

The background features a mix of soft, abstract shapes in shades of pink, light blue, and white. There are also decorative elements like gold-colored leaf outlines and a cluster of orange circles at the bottom. The text is centered and uses a bold, black, serif font.

Biblioterapia Rafalafena

**GRUPO DE ESTUDIO DE
BIBLIOTERAPIA DEL CENTRO DE
SALUD DE RAFALAFENA**

Grupo de estudio de biblioterapia del centro de salud de Rafalafena:

- Patricia Cantos Montealegre, MFyC del CS Rafalafena
- Marta Ramos Bagán, MFyC del CS 9 d'Octubre
- Marta Frau Maestre, R4 MFyC del CS Rafalafena
- Ana Garcés López, R4 MFyC del CS Rafalafena
- M^aJosé Monedero Mira, MFyC del CS Rafalafena
- Manolo Batalla Sales, MFyC del CS Rafalafena

Este grupo surgió en el año 2018, con el objetivo de realizar un proyecto con nuestros pacientes, ofreciéndoles en la consulta literatura que les pudiera ayudar con los procesos vitales que estuvieran viviendo y que pudiera complementar el acto terapéutico. Finalmente, después de todos estos años de trabajo, con la dificultad añadida de una pandemia de por medio, hemos recogido en este documento una selección de libros escogidos con mucho mimo, ordenados por temática, e indicando el perfil de pacientes para los cuáles podría estar más indicado.

Además, el grupo dará continuidad al proyecto buscando libros y actualizando el documento en el futuro con nuevas lecturas que puedan ser de utilidad.



Índice

1. Introducción
2. Ansiedad
3. Duelo
4. Cuidar al cuidador/Alzheimer
5. Adolescencia
6. Afrontar procesos de mal pronóstico
7. Libros con perspectiva de género
8. Soledad
9. Maternidad
10. Duelo perinatal
11. Afrontar el proceso de envejecimiento
12. Libros que hacen sentir bien
13. Agradecimientos

Introducción

La biblioterapia se define como el uso de cualquier texto para mejorar el bienestar físico y emocional a través de la lectura y el diálogo, con el objetivo de facilitar un mejor entendimiento del proceso de enfermedad. Esta técnica, probablemente tan antigua como la escritura misma, puede producir cambios determinantes en las personas a través del lenguaje y la narrativa. Esto podría suponer una mejora en la salud, aun cuando esas personas no se sientan enfermas de forma tangible.

Las bases de la biblioterapia se asientan en ver al texto escrito como vehículo para lograr una transformación en la perspectiva de quien lee con respecto a su realidad o estado mental. Hay bibliografía que sugiere que el mismo proceso de lenguaje durante la lectura tiene el potencial para estimular vías neuronales e influir en los patrones de emoción y la memoria.

El concepto de biblioterapia no es nuevo, sino que a lo largo de la historia los seres humanos se han valido del arte y la literatura para provocar reacciones emocionales e incluso somáticas, para aliviar el malestar de enfermedades físicas o mentales, o para hacer frente a la rutina de la vida cotidiana.

Introducción

Existe documentación sobre su uso desde el Antiguo Egipto. En esa época, las bibliotecas eran consideradas “Casas de Vida”, templos de conocimiento y espiritualidad a las cuales el faraón Rammsés II mandó grabar en la fachada principal la frase “casa para sanar el alma”.

En la Antigua Grecia, las bibliotecas eran consideradas “medicinas para el alma”, además de la doctrina aristotélica, que defendía la “limpieza simbólica” que la tragedia dramática debía provocar en los espectadores. También en la Antigua Roma se aprecian este tipo de prácticas, cuando los médicos prescribían la lectura de grandes obras de la literatura para el desarrollo de la capacidad crítica de los pacientes.

Durante la Edad Media se leían textos sagrados durante los actos quirúrgicos con fines no religiosos, sino terapéuticos, es decir, con el objetivo de reducir el dolor y dar fortaleza para soportar la intervención.

Introducción

En los siglos XVIII y XIX, algunos hospitales psiquiátricos de Inglaterra, Alemania, Francia y Escocia contaban con bibliotecas para pacientes debido a que los médicos en estos lugares prescribían la lectura como terapia.

Desde el siglo XIX hasta nuestros días se empezó a plantear la biblioterapia tal y como ha llegado hasta hoy, como una herramienta que complementa al acto terapéutico clásico. Aunque a pesar de que este modelo ha permanecido más o menos estable, ha padecido una serie de cambios que debemos destacar.

En un primer momento, la biblioterapia se desarrolló como una ayuda para los pacientes para sobrellevar y entender la enfermedad. Por ejemplo, una de las primeras aplicaciones del “nuevo concepto de biblioterapia” se realizaron a partir de la Primera Guerra Mundial, cuando enfermeras británicas recomendaron a la lectura de textos clásicos en los pabellones hospitalarios como tratamiento complementario para pacientes que experimentaban síntomas de la llamada “neurosis de guerra”.

Introducción

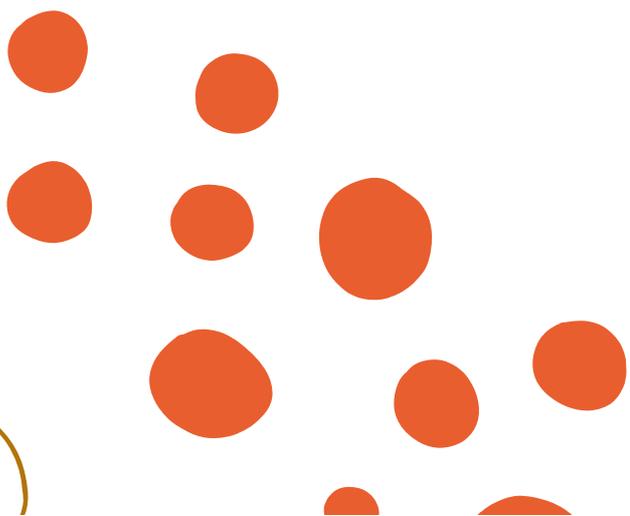
Por su parte, Shrodes, en el año 1949 estudió el uso de la biblioterapia en diferentes casos de pacientes y llegó a la conclusión de que ésta tenía seis objetivos principales:

- Mostrar al paciente que no es el primero en tener ese problema.
- Permitir al lector ver que hay más de una solución para el mismo problema.
- Ayudar a conocer la motivación de otras personas para superar el problema.
- Ayudar a apreciar los valores humanos involucrados en la experiencia del problema.
- Facilitar los hechos necesarios para la solución del problema.
- Animar al lector a enfrentarse a la situación de forma realista.

Este modelo se utilizó principalmente para ayudar a pacientes con enfermedades mentales, pacientes ingresados de larga duración y para afrontar procesos difíciles como la muerte de un ser querido.

Actualmente hay muchos países que han incorporado la biblioterapia como parte del arsenal terapéutico en las consultas. El Reino Unido se ha convertido en un referente en este sentido, con proyectos como el de Reading well books on prescription, con resultados prometedores y altos niveles de satisfacción entre profesionales y pacientes. A nivel nacional existen algunos proyectos relacionados con la biblioterapia, entre los que destaca el de Biblioterapia, lecturas saludables llevado a cabo por la Xunta de Galicia.

Ansiedad



Ansiedad

Libro	<i>El viaje - Agustina Guerrero</i>
Sinopsis	Novela gráfica que combina una guía de Japón con la descripción de situaciones en las que toda persona ansiosa puede verse reflejada. Un viaje al interior de una misma y la importancia de la amistad.
Indicado	Recomendada especialmente para mujeres jóvenes con trastornos de ansiedad o crisis de pánico.

