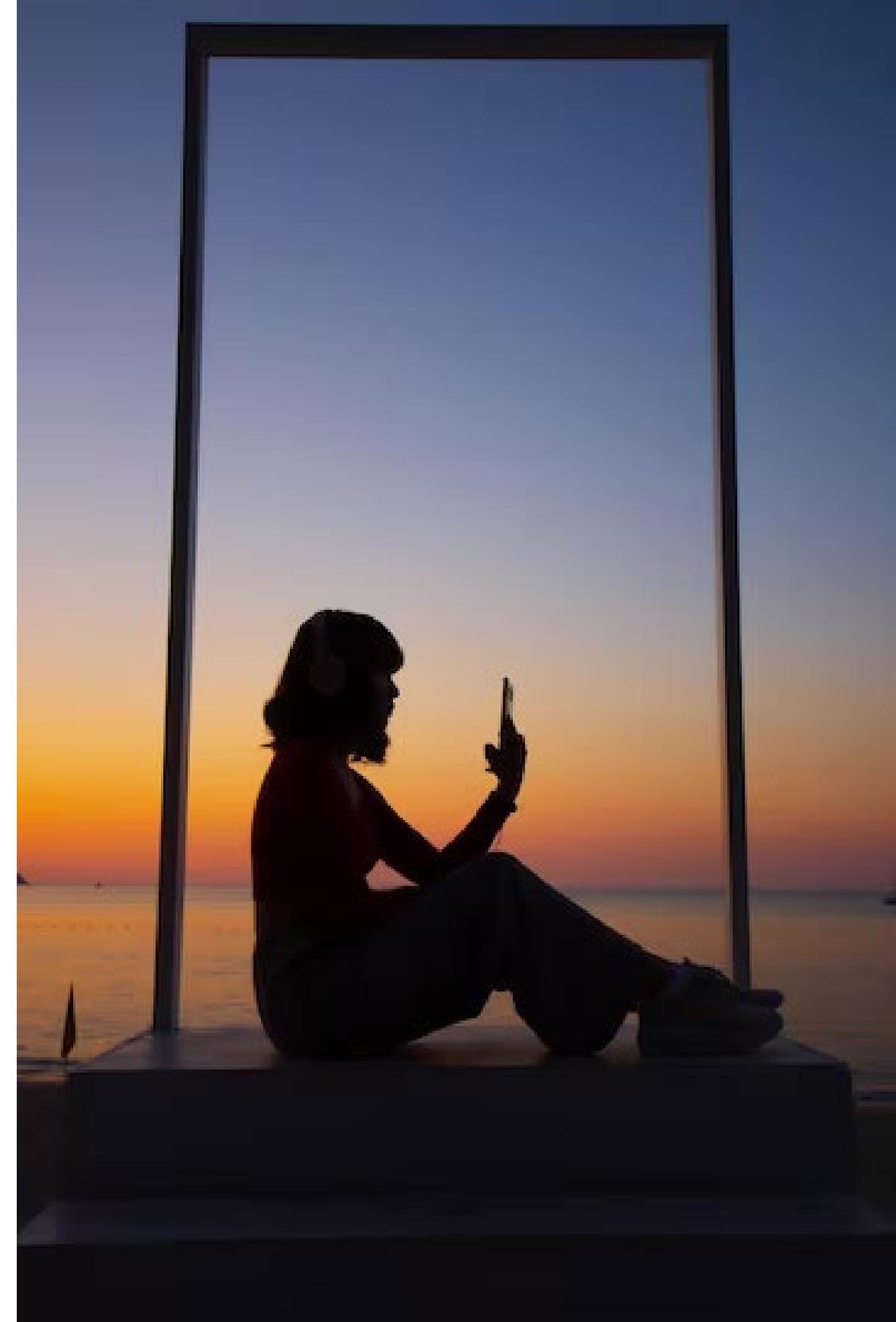


# Recomendaciones para el Aprendizaje y el Crecimiento Personal

Si te apetece abordar el aprendizaje desde otros lugares, te dejo algunas recomendaciones de libros, series, películas y podcasts que creo que te podrían servir.

Te haré una breve descripción del contenido y de la forma en cómo te pueden ayudar, y habrán algunos que no tendrán descripción. Te animo a probar sin controlar.



# Libros para el Autoconocimiento y la Creatividad

- 1 El poder del ahora, de Eckhart Tolle**  
Un enfoque sobre la importancia de vivir en el presente y cómo esto puede aliviar la ansiedad y el estrés.
- 2 Los cuatro acuerdos, de Don Miguel Ruiz**  
Un libro que ofrece un código ético para vivir en paz y libertad, basado en la sabiduría tolteca.
- 3 La magia del orden, de Marie Kondo**  
Aunque parece un libro sobre organización, también aborda el impacto emocional del desorden y cómo mantener un ambiente saludable.
- 4 Mindfulness: Antes de que sea tarde, de Vicente Simón**  
Ofrece una introducción práctica al mindfulness y cómo puede ayudar en la gestión del estrés y la ansiedad.



