

# Rincón de Igualdad

## Biblioteca



Financiado por el Ministerio de Presidencia, Relaciones con las Cortes e Igualdad para el desarrollo del **Pacto de Estado contra la Violencia de Género**

Gracias a la subvención financiada para el desarrollo del Pacto de Estado contra la Violencia de Género, hemos podido seguir incorporando algunos libros a nuestro Rincón de Igualdad dentro de la Biblioteca.

Teniendo en cuenta las relaciones poco sanas que existe entre jóvenes, la cantidad de casos de adolescentes con problemas emocionales y de ansiedad, se han pedido los siguientes libros que, creemos, pueden ayudar a nuestro alumnado a sentirse mejor y llevar relaciones más saludables.

También hemos incorporado un libre con el que descubrir a mujeres españolas que a lo largo de la historia han sido importante, pero se desconocen.

### **Me quiero, te quiero (María Esclapez):**



Un vínculo tóxico es aquel que genera malestar. Algo tóxico, como indica su nombre, es algo malo o dañino para nosotros. Con este libro podrás **detectar las situaciones dañinas o tóxicas** que puedan darse en tus relaciones y **aprenderás a poner límites** para tu bienestar, **reforzando así tu autoestima.**  
**¿Qué encontrarás en este libro?**

-Anécdotas, experiencias de la autora y situaciones extraídas de casos reales en consulta.

-Radiografías de conversaciones de Whatsapp que podríamos encontrar en nuestro día a día para ayudarnos a tomar conciencia de dinámicas tóxicas que pueden darse en nuestras conversaciones habituales.

-Otros materiales gráficos, esquemas e ilustraciones para facilitar la comprensión del texto.

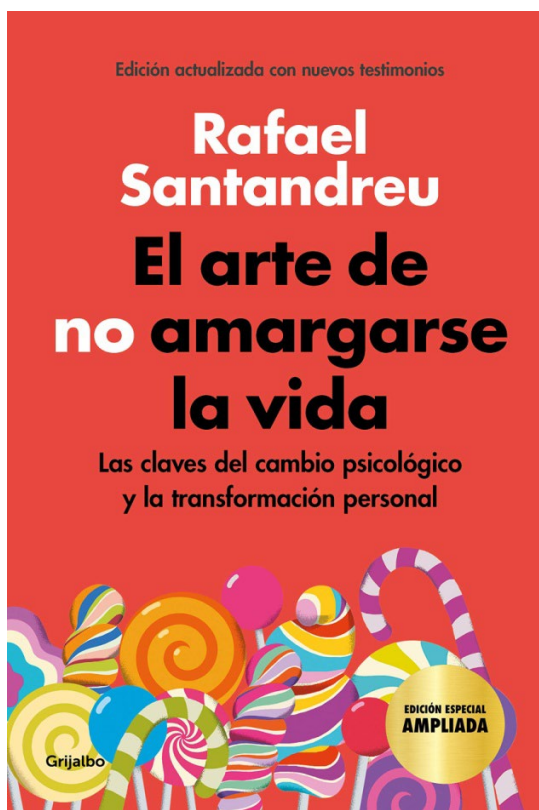
-Propuestas para poner en práctica y sacar el mayor partido a tus relaciones.

## 🚩 Qué sientes cuando no sientes nada (V́ctor Panicello)

¿Qué le pasa a Emma? Hace tiempo que siente que demasiadas cosas en su vida no funcionan como ella quisiera. Aunque saca buenas notas y está a punto de ir a la universidad, sufre por unas relaciones familiares difíciles, por algunos desengaños sentimentales, por la presión que se autoimpone y, además, por su aspecto físico, que no encaja con el que ella desea.

Cuando llega el verano, se reencuentra con los amigos de toda la vida para divertirse y relajarse, pero muchas cosas han cambiado y las tensiones se acumulan.

