

bibliOTERAPIA

lecturas saudables



GUÍA DE LIBROS RECOMENDADOS

Autoría: Grupo de traballo do proxecto Biblioterapia. Lecturas saudables (Relación de autores no documento extenso).

Coordinación:

Yolanda Triñanes Pego. Unidade de Asesoramento Científico-técnico, Avalia-t. Axencia Galega para a Xestión do Coñecemento en Saúde (ACIS).

Maria Tajés Alonso. Servizo de Saúde Mental e Asistencia a Drogodependencias. Dirección Xeral de Asistencia Sanitaria. Uxia Gutiérrez Couto. Biblioteca da Xerencia de Xestión Integrada de Ferrol. Complexo Hospitalario Universitario de Ferrol.

María José Faraldo Vallés. Unidade de Asesoramento Científico-técnico, Avalia-t. Axencia Galega para a Xestión do Coñecemento en Saúde (ACIS).

Edita: Consellería de Sanidade-Servizo Galego de Saúde, Axencia Galega para a Xestión do Coñecemento en Saúde (ACIS), Unidade de Asesoramento Científico-técnico, Avalia-t. San Lázaro, s/n · 15781. Santiago de Compostela
Teléfono: 881 541831 · Fax: 881 542854
avalía-t@sergas.es
avalía-t.sergas.es
DL: C 2220-2018

Este documento é unha obra derivada do proxecto "Biblioterapia: lecturas saudables".

bibliOTERAPIA

lecturas saudables

Os libros teñen a capacidade de emocionarnos, trasladarnos a outros tempos e lugares, facernos vivir as vidas doutras persoas e ser a mellor fonte de coñecemento. Son o entretemento por excelencia no noso tempo de ocio e axúdannos nos estudos e no traballo. Pero, sabías que os libros tamén poden ser un apoio no tratamento de problemas de saúde?

O uso da lectura cun obxectivo terapéutico e de desenvolvemento persoal chámase biblioterapia. Hai máis de cen anos que os médicos lles recomendan libros aos seus pacientes para aliviar o malestar, fundamentalmente o causado por trastornos mentais e problemas emocionais.

Na actualidade, a biblioterapia está estendida nos servizos sanitarios como unha axuda para que pacientes e familiares poidan entender e afrontar mellor os problemas de saúde e mellorar o seu benestar.

O proxecto galego

Debido aos beneficios probados da biblioterapia, a Axencia de Coñecemento en Saúde e a Consellería de Sanidade da Xunta de Galicia puxeron en marcha un proxecto que busca achegarlles aos galegos e galegas as lecturas que mellor poden axudalos, tanto no caso de sufrir trastornos mentais ou problemas emocionais, como de estar ao coidado das persoas que os padecen.

Tamén ten por obxectivo ofrecerlles aos profesionais sanitarios unha listaxe de libros avaliada, consensuada e clasificada para que o seu labor como prescritores de lecturas sexa máis fácil e efectivo.





142 recomendacións

O proxecto galego de biblioterapia rexistra, como punto de partida, 142 libros recomendados para apoiar o proceso terapéutico de trastornos e problemas moi variados. Trátase dunha lista coidadosamente seleccionada, avaliada e validada por expertos tanto do eido sanitario como do literario e conta tamén coas achegas dos pacientes a través de asociacións do ámbito da saúde mental, como Feafes Galicia e Itinera. As lecturas que aparecen nesta guía están clasificadas en relación ao tipo de trastorno ou problema para o que poden servir de apoio tamén e en función da idade dos destinatarios e destinatarias. Preséntanse en dous grandes bloques:

- ▶ Libros de autoaxuda e psicoeducación, recomendados polos profesionais sanitarios. Ofrecen técnicas e información para comprender e afrontar os problemas.

- ▶ Novelas e libros de non ficción, recomendados por pacientes e expertos/as en literatura e biblioterapia. Son unha fonte de experiencias persoais, emocións e coñecementos sobre a vida nos que o paciente se pode ver reflectido/a e atopar un reforzo positivo.

Onde podes conseguir os libros

A edición en papel estará dispoñible nas bibliotecas dos principais hospitais de Galicia e nas bibliotecas públicas da Xunta de Galicia na Coruña, Lugo, Ourense, Pontevedra, Santiago e Vigo. Nestas últimas poderán retirarse presentando o carné de usuario/a da Rede de bibliotecas públicas de Galicia. As obras en formato electrónico dalgúns títulos poden consultarse e/ou descargarse na plataforma de préstamo da Rede de bibliotecas públicas de GaliciaLe: www.galiciae.gal

Ademais, nas páxinas web da ACIS (acis.sergas.gal), de Bibliosaúde (bibliosaude.sergas.gal) e da Rede de bibliotecas públicas de Galicia (rbgalicia.xunta.gal) dispós de fichas nas que se enriquecen as referencias con breves resumos dos libros para que poidas valorar mellor se o libro se axusta aos teus intereses.



