

BIBLIOGRAFÍA DE INTERÉS PARA TRABAJAR EL BIENESTAR EMOCIONAL

- ❖ **“Si la vida nos da limones, hagamos limonada”**. Eduardo López y Miguel Costa.

Un buen libro para conocer mejor cómo funciona el estrés y qué podemos hacer para gestionarlo lo mejor posible.

- ❖ **“Lo bueno de tener un mal día”**. Anabel González.

Un gran libro para mejorar nuestro autoconocimiento emocional y conocer formas de regular nuestras emociones de manera saludable.

- ❖ **“Las cicatrices no duelen”**. Anabel González.

Un buen libro para reflexionar sobre nuestra historia de vida, comprender cómo algunos problemas del presente pueden tener su base en esa historia y cómo podemos abordar hoy esos nudos emocionales.

- ❖ **“¿Por dónde se sale?”**. Anabel González.

Un libro práctico y muy útil para comprender cómo funcionan nuestros miedos y encontrar herramientas y pautas que nos ayuden a afrontar el malestar, a regular nuestras emociones saludablemente y a funcionar de forma más óptima.

- ❖ **“Condenados a entendernos”**. Arun Mansukhani.

En este libro, el autor nos acerca a la naturaleza social que hay en todos nosotros y nos da las claves para entender por qué estar con otras personas es tan importante para nuestro desarrollo personal y cómo mantener relaciones sanas.

- ❖ **“La brújula de Shackleton”**. Jesús Alcoba.

Un libro interesante para profundizar en distintas competencias que nos van a ayudar a construir resiliencia y a funcionar de forma óptima, afrontando las adversidades. Se van comentando estas competencias desde la narración de la expedición de Shackleton, una aventura llena de adversidades que nos sirve como inspiración.

❖ **“Mindfulness en la vida cotidiana: donde quiera que vayas, ahí estás”.**

Un libro para comprender y trabajar la atención plena en nuestro día a día.

❖ **“Vivir con plenitud las crisis”.** John Kabat-Zinn.

Para profundizar sobre estrategias para manejar el estrés y las situaciones complicadas desde la atención plena y la práctica de la meditación.

❖ **“Esto de ser humano. Contemplando la luz a través de la herida”.**

Beatriz Rodríguez Vega.

Es un libro buenísimo para entender cómo funcionamos los seres humanos, entendernos como seres vulnerables pero con un gran potencial de crecimiento.

❖ **“Cómo hacer que te pasen cosas buenas”.** Marian Rojas Estapé.

Un buen libro para comprender mejor cómo funcionamos y para aprender herramientas que nos ayuden a gestionar el estrés y nuestro mundo emocional.

❖ **“Sé amable contigo mismo”.** Kristin Neff.

Buen libro para trabajar la autocompasión y romper la autocrítica y el juicio interno.

❖ **“Aprende a descansar”**. Jana Fernández.

Un libro práctico para conocer por qué el sueño y el descanso son fundamentales para nuestra salud y cómo podemos crear hábitos saludables de descanso.

❖ **“Hábitos atómicos: cambios pequeños, resultados extraordinarios”**. James Clear.

Un libro muy interesante y práctico para trabajar el cambio de hábitos de forma efectiva.

❖ **“La lentitud como método”**. Carl Honoré.

Este libro nos invita a reflexionar sobre nuestro ritmo de vida y nos ofrece pautas para tomarnos la vida con más calma y aprender a afrontar dificultades de una forma más consciente.

❖ **“Comunicación no violenta: un lenguaje de vida”**. M.B. Rosenberg.

Para trabajar herramientas que nos ayuden a comunicarnos de forma asertiva y no violenta con nosotros/as y con los demás.

❖ **“Los dones de la imperfección”**. Brené Brown.

Un libro interesante para reflexionar sobre el perfeccionismo y el exceso de exigencia para trabajarlo y minimizarlo.

❖ **“Encuentra a tu persona vitamina”**. M. Rojas

Un libro interesante para comprender cómo establecemos relaciones con los demás y cómo nos condicionan nuestras heridas emocionales en los vínculos que establecemos a lo largo de nuestra vida.

❖ **“Quiérete mucho: Descubre cómo fomentar la autoestima de tus hijos para que crezcan felices”**. T. García

Un libro que aporta herramientas para entender varios aspectos que conforman la autoestima, así como para fomentarla en los niños/as. No obstante, es muy útil para profundizar en la propia autoestima y autocuidado con ejercicios prácticos.

❖ **“Agilidad emocional: rompe tus bloqueos, abraza el cambio y triunfa en el trabajo y la vida”**. S. Davis.

Un libro interesante para trabajar nuestras competencias emocionales y conseguir una mayor agilidad emocional que repercuta de forma positiva en nuestra salud.

❖ **“Piensa bonito”**. T. Navarro.

Un libro que nos ayuda a conocer mejor cómo pensamos y a construir un diálogo interno más constructivo y enfocado a nuestro bienestar.

❖ **“¿Por qué no?”. Cómo prevenir y ayudar en la adicción a la pornografía**. Alejandro Villena.

El autor explica el impacto y los costes sociales y psicológicos del consumo de pornografía, y nos recuerda la importancia de desarrollar una sexualidad sana, basada en el respeto y la gestión de las emociones.