# Libros para la Autocompasión y las Relaciones

El camino del artista, de Julia Cameron

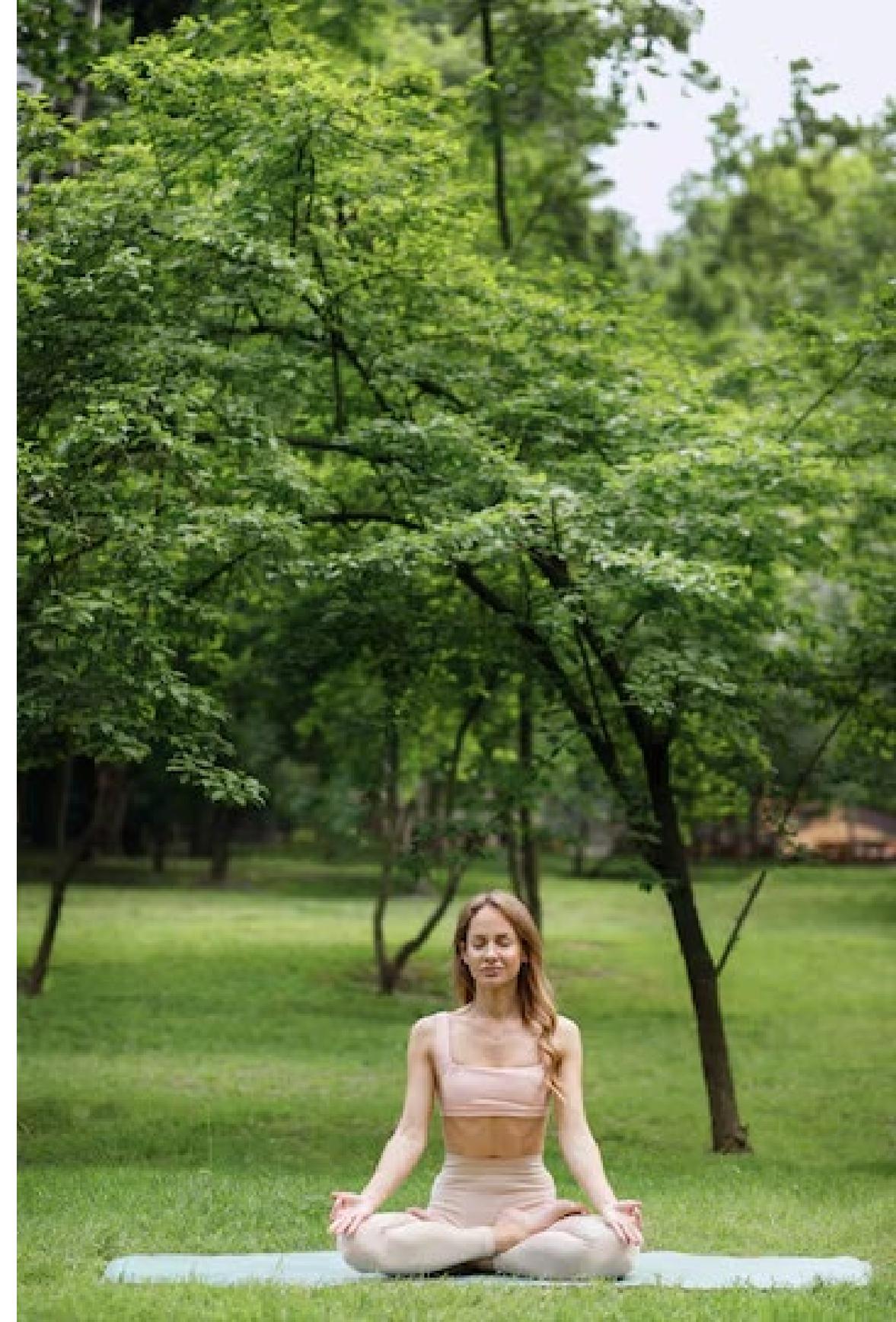
Una guía para la creatividad y la autoexpresión, ideal para quienes buscan reconectar con su lado artístico.

Sé amable contigo mismo, de Kristin Neff

Ayuda a la práctica de la validación de sentimientos desde la autocompasión, y es complementario al proceso de terapia.

Amarse con los ojos abiertos, de Jorge Bucay

Buenos libros para la comunicación, relaciones y convivencia en las parejas.



