



ESPECIAL

LIBROS

QUE FORTALECEN

VÍNCULOS

PARA AMARSE A

UNO MISMO Y A

LOS DEMÁS



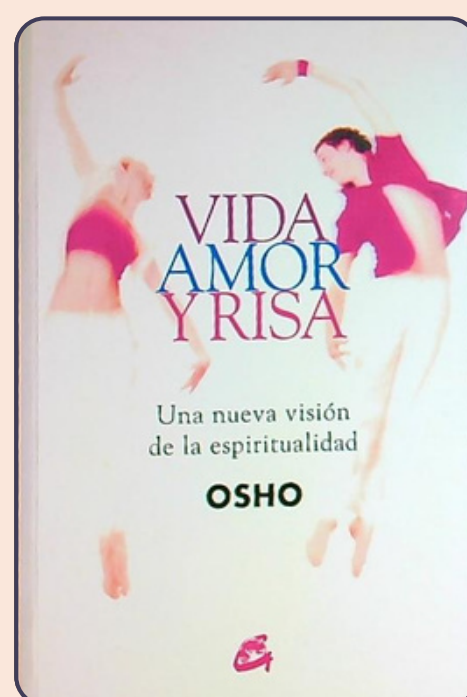
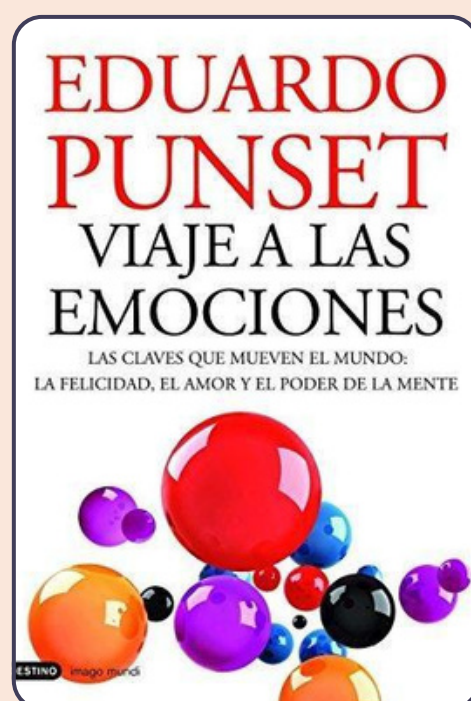
GUÍA DE LECTURA

LIBROS QUE FORTALECEN VÍNCULOS

BIBLIOTECA CENTRAL

VIAJE A LAS EMOCIONES / EDUARDO PUNSET

Explora cómo las emociones —desde la felicidad y el amor hasta el estrés y el desamor— están profundamente ligadas a procesos cerebrales y biológicos, ofreciendo claves científicas para entender y gestionar mejor nuestra vida emocional.

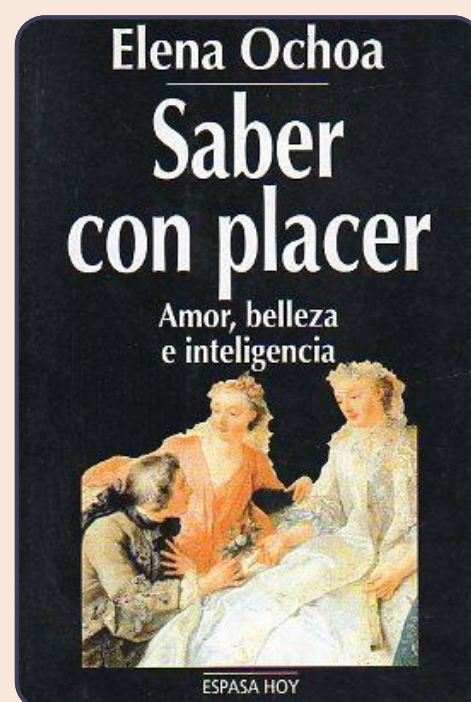


VIDA, AMOR Y RISA / OSHO

Presenta una visión espiritual de la vida basada en cuatro pilares: vivir intensamente, amar sin ataduras, reír sinceramente y alcanzar luz interior; subraya que la risa y la apertura al presente llevan a una libertad existencial plena.

SABER CON PLACER / ELENA OCHOA

Retrato de diversas mujeres francesas los siglos XVII-XIX que, a través del amor y las relaciones personales, consiguieron influir decisivamente primero en la ilustración y más tarde en la revolución francesa.