142

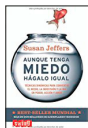
recomendacións



LECTURAS BASEADAS NA PRESCRICIÓN: AUTOAXUDA GUIADA ▼

LISTA PARA ADULTOS

Ansiedade



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.

Consellos prácticos e ferramentas de fácil aplicación para afrontar experiencias que poidan xerar medos e ansiedade.



Cómo controlar la ansiedad antes de que le controle a usted

Albert Ellis | Barcelona: Paidós, 2013.

29 capítulos breves sobre a ansiedade e como afrontala, baseándose na terapia racional emotiva.

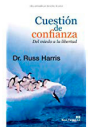
Autoestima



El manual de ejercicios para sentirse bien*

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

Técnicas sinxelas de terapia cognitiva condutual para unha variedade de problemas emocionais.



Cuestión de confianza

Russ Harris | Maliaño: Sal Terrae, 2012.

Axuda para desenvolver a autoconfianza, a través de técnicas validadas de terapia de aceptación e 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 as causas dos cambios do estado de ánimo e a desenvolver unha perspectiva máis positiva.



Autoestima*

Gael Lindenfield | Barcelona: DeBolsillo, 2003.

Aborda a autoestima e os procesos que poden influir nela de forma negativa, á vez que ensina estratexias para superalos.

Autolesións

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: Desclee de Brouwer, 2018.

Desenvolvemento de habilidades sobre tolerancia ao malestar, mindfulness, regulación emocional e 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 e accesible, ofrece técnicas para o equilibrio emocional cambiando o comportamento e a forma de pensar.



El arte de amargarse la vida

Paul Watzlawick | Barcelona: Herder, 2017.

Irónico e intelixente, imprescindible para aprender a cambiar a nosa mirada sobre as realidade e sobre nós mesmos.



Sentirse bien: una nueva terapia contra las depresiones

David D. Burns | Barcelona: Paidós, 2017.

Baseado na terapia cognitiva, céntrase en explicar cales son os mitos relacionados coa 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 e exercicios de mindfulness para facer fronte á depresión, á ansiedade e á baixa autoestima.



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

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

Baseado na terapia cognitiva e no mindfulness, método sinxelo pero eficaz para centrarse nas emocións e nas experiencias.



Dó



Martes con mi viejo profesor

Mitch Albom | Madrid: Maeva, 2017.

Biográfica. Relata os encontros entre Mitch Albom e o seu antigo profesor tras coñecer que este sofre 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.

Baseado nas experiencias persoais e profesionais de expertos, inclúe historias curtas e ilustrativas sobre o proceso de dó.



Duelo por las vidas no vividas*

Judith A. Savage | Barcelona: Luciérnaga, 2000.

Axuda a persoas que perderon un fillo para entender mellor as emocións e comportamentos que poden producirse.

Desenvolvemento persoal



La trampa de la felicidad: deja de luchar

Russ Harris | Barcelona: Booket, 2017.

Baseado na terapia de aceptación e compromiso, describe técnicas para promover unha saúde mental positiva.



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

Kristin Neff | Barcelona: Paidós, 2018.

Libro baseado na atención plena (mindfulness), na evidencia científica e na experiencia do 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.

Contos e lendas que poden favorecer a reflexión persoal e mellorar a motivación.

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

Jorge Bucay | Barcelona: RBA, 2018.

Historias que a todos nos poden servir para entendernos mellor a nós mesmos, as nosas relacións e os nosos medos.



Educación fillos

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

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

Axuda para falar cos fillos en diferentes situacións, incidindo na comunicación verbal e non verbal.



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

Marisol Ampudia | Barcelona: Herder, 2010.

Relatos curtos, seguidos de recomendacións, que abordan temas relevantes da infancia e a adolescencia.



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

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

Información práctica e accesible sobre dúbidas frecuentes na educación dos fillos.



¡Socorro!, tengo un hijo adolescente

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

Describe a adolescencia como un momento complexo pero crucial para facerse camiño na vida e evolucionar.



Emocións 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.

Expón como na base da ira existen crenzas irracionais que manexan a nosa conduta.



Esquizofrenia



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

Edwin Fuller Torrey | Barcelona: Planeta, 2006.

