

A cada problema, su libro adecuado

25 superventas de la autoayuda

UN LIBRO DE AUTOAYUDA ES COMO UN COACH DE BOLSILLO. PERO SUS CONSEJOS DE NADA TE SERVIRÁN SI NO TE COMPROMETES A ACTUAR. EL PREMIO ES MARAVILLOSO: SACAR MEJOR PROVECHO A LO QUE LA VIDA TE OFRECE

Por Marta Bellmont

Las obras de autodesarrollo tienen cada vez más presencia en el estante de superventas de las librerías. Ya nadie se atreve a considerarlas manuales para personas fracasadas o con problemas, sino guías prácticas que enseñan a resolver circunstancias vitales, a sortear obstáculos o a adquirir habilidades para superarnos y ser más felices. Pero para sacarles más partido y que sus consejos no caigan en saco roto, es necesario comprometerse a hacer cambios. Si no estás dispuesto a desprenderte de esos hábitos que te hacen fracasar una y otra vez, de nada servirá que las leas.

Ese compromiso es fundamental para no caer en la tentación de decir que la autoayuda no sirve para nada. Sirve, y mucho, cuando aplicas en tu día a día los consejos que te trasladan los autores en sus libros. Solo reconociendo y abandonando tus resistencias lograrás trascender tus problemas. Y ahora, ¿quieres saber qué se está cociendo en materia de desarrollo personal en las librerías? Sigue leyendo y lo descubrirás. Para facilitarte que encuentres la obra que necesitas, hemos clasificado nuestra selección en función del tipo de problema u objetivo que pretendas conseguir.

Mejorar en el sexo

1. *¡Me gusta el sexo!*, de Roser Amills. Paidós. 208 págs. 16,90 €. Este libro plantea a las mujeres múltiples cuestiones sobre el sexo



que, en realidad, no nos atrevemos a abordar en voz alta. ¿Hasta qué punto estamos liberadas? ¿Disfrutamos del sexo plenamente? ¿Cómo mantener el deseo cuando vivimos en pareja? Un libro sobre sexo adaptado a los nuevos tiempos y salpicado de trucos y consejos prácticos y realistas para que no solo nos guste más el sexo, sino que no deje de gustarnos pase lo que pase.

Recuperar el amor

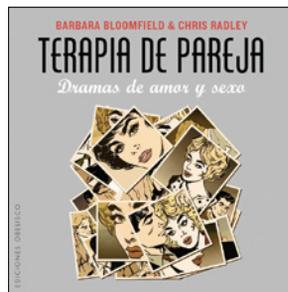
2. Amor del bueno, de Mila Cahue. Actitud de Comunicación/JdeJ Editores. 200 págs. 12 €. Hemos nacido para amar y queremos amor del bueno. Por eso cuando no tiene la calidad que esperábamos, sufrimos. Esta obra explica que amar es una conducta que hay que aprender, enseñar y practicar; que emociones como el miedo o la ira pueden acabar con una bonita relación, y que la comunicación o el humor han de estar presentes para no caer en el aburrimiento. Aprenderás a detectar las mentiras o la manipulación, para poder salir de relaciones tóxicas.



3. Amor y dolor en la pareja, de Carmen Durán. Kairós. 272 págs. 15 €. Profundiza en el complejo escenario interno en el que se desenvuelven las relaciones de pareja. Partiendo de la idea del ser humano como necesitado de vínculos afectivos para su desarrollo, analiza las primeras relaciones con la figura materna como determinante de la estructura de los vínculos posteriores y, tras una breve incursión en la influencia del carácter, pasa a ocuparse de los aspectos más relevantes del universo relacional: el enamoramiento, el amor, la intimidad, la sexualidad, la pérdida.



4. Terapia de pareja, de Barbara Bloomfield y Chris Radley. Obelisco. 192 págs. 9,95 €. Te lleva hasta la intimidad de una consulta terapéutica y te permite entrar en las vidas de tres parejas ficticias que luchan por mejorar sus relaciones y su vida sexual. Bloomfield analiza los casos expuestos con el reconocido terapeuta y profesor Rudi Dallos, a la vez que ambos comparten ideas, teorías y técnicas activas que ayudarán a cada pareja a comprender qué es lo que ha ido mal entre ellos y cómo emprender los cambios adecuados con el fin de mejorar su relación.

