



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



<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

<http://bibliotecas.aytosalamanca.es>



Biblioterapia

Leer para curar

Gabriel y Galán

Octubre 2024



Ayuntamiento
de Salamanca

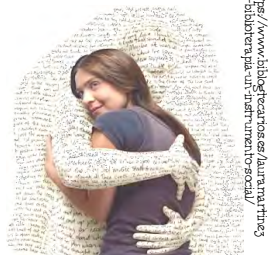
rbm

Entendemos por BIBLIOTERAPIA ...

... el empleo de los libros y la lectura guiada como método de ayuda para afrontar determinadas afecciones, generalmente de carácter emocional, de modo que sea el propio lector quién identifique su problema y obtenga sus propias herramientas para enfrentar su situación.

El qué leer depende del momento y de lo que se quiera lograr, a quién pueden beneficiar, es igualmente amplio, sin límite de edad. En los últimos años está aumentando la presencia de la biblioterapia en las bibliotecas públicas y aunque la idea pueda parecer moderna, en realidad no lo es tanto, ya que ésta forma de terapia se conocía ya en la antigua Grecia, donde las bibliotecas eran conocidas como *lugares de curación para el alma*. También en la I Guerra Mundial se recetaba a los soldados la lectura de Jane Austen para paliar la neurosis de la guerra.

En esta línea, desde la Biblioteca Municipal, queremos aportar nuestro granito de arena elaborando una selección de lecturas recomendadas que sirvan de ayuda...



<https://www.bibliotecas.es/imagenes/curar/biblioterapia-un-transporte-que-socorro>



*Los libros nos cuidan:
por una biblioterapia creativa.*
Régine Detambel.



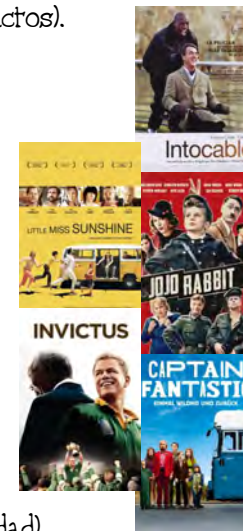
*Manual de remedios literarios:
cómo curarnos con libros.*
Ella Berthoud.



La pequeña farmacia literaria.
Elena Molini.

Cineterapia

- Captain Fantastic / Matt Ross (Aceptarnos tal y como somos).
- Atrapado en el tiempo / Harold Ramis (Soportar la rutina diaria).
- Jojo Rabbit / Taika Waititi (Ningún sentimiento es definitivo).
- Qué bello es vivir / Frank Capra (Valor de los actos).
- American Psycho / Mary Harron (Apariencias).
- Bienvenido Mr Chance / Hal Ashby (Apariencias).
- Cadena Perpetua / Frank Darabont. (Motivación).
- La linterna roja / Zhang Yimou (Ansiedad).
- Amelie / Jean-Pierre Jeunet (Fuerza interior).
- Intocable / Eric Toledano (Amistad).
- A ciegas / Fernando Meirelles (Empatía).
- Mejor... imposible / James L. Brooks (TOC).
- Retrato de una dama / Jane Campion (Abusos)
- Invictus / Clint Eastwood (Creer y aprender).
- Grandes esperanzas / Mike Newell (Ambición).
- The Road (La carretera) / John Hillcoat (Paternidad).
- Come, reza, ama / Ryan Murphy. (La vida misma).
- Suite francesa / Saul Dibb (Relaciones personales).
- Persona / Bergman (Traumas o heridas emocionales).
- Nunca me abandones / Mark Romanek (Optimismo empedernido).
- Hacia rutas salvajes / Sean Penn (Lucha por ideales).
- Lo que el viento se llevó / Victor Fleming (Reinventarse).
- El cielo protector / Bernardo Bertolucci (Relación de pareja).
- Zorba el griego / Michael Cacoyannis. (Relaciones humanas).
- Un monstruo viene a verme, de Juan Antonio Bayona. (Duelo).
- La casa de té de la luna de agosto / Daniel Mann. (Obsesiones).
- La vida secreta de Walter Mitty / Ben Stiller (Enfrentarse a retos).
- Pequeña Miss Sunshine / Jonathan Dayton (Fracasos que ayudan a crecer).



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.
- ¡Tómate 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-20200805-1111.html>



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.



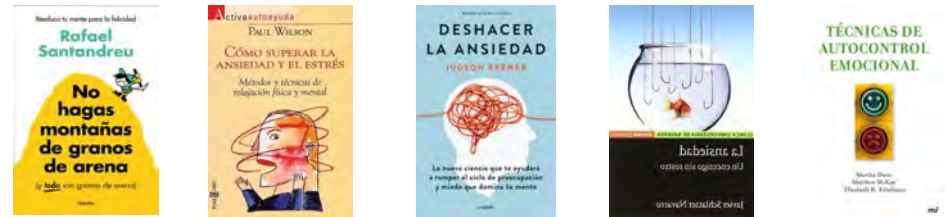
Clinica literaria (narrativa y ensayo)

- 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.