Aborda a esquizofrenia desde a perspectiva da persoa afectada e da súa familia, incluído o estigma co que aínda se asocia.

Estrés



Técnicas de autocontrol emocional*

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

Recursos prácticos e eficaces para o control das emocións. Inclúe exercicios e test para autoavaliación.



Mindfulness para reducir el estrés: guía práctica

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

Aprendizaxe do método de redución do estrés baseado no mindfulness, con exercicios e técnicas de aplicación diaria.

Xeral



¿Cómo pensar como Sherlock Holmes?

María Konnikova | Barcelona: Planeta, 2017.

A través das novelas de Sherlock Holmes, explica como se poden optimizar os procesos de razoamento, memoria e atención.



59 segundos: piensa un poco para cambiar mucho

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

Expón os mitos modernos da mente e un novo enfoque para o cambio que pode axudar as persoas a lograr as súas metas e ambicións.

Obsesións/trastorno obsesivo compulsivo



Venza sus obsesiones: guía práctica del TOC

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

Explica os síntomas e os efectos do trastorno obsesivo compulsivo, así como técnicas útiles para afrontalo.

Trastorno obsesivo compulsivo: una perspectiva cognitiva y neuropsicológica

Frank Tallis | Bilbao: Desclee de Brouwer, 1999.

Recolle as principais evidencias sobre o TOC e afonda no seu tratamento, en especial mediante terapia condutual e cognitiva.



Relacións de parella e sociais

Las mujeres que aman demasiado

Robin Norwood | Barcelona: DeBolsillo, 2018.

Específico para mulleres que se atopan en relacións disfuncionais ou destrutivas.



Cuando digo no, me siento culpable

Manuel J Smith | Barcelona: Debolsillo, 2018.

Describe as claves da autoafirmación ou asertividade, expoñendo os dereitos asertivos fronte á manipulación dos demais.



Los perversos narcisistas

Jean-Charles Bouchoux | Barcelona: Arpa, 2016.

Analiza a psicoloxía do perverso: como identificalos, contrarrestalos e librarse deles.



Trastornos da alimentación

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

Christopher Fairburn | Barcelona: Paidós, 2017.

Resumo dos coñecementos do autor sobre as enchentes de comida e pautas para superar este problema.



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

Janet Treasure | Barcelona: Desclee de Brouwer, 2011.

Comprensión da anorexia e dos seus efectos nos pacientes e nos seus familiares, xunto con pasos prácticos que poden axudar.





La jaula dorada: el enigma de la anorexia nerviosa

Hilde Bruch | Barcelona: Paidós, 2018.

Expón a sintomatoloxía da anorexia, baseada na obsesión por manter un peso por baixo dos requisitos de saúde.

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 a crenza sobre a influencia das experiencias difíciles na infancia para ser feliz, con exemplos e recursos prácticos.

LISTA PARA NENOS E XENTE NOVA

Ansiedade



Los ataques de pánico: cómo prevenirlos y vivir mejor

Christine Ingham | Barcelona: Oniro, 2010.

Explica que son os ataques de pánico e como se desencadean. Axuda tanto para os afectados como para os que o rodean.



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

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

Linguaxe adaptada, ilustracións e actividades para lles ensinar aos nenos e ás nenas e ás familias a manexar a ansiedade e as preocupacións.

Autismo, Síndrome de Asperger



La razón por la que salto

Naoki Higashida | Barcelona: Rocabolsillo, 2018.

Ofrece unha visión desde o punto de vista de nenos con autismo que explica os seus comportamentos: aquilo que adoran e odian.

Dó

La muerte y el duelo a través de los cuentos

Carmen Moreno Lorite | Madrid: Kolima, 2016.

Relatos de diferentes culturas sobre a morte, entendéndoa como cambio, ruptura ou perda dun mesmo ou dos 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 como os nenos de diferentes idades se enfrontan á morte dun ser querido e como apoialos, con libros recomendados.



Emocións negativas

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

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

Estratexias contra a negatividade deseñadas para que os pais e nais lean e practiquen cos seus fillos de entre 6 e 13 anos.



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 e técnicas para afrontar as difíciles e complexas emocións relacionadas coa envexa e os 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.

Axúdalles aos nenos e ás nenas e ás familias a identificar as crenzas que fomentan o medo a cometer erros e a afrontar as emocións 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

Linguaxe adaptada, ilustracións e actividades para ensinarlles aos nenos e ás nenas unha nova forma de concibir e afrontar a ira.



Obsesións



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

Dawn Huebner | Madrid: TEA, 2011.

