

# Autoayuda. Psicología positiva

Fecha de actualización 01/03/2022

Más información pulsando sobre los títulos, con enlace a nuestro [catálogo](#)



Título	Autor/a	Año	Observaciones	Recomienda
<a href="#">Autoamor</a>	Laura Chica	2021		María D.
<a href="#">Conexión</a>	Kate Tempest	2021		Laura Fernández en <a href="#">Babelia</a>
<a href="#">Dueña de mi amor: mujeres contra la gran estafa romántica</a>	Coral Herrera	2020		Paka Díaz en <a href="#">Woman</a>
<a href="#">Falso espejo</a>	Jia Tolentino	2020	Uno de los mejores libros del año según La Vanguardia	
<a href="#">Libros que salvan vidas</a>	Ana María Ruiz López	2020	Premio Feel Good 2020. <a href="#">Entrevista a la autora en Universo Abierto</a>	
<a href="#">Liderazgo consciente para profesionales inquietas</a>	Nuria Carmona, Isabel Muñoz, Celia Rivero y Paola Corbalán	2020	Autoras empresarias andaluzas	Cristina Díaz en <a href="#">Diario de Sevilla</a>
<a href="#">Tao Te Ching</a>	Úrsula K. Le Guin	2020	Autora clásica	
<a href="#">Cómplices</a>	Miriam Subirana	2019		María S.
<a href="#">El camino menos transitado</a>	M. Scott	2019		María S.
<a href="#">El tarot creativo: una guía moderna para una vida inspirada</a>	Jessa Crispin	2019	Autora feminista reputada	
<a href="#">La búsqueda de la felicidad</a>	Victoria Camps	2019	<a href="#">Entrevista en aprendemos juntos</a>	
<a href="#">La terapia del mar</a>	Deborah Cracknell	2019	Literatura de naturaleza	Xavi Ayén en <a href="#">La Vanguardia</a>
<a href="#">Cómo hacer que te pasen cosas buenas</a>	Marian Rojas Estapé	2018	En Los libros más vendidos de ABC Cultural	
<a href="#">El placer de vivir sola</a>	Marjorie Hillis	2018	Manifiesto para mujeres solteras que viven solas escrito en 1936	<a href="#">El cuervo de las alas rotas. Lecturafilia</a>
<a href="#">La magia del orden</a>	Marie Kondo	2018	También disponible <a href="#">cómic</a> basado en este libro	Citado por Alexandra Spring en <a href="#">eldiario.es</a>
<a href="#">Sin reglas: erótica y libertad femenina en</a>	Anna Freixas	2018		

<a href="#">la madurez</a>				
<a href="#">Todo es posible: los límites los pones tú</a>	Alicia Sánchez Pérez	2018	En '10 libros para ser más feliz' de <a href="#">Librotea</a>	
<a href="#">Felices</a>	Elsa Punset	2017		
<a href="#">Manual de remedios literarios</a>	Ella Berthoud, Susan Elderkin	2017		Aure D.
<a href="#">El arte de no amargarse la vida</a>	Rafael Santandreu	2016		
<a href="#">El buentrato: como proyecto de vida</a>	Fina Sanz	2016		
<a href="#">El libro de las pequeñas revoluciones</a>	Elsa Punset	2016		
<a href="#">La ciencia del lenguaje positivo</a>	Luis Castellanos y Diana Yoldi	2016		Andoni Luis Aduriz en <a href="#">El País</a>
<a href="#">Todo lo que he aprendido</a>	Luis Rojas Marcos	2016		
<a href="#">El cuerpo nunca miente</a>	Alice Miller	2014	También en <a href="#">lote</a> para grupos de lectura	Aure D.
<a href="#">Nacidas para el placer: instinto y sexualidad en la mujer</a>	Mireia Darder	2014		
<a href="#">Psicotrampas</a>	Giorgio Nardone	2014		María S.
<a href="#">Aprender a educar sin gritos, amenazas ni castigos</a>	Naomi Aldort	2013		Sonsoles G.
<a href="#">La salud mental de las mujeres: la Psicoterapia de Equidad Feminista</a>	Soledad Muruaga López de Guereñu, Pilar Pascual Pastor	2013		
<a href="#">Padres liberados, hijos liberados</a>	Adele Faber, Elaine Mazlish	2013		Sonsoles G.
<a href="#">Diálogos de mujeres sabias</a>	Fina Sanz	2012	También en <a href="#">lote</a> para grupos de lectura	
<a href="#">La rueda</a>	Claire Dederer	2011	Artículo de la autora ' <a href="#">¿Qué hacer con el arte de hombres monstruosos?</a> '	
<a href="#">Mujeres que corren con los lobos</a>	Clarissa Pinkola Estés	2011	Incluye cuentos y explicaciones de los mismos. Lectura de <a href="#">Our Shared Shelf</a> , el club de lectura en línea de la actriz Emma Watson. También en <a href="#">lote</a> para grupos de lectura	Aure D.
<a href="#">Espacio, espacio: 20 razones para ir más lentos por la vida</a>	María Novo	2010		Aure D.
<a href="#">La salvación del alma moderna: terapia, emociones y la cultura de la autoayuda</a>	Eva Illouz	2010		