Libro	<i>La señora Dalloway - Virginia Woolf</i>
Sinopsis	Clarissa Dalloway tiene 52 años y está casada con un diputado conservador con quien tiene una hija adolescente. En el transcurso de una cena, repasará sus propios recuerdos y las decisiones que ha tomado a lo largo de su vida.
Indicado	Pacientes de todas las edades acostumbrados a leer.

Libro	<i>Abril encantado - Elisabeth von Arnim</i>
Sinopsis	Cuatro mujeres hartas y aburridas que huyen de la rutina descubren en un hotel en pleno Mediterráneo los mejores matices de su sensibilidad, oculta por la monotonía cotidiana. Todo empezará a cambiar, quizá para siempre.
Indicado	Para todos, especialmente para mujeres de mediana edad que sienten su vida como rutinaria y carente de motivaciones.

Ansiedad

Libro	<i>El sol y sus flores</i> - Rupi Kaur
Sinopsis	Poemario que versa sobre desamor y el dolor que conlleva, pero también la fuerza y la alegría que pueden florecer tras ese sufrimiento. Un viaje sobre el crecimiento y la curación, las raíces y la búsqueda del hogar en uno mismo.
Indicado	Mujeres jóvenes con trastornos de ansiedad o reactivos asociados a baja autoestima.

Libro	<i>Gente ansiosa</i> - Frederik Backman
Sinopsis	Un atraco a un banco que acaba en asalto con toma de rehenes, un atajo de idiotas que cruzan sus caminos por una mala idea, la oportunidad para descubrir que ser idiota no está tan mal y que, tal vez, la ansiedad puede ser la solución.
Indicado	Pacientes con trastornos de ansiedad preocupados por la repercusión que tiene en sus vidas.

Libro	<i>Donde nadie me espere</i> - Pilar Bennett
Sinopsis	Gabriel ha renunciado a la normalidad de la vida para perderse en una dolorosa búsqueda de su lugar en el mundo. En esta novela se habla de la soledad, la angustia y la posibilidad de redención de un hombre que cae hasta tocar fondo.
Indicado	Trastornos de ansiedad. Sensación de haber tocado fondo.

Ansiedad

Libro	<i>El hombre en busca de sentido - Viktor Frankl</i>
Sinopsis	Viktor narra su vivencia como psiquiatra prisionero en un campo de concentración donde, pese a todo, reconoce que la vida es digna de ser vivida siempre que uno tenga un propósito que le dé sentido.
Indicado	Trastornos de ansiedad.

Libro	<i>Cada día es un buen día - Norito Morishita</i>
Sinopsis	Ante la angustia existencial de quien no sabe hacia dónde dirigir su vida, Noriko decide instruirse en la tradición de la ceremonia del té. Lección tras lección, se va sumergiendo en unos ritos que trascienden la práctica y la llevan a aprender profundas lecciones sobre la vida.
Indicado	Para apreciar la belleza y la calma en las actividades cotidianas y la importancia de encontrar actividades que te hagan sentir bien.

Libro	<i>Fragilidades - Sara Búho</i>
Sinopsis	La sensación de fragilidad es inherente al ser humano, a través de este poemario la autora pretende mostrarnos el camino hacia la aceptación de nuestras emociones más profundas.
Indicado	Trastornos de ansiedad.

Ansiedad

Libro	<i>La dependienta</i> - Sayaka Murata
Sinopsis	Keiko tiene 36 años, está soltera y siempre ha sentido que no encajaba en la sociedad. Trabajando en un konbini ha conseguido lograr la normalidad que se le reclama: todos quieren ver a Keiko formar un hogar, seguir un camino convencional que la convierta, a sus ojos, en una adulta.
Indicado	Reflexión sobre la presión social y sobre el papel de la mujer en sociedades asiáticas.

Libro	<i>Días sin ti</i> - Elvira Sastre
Sinopsis	Dora, maestra en tiempos de la República, comparte con Gael la historia que la ha llevado a ser quien es. Confiesa sus emociones a su nieto escultor, y le brinda, sin que éste lo sepa todavía, las claves para reponerse de las heridas causadas por un amor truncado.
Indicado	Trastornos reactivos a crisis de pareja/rupturas sentimentales.

Libro	<i>Fugas: O la ansiedad de sentirse vivo</i> - James Rhodes
Sinopsis	Este libro recoge la lucha con la locura de James Rhodes durante meses de conciertos, de hoteles y de sentirse solo rodeado de desconocidos. Porque aunque nunca lleguemos a ser completamente felices, intentarlo puede ser maravilloso.
Indicado	Trastornos reactivos a crisis de pareja/rupturas sentimentales.

Duelo



Duelo

Libro	<i>Me cuesta tanto olvidarte</i> - Mariela Michelena
Sinopsis	Un libro honesto y dulce sobre un tema muy amargo, pensado para comprender y acompañar a todas aquellas mujeres que, tras aprender del dolor de una separación, buscan con ilusión esa vida que tienen por delante.
Indicado	Especialmente para personas que se separan, y en este caso el duelo se entiende como la pérdida de un proyecto vital.

Libro	<i>Una muerte muy dulce</i> - Simone De Beauvoir
Sinopsis	En esta obra la autora reflexiona sobre la naturaleza de morir y las diferentes formas de afrontarla. A raíz de la muerte de su madre, Simone, explora con este libro autobiográfico, los problemas más habituales de las relaciones médico-paciente, enfermera-paciente y madre-hija.
Indicado	Especialmente para duelo por la pérdida de una madre.

Libro	<i>El mensaje de las lágrimas</i> - Alba Payàs Puigarnau
Sinopsis	Perder a un ser querido es una experiencia devastadora. Muchos de nosotros nos esforzamos por manejar, minimizar e incluso evitar el dolor mental, emocional y físico que nos golpea. La psicoterapeuta Alba Payàs nos indica las pautas básicas para gestionar el duelo y recuperar una normalidad en la que el dolor se transforma en agradecimiento por haber compartido nuestra vida con esa persona querida.
Indicado	Para cualquier duelo de una persona cercana.

Duelo

Libro	<i>Profecía</i> - Sandro Veronesi
Sinopsis	En <i>Profecía</i> , el autor, explica como se invierten los papeles habituales de padre e hijo, siendo este último quien ejercerá de guía. El uso del futuro en la obra, nos hace partícipes de ella en todo momento, nos hace sabedores de que podemos estar en las carnes del protagonista.
Indicado	Recomendado especialmente para pacientes que tengan un familiar (progenitor) con una enfermedad terminal/últimos días.

