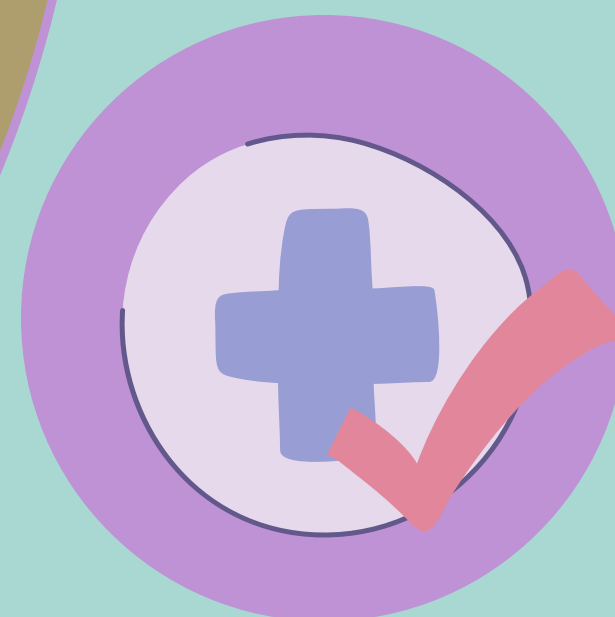
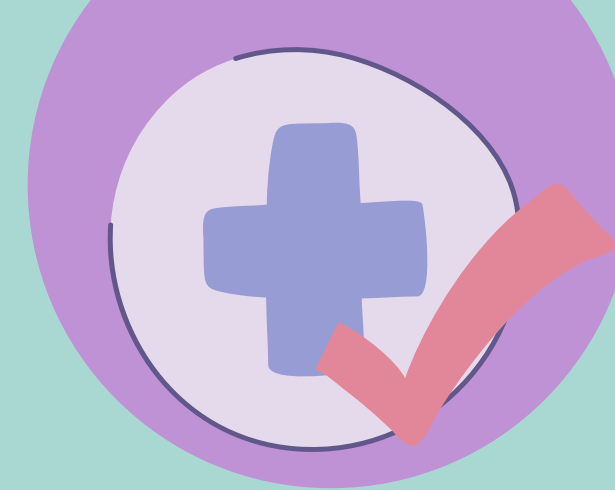