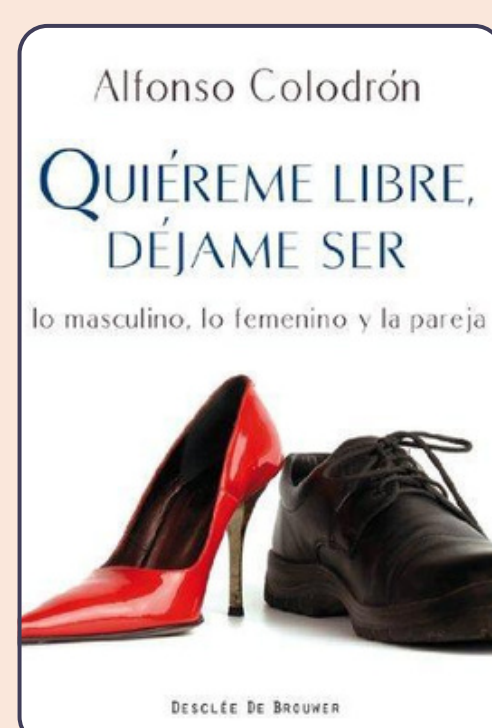
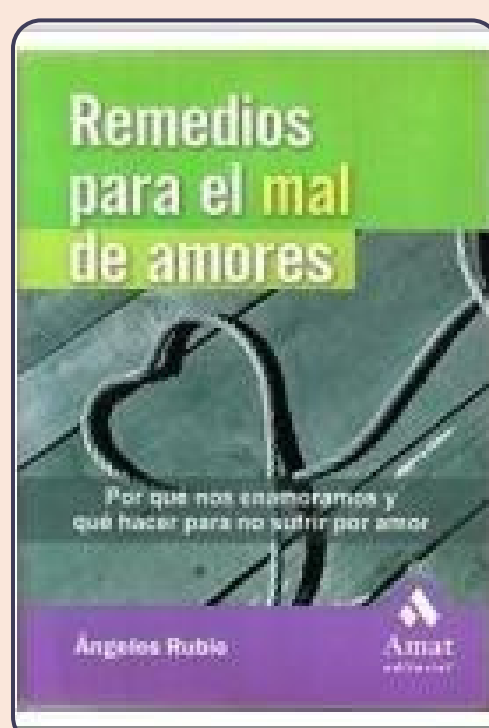


TERAPIA DE PAREJA / ARANTXA COCA VILA

Guía práctica para comprender, mejorar o reconstruir relaciones de pareja, combinando ejercicios, reflexiones y estrategias para fortalecer la comunicación, la intimidad y la resolución de conflictos.

REMEDIOS PARA EL MAL DE AMORES / ÁNGELES RUBIO

Ofrece consejos y recursos para superar el sufrimiento amoroso, enfatizando la autocompasión, la reflexión sobre patrones emocionales y la reconstrucción del bienestar tras una ruptura.

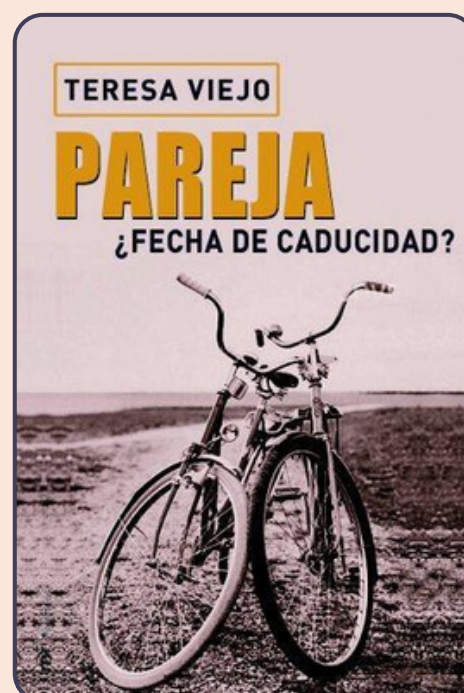
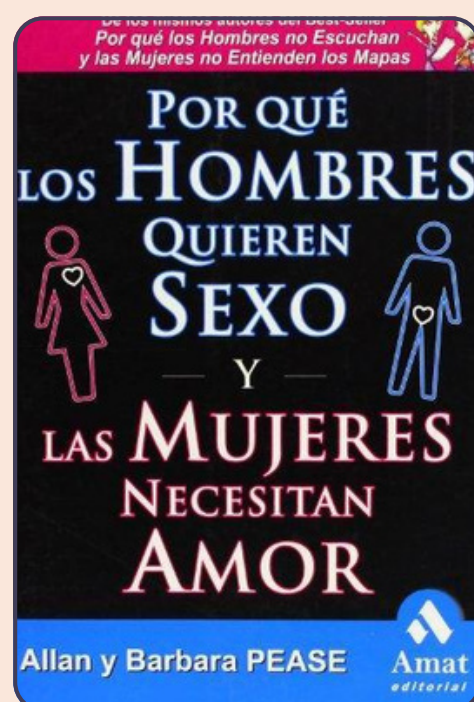


QUIÉREME LIBRE, DÉJAME SER / ALONSO COLODRÓN

Reflexiona sobre la relación entre lo masculino y lo femenino en la pareja desde una perspectiva terapéutica y transpersonal, promoviendo vínculos basados en la libertad individual, el respeto y el crecimiento conjunto.

POR QUÉ LOS HOMBRES QUIEREN SEXO Y LAS MUJERES NECESITAN AMOR / ALLAN Y BARBARA PEASE

Analiza con datos, humor y psicología evolutiva por qué hombres y mujeres priorizan de forma distinta el sexo y el amor en sus relaciones, explicando conductas y malentendidos comunes entre los sexos.