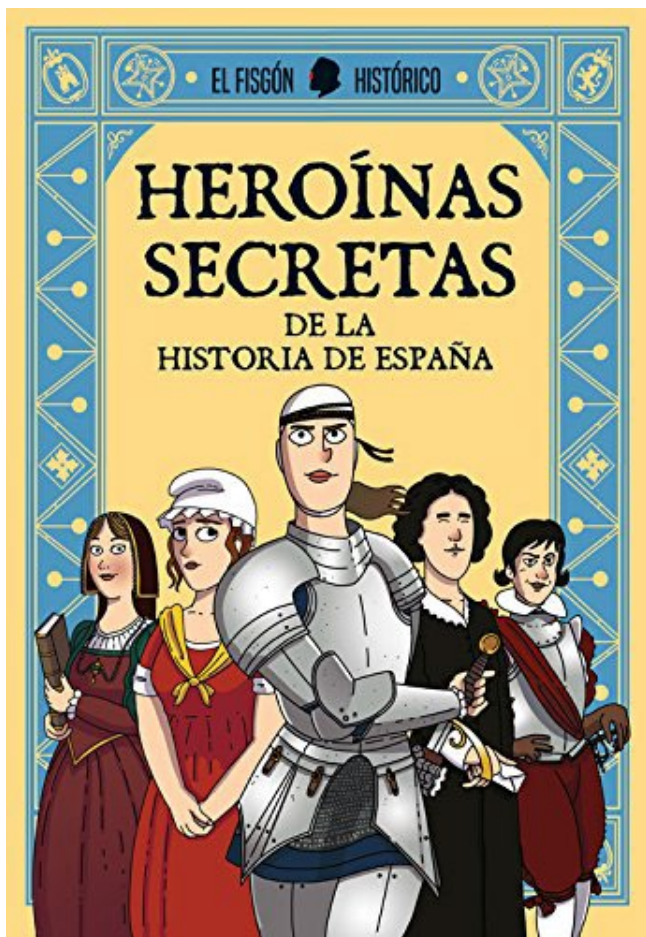
Qué sientes cuando no sientes nada es una historia surgida del trabajo literario de un grupo de jóvenes con trastornos de la conducta alimentaria y el autor Víctor Panicello, convirtiendo los duros conflictos que han vivido en una historia que nos habla de obsesiones, de amistad, de autoestima, de amor, de maniáticos del deporte, de freaks de los juegos de rol y de la chica capaz de mandar más emoticonos del país.



## 🚩 El arte de no amargarse la vida. Las claves del cambio psicológico y la transformación personal (Rafael Santandreu)

La vida es para disfrutarla: amar, aprender, descubrir... y eso sólo lo podremos hacer cuando hayamos superado nuestros miedos y descubramos el arte de no amargarse la vida. En la línea de los grandes libros de psicología para el gran público Rafael Santandreu, expone en esta obra un método práctico, claro y científicamente demostrado, para caminar hacia el cambio psicológico. Nuestro destino es convertirnos en personas más fuertes y felices. Con anécdotas extraídas tanto de su consulta como de su historia personal, el autor nos muestra cómo transformar nuestra forma de pensar y actuar. De deprimidos,

ansiosos o “cascarrabias” podemos convertirnos en hombres y mujeres serenos, alegres y optimistas, con la ayuda de un terapeuta o ¡por nosotros mismos! El arte de no amargarse la vida nos ofrece las últimas herramientas de la más poderosa psicología cognitiva, la escuela terapéutica más importante del mundo, con miles de estudios que avalan su eficacia.



#### ✚ Heroínas secretas de la Historia de España (Juan de Aragón- El figón histórico)

¿Sabes quién fue la primera enfermera de la historia de España? ¿O la primera cirujana? ¿Te enteraste de que una mujer en el siglo XV se disfrazó de hombre para luchar con las armas de su padre y así evitar que este fuese a la guerra? ¿O que en el siglo XIX otra mujer expuso su vida para embarcarse en una misión filantrópica para vacunar a niños en riesgo? ¿Estás al corriente de los secretos y grandes hazañas de las reinas, princesas y artistas de este país? ¿Quiénes son las heroínas secretas?

Este autor malagueño viene a responder estas y otras preguntas, y así contarnos con gracia y destreza, la vida de tantas mujeres formidables que siempre debimos tener presentes.

Corre a la Biblioteca a escoger el ejemplar que más te interese. Esperemos que lo disfrutes y que te pueda ayudar todo lo posible.