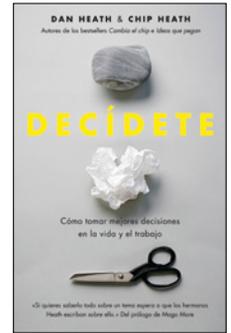


5. Amor al segundo intento, de Antoni Bolinches. Debolsillo. 336 págs. 8,95 €. Sin madurez es imposible una buena relación, pero para madurar hay que aprender a convivir. Bolinches propone un sistema para resolver conflictos: primero da las claves para elegir pareja, después ayuda a gestionar los problemas de relación y, por último, prepara para decidir si es preferible intentar mejorar una relación que no funciona o conviene buscar otra.



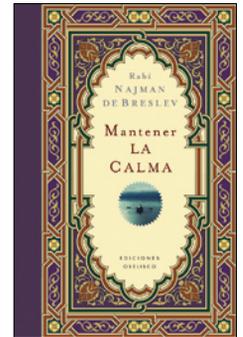
Superar la indecisión

6. Decídete. Cómo tomar las mejores decisiones en la vida y en el trabajo, de Chip y Dan Heath. Gestión 2000. 311 págs. 17,95 €. Cuando se trata de tomar decisiones, nuestro cerebro es un instrumento imperfecto, puesto que sesgos e irracionalidades pueden distorsionar el objetivo. En otras palabras, las emociones a corto plazo nos distraen. ¿Cómo hacerlo mejor? Los autores, basándose en la literatura científica sobre la toma de decisiones, introducen un proceso de cuatro pasos diseñado para contrarrestar nuestro instinto para tomar malas decisiones a corto plazo.

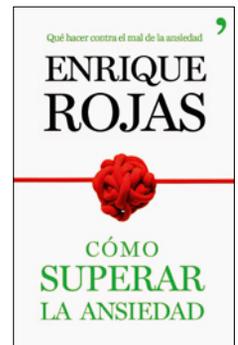


Gestionar emociones

7. Mantener la calma, de Rabí Najman. Obelisco. 64 págs. 8,95 €. ¿Te enfadas a menudo? ¿Gritas con facilidad? ¿A veces sientes que “te va a dar algo” porque las cosas no son como te gustaría? Lee este libro y experimentarás sus efectos positivos. Mantener la calma y no dejarse llevar por la cólera es lo que nos confiere dignidad. Si quieres ser feliz y que los que te rodean también lo sean, desarrolla la paciencia y el buen carácter.



8. Cómo superar la ansiedad, de Enrique Rojas. Temas de Hoy. 184 págs. 14,90 €. Ofrece las claves para aprender a enfocar el tratamiento de la ansiedad, algo prioritario en este momento en el que el progreso global, los grandes avances técnicos y la revolución en el ámbito de las comunicaciones conviven con elevados niveles de estrés, una competitividad creciente y exigencias sociales, profesionales y personales con frecuencia inalcanzables. Por todo ello se hace preciso disponer de las herramientas básicas para afrontar este trastorno.



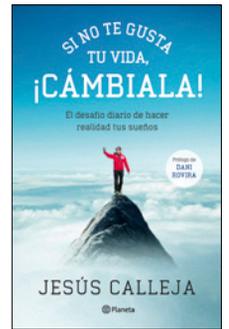
9. Hipérbole y media, de Allie Brosh. Principal de los Libros. 384 págs. 24,90 €. Este es un libro sobre cómo ser niño, sobre la depresión y sobre el amor hacia los perros. Honesto y conmovedor, cuenta una historia que te hace ser mejor después de leerla. Brosh consigue emocionarte, hacerte reír y llorar con sus historias y captar tus emociones más complejas a través de dibujos sencillos pero increíblemente tiernos y expresivos. Incluye viñetas sobre la depresión.



10. Relájese. Los 7 paradigmas para liberarse del estrés de la gente altamente efectiva, de Michael Olpin y Sam Bracken. Paidós. 208 págs. 17,90 €. El objetivo de este libro va más allá de ayudarte a gestionar tu estrés. Los autores te explican las raíces de esta patología cotidiana que aqueja a gran número de personas y, basándose en *Los 7 principios de la gente altamente efectiva*, obra de Stephen R. Covey, proporciona las pautas necesarias para que puedas identificar las causas del estrés que sufres y lo elimines por completo de tu vida.