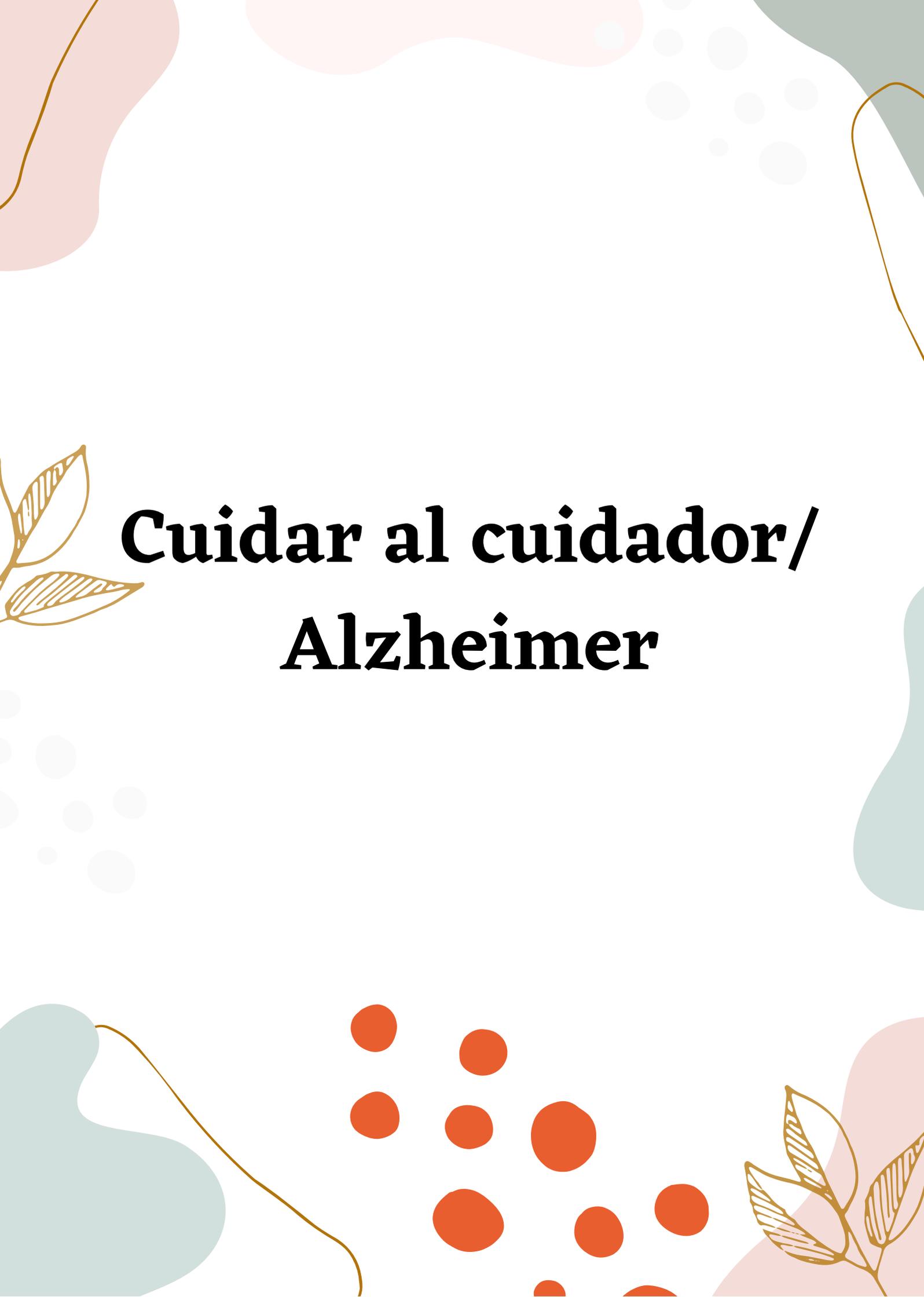
Libro	<i>La hora violeta</i> - Sergio del Molino
Sinopsis	Dedicado a los padres que pierden a un hijo. En la novela, el autor narra el último año de vida de su hijo, desde que le diagnostican un tipo agresivo de leucemia hasta que fallece. En ella, pretende expresar de la forma más real la frustración y angustia que siente ante el viaje final de su hijo.
Indicado	Recomendado especialmente para padres que han perdido a un hijo/a.

Libro	<i>El camino de las lágrimas</i> - Jorge Bucay
Sinopsis	<i>El camino de las lágrimas</i> es, para Jorge Bucay, «el más duro de los caminos». El sendero del dolor, del duelo y de las pérdidas. Aun así, es un camino imprescindible. Porque no se puede seguir el rumbo si no podemos dejar atrás lo que ya no está con nosotros.
Indicado	Para duelo tras el fallecimiento de un ser querido.

Duelo

Libro	<i>El año del pensamiento mágico</i> - Joan Didion
Sinopsis	Es una novela que nos narra la historia de Joan Didion, una escritora que, en un corto periodo de tiempo, y de forma abrupta su vida cambia completamente. A la enfermedad de su hija, se le añade la muerte inesperada de su esposo, colega de trabajo y en definitiva su compañero de vida.
Indicado	Recomendado especialmente para pacientes que hayan perdido a un ser querido.

Libro	<i>La ridícula idea de no volver a verte</i> - Rosa Montero
Sinopsis	Es un libro que mezcla lo autobiográfico con el ensayo. La obra muestra unas reflexiones excelentes sobre la vida en todos sus ámbitos, (el duelo, la infancia, la concepción social de la mujer, el arte, la creatividad...). En especial bucea dentro de los sentimientos que ambas protagonistas comparten (Marie Curie, y la autora) al perder a sus seres queridos, y reflexiona ampliamente sobre la vida y la muerte.
Indicado	Recomendado especialmente para pacientes que han perdido a su pareja.

The background features a mix of soft, pastel-colored abstract shapes in shades of pink, peach, and light green. There are also thin, golden-brown lines and clusters of small, light-colored circles scattered throughout. In the lower portion, there are several solid orange-red circles of varying sizes and a golden-brown line drawing of a leafy branch.

Cuidar al cuidador/ Alzheimer

Cuidar al cuidador/Alzheimer

Libro	<i>Las amapolas del olvido - Andrea Guilies</i>
Sinopsis	En el libro se narra de una forma dinámica y con un toque de humor, la desesperanza de la paciente, pero también de su cuidadora, la nuera. Se humaniza el papel del cuidador, al explicar la esperanza inicial por el cuidado y la supervivencia del núcleo familiar hasta la desesperanza, oscuridad, impotencia y ansiedad en los últimos momentos.
Indicado	Recomendado especialmente para pacientes que estén a cargo de una persona con demencia.

Libro	<i>Diario de un cuidador - Pablo A Barredo</i>
Sinopsis	Diario de un cuidador, es una novela, en la que el protagonista plasma el día a día de una persona que se ve envuelta en cuidar de un familiar dependiente. A modo de guía, puede ser útil para aquellas personas que estén en una situación familiar similar, que pueden encontrar en este libro unas páginas de consuelo y apoyo, en las duras tareas que es, ser cuidador.
Indicado	Recomendado especialmente para hijos/as que estén a cargo de un familiar.

Cuidar al cuidador/Alzheimer

Libro	<i>Quiéreme siempre</i> - Nuria Gago
Sinopsis	Quiéreme siempre habla de la necesidad de ayudarnos y cuidarnos los unos a los otros. Explica la tierna y conmovedora historia de una chica joven que empieza a trabajar como cuidadora principal de unas octogenarias, una de ellas, enferma de Alzheimer. Con ello, la autora, pretende llevar a primer plano la soledad de nuestros mayores.
Indicado	Recomendado especialmente para pacientes que estén al cargo de personas con demencia.

Libro	<i>Mi madre</i> - Yashusi Inoue
Sinopsis	En la novela se narra la pérdida de un ser querido de la forma más delicada y conmovedora, así como el previo e imparable proceso que lo lleva a desvanecerse en vida, a fallecer de mil pequeñas maneras antes de cruzar los umbrales definitivos de la desaparición.
Indicado	Recomendado especialmente para hijos que tienen que hacerse cargo del cuidado de sus padres.

