



LECTURAS POSITIVAS

Autoayuda
Vitalidad
Superación
Felicidad
Autoestima

Las reseñas bibliográficas son específicas de la **BIBLIOTECA PÚBLICA MUNICIPAL FRANCISCO AYALA**, para otras localizaciones consultar [catálogo](#).

BIBLIOTECA PÚBLICA MUNICIPAL FRANCISCO AYALA

Selección bibliográfica y elaboración: MARÍA JIMÉNEZ Rodríguez y BELÉN ÁVILA FERNÁNDEZ

Granada, junio-julio 2021

Imagen: <https://www.pexels.com/es-es/foto/con-exito-de-exito-exito-exitoso-6945/>



NARRATIVA

LIBROS ADULTOS



ABAD FACIOLINCE, HÉCTOR

Tratado de culinaria para mujeres tristes

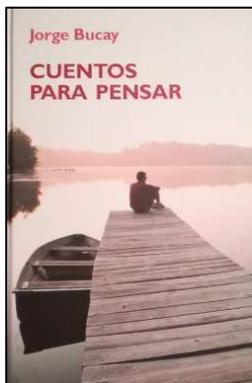
Recetas para seducir, consejos contra el mal de amores o la soltería, remedios contra la tristeza...Este libro no es un tratado, no es de culinaria y, más que para mujeres tristes, parece escrito para mujeres alegres, demasiado alegres. Hector Abad, una de las principales voces de la literatura colombiana, aborda con un humor sutil la psicología femenina, y propone lo que él mismo llama "repentinos antídotos para la pertinaz melancolía". (860 ABA tra)



BUCAY, JORGE

Cartas para Claudia

Componen este libro los escritos que, durante más de tres años de trabajo terapéutico, Jorge Bucay dedicó a sus pacientes. Con el tiempo, ellos mismos empezaron a compartir y distribuir estas cartas, hasta que un día, en vista del éxito que obtenían, sugirieron a Jorge Bucay que las divulgara. En esta correspondencia imaginaria, Claudia, una amiga muy querida por el autor, es la destinataria de un correo revelador que despejará muchas de sus dudas sobre el autoconocimiento, el amor, la belleza de la vida y los secretos de la psicología. Esta obra se ha convertido ya en todo un clásico de la autoayuda. (860 BUC car)



BUCAY, JORGE

Cuentos para pensar

Tras llevarnos de la mano por los senderos mágicos de los cuentos ancestrales de Déjame que te cuente, Jorge Bucay nos ofrece ahora éstas historias, fruto de su propia inventiva. Su objetivo es crear un vínculo con el lector en el que el cuento se convierta en un lazo único con el escritor. Bucay ante todo hace una apología de la solidez y la fiabilidad de la indiscutible mirada del sentido común. (860 BUC cue)

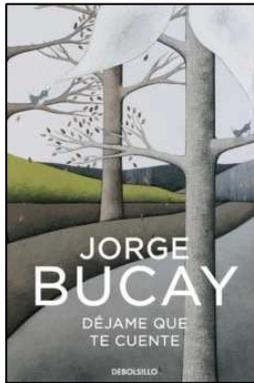


BUCAY, JORGE

Aprender a querer: Cuentos para pensar, narrados por Jorge Bucay **DVD-Vídeo**

Contiene: Armando el hombre; El postulante 94; La carrera de Seattle; El sueño del gusano; la verdad en el pozo; La joya más valiosa; La verdad es una bella mujer. (DVDA-32)



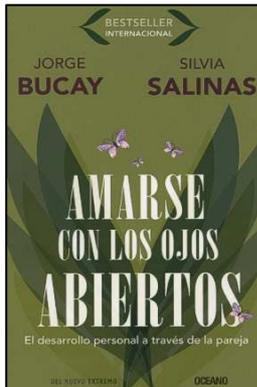


BUCAJ, JORGE

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

Demián es un muchacho inquieto y curioso: desea saber más sobre sí mismo. Esta búsqueda le conduce hasta Jorge, el Gordo, un psicoanalista muy peculiar que le ayuda a enfrentarse a la vida y a encontrar las respuestas que está buscando con un método muy personal: cada día le cuenta un cuento.

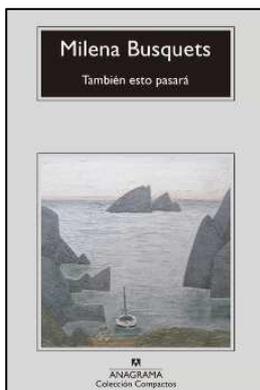
(860 BUC dej // D-3 D 363 // D-3 E 970)



BUCAJ, JORGE

Amarse con los ojos abiertos

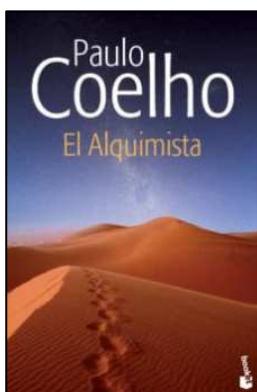
Un extraño error provocado por un servidor de correo electrónico provoca el encuentro entre un hombre y una mujer. Roberto, un soltero bastante mujeriego y algo cansado de su vida rutinaria, se ve envuelto de forma misteriosa en el intercambio de mensajes entre dos psicólogos que hablan sobre el amor y la pareja. Poco a poco, Roberto se sentirá cada vez más atraído por la historia y querrá ser partícipe de ella, dando lugar a una situación fascinante que culminará en un final totalmente inesperado. (860 BUC ama)



BUSQUETS, MILENA

También esto pasará

Ahora es la madre de Blanca quien ha muerto y esta novela, que arranca y se cierra en un cementerio, habla del dolor de la pérdida, del desgarrar de la ausencia. Pero frente a este dolor queda el recuerdo de lo vivido y lo mucho aprendido, y cobra fuerza la reafirmación de la vida a través del sexo, las amigas, los hijos y los hombres que han sido y son importantes para Blanca. (860 BUS tam)

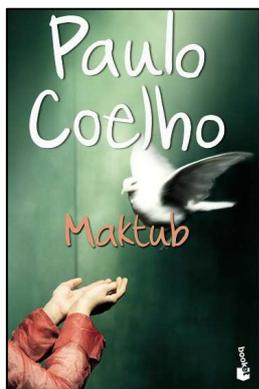


COELHO, PAULO

El alquimista

El muchacho se llamaba Santiago y había salido a los caminos para viajar y ver mundo. Pero un sueño le indicó que debía buscar un tesoro y así descubrió que tenía una Historia Personal y que había nacido para cumplir su sueño. Y aprendió a leer las señales y a dejarse conducir por su destino hasta encontrar su tesoro o, mejor aún, para conocerse a sí mismo en la esencia de Todas las Cosas. 869 COE alq // (D-3 A 513 // D-3 B 819)

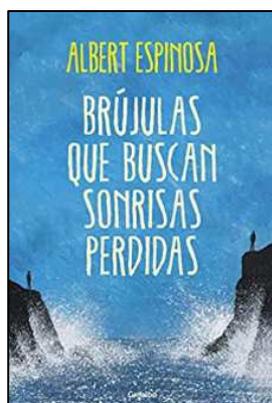




COELHO, PAULO

Maktub

Durante varios años Paulo Coelho ha colaborado con el periódico brasileño Folha de Sao Paulo escribiendo una columna diaria. Maktub surge como fruto de esta colaboración, ya que se trata de una selección que el autor ha hecho de los artículos que realizó para esta publicación entre junio de 1993 y junio de 1994. En palabras del propio Paulo Coelho, maktub no es un libro de consejos, sino un intercambio de experiencias, una excelente ocasión para reflexionar y para reencontrarse con uno mismo. (869 COE mak)



ESPINOSA, ALBERT

Brújulas que buscan sonrisas perdidas

El amor verdadero, la familia, la venganza, las segundas oportunidades, la sinceridad... En su nueva novela, Albert Espinosa nos sumerge en una emocionante historia protagonizada por unos personajes inolvidables que nos harán reflexionar y descubrir lo que es realmente importante en la vida.

