

Biblioterapia Rafalafena

La biblioterapia se define como el uso de cualquier texto para mejorar el bienestar físico y emocional a través de la lectura y el diálogo, con el objetivo de facilitar un mejor entendimiento del proceso de enfermedad.

Este proyecto ha sido realizado por un equipo de profesionales sanitarios del centro de salud de Rafalafena con el objetivo de dotar de una herramienta adicional que ofrecer a las personas que acuden a nosotros buscando consuelo, empatía o acompañamiento.

Los libros pueden ayudar a encontrar un sentido a la vida, pueden acompañar en momentos de dolor y brindar consuelo mediante los testimonios o mediante historias ficticias que nos recuerdan que no estamos solos y que se puede hacer frente a las adversidades de la vida.

Maternidad

- Casas vacías - Brenda Navarro.
- Apegos feroces - Vivian Gormick.
- El quinto hijo - Doris Lessing.
- Tú no eres como las otras madres - Angelika Schrobsdorff.
- La mejor madre del mundo - Nuria Labari.
- Madres e hijas - Varias autoras - Anagrama.

Duelo perinatal

- Las voces olvidadas - Mónica Álvarez.
- La cuna vacía - M Ángeles Claramunt.
- Explicame qué ha pasado - Loreto Cid Egea.

Que hacen sentir bien

- La luz que no puedes ver - Anthony Doerr.
- El corazón es un cazador solitario - Carson McCullers.
- La buena suerte - Rosa Montero.
- La mujer de la libreta roja - Antoine Laurain.
- Canciones de amor a quemarropa - Nicholas Butler.
- La librería de los finales felices - Katarina Bivald.
- Algo parecido al verdadero amor - Cristina Petit.
- El rumor del oleaje - Yukio Mishima.
- Matar a un ruiseñor - Harper Lee.
- Quiéreme siempre - Nuria Gago.

Adolescencia

- El curioso incidente del perro a medianoche - Mark Haddon.
- Las ventajas de ser un marginado - Stephen Chboski.
- Tú estás loco, papá - Juan Madrid.
- De la boca de un león - Inés Garland.
- Invisible - Eloy Moreno.
- El río de las primeras veces - Nando López.
- El cofre de nadie - Chiki Fabregat
- Rebeldes - Susan Eloise Hinton.
- El número dos - David Foerkinos.
- Mujercitas - >Louisa May Alcott.
- El diario de un joven maniático - Aidan Mcfarland y Ann Mcpherson.
- El diario de una joven maniática - Aidan Mcfarland y Ann Mcpherson
- El guardián entre el centeno - J.D. Salinger.

Ansiedad

- El viaje - Agustina Guerrero.
- La señora Dalloway - Virginia Wolff.
- Abril encantado - Elisabeth von Arnim.
- El sol y sus flores - Rupri Kapur.
- Fragilidades - Sara Buho.
- Gente ansiosa - Fredrick Backman.
- Donde nadie me espere - Pilar Bonnett.
- El hombre en busca de sentido - Viktor Frankl
- Cada día es un buen día - Noriko Morishita.
- La dependienta - Sakaya Murata.

Duelo

- La ridícula idea de no volver a verte – Rosa Montero
- El año del pensamiento mágico – Joan Didion
- También esto pasará – Milena Busquets
- Paula – Isabel Allende
- El camino de las lágrimas – Jorge Bucay
- El mensaje de las lágrimas – Alba Payàs
- Me cuesta tanto olvidarte – Mariela Michelena
- Profecía – Sandro Veronesi
- La hora violeta – Sergio del Molino
- Una muerte muy dulce – Simone de Beauvoir

Cuidar al cuidador

- Las amapolas del olvido – Andrea Guilies
- Diario de un cuidador – Pablo A. Barredo
- Quiéreme siempre – Nuria Gago
- Mi madre – Yashusi Inoue
- La soledad del cuidador – Vicente Prieto
- Te quiero hasta el cielo – Carmen Arajol
- La memoria del árbol – Tina Vallès

Afrontar proceso de envejecimiento

- Lo que olvidamos – Paloma Diaz-Mas
- La sonrisa etrusca – José Luis Sampedro.
- Toda una vida – Robert Steethaler
- El abuelo que saltó por la ventana y se largó – Jonas Jonasson.
- El viejo y el mar – Ernest Hemingway.
- El sentido de un final – Julian Barnes.
- El insólito peregrinaje de Harold Fry – Rachel Joyce.
- El curioso caso de Benjamin Button – F. Scott Fitzgerald.
- Kokoro – Natsume Soseki
- JubilarTE – Usue y Eduardo Medinaveitia.
- La aventura de envejecer – Teresa Pamies.
- Otra vida por vivir – Theodor Kallifatides.

Afrontar procesos de mal pronóstico

- La última lección – Randy Pausch.
- Un matrimonio feliz – Rafael Yglesias.
- Martes con mi viejo profesor – Mitch Albom.
- El desconcierto – Begoña Huertas.
- Simplemente perfecto – Jostein Gaarder.
- La muerte: un amanecer – Elisabeth Kübbler-Ross.

Libros con perspectiva de género

- Todos deberíamos ser feministas – Chimamande Ngozi Adichie.
- Mujeres que ya no sufren por amor – Coral Herrera.
- Hombres que ya no hacen sufrir por amor – Coral Herrera.
- Feminismo para principiantes – Nuria Varela.
- La mujer helada – Annie Ernaux.
- Cómo se hace una chica – Caitlin Moran.
- La campana de cristal – Sylvia Plath.
- El baile de las locas – Victoria Camps.
- Siempre han hablado por nosotras – Najat El Hachmi.
- El lunes nos querrán – Najat el Hachmi.
- El país de los otros – Leila Slimani.

Soledad

- Toda una vida – Robert Steethaler.
- Días sin ti – Elvira Sastre.
- Nos veíamos mejor en la oscuridad – Monika Zgustova.
- Las lealtades – Delphine de Vigan.
- Stoner – John Williams.
- La sombra del ciprés es alargada – Miguel Delibes.
- La habitación vacía – Emily White.