# Libros para la Autoestima, la Disciplina y la Toma de Decisiones

## La Trampa de la Felicidad, de Russ Harris

Libro que ofrece ejercicios que son útiles para múltiples situaciones y escenarios, y que abarcan también a los detonantes de la ansiedad, ayudando también a fortalecer autoestima y autocuidado.

## Cuestión de Límites, de Nedra Glover Tawwab

Herramienta básica sobre la puesta de límites: como aprender a marcar, comunicar y mantener esas líneas que nadie debería cruzar.

## Hábitos Atómicos, de James Clear

Cómo desarrollar disciplina para adquirir buenos hábitos y eliminar los malos.



# Libros para la Autoestima, el Sentido de la Vida y las Relaciones Tóxicas

Enamórate de tí, de Walter Riso

Útil para fortalecer autoestima y autocuidado.

Las 3 preguntas, de Jorge Bucay

Ofrecen la posibilidad de buscar y encontrar el sentido de uno mismo.

Cuando amar demasiado es depender, de Silvia Congost

Podemos apoyarnos en este libro para trabajar relaciones tóxicas y superar la dependencia emocional.

# Libros para la Gestión de la Ansiedad y la Toma de Decisiones

## Deshacer la ansiedad, de Judson Brewer

Buen libro para ayudar en el manejo de la ansiedad y aplicable a áreas como la ansiedad laboral, da herramientas para poder romper el ciclo de preocupación y miedo que domina a nuestra mente.

## Decídete, de Dan Heath y Chip Heath

Cómo tomar decisiones en la vida y en el trabajo.



# Podcasts para el Crecimiento Personal y la Superación

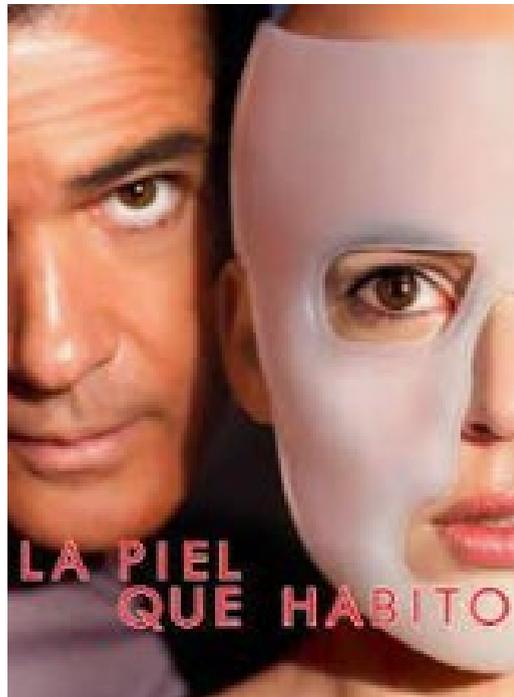
- 1 La hora de maternarte  
por Marta Segrelles.
- 2 Entiende tu mente  
por Molo Cebrián.
- 3 Ojalá lo hubiera sabido antes  
por Álex Rovira.
- 4 Tú eres tu lugar seguro  
por María Esclapez.
- 5 El Podcast de Marian Rojas Estapé  
por Marian Rojas
- 6 Sabor a Queer  
por David Velduque



# Podcasts para el Crecimiento Personal y la Superación

- 7 Programa Mia
- 8 Convivencias  
por Silvia Congost
- 9 Las Claves de Sol  
por Sol Aguirre
- 10 Enric Corbera más cerca  
por Enric Corbera

# Películas para la Reflexión y la Evolución Personal



Thriller almodovariano sobre la identidad y nuestro camino hacia el verdadero ser.



La historia de una niña que supo mirar en los ojos de un animal y darlo todo para conservar lo que vio en ellos. Ayuda a analizar el sistema alimentario que nos sustenta.



Podremos reflexionar sobre la felicidad y la superación de las adversidades, a pesar de encontrarnos en un campo de concentración nazi.



Película sobre la libertad de elección, la liberación femenina, una persona sin las trabas ni la moralidad impuestas por los cánones sociales, explorar lo desconocido llevando a evolucionar lejos de nuestra zona segura.

# Películas para la Reflexión y la Evolución Personal



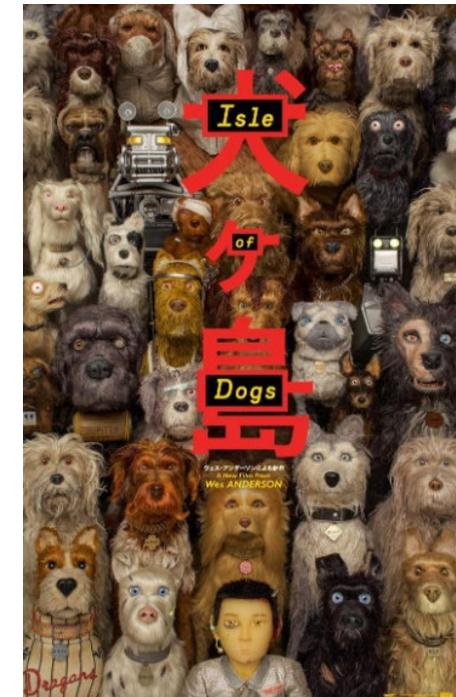
Explora las complejidades de las decisiones personales y su impacto en nuestras vidas, abordando temas como la culpa y la redención.



