


MI BIBLIOTECA ME CUIDA: GUÍA DE REMEDIOS LITERARIOS



ÍNDICE

PRESENTACIÓN	4
LISTADO DE REMEDIOS LITERARIOS	4
ABORTO NATURAL. PÉRDIDA DE UN BEBÉ	4
ABUSOS SEXUALES EN LA INFANCIA	4
ACEPTACIÓN DE LA ORIENTACIÓN SEXUAL	4
ADICCIONES	4
AFRONTAR SITUACIONES QUE LIMITAN	5
AFRONTAR LOS CUIDADOS. DISFRUTAR DE LOS CUIDADOS	5
AFRONTAR LAS ENFERMEDADES	5
ANSIEDAD	5
APATÍA	6
AUTOESTIMA	6
AUTOCUIDADO	6
CARGA MENTAL	6
COBARDÍA. NO ATREVERSE	6
COMPROMISO, MIEDO AL	6
CRECIMIENTO. DESARROLLO PERSONAL	6
CUESTIONAMIENTO DE LA IDENTIDAD SEXUAL	6
DEPRESIÓN. TRISTEZA	7
DESEMPLEO. PÉRDIDA DE EMPLEO	7
DISCONFORMIDAD DE GÉNERO	7
DUELO. PÉRDIDA DE PERSONAS QUERIDAS. AFRONTAR PÉRDIDAS	7
EDUCACIÓN HIJAS E HIJOS	7
EMBARAZO	8
EMOCIONES NEGATIVAS	8
ENAMORAMIENTO	8
ENVEJECIMIENTO	8
ESTRÉS	8
EXPLICAR LA VIOLENCIA DE GÉNERO A NIÑAS Y NIÑOS	8
IMAGEN CORPORAL. ACEPTACIÓN DEL CUERPO. NO ADAPTARSE A LOS CÁNONES DE BELLEZA	8
INFANCIAS DIFÍCILES	9
INFIDELIDADES. CELOS	9
MATERNIDAD	9
MATERNIDAD EN SOLITARIO. FAMILIA MONOPARENTAL	9
MATERNIDAD, PRESIÓN A LA	9
MENOPAUSIA	9
MENSTRUACIÓN	9
MUJERES MAYORES	8
OBSESIONES. PENSAMIENTOS REITERATIVOS	9
PATERNIDAD	9
PÉRDIDA APETITO SEXUAL. BAJADA DE LÍBIDO	10
RACISMO. XENOFOBIA	10
REDES DE APOYO MUTUO. SORORIDAD	10
RELACIONES AMOROSAS. RELACIONES DE PAREJA	10
RELACIONES MADRES-HIJAS/OS	10
RELACIONES SOCIALES	11
RELACIONES TÓXICAS	11
RESILIENCIA	11
RUPTURA DE PAREJA. SEPARACIÓN	12
SALIDA DE LAS HIJAS E HIJOS DE CASA. SÍNDROME DEL NIDO VACÍO	12
SENTIMIENTOS, INCAPACIDAD PARA EXPRESAR LOS	12
SOLEDAD, MIEDO A LA	12



TOMA DE DECISIONES	12
TRASTORNOS DE LA ALIMENTACIÓN	13
TRASTORNO POR ESTRÉS POSTRAUMÁTICO	13
TIMIDEZ	13
VEJEZ. MIEDO A LA VEJEZ. DISFRUTE DE LA VEJEZ	13
VIOLENCIA DE GÉNERO. MALTRATO	13
VIOLENCIA DE GÉNERO EN JÓVENES Y ADOLESCENTES	13
VIOLENCIA SEXUAL	14
VIOLENCIA SEXUAL EN JÓVENES Y ADOLESCENTES	14

PRESENTACIÓN

Este listado de remedios literarios está compuesto de narrativa y otro tipo de libros y recursos que pretendemos que sirvan para ayudar a abordar situaciones vitales por las que pasan las mujeres, motivadas en muchas ocasiones por la socialización de género, que condiciona o puede dificultar el afrontamiento positivo de dichas situaciones. Partimos para ello de la necesaria perspectiva de género que promueva el fortalecimiento de las capacidades de las mujeres para el afrontamiento y la consecución de una vida plena, que denominamos como 'biblioterapia feminista'

El listado está estructurado en distintos epígrafes que se refieren a diferentes situaciones vitales y debajo de cada uno de ellos se recogen recomendaciones de libros y otros recursos del Centro de Documentación María Zambrano que pensamos que pueden ayudar a afrontarlas, que iremos actualizando y completando a lo largo del tiempo.