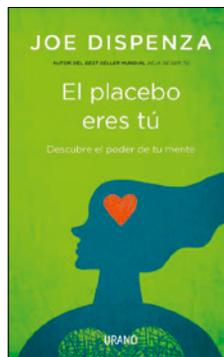


14. Si no te gusta tu vida, ¡cámbiala!, de Jesús Calleja. Planeta. 222 págs. 17,90 €. Retos para la vida de la mano del aventurero más carismático de la televisión. Su vida ha sido un constante ejercicio de superación que le ha permitido llevar a la práctica numerosos proyectos que parecían imposibles. Este libro no narra solo las asombrosas aventuras de un hombre decidido a romper todos los límites; es sobre todo un manual lleno de valiosas ideas para todo aquel que no se conforma con la rutina y la pasividad.



Motivarte a hacer cambios

11. El placebo eres tú, de Joe Dispenza. Editorial Urano. 408 págs. 19 €. A través de casos reales, conocerás cómo ser tu propio placebo e impulsar cambios dentro de ti mismo para superar adversidades y sentirte más sano y libre. El autor te ofrece también infinidad de ejemplos de las posibilidades de la mente para provocar cambios, así como los requisitos necesarios para que consigas redirigir tus creencias y percepciones a fin de crear un nuevo "yo" saludable, energético y vital.



Alcanzar la felicidad

15. Los mitos de la felicidad de Sonja Lyubomirsky. Urano. 320 págs. 18 €. La felicidad, el eterno ideal, es un concepto plagado de falacias y clichés. El primero y más importante, nuestra tendencia a creer que es conseguir aquello que ansiamos en la vida. En realidad, resulta casi imposible saber qué acontecimientos van a alterar significativamente nuestra vida y en qué sentido. Sonja Lyubomirsky, investigadora con más de veinte años de experiencia y experta en el tema, deconstruye uno a uno los mitos que rodean a la felicidad para demostrarnos, con ejemplos concretos y abundantes referencias científicas, dónde reside realmente y qué hacer para alcanzarla.



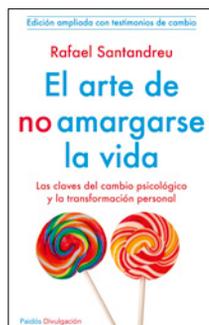
12. Tu futuro es hoy, de Francisco Alcalde y Laura Chica. Alienta. 320 págs. 14,95 €. A menudo no sabemos qué nos pasa porque no nos lo han enseñado y eso nos causa frustración. Entender los porqués de nuestra situación personal es estar en mejores condiciones para transformar nuestra vida. Después solo se trata de aplicar las acciones para poder convertirnos en la persona que siempre hemos querido ser y llegar donde deseamos. Los autores facilitan las herramientas para pasar de la reflexión a la acción.



16. Muchas felicidades, de García Gual, Gomá Lanzón y Savater. Ariel. 208 págs. 17,90 €. La felicidad se ha convertido en la meta de nuestras vidas, una exigencia social, la vara con la que medimos nuestro éxito personal. Pero ¿cuántos podemos decir que hemos vencido todas las dudas, las inseguridades, las tristezas y los sinsabores? Algo funciona mal en la felicidad y este libro se propone acercarse a los principios en los que se fundamenta y a sus aplicaciones prácticas en la cotidianidad.



13. El arte de no amargarse la vida, de Rafael Santandreu. Paidós. 272 págs. 15 €. El reputado psicólogo explica un método para caminar hacia el cambio psicológico, mejorar tu relación contigo mismo y superar los pensamientos, sentimientos y creencias negativas que te amargan la vida sin necesidad. Para ello recurre a anécdotas de la vida real, extraídas de su consulta e historia personal, para mostrarte que en la sociedad de la opulencia somos víctimas de la "necesitis" (creer que necesitamos cosas que en realidad no necesitamos), un virus causante del actual síndrome de enfermedad emocional.



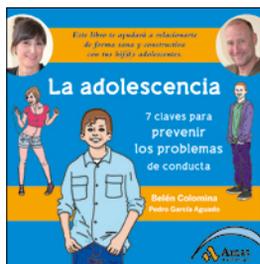
17. 10% más feliz, de Dan Harris. Oberón. 304 págs. 19,95 €. Todos tenemos una voz interior que nos hace perder el control, comprobar el correo electrónico compulsivamente, comer cuando no tenemos apetito y quedarnos fijos en el pasado o en el futuro, a expensas del presente. Hay un método para librarnos de ella: la meditación. Lo puede todo, desde reducir la tensión arterial hasta trazar un nuevo cableado en la mente para aumentar la calma, la concentración... y ser, por lo menos, un 10% más feliz.



