

## GUIA DE LECTURA DE SALUT MENTAL

### OCTUBRE 2024

La salut mental és cabdal hui en dia i cada vegada es derroquen més barreres i prejudicis gràcies al canvi de paradigma del nostre temps. Per això, en el dia mundial de la salut mental la biblioteca ha fet aquesta selecció d'obres amb l'objectiu de promoure la informació i la comprensió d'aquestes realitats.

En aquesta guia de lectura trobarà lectures suggerides envers la salut mental. Primer, pot trobar els manuals i assajos sobre diferents aspectes de la salut mental. Després, biografies, còmics i novel·les sobre la temàtica i finalment, una obra infantil per a previndre abusos.

No obstant això, aquestes són només algunes de les obres que tenim en el fons, que com es pot observar aborden temàtiques molt variades. Si busca una cosa diferent, no dubte a consultar-nos.

*La salud mental cada vez va derribando más barreras y prejuicios mostrando cuan necesaria y fundamental es en nuestra sociedad actual. Por ello, en el día mundial de la salud mental la biblioteca ha hecho esta selección de obras con el objetivo de promover la información y la comprensión de estas realidades.*

*En esta guía de lectura encontrará lecturas sugeridas en torno a la salud mental. Primero vienen los manuales y ensayos sobre diferentes aspectos de la salud mental. Después biografías, cómics y novelas sobre la temática y por último, una obra infantil para prevenir abusos.*

*No obstante, estas son solo algunas de las obras que tenemos en el fondo, que como se puede observar abordan temáticas muy variadas. Si busca algo diferente, no dude en consultarnos.*

#### LLIBRES PER A PERSONES ADULTES

#### SIGNATURA

### 1 FILOSOFIA I PSICOLOGIA

- AGRAS, Stewart. *Pánico: cómo superar los miedos, las fobias y la ansiedad*. Barcelona: Labor, 1993. **159 AGR pan**
- ALONSO PUIG, Mario. *¡Tómate un respiro! Mindfulness: el arte de mantener la calma en medio de la tempestad*.- Madrid: Espasa, 2022. **159 ALO tom**
- BARRETO, Pilar. *Muerte y duelo*.- Madrid: Síntesis, 2007. **159 BAR mue**
- BERCKHAN, Barbara. *Quiérete a ti misma*.- Barcelona RBA 1995. **159 BER qui**
- CAÑETE, Curro. *El poder de confiar en ti: aprende a tener fe en ti y conseguirás lo que quieras*.- Barcelona: Planeta, 2019. **159 CAÑ pod**
- CARRÉ, Roser. *En busca del equilibrio: potenciar la autoestima, evitar el estrés, la depresión y la ansiedad*.- Barcelona: Galaxia Gutenberg: Círculo de Lectores, 1996. **159 CAR enb**