SALUD MENTAL

VII RETO LECTOR

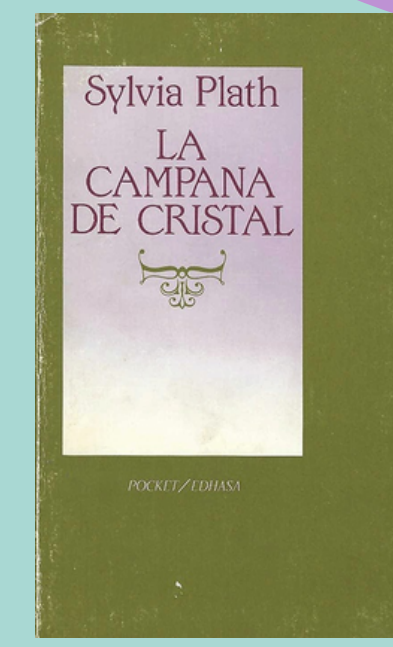
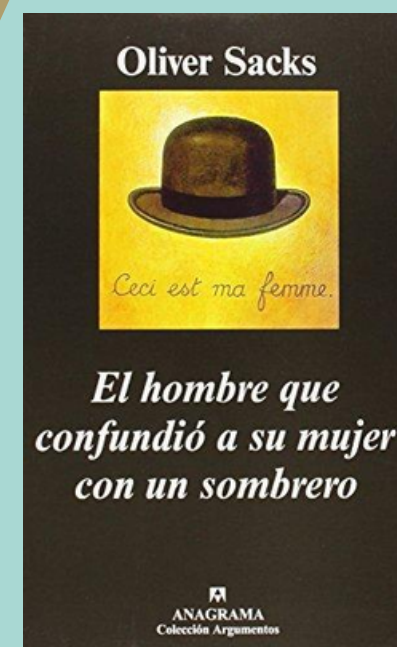
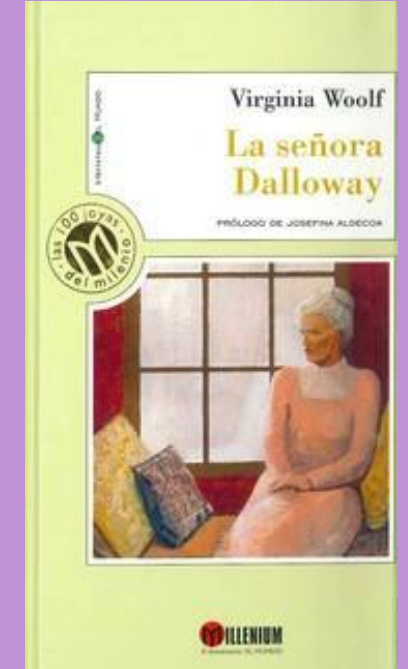
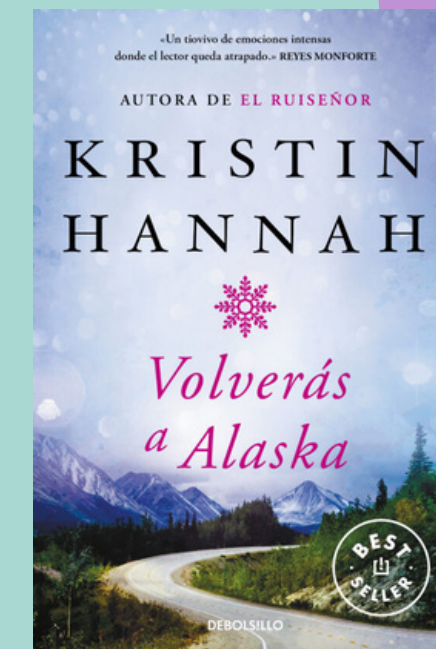
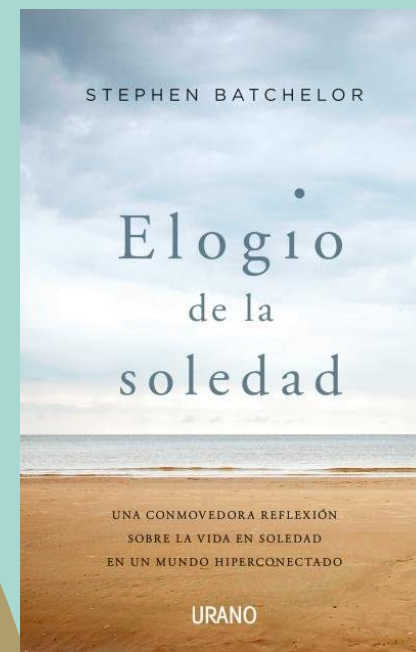
2023 - 2024



SALUD MENTAL



- ELOGIO DE SOLEDAD
- EL PELIGRO DE ESTAR CUERDA
- LA DEPENDIENTA
- BIPOLAR: UNA MENTE INQUIETA
- LA MENTE BIEN AJARDINADA
- VOLVERÁS A ALASKA
- PUTA LOCA
- LA SEÑORA DOLLOWAY
- EL HOMBRE QUE CONFUNDIÓ A SU MUJER ...
- EL SOL Y SUS FLORES
- LA CAMPANA DE CRISTAL
- EL HOMBRE EN BUSCA DEL SENTIDO



