

Autoayuda. Psicología positiva

Fecha de actualización 04/08/2023

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



Título	Autor/a	Año	Observaciones	Recomienda
Menopausia: una mirada feminista desde el buentrato	Paloma Andrés Domingo	2022	Menopausia, climaterio	
Autoamor	Laura Chica	2021		María D.
Cómo no hacer nada: resistirse a la economía de la atención	Jenny Odell	2021		Carmen López en elDiario.es
Conexión	Kate Tempest	2021		Laura Fernández en Babelia
Dueña de mi amor: mujeres contra la gran estafa romántica	Coral Herrera	2020		Paka Díaz en Woman
Falso espejo	Jia Tolentino	2020	Uno de los mejores libros del año según La Vanguardia	
Libros que salvan vidas	Ana María Ruiz López	2020	Premio Feel Good 2020. Entrevista a la autora en Universo Abierto	
Liderazgo consciente para profesionales inquietas	Nuria Carmona, Isabel Muñoz, Celia Rivero y Paola Corbalán	2020	Autoras empresarias andaluzas	Cristina Díaz en Diario de Sevilla
Tao Te Ching	Úrsula K. Le Guin	2020	Autora clásica	
Cómplices	Miriam Subirana	2019		María S.
El camino menos transitado	M. Scott	2019		María S.
El climaterio: ¡todo lo que debes saber sobre la menopausia es mentira!	May Serrano	2019	Menopausia, climaterio	
El tarot creativo: una guía moderna para una vida inspirada	Jessa Crispin	2019	Autora feminista reputada	
La búsqueda de la felicidad	Victoria Camps	2019	Entrevista en aprendemos juntos	

La terapia del mar	Deborah Cracknell	2019	Literatura de naturaleza	Xavi Ayén en La Vanguardia
Cómo hacer que te pasen cosas buenas	Marian Rojas Estapé	2018	En Los libros más vendidos de ABC Cultural	
El placer de vivir sola	Marjorie Hillis	2018	Manifiesto para mujeres solteras que viven solas escrito en 1936	El cuervo de las alas rotas. Lecturafilia
La magia del orden	Marie Kondo	2018	También disponible cómic basado en este libro	Citado por Alexandra Spring en eldiario.es
Sin reglas: erótica y libertad femenina en la madurez	Anna Freixas	2018	Menopausia	
Todo es posible: los límites los pones tú	Alicia Sánchez Pérez	2018	En '10 libros para ser más feliz' de Librotea	
Felices	Elsa Punset	2017		
Manual de remedios literarios	Ella Berthoud, Susan Elderkin	2017		Aure D.
El arte de no amargarse la vida	Rafael Santandreu	2016		
El buentrato: como proyecto de vida	Fina Sanz	2016		
El libro de las pequeñas revoluciones	Elsa Punset	2016		
La ciencia del lenguaje positivo	Luis Castellanos y Diana Yoldi	2016		Andoni Luis Aduriz en El País
Todo lo que he aprendido	Luis Rojas Marcos	2016		
El cuerpo nunca miente	Alice Miller	2014	También en lote para grupos de lectura	Aure D.
Nacidas para el placer: instinto y sexualidad en la mujer	Mireia Darder	2014		
Psicotrampas	Giorgio Nardone	2014		María S.
Aprender a educar sin gritos, amenazas ni castigos	Naomi Aldort	2013		Sonsoles G.
La salud mental de las mujeres: la Psicoterapia de Equidad Feminista	Soledad Muruaga López de Guereñu, Pilar Pascual Pastor	2013		
Padres liberados, hijos liberados	Adele Faber, Elaine Mazlish	2013		Sonsoles G.
Diálogos de mujeres sabias	Fina Sanz	2012	También en lote para grupos de lectura	
Por qué duele el amor: una explicación sociológica	Eva Illouz	2012		Sonsoles G.
La rueda	Claire Dederer	2011	Artículo de la autora ' ¿Qué hacer con el arte de hombres monstruosos? '	

