El mundo en tus manos : no es magia, es inteligencia social / Elsa Punset.
- Me quiero, te quiero : una guía para desarrollar relaciones sanas (y mejorar las que ya tienes) / María Esclapez.
- Perfectamente imperfectas : el secreto para que tu relación de pareja funcione / Laura Morán.
- Lo que las mujeres quieren que los hombres sepan : el libro definitivo sobre amor, sexo y relaciones para usted y el hombre que ama / Barbara De Angelis.
- Por qué los hombres se equivocan y las mujeres se confunden / Karin Hertzger, Christine Wolfrum.
- Los hombres son de Marte, las mujeres de Venus / John Gray.
- El poder de las palabras : cómo cambiar tu cerebro (y tu vida) conversando / Mariano Sigman.
- Encuentra tu persona vitamina / Marian Rojas Estapé.



<https://turismovillarua.es/biblioteca-la-receta-lectora-de-la-biblioteca-de-villarua>

## Lecturas de autoayuda guiada

- 101 cosas que ya sabes, pero siempre olvidas / Ernie J. Zelinski.
- No te rindas : doce meses para aprender a ser optimista / Enrique Rojas.
- ¿Quién se ha llevado mi queso? : una manera sorprendente de afrontar el cambio en el trabajo y en la vida privada / Spencer Johnson.
- La fuerza del optimismo / Luis Rojas Marcos.
- El poder del ahora : un camino hacia la realización espiritual / Eckhart Tolle.
- Una mochila para el universo : 21 rutas para convivir con nuestras emociones / Elsa Punset.
- Vivir la vida con sentido : actitudes para vivir con pasión y entusiasmo / Victor Küppers.
- Si puedes volar, por qué gatear : isupérate a ti mismo! / Bernabé Tierno.
- El libro de las pequeñas revoluciones / Elsa Punset.
- Estar bien aquí y ahora / Luis Rojas Marcos.
- Come chocolate y no discutas con idiotas : 52 tips para la paz mental / Jessica Gómez.
- El método Wim Hof : trasciende tus límites, activa todo tu potencial / Wim Hof.
- Estos valores no se venden : quítale peso a tu mochila emocional / Rocío Camacho.



## Lecturas de autoayuda guiada

- Nada es tan terrible / Rafael Santandreu.
- Detrás del ruido / Ángel Martín.
- Heridas emocionales / Bernardo Stamateas
- Ama tu soledad / Borja Villaseca.
- La soledad / José Ángel Medina, Fernando Cembranos.
- Superando la soledad : cómo convivir con ella / Ángeles Rubio.
- Adiós, depresión : en busca de la felicidad razonable / Enrique Rojas.
- El arte de no amargarse la vida : las claves del cambio psicológico y la transformación personal / Rafael Santandreu.
- La inutilidad del sufrimiento : claves para aprender a vivir de manera positiva / M<sup>ra</sup> Jesús Álava Reyes.
- Detox emocional : cómo sacar de tu vida lo que te impide ser feliz / Silvia Olmedo.



- 
- El arte de no amargarse la vida / Rafael Santandreu.
  - Adiós, depresión / Enrique Rojas.
  - Heridas emocionales / Bernardo Stamateas.
  - La inutilidad del sufrimiento / M<sup>ra</sup> Jesús Álava Reyes.
  - Ama tu soledad / Borja Villaseca.
  - Nada es tan terrible / Rafael Santandreu.
  - Luto en colores / Delphine Horvilleur.
  - Detox emocional / Silvia Olmedo.
  - El mensaje de las lágrimas / Alba Payàs Puigarnau.

## Lecturas de autoayuda guiada

- Cuando los miedos paralizan / Silvia García Herrero.
- Haz realidad tus deseos de una vez por todas, cómo superar los miedos y alcanzar tus objetivos mediante la técnica de la recolección de estrellas / Barbara Berckhan.
- No tengas miedo a nada : cumple tus deseos con amor, alegría y paz interior / Curro Cañete.
- Sin miedo : el método comprobado para superar la ansiedad, las obsesiones, la hipocondría y cualquier temor irracional / Rafael Santandreu.
- El método para vivir sin miedo : cómo miles de personas han superado la ansiedad, el TOC, la hipocondría y cualquier miedo irracional / Rafael Santandreu.



- Convivir con los trastornos de conducta alimentaria : anorexia, bulimia y trastornos por atracones / José Andrés Gómez del Barrio.
- Trastornos de la alimentación / Carmen Senra Rivera.
- Qué será de nosotros, los malos alumnos / Álvaro Marchesi.
- Las ventajas de ser disléxico : liberando el potencial oculto del cerebro disléxico / Brock L. Eide.
- Más patatas y menos prozac : la alimentación como clave para mejorar nuestro estado de ánimo y superar la adicción al azúcar / Kathleen DesMaisons.