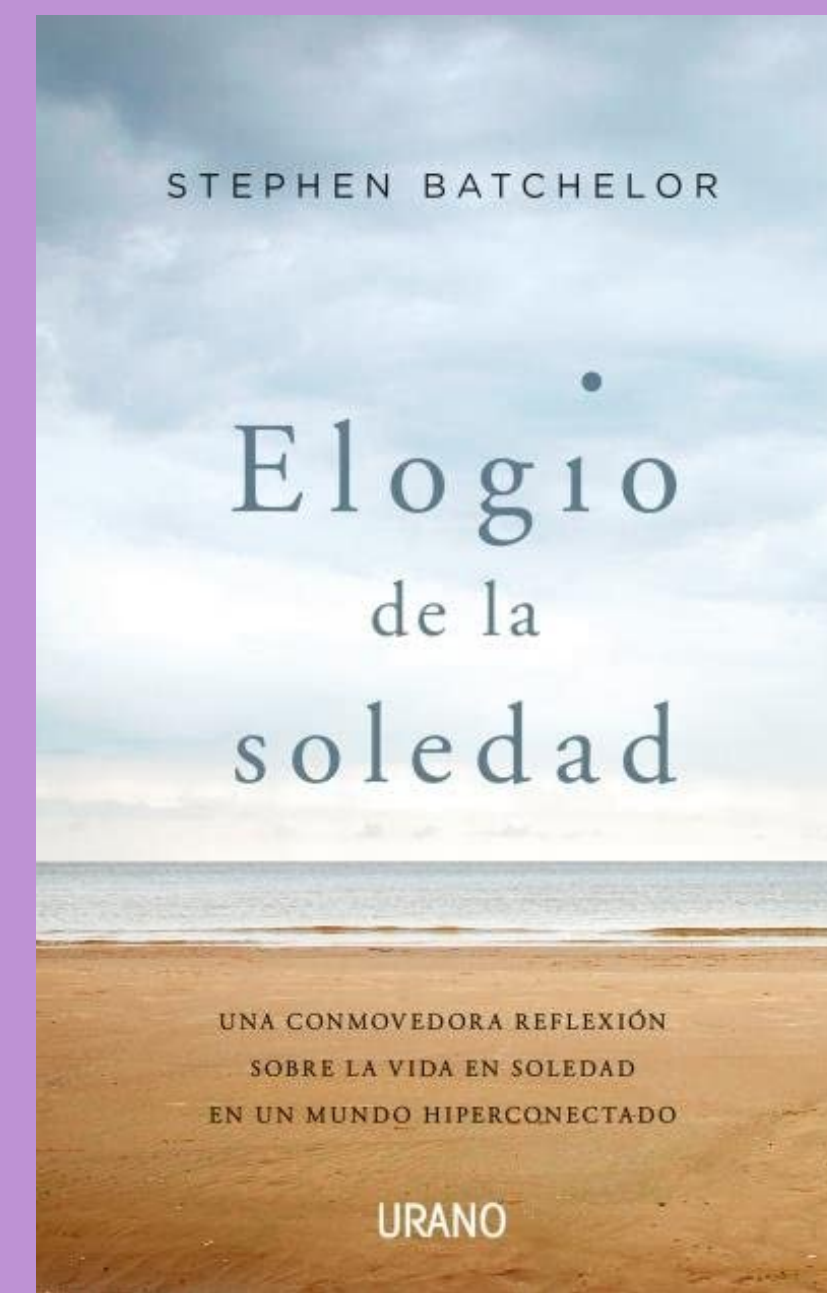


Elogio de la soledad

La experiencia de estar a solas con uno mismo es quizá la más intensa y profundamente humana. Inspirado por las historias de los eremitas indios y tibetanos, Stephen Batchelor, profesor universitario experto en budismo, decidió profundizar en la experiencia de la soledad.

Este libro es un hermoso collage literario en el que deja testimonio de sus exploraciones multifacéticas.

El resultado es una meditación luminosa, que nos desvela la soledad como un espacio lúcido de libertad y descubrimiento. Un camino directo al centro del ser donde desvelar el misterio de la propia condición humana.





El peligro de estar cuerda

“Las hadas” nos dan un don, y nos hacen pagar un precio por él”

Ensayo y ficción se dan la mano en esta exploración sobre los vínculos entre la creatividad y la locura. El lector asistirá en directo al mismo proceso de la creación, descubrirá la teoría de "la tormenta perfecta", esto es, que en el estallido creativo confluyen una serie de factores irrepetibles, químicos y situacionales y compartirá la experiencia personal de cómo Rosa Montero vivió en directo, y durante años, muy cerca de la locura.