Mujeres que corren con los lobos	Clarissa Pinkola Estés	2011	Incluye cuentos y explicaciones de los mismos. Lectura de Our Shared Shelf , el club de lectura en línea de la actriz Emma Watson. También en lote para grupos de lectura	Aure D.
Despacio, despacio: 20 razones para ir más lentos por la vida	María Novo	2010		Aure D.
La salvación del alma moderna: terapia, emociones y la cultura de la autoayuda	Eva Illouz	2010		
Por tu propio bien: 150 años de consejos de expertos a las mujeres	Barbara Ehrenreich, Deirdre English	2010	Entre otros temas, trata la menopausia	Graciela T., Beatriz G.
Coaching para el éxito: conviértete en el entrenador de tu vida personal y profesional	Talane Miedaner	2009		
Guía para una menopausia (casi) perfecta	María Jesús Balbás	2009	Menopausia, climaterio	Aure D.
Inocencia radical: la vida en busca de pasión y sentido	Elsa Punset	2009		Silvia A.
La medicina del alma: el código secreto del cuerpo, el idioma creativo interior, la intuición	Eric Rolf	2009		Maribel S.
Mujeres, salud y poder	Carme Valls-Llobet	2009	Entre otros temas, trata la menopausia	Graciela T., Beatriz G.
Un nuevo mundo, ahora: encuentra el propósito de tu vida	Eckhart Tolle	2009		
Amores altamente peligrosos: los estilos afectivos de los cuales sería mejor no enamorarse: cómo identificarlos y afrontarlos	Walter Riso	2008	2ª ed. Violencia de género	Ana C.
Brújula para navegantes emocionales	Elsa Punset	2008	Psicología positiva	Manuela
La buena vida	Álex Rovira	2008	Forma parte de una trilogía	
Los placeres de Lola	Raquel Traba	2008	Sexualidad	Librería Sidecar
Perder para ganar	Montse Barderi	2008	Adicciones. Sobrepeso	Librería Sidecar
Aprender a fluir	Mihaly Csikszentmihalyi	2007		
El secreto	Rhonda Byrne	2007	Superventas ABCD 2010	
Hacia la paz interior	Tich Nhat Hanh	2007		Aure D.

Mujeres malqueridas: atadas a relaciones destructivas y sin futuro	Mariela Michelena	2007		
Nuestra menopausia: una versión no oficial	Anna Freixas	2007		Graciela T., Beatriz G.
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	Stephanie Matthews-Simonton, O. Carl Simonton, James L. Creighton	2007		Maribel S.
Emoción y conflicto: aprenda a manejar las emociones	Josep Redorta, Meritxel Obiols	2006		Antònia M.
La asertividad: expresión de una sana autoestima	Olga Castanyer Mayer-Spiess	2006	25ª ed.	Maribel S.
Los límites del amor: hasta dónde amarte sin renunciar a lo que soy	Walter Riso	2006		Isabel G.
Mujeres maltratadas	Marie-France Hirigoyen	2006		Psicóloga Centro Provincial Jaén
Fluir = (flow): una psicología de la felicidad	Mihaly Csikszentmihalyi	2005		Maribel S.
Once minutos	Paulo Coelho	2005		
Tus zonas erróneas	Wayne W. Dyer	2005	General	
Tus zonas mágicas: cómo usar el poder milagroso de la mente	Wayne W. Dyer	2005		
Ya no sufro por amor	Lucía Echevarría	2005	Relaciones	Ángeles C.
Cuando todo se derrumba: palabras sabias para momentos difíciles	Pema Chödrön	2004		Didier
Las brujas no se quejan: un manual de sabiduría concentrada	Jean Shinoda Bolen	2004	General, Felicidad	Aure D.
Manual para mujeres maltratadas: (que quieren dejar de serlo): detectar y prevenir la violencia de género	Consuelo Barea, dir.	2004	Violencia de género	Estrella R.
Practicando el poder del ahora	Eckhart Tolle	2004	General, Felicidad	Aure D.
Querida hija	Marianne Fredriksson	2004	Novela sobre violencia de género con la relación entre una hija y su madre	
Trauma y recuperación: cómo superar las consecuencias de la violencia	Judith Herman	2004		