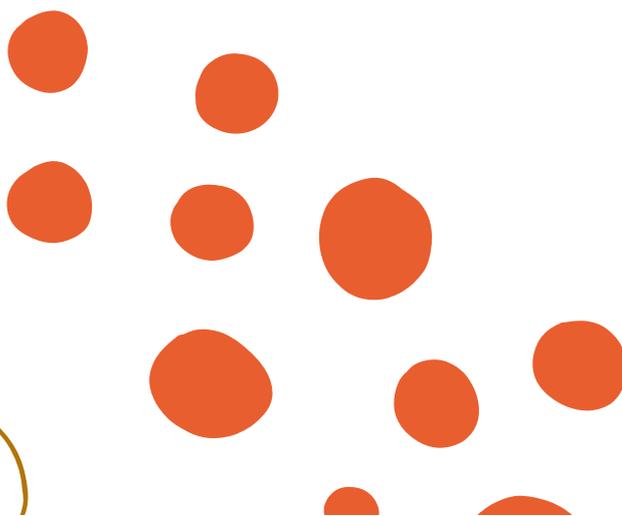
Cuidar al cuidador/Alzheimer

Libro	<i>La soledad del cuidador - Vicente Prieto</i>
Sinopsis	“Cuidar en la vejez y en la enfermedad sin dejar de cuidarse uno. Entre la dedicación y el desgaste emocional”. Mediante el relato de casos clínicos, el autor, Director del Centro de Psicología Álava Reyes, aporta numerosas pautas de actuación para cuidar en la enfermedad, sin renunciar a la vida, y por ello, no sentirnos culpables, ni perder la autoestima.
Indicado	Recomendado especialmente para pacientes que ejerzan el rol de cuidador y sientan estrés o fatiga emocional.

Libro	<i>Te quiero hasta el cielo - Carme Arajol</i>
Sinopsis	La autora pretende desgranar su vivencia más personal sobre la enfermedad de Alzheimer. Explica como afrontó el cuidado de su madre con esta enfermedad. Narra los claros y oscuros del día a día de una persona con demencia, así como la forma que tuvo de vivir, afrontar, entristecerse, llorar, disfrutar, agradecer, aprender de esta situación y mejorar como persona. Pretende con su relato a ayudar, a sentirse identificadas a personas que estén en una situación similar a la suya.
Indicado	Recomendado especialmente para pacientes que estén a cargo de pacientes con Alzheimer.

Libro	<i>La memoria del árbol - Tina Valles</i>
Sinopsis	De una forma diferente a lo habitual, con esta novela, la autora, pretende, bajo la visión de un niño, explicar lo que supone el entramado familiar, del valor de los recuerdos, de las limitaciones de la vejez, del irse apagando la mente y las fuerzas mientras se comienza a atisbar la muerte. Desde una perspectiva diferente, aborda el proceso de envejecimiento.
Indicado	Recomendado especialmente a pacientes a cargo de pacientes seniles, o para pacientes que viven con sufrimiento el envejecer.

Adolescencia



Adolescencia

Libro	<i>El curioso incidente del perro a medianoche - Mark Haddom</i>
Sinopsis	Es una novela que nos da una visión del mundo desde la perspectiva de un niño que padece una forma leve de trastorno del espectro autista y nos hace reflexionar acerca de las conductas humanas y la complejidad de las relaciones interpersonales.
Indicado	Recomendado especialmente para adolescentes con TEA y sus familiares.
Libro	<i>Las ventajas de ser un marginado - Stephen Chbosky</i>
Sinopsis	En esta novela se narra la historia de Charlie, un adolescente que acaba de empezar el instituto y no parece encontrar su lugar, hasta que conoce a dos personas que acaban por convertirse en grandes amigos y con los que descubre el camino hacia la adultez y la importancia de rodearse de personas con las que poder ser uno mismo.
Indicado	Para todos los adolescentes, especialmente para aquellos que sienten que no encajan.
Libro	<i>Tu estás loco, papá - Juan Madrid</i>
Sinopsis	En esta novela se narra el verano de una joven de 13 años que conoce gente nueva y descubre su vocación: escribir. Además, se reencuentra con su padre hasta entonces extraño y ajeno a ella.
Indicado	Para cualquier adolescente.

Adolescencia

Libro	<i>De la boca de un león</i> - Inés Garland
Sinopsis	Tadeo es el hermano menor en una casa llena de secretos y sufrimiento. Un día, merodeando por el río, donde acude para escapar de su casa, conoce a Vera. La relación especial con su nueva amiga y su peculiar familia le abre los ojos a una nueva forma de encarar la vida. A partir de ese momento, Tadeo comienza a encontrar respuestas a sus preguntas y a aplacar la ira que esconde en su interior.
Indicado	Para cualquier adolescente. Aborda temas como el maltrato familiar, problemas de ira...

Libro	<i>Invisible</i> - Eloy Moreno
Sinopsis	En esta novela se narra la historia de un joven que vive acoso escolar en su colegio.
Indicado	Para todos los adolescentes, sobre todo para aquellos que han padecido algún tipo de bullying.

Libro	<i>El río de las primeras veces</i> - Nando López
Sinopsis	Narra la historia de amor entre dos jóvenes adolescentes y cómo construyen una relación tierna y profunda.
Indicado	Para cualquier adolescente. Refleja cómo construir una relación sentimental sana. Muestra una relación entre personas del mismo sexo, en este caso, mujeres.

Adolescencia

Libro	<i>El cofre de nadie</i> - Chiki Fabregat
Sinopsis	El cofre de Nadie narra una historia apasionante de intriga y búsqueda de la propia identidad. Y todo ello, tocando de forma muy natural y fresca varios temas que están de plena actualidad: las relaciones amorosas de todo signo entre los jóvenes, el peligro de las relaciones posesivas y tóxicas, la influencia de las redes sociales, la adaptación a los nuevos tipos de familia...
Indicado	Para cualquier adolescente.
Libro	<i>Rebeldes</i> - Susan E. Hinton
Sinopsis	Es un retrato crudo de la adolescencia de hace 50 años y que resulta actual. Se tratan temas como la amistad, las adversidades y la importancia de convivir con las circunstancias personales.
Indicado	Para cualquier adolescente.
Libro	<i>El número dos</i> - David Foenkinos
Sinopsis	La vida de Martin Hill da un vuelco cuando acude por azar a la productora londinense en la que trabaja su padre el mismo día en que pasa por ahí David Heyman, inmerso en la búsqueda del actor que encarnará a Harry Potter. Tras ser descartado, Martin irá cayendo en sucesivas depresiones con cada nueva entrega de los libros y las películas. A su alrededor, todo le recuerda el éxito de su rival.
Indicado	Para cualquier adolescente, en especial aquellos que se sientan frustrados por no haber podido alcanzar una meta.

Adolescencia

Libro	<i>Mujercitas</i> - Louisa May Alcott
Sinopsis	La historia se enmarca cuando la guerra de Secesión asola Estados Unidos. Durante un año en la casa de los March, las cuatro jóvenes hijas emprenderán unos apasionantes viajes desde la niñez a la edad adulta, enfrentándose a un mundo hostil, repleto de dificultades, pero también de experiencias vitales que las marcarán para siempre.
Indicado	Para cualquier adolescente. Una novela tierna que pone en valor la amistad y la familia.

Libro	<i>El diario de un joven/ una joven maniático/a</i> - James Aidan Macfarlane, Ann MacPherson
Sinopsis	Se trata de dos novelas que muestran las problemáticas de la adolescencia desde la perspectiva de una joven y un joven de 13 años.
Indicado	Para cualquier adolescente.

The background features a white base with various decorative elements: soft, organic shapes in shades of pink, peach, and light green; a cluster of small, light grey circles in the upper right; a thin, golden-brown line curving across the top right; a golden-brown leaf illustration on the left side; and a collection of solid orange circles of varying sizes at the bottom.