Y si este listado no fuera suficientemente claro para alguien y se quisiera formular una consulta personalizada de lecturas especialmente indicadas para una situación determinada y/o hacernos llegar alguna aportación o sugerencia, invitamos a acudir a nuestra sede o utilizar para ello el correo biblioterapia.iam@juntadeandalucia.es, atendido de forma confidencial por personal especializado.

LISTADO DE REMEDIOS LITERARIOS

ABORTO NATURAL. PÉRDIDA DE UN BEBÉ

- [El nadador en el mar secreto](#) / William Kotzwinkle. - Navona, 2014. - 90p. [Novela]
- [Espuma](#) / Ingrid Chabbert, Carole Maurel. - Planeta Cómic, 2020. - 88 p. [Cómic]

ABUSOS SEXUALES EN LA INFANCIA

- [Por qué volvías cada verano](#) / Belén López Peiró. - Las Afueras, D.L. 2020. - 134 p. [Biografía]
- [El coraje de sanar : guía para las mujeres supervivientes de abuso sexual en la infancia](#) / Ellen Bass, Laura Davis. - Urano, 1995 - 639p. [Autoayuda]

ACEPTACIÓN DE LA ORIENTACIÓN SEXUAL

- [Ábreme con cuidado](#) / Clara Asunción García, Isabel Franc, Pilar Bellver, Lola Robles, Gloria Bosch Maza, Carmen Samit, Gloria Fortún, Carmen Nestares, Carmen Cuenca. - Dos Bigotes, 2015. - 240p. [Relatos]
- [Monólogos de la vagina](#) / Eve Ensler. - Emecé, D.L. 2005. - 121 p. [Teatro]
- [Carmen y Lola](#) / Arantxa Echevarría. - Karma Films, 2018. - 105 min. [Videograbación]

ADICCIONES

- [Manual para mujeres de la limpieza](#) / Lucia Berlin. - Alfaguara, 2016. - 427 p. [Novela]
- [Las lealtades](#) / Delphine de Vigan. - Anagrama, 2019. - 200 p. [Novela]

AFRONTAR SITUACIONES QUE LIMITAN

- [Medio sol amarillo](#) / Chimamanda Ngozi Adichie. - Mondadori, 2007. - 537 p. [Novela]
- [Diálogos de mujeres sabias](#) / Fina Sanz. - Kairós, 2012. - 229 p. [Autoayuda]
- [Un cuarto propio](#) / Virginia Woolf. - Horas y Horas, 2003. - 152 p. [Novela]
- [La boda de Rosa](#) / Icíar Bollaín. - Tandem Films, 2020. - 100 min. [Videograbación]
- [La habitación](#) / Emma Donoghue. - Alfaguara, D.L. 2010. - 379 p. [Novela]
- [Lectura fácil](#) / Cristina Morales. - Anagrama, 2018. - 420 p. [Novela]
- [Azúcar quemado](#) / Avni Doshi -- Temas de Hoy, 2021. 319 p. [Novela]
- [Lo que olvidamos](#) / Paloma Díaz-Mas -- Anagrama, 2016. 163 p. [Novela]

AFRONTAR LOS CUIDADOS. DISFRUTAR DE LOS CUIDADOS

- [Una mujer no muere jamás](#) / Elisa Beni. - Roca, 2021. - 343 p. [Novela]
- [12.301 días inolvidables con mi abuela](#) / Églantine Chesneau. - Grijalbo, 2020. - 173 p. [Cómic]
- [No he salido de mi noche](#) / Annie Ernaux. - Cabaret Voltaire, 2017. 116 p. [Biografía]

- [Las gratitudes](#) / Delphine de Vigan -- Anagrama, 2021. 173 p. [Novela]

AFRONTAR LAS ENFERMEDADES

- [El uso de la foto](#) / Annie Ernaux, Marc Marie. - Cabaret Voltaire, 2018. - 169 p. [Novela]

- [Poto y Cabengo](#) / Alejandra Vanessa. - Valparaíso, 2015. - 55 p. [Poesía]