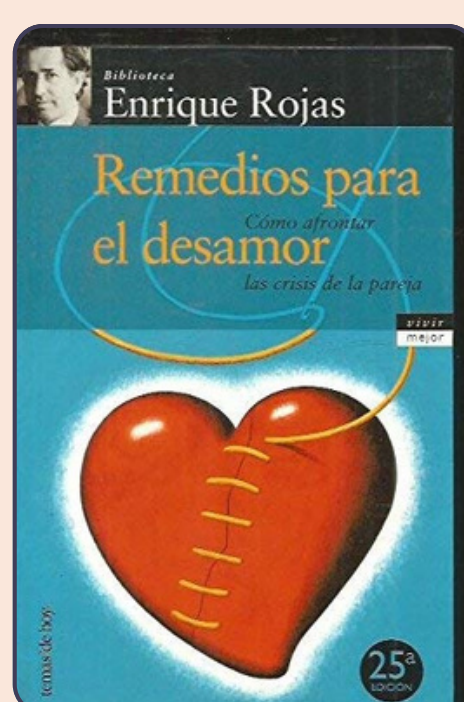
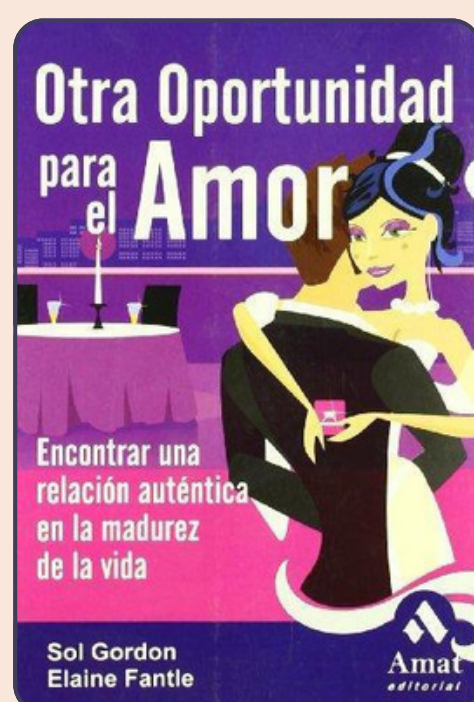


PAREJA ¿FECHA DE CADUCIDAD? / TERESA VIEJO

Reflexiona sobre los retos de la convivencia amorosa en el siglo XXI, contestando preguntas sobre la duración del amor, comunicación, pasión e infidelidad, con consejos prácticos para mantener una relación saludable.

OTRA OPORTUNIDAD PARA EL AMOR / SOL GORDON Y ELEINE FANTLE

Propone estrategias y técnicas para encontrar una relación auténtica incluso después de fracasos amorosos o en la madurez, reforzando la idea de que es posible amar plenamente a cualquier edad.



REMEDIOS PARA EL DESAMOR / ENRIQUE ROJAS

Guía práctica para comprender y superar crisis afectivas y rupturas amorosas, analizando causas del desamor y ofreciendo recursos psicológicos para fortalecer relaciones o recuperarse tras una separación.

ME QUIERO, TE QUIERO / MARÍA ESCLAPEZ

Aborda cómo construir relaciones sanas y mejorar las que ya se tienen, explicando qué no es el amor romántico y cómo identificar y evitar dinámicas tóxicas en pareja.

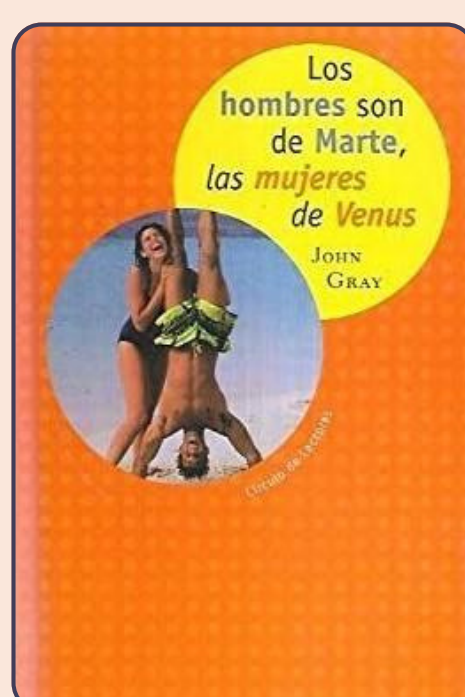


LOS JARDINES SECRETOS / JOSEP LÓPEZ Y GEORGES ESCRIBANO

Un enfoque metafórico del crecimiento interior, usando la imagen de jardines como símbolo de las emociones y relaciones humanas, invitando a cultivar autoestima, armonía y plenitud para un amor más sano y consciente.

SOS... MI CHICO ME PEGA PERO YO LE QUIERO / FERNANDO GÁLIGO ESTÉVEZ

Ofrece orientación a jóvenes que sufren maltrato en la pareja, con análisis de casos, pautas de prevención y planes de autoprotección para salir de relaciones abusivas con apoyo profesional.

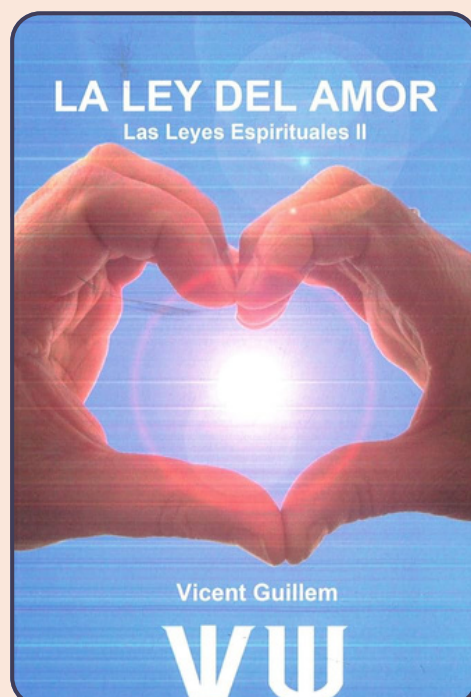


LOS HOMBRES SON DE MARTE, LAS MUJERES DE VENUS / JOHN GRAY

Clásico de las relaciones que plantea que hombres y mujeres tienen estilos de pensamiento y comunicación fundamentales distintos, y que reconocer esas diferencias mejora la comprensión y el vínculo en pareja.