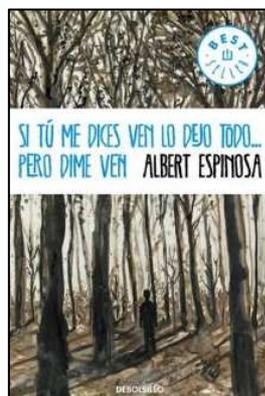
(860 ESP bru)



ESPINOSA, ALBERT

Todo lo que podríamos haber sido tú y yo, si no fuéramos tú y yo

Marcos acaba de perder a su madre, una reconocida bailarina que le ha enseñado todo en la vida, y decide que su mundo ya no puede ser igual sin ella. Justo en el momento en que va a dar un giro a su vida, una llamada telefónica cambia radicalmente el curso de los acontecimientos. "Mi don" es difícil de explicar. Cómo aprendí a utilizarlo es mucho más extraño de relatar. Pero deseo hacerlo. Hay cosas, detalles pequeños que forman parte de uno mismo y hacen que seas como eres. Y el don era algo que me definía. Aunque lo utilizaba poco. Hacía que me sintiera más vivo. (860 ESP tod)



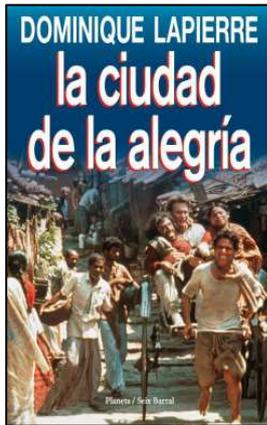
ESPINOSA, ALBERT

Si tú me dices ven, lo dejo todo... pero dime ven

Dani se dedica a buscar niños desaparecidos. En el mismo instante en que su pareja hace las maletas para abandonarle, recibe la llamada de teléfono de un padre que, desesperado, le pide ayuda. El caso le conducirá a Capri, lugar en el que aflorarán recuerdos de su niñez y de los dos personajes que marcaron su vida: el señor Martín y George. El reencuentro con el pasado llevará a Dani a reflexionar sobre su vida, sobre la historia de amor con su pareja y sobre las cosas que realmente importan.

(860 ESP sit // D-3 A 998)





LAPIERRE, DOMINIQUE

La ciudad de la alegría

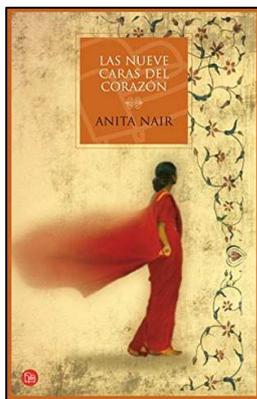
Un sacerdote francés, un joven médico norteamericano, una enfermera de Assam y un campesino indio que se gana la vida tirando de un rickshaw se encuentran un día bajo las cataratas del monzón y se instalan en el alucinante decorado de un barrio de Calcuta. Condenados a ser héroes, pelearán, lucharán y vencerán en medio de las inundaciones, las ratas, los escorpiones, los eunucos, los dioses, las fiestas y las setenta mil "luces del mundo" que pueblan *La ciudad de la Alegría*. Su epopeya es un canto de amor, un himno a la vida, una lección de ternura y de esperanza para todas las personas de nuestro tiempo. (D-3 F 573)



NAIR, ANITA

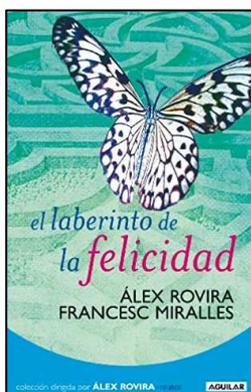
El vagón de las mujeres

En la estación de Bangalore, en la India, Akhila, una mujer soltera de cuarenta y tantos años está a punto de realizar su gran sueño: subir sola a un tren hacia un lugar lejano. Con ella viajan cinco mujeres con quienes comparte pronto intimidad: una madre confundida, una profesora de química casada con un hombre tiránico, una ama de casa que busca su identidad, una mujer cuyos sueños e inocencia se rompieron y una adolescente que parece comprender mejor que nadie lo que ellas buscan. Al calor de las confidencias susurradas durante la noche, Akhila intenta encontrar respuesta a lo que le ha preocupado desde siempre, los mismos dilemas que definen el viaje que cada mujer emprende en la vida. (891 NAI vag)



NAIR, ANITA

Cuando Chris, un periodista inglés, llega al sur de la India para escribir sobre Koman, un conocido maestro de kathakali, se encuentra con un mundo de magia, danza y teatro. Con su llegada, Radha, la sobrina de Koman, una mujer de espíritu independiente, casada desde muy joven, descubrirá que hay una vida mucho más apasionante que la que lleva con su marido Shyam. De nuevo, Anita Nair describe la India actual, sus raíces milenarias, las pasiones y los deseos que rigen la vida de las personas. (891 NAI nue // D-3 B 449)



ROVIRA, ÁLEX

El laberinto de la felicidad

Ariadna es una mujer de 33 años perdida en un laberinto. Para escapar de él debe hallar respuesta a las cuestiones existenciales que duermen en su interior: ¿quién soy?, ¿de dónde vengo?, ¿a dónde voy?, ¿para qué vivo? Ella es la protagonista de este libro, una fábula inspiradora sobre el sentido de la vida. (860 ROV lab // D-3 B 482)



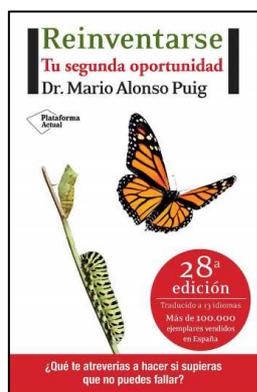
LIBROS DE AUTOAYUDA - ADULTOS



ALLEN, JAMES

Cómo un hombre piensa, así es su vida: el libro de autoayuda más leído de todos los tiempos

Este libro se escribió para todas aquellas personas que buscan sabiduría y tranquilidad en un mundo turbulento y hostil como el actual. Para James Allen, nuestros pensamientos son las semillas de lo que ocurrirá en nuestras vidas. La mente humana puede compararse con un jardín y su cultivo es, al mismo tiempo, un trabajo y un camino espiritual que Allen nos presenta con verdadera maestría. Cuidar el jardín de nuestros pensamientos nos conduce, de forma natural, a una vida plena y feliz. (159 ALL com)



ALONSO PUIG, MARIO

Reinventarse: tu segunda oportunidad

Reinventarse no quiere decir convertirse en alguien distinto a quien se es, sino sacar a flote nuestro verdadero ser. Es en este nuevo espacio de posibilidades donde afloran la creatividad, la sabiduría y la energía que transforman por completo nuestra experiencia, trayendo una mayor serenidad, ilusión y confianza a nuestras vidas. Está en nosotros, en el ejercicio de nuestra libertad personal, hacer elecciones que paulatinamente nos lleven a transformar nuestra forma de mirar. (159 ALO rei)



ANDRÉ, CHRISTOPHE

Y no te olvides de ser feliz: abecedario de psicología positiva

En esta tan lúcida y personal recopilación de consejos y ejercicios prácticos, Christophe André nos acompaña por el sendero que conduce a una vida más realizada, más feliz y más sabia. Con este aprendizaje en psicología positiva podremos atravesar mejor los inviernos y los veranos de nuestra existencia. (159 AND yno)

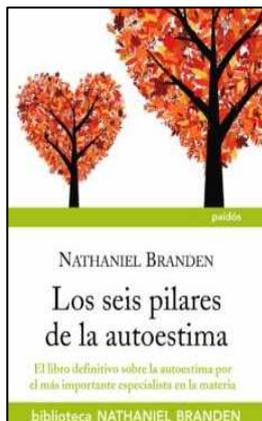


BAKER, DAN

Lo que sabe la gente feliz: tomar las riendas del propio destino y vivir una vida plena y satisfactoria