La dependienta

«Una novela extraordinaria sobre lo difícil que resulta a veces formar parte del mundo.» The New York Times

Keiko Furukura tiene 36 años y está soltera. De hecho, nunca ha tenido pareja. Desde que abandonó a su tradicional familia para mudarse a Tokio, trabaja a tiempo parcial como dependienta de una konbini, un supermercado japonés abierto las 24 horas del día. Siempre ha sentido que no encajaba en la sociedad, pero en la tienda ha encontrado un mundo predecible, gobernado por un manual que dicta a los trabajadores cómo actuar y qué decir. Ha conseguido lograr esa normalidad que la sociedad le reclama: todos quieren ver a Keiko formar un hogar, seguir un camino convencional que la convierta, a sus ojos, en una adulta.





Bipolar

En *Bipolar*, la psicóloga y profesora de psiquiatría Kay R. Jamison se propuso a sí misma como «caso clínico» y decidió contar su propia y estremecedora experiencia como enferma maniaco-depresiva. Desde muy niña empezó a mostrar un carácter que se revelaría precursor de la enfermedad. Poco después de licenciarse en psicología, sufrió el primer episodio.

A partir de entonces, y durante treinta años, su vida ha sido una auténtica odisea, descrita en estas páginas con extrema sensibilidad, ternura y lucidez. Esta obra, un libro de referencia, y también una extraordinaria ayuda para quienes sufren este tipo de trastorno, aparece ahora con un nuevo prólogo de la autora.





La mente bien ajardinada

Una maravillosa exploración del jardín como lugar mental y de los poderes de la naturaleza.

Un jardín es un refugio ideal para huir del ajetreo del mundo y conectar con la naturaleza. Sin embargo, sabemos muy poco sobre los verdaderos beneficios de la jardinería.

Investigaciones recientes demuestran que, cuando la practican, los presos tienen menos probabilidades de reincidir, los jóvenes en riesgo de exclusión tienden a perseverar en el sistema educativo y los ancianos viven más y mejor.