<a href="#">Por tu propio bien: 150 años de consejos de expertos a las mujeres</a>	Barbara Ehrenreich, Deirdre English	2010	Entre otros temas, trata la menopausia	Graciela T., Beatriz G.
<a href="#">Coaching para el éxito: conviértete en el entrenador de tu vida personal y profesional</a>	Talane Miedaner	2009		
<a href="#">Inocencia radical: la vida en busca de pasión y sentido</a>	Elsa Punset	2009		Silvia A.
<a href="#">La medicina del alma: el código secreto del cuerpo, el idioma creativo interior, la intuición</a>	Eric Rolf	2009		Maribel S.
<a href="#">Mujeres, salud y poder</a>	Carme Valls-Llobet	2009	Entre otros temas, trata la menopausia	Graciela T., Beatriz G.
<a href="#">Un nuevo mundo, ahora: encuentra el propósito de tu vida</a>	Eckhart Tolle	2009		
<a href="#">Amores altamente peligrosos: los estilos afectivos de los cuales sería mejor no enamorarse: cómo identificarlos y afrontarlos</a>	Walter Riso	2008	2ª ed. Violencia de género	Ana C.
<a href="#">Brújula para navegantes emocionales</a>	Elsa Punset	2008	Psicología positiva	Manuela
<a href="#">La buena vida</a>	Álex Rovira	2008	Forma parte de una trilogía	
<a href="#">Los placeres de Lola</a>	Raquel Traba	2008	Sexualidad	Librería Sidecar
<a href="#">Perder para ganar</a>	Montse Barderi	2008	Adicciones. Sobrepeso	Librería Sidecar
<a href="#">Aprender a fluir</a>	Mihaly Csikszentmihalyi	2007		
<a href="#">El secreto</a>	Rhonda Byrne	2007	Superventas ABCD 2010	
<a href="#">Hacia la paz interior</a>	Tich Nhat Hanh	2007		Aure D.
<a href="#">Mujeres malqueridas: atadas a relaciones destructivas y sin futuro</a>	Mariela Michelena	2007		
<a href="#">Nuestra menopausia: una versión no oficial</a>	Anna Freixas	2007		Graciela T., Beatriz G.
<a href="#">Recuperar la salud: (una apuesta por la vida): guía detallada de autoayuda para vencer el cáncer y otras enfermedades, con sugerencias prácticas para los pacientes y sus familias</a>	Stephanie Matthews-Simonton, O. Carl Simonton, James L. Creighton	2007		Maribel S.
<a href="#">Emoción y conflicto: aprenda a manejar</a>	Josep Redorta, Meritzel	2006		Antònia M.

<a href="#">las emociones</a>	Obiols			
<a href="#">La asertividad: expresión de una sana autoestima</a>	Olga Castanyer Mayer-Spiess	2006	25ª ed.	Maribel S.
<a href="#">Los límites del amor: hasta dónde amarte sin renunciar a lo que soy</a>	Walter Riso	2006		Isabel G.
<a href="#">Mujeres maltratadas</a>	Marie-France Hirigoyen	2006		Psicóloga Centro Provincial Jaén
<a href="#">Fluir = (flow): una psicología de la felicidad</a>	Mihaly Csikszentmihalyi	2005		Maribel S.
<a href="#">Once minutos</a>	Paulo Coelho	2005		
<a href="#">Tus zonas erróneas</a>	Wayne W. Dyer	2005	General	
<a href="#">Tus zonas mágicas: cómo usar el poder milagroso de la mente</a>	Wayne W. Dyer	2005		
<a href="#">Ya no sufro por amor</a>	Lucía Echevarría	2005	Relaciones	Ángeles C.
<a href="#">Cuando todo se derrumba: palabras sabias para momentos difíciles</a>	Pema Chödrön	2004		Didier
<a href="#">Las brujas no se quejan: un manual de sabiduría concentrada</a>	Jean Shinoda Bolen	2004	General, Felicidad	Aure D.
<a href="#">Manual para mujeres maltratadas: (que quieren dejar de serlo): detectar y prevenir la violencia de género</a>	Consuelo Barea, dir.	2004	Violencia de género	Estrella R.
<a href="#">Practicando el poder del ahora</a>	Eckhart Tolle	2004	General, Felicidad	Aure D.
<a href="#">Querida hija</a>	Marianne Fredriksson	2004	Novela sobre violencia de género con la relación entre una hija y su madre	
<a href="#">Trauma y recuperación: cómo superar las consecuencias de la violencia</a>	Judith Herman	2004		
<a href="#">La inutilidad del sufrimiento: claves para aprender a vivir de manera positiva</a>	Mª Jesús Álava Reyes	2003	Superventas Bolsillo ABCD 2010	
<a href="#">La picadura del tábano: la mujer frente a los cambios de la edad</a>	Elena Arnedo	2003	Ciclos edad	
<a href="#">Mil vías hacia la felicidad</a>	David Barid	2003	Felicidad	
<a href="#">Mira a lo lejos: 66 escritos sobre la felicidad</a>	Alain	2003	Felicidad	
<a href="#">Aunque tenga miedo, hágalo igual: técnicas dinámicas para convertir el</a>	Susan Jeffers	2002		