A menudo confundimos la felicidad con la cantidad: más dinero, más amigos, más tiempo libre... y solo conseguimos alejarnos cada vez más de ella. En este libro, el doctor Baker, aprovecha los hallazgos de la nueva ciencia de la felicidad para enseñarnos la manera de superar miedos, inseguridades... y llevar una vida verdaderamente feliz. (159 BAK loq)

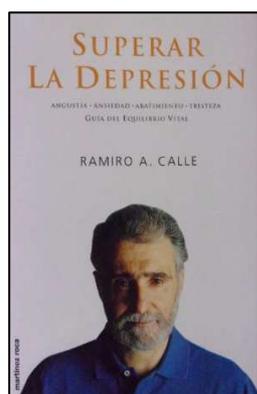




BRANDEN, NATHANIEL

Los seis pilares de la autoestima: el libro definitivo sobre la autoestima por el más importante especialista en la materia

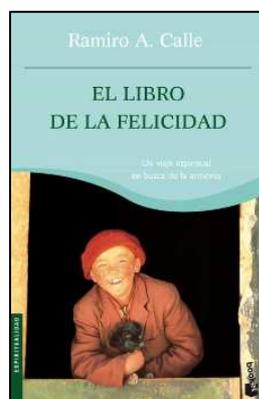
En casi todos los problemas psicológicos, desde la ansiedad y la depresión- pueden atribuirse a una baja autoestima, a la vez que nos enseña cómo aumentar progresivamente nuestra conciencia de nosotros mismos y nuestra efectividad personal. La conclusión es que, en el mundo caótico y competitivo al que nos enfrentamos en la actualidad, la felicidad personal y la supervivencia económica se basan, en gran medida, en nuestra forma de comprender y fomentar la autoestima. (159 BRA sei)



CALLE, RAMIRO

Superar la depresión

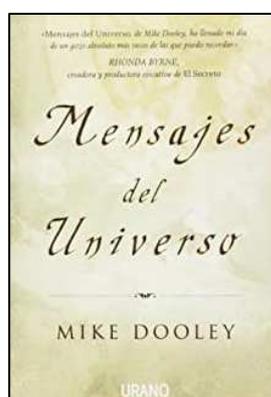
Angustia, ansiedad, abatimiento, tristeza, depresión. Cinco trastornos psicológicos que nos atenazan a diario y nos impiden alcanzar el anhelado equilibrio mental. Estas páginas le brindan la oportunidad de retomar las riendas de su bienestar anímico a partir de: técnicas de meditación para combatir la tristeza; prácticas de respiración para prevenir la angustia; ejercicios de relajación; uso terapéutico de las emociones positivas. Ramiro Calle nos muestra el camino para convertirnos en artífices de nuestro propio crecimiento personal y hallar con éxito la armonía psíquica. Un método efectivo para prevenir y superar la depresión. (D-I D 899)



CALLE, RAMIRO

El libro de la felicidad

Este libro es un viaje espiritual que contiene ciento veinticinco historias para aquellas personas que quieran profundizar en su ser interno; una guía de meditación para encontrar la armonía mental, la salud emocional y la paz interior. El amor está en cada uno de nosotros -sólo hay que potenciarlo y vivirlo intensamente-; y llegaremos a encontrar nuestra serenidad (según Buda: "No hay otra felicidad que la paz interior"); y nos enseñará a profundizar en nuestro ser interior para encontrar la armonía mental, la salud emocional y la paz interior". (159 CAL lib)

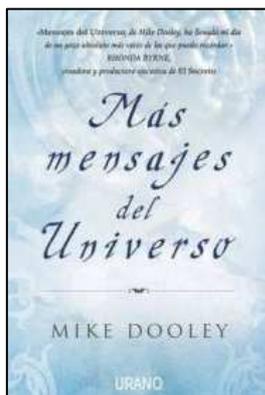


DOOLEY, MIKE

Mensajes del universo: nuevas perspectivas de un viejo amigo

Estas bellas cartas ofrecen cada una pensamientos clave, poderosos, para enfocar nuestra mente en una dirección específica, aquella que sea más adecuada para el momento actual de nuestra vida. Cuando estamos preocupados con un problema, la carta escogida nos sugerirá el contexto adecuado para analizarlo. Diseñadas como acumulador de energía, sus dimensiones son las del Rectángulo de Oro; por ello, cuanto más se usen, más energía acumula. (159 DOO men)

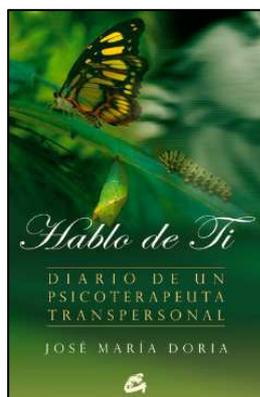




DOOLEY, MIKE

Más mensajes del universo: vida, sueños, felicidad

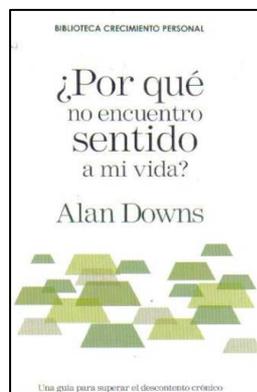
En este segundo libro de la trilogía Mensajes del Universo, Mike Dooley actúa de nuevo como un enlace del Universo, ofreciéndonos un recordatorio para ayudar al lector que se siente castigado por las circunstancias a sentirse feliz y a reír de nuevo en su camino a la iluminación. Mike vive en Orlando y viaja por todo el mundo, ofreciendo conferencias acerca de la vida, los sueños y la felicidad. (159 DOO mas)



DORIA, JOSÉ MARÍA

Hablo de ti: diario de un psicoterapeuta transpersonal

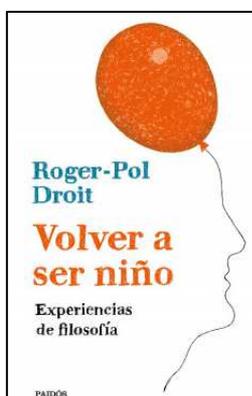
Compendio de situaciones vitales en las que cualquier lector se ve reflejado en sus aspectos más íntimos, en sus celos, en sus secretas infidelidades, en sus adicciones, en el dolor de sus pérdidas, en sus dependencias emocionales, en sus inseguridades, en sus miedos más sutiles, en su ansiedad y desmotivación...; se trata de conflictos cotidianos que inquietan a las personas, pero que son transformados en expansión y madurez con la sensibilidad y el respeto del terapeuta. (159 DOR hab)



DOWNS, ALAN

¿Por qué no encuentro sentido a mi vida?: una guía para superar el descontento crónico

Actualmente, millones de personas suelen sentirse desanimadas a causa de la monotonía de la vida cotidiana y se muestran apáticas con respecto a todo lo que saben que debería importarles. Intentan animar su vida mediante nuevas experiencias, pero siempre acaban cayendo en el mismo círculo vicioso de frustración, estrés y desánimo. Esta guía, fruto de una profunda investigación, vierte luz sobre los oscuros rincones del descontento crónico, un trastorno que aísla y debilita, también conocido como distimia. (159 DOW por)

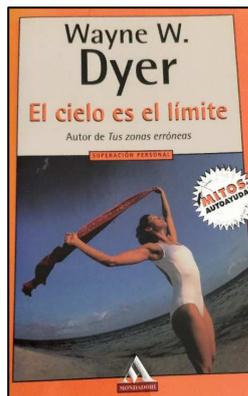


DROIT, ROGER-POL

Volver a ser niño: experiencias de filosofía

Invitación a viajar a nuestra infancia para recuperar aquello que la define, su espíritu lúdico y creativo, inocente y alegre. A través de diferentes capítulos, el autor nos propone, mediante recuerdos de su propia infancia y reflexiones filosóficas, una serie de ejercicios que consisten, por ejemplo, en extraerse del tiempo, asalvajarse o jugar sin fin. (159 DRO vol)

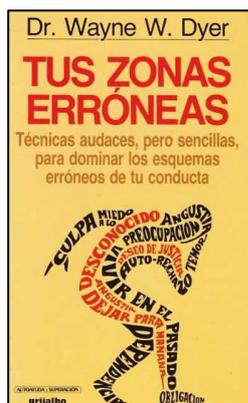




DYER, WAYNE W.