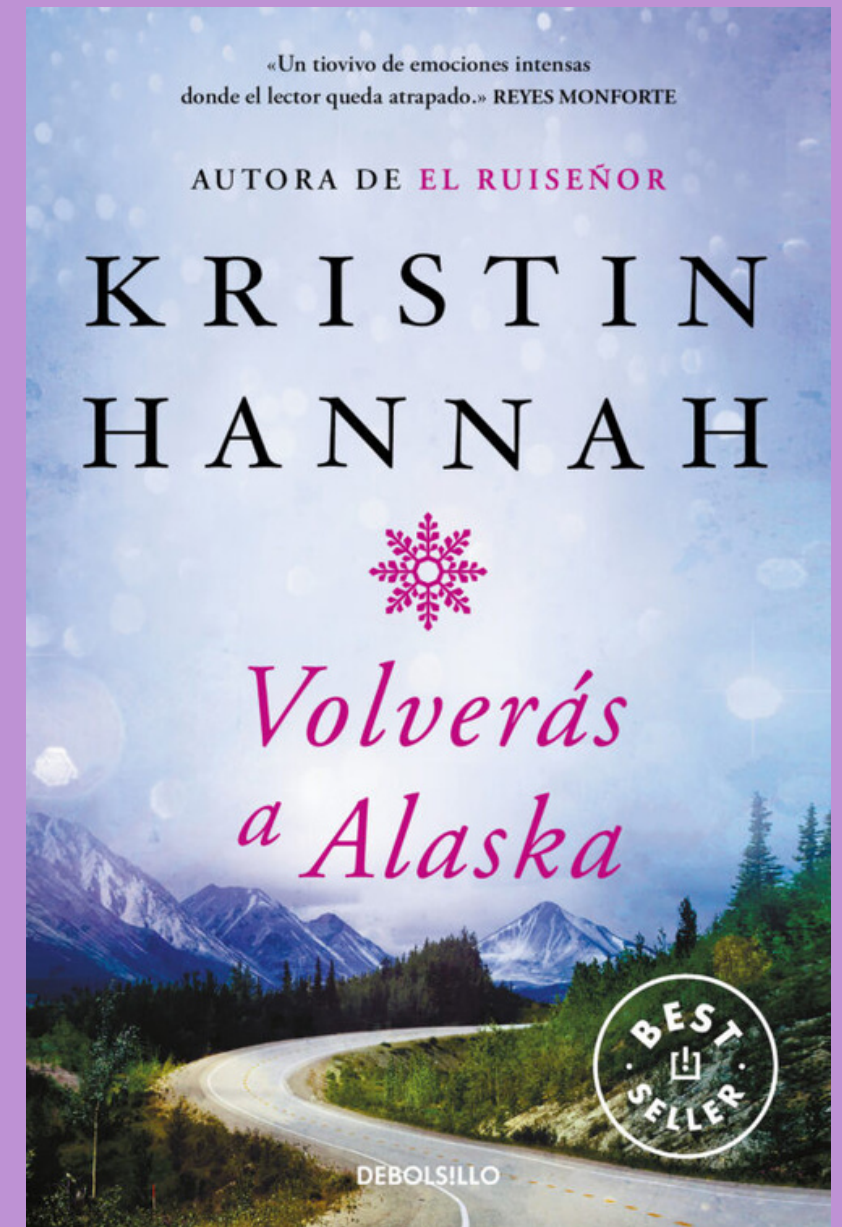


Volverás a Alaska

Alaska, 1974. Indómita. Impredecible. Y para una familia en crisis, la prueba definitiva.

Ernt Allbright vuelve de la guerra de Vietnam convertido en un hombre distinto. Incapaz de mantener un trabajo, toma una decisión impulsiva: toda su familia comenzará una nueva vida en la salvaje Alaska, la última frontera.

Con apenas 13 años, su hija Leni ansía encontrar su lugar en el mundo, mientras que su mujer, Cora, estaría dispuesta a cualquier cosa por el hombre al que ama, aunque eso signifique seguirlo en su aventura hacia lo desconocido.





Puta loca

Carolina tiene veintisiete años, marido, trabajo y casa propia. Todo el mundo diría que «las cosas le van bien». En cambio, pesa treinta y siete kilos, y está frente a unas putas puertas amarillas. Al otro lado, la esperan un grupo reducido de pacientes y el vaivén de un montón de batas blancas. No quiere entrar, pero es la única opción que le queda para descubrir qué le ha pasado, cómo se ha vuelto «loca».

En su primera obra en solitario, Cristinica Gómez sabe que hay historias que no deben morir en un cajón. Por eso, ficciona, aunque nunca dirá si mucho o poco ni en qué partes, su ingreso de cuatro meses en una Unidad de Psiquiatría. Nos abre las puertas a un mundo de «trastornados» y manda al carajo los estigmas e ideas preconcebidas.

