

BIBLIOGRAFÍA DE INTERÉS PARA TRABAJAR EL BIENESTAR EMOCIONAL

“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.

“Lo que no pasó”. Anabel González.

Un libro que nos ayuda a reflexionar sobre lo que nos ha faltado en nuestra historia de vida, a identificar nuestras heridas y a trabajarlas desde la reflexión y el autocuidado.

“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.

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

John Kabat-Zinn.

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 cuidar la salud emocional”. Eva Bach.

La autora nos ofrece una caja de herramientas diversa que con multitud de recursos y pautas para conocernos mejor y construir salud emocional en nuestro día a día.

“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.

“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.

“Recupera tu mente, reconquista tu vida”. Marian Rojas Estapé.

En este libro se abordan algunos de los principales problemas que tenemos en la actualidad en relación con el abuso de pantallas o la falta de

sueño, y cómo están afectando a nuestra capacidad de atención y a nuestra salud emocional.

“Sé amable contigo mismo”. Kristin Neff.

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

“Los dones de la imperfección”. Brené Brown.

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

“La ciencia del buen dormir”. Javier Albares.

Una guía para poder comprender por qué necesitamos dormir, cómo podemos optimizar nuestro descanso, cómo detectar los trastornos del sueño que puedan necesitar atención médica y, en definitiva, cómo dormir más y mejor.

“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.

“Quiérete mucho: Descubre cómo fomentar la autoestima de tus hijos para que crezcan felices”. Tania 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”. Susan 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”. Tomás 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.

“Esencial. Tres amigos en busca de una vida extraordinaria”. Xavier Guix, Francesc Miralles y Álex Rovira.

Los autores reflexionan sobre aspectos esenciales para nuestra salud emocional, extrayendo 21 fundamentos para una vida buena.

“Mentalmente sano y feliz”. Jose Luis Carrasco.

Un libro muy interesante para reflexionar y comprender los fundamentos para cultivar una mente sana.

“Es manipulación y no lo sabes”. Claudia Nicolasa.

La autora narra en detalle las características de las personas manipuladoras, ofreciendo multitud de ejemplos y de herramientas para identificar y protegernos de la manipulación y las relaciones tóxicas.

“El duelo: crecer en la pérdida”. José González y Manuel Nevado.

Este libro nos ofrece explicaciones, testimonios, ejercicios y consejos para entender los mecanismos de todos los tipos de duelo, cómo nos afectan y qué podemos hacer para sobrellevar de la mejor manera posible las pérdidas.

“Cómo dejar de ser tu peor enemigo”. Alba Cardalda.

La autora nos habla de cómo funcionan nuestros diálogos internos, de su importancia para nuestra salud emocional y nos da herramientas para construir un diálogo constructivo con nosotros/as mismos/as en el día a día.

“La microbiota estresada”. Doctora De La Puerta.

Este libro nos muestra la gran importancia de nuestra microbiota sobre nuestra salud emocional y cómo podemos cuidarla en nuestra vida cotidiana.

“La tristeza cura”. José González

Un libro para reflexionar y trabajar herramientas prácticas que nos ayudan en una doble dirección: transitar y acompañar los duelos.

“Que sea amor del bueno”. Marta Martínez Novoa

Este libro ayuda a identificar las actitudes tóxicas y la irresponsabilidad afectiva para evitar o reducir los daños en la autoestima y poder construir vínculos más sanos.

“El síndrome de la chica buena” Marta Martínez Novoa

Este libro aborda cómo la «complacencia» hacia los demás se traduce en dificultades para poner límites, afrontar conflictos y defender las propias necesidades. Da claves para liberarte de las falsas exigencias de bondad y aprender autocuidado para sentir mayor seguridad y autoconfianza.

“Familias que duelen (sin querer)” Marta Martínez Novoa

Este libro ayuda a revisar el pasado para comprender cómo el entorno familiar influyó en quién es uno/a en el presente hoy y cómo ciertos miedos y patrones se repiten a lo largo de la vida. Con una mirada abierta y sin culpabilizar, invita a crear un espacio seguro en uno/a mismo/a desde el que actuar como la persona adulta que se conoce, confía en sí misma y elige lo que realmente quiere para su vida.