- [Los diarios del cáncer](#) / Audre Lorde. - Ginecosofía, 2019. - 112 p. [Biografía]

- [Diario de batalla: mi lucha contra el cáncer](#) / María Ángeles Durán. - Aguilar, 2003. - 297 p. [Biografía].
Recurso electrónico disponible en: <http://hdl.handle.net/10261/100548>

- [Diario de un pecho: vencer el cáncer](#) / Béatrice Maillard-Chaulin. - Paidós, 2007. 203 p. [Autoayuda]

- [Clavícula: \(mi clavícula y otros inmensos desajustes\)](#) / Marta Sanz. - Anagrama, 2017. - 201 p.
[Biografía]

- [Te invito a un mojito: todo lo que necesitas saber del cáncer de mama y te da corte preguntar](#) / Mabel Lozano, Paka Díaz. -- Catedral, 2021. 221 páginas. [Autoayuda]

ANSIEDAD

- [Expuesta: un ensayo sobre la epidemia de la ansiedad](#) / Olivia Sudjic -- Península Press, 2018 84 p.
[Autoayuda]

APATÍA

- [Mi año de descanso y relajación](#) / Ottessa Moshfegh. - Alfaguara, 2019. - 253 p. [Novela]

AUTOESTIMA

- [Querida Ijeawe: cómo educar en el feminismo](#) / Chimamanda Ngozi Adichie. - Literatura Random House, 2017 - 89 p. [Ensayo]

- [Las chicas buenas van al cielo y las malas a todas partes](#) / Ute Ehrhardt. - Debolsillo, 2005. - 200 p.
[Autoayuda]

- [Autoestima para la mujer](#) / Lynda Field. - Kairos, 1997. - 195 p. [Autoayuda]

AUTOCUIDADO

CARGA MENTAL

- [Libérate de la carga mental](#) / Iria Marañón. - Plataforma, 2018. - 207 p. [Autoayuda]

- [La carga mental: sí a la vida en común, no a los lugares comunes](#) / Emma Clit. - Lumen, 2018. - 188 p.
[Cómic]

COBARDÍA. NO ATREVERSE

- [Aunque tenga miedo, hágalo igual: técnicas dinámicas para convertir el miedo, la indecisión y la ira en poder, acción y amor](#) / Susan Jeffers. - Robin Book, 2002 - 217 p. [Autoayuda]

COMPROMISO, MIEDO AL

- [Algo temporal](#) / Hilary Leichter. - Alpha Decay, 2021. - 234 p. [Novela]

CRECIMIENTO. DESARROLLO PERSONAL

- [Todo lo que necesito existe ya en mí](#) / Rupi Kaur. - Seix Barral, 2021. - 192 p. [Poesía]
- [Un cuarto propio](#) / Virginia Woolf. - Horas y Horas, 2003. - 152 p. [Novela]
- [Mujeres que corren con los lobos: mitos y cuentos del arquetipo de la mujer salvaje](#) / Clarissa Pinkola Estes. - Ediciones B, 2004. - 563 p. [Autoayuda]
- [Cartas de una pionera](#) / Elinore Pruitt Stewart. - Hoja de Lata, 2013. - 204 p. [Biografía]
- [Feminismo vibrante: si no hay placer, no es nuestra revolución](#) / Ana Requena Aguilar. - Roca, 2021. - 141 p. [Ensayo]
- [Las hijas del capitán](#) / María Dueñas. - Planeta, 2018. - 620 p. [Novela]

CUESTIONAMIENTO DE LA IDENTIDAD SEXUAL

- [La mucama de Omicunlé](#) / Rita Indiana. - Periférica, 2015. - 181 p. [Novela]

DEPRESIÓN. TRISTEZA

- [La loca de la puerta de al lado](#) / Alda Merini. - Tránsito, 2021. - 167 p. [Biografía]
- [Depresión o victoria: crónica de una batalla](#) / Meritxell Duran. - Reservoir Books, 2020. - 200 p. [Cómic]
- [El libro de las lágrimas](#) / Heather Christle. - Tránsito, 2020 - 203 p. [Biografía]

DESEMPLEO. PÉRDIDA DE EMPLEO

- [Algo temporal](#) / Hilary Leichter. - Alpha Decay, 2021. - 234 p. [Novela]

