

A veces la vida nos pone a prueba, nos plantea situaciones que superan nuestras capacidades: una enfermedad, una ruptura de pareja, la muerte de un ser querido, el fracaso de un sueño, problemas económicos o una pandemia como el COVID-19... Existen diferentes circunstancias que nos pueden llevar al límite y hacer que nos cuestionemos si tenemos la fuerza y la voluntad necesarias para continuar adelante. En este punto tenemos dos opciones: dejarnos vencer y sentir que hemos fracasado o sobreponernos y salir fortalecidos, apostar por **la resiliencia**.

El primer autor que empleó este término fue John Bowlby, el creador de la teoría del apego, pero fue Boris Cyrulnik, psiquiatra, neurólogo, psicoanalista y etólogo, el que dio a conocer el concepto de resiliencia en el campo de la psicología en su bestseller "Los patitos feos".



## SEMANA DEL LIBRO 2021

E X P O S I C I Ó N

B I B L I O G R Á F I C A



Del 1 al 30 de abril



Colmenar Viejo

Título	Autor	Signatura	Sucursal
<b>Ensayo</b>			
Pensamiento estoico		141 PEN	1BA/BA
Reinventarse	Mario Alonso Puig	159 ALO rei	1BA
El poder de la resiliencia	Robert Brooks	159 BRO pod	1BA
Ahora te toca ser feliz	Curro Cañete	159 CAÑ aho	1BA/ebiblio
El hombre en busca de sentido	Víctor Frankl	159 FRA hom	1BA/ebiblio
Resiliencia : o la adversidad como oportunidad	Rosario Linares	159 LIN res	1BA
Todo está jodido	Marc Manson	159 MAN tod	1BA
Hazte la cama y otros pequeños hábitos que cambiar	William H. McRaven	159 MCR haz	1BA
Sisu	Katja Pantzar	159 PAN sis	1BA/ebiblio
Fuertes, libres y nómadas	Elsa Punset	159 PUN fue	1BA/ebiblio
El libro de los momentos felices	Elsa Punset	159 PUN lib	BA/ebiblio
Si salieras a vivir	Patricia Ramírez Loeffler	159 RAM sis	1BA
Nuestra incierta vida normal	Luis Rojas Marcos	159 ROJ nue	1BA/BA
El laberinto de la felicidad	Alex Rovira	159 ROV lab	1BA/BA
Vademécum del optimista : cuaderno de trabajo	Bernabé Tierno	171 TIE vad	1BA

### Narrativa

Instrumental	James Rhodes	B RHO ins	1BA
Vestidas para un baile en la nieve	Monika Zgustova	B ZGU ves	1BA/ebiblio
El paréntesis	Elodie Durand	C DUR par	1BA
Basta con vivir	Carmen Amoraga	N AMO bas	BA/ebiblio
La bailarina de Auschwitz : una inspiradora historia de	Edith Eger	N EGE bai	1BA
Si nos enseñaran a perder ganaríamos siempre	Albert Espinosa	N ESP sin	BA/ebiblio
La delicadeza	David Foenkinos	N FOE del	1BA/BA/ebiblio
El consuelo	Anna Gavaldà	N GAV con	1BA/ebiblio
Más fuerte que el odio	Tim Guénard	N GUE mas	1BA
Donde los sueños te lleven	Javier Iriondo	N IRI don	1BA
El colgajo	Phillippe Lançon	N LAN col	1BA/ebiblio
La gente feliz lee y toma café	Agnès Martin-Lugand	N MAR gen	1BA/BA/ebiblio
El mejor lugar del mundo es aquí mismo	Francesc Miralles	N MIR mej	1BA
Seda Negra	Anna Moï	N MOI sed	BA
Montañas confinadas		N MON	1BA
El regalo	Eloy Moreno	N MOR reg	BA
El mar de la tranquilidad	Josep Samper	N SAM mar	1BA
El turista accidental	Anne Tyler	N TYL tur	1BA/ebiblio
Una educación	Tara Westover	N WES edu	1BA/ebiblio

### Música, documentales y películas

En busca de la felicidad		DVD P-DR ENB	BA
La escafandra y la mariposa		DVD P-DR ESC	1BA/BA
El lado bueno de las cosas		DVD P-VO LAD	1BA/BA
Intocable		DVD P-CO INT	1BA/BA
La delicadeza		DVD P-RO DEL	1BA/BA/ebiblio
Precious		DVD P-VO PRE	1BA/BA/ebiblio
Cadena Perpetua		DVD P-SU CAD	BA
La habitación		DVD P-DR HAB	BA
La teoría del todo		DVD P-VO TEO	1BA/BA