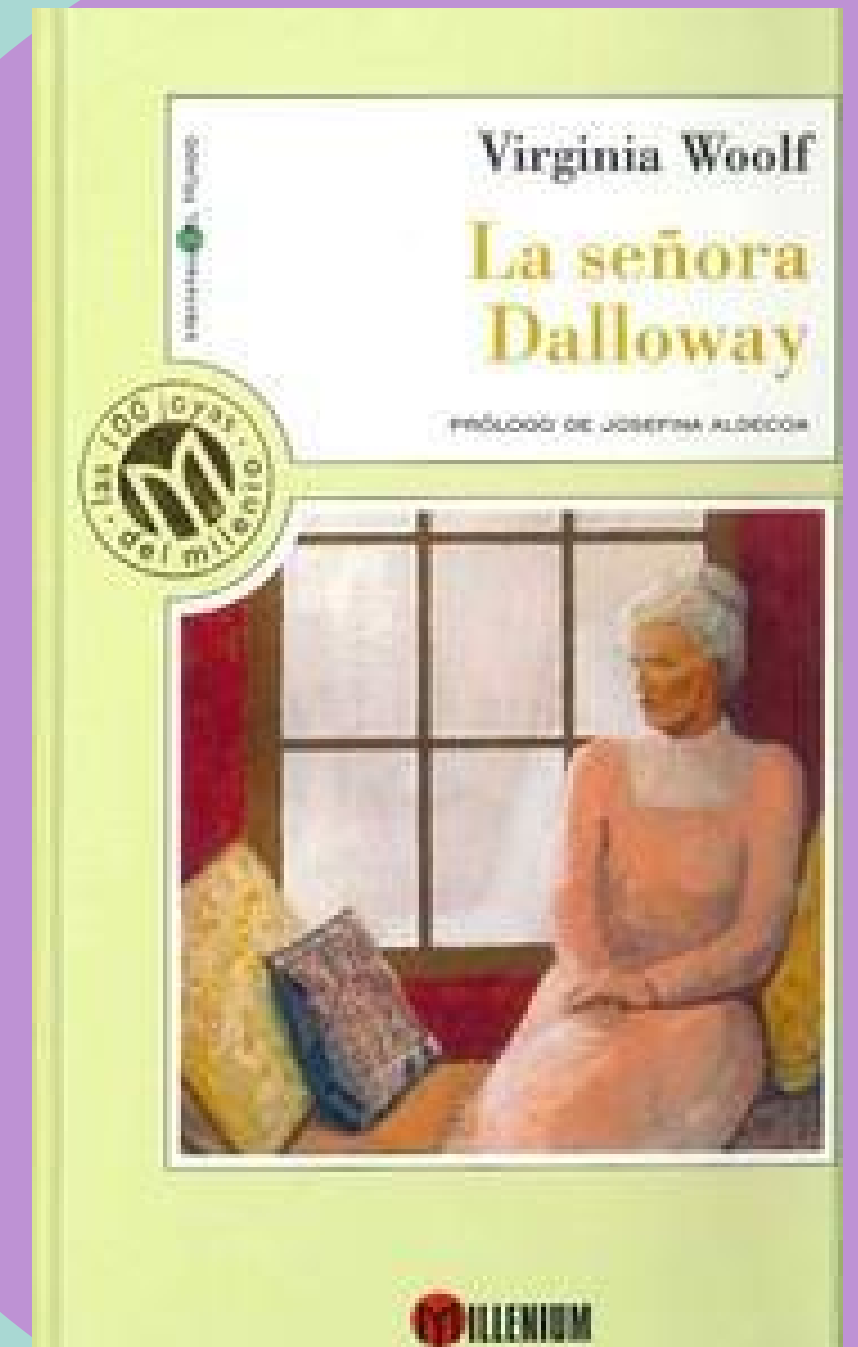




La señora Dalloway

La señora Dalloway relata un día en la vida londinense de Clarissa, una dama de alta alcurnia casada con un diputado conservador y madre de una adolescente.

La historia comienza una soleada mañana de 1923 y termina esa misma noche, cuando empiezan a retirarse los invitados de una fiesta que se celebra en la mansión de los Dalloway. Aunque en el curso del día acaece un hecho trágico -el suicidio de un joven que volvió de la guerra psíquicamente perturbado-, lo esencial de la obra estriba en que los sucesos están narrados desde la mente de los personajes, con un lenguaje capaz de dibujar los meandros y ritmos escurridizos de la conciencia y de expresar la condición de la mujer de un modo a la vez íntimo y objetivo.