El cielo es el límite

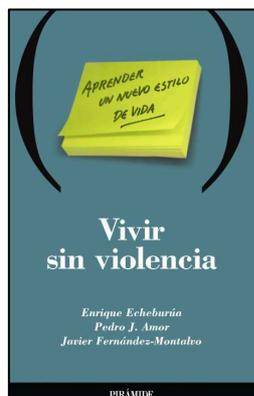
Si su límite es el cielo... quiere decir que no existen límites para usted, y eso significa que los únicos límites que en realidad existen son los que usted, en su interior, se marca, muchas veces sin quererlo. Porque realmente usted puede cambiar su vida, puede convertirse en una persona autónoma, dueña en cada momento de sus actos y de sus proyectos, de sus decisiones y de la realización de sus esperanzas. (159 DYE cie)



DYER, WAYNE W.

Tus zonas erróneas: guía para conocer y dominar las causas de la infelicidad

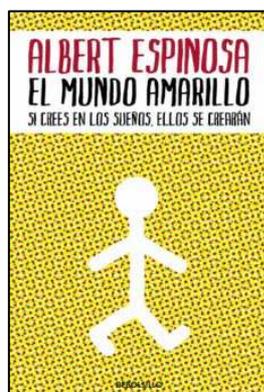
¿Tienes a veces la sensación de estar desbordado por la existencia? ¿Paralizado por compromisos que ya no te satisfacen? ¿Dominado por complejos de culpa o inseguridad? No proyectes tu insatisfacción en otros, la causa está en ti, en las zonas erróneas de tu personalidad, que te bloquean e impiden que te realices. Esta obra muestra dónde se encuentran, qué significan y cómo superarlas. Todo ello contado con la amenidad y sencillez de quien sabe que puede cooperar en la mejora de la vida de los otros. Saborea este libro y no te niegues la posibilidad de ser un poco mejor y mucho más feliz. (159 DYE tus)



ECHEBURÚA ODRIÓZOLA, ENRIQUE

Vivir sin violencia: aprender un nuevo estilo de vida

Vivir sin violencia es un estilo de vida que se puede aprender. Este libro es una guía de autoayuda en la que, de forma práctica y entretenida, pero sin perder por ello rigor científico, se explican las claves del comportamiento violento, se ofrecen ejemplos para su comprensión y se desarrollan las estrategias para su modificación. Controlar las emociones que conducen a la agresividad, solucionar los problemas de una manera adecuada, comunicarse con los demás de forma positiva y, sobre todo, prevenir nuevos episodios de violencia requiere una práctica constante de las estrategias que se exponen en este libro. (159 ECH viv)

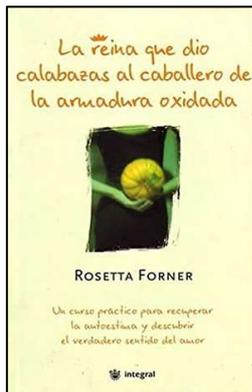


ESPINOSA, ALBERT

El mundo amarillo: [si crees en los sueños, ellos se crearán]

Este libro describe los descubrimientos que hice durante los diez años que estuve enfermo de cáncer. La fuerza, la vitalidad y los hallazgos que haces cuando estás enfermo sirven también cuando estás bien, en el día a día. Este libro pretende que conozcas y entres en este mundo especial y diferente y que descubras a los "amarillos"; esas personas que no son ni amantes ni amigos, esa gente que se cruza en tu vida y que con una sola conversación puede llegar a cambiártela. El mundo amarillo habla de lo sencillo que es creer en los sueños para que éstos se creen. (159 ESP mun)

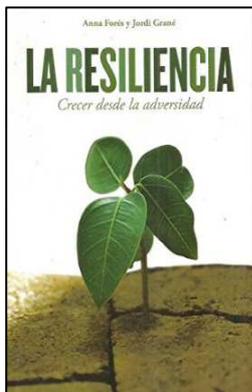




FORNER, ROSETTA

La reina que dio calabazas al caballero de la armadura oxidada: un curso práctico para recuperar la autoestima y descubrir el verdadero sentido del amor.

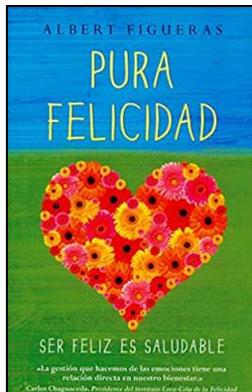
Utilizando la metáfora como vehículo, Rosetta Forner narra una historia auténtica: la de todas las mujeres que desean hacer realidad su sueño de encontrar el amor y, al mismo tiempo, no caer en los brazos de un hombre que pueda hacerles perder su autoestima y su dignidad. (159 FOR rei)



FORÉS I MIRAVELLES, ANNA

La resiliencia: crecer desde la adversidad

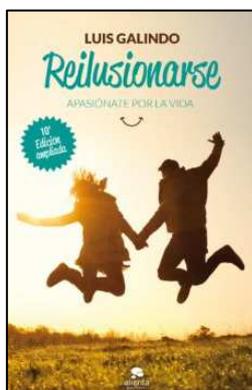
La resiliencia es resistir, superar los obstáculos, aprender de los errores con humor. Es una cualidad humana inmensa, llena de matices. La mejor manera de explicarla es a través de las historias personales de personas resilientes: el ciclista Lance Armstrong o algunos supervivientes de los campos de concentración, por ejemplo. Este libro desarrolla todas las características de una virtud que nos puede ayudar a vivir mejor e incluso a dar sentido a nuestra vida. (159 FOR res)



FIGUERAS, ALBERT

Pura felicidad: ser feliz es saludable.

Tener buena salud ayuda a que podamos ser felices. Ahora bien, ¿es cierta la frase inversa? ¿Ser felices, influye directamente sobre la salud? Cada vez hay más estudios científicos diseñados con rigor que muestran el impacto positivo del estado de felicidad sobre nuestra salud: el bienestar subjetivo reduce la incidencia de problemas cardiovasculares y se asocia a mayor longevidad libre de enfermedades. La felicidad y el optimismo son cosas aparentemente insignificantes, pero que resultan esenciales para la vida saludable. (159 FIG pur)



GALINDO, LUIS

Reilusionarse

Los ocho capítulos de los que consta Reilusionarse te despiertan, te estimulan y te recuerdan que hay que vivir al cien por cien, que hay que tomar conciencia de que cada uno de nosotros elige la actitud con la que caminar por su vida. Luis Galindo condensa en este libro las enseñanzas del optimismo inteligente que han guiado sus cursos y conferencias en los últimos años: aprender del pasado, disfrutar del presente e ilusionarse por el futuro. (159 GAL rei)



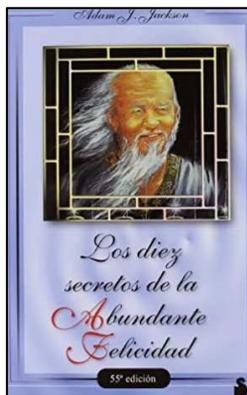


GAONA, JOSÉ MIGUEL

El síndrome de Eva: manua práctico para mejorar la autoestima

El autor ofrece en este libro las claves para triunfar en todos los ámbitos del día a día: la sumisión en la pareja, la dependencia de los hijos, el malestar en el trabajo y salud; y las pautas para mantener una aceptable calidad de vida sin que se modifique nuestra autoestima, que es la verdadera arma que encumbra o arrastra al fracaso, así como el cimiento para una vida feliz. Por ello, hemos de esforzarnos por mantener los niveles aptos de conocimiento, concepto y confianza en nosotros mismos.