Converte os nenos en detectives capaces de recoñecer e convivir co TOC. Exemplos, actividades e instrucións 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 os nenos aprendan a librarse de hábitos desagradables e molestos, a través de métodos fáciles e 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 e técnicas para a adquisición de hábitos correctos de sono. Enfocado para a lectura conxunta de pais e fillos.

Rivalidade entre irmáns



Hermanos, no rivales

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

Cobre diferentes aspectos relacionados coa rivalidade entre irmáns, a través de exemplos e experiencias dos autores.

Xeral



Cada día [Ficción]

David Levithan | Barcelona: RBA, 2018.

Brillante obra sobre a identidade, o creemento e o amor. Axuda a ver a realidade dende outra perspectiva.



Te daría el mundo [Ficción]

Jandy Nelson | Barcelona: Alfaguara, 2016.

Narra a relación entre dous xemelgos. Algo os separou, pero cada un deles ten só a metade da 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 grande axuda para lles explicar aos nenos que é a enfermidade mental e como manexar os seus propios sentimentos.



LECTURAS DE DESENVOLVEMENTO: NOVELAS E LIBROS DE NON FICCIÓN ▼

LISTA PARA ADULTOS

Libros para erguerse



El abuelo que saltó por la ventana y se largó

Jonas Jonasson | Barcelona: Salamandra, 2017.

O señor Karlsson ensínanos que a idade é un mero concepto teórico e a discapacidade algo moi relativo.



El amor en los tiempos del cólera

Gabriel García Márquez | Barcelona: Debolsillo, 2018.

Mostra como o amor vence as dificultades, supera as diferenzas sociais e económicas e ignora as críticas.



El arte de conducir bajo la lluvia*

Garth Stein | Madrid: Punto de Lectura, 2009.

Axeitado para aquelas persoas que necesitan atopar a súa identidade, rompendo coa súa zona de confort.



El hombre que se fue a Marte para estar solo

David M. Barnett | Madrid: HarperCollins, 2018.

Lixeiro e optimista, para persoas con problemas de socialización ou que cren que non poden esperar nada dos outros.



El insólito peregrinaje de Harold Fry

Rachel Joyce | Barcelona: Salamandra, 2014.

Anima a tomar decisións, á autoconfianza, a desafiar o destino e a concluir que nós podemos influir na solución.



Matar a un ruiseñor

Harper Lee | Barcelona: B de Bolsillo, 2018.

O protagonista impón o seu límite moral para defender a debilidade, partindo do mal que está a atacar os inocentes.



Mi hermana vive sobre la repisa de la chimenea

Annabel Pitcher | Barcelona: Debolsillo, 2018.

Mostra como se poden aproximar culturas, posturas e coñecementos.

Persona normal

Benito Taibo | Barcelona: Planeta, 2017.

Expón como tío e sobriño constrúen grazas ás lecturas unha relación de afecto que os converte en mellores persoas.



Un gran chico

Nick Hornby | Barcelona: Anagrama, 2010.

A amizade entre persoas moi diferentes resulta a ferramenta máis eficaz para evitar a exclusión social.



Resiliencia

Balzac y la joven costurera china

Sijie Dai | Barcelona: Salamandra, 2016.

A literatura móstrase como fonte de evasión ante a inxustiza e de liberación ante o poder e a tradición.



Cartas de amor

Fran Alonso | Vigo: Xerais, 2018.

Relatos de valentía que lle axudan ao lector a relativizar e afrontar os problemas.



Correr

Jean Echenoz | Barcelona: Anagrama, 2017.

Lección sobre o esforzo para superar os obstáculos e para alcanzar calquera meta proposta.



El viejo y el mar

Ernest Hemingway | Barcelona: Debolsillo, 2017.

Novela curta, intensa e de calidade, que relata como a vida segue e sempre hai algo ou alguén que nos axuda.



Novela de ajedrez

Stefan Zweig | Barcelona: Acantilado, 2017.

Presenta o choque de dúas naturezas antagónicas, pero tamén a capacidade de resistencia ante unha presión extraordinaria.



Sentirse diferente



Bartleby, el escribiente

Hermann Melville | Madrid: Nórdica Libros, 2016.

Un clásico literario onde se observa a apatía e a anhedonia como trazo patolóxico.



O curioso incidente do can á medianoite (G)

Mark Haddon | Barcelona: Sushi books, 2013.

Historia de superación, na que asistimos á experiencia transformadora dun adolescente con síndrome de Asperger.



O vixia no centeo (G)

D. Salinger | Vigo: Xerais, 2015.

Recomendable pola súa maneira de achegarse e explicar unha realidade social, evitando tabús.



El proyecto esposa

Graeme C. Simsion | Barcelona: Salamandra, 2017.