DISCONFORMIDAD DE GÉNERO

(no aceptar las imposiciones sobre cómo comportarse por haber nacido con un sexo determinado)

- [Moxie: la revolución de las chicas](#) / Jennifer Mathieu. - Cross Books, 2018. - 308 p. [Literatura juvenil]
 - [A mí no me iba a pasar: una autobiografía con perspectiva de género](#) / Laura Freixas. - Ediciones B, 2019. - 333 p. [Biografía]
 - [Apegos feroces](#) / Vivian Gornick. - Sexto Piso España, 2017. - 195 p. [Biografía]
- También disponible en [lotes para grupos de lectura](#)

- [Coñodramas : la fuga de las secundarias : historias de mujeres con y sin coño](#) / Moderna de Pueblo -- Zenith, 2020. 307 p. [Cómic]

DUELO. PÉRDIDA DE PERSONAS QUERIDAS. AFRONTAR PÉRDIDAS

- [La ridícula idea de no volver a verte](#) / Rosa Montero. - Seix Barral, 2013. - 237 p. [Biografía]
- [El nadador en el mar secreto](#) / William Kotzwinkle. - Navona, 2014. - 90p. [Novela]
- [Toda pasión apagada](#) / Vita Sackville-West. - Alfaguara, 1990. - 212 p. [Novela]
- [El año del pensamiento mágico](#) / Joan Didion. - Global Rhythm, 2006. - 210 p. [Biografía]
- [Daniel: voces en duelo: oficio poético](#) / Chantal Maillard, Piedad Bonnett. - Vaso Roto, 2020. - 71 p. [Poesía]
- [Paula](#) / Isabel Allende. - Plaza & Janés, 1994. - 366 p. [Novela]
- [Cuando el final se acerca: Cómo afrontar la muerte con sabiduría](#) / Kathryn Mannix -- Siruela, 2018. 323 p [Autoayuda]
- [La abuelita de chocolate](#) / Emilia Laura Arias Domínguez ; ilustrado por Angie Juanto. -- Babidi-Bú, 2021. 30 p. [Literatura Infantil]-

EDUCACIÓN HIJAS E HIJOS

- [Querida Ijeawele: cómo educar en el feminismo](#) / Chimamanda Ngozi Adichie. - Literatura Random House, 2017 - 89 p. [Ensayo]
- [Quiéreme cuando menos me lo merezca... porque es cuando más lo necesito: una guía para padres y maestros de adolescentes](#) / Jaime Funes. -- Paidós, 2018. 278 p. [Recurso especializado]

EMBARAZO

EMOCIONES NEGATIVAS

ENAMORAMIENTO

- [Amo a Dick](#) / Chris Kraus. - Alpha Decay, 2013. - 339 p. [Novela]
- [Quiero escribirte esta noche una carta de amor : la correspondencia pasional de quince grandes escritoras y sus historias](#) / Ángeles Caso. -- Lumen, 2019. 458 p. [Novela]
- [Diario de un despecho: tragicomedia del olvido](#) / Raquel Díaz Reguera e Irene Mala -- Thule, 2015. 64p. [Cómic]

ENVEJECIMIENTO

- [La viajera de noche](#) / Laure Adler. -- Ariel, 2022. 190 p. [Recurso especializado]

ESTRÉS

- [Metafísica de los tubos](#) / Amélie Nothomb -- Anagrama, 2001. 143 p. [Novela]

EXPLICAR LA VIOLENCIA DE GÉNERO A NIÑAS Y NIÑOS

- [Tengo miedo por mi mamá](#) / Anne Chicard; ilustraciones, Lucilua. - Instituto Andaluz de la Mujer, 2022. - 48 p. [Recurso didáctico]. También disponible en línea: [Acceso al recurso \(pdf, 13.5 Mb\)](#)
- [Pepuka y el monstruo que se llevó su sonrisa: cuento sobre la violencia de género](#) / Estela Moreno Bermúdez. - Autoedición, 2017. - 60 p. [Recurso didáctico]. Desde el Área de Coeducación del IAM se ha editado una guía didáctica para los niveles de infantil y primaria basada en este cuento: [Acceso a dossier informativo del recurso \(pdf, 8.80 Mb\)](#)
- [Soy solo mía](#) / Raquel Díaz Reguera. -- Nubeocho, 2022. 33 p. [Literatura Infantil]-