LA LEY DEL AMOR / VICENT GUILLEM

Plantea que el amor es una fuerza universal que sigue principios claros; propone aplicar una «ley del amor» para transformar vínculos y alcanzar paz interior, integrando responsabilidad emocional y conciencia



LA FALTA DE AMOR ES PERJUDICIAL PARA LA SALUD / GERALD HÜTHER

Expone cómo el amor —entendido como vínculo emocional seguro y reconocimiento— es vital para el bienestar neurológico y psicológico, y que su ausencia deteriora la salud mental y so

INTELIGENCIA ROMÁNTICA / MARY Y JOHN VALENTIS

Ofrece herramientas para comprender cómo operan los procesos afectivos y cognitivos en el amor, mejorando la capacidad de establecer relaciones más maduras, equilibradas y satisfactoria

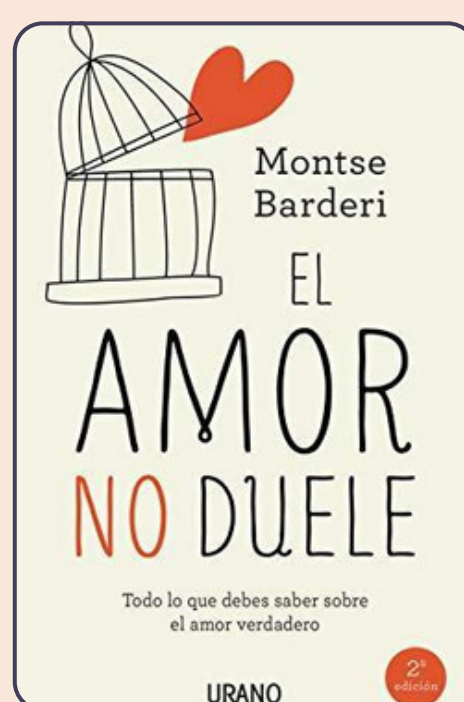


ESTUDIOS SOBRE EL AMOR / JOSÉ ORTEGA Y GASSET

Ensayo filosófico que reflexiona sobre la naturaleza del amor como fenómeno humano complejo —no mero sentimiento— vinculándolo con la vida, la libertad y la autenticidad persona

ESO NO ES AMOR / MARINA MARROQUÍ

Guía para identificar patrones tóxicos y falsos mitos en las relaciones, enseñando a diferenciar entre apego dañino y amor saludable para construir vínculos respetuosos

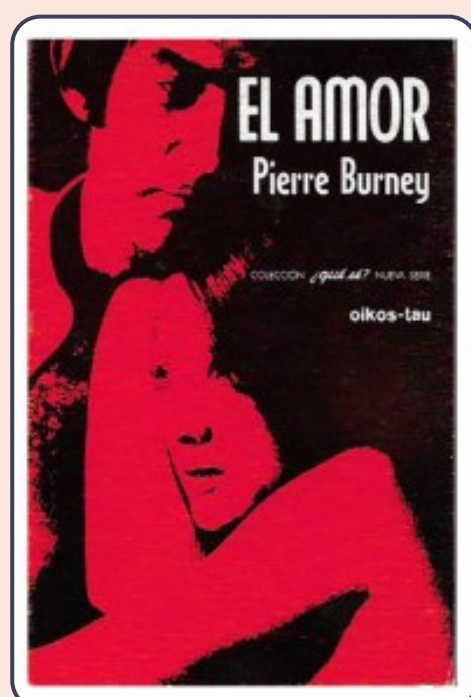


EL AMOR NO DUELE / MONTSE BARDERI

Dirigido a quienes han vivido amores tóxicos, propone entender el verdadero amor como crecimiento personal y ofrece ejercicios prácticos para sanar y reinventar la vida más allá de la relación dañina.

EL AMOR / PIERRE BURNEY

Explora el concepto del amor desde perspectivas psicológicas y humanas, abordándolo como fuerza vital que influye en la conducta, la conexión emocional y el desarrollo personal.

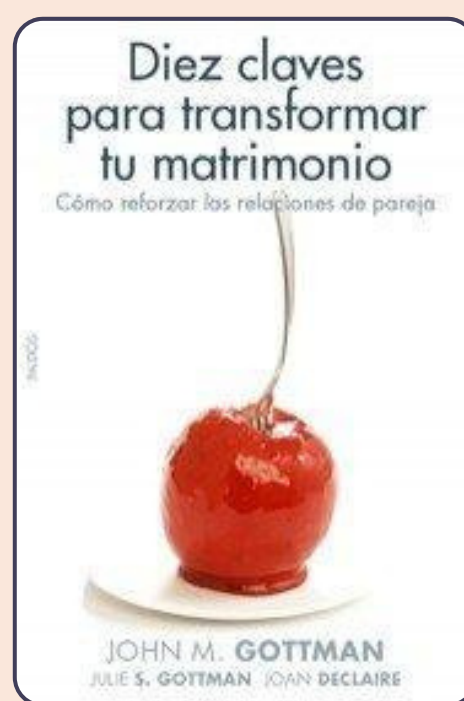


EL AMOR... LA GRAN OPORTUNIDAD / ENRIQUE ROJAS

Presenta el amor como una experiencia esencial para la felicidad, integrando corazón y razón para construir relaciones sólidas, profundas y capaces de enriquecer la vida emocional.