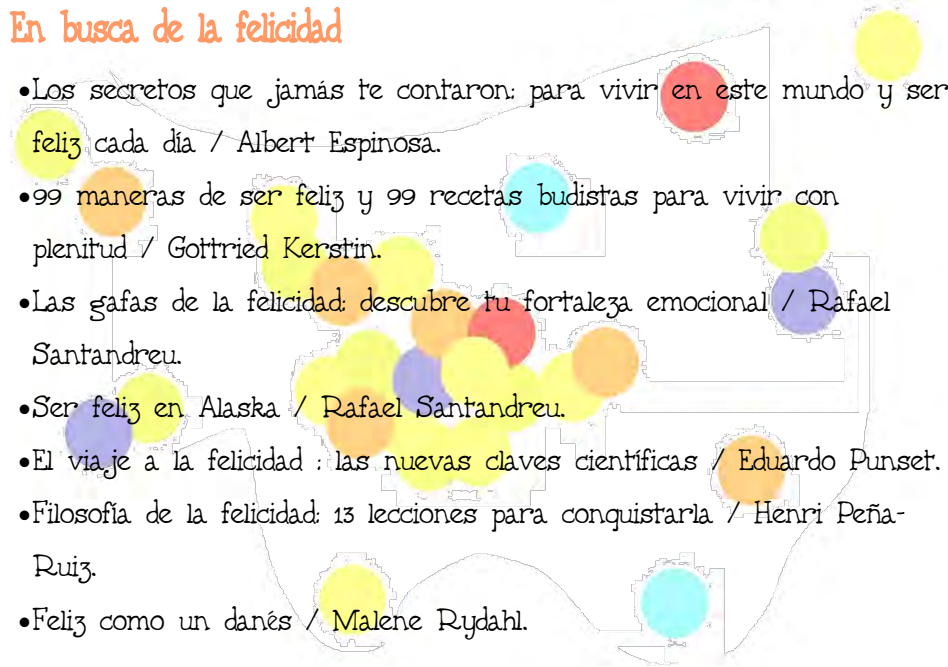
Lecturas de autoayuda guiada

- 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-recreo-lectora-de-la-biblioteca-de-villarua>

Lecturas de autoayuda guiada

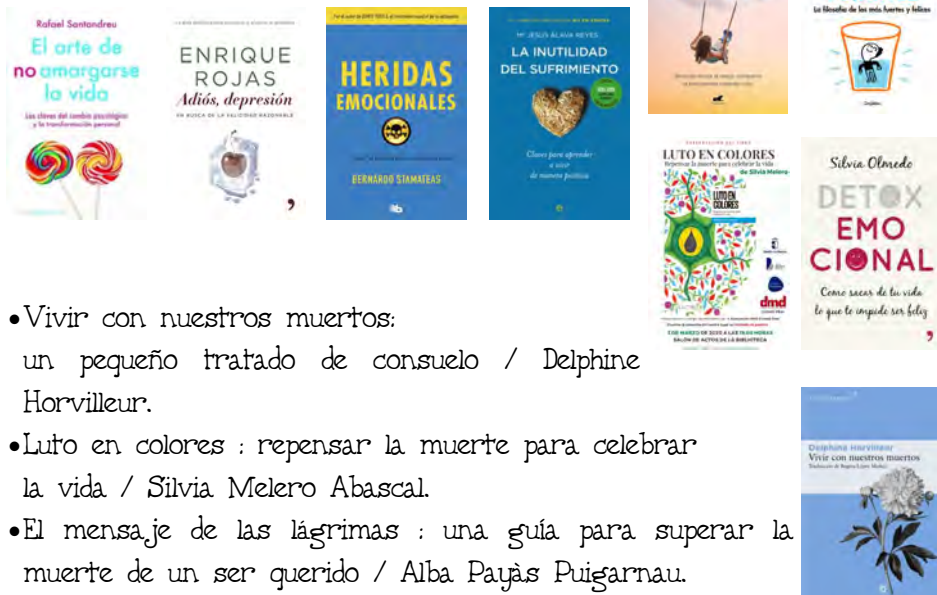
- 101 cosas que ya sabes, pero siempre olvidas / Ernie J. Zelinski.
- No te rindas : doce meses para aprender a ser optimista / Enrique Rojas.
- ¿Quién se ha llevado mi queso? : una manera sorprendente de afrontar el cambio en el trabajo y en la vida privada / Spencer Johnson.
- La fuerza del optimismo / 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^{ra} Jesús Álava Reyes.
- Detox emocional : cómo sacar de tu vida lo que te impide ser feliz / Silvia Olmedo.



- 
- Vivir con nuestros muertos: un pequeño tratado de consuelo / Delphine Horvilleur.
 - Luto en colores : repensar la muerte para celebrar la vida / Silvia Melero Abascal.
 - El mensaje de las lágrimas : una guía para superar la muerte de un ser querido / 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.