IMAGEN CORPORAL. ACEPTACIÓN DEL CUERPO. NO ADAPTARSE A LOS CÁNONES DE BELLEZA

- [Bienvenidos a Dietland](#) / Sarai Walker. - Carmot Press, 2018 - 377 p. [Novela]
- [Tú también puedes tener un cuerpo como el mío](#) / Alexandra Kleeman. - Gatopardo, 2020. - 309 p [Novela]
- [Días sin hambre](#) / Delphine de Vigan. - Anagrama, 2013. - 167 p. [Novela]
- [Mentiras para ser una mujer de verdad: manual para principiantes](#) / Rocío Salazar. - Planeta, 2016. - 200 p. [Cómic]
- [El mito de la belleza](#) / Naomi Wolf. - Emecé, 1991. - 379 p. [Ensayo]

INFANCIAS DIFÍCILES

- [Panza de burro](#) / Andrea Abreu. - Barrett, 2020. - 172 p. [Novela]
- [Yo sé por qué canta el pájaro enjaulado](#) / Maya Angelou -- Libros del Asteroide, 2017. 347 p. [Autobiografía].

INFIDELIDADES. CELOS

- [Departamento de especulaciones](#) / Jenny Offill. - Libros del Asteroide, 2016. - 172 p. [Novela]

MATERNIDAD

- [Nada se opone a la noche](#) / Delphine de Vigan. - Anagrama, 2012. - 369 p. [Novela]

MATERNIDAD EN SOLITARIO. FAMILIA MONOPARENTAL

MATERNIDAD, PRESIÓN A LA

MENOPAUSIA

- [El climaterio: ¡todo lo que sabes sobre la menopausia es mentira!](#) / May Serrano. - Arcopress, 2019. - 109 p. [Ensayo]
- [Nuestra menopausia : una versión no oficial](#) / Anna Freixas. - Paidós, D.L. 2007. - 232 p. [Ensayo]

MENSTRUACIÓN

- [El intenso calor de la luna](#) / Gioconda Belli. - Seix Barral, 2014. - 317 p. [Novela]
- [La regla mola: si sabes como funciona](#) / Anna Salvía Ribera; ilustraciones, Cristina Torrón Villalta. - Montena, 2021. - 160 p. [Literatura infantil]

MUJERES MAYORES

- [Toda pasión apagada](#) / Vita Sackville-West. - Alfaguara, 1990. - 212 p. [Novela]
- [La elegancia del erizo](#) / Muriel Barbery. - Seix Barral, 2007. - 367 p. [Novela]
- [Las brujas no se quejan: un manual de sabiduría concentrada](#) / Jean Shinoda Bolen. - Kairós, 2004. 107 - p. [Autoayuda]

OBSESIONES. PENSAMIENTOS REITERATIVOS

PATERNIDAD

- [El nadador en el mar secreto](#) / William Kotzwinkle. - Navona, 2014. - 90p. [Novela]
- [Rosa cándida](#) / Audur Ava Ólafsdóttir -- Alfaguara, 2011. 271 p. [Novela]

PÉRDIDA APETITO SEXUAL. BAJADA DE LÍBIDO

- [Feminismo vibrante: si no hay placer, no es nuestra revolución](#) / Ana Requena Aguilar. - Roca, 2021. - 141 p. [Ensayo]

RACISMO. XENOFOBIA

- [Yo sé por qué canta el pájaro enjaulado](#) / Maya Angelou. - Lumen, 1993. - 288 p. [Biografía]
- [Filtro de amor](#) / Louise Erdrich. - Tusquets, 1987. - 260 p. [Novela]
- [Nuestra hermana aguafiestas o reflexiones desde una neurosis antioccidental](#) / Ama Ata Aidoo. - Cambalache, 2018. - 219 p. [Novela]. Recurso disponible en línea: [Acceso al recurso \(pdf, 0.90 Mb\)](#)
- [Mestiza](#) / Maria Campbell. - Tránsito, 2020. - 251 p. [Biografía]
- [Matar a un ruiseñor](#) / Harper Lee. - Círculo de Lectores, D.L. 2006. - 435 p. [Novela]. También disponible [Cómic](#) y [Videograbación](#)
- [Yo sé por qué canta el pájaro enjaulado](#) / Maya Angelou -- Libros del Asteroide, 2017. 347 p. [Autobiografía].