Lectura humorística e interesante para coñecer a síndrome de Asperger e aprender a manexar as emocións humanas.



A conxura dos necios (G)

John Kennedy Toole | Vigo: Kalandraka, 2008.

Libro insigne para os que se senten incomprendidos e que á vez están orgullosos de selo.



La elegancia del erizo

Muriel Barbery | Barcelona: Seix Barral, 2017.

Pequeno tesouro que revela como conseguir a felicidade grazas á amizade, o amor e a arte.



Le llamé corbata

Milena Michiko Flasar | Madrid: Siruela, 2015.

Presenta situacións extremas nas que as persoas amosan a súa capacidade para afrontalas ou sumirse nelas.

Historias sobre soñadores

Desde el jardín

Jerzy Kosinski | Barcelona: Anagrama, 2014.

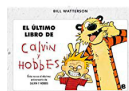
Ironía e humor negro nunha potente sátira contra a superficialidade e as contradicións da sociedade actual.



El último libro de Calvin y Hobbes [Cómic]*

Bill Waterson | Barcelona: Ediciones B, 2013.

Tiras cómicas de culto que explican as emocións humanas con enorme claridade.



O principio (G)

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

Novela breve presentada como obra infantil, pero que aborda a amizade e reflexiona sobre a humanidade.



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

Steven Lukes | Barcelona: Tusquets, 2015.

Fábula satírica e brillante comedia filosófica que trata dunha viaxe imaxinaria ao mellor dos mundos posibles.



La nieta del señor Linh

Philippe Claudel | Barcelona: Salamandra, 2013.

Obra breve e intensa sobre o desarraigamento, a amizade, a perda dos seres queridos e o sentimento de culpa.



Toma de decisións

A cea (G)

Hermann Koch | Vigo: Galaxia, 2015.

Novela sobre a obriga constante de tomar decisións, nas que os valores éticos pulsan as nosas consciencias.



Infancias difíciles



El baile

Irene Nemirovsky | Barcelona: Salamandra, 2016.

Mostra sentimentos propios da adolescencia: soidade, incompreensión, rexeitamento e abandono dentro da familia.



Instrumental, memorias de música, medicina y locura [Biografía]

James Rhodes | Barcelona: Blackie Books, 2018.

Tributo ao poder terapéutico da música. Aborda como funciona a música clásica e por que pode cambiarnos a vida.



La rabia

Lolita Bosh | Barcelona: Circulo de Lectores, 2016.

Relato autobiográfico onde a autora conta a súa relación co bullying. Útil para adolescentes, familias, profesores...



Reencuentro (G)

Fred Uhlman | Vigo: Galaxia, 2010.

Proporciona sensación de acougo cun sorprendente final, relacionado coa certeza de que hai valores imperecedeiros.



Un monstruo viene a verme

Patrick Ness | Barcelona: Debolsillo, 2016.

Especial para quen viviu a experiencia dun parente enfermo, promove a aceptación da morte dun ser querido.

Relacións tóxicas



El niño en la cima de la montaña

John Boyne | Barcelona: Salamandra, 2018.

Recordos, cambios, malas influencias, soberbia, reconciliacións, novas oportunidades, sentimento de culpa.



Extraños en un tren

Patricia Highsmith | Barcelona: Anagrama, 2015.

As relacións tóxicas explicadas a través dunha novela que explora os aspectos máis escuros da mente humana.

Tristeza e outros males frecuentes

Algún día este dolor te será útil

Peter Cameron | Barcelona: Libros del Asteroide, 2016.

Adecuado para aquelas persoas que para atopar a súa identidade necesitan saír da súa zona de confort.



Clavícula

Marta Sanz | Barcelona: Anagrama, 2018.

Reflicte a ansiedade de quen espera respostas, mais tamén o estadio de madurez non totalmente aceptado.



Contrato con Deus (G) [Cómico]

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

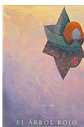
Historia dun inmigrante ruso que rompe o seu contrato con Deus tras a inxusta morte da súa filla.



El árbol rojo [Álbum ilustrado]

Shaun Tan | Cádiz: Barbara Fiore Editora, 2006.

A forza da ilustración combínase co mínimo texto nunha obra breve e poética que anima á esperanza.



El corazón es un cazador solitario

Carson McCullers | Barcelona: Seix Barral, 2018.

Retrato dun grupo de persoas que comparten a esencia da soidade, a marxinalidade e o rexeitamento social.



La soledad de los números primos

Paolo Giordano | Barcelona: Salamandra, 2017.

Ao igual que os números primos, os protagonistas viven a soidade de quen non acaba de encaixar na sociedade.



