BIBLIOGRAFÍA CURSO LA SALUD MENTAL TAMBIÉN ES SALUD

RECOMENDACIONES LIBROS DEL TEMA 1

- **Robert M. Sapolsky. *¿Por qué las cebras no tienen úlcera?***

  Para trabajar la relación cuerpo-mente. Conocerás qué le ocurre en nuestro organismo cuando estamos sometidos a estrés y cómo intervienen el sistema nervioso, las hormonas y otros procesos fisiológicos.

- **Daniel J. Siegel y Tina Payne Bryson. *El cerebro del niño*.**

  Para entender el desarrollo cerebral infantil y en la etapa adolescente.

- **Bessel van der Kolk. *El cuerpo lleva la cuenta*.**

  Centrado en cómo experiencias traumáticas pueden afectar a nuestra parte física.

RECOMENDACIONES LIBROS DEL TEMA 2

- **Brackett, M. (2026). *Entiende tus emociones: aprende a regularlas para crear la vida que deseas*. Planeta.**
  Este libro está centrado en **comprender y regular las emociones** y tiene un enfoque divulgativo y práctico.
- **Fernández-Berrocal, P. (2022). *Inteligencia emocional: aprender a gestionar tus emociones*. Shackleton Books.**
  Para la identificación de las emociones y su gestión.
- **Mariño, X. (2022). *Neuronas para la emoción. Cómo la neurociencia comienza a descifrar los circuitos de tus emociones*. Shackleton Books.**
  Para entender la relación entre emociones, cuerpo y cerebro.

RECOMENDACIÓN DE LIBROS DEL TEMA 3

Daniel H. Pink — *La sorprendente verdad sobre qué nos motiva*

Este libro pone especial énfasis en la diferencia entre **motivación intrínseca y extrínseca**, la autonomía, el dominio y el propósito. Además, aborda especialmente la motivación en el ámbito laboral.

Viktor Frankl — *El hombre en busca de sentido*

Encontrar sentido a lo que hacemos es el motor que nos pone en marcha y nos hace sentir bien. Es un libro mucho más existencial que técnico.

Mihaly Csikszentmihalyi — *Fluir (Flow): una psicología de la felicidad*

Este libro habla de la **motivación intrínseca y la creatividad**.

RECOMENDACIÓN DE LIBROS TEMA 4

- **Kristin Neff — *Sé amable contigo mismo***
  Para trabajar la autoestima, la autocrítica, culpa y la idea de aprender a tratarnos con la misma amabilidad con la que tratamos a las personas que queremos.

- ***Kelly McGonigal — El lado bueno del estrés***
  Para dejar de lado la idea generalizada de que el estrés es malo. Ayuda a entender cómo nuestra percepción y nuestra respuesta ante el estrés pueden influir en nuestra experiencia.

- **James Clear — *Hábitos atómicos***
  El inicio de nuestro bienestar a veces comienza por pequeños cambios. Este libro te ayuda a introducir esos pequeños cambios en el día a día.

- **Neff, K., & Germer, C. K. (2026). *Sé amable contigo mismo para combatir el estrés: Autocompasión y mindfulness para sanar y recargarte ante el burnout*. *Paidós*.**

RECOMENDACIÓN DE LIBROS TEMA 5

- **Robert Waldinger y Marc Schulz — *Una buena vida***.
  Sobre relaciones personales, vínculos y como afecta a nuestro bienestar.
- **Marshall B. Rosenberg — *Comunicación no violenta***.
  Para trabajar empatía, escucha, necesidades, expresión de emociones, conflictos y comunicación asertiva.
- **Daniel Goleman — *Inteligencia emocional*.**
  Un libro para profundizar en autoconocimiento, gestión emocional, empatía y relaciones personales.
- **Henry Cloud y John Townsend — *Límites***.
  Con el objetivo de aprender a poner límites saludables y aprender a decir que no.
- **Alba Cardalda — *Cómo mandar a la mierda de forma educada***

  Una manera sencilla de aprender a poner límites desde el autocuidado.