REDES DE APOYO MUTUO. SORORIDAD

- [La voz dormida](#) / Dulce Chacón. - Punto de lectura, 2011. - 478 p. [Novela]. También disponible una versión en [Película](#)
- [Las tres bodas de Manolita](#) / Almudena Grandes. - Tusquets, 2014. - 766 p. [Novela]
- [Mujeres que compran flores](#) / Vanessa Montfort. - Plaza y Janés, 2019. - 439 p. [Novela]

- [Astrid y Veronika](#) / Linda Olsson. - Salamandra, D.L. 2009. - 222 p. [Novela]
- [Tomates verdes fritos: en el café de Whistle Stop](#) / Fannie Flagg. - Ronsel, 1993. - 416 p. [Novela].
También disponible [Videograbación](#)
- [Nosotras que nos queremos tanto](#) / Marcela Serrano. -- Txalaparta, 1996. 303 p [Novela]

RELACIONES AMOROSAS. RELACIONES DE PAREJA

- [El castillo de arena](#) / Iris Murdoch. - Alianza, 2002. - 372 p. [Novela]
- [El verano sin hombres](#) / Siri Hustvedt. - Seix Barral, 2021. - 222 p. [Novela]
- [Diario de un despecho: tragicomedia del olvido](#) / Raquel Díaz Reguera e Irene Mala -- Thule, 2015. 64p. [Cómic]
- [El pez rojo que nada en el pecho](#) / Gioconda Belli. -- Visor Libros, 2020. 105 p. [Poesía]

RELACIONES MADRES-HIJAS/OS

- [No he salido de mi noche](#) / Annie Ernaux. - Cabaret Voltaire, 2017. - 116 p. [Biografía]
- [Nada se opone a la noche](#) / Delphine de Vigan. - Anagrama, 2012. - 369 p. [Novela]
- [Apegos feroces](#) / Vivian Gornick. - Sexto Piso España, 2017. - 195 p. [Biografía]
- [Paula](#) / Isabel Allende. - Plaza & Janés, 1994. - 366 p. [Novela]
- [Madres e hijas](#) / Laura Freixas. - Anagrama, 1996. - 236 p. [Novela]
- [El verano en que mi madre tuvo los ojos verdes](#) / Tatiana Tibuleac. - Impedimenta, 2019. - 247 p. [Novela]
- [Azúcar quemado](#) / Avni Doshi -- Temas de Hoy, 2021. 319 p. [Novela]
- [Lo que olvidamos](#) / Paloma Díaz-Mas -- Anagrama, 2016. 163 p. [Novela]
- [Apegos feroces](#) / Vivian Gornick. - Sexto Piso España, 2017. - 195 p. [Biografía]
También disponible en lote para grupos de lectura.
- [Quiéreme cuando menos me lo merezca... porque es cuando más lo necesito: una guía para padres u maestros de adolescentes](#) / Jaime Funes. -- Paidós, 2018. 278 p. [Recurso especializado]
- [Mamá al rescate: ¡todas las mamás son supermamás!](#) / Raquel Díaz Reguera -- Lumen, 2019. 44 p. [Literatura infantil]-

RELACIONES SOCIALES

- [La elegancia del erizo](#) / Muriel Barbery. - Seix Barral, 2007. - 367 p. [Novela]
- [El grupo](#) / Mary McCarthy. - Tusquets, 2004. - 434 p. [Novela]
- [El grupo de lectura](#) / Elizabeth Noble. - Roca, 2005. - 573 p. [Novela]

RELACIONES TÓXICAS

- [El agrío](#) / Valérie Mréjen. - Periférica, 2009. - 89 p. [Novela]
- [Cumbres borrascosas](#) / Emily Brönte. - Edhasa, 1987. - 506 p. [Novela]. También disponible una versión en [Película](#)
- [Tu corazón no está bien de la cabeza: cómo salí de una relación tóxica](#) / Lucía Etxebarria. - Paidós, 2013 - 316 p. [Autoayuda]
- [Mujeres malqueridas: atadas a relaciones destructivas y sin futuro](#) / Mariela Michelena. - La Esfera de los Libros, 2007. - 259 p. [Autoayuda]
- [Idiotizadas: un cuento de empoderadas](#) / Moderna de Pueblo -- Zenith, 2018. 208 p. [Cómic]
- [Los capullos no regalan flores](#) / Moderna de Pueblo. -- Lumen, 2013 159 p. [Cómic]
- [Yo voy conmigo](#) / Raquel Díaz Reguera -- Thule, 2017. 40 p. [Literatura infantil]-