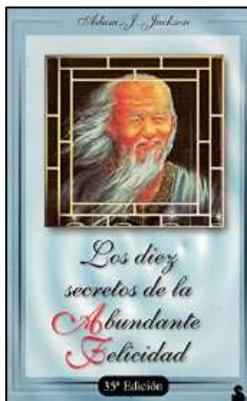
(159 GAO sin)



JACKSON, ADAM

Los diez secretos de la abundante felicidad

Todos tenemos la capacidad de ser felices, y sin embargo, recorreremos el mundo en busca de una felicidad que está al alcance de la mano. Disfrutar de nuestra felicidad es sencillo y miles de lectores ya lo saben porque ya han leído este libro, ahora puedes disfrutar de la edición de lujo. Un joven, un anciano chino, un papel con diez nombres y diez números de teléfono, y una pregunta: ¿Es usted feliz?, he aquí los ingredientes de esta moderna parábola sobre la felicidad, en la que cada capítulo revela un secreto: el poder de la actitud, del humor, del momento presente, del perdón, de la fe, de las metas... (159 JAC die // D-3 B 315)

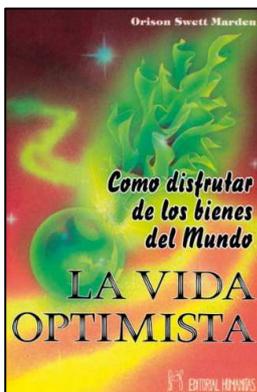


JACKSON, ADAM

Los diez secretos de la riqueza abundante: una moderna parábola sobre la sabiduría y la riqueza que cambiará su vida

La riqueza y la prosperidad no son el resultado de la suerte o el destino, sino que puede crearse y tú puedes hacerlo. Esta es una historia de un joven a quien la fortuna siempre le había dado de lado y que tenía que esforzarse para que su sueldo llegase a fin de mes, pero que guiado por un misterioso anciano de origen oriental inicia un fascinante viaje a través de los secretos.

(159 JAC die)



MARDEN, ORISON SWETT

La vida optimista: cómo disfrutar de los bienes del mundo

Quienes además de leer, mediten los pasajes de esta obra de Marden que mayormente atraigan su atención, acaso concluyan definiendo en conciencia la vida Optimista, o lo que tanto vale, el optimismo de la vida, como una de las diversas condiciones en que se apoya la antiquísima y hoy rejuvenecida teoría de la relatividad, aplicada a la psicología experimental. Nadie hay, por afortunado que parezca, sin contrariedades en cuyo vencimiento ejercer su voluntad, ni tampoco hay nadie, por desdichado que se crea, sin la posibilidad de disfrutar de los bienes de la naturaleza en que realmente consiste el optimismo de la vida. (133 MAR vid)



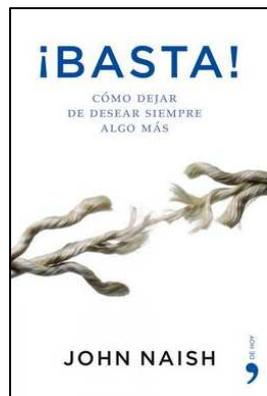


MARTÍNEZ-RECHE, RUBÉN

Relatos para avanzar: busca tu llave interior

Un libro sorprendente que propone un camino maravilloso para buscar nuestra mejor versión como seres humanos y conseguir el éxito profesional. Libro educativo donde seguimos los avances del protagonista hacia una vida más equilibrada y feliz a través de varias fábulas de reflexión.

(159 MAR rel)



NAISH, JOHN

¡Basta! Cómo dejar de desear siempre algo más

Nuestra cultura continúa diciéndonos que todavía no tenemos todo lo necesario para ser felices cuando, de hecho, lo que necesitamos es cultivar una nueva aptitud: la habilidad de disfrutar de las recompensas que nos rodean. Con diez capítulos que analizan temas como el exceso de comida, de información o de cosas en general, el autor expone las causas del problema y nos ofrece unos consejos prácticos para conseguir decir ¡basta! (159 NAI bas)

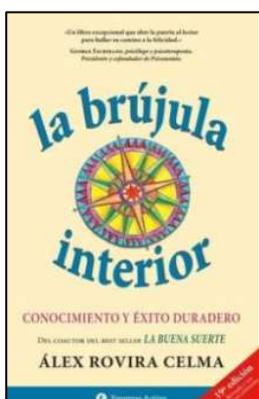


QUINDLEN, ANNA

Pequeña guía para ser feliz

Reflexión sobre qué hace falta para «tener una vida plena»: disfrutar del día a día siendo tú mismo, en lugar de dejar pasar el tiempo. Su madre murió cuando ella tenía diecinueve años: «En ese momento, pasé de ver el mundo en blanco y negro a disfrutarlo en technicolor... Aprendí algo muy importante sobre la vida: que es gloriosa y que no sirve de nada pensar que es para siempre». Pero, ¿cómo vivir pensando así? En este libro, Anna Quindlen nos guía en ese camino.

(159 QUI peq)

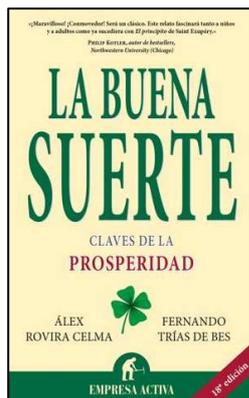


ROVIRA, ÁLEX

La brújula interior: conocerse a uno mismo es fuente inagotable de éxito duradero

La brújula interior es un libro original, sorprendente y por encima de todo distinto: un nuevo paradigma para entendernos a nosotros mismos y a los demás. A través de una serie de cartas divertidas, apasionantes y lúcidas, se abre a los ojos del lector una nueva perspectiva para entender la vida, para desarrollar la creatividad, para comprender mejor lo que significa una existencia autónoma y feliz. (159 ROV bru)





ROVIRA, ÁLEX

La buena suerte: claves de la prosperidad

El tema de la suerte, y cómo parece sonreír a unos pocos y pasa de largo para la mayoría, ha obsesionado a generaciones enteras de personas. Y es que hay dos tipos de suerte, la de los juegos de azar, efímera y totalmente impredecible, y la Buena Suerte, con mayúsculas, aquella que aparece cuando se crean las circunstancias apropiadas para que ocurran cosas positivas.

(159 ROV bue // D-3 F 414)



TIERNO, BERNABÉ

Espiritual mente: conecta pensamiento y espíritu para alcanzar el bienestar

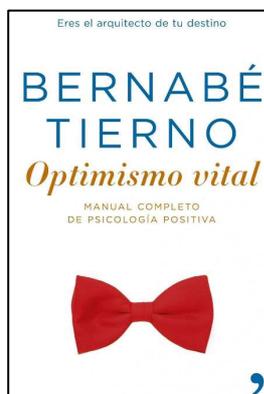
Conecta pensamiento y espíritu para alcanzar el bienestar. El autor, reputado psicólogo, investigador de la mente humana y al tanto de los últimos descubrimientos científicos, nos presenta un texto inspirador que penetra en las incógnitas de la psique y ayuda a alcanzar el bienestar. Descubre el revolucionario camino hacia la nueva espiritualidad del siglo XXI. (159 TIE esp)



TIERNO, BERNABÉ

Los pilares de la felicidad: 30.000 días para una vida en plenitud

El autor se basa en estudios recientes para demostrar que es posible cambiar nuestra jerarquía de valores, y con ello construir una base sólida en la que asentar una vida plenamente satisfactoria. Una nueva obra de referencia del autor de *Optimismo vital, Hoy, aquí y ahora o Aprendo a vivir*, que nos anima a disfrutar de nuestros 30.000 días de vida. (159 TIE pil)

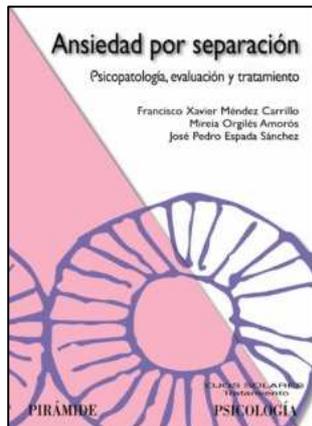


TIERNO, BERNABÉ

Optimismo vital: manual completo de psicología positiva

El autor ofrece en esta obra todas las herramientas y estrategias necesarias para convertirse en el mejor y más entusiasta arquitecto de su propio destino. Además hallará una agenda con una serie de pensamientos positivos que le ayudarán a ser más feliz y a cargarse de energía todos los días del año, así como un cuestionario para medir su optimismo vital. (159 TIE opt)





MÉNDEZ CARRILLO, FRANCISCO XAVIER

Ansiedad por separación: psicopatología, evaluación y tratamiento

El miedo a la separación es un fenómeno normal asociado al desarrollo del niño que emerge durante el primer año de vida y puede persistir hasta los siete u ocho años de edad. Estos miedos generalmente son transitorios o poco intensos. Esta obra se centra en el tratamiento de la ansiedad por separación, pero también se ocupa de la psicopatología y la evaluación.