Clínica literaria

Engurras (G) [Cómico]

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

Obra durísima, sen renunciar á tenrura e ao humor, que plasma o proceso do alzhéimer e a soidade na vellez.





Elling, hermanos de sangre

Ingvar Abjorsen | Madrid: Nórdica Libros, 2012.

Cun ton próximo á comedia, aborda os trastornos mentais cunha sensibilidade conmovedora e grande empatía.



El molinero aullador

Arto Paasilinna | Barcelona: Anagrama, 2016.

Sátira dirixida a aqueles que tratan de excluir os diferentes. Ideal tamén para quen non teme sentirse diferente.



La habitación

Jonas Karlsson | Barcelona: Salamandra, 2016.

Baixa a aparencia dunha comedia escóndese a enfermidade derivada da presión social por ser un triunfador.

LISTA PARA XENTE NOVA

Libros para erguerse



Wonder. La lección de August

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

Novela xuvenil pensada para levantar o ánimo e fomentar a resiliencia ou capacidade de adaptación.

Resiliencia



El cuaderno de Maya

Isabel Allende | Barcelona: DeBolsillo, 2018.

A protagonista conta en primeira persoa como supera as dificultades, asume os erros e volve confiar nas persoas.



Mi planta de naranja lima

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

Historia de superación persoal. O protagonista nunca perde o sorriso a pesar da dureza da súa vida e dunha infancia difícil.

Sentirse diferente

El síndrome Mozart

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

Novela que vela por respectar as diferenzas e defender valores que a sociedade actual non percibe.



Infancias difíciles

A cabeza de Medusa (G)

Marilar Aleixandre | Vigo: Xerais, 2018.

Indaga en valores como a dignidade, o respecto, a igualdade de xénero, a xustiza, a madurez e a amizade.



Bajo el paraguas azul

Elena Martínez Blanco | Almoguera: Nowevolution, 2017.

Boa mostra de como se aborda o acoso nas familias e nos centros educativos. O final feliz anima a pedir axuda.



O inferno de Marta (G)

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

Analiza as diferentes actitudes dun maltratador, cun halo de esperanza personalizada na relación cos amigos e a familia.



El salvaje

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

Bernabé é un mozo poético, que non acaba de comprender as mesquindades da chamada sociedade civilizada.



Monstruo de ojos verdes

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

Historia sobre os maltratos que se centra nas dificultades de encarar a dura realidade.



Noel te busca

Ángel Burgas | Alzira: Algar, 2014.

A necesidade de coñecerse a si mesmo impulsará o protagonista a descubrir por que chegou á situación na que está.





Palabras envenenadas (G)

Maite Carranza | A Coruña: Rodeira, 2011.

Denuncia valente dos abusos sexuais infantís, as súas devastadoras consecuencias e a súa invisibilidade.

Tristeza



Las ventajas de ser un marginado

Stephen Chbosky | Madrid: Alfaguara, 2017.

Describe a transición de Charlie á vida adulta, así como os descubrimentos que realiza xunto aos seus amigos.

Clínica literaria



La fórmula preferida del profesor

Yoko Ogawa | Madrid: Funambulista, 2017.

Historia dunha nai solteira que traballa como asistente dun profesor que perdeu a memoria nun accidente de coche.

PROPOSTAS DE PACIENTES ▼

LISTA PARA ADULTOS

El beso de la mujer araña

Manuel Puig | Barcelona: Seix Barral, 2017.

Aborda temas como o compromiso político e a homosexualidade.



Los combates cotidianos

Manu Larcenet | Barcelona: Norma Editorial, 2018.

Marco ten medo ao compromiso e sofre ataques de pánico. Illado no campo, aprenderá a superar as súas fobias.



Confieso que he vivido

Pablo Neruda | Barcelona: Seix Barral, 2017.

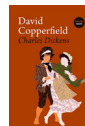
Neruda fai un percorrido pola súa vida cunha prosa salpicada de imaxes poéticas de gran capacidade evocadora.



David Copperfield

Charles Dickens | Barcelona: Alba Editorial, 2012.

Historia dun neno orfo que grazas á súa rectitude moral e á súa determinación consegue abrirse paso na vida.



El hombre en busca de sentido

Víctor E. Frankl | Barcelona: Paidós, 2017.

Describe en primeira persoa a vida do prisioneiro dun campo de concentración.



Crónica de una muerte anunciada

Gabriel García Márquez | Barcelona: DeBolsillo, 2018.

Desde o principio sabemos que Santiago Nasar vai morrer e asistimos á recreación das horas que precederon a súa morte.