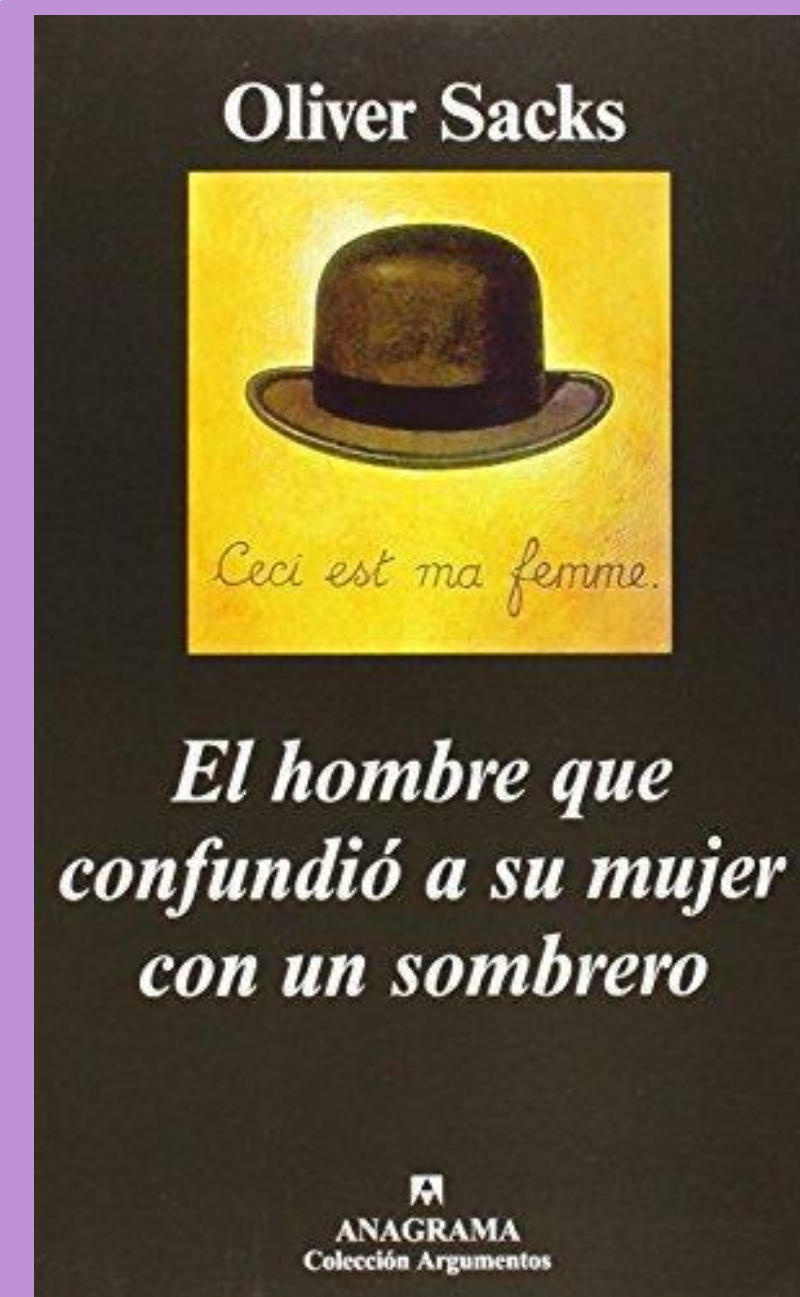




El hombre que confundió a su mujer ...

En este libro, Oliver Sacks narra veinte historiales médicos de pacientes perdidos en el mundo extraño y aparentemente irremediable de las enfermedades neurológicas. Se trata de casos de individuos que han perdido la memoria, y con ella, la mayor parte de su pasado; que son incapaces de reconocer a sus familiares o los objetos cotidianos; que han sido descartados como retrasados mentales y que, sin embargo, poseen insólitos dones artísticos o científicos.

Por extraños que parezcan estos casos, el doctor Sacks los relata con pasión humana y gran talento literario. Son estudios que nos permiten acceder al universo de los enfermos nerviosos y comprender su situación frente a las adversidades





El sol y sus flores

Dividido en cinco movimientos (marchitarse; caer; enraizar; crecer; florecer), este poemario se desliza desde las profundidades de un desamor y el dolor que conlleva hasta la fuerza y la alegría que pueden florecer tras ese sufrimiento.

Un vibrante y trascendental viaje sobre el crecimiento y la curación, la descendencia y el honor por las raíces de uno, la expatriación y la búsqueda del hogar en uno mismo.

Especialmente destacable resulta la popularidad de la escritora en países donde los derechos de la mujer están aplastados y los modelos de representación brillan por su ausencia, ya que sus poemas exponen asuntos normalmente silenciados, como los abusos, la violencia y la depresión.