<a href="#">miedo, la indecisión y la ira en poder, acción y amor</a>				
<a href="#">Come lo que te pida el cuerpo</a>	Susie Orbach	2002	Alimentación	
<a href="#">Curso de vuelo para aspirantes a sueños</a>	Marta Ligoiz Vázquez	2002		Aure D.
<a href="#">Hablemos de la vida</a>	Nativel Preciado	2002	Conversaciones con José Antonio Marina	Ángeles C.
<a href="#">La sabiduría de la menopausia</a>	Christiana Northrup	2002	Menopausia	
<a href="#">Transforma tu ira en energía positiva</a>		2002		
<a href="#">¿Por qué a mí?</a>	Valéria Piassa Polizzi	2001	Enfermedad	Nieves
<a href="#">El acoso moral en el trabajo</a>	Marie-France Hirigoyen	2001		Psicóloga Centro Provincial Jaén
<a href="#">La madurez de Eva: una interpretación de la ceguera emocional</a>	Alice Miller	2001		
<a href="#">Las diosas de cada mujer: una nueva psicología femenina</a>	Jean Shinoda Bolen	2000		
<a href="#">Claves feministas para la autoestima de las mujeres</a>	Marcela Lagarde y de los Ríos	2000		
<a href="#">Aunque tenga miedo, siga adelante</a>		1999		
<a href="#">Cuerpo de mujer, sabiduría de mujer: una guía para la salud física y emocional</a>	Christiane Northrup	1999		
<a href="#">El acoso moral: el maltrato psicológico en la vida cotidiana</a>	Marie-France Hirigoyen	1999		Psicóloga Centro Provincial Jaén
<a href="#">La mujer que brilla en la oscuridad: una curandera mexicana revela los secretos aztecas de la sanación física y espiritual</a>	Elena Ávila	1999		
<a href="#">El caballero de la armadura oxidada</a>	Robert Fisher	1998	Hombres, masculinidades	
<a href="#">Por tu propio bien</a>	Alice Miller	1998		
<a href="#">Celebrando ser mujer: cuando hacerlo todo no lo es todo</a>	Carolyn Allen Zeiger, Stephanie Allen	1997		
<a href="#">Inteligencia emocional</a>	Daniel Goleman	1996		Maribel S.
<a href="#">La represión del deseo materno y la génesis del estado de sumisión inconsciente</a>	Casilda Rodríguez , Ana Cachafeiro	1995		
<a href="#">Los vínculos amorosos: amar desde la</a>	Fina Sanz	1995		Ana C. Sonsoles

<a href="#">identidad en la terapia de reencuentro</a>				
<a href="#">Revolución desde dentro: un libro sobre la autoestima</a>	Gloria Steinem	1995	Autora clásica del feminismo, <a href="#">Premio Princesa de Asturias de Comunicación y Humanidades 2021</a>	Josune Muñoz de <a href="#">Skolastika</a>
<a href="#">La fuente de la edad</a>	Betty Friedan	1994	Autora clásica del feminismo	Josune Muñoz de <a href="#">Skolastika</a>
<a href="#">Mujer ¿sabes defenderte?: guía de defensa personal y autoayuda para la mujer</a>	Pilar Jiménez Aragonés	1993		Psicóloga CP Jaén
<a href="#">¿Qué quieren las mujeres?</a>	E.L. Eichenbaum, S. Orbach	1989		
<a href="#">Cartas de las mujeres que aman demasiado</a>	Robin Norwood	1986	Relaciones de pareja	
<a href="#">Las mujeres que aman demasiado</a>	Robin Norwood	1986	Relaciones de pareja	