Un mundo Feliz

Aldous Huxley | Barcelona: Debolsillo, 2018.

Describe o paradoxo dun mundo "feliz" sen guerra nin pobreza, pero a custa de eliminar cousas como a familia, a diversidade e o amor.





La sonrisa etrusca

José Luis Sampedro | Barcelona: DeBolsillo, 2017.

Un vello campesiño descobre ao final da súa vida o afecto dun neto e o amor dunha muller que iluminará esta última etapa.



El nombre de la rosa

Umberto Eco | Barcelona: Debolsillo, 2017.

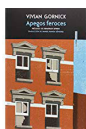
Ambientada no século XIV, narra a investigación de Guillermo de Baskerville sobre uns misteriosos crimes.



Futuro imperfecto (G)

Xulia Alonso Diaz | Vigo: Galaxia Gutenberg, 2015.

Entre 1980 e 1990, moitos mozos descubren á vez o amor e a droga, con consecuencias que os marcaron para sempre.



Apegos feroces

Vivian Gornick | Madrid: Sexto Piso, 2018.

Relación nai-filla e a influencia que sobre a protagonista tiveron dous modelos femininos moi distintos.



Concierto para instrumentos desafinados

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

Presenta distintas persoas con trastornos mentais, mostrando a realidade dos psiquiátricos ata os anos 80.



Como suprimir las preocupaciones y disfrutar de la vida

Dale Carnegie | Barcelona: Elipse, 2018.

Pautas para desfacerse do medo e das preocupacións e manter unha vida sen tensión.



Sabiduría cotidiana del monje que vendió su Ferrari

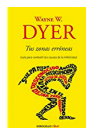
Robin S. Sharma | Barcelona: Debolsillo, 2016.

Fábula espiritual na que un avogado que chegou ao cume do éxito expón as súas aprendizaxes.

Tus zonas erróneas

Wayne Dyer | Barcelona: Debolsillo, 2018.

Cada capítulo imita unha sesión de psicoterapia: coméntase un comportamento, explícase o porqué e propónse estratexia.



Las tres claves de la felicidad

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

Resulta imposible alcanzar a felicidade se non aprendemos a perdoarnos. Claves para tomar as rendas da nosa vida.



El mundo según Garp

John Irving | Barcelona: Tusquets, 2014.

Mostra de que maneira afrontar cambios e novas responsabilidades pode ser tan desafiante como divertido.



Tomates verdes fritos en el café de Whistle Stop*

Fannie Flagg | Barcelona: Ediciones B, 1993.

Novela positiva que intenta reflectir a importancia do compromiso social, cunha trama interesante e divertida.



Todas las cosas brillantes y hermosas

James Herriot | A Coruña: Viento, 2017.

Novela que narra en clave de comedia a vida sinxela e as peripecias dun mozo veterinario.



Media vida

Care Santos | Barcelona: Planeta, 2018.

Mostra o diferente que pode ser a vida en función de como a planeamos, e que ata o que parece imperdoable se pode perdoar.



Música para feos

Lorenzo Silva | Barcelona: Planeta, 2016.

Fermosa historia de amor que xira arredor das emocións, dos sentimentos e a empatía.



* Esgotado, dispoñible para préstamo na Rede de bibliotecas públicas de Galicia



La perla

John Steinbeck | Barcelona: Vicens-Vives, 2015.

Invita á reflexión dende o punto de vista ético sobre a influencia da situación económica nas relacións persoais.



Más grandes que el amor

Dominique Lapierre | Barcelona: Seix Barral, 2001.

Obra centrada no desafío que supón sentirse realizado ou aceptar o sufrimento.



El poder del ahora: una guía para la iluminación espiritual

Eckhart Tolle | Móstoles: Gaia, 2018.

O autor trata de ensinar que é posible mitigar a dor, o sufrimento e a ansiedade que o estilo de vida actual produce en nós.

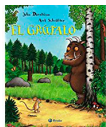


¿Dónde están las monedas? Las claves del vínculo logrado entre hijos y padres (Psicología)

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

Trata o proceso de asumir a nosa orixe, o noso legado familiar, e de atopar a través diso o noso lugar no mundo.

LISTA PARA XENTE NOVA



El Grúfalo

Julia Donaldson Axel Scheffler | Madrid: Bruño, 2016.

Transmite que na vida é máis importante a intelixencia que a forza para afrontar situacións difíciles.



Los fantásticos libros voladores del Sr. Morris Lessmore

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

Mostra a importancia do comportamento persoal e como as accións deixan pegada.

El Hobbit

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

Fantástica aventura na que o enxeño e os valores axudan a superar situacións difíciles.