Afrontar procesos de mal pronóstico

Afrontar procesos mal pronóstico

Libro	<i>Martes con mi viejo profesor</i> - Mitch Albom
Sinopsis	Narra la experiencia de un estudiante con un profesor de la universidad, al que vuelve a ver muchos años después en una entrevista en televisión, en la que se entera de que sufre ELA. El estudiante entra de nuevo en contacto con él y le propone verse todos los martes. Durante estos encuentros, tiene la oportunidad de plantearle las grandes preguntas que siguen inquietándole y de hallar consejo y aliento para su propia vida en las sabias palabras del maestro.
Indicado	Para pacientes que estén afrontando una enfermedad con mal pronóstico y sus allegados.

Libro	<i>El desconcierto</i> - Begoña Huertas
Sinopsis	El desconcierto cuenta el largo recorrido físico, anímico e intelectual de la propia autora desde que se le diagnostican el cáncer hasta que, tras la terapia, decide escribir la novela.
Indicado	Recomendado especialmente para personas que se enfrentan a un proceso de mal pronóstico.

Libro	<i>Un matrimonio feliz</i> - Rafael Yglesias
Sinopsis	Se trata de una novela en la que un matrimonio de treinta años, consolidado, estable y con una vida tranquila, se enfrentan al cáncer de ella, que entra en fase terminal. Reconstruyen toda su vida juntos y se preparan para afrontar el final.
Indicado	Para pacientes con un proceso de mal pronóstico y sus seres allegados.

Afrontar procesos mal pronóstico

Libro	<i>La última lección</i> - Randy Pausch
Sinopsis	En esta novela el autor - profesor de ciencias informáticas - es invitado a un ciclo de charlas tituladas "La Última Lección", en las que se les invita a reflexionar sobre su muerte y lo que más importa en la vida. En este caso, el autor acababa de ser diagnosticado de un cáncer terminal, por lo que no tiene que echar mano de su imaginación. Finalmente su charla es un canto a la vida y sobre aprovechar cada momento con nuestros seres queridos.
Indicado	Para personas que hayan sido diagnosticadas de un proceso con mal pronóstico.
Libro	<i>Simplemente perfecto</i> - Jostein Gaarder
Sinopsis	Simplemente perfecto es una novela en la que se aborda cómo afronta el protagonista, mientras su mujer se encuentra en un congreso, la noticia de que padece un cáncer. Hace un balance de su vida y se da cuenta que incluso en los momentos de más oscuridad, hay siempre un resquicio de luz.
Indicado	Para cualquier persona que esté afrontando una enfermedad con mal pronóstico.
Libro	<i>La muerte: un amanecer</i> - Elisabeth Kübler-Ross
Sinopsis	Las experiencias científicas de la autora, permiten confirmar que la muerte es un pasaje hacia otra forma de vida. Nos hace comprender que la experiencia de la muerte es casi idéntica a la del nacimiento, puesto que se trata del inicio de otra existencia, el paso a un nuevo estado de conciencia en el que se continúa experimentando, viendo y oyendo, comprendiendo y riendo, y en el que se tiene la posibilidad de continuar el crecimiento espiritual.
Indicado	Para personas con sensibilidad por cuestiones espirituales y y que estén afrontando la etapa final de su vida.

The background features a mix of soft, pastel-colored abstract shapes in shades of pink, light blue, and grey. There are also thin, golden-brown lines and clusters of small, light grey circles scattered throughout. At the bottom, there are several solid orange-red circles of varying sizes and a golden-brown line drawing of a leafy branch.

Libros con perspectiva de género

Libros con perspectiva de género

Libro	<i>Mujeres que ya no sufren por amor</i> - Coral Herrera
Sinopsis	En este ensayo se destierra el mito del amor romántico impuesto a lo largo del aprendizaje y socialización de las mujeres y es una herramienta de empoderamiento para afrontar las relaciones afectivas de una forma más igualitaria y saludable
Indicado	Recomendado especialmente para adolescentes mujeres que están iniciando sus primeras relaciones de pareja y a todas las mujeres que presentan algún sufrimiento relacionado con esta temática

Libro	<i>Hombres que ya no hacen sufrir por amor</i> - Coral Herrera
Sinopsis	Ensayo de la misma autora que el anterior en el que se aborda el mito del amor romántico desde la perspectiva masculina y en el que se reflexiona acerca de la responsabilidad afectiva y cómo conseguir mayor igualdad siendo conscientes del privilegio que supone ser hombre en nuestra sociedad
Indicado	Recomendado especialmente para adolescentes hombres que están iniciando sus primeras relaciones de pareja y para hombres que quieran conseguir relaciones más igualitarias

Libros con perspectiva de género

Libro	<i>La mujer helada - Annie Ernaux</i>
Sinopsis	La mujer helada hace referencia a cómo la autora se ve atrapada en su papel como esposa y madre y sobre el sentimiento de hastío por no poder realizarse en otras esferas de su vida debido a la carga que estos papeles suponen en las mujeres de nuestra sociedad.
Indicado	Mujeres con malestar y que se sientan sobrepasadas por la carga y el papel de cuidados que se les otorga por el hecho de ser mujeres.

Libro	<i>Cómo se hace una chica - Caitlin Moran</i>
Sinopsis	En la novela acompañamos a la protagonista durante unos años de la adolescencia en la que se intenta descubrir a sí misma y se abordan con mucho sentido del humor temas tabú como la sexualidad femenina, la menstruación o el aborto.
Indicado	Mujeres con interés por aquellos temas que conciernen al sexo femenino y sobre los que no se suele hablar.

Libro	<i>La campana de cristal - Sylvia Plath</i>
Sinopsis	Es una novela autobiográfica que aborda la enfermedad mental desde una perspectiva de género. En concreto, aborda el peso de ser una mujer que no se adapta a lo que la sociedad espera de ella por el hecho de serlo y su influencia a la hora de desarrollar sufrimiento vital.
Indicado	Mujeres y familiares de mujeres que padezcan una enfermedad mental.

Libros con perspectiva de género

Libro	<i>El baile de las locas</i> - Victoria Camps
Sinopsis	El baile de las locas es una novela que describe cómo internan a la protagonista en un manicomio por no adaptarse a los roles sociales que se imponían en Francia en el siglo XIX y las historias de muchas otras mujeres que corrieron su misma suerte.
Indicado	Para personas interesadas en cómo la perspectiva de género ha influido de forma determinante en la concepción y abordaje de la enfermedad mental.

Libro	<i>Siempre han hablado por nosotras</i> - Najat El Hachmi
Sinopsis	Se trata de un ensayo en el que la autora reflexiona sobre el papel de las mujeres y lo que se espera de ellas en contextos islámicos y sobre el relativismo cultural
Indicado	Recomendado especialmente para mujeres con influencias de contextos islámicos.

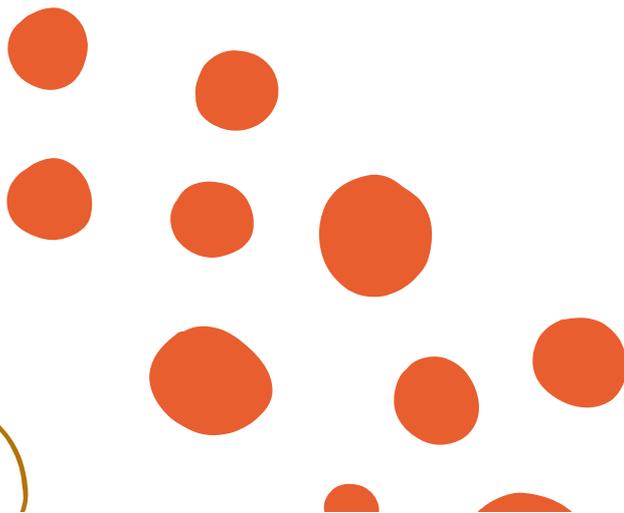
Libro	<i>Todos deberíamos ser feministas</i> - Chimamande Ngozi Adichie
Sinopsis	Se trata de un ensayo de fácil lectura e iniciático en la teoría feminista. Adaptado a partir de la aclamada charla TED que dio la autora en el 2013.
Indicado	Recomendado especialmente para personas con interés por la teoría feminista como iniciación al tema.