RESILIENCIA

- [Las maravillas](#) / Elena Medel. - Anagrama, 2020. - 226 p. [Novela]
- [Del color de la leche](#) / Nell Leyshon. - Sexto Piso, 2013 - 174 p. [Novela]
- [Yo soy Malala: la joven que defendió el derecho a la educación y fue tiroteada por los talibanes](#) / Malala Yousafzai. - Alianza, D.L. 2013 - 356 p. [Biografía]
- [Push](#) / Sapphire. - Anagrama, 1998. - 151 p. [Novela]. Novela en la que se basa la película [Precious](#)
- [Mujercitas](#) / Louisa May Alcott. - Círculo de Lectores, 2004. - 755 p. [Novela]
- [La voz dormida](#) / Dulce Chacón. - Punto de lectura, 2011. - 478 p. [Novela]. También disponible [Videograbación](#)
- [Las tres bodas de Manolita](#) / Almudena Grandes. - Tusquets, 2014. - 766 p. [Novela]
- [La ridícula idea de no volver a verte](#) / Rosa Montero. - Seix Barral, 2013. - 237 p. [Biografía]
- [La bibliotecaria de Auschwitz](#) / Salva Rubio, Loreto Aroca. -- Planeta Cómic, 2022 136 p. [Cómic]
- [Le llamé Corbata](#) / Milena Michiko Flasar -- Siruela, 2015. 124 p. [Novela]

RUPTURA DE PAREJA. SEPARACIÓN

- [El verano sin hombres](#) / Siri Hustvedt. - Seix Barral, 2021. - 222 p. [Novela]
- [El salto del ciervo](#) / Sharon Olds. - Igitur, 2018. - 128 p. [Poesía]
- [La belleza del marido: un ensayo narrativo en 29 tangos](#) / Anne Carson. - Lumen, 2003. - 239 p. [Poesía]
- [Despojos: sobre el matrimonio y la separación](#) / Rachel Cusk. - Libros del Asteroide, 2020. - 218 p. [Novela]
- [Un año en los bosques](#) / Sue Hubbell. - Errata Naturae, 2018. - 297 p. [Novela]

- [Seguir sin ti: un relato sobre la separación y la búsqueda del amor auténtico](#) / Jorge Bucay, Silvia Salinas. - RBA, 2012. - 234 p. [Autoayuda]

SALIDA DE LAS HIJAS E HIJOS DE CASA. SÍNDROME DEL NIDO VACÍO

SENTIMIENTOS, INCAPACIDAD PARA EXPRESAR LOS

SOLEDAD, MIEDO A LA

- [La ciudad solitaria: aventuras en el arte de estar solo](#) / Olivia Laing. - Capitan Swing, D.L. 2017. - 279 p. [Ensayo]

- [Astrid y Veronika](#) / Linda Olsson. - Salamandra, D.L. 2009. - 222 p. [Novela]

SORORIDAD

[Elizabeth y su jardín alemán](#) / Elizabeth von Arnim - Mondadori, 1997. 122 p. [Novela]

TOMA DE DECISIONES

- [El libro de mi destino](#) / Parinoush Saniee. - Salamandra, 2014 - 441 p. [Novela]

TRASTORNOS DE LA ALIMENTACIÓN

- [Días sin hambre](#) / Delphine de Vigan. - Anagrama, 2013 - 167 p. [Novela]

- [Biografía del hambre](#) / Amélie Nothomb. - Anagrama, 2006. - 206 p. [Biografía]

TRASTORNO POR ESTRÉS POSTRAUMÁTICO

TIMIDEZ

- [No culpes al karma de lo que te pasa por gilipollas](#) / Laura Norton. - Espasa, 2016. - 351 p. [Novela]

VEJEZ. MIEDO A LA VEJEZ. DISFRUTE DE LA VEJEZ

- [Toda pasión apagada](#) / Vita Sackville-West. - Alfaguara, 2016. - 227 p. [Novela]

- [Tan frescas: las nuevas mujeres mayores en el siglo XXI](#) / Anna Freixas. - Paidós, 2013. - 330 p. [Ensayo]