**EL AMOR NO ES CIEGO /
ALEJANDRA VALLEJO-
NÁJERA**

Explora cómo no hay casualidades en el amor y defiende que una relación madura requiere ver con claridad a la otra persona; ofrece claves para elegir bien pareja, reconocer señales de alarma y construir un vínculo realista y duradero.

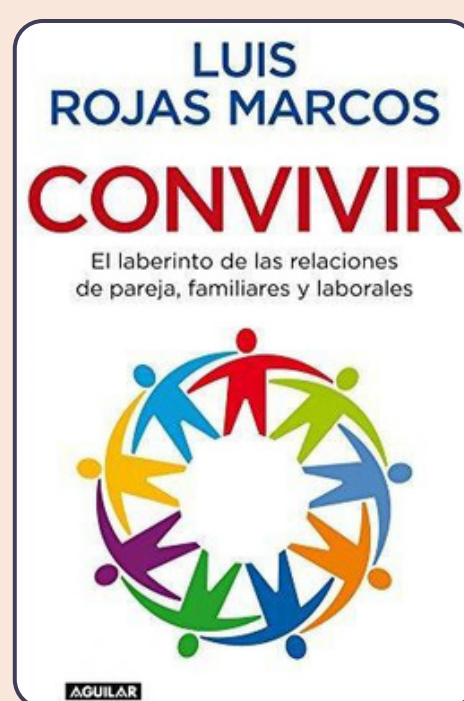


**DIEZ CLAVES PARA
TRANSFORMAR TU
MATRIMONIO / JOHN M.
GOTTMAN**

Basado en décadas de investigación, ofrece estrategias prácticas para recuperar afecto y comunicación en parejas estancadas o distantes, demostrando que los problemas comunes no tienen por qué conducir al deterioro o al divorcio

**DE LA CODEPENDENCIA A
LA LIBERTAD /
KISHNANANDA**

Guía introspectiva que ayuda a reconocer y sanar patrones de codependencia emocional, proponiendo un viaje hacia el autodescubrimiento y la libertad interior para poder amar sin miedo ni dependen.

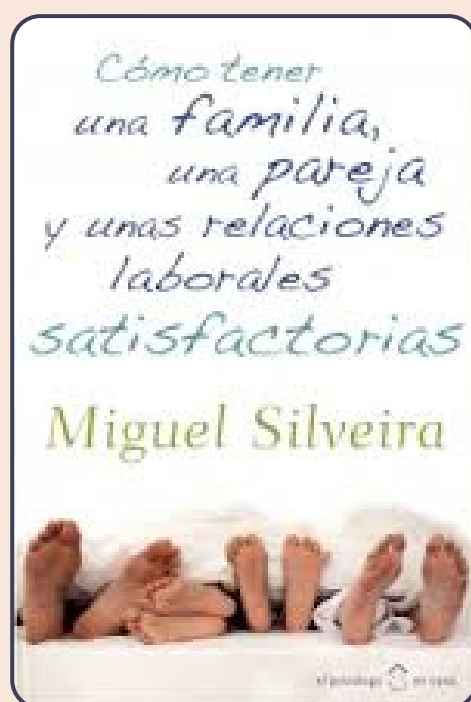


**CONVIVIR / LUIS ROJAS
MARCOS**

Analiza cómo las relaciones de pareja, familiares y laborales influyen en nuestra felicidad y ofrece herramientas para enfrentar conflictos cotidianos con franqueza, flexibilidad y autodisciplina, mejorando la convivencia.

**CÓMO TENER UNA
FAMILIA, UNA PAREJA Y
UNAS RELACIONES
LABORALES
SATISFACTORIAS /
MIGUEL SILVEIRA**

Este manual integra principios de comunicación, empatía y equilibrio entre roles familiares, afectivos y profesionales para mejorar satisfacción en relaciones clave.

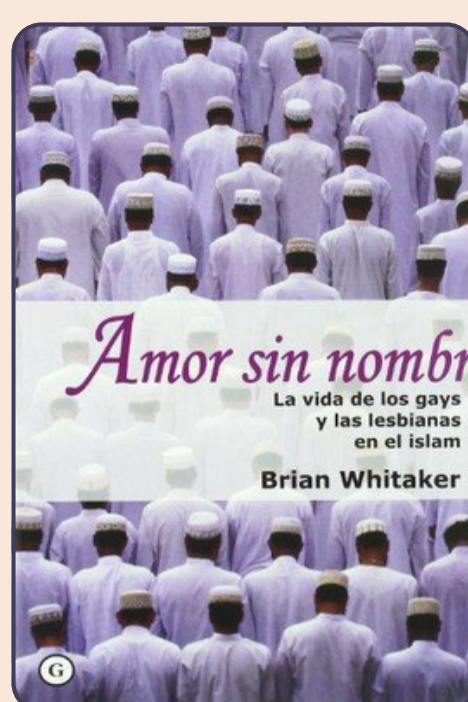


**CÓMO CRECER EN EL
AMOR / COLIN TIPPING**

El autor trata el perdón y la compasión como prácticas para liberar expectativas dañinas y abrir el corazón, facilitando relaciones más sanas y crecimiento emocional personal.