(159 MEN ans)



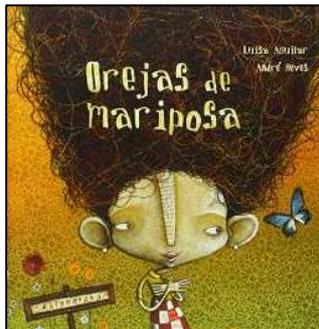
ORTNER, GERLINDE

Cuentos que ayudan a los niños: historias para vencer el miedo y otros problemas cotidianos

Es muy frecuente que los padres no sepan motivar adecuadamente a sus hijos. En lugar de estimularlos tienden a desmoralizarlos. Los cuentos e indicaciones contenidos en este libro mostrarán y ayudarán a los padres a prestar al niño la atención y el apoyo que necesita en cada etapa de su crecimiento. (D-I E 543)



LIBROS DE AUTOAYUDA - INFANTIL y JUVENIL



AGUILAR, LUISA

Orejas de mariposa

¡Mara es una orejotas! Así se abre este cuento: muchos niñ@s acosando a una. Enseguida nuestra protagonista irá a buscar consuelo y seguridad entre los brazos de su madre que le ofrece una visión completamente distinta de las cosas: sus orejas son orejas de mariposa, que «pintan de colores las cosas feas». Y esto irá haciendo Mara, a lo largo de todo el cuento: poner en resalto el lado positivo de las cosas que los demás identifican como negativas. (087 AGU ore 50-3)

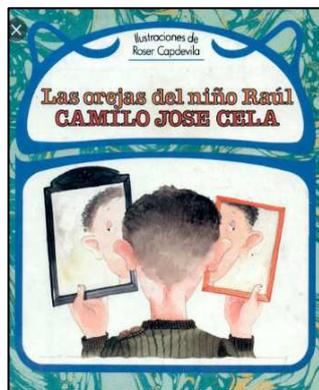


CALLEJA, SEVE

Estoy gordito ¿y qué?

[A partir de 8 años]

No todo el mundo está hecho de la misma pasta. ¿Y qué? Hay personas muy distintas y muy particulares. ¿Y qué? La diversidad es estupenda y este libro... creemos que también. ¡Pues claro! EDUCACIÓN EN VALORES: Fomentar el respeto por la diversidad, potenciar una actitud abierta y respetuosa ante determinadas problemáticas, favorecer la integración de cualquier persona en un colectivo, fomentar la convivencia (087 CAL est 57-1)



CELA, CAMILO JOSÉ

Las orejas del niño Raúl

[6-9 años]

El niño Raúl se miraba al espejo constantemente, pero el espejo no le sacaba demasiado de dudas; en los espejos que había en la casa del niño Raúl jamás podían verse las dos orejas al mismo tiempo. Un cuento de Camilo José Cela que relata la historia de un niño larguirucho, que tiene, como todos los niños de su edad, ciertas manías: él se mide todo el tiempo las orejas. (087 CEL ore 28-6)



DUNBAR, JOYCE

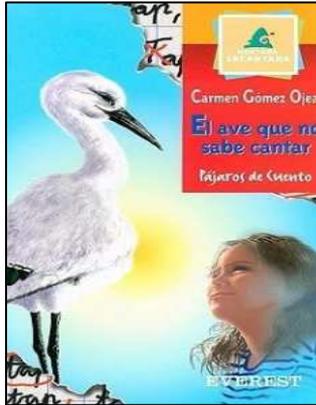
El monstruo que se comió la oscuridad

[De 6 a 8 años]

Una sencilla historia de ida y vuelta en la que un terrible monstruo se come la oscuridad, y lo que podría ser una alegría para los niños miedosos termina convirtiéndose en una gran pesadilla para todos los que necesitan la noche para vivir y para dormir. ¡Que vuelva la oscuridad!

(087 DUN mon 22-2)





GÓMEZ OJEA, CARMEN

El ave que no sabe cantar

[6-8 años]

Una cigüeña con grandes inquietudes conoce a una niña, Sancha, discapacitada intelectual que tartamudea al hablar, pero con la que se puede comunicar perfectamente. A Sancha, le gusta mucho cantar, como a su madre. Además, cantando de da cuenta de que no tartamudea. Conmovedora historia en la que el respeto a la naturaleza y la integración invaden cada una de las líneas del texto. La ilustración sorprenderá.

(087 GOM ave 29-4)



GRAUX, AMÉLIE

¡Roja como un tomate!

[A partir de 3 años]

Como un auténtico tomate. Así se pone Carla con cualquier cosa. Su amiga Mariona, que nunca se da por vencida, le propone varias fórmulas para que no se vean sus rojas mejillas. Pero nada funciona: ni la harina, ni los cubitos de hielo, ni las cajas de cartón. Sin embargo, puede ser que la vergüenza de Carla sirva para ayudar al resto de sus compañeros y que ella acabe siendo una heroína. ¿Por qué será?

(087 GRA roj 46-4)



GRAUX, AMÉLIE

¡Necesita gafas!

¡Reconocimiento médico!, gritan en la clase de los peques. Este es el terror de todos ellos, de todos salvo de Arturo, que nunca tiene miedo de nada. Sin embargo, puede que en esta ocasión la visita al médico le ocasione algún que otro problemilla: tiene que ponerse gafas. Pero todo puede solucionarse con la amistad.

(087 GRA nec 46-4)

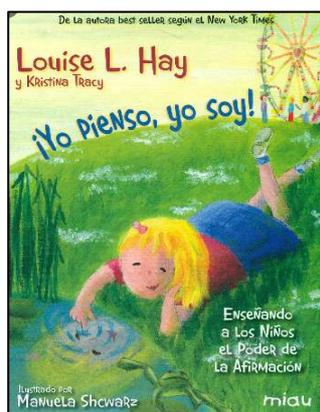


KESELMAN, GABRIELA

¡Mesa, trágame!

Un niño tiene que enfrentarse a un compañero de clase violento, y, ante esta situación a la que no quiere hacer frente, pide a su mesa que le traga; la mesa, efectivamente, se lo traga. Y el niño va a parar al país de las cosas que se pierden o que se olvidan. Encuentra a muchos amigos que también, como él, tuvieron miedo alguna vez. Entre estos niños está el violento compañero de clase que tanto temía; al ver que incluso él tiene sus propios miedos, decide que lo mejor es enfrentarse a las cosas y en realidad sólo necesita intentar resolverlos para quitárselos de encima. El niño vuelve al mundo real y se enfrenta con sus miedos. (087 KEL mes 21-4)





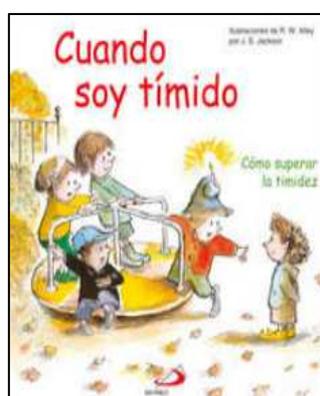
HAY, LOUISE L.