- [Yo, vieja: apuntes de supervivencia para seres libres](#) / Anna Freixas. - Capitán Swing, 2021. - 182 p. [Ensayo]

- [Abuelas de la A a la Z](#) / Raquel Díaz Reguera -- Lumen, 2012. 79 p. [Literatura infantil]-

VIOLENCIA DE GÉNERO. MALTRATO

- [La memoria del aire](#) / Caroline Lamarche. - Tránsito, [2018] - 100 p. [Biografía]

- [Formas de estar lejos](#) / Edurne Portela. - Galaxia Gutenberg, 2019. - 240 p. [Novela]
- [Atrapada en el espejo](#) / Gemma Lienas. - El Aleph, 2007. - 219 p. [Novela]
- [El acoso moral: el maltrato psicológico en la vida cotidiana](#) / Marie-France Hirigoyen. - Paidós, 1999. - 179 p. [Ensayo]
- [Morir o crecer](#) / Michel Ada. - Punto Rojo, 2016 - 152 p. [Novela] Disponible también en [formato electrónico](#).
- [Alegria](#) / M.A. Carmona del Barco. - Alrevés, 2021. - 325 p. [Novela]
- [En la casa de los sueños](#) / Carmen María Machado - Anagrama, 2021. 316 páginas. [Biografía].
- [Formas de estar lejos](#) / Edurne Portela. -- Galaxia Gutenberg, 2019. 240 p. [Novela]. También disponible en [lotes para grupos de lectura](#)
- [La ciudad](#) / Lara Moreno. -- Barcelona. Lumen, 2022. 319 p. [Novela]
- [Las malas](#) / Camila Sosa Villada.-- 2ª ed. -- Tusquets Editores, 2020. 229 páginas [Novela]

VIOLENCIA DE GÉNERO EN JÓVENES Y ADOLESCENTES

- [El infierno de Marta](#) / Pasqual Alapont. - Algar, 2003. - 170 p. [Literatura Juvenil]
- [Monstruo de ojos verdes](#) / Joyce Carol Oates. - Círculo de Lectores, 2006. - 234 p. [Literatura Juvenil]
- [El diario azul de Carlota](#) / Gemma Lienas. - El Aleph, 2006. - 239 p. [Literatura Juvenil]
- [Destronada](#) / Patricia Lorenzo Navarro. - SM, D.L. 2017. - 213 p. [Literatura Juvenil]
- [Push](#) / Sapphire. - Anagrama, 1998. - 151 p. [Novela]. Novela en la que se basa la película [Precious](#)
- [Amor zero: cómo sobrevivir a los amores con psicópatas](#) / Iñaki Piñuel. - La Esfera de los Libros, 2016. - 292p. [Literatura juvenil]
- [Guía para madres y padres con hijas adolescentes que sufren violencia de género](#) / Juan Ignacio Paz y Paola Fernández Zurbarán -- Instituto Andaluz de la Mujer, 2021 100 p. [Recurso especializado] Recurso disponible online. [Acceso al recurso \(pdf, 0.60 Mb\)](#)
- [Mira a esa chica](#) / Cristina Araujo Gamir. -- Tusquets, 2022. 376 p. [Novela]
- [SOS... Mi chico me pega pero yo le quiero: cómo ayudar a una chica joven que sufre malos tratos en su pareja](#) / Fernando Gállego Estévez. -- Pirámide, 2009. 374 p. [Autoayuda]

VIOLENCIA SEXUAL

- [Te encontraré: en busca del hombre que me violó](#) / Joanna Connors. - Errata Naturae, 2018. - 315 p. [Novela]
- [Elijo a Elena](#) / Lucia Osborne-Crowley. - Alpha Decay, 2020. - 136 p. [Biografía]

VIOLENCIA SEXUAL EN JÓVENES Y ADOLESCENTES

- [Esa extraña vergüenza](#) / Luchy Núñez. - Everest, 2004. - 131 p. [Novela]



C/ Alfonso XII, 52. 41002 Sevilla
955 034 951 / 671 597 569

biblioteca.iam@juntadeandalucia.es; documentacion.iam@juntadeandalucia.es

[Web](#)

[Blog Generando Lecturas](#)

[Listas de distribución de información](#)

[Catálogo](#)