El faro de los corazones extraviados

Celia Santos García | Córdoba: Toromítico, 2015.

Unha nena que vive nun faro coída corazóns extraviados, ao tempo que necesita que alguén coíde do seu.



El cazo de Lorenzo

Isabelle Carrier | Barcelona: Editorial Juventud, 2018.

Lorenzo é un neno como os demais, pero arrastra un cazo que lle dificulta poder facer as cousas ao ritmo dos demais.

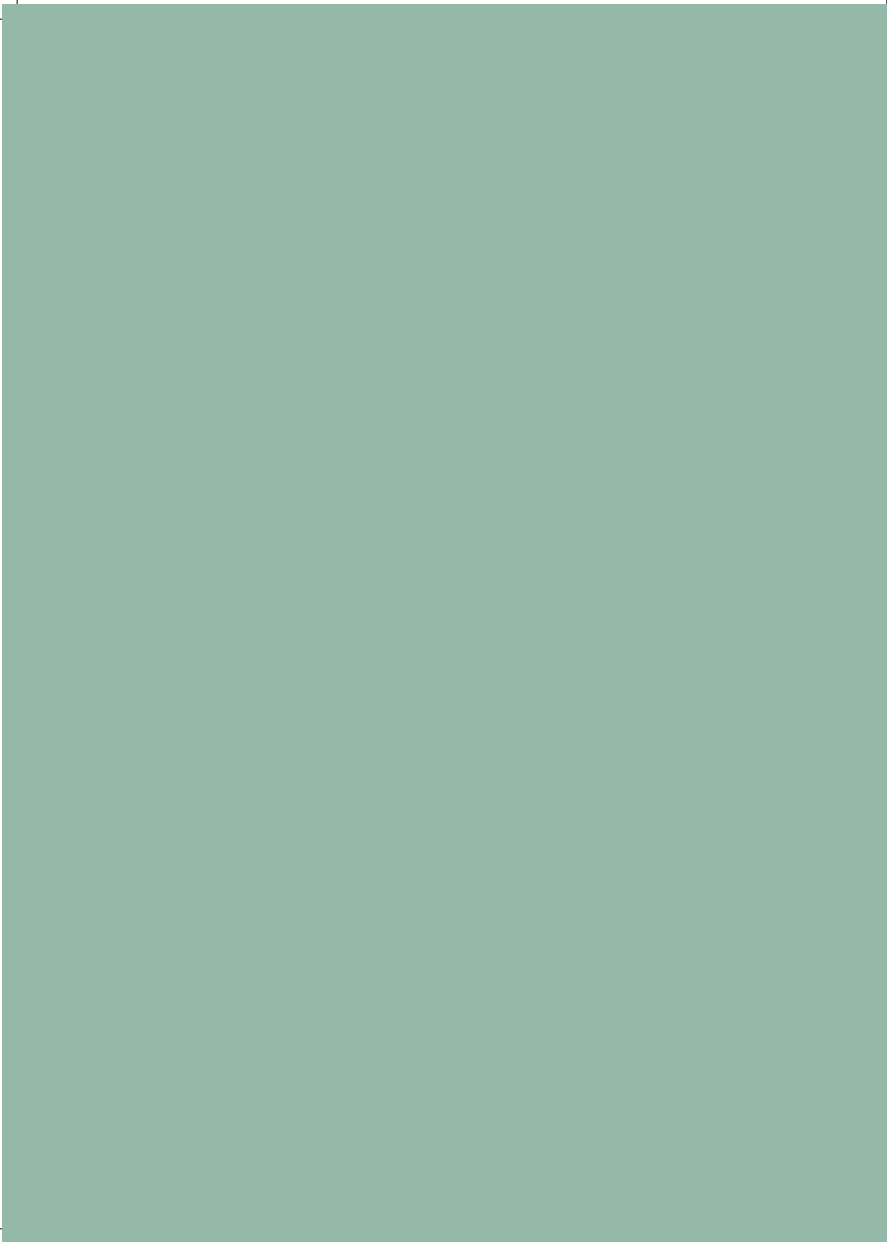


Momo

Michael Ende | Tres Cantos: Loqueleo, 2017.

Momo é unha nena que vive con poucas posesións, pero ten a virtude de saber escoitar e así axuda a atopar solucións.





ENTIDADES COLABORADORAS



:Bibliosaúde



**ESCOLA GALEGA DE SAÚDE
PARA CIDADÁNS**

É-Saúde

rede de bibliotecas públicas de galicia



tinera
Voluntariado en saúde mental



PATROCINADO POR