Libros con perspectiva de género

Libro	<i>El lunes nos querrán - Najat El Hachmi</i>
Sinopsis	El lunes nos querrán es una novela que trata sobre la importancia de que las mujeres sean libres y tengan el control sobre sus vidas aunque tengan que enfrentarse a condicionantes de género, clase social y origen.
Indicado	Para empoderar a las mujeres a buscar su camino hacia la realización a pesar de todos los condicionantes de género.

Libro	<i>El país de los otros - Leila Slimani</i>
Sinopsis	En esta novela se describe la situación de una mujer francesa que conoce a un soldado marroquí durante la guerra, se enamora de él y se muda a Marruecos. En ella se ve como influye en la protagonista el choque cultural y el ser extranjera en un país colonizado y dominado por los hombres.
Indicado	Recomendado especialmente para mujeres que se sientan oprimidas por el entorno.

Soledad



Soledad

Libro	<i>Toda una vida - Robert Seethaler</i>
Sinopsis	Hermoso relato que relata la relación del hombre con la naturaleza. Fábula sobre el sentido y el sinsentido de la existencia. Las pulsiones básicas del ser humano, la generosidad y el egoísmo, el amor y la muerte, son los pilares de un relato que fortalece el espíritu.
Indicado	Personas jóvenes y de mediana edad que se sienten solos o decepcionados con la sociedad actual

Libro	<i>Stoner - John Williams</i>
Sinopsis	Stoner es una historia de William Stoner desde sus primeros años hasta su muerte. Es un hombre sencillo y bueno , frágil y vulnerable que no entiende muy bien cómo funciona el mundo pero que descubre la literatura y ésta cambia su vida. Es una búsqueda constante de la paz interior.
Indicado	Cualquier persona que le guste leer, da igual la edad. Es un libro muy bonito que demuestra que se puede ser feliz y encontrar la paz interior a pesar de todas las adversidades.

Soledad

Libro	<i>Las lealtades - Delphine de Vigan</i>
Sinopsis	Libro duro que narra la historia de dos adolescentes completamente distintos, pero que sienten una soledad que les pesa. Aborda el tema del alcoholismo adolescente y como una familia desestructurada puede afectar a los hijos.
Indicado	Lectores/as habituales, jóvenes o de mediana edad, con problemas familiares y que la soledad/incomprensión son parte de sus problemas.

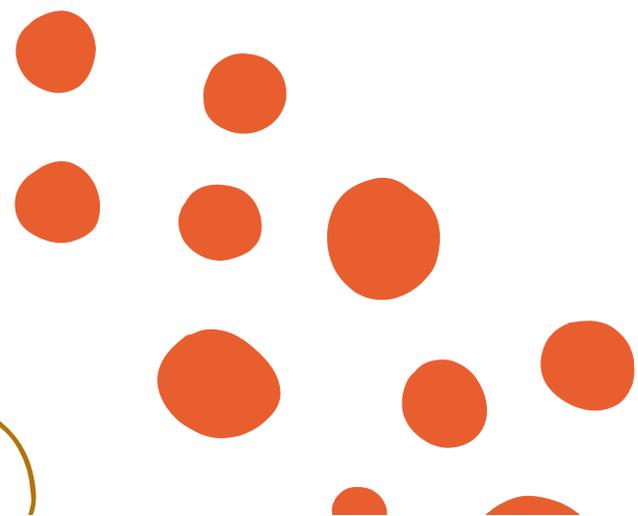
Libro	<i>La sombra del ciprés es alargada - Miguel Delibes</i>
Sinopsis	El protagonista de este libro es un niño huérfano que se le inculcará la creencia de que para ser feliz hay que evitar toda relación con el mundo, toda emoción o afecto. El mensaje final es que los sentimientos de soledad y desolación se superan gracias a buenos valores como la fuerza de voluntad, la moral y la educación.
Indicado	Lectores habituales. Personas que se cuestionen el sentido de la vida y en las que detectemos soledad o desesperanza

Soledad

Libro	<i>La habitación vacía - Emily White</i>
Sinopsis	Se trata de una búsqueda introspectiva por comprender lo que en la actualidad sigue siendo un tema tabú -la soledad- White reconstruye en este libro, que puede considerarse de autoayuda, su lucha personal por entender su naturaleza y aprender a convivir con ella.
Indicado	Personas de cualquier edad que se sienten solas.

Libro	<i>Nos veíamos mejor en la oscuridad - Monika Zgustova</i>
Sinopsis	Los vínculos familiares, el exilio , el desarraigo y las relaciones de la protagonista con las lenguas que va aprendiendo son los ejes centrales de esta novela. Una madre y una hija. Hace cuarenta años, tuvieron que huir del totalitarismo con el resto de su familia. Desde entonces, su relación ha estado marcada por todo aquello que el exilio rompió para siempre.
Indicado	Aquellas personas que se sienten solas aunque estén acompañadas. Indicado especialmente para personas que han tenido que huir/emigrar de su país de origen y han tenido que vivir separados de sus familiares.

Maternidad



Maternidad

Libro	<i>Casas vacías</i> - Brenda Navarro
Sinopsis	Casas vacías habla del dolor de las mujeres ante la desaparición de un hijo y de su propia vida. Es una novela que también cuestiona la maternidad y abre la posibilidad de un diálogo sobre cómo se enfrentan las maternidades no solicitadas y que son impuestas socialmente.
Indicado	Cualquier mujer preocupada por el tema de la maternidad sobre todo aquellas que puedan sentir la presión social o del grupo para ser madres.

Libro	<i>Apegos feroces</i> - Vivian Gormick
Sinopsis	Se trata de una narración honesta sobre la relación madre-hija. Es una historia de un vínculo delicado y fatigoso, de un nexo que define y limita al mismo tiempo, pero también es el retrato de una sociedad y una época, y una extensa meditación sobre la experiencia de ser mujer.
Indicado	Mujeres/parejas de todas las edades con problemas de relación o de comunicación madre/hija.

Libro	<i>El quinto hijo</i> - Doris Lessing
Sinopsis	Reflexión profunda sobre cuestiones universales que siguen siendo a día de hoy fuente de sufrimiento, desigualdad y abuso: el papel y aceptación del diferente en la sociedad, la enfermedad mental en el entorno familiar y social, la condición de ser madre (expectativas, culpa, lo que se espera de ella, etc.), influencia del dinero en la sociedad, poca respuesta de los organismos/gobiernos a las situaciones sociales difíciles.
Indicado	Cualquier tipo de paciente que se cuestione el papel de la maternidad y las expectativas que la misma genera. Especialmente indicada para familias con hijos diagnosticados de enfermedad mental.

Maternidad

Libro	<i>Tu no eres como las otras madres</i> - Angelika Schrobsdorff
Sinopsis	Historia de una mujer singular y sedienta de independencia. Reconstruye la vida real e inconformista de su madre, una mujer nacida en una familia de la burguesía judía de Berlín, liberada de los prejuicios de su tiempo y deseosa de casarse con un artista y no con el «excelente partido» que le han buscado pero que en la dura prueba del exilio, encontrará una realidad nueva y reveladora.
Indicado	Cualquier mujer que se cuestione el papel de la maternidad o incluso de ser mujer.