- CASTELLS CUIXART, Paulino. *Nunca quieto, siempre distraído: ¿nuestro hijo es hiperactivo?.*- Barcelona: CEAC, 2008. **159 CAS nun**
- CATALÁN, Amelia. *Cómo superar el descontrol emocional.*- Centre de psicología clínica, 2009. **159 CAT ame**
- COLLER PORTA, Nacho. *Una tortuga, una liebre y un mosquito: psicología para ir tirando.*- Valencia: Nau Llibres, 2019. **159 COL tor**
- FRANKL, Viktor. *El hombre en busca de sentido.*- Barcelona: Herder, 1979. **159 FRA hom**
- GONZÁLEZ VÁZQUEZ, Anabel. *Lo bueno de tener un mal día: cómo cuidar de nuestras emociones para estar mejor.*- Barcelona: Planeta, 2020. **159 GON bue**
- KIERKEGAARD, Sören. *El concepto de la angustia.*- Madrid: Alianza, D.L. 2006. **1 KIE con**
- LEE, Shannon. *Be water, my friend: las enseñanzas de Bruce Lee.*- Móstoles: Dojo, 2021. **159 LEE bew**
- LESHAN, Lawrence. *Cómo meditar.*- Barcelona: Kairos, 2001. **159 LES com**
- LEVY, Norberto. *La sabiduría de las emociones: descubre lo que nos enseña el miedo, la culpa, la vergüenza...*- Barcelona: Random House Mondadori, 2006. **159 LEV sab**
- LLAMAZARES, Eduardo. *Mente, ¡déjame vivir!.*- Barcelona: Planeta, 2021. **159 LLA men**
- MACIÀ, Diego. *Problemas cotidianos de conducta en la infancia.*- Madrid: Piramide, 2007. **159 MAC pro**
- Manson, Mark. *Todo está jodido : un libro sobre la esperanza.* - Barcelona : Roca Editorial, 2019 **159 MAN tod**
- MARTÍN, Ángel. *Detrás del ruido.*- Barcelona: Planeta, 2023. **159 MAR det**
- MARTÍN, Ángel. *Por si las voces vuelven.*- Barcelona: Planeta, 2022. **159 MAR por**
- MIRALLES, Francesc. *L'autoajuda al descobert.*- Barcelona: Ara, 2010. **159 MIR aut**
- NEBOT, Vicente. *Mindfulness, la meditación científica.*- Valencia: Leukós, 2017. **159 NEB min**
- PINILLOS, Isabel. *Obsesiones obsesivas.*- Madrid: Index, 1989. **159 PIN obs**
- PRATHER, Hugh. *Palabras a mí mismo: mi lucha por convertirme en persona.*- Barcelona: RBA, 2006. **159 PRA pal**
- PUNSET, Eduardo. *El viaje a la felicidad: las nuevas claves científicas.*- Barcelona: Destino, 2005. **17 PUN via**
- PUNSET, Eduardo. *El viaje al poder de la mente: los enigmas más fascinantes de nuestro cerebro y del mundo de las emociones.*- Barcelona: Destino, 2010. **159 PUN via**
- PUNSET, Eduardo. *Excusas para no pensar: cómo nos enfrentamos a las incertidumbres de nuestra vida.*- Barcelona: Destino, 2011. **159 PUN exc**

- PUNSET, Eduardo. *Viaje a las emociones: las claves que mueven el mundo: la felicidad, el amor y el poder de la mente.*- Barcelona: Destino, 2010. **159 PUN via**
- PUNSET, Elsa. *Brújula para navegantes emocionales.*- Madrid: Aguilar, 2008. **159 PUN bru**
- PUNSET, Elsa. *El libro de las pequeñas revoluciones: 250 rutinas para mejorar tu día a día.*- Barcelona: Destino, 2016. **159 PUN lib**
- PUNSET, Elsa. *Felices.*- Barcelona: Destino, 2017. **159 PUN fel**
- PUNSET, Elsa. *Una mochila para el universo: 21 rutas para vivir con nuestras emociones.*- Barcelona: Destino, 2012. **159 PUN moc**
- RENAUD, Jacqueline. *Cómo vencer la timidez.*- Barcelona: Plaza Janes, 1986. **159 REN com**
- ROJAS ESTAPÉ, Marian. *Cómo hacer que te pasen cosas buenas : entiende tu cerebro, gestiona tus emociones, mejora tu vida.*- Barcelona: Espasa, 2018. **159 ROJ com**
- ROJAS ESTAPÉ, Marian. *Encuentra tu persona vitamina: En La Familia, En La Pareja, En Los Amigos, En El Trabajo.*- Barcelona: Espasa, 2022. **159 ROJ enc**
- ROJAS MARCOS, Luis. *Estar bien aquí y ahora.*- Madrid: HarperCollins Ibérica, 2022. **159 ROJ est**
- ROJAS MARCOS, Luis. *Nuestra incierta vida normal.*- Madrid: Aguilar, 2004. **159 ROJ nue**
- ROJAS, Enrique. *Adiós, depresión: En busca de la felicidad razonable.*- Madrid: Temas de Hoy, 2006. **159 ROJ adi**
- ROJAS, Enrique. *Vive tu vida: la autoestima en las distintas etapas de la vida.*- Madrid: Planeta, 2013. **159 ROJ viv**
- SANCLEMENTE QUESADA, Rubén. *77 pasos hacia tu plenitud.*- Almería: Círculo Rojo, 2022. **159 SAN set**
- SANTAMARÍA, Carlos. *El psicoanálisis ¡vaya timo!: la doctrina del diván.*- Pamplona: Laetoli, 2008. **159 SAN psi**
- SANTANDREU, Rafael. *El arte de no amargarse la vida.*- Barcelona: Paidós, 2014. **159 SAN art**
- SANTANDREU, Rafael. *Las gafas de la felicidad: descubre tu fortaleza emocional.* Barcelona: Grijalbo, 2016. **159 SAN gaf**
- SANTANDREU, Rafael. *Nada es tan terrible: la filosofía de los más fuertes y felices.*- Barcelona: Grijalbo, D.L. 2018. **159 SAN nad**
- SANTANDREU, Rafael. *Ser feliz en Alaska: mentes fuertes contra viento y marea.*- Barcelona: Grijalbo, 2016. **159 SAN ser**
- SANTANDREU, Rafael. *Sin miedo: el método comprobado para superar la ansiedad, las obsesiones, la hipocondría y cualquier temor irracional.*- Barcelona: Grijalbo, 2021. **159 SAN ser**  
**159 SAN sin**

