

BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA

Otras alternativas de apoyo

Cuidado emocional

- ✓ **La trampa de la felicidad. Deja de sufrir, comienza a vivir.** Russ Harris. Editorial Booket.
- ✓ **Cuestión de confianza.** Russ Harris. Editorial Sal Terrae
- ✓ **Sal de tu mente, entra en tu vida.** Steven C. Hayes. Editorial Desclée de Bróuwer.
- ✓ **Por qué creemos en mierdas: cómo nos engañamos a nosotros mismos.** Ramón Nogueras. Editorial Kailas
- ✓ **Por qué compramos la burra.** Ramón Nogueras. Editorial Kailas
- ✓ **Vivir con plenitud las crisis.** Jon Kabat-Zinn. Editorial Kairós.



Contacto social

- ✓ **No diga sí cuando quiera decir no.** H. Fenstergeim y Jean Bear. Editorial DEBOLSILLO.
- ✓ **Cuando digo no me siento culpable.** Manuel J. Smith. Editorial DEBOLSILLO

Suicidio y duelo

- ✓ **Una bofetada de realidad.** Russ Harris. Ediciones Obelisco
- ✓ **¿Hablamos de suicidio?** Carmen Sánchez Alegre. Editorial Universo de Letras