Libro	<i>La mejor madre del mundo</i> - Nuria Labari
Sinopsis	Novela que disecciona el mito de la maternidad desde una nueva perspectiva y que enriquece el debate sobre la ambivalencia que genera esta experiencia en la identidad femenina contemporánea.
Indicado	Cualquier mujer que se cuestione el papel de la maternidad o incluso de ser mujer

Libro	<i>Madres e hijas</i> - Relatos de varias autoras
Sinopsis	Antología de extraordinarios relatos que reflexionan sobre la maternidad y sus formas con visiones muy dispares.
Indicado	Cualquier mujer que se cuestione el papel de la maternidad o incluso de ser mujer

The background features a mix of soft, pastel-colored abstract shapes in shades of pink, peach, and light green. There are also clusters of small, light grey circles and a series of larger, solid orange circles arranged in a loose pattern at the bottom. Thin, golden-brown lines and stylized leaf outlines are scattered throughout the composition.

Duelo perinatal

Duelo perinatal

Libro	<i>Las voces olvidadas</i> - Mónica Alvarez
Sinopsis	Conjunto de reflexiones sobre la experiencia de la pérdida de un bebé en las primeras semanas de gestación con la determinación de sacar a la luz una realidad poco visible e inmersa en infinidad de tabúes.
Indicado	Padres y madres que han sufrido la experiencia de aborto o fallecimiento hijo al poco tiempo de nacer.

Libro	<i>La cuna vacía</i> - M Angeles Claramunt
Sinopsis	La cuna vacía es un libro que nace de una necesidad. La necesidad de hablar, sin temor ni falsos mitos, acerca de una realidad que viven muchas parejas y para la que nadie está nunca preparado: la pérdida de un bebé en algún momento del embarazo, los hijos que nunca llegan a nacer.
Indicado	Padres y madres que han sufrido la experiencia de aborto o fallecimiento hijo al poco tiempo de nacer.

Libro	<i>Explícame que ha pasado</i> - Loreto Cid Egea/Fundación Mario Losantos del Campo
Sinopsis	Se trata de una guía que pretende ser una ayuda para los adultos para hablar de la muerte y el duelo con los niños.
Indicado	Adultos que tienen que explicar un fallecimiento a los niños. Válido para ámbito sanitario, profesional o familiar.

The background features a mix of soft, abstract shapes in shades of pink, light blue, and beige. There are several light grey circles of varying sizes scattered across the top right. A thin, golden-brown line winds through the composition. In the bottom right, there are several solid orange circles of different sizes. On the left and right sides, there are stylized leaf illustrations in a golden-brown color, with some leaves showing internal vein patterns.

Afrontar el proceso de envejecimiento

Afrontar el proceso de envejecimiento

Libro	<i>Lo que olvidamos</i> - Paloma Mas-Diaz
Sinopsis	La narradora cuenta la historia de su madre hilando pequeños recuerdos que su madre ya no es capaz de percibir al estar internada en un centro debido a su Alzheimer. Refleja como fueron los inicios de su enfermedad, a la que no prestaron atención, hasta llegar al momento actual.
Indicado	Para personas con familiares que presentan síntomas de demencia.

Libro	<i>Toda una vida</i>- Robert Seethaler
Sinopsis	La vida de Andreas discurre entre la rudeza del entorno de alta montaña y una forzada adaptación a los cambios que impone la irrupción del turismo de masas que desfiguran el microcosmos mudando las costumbres ancestrales. Andreas a sus 80 años, permanece fiel a su naturaleza, contemplando una puesta de sol con el mismo arrobamiento con que cincuenta años antes observaba embobado a la única mujer que le fue dado amar.
Indicado	Personas que estén infravalorando las experiencias vividas. También para ayudar en el proceso de aceptación de uno mismo y del proceso de envejecimiento.

Afrontar el proceso de envejecimiento

Libro	<i>El abuelo que saltó por la ventana y se largó - Jonas Jonasson</i>
Sinopsis	Es la historia de un anciano que en su 100 cumpleaños decide escaparse de la residencia. Se dirige a la estación de autobuses donde un joven le pide que le cuide la maleta. Al llegar el autobús, se sube a él con la maleta, que está llena de miles de coronas en efectivo.
Indicado	Recomendado para personas que creen que a partir de cierta edad ya no pueden divertirse como cuando eras más joven.

Libro	<i>El viejo y el mar - Ernest Hemingway</i>
Sinopsis	Con un lenguaje de gran fuerza y sencillez, El viejo y el mar narra la historia de un viejo pescador cubano a quien la suerte parece haber abandonado, y del desafío mayor al que se enfrenta: la batalla despiadada y sin tregua con un pez gigantesco en las aguas del golfo.
Indicado	Para personas que dudan de sus capacidades por haber cumplido cierta edad.

Libro	<i>La sonrisa etrusca - José Luis Sanpedro</i>
Sinopsis	Un viejo campesino calabrés llega a casa de sus hijos para someterse a una revisión medica. Allí descubre su último afecto, una criatura en la que volcar toda su ternura: su nieto, que se llama Bruno. Y vive también su última pasión: el amor de una mujer que iluminará la etapa final de su vida concediéndole toda su plenitud.
Indicado	Recomendado para personas que afrontan la vida tras la jubilación aficionada a la literatura que se planteen el tema del envejecimiento, la enfermedad o la soledad en la vejez.

Afrontar el proceso de envejecimiento

Libro	<i>El sentido de un final</i> – Julian Barnes
Sinopsis	Trata de un hombre jubilado que se ve obligado recordar sus años de universitario cuando la madre de su amor de juventud le lega en el testamento un diario perteneciente a su mejor amigo de entonces. La búsqueda de ese diario, y la verdad que esconde, se convierte entonces en un viaje hacia la memoria, descubrimiento de sí mismo a través del tiempo.
Indicado	Recomendado para personas que miran a su pasado con ambivalencia y con algún “reproche”. Nos recuerda que toda historia está escrita desde una perspectiva y suele estar plagada de malentendidos.

Libro	<i>El insólito peregrinaje de Harold Fry</i> – Rachel Joyce
Sinopsis	Una mañana cualquiera Harold Fry va a echar una carta al buzón para responder a una vieja amiga quien, tras un silencio de casi veinte años, acaba de comunicarle que está ingresada en un hospital punto de morir de cáncer. Sin embargo, un impulso le impulsa a llevar él mismo el mensaje. Así comienza un largo peregrinaje que dará un vuelco total a su existencia.
Indicado	Recomendado para realizar una reflexión sobre la memoria.

Libro	<i>El curioso caso de Benjamin Button</i> – F Scott Key Fitzgerald
Sinopsis	Benjamin Button, un hombre que nace viejo y, a medida que pasan los años, recupera la juventud, lo que le permite ver la sociedad que lo rodea con ojos distintos y críticos.
Indicado	Para reflexionar sobre el proceso de hacerse mayor y de las experiencias positivas que acompañan al paso del tiempo.