¡Yo pienso, yo soy! : enseñando a los niños el poder de la afirmación

[6-8 años]

Los más pequeños podrán comprender la poderosa idea de que son ellos quienes deben tener el control de sus pensamientos y de sus palabras, y ser quienes llevan las riendas de sus vidas. Encontrarán la diferencia entre pensamientos negativos y afirmaciones positivas. Divertidas ilustraciones y textos sencillos con ejemplos de pensamientos positivos. Felicidad y confianza que los niños deberán llevar con ellos el resto de sus vidas.

(087 HAY yop 20-2)

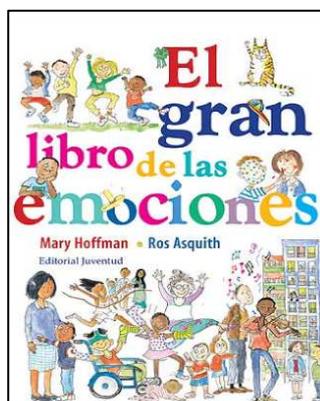


JACKSON, J. S.

Cuando soy tímido: cómo superar la timidez

Unos niños son extrovertidos por naturaleza y otros tienen más dificultades para relacionarse. Dejar de ser tímido no es fácil, y puede llegar a ser un proceso lento. Este libro enseña a los pequeños habilidades para sentirse más cómodos en nuevas situaciones sociales a medida que vayan surgiendo. Incluye múltiples consejos para que el niño sea menos reservado y frases que recuerdan al adulto cómo alimentar las cualidades que su hijo posee.

(087 JAC cua 35-2)



HOFFMAN, MARY

El gran libro de las emociones

Este álbum empieza con la siguiente pregunta: ¿Cómo te sientes hoy? ¿Contento? ¿Triste? ¿Aburrido? ¿Animado? ¿O una mezcla de todo esto y más? Esto conlleva a una presentación de una serie de emociones y sentimientos, descrita en cada página del libro con ejemplos. Un libro para favorecer el diálogo sobre las emociones con la familia, maestros o amigos.

(087 HOF gra 20-3)



LERTXUNDI, ANJEL

A mí me patina la egge

[A partir de 8 años]

No todo el mundo está hecho de la misma pasta. ¿Y qué? Hay personas muy distintas y muy particulares. ¿Y qué? La diversidad es estupenda y este libro... creemos que también. ¡Pues claro! Fomentar el respeto por la diversidad, potenciar una actitud abierta y respetuosa ante determinadas problemáticas, favorecer la integración de cualquier persona en un colectivo, fomentar la convivencia. (087 LER ami 57-1)



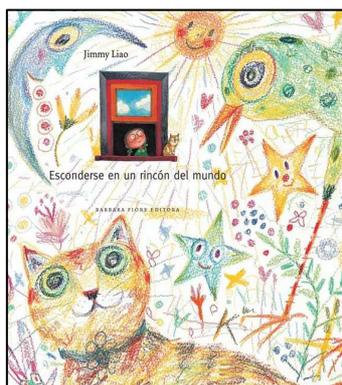


LEWIS, ALARIC

Cuando alguien que quieres está enfermo: guía para niños

Pocas cosas afectan tanto a la vida diaria de una familia como la presencia de una larga enfermedad como puede ser el cáncer. Mientras los adultos tienen la capacidad de entender la complejidad del cáncer, los niños sienten gran confusión, miedo y no entienden ni la enfermedad ni su tratamiento. Este libro puede ayudarles a hacer frente a la presencia del cáncer en su vida haciéndoles entender cómo afecta la enfermedad al ser que tanto quieren, a su familia y al mundo.

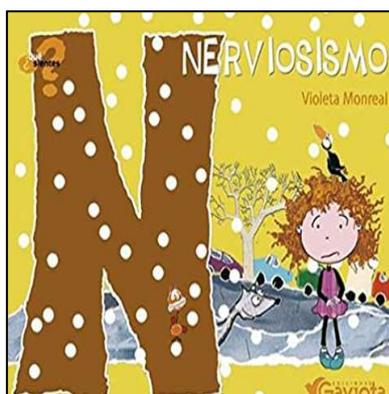
(087 LEW cua 35-2)



LIAO, JIMMY

Escondese en un rincón del mundo

En mi corazón vive una niña que siempre que tiene la sensación de que el mundo no funciona, se esconde en su rincón. En el rincón hay canciones que esperan a que ella los resuelva, recuerdos que esperan a que ella los evoque, sueños que, como la hojarasca, tiene que amontonar e ir examinando... Allí respira tranquila y camina despacio. El silencio entre notas da forma a la música, un silencio que transmite el mensaje de que existe un mundo nuevo y hermoso. (087 LIA esc 22-2)



MONREAL, VIOLETA

Nerviosismo

El nerviosismo es un sentimiento huidizo, agitado, inquieto e intranquilo. Lo sientes cuando te falta seguridad en tí mismo. Nuria está nerviosa. Es la Noche de Reyes y está atrapada en un atasco de carretera. De pronto aparece un "Camión Mágico".

(087 MON ner 40-1)



MUNDY, MICHAELENE

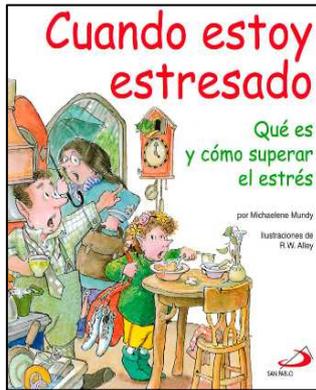
Quando me enfado: mensajes sobre el mal humor

Puedes estar enfadado y, sin embargo, ser bueno. Al fin y al cabo, todos nos enfadamos de vez en cuando. Es normal. Pero ¿qué tenemos que hacer con nuestro enfado? ¿Es posible elegir nuestra actitud? Comprendiendo qué sentimos ante el enfado y cuáles son las causas que lo provocan, podremos aprender y enseñar cómo controlarlo. Cuando me enfado es un libro que sin duda apreciarán todos los padres, profesores y demás adultos que cuidan a los niños. Al mismo tiempo el libro ofrece a los niños un

modo positivo de ver el enfado mientras l e enseña cómo comportarse.

(087 MUN cua 35-2)

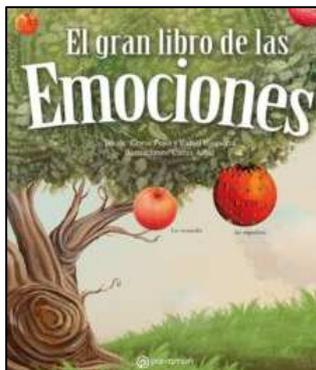




MUNDY, MICHAELENE

Quando estoy estresado: qué es y cómo superar el estrés

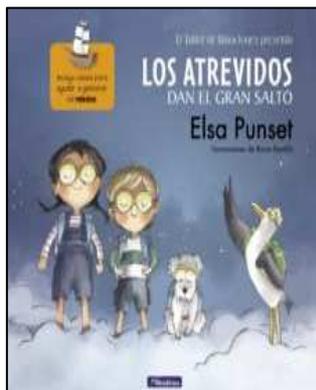
He aquí el consejo más sencillo que puede darse a un niño con estrés: Sé tú mismo, isé un niño! Cierta estrés es normal cuando los niños se enfrentan con los cambios del desarrollo; así lo afirma la autora, consejera de colegios y grupos. Pero la presión social que exige de cada uno llegar a isuperestrella! complica la vida de familia, y esto puede producir en los niños un estrés excesivo. Este librito es una guía que combina sus sabios contenidos con el sugestivo arte que ayuda a los niños a controlar el estrés. Como resultado, menos estrés y más alegría. (087 MUN cua 35-2)