- SIEGEL, Daniel. *Tormenta cerebral: el poder y el propósito del cerebro adolescente.*- Barcelona: Alba, 2015. **159 SIE tor**
- SILVEIRA, Miguel. *Bienestar emocional: una guía para mejorar tu vida.*- Barcelona: Alba, 2005. **159 SIL bie**
- SILVEIRA, Miguel. *Vivir sin estrés: una guía para encontrar el equilibrio.*- Barcelona: Alba, 2005. **159 SIL viv**
- SMITH, Manuel J. *Cuando digo no, me siento culpable.*- Barcelona: Debolsillo, 2022. **159 SMI cua**
- URRÁ PORTILLO, Javier. *Mapa sentimental: alcanza la estabilidad emocional conociendo tus sentimientos.*- Madrid: Aguilar, 2012. **159 URR map**
- VANISTENDAEL, Stefan. *La felicidad es posible: despertar en niños maltratados la confianza en sí mismos, construir la resiliencia.*- Barcelona: Gedisa, 2006. **159 VAN fel**
- VIOLENCIA y psicopatía.- Barcelona: Ariel, 2000. **159 VIO**

## 2 ESPIRITUALITAT

- DALAI LAMA. *La meditación paso a paso.*- Barcelona: Random House Mondadori, 2002. **294 BST med**
- *La MEDITACIÓN: el desarrollo de las emociones positivas.*- València: Fundación Tres Joyas, D.L. 1993. **294 MED**
- MOHAN, A.G. *Practica yoga para el cuerpo y la mente: un enfoque para superar el estrés y lograr la reintegración personal.*- Barcelona: Hispano Europea, D.L. 1997. **294 MOH pra**

## 3 CIÈNCIES SOCIALS

- FREYD, Jennifer J. *Abusos sexuales en la infancia: la lógica del olvido.*- Madrid: Morata, 2003. **343 FRE abu**
- PIÑUEL, Iñaki. *Mobbing: cómo sobrevivir al acoso psicológico en el trabajo.*- Maliaño: Sal Terrae, 2001. **343 PIÑ mob**
- MARTOS RUBIOS, Ana. *¡No puedo más!: las mil caras del maltrato psicológico.*- Madrid: McGraw-Hill, 2003. **343 MAR nop**
- ORJALES VILLAR, Isabel. *Déficit de atención con hiperactividad: manual para padres y educadores.*- Madrid: CEPE, 2001. **376 ORJ def**
- BUJ PEREDA, María José. *Cómo prevenir el acoso.*- Barcelona: La Mar de Fácil, 2021. (Lectura fácil) **364 BUJ com**