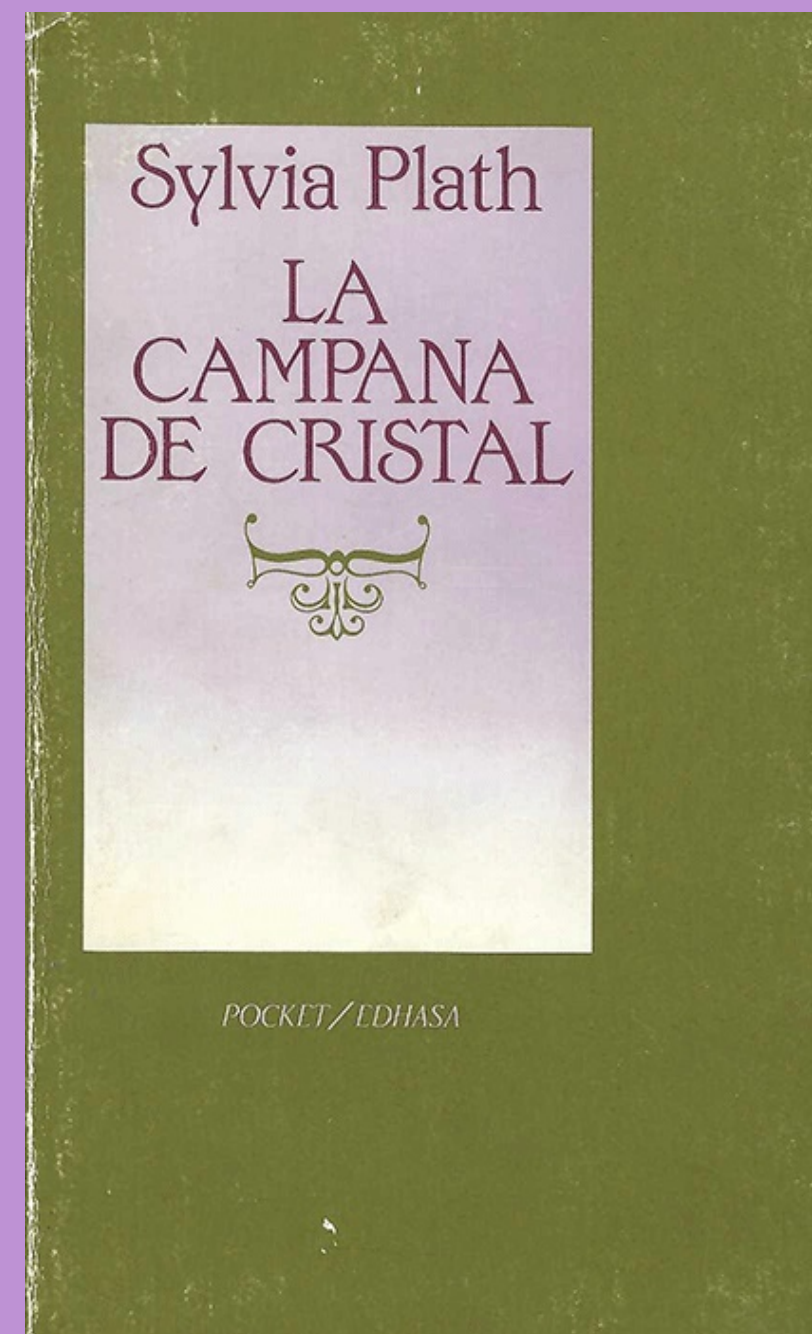




La campana de cristal

Esta es la historia de una chica que tiene todo lo que una joven puede desear en el Nueva York de los años cincuenta: una carrera prometedora, un pretendiente que estudia medicina y toda una vida por delante. Esther Greenwood ha ganado una beca para trabajar en una revista de moda en la gran ciudad y siente que por fin podrá realizar su sueño de ser escritora. Pero entre cócteles, noches de fiesta y pilas de manuscritos descubre una sociedad que repudia las aspiraciones de las mujeres y su vida empieza a desmoronarse.

Esther -alter ego de la autora- se encierra en sí misma, como si estuviera atrapada en una campana de cristal: respirando continuamente el mismo aire viciado y sin posibilidad de escapar.





El hombre en busca del sentido

El doctor Frankl, psiquiatra y escritor, suele preguntar a sus pacientes aquejados de múltiples padecimientos: «¿Por qué no se suicida usted?»

En esta obra, Viktor E. Frankl explica la experiencia que le llevó al descubrimiento de la logoterapia. Prisionero, durante mucho tiempo, en los desalmados campos de concentración, él mismo sintió en su propio ser lo que significaba una existencia desnuda. ¿Cómo pudo él que todo lo había perdido aceptar que la vida fuera digna de vivirla?

Las palabras del doctor Frankl alcanzan un temple sorprendentemente esperanzador sobre la capacidad humana de trascender sus dificultades y descubrir la verdad conveniente y orientadora