**AMORES QUE MATAN /
VICENTE GARRIDO**

Analiza cómo el amor puede volverse destructivo o violento en relaciones de pareja, describiendo con detalle patrones de acoso y violencia para que el lector identifique señales peligrosas y se proteja

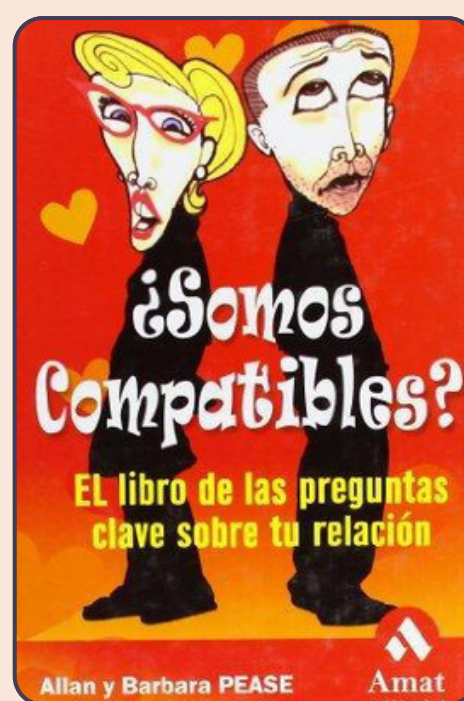
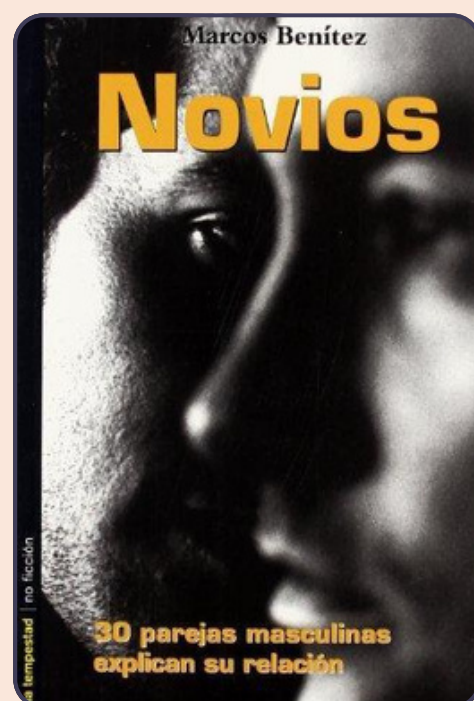


**AMOR SIN NOMBRE /
BRIAN WHITAKER**

Estudio sobre la vida de personas homosexuales en contextos sociales y culturales específicos, explorando cómo el amor se vive y se nombra en distintas comunidades y cómo las identidades afectan las relaciones.

NOVIOS / MARCOS BENITEZ

Guía sobre la etapa del noviazgo entendida como un periodo crucial para conocerse mejor, cultivar la comunicación y construir una base sólida antes de comprometerse de forma más profunda.



¿SOMOS COMPATIBLES? / ALLAN Y BARBARA PEASE

Explica cómo identificar compatibilidades y diferencias clave entre parejas usando psicología social y comunicación para entender por qué algunas relaciones funcionan mejor que otras, y qué comportamientos apoyan la armonía.

BÉSAME MUCHO / CARLOS GONZÁLEZ

Clásico de crianza que aboga por el apego, el cariño constante y la sensibilidad a las necesidades del niño para promover un desarrollo emocional seguro y amoroso desde la primera infancia

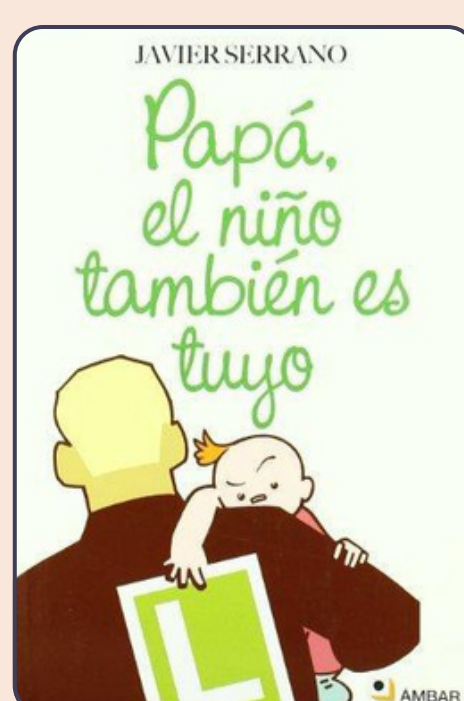
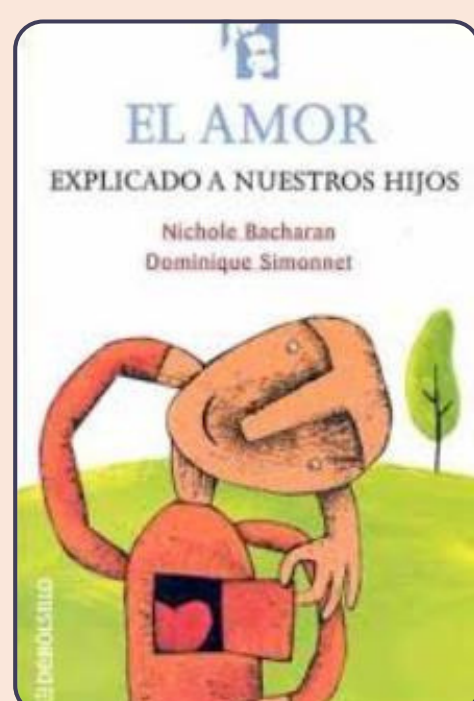