## 6 CIÈNCIES APLICADES

- ARBOLES GONZÁLEZ, Jaime. *Sociología y causas del alcoholismo*.- Barcelona: Bellaterra, 1995. **616 ARB soc**
- AVIA ARANDA, María Dolores. *Enfermos imaginarios: la hipocondria*.- BARCELONA: OCÉANO, 2000. **616 AVI enf**
- BADOS LÓPEZ, Arturo. *Fobia social*.- Madrid: Síntesis, 2001. **616 BAD fob**
- CUIDA *Tu Bienestar Físico Y Emocional*.- Barcelona: La Mar De Fàcil, 2014. (Lectura fácil) **613 CUI**
- EVANS, Mark. *Masaje: técnicas sencillas de relajación para aliviar el Estrés*. Barcelona: Parramón, 1999. **615 EVA mas**
- FRITH, Christopher D. *La esquizofrenia: un enfoque neuropsicológico cognitivo*.- Barcelona: Ariel, 1995. **616 FRI esq**
- GORDON, Anette. *MIA: confidencias de una bulímica*. València: Carena, 2009. **616 GOR mia**
- HAUCK, Paul. *La depresión: cuál es su causa y cómo superarla*.- Girona: Tikal, cop. 1994. **616 HAU dep**
- INKELES, Gordon. *Masaje anti estrés: el super-masaje para controlar el estrés*.- Barcelona: Urano, 1993. **615 INK mas**
- KANDEL, Eric. *La nueva biología de la mente: qué nos dicen los trastornos cerebrales sobre nosotros*.- Barcelona: Paidós, 2019. **616 KAN nue**
- KRAMER, Peter D. *Contra la depresión*.- Barcelona: Seix Barral, 2006. **616 KRA con**
- *La DEPRESIÓN y sus máscaras: aspectos terapéuticos*.- Madrid: Médica Panamericana, 2008. **616 DEP**
- LIBERMAN, Robert Paul. *Rehabilitación integral del enfermo mental crónico*.- Barcelona: Martínez Roca, D.L. 1993. **616 LIB reh**
- LÓPEZ, Ángeles. *Trastorno afectivo bipolar: la enfermedad de las emociones*.- Madrid: Edaf, 2003. **616 LOP tra**
- MORANDÉ, Gonzalo. *Un peligro llamado anorexia: la tentación de adelgazar*. Madrid: Temas de Hoy, 1995. **616 MOR pel**
- MORIN, Charles M. *Insomnio: asistencia y tratamiento psicológico*.- Barcelona: Ariel, 1998. **616 MOR ins**
- MOSQUERA, Dolores. *Diamantes en bruto (I): un acercamiento al trastorno límite de la personalidad: manual informativo para profesionales, pacientes y familiares*.- Madrid: Pléyades, 2013. **616 MOS dia**
- NARDONE, Giorgio. *Más allá del miedo: superar rápidamente las fobias, las obsesiones y el pánico*.- Barcelona: Paidós, 2003. **616 NAR mas**
- OBREGÓN, Marcos. *Contra el diagnóstico: desmontando la enfermedad mental*.- Barcelona: Rosamerón, 2022. **616 OBR con**