La inutilidad del sufrimiento: claves para aprender a vivir de manera positiva	Mª Jesús Álava Reyes	2003	Superventas Bolsillo ABCD 2010	
La picadura del tábano: la mujer frente a los cambios de la edad	Elena Arnedo	2003	Ciclos edad. Menopausia	Ángeles C.
Mil vías hacia la felicidad	David Barid	2003	Felicidad	
Mira a lo lejos: 66 escritos sobre la felicidad	Alain	2003	Felicidad	
Aunque tenga miedo, hágalo igual: técnicas dinámicas para convertir el miedo, la indecisión y la ira en poder, acción y amor	Susan Jeffers	2002		
Come lo que te pida el cuerpo	Susie Orbach	2002	Alimentación	
Curso de vuelo para aspirantes a sueños	Marta Ligoiz Vázquez	2002		Aure D.
Hablemos de la vida	Nativel Preciado	2002	Conversaciones con José Antonio Marina	Ángeles C.
La sabiduría de la menopausia	Christiana Northrup	2002	Menopausia	
Transforma tu ira en energía positiva		2002		
¿Por qué a mí?	Valéria Piassa Polizzi	2001	Enfermedad	Nieves
El acoso moral en el trabajo	Marie-France Hirigoyen	2001		Psicóloga Centro Provincial Jaén
La madurez de Eva: una interpretación de la ceguera emocional	Alice Miller	2001		
Claves feministas para la autoestima de las mujeres	Marcela Lagarde y de los Ríos	2000		
Las diosas de cada mujer: una nueva psicología femenina	Jean Shinoda Bolen	2000		
Aunque tenga miedo, siga adelante		1999		
Cuerpo de mujer, sabiduría de mujer: una guía para la salud física y emocional	Christiane Northrup	1999		
El acoso moral: el maltrato psicológico en la vida cotidiana	Marie-France Hirigoyen	1999		Psicóloga Centro Provincial Jaén
La mujer que brilla en la oscuridad: una curandera mexicana revela los secretos aztecas de la sanación física y espiritual	Elena Ávila	1999		
El caballero de la armadura oxidada	Robert Fisher	1998	Hombres, masculinidades	

Por tu propio bien	Alice Miller	1998		
Celebrando ser mujer: cuando hacerlo todo no lo es todo	Carolyn Allen Zeiger, Stephanie Allen	1997		
Inteligencia emocional	Daniel Goleman	1996		Maribel S.
La represión del deseo materno y la génesis del estado de sumisión inconsciente	Casilda Rodríguez , Ana Cachafeiro	1995		
Los vínculos amorosos: amar desde la identidad en la terapia de reencuentro	Fina Sanz	1995	Autora clásica del feminismo, Premio Princesa de Asturias de Comunicación y Humanidades 2021 Autora clásica del feminismo Relaciones de pareja Relaciones de pareja	Ana C. Sonsoles
Revolución desde dentro: un libro sobre la autoestima	Gloria Steinem	1995		Josune Muñoz de Skolastika
La fuente de la edad	Betty Friedan	1994		Josune Muñoz de Skolastika
Mujer ¿sabes defenderte?: guía de defensa personal y autoayuda para la mujer	Pilar Jiménez Aragonés	1993		Psicóloga CP Jaén
¿Qué quieren las mujeres?	E.L. Eichenbaum, S. Orbach	1989		
Cartas de las mujeres que aman demasiado	Robin Norwood	1986		
Las mujeres que aman demasiado	Robin Norwood	1986		