CRIAR JUNTOS / MIRIAM TIRADO

Ofrece estrategias para coordinar la crianza en pareja, resaltando la importancia de acuerdos, respeto mutuo y coherencia educativa para criar hijos en un ambiente emocionalmente sano

EL AMOR EXPLICADO A NUESTROS HIJOS / NICHOLE BACHARAN Y DOMINIQUE SIMONNET

Propone herramientas y reflexiones para hablar con niños y adolescentes sobre el amor en sus diversas formas, fomentando comprensión, respeto y modelos afectivos saludables.

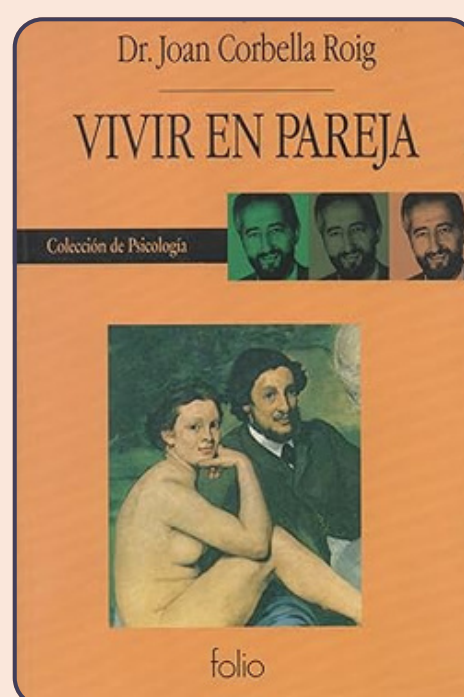
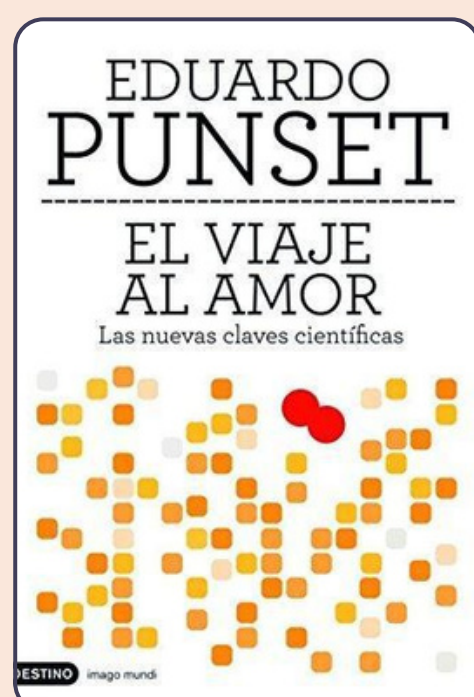


PAPÁ, EL NIÑO TAMBIÉN ES TUYO / JAVIER SERRANO

Subraya el papel activo y emocional del padre en la crianza, destacando que la implicación paterna contribuye al desarrollo afectivo y equilibrio de los hijos, y no debe reducirse a un rol secundario

EL VIAJE AL AMOR / EDUARDO PUNSET

Reflexiona desde una perspectiva científica y emocional sobre cómo se desarrolla el amor en la vida humana, integrando biología, emociones y experiencias para comprender mejor este fenómeno complejo.



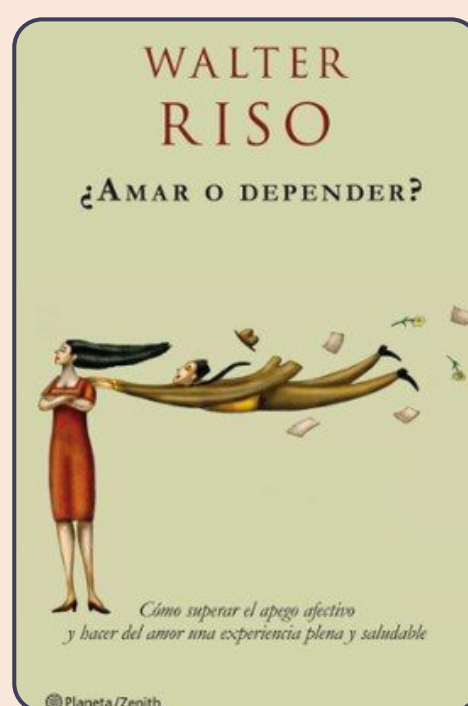
VIVIR EN PAREJA / JOAN CORBELLA ROIG

Manual práctico que aborda los retos cotidianos de la convivencia, desde la comunicación y el conflicto hasta la intimidad y el crecimiento conjunto, con pautas para fortalecer la relación duradera.

BIBLIOTECA RACÓ DE L'OIX

¿AMAR O DEPENDER? / WALTER RISO

Analiza la dependencia emocional en las relaciones de pareja, diferenciando el amor sano de las ataduras afectivas que generan miedo, ansiedad y sufrimiento. Enseña a amar sin apego patológico, preservando la autonomía personal y cultivando una relación afectiva equilibrada y respetuosa.