- OXFORD, Rosalind. *Reflexología: técnicas sencillas para aliviar el estrés y estimular la mente.*- Barcelona: Parramón, 1998. **615 OXE ref**
- Price, Catherine. *Cómo cortar con tu móvil.*- Barcelona: Grijalbo, 2018. **616 PRI com**
- RAMOS BRIEVA, Jesús. *Superar la ludopatía.*- Madrid: Espasa, 2005. **616 RAM sup**
- ROCA VILLANUEVA, Elia. *Cómo superar el pánico (con o sin agorafobia): programa de autoayuda.*- Valencia: ACDE, 2005. **616 ROC com**
- ROJAS, Enrique. *La ansiedad: Cómo diagnosticar y superar el estrés, las fobias y las obsesiones.* Madrid: Temas de Hoy, 1989. **616 ROJ ans**
- SOSA, Carmen D. *Estrés postraumático.* Madrid: Síntesis, D.L. 2005. **616 SOS est**
- SUPERAR el estrés: cómo relajarse y vivir positivamente. Barcelona: Integral, D.L. 1988. **613 KIR sup**
- VALLEJO-NÁGERA, Juan Antonio. *Ante la depresión.* Barcelona: Planeta, 1987. **616 VAL ant**
- WILSON, Paul. *Cómo superar la ansiedad y el estrés.* Barcelona: Plaza & Janés, 1999. **616 WIL com**

## B BIOGRAFIA

- Vallejo-Nágera, Juan Antonio.- *Locos egregios.*- Barcelona: Planeta, 1989. **B VAL loc**
- VALLEJO-NÁGERA, Alejandra. *Locos de la historia: Rasputín, Luisa Isabel de Orleans, Mesalina y otros personajes egregios.*- Madrid: La Esfera de los Libros, 2006. **B VAL loc**
- WILKIE, Ken. *Viaje a van Gogh: la luz enloquecida.*- Madrid: Espasa-Calpe, 1990. **B GOG wil**

## C CÒMIC

- NORTH, Ryan. *Matadero cinco o la cruzada de los niños: una danza por deber con la muerte.*- BILBAO: ASTIBERRI, 2021. **C NOR mat**
- OCCIMORONS. *Esas cosas que nos pasan.*- Barcelona: Bruguera, 2022. **C OCC esa**
- PENFOLD, Rosalind B. *Quiéreme bien: una historia de maltrato.*- Barcelona: Lumen, 2006. **C PEN QUI**

## N NOVEL · LA

- HEDE, Maria. *Miradas en el espejo*. Madrid: Anaya, 1997. **N HED mir**
- PORTABALES, Arantza. *Historias de mentes*. A Coruña: Bululú, 2020. **N POR his**
- LUCA DE TENA, Torcuato. *Los renglones torcidos de Dios*. Barcelona: Planeta, 2017. **N LUC ren**
- FEITO, Virginia. *La señora March*.- Barcelona: Lumen, 2022. **N FEI seña**
- FO, Dario. *Un rei boig a dinamarca*.- Alzira: Bromera, 2016. **N FO rei**
- MONTERO, Rosa. *El peligro de estar cuerda*.- Barcelona: Seix Barral, 2022. **N MON pel**
- LEHANE, Dennis. *Shutter Island*.- Barcelona: RBA, 2005. **N DEN shu**
- HADDON, Mark. *El curioso incidente del perro a medianoche*.- Barcelona : Salamandra, 2004. **N HAD cur**
- KESEY, Ken. *Alguien voló sobre el nido del cuco*.- Barcelona: Anagrama, D.L. 1987. **N KES alg**
- ESPINOSA, Albert. *El mundo azul: ama tu caos*.- Barcelona: Grijalbo, 2015. **N ESP mun**
- GIORDANO, Paolo. *La soledad de los números primos*.- Barcelona: Salamandra, 2009. **N GIO sol**
- MARTÍN, Andreu. *Ara direu que estic boig*.- Barcelona: Alrevés, 2021. **N MAR ar**
- VONNEGUT, Kurt. *Matadero cinco o la cruzada de los niños*.- Barcelona: Blackie Books, 2021. **N VON mat**
- WOOLF, Virginia. *La señora Dalloway*.- Barcelona: Lumen, 1998. **N WOO seña**

## I INFANTIL

- GARCÍA MARQUÉS, Margarita. *¿De que color son tus secretos?: cuento para promover la expresión emocional en la infancia, prevenir el abuso sexual y abordarlo de manera natural*.- Madrid: Sentir, D.L. 2018. **VOL GAR**