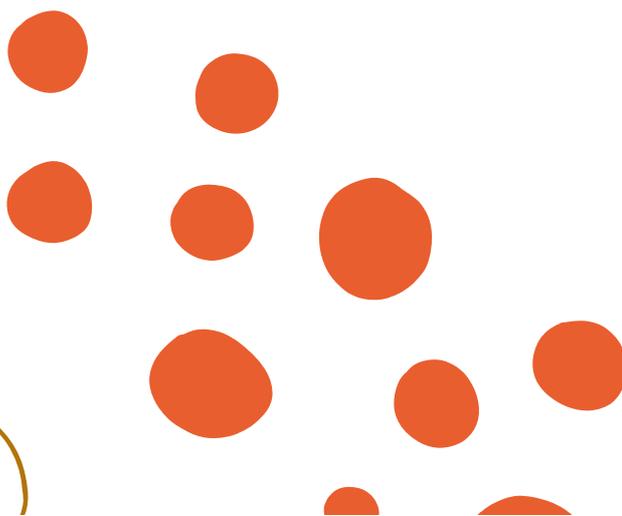
Afrontar el proceso de envejecimiento

Libro	<i>Kokoro</i> - Natsume Soseki
Sinopsis	Narra la historia de una amistad sutil y conmovedora entre dos personajes sin nombre, un joven y un enigmático anciano «Sensei». Atormentado por trágicos secretos que han proyectado una larga sombra sobre su vida, Sensei se abre lentamente a su joven discípulo, confesando indiscreciones de sus días de estudiante que han dejado en él un rastro de culpa.
Indicado	Para personas que sientan soledad relacionada con la edad y sentimiento desazón por no poder realizar las mismas tareas que antes.

Libro	<i>JubilArte</i> - Eduardo y Usue Madinaveitia
Sinopsis	Libro que recoge reflexiones sobre la jubilación de más de 40 personas que pretende servir de inspiración para aquellos que se acercan o ya han llegado a este momento de la vida con el objetivo de que puedan afrontarlo con seguridad y sea de verdad motivo de júbilo.
Indicado	Recomendado para personas que se vayan a jubilar o se hayan jubilado y no tengan claro que a qué quieren dedicar el tiempo que tienen disponible.

The background features a mix of soft, pastel-colored abstract shapes in shades of pink, peach, and light green. There are also thin, golden-brown lines and clusters of small, light grey circles scattered across the white space.

Libros que hacen sentir bien



Libros que hacen sentir bien

Libro	<i>La luz que no puedes ver - Anthony Doerr</i>
Sinopsis	Es la historia de dos jóvenes que viven una vida que no debiera haber sido la suya y que, cada uno a su modo y con sus limitaciones, tienen inquietudes, quieren saber, sienten curiosidad y se esfuerzan por aprender. Es una historia dura, en ocasiones hasta brutal, pero a la vez es delicada, emotiva, bella.
Indicado	Todo tipo de pacientes que les guste la lectura y estén necesitados de pasar un buen rato y sentirse bien. El único problema es que es un poco largo.

Libro	<i>El corazón es un cazador solitario - Carson McCullers</i>
Sinopsis	Dice Elvira Lindo que este libro "un concentrado explosivo de pasiones que nos sacude desde la primera línea". Es una historia de olvidados, de apartados, de perdedores, complejos y contradictorios, una historia de la violencia que genera la miseria, del amor que crece a pesar de todo como una hermosa flor en un lodazal.
Indicado	Todo tipo de pacientes que les guste la lectura y estén necesitados de pasar un buen rato y sentirse bien.

Libro	<i>La buena suerte - Rosa Montero</i>
Sinopsis	Habla del Bien y del Mal, y de cómo pese a todo, el Bien predomina. Es una historia de amor, de amor tierno y febril entre un hombre y una mujer, pero también de amor por la vida. Porque después de cada derrota puede haber un nuevo comienzo y porque la suerte sólo es buena si decidimos que lo sea.
Indicado	Todo tipo de pacientes que les guste la lectura y estén necesitados de pasar un buen rato y sentirse bien.

Libros que hacen sentir bien

Libro	<i>La mujer de la libreta roja</i> - Antoine Laurain
Sinopsis	Es un libro sencillo. Un relato encantador, un canto de amor al auténtico espíritu parisino: el de sus rincones recoletos, sus cafés de barrio, sus viejos edificios de patios soleados y sus gentes variopintas.
Indicado	Todo tipo de pacientes que estén necesitados de pasar un buen rato y sentirse bien. No hace falta que sean gran aficionados a la lectura. Muy agradable de leer.

Libro	<i>Canciones de amor a quemarropa</i> - Nickolas Butler
Sinopsis	Esta novela es la historia del amor, pero sobre todo, y por encima de lo demás, la historia de la amistad, esa amistad que se forja en la infancia y que logra superar las barreras de la edad y la distancia, que se moldea para superar las adversidades y crea hilos inquebrantables, aunque a veces parezcan de seda.
Indicado	Todo tipo de pacientes que les guste la lectura y estén necesitados de pasar un buen rato y sentirse bien.

Libro	<i>La librería de los finales felices</i> - Katarina Bivald
Sinopsis	Este libro es un canto al poder de la amistad, el amor por los libros y la necesidad de encontrar nuestro lugar en el mundo.
Indicado	Todo tipo de pacientes que estén necesitados de pasar un buen rato y sentirse bien. No hace falta que sean gran aficionados a la lectura. Muy agradable de leer.

Libros que hacen sentir bien

Libro	<i>Algo parecido al verdadero amor - Cristina Petit</i>
Sinopsis	Es una historia que habla de cómo los libros pueden sanar el alma de una persona. Es un libro que no te deja indiferente y el optimismo de la protagonista es contagioso, su forma de ver la vida y a las personas, te deja un mensaje muy autentico.
Indicado	Todo tipo de pacientes que estén necesitados de pasar un buen rato y sentirse bien. No hace falta que sean gran aficionados a la lectura. Muy agradable de leer.

Libro	<i>El rumor del oleaje - Yukio Mishima</i>
Sinopsis	Considerada una de las más bellas historias de amor de la literatura, "El rumor del oleaje" narra el nacimiento y consumación del idilio entre dos adolescentes situados en un mundo arcádico, primitivo y elemental: una minúscula isla japonesa en la que sobrevive una comunidad de pescadores apartada de la civilización.
Indicado	Todo tipo de pacientes que les guste la lectura y estén necesitados de pasar un buen rato y sentirse bien

Libros que hacen sentir bien

Libro	<i>Quiéreme siempre</i> - Nuria Gago
Sinopsis	Este libro habla sobre la importancia de ayudarnos los unos a los otros, sobre la soledad de nuestros mayores, sobre cómo la música puede abrir puertas que ya nadie encuentra y, sobre todo, de cómo el humor, el amor y la valentía de mirar hacia adentro pueden salvarnos.
Indicado	Todo tipo de pacientes que les guste la lectura y estén necesitados de pasar un buen rato y sentirse bien.

Libro	<i>Matar a un ruiseñor</i> - Harper Lee
Sinopsis	Cuando acabas de leer <i>Matar a un ruiseñor</i> , te das cuenta de que un solo hombre no puede cambiar lo que está profundamente enraizado en el funcionamiento de una sociedad, por mucho que lo intente y por mucho que siembre dudas. Sin embargo, esas dudas pueden ser la piedra que agite el estanque calmado, el primer paso que, aunque lento, comience un movimiento hacia un mundo mejor. Ese es Atticus Finch, y es una gozada conocerlo a través de los ojos de su pequeña.
Indicado	Todo tipo de pacientes que les guste la lectura y estén necesitados de pasar un buen rato y sentirse bien.

Agradecimientos

A todo el equipo de lectores que han colaborado en el proyecto y han aportado su grano de arena para que este documento pueda ver la luz.

Al equipo consultor que nos ha dado ideas y aportado libros imprescindibles para elaborar esta selección.