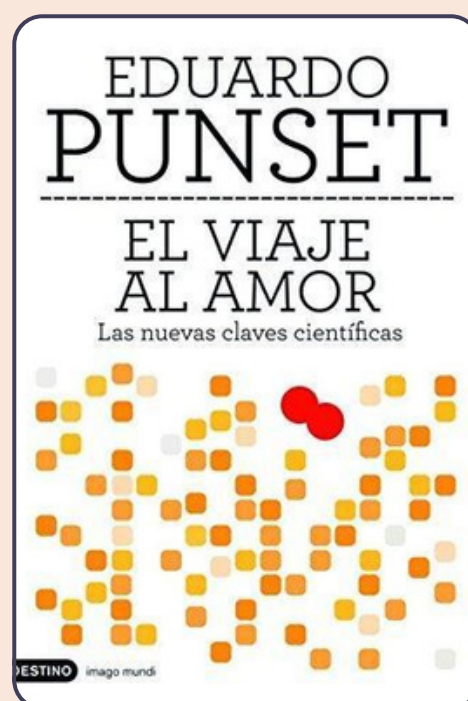
ME QUIERO, TE QUIERO / MARÍA ESCLAPEZ

Aborda cómo construir relaciones sanas y mejorar las que ya se tienen, explicando qué no es el amor romántico y cómo identificar y evitar dinámicas tóxicas en pareja.



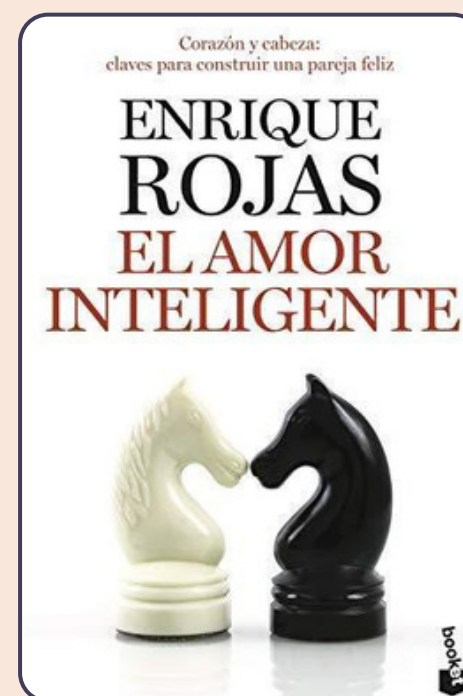
EL VIAJE AL AMOR / EDUARDO PUNSET

Reflexiona desde una perspectiva científica y emocional sobre cómo se desarrolla el amor en la vida humana, integrando biología, emociones y experiencias para comprender mejor este fenómeno complejo.



EL AMOR INTELIGENTE / ENRIQUE ROJAS

Propone que el amor duradero combina corazón y mente, subrayando que para amar y respetar al otro primero hay que aprender a amarse y respetarse a uno mismo. Ofrece claves psicológicas para construir y mantener una pareja feliz cuidando los detalles cotidianos que sostienen el vínculo.



TERAPIA DE PAREJA / ARANTXA COCA VILA

Guía práctica para comprender, mejorar o reconstruir relaciones de pareja, combinando ejercicios, reflexiones y estrategias para fortalecer la comunicación, la intimidad y la resolución de conflictos.



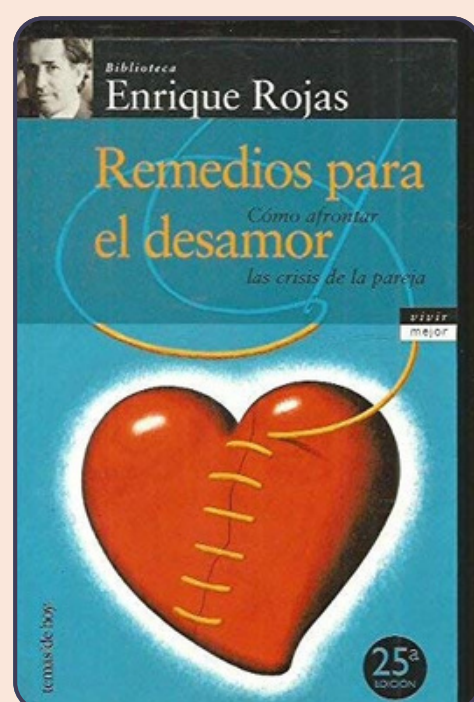
DE LA CODEPENDENCIA A LA LIBERTAD / KRISHNANANDA

Guía introspectiva que ayuda a reconocer y sanar patrones de codependencia emocional, proponiendo un viaje hacia el autodescubrimiento y la libertad interior para poder amar sin miedo ni dependen.



REMEDIOS PARA EL DESAMOR / ENRIQUE ROJAS

Guía práctica para comprender y superar crisis afectivas y rupturas amorosas, analizando causas del desamor y ofreciendo recursos psicológicos para fortalecer relaciones o recuperarse tras una separación.



EL AMOR NO ES CIEGO / ALEJANDRA VALLEJO- NÁJERA

Explora cómo no hay casualidades en el amor y defiende que una relación madura requiere ver con claridad a la otra persona; ofrece claves para elegir bien pareja, reconocer señales de alarma y construir un vínculo realista y duradero.