Aprender a educar bien

18. *La adolescencia. 7 claves para prevenir los problemas de conducta*, de Belén Colomina y Pedro García Aguado. Amat Editorial. 160 págs. 14,85 €.

En el paso de la niñez a la adolescencia los problemas de conducta adquieren relevancia, pero si entendemos los pilares que provocan determinados síntomas, podremos prevenirlos. En este libro los expertos te dan las herramientas para acompañar al adolescente en su especial proceso de crecimiento y diferenciación y para solucionar las situaciones complicadas que surgen cuando no se sabe cómo actuar.



19. *Respuestas prácticas para padres agobiados*, de Javier Urra. Espasa. 248 págs. 19,90 €.

He aquí los recursos necesarios para que los padres proporcionen a sus hijos una formación integral para desenvolverse en la vida y alcanzar una existencia adulta plena y feliz. Un libro eminentemente práctico que explica, no lo que hay que conseguir, sino cómo hacerlo, y aporta sugerencias e indicaciones concretas para aprender a reaccionar ante determinadas situaciones que surgen en la relación cotidiana entre padres e hijos.



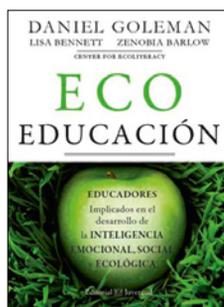
20. *Las frases que harán grandes a tus hijos*, de Jaime Delgado Orea. Plataforma Actual. 120 págs. 14 €.

Propone un modelo educativo que, a través del uso adecuado del lenguaje, enseña a responsabilizar a nuestros hijos de sus decisiones, a darles seguridad, confianza, fortaleza y, sobre todo, les enseña a sobreponerse a la frustración. Un enfoque que te ayudará a conocer y comprender mejor a tus hijos y, de paso, a mejorar la comunicación con tu pareja y, principalmente, contigo mismo.



21. *Ecoeducación*, de Daniel Goleman. Juventud. 198 págs. 18 €.

Basándose en su modelo de aprendizaje emocional y social, Goleman muestra cómo desarrollan y cultivan los educadores las dimensiones esenciales de la inteligencia para incorporar los conocimientos y la empatía necesarios con todas las formas de vida. También pone de manifiesto de qué modo una educación comprometida con cuestiones medioambientales favorece el logro académico y la resiliencia, y contribuye a que las comunidades escolares jueguen un papel fundamental en la protección de la naturaleza.



Recopilatorios para vivir mejor

22. *El poder del corazón*, de Baptiste Pape. Urano. 240 págs. 18 €. Frases recogidas de grandes pensadores, escritores y filósofos, como Allende, Coelho y Tolle, sirven de inspiración para ayudarte a encontrarle auténtico sentido a tu vida.



23. *50 libros clave para vivir mejor*, de Tom Butler-Bowdon. Amat. 358 págs. 19,95 €.

Obtén los conceptos clave que han ayudado a millones de personas a conseguir sus objetivos personales y profesionales. Saca provecho de pensadores influyentes como Ford, Mandela o Blanchard y descubre qué requieres para conseguir la auténtica prosperidad, para explotar tu potencial y descubrir tu fuerza interior.



24. *Todo lo que he aprendido*, de Luis Rojas-Marcos. Espasa. 192 págs. 19,90 €. 303 reflexiones del psiquiatra para llegar adonde quieras. ¿Sabías que el optimismo es el motor de la creatividad?, ¿que cuando pensamos en el placer, la primera imagen que nos viene es el sexo?, ¿que la incertidumbre nos atemoriza más que un peligro concreto? Una obra clave para entenderte mejor a ti mismo y facilitar tu bienestar.

¡Más sentido del humor!

25. *Colección Primeros Auxilios*. Cúpula. 20 € c/u. Tres libros "botiquín" (*Para corazones rotos*, *Para padres primerizos* y *Para trabajadores estresados*) que ofrecen una visión de los problemas un tanto canalla y con mucho sentido del humor. Incluye secuencias personalizadas y, dentro de cada libro, se proponen actividades para realizar. Esta colección te ayuda a ver la realidad en forma de gag, en los que verás retratadas situaciones cotidianas de tu día a día.