PUJOL I PONS, ESTEVE

El gran libro de las emociones

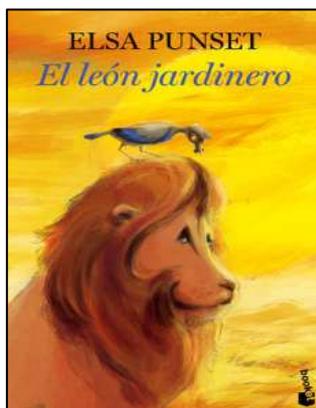
Seguro que quieres estar a gusto entre tus compañeros; que te acepten y que quieran estar contigo. Sabes que todo esto no siempre es fácil. En cada uno de los 20 cuentos descubrirás algún pequeño secreto que te ayudará a convivir mejor con quienes te rodean. (087 PUJ gra 20-3)



PUNSET, ELSA

Los atrevidos dan el gran salto

Los Atrevidos son Alexia, Tasi y su perro Rocky. Ellos aún no lo saben, pero están a punto de descubrir cómo hacer magia con sus emociones. Acompañados por el genial y experimentado entrenador de emociones, la gaviota Florestán, se enfrentarán cada noche a retos divertidos y trepidantes. A través de sus aventuras aprenderemos de forma amena a gestionar nuestras emociones. En este libro, nuestros amigos descubren, con una prueba impresionante... ¡Cómo ser valientes y dominar sus miedos! (087 PUN atr 35-2)

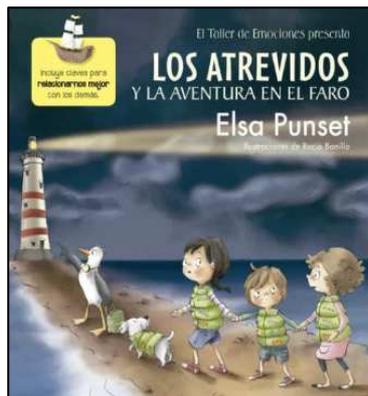


PUNSET, ELSA

El león jardinero

"A un lado, un pájaro, listo e independiente, decidido a pasar el invierno boreal en la infinita llanura africana, como cada año. Al otro, un león de ojos azules como el mar y enorme corazón, instalado bajo el mismo árbol en el que se halla el nido del pájaro. Tras el recelo inicial, ambos empiezan a darse cuenta de que su convivencia está llena de ventajas: el león mantiene lejos del árbol a monos y serpientes, y el pájaro le quita las garrapatas al león. Y se hacen amigos. Tanto, que el león se sentirá con fuerzas para compartir con el pájaro su mayor secreto..." (087 PUN leo 6-3)



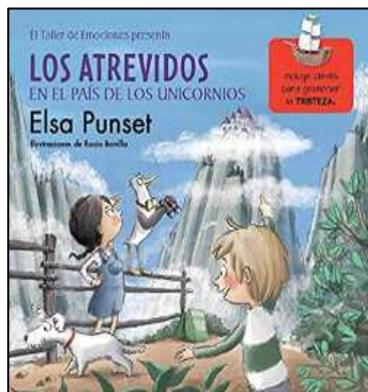


PUNSET, ELSA

Los atrevidos y la aventura en el faro

Los Atrevidos son: Alexia, Tasiy su perro Rocky. Ellos aun no lo saben, pero están a punto de descubrir como hacer magia con sus emociones. Acompañados por el genial y experimentado entrenador de emociones, la gaviota Florestán, se enfrentaran cada noche a retos divertidos y trepidantes. A través de sus aventuras aprenderemos de forma amena a gestionar nuestras emociones.

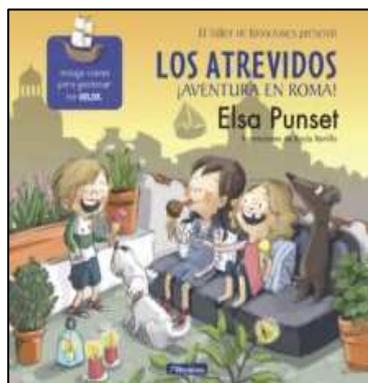
(087 PUN atr 35-2)



PUNSET, ELSA

Los atrevidos en el país de los unicornios

Los Atrevidos: Alexia, Tasiy su perro Rocky están descubriendo cómo hacer magia con sus emociones. ... A través de sus aventuras aprenderemos de forma amena a gestionar nuestras emociones, o lo que es lo mismo: a ponerles nombre, calmarlas o transformarlas. (087 PUN atr 35-2)

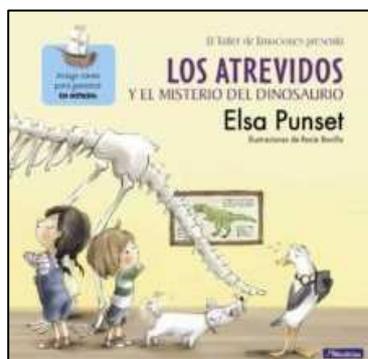


PUNSET, ELSA

Los atrevidos: ¡Aventura en Roma!

[6-8 años]

Saber gestionar nuestras emociones no siempre es tarea fácil, especialmente para los más pequeños. Educar con inteligencia emocional es algo esencial para enseñar a los niños a manejar sus emociones y así mejorar sus relaciones con los demás y superar los problemas cotidianos. En este libro, nuestros amigos **descubrirán gracias a una competición digna de auténticos gladiadores, que no se puede ganar siempre.** (087 PUN atr 35-2)



PUNSET, ELSA

Los atrevidos y el misterio del dinosaurio

Los Atrevidos son Alexia, Tasi y su perro Rocky. Ellos están descubriendo cómo hacer magia con sus emociones. Acompañados por el genial y experimentado entrenador de emociones, la gaviota Florestán, se enfrentarán cada noche a retos divertidos y trepidantes. Nuestros amigos viven una aventura muy «chinchante» en el museo que les enseñará cómo calmar sus enfados. (087 PUN atr 35-2)



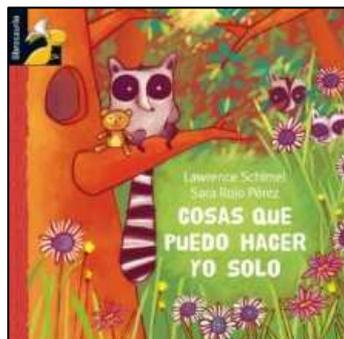


PUNSET, ELSA

Los atrevidos en busca del tesoro

En Los Atrevidos en busca del tesoro, nuestros amigos se embarcan en una arriesgada misión de rescate para descubrir el secreto de dónde se esconde el mejor tesoro del mundo... ¡Y mejorar su autoestima!

(087 PUN atr 35-2)



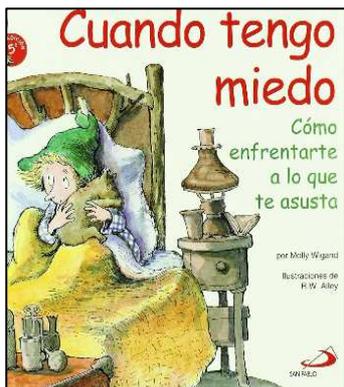
SCHIMEL, LAWRENCE

Cosas que puedo hacer yo solo

[A partir de 3 años]

El pequeño mapache ya puede hacer muchas cosas él solo, se siente muy mayor. Pero aunque ya pueda comer o vestirse solo, hay momentos que los disfrutará más si tiene compañía.

(087 SCH cos 20-1)



WIGAND, MOLLY

Cuando tengo miedo: cómo enfrentarte a lo que te asusta

El miedo en la infancia es normal. Pero si empieza a interferir en la vida diaria, se convierte en un problema para el niño (y para las personas que se ocupan de él). Este libro, Cuando tengo miedo, bellamente ilustrado, brinda consejos sencillos y concretos para saber comportarse ante los miedos y preocupaciones infantiles. Los niños pueden aprender a vivir llenos de confianza y libres de temor. ¡Aquí tienes una ayuda!

(087 WIG cua 35-2)