Vas a poder ahondar sobre la importancia de los lazos sociales en los momentos más difíciles, recordándonos que nadie es una isla.

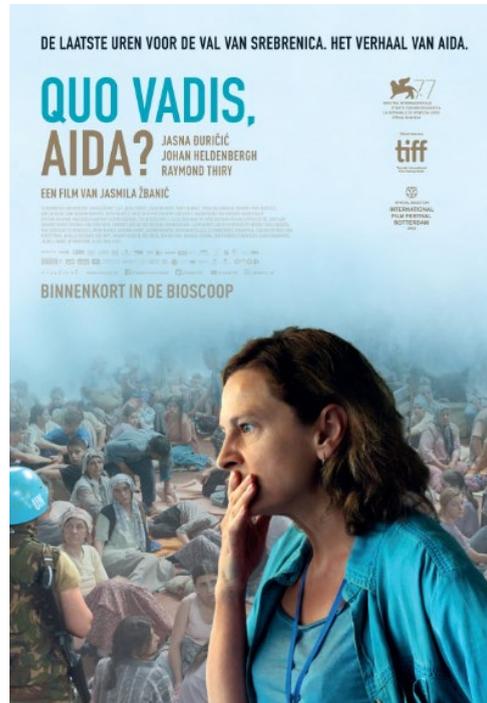


Mediante pequeños fragmentos de la vida cotidiana, reflexionaremos sobre la crianza y el pasar miedo, dos conceptos que no tienen porqué estar reñidos.

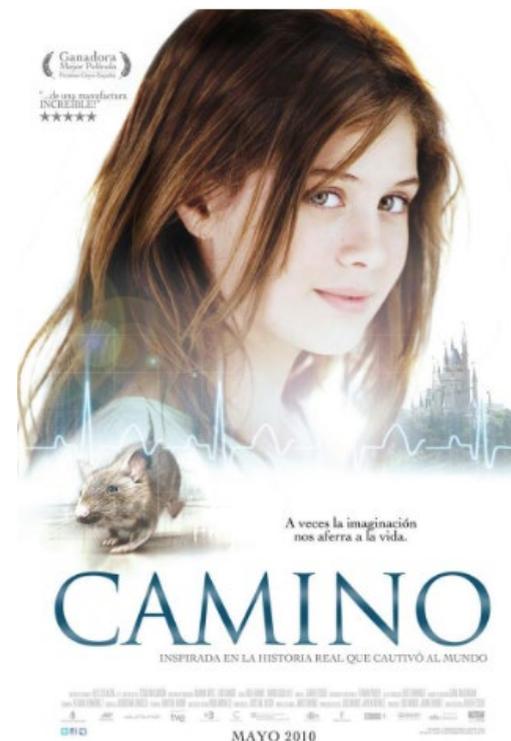


Obra en stop motion que tiene el foco en el abuso de poder, el amor y la opinión de las masas.

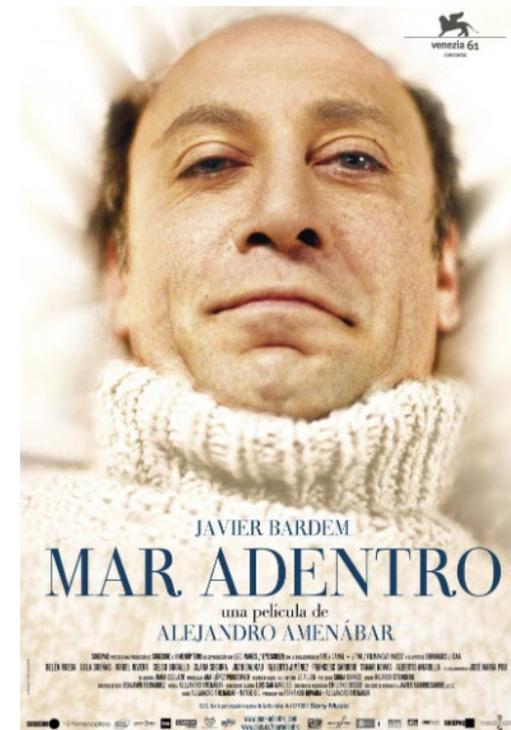
# Películas para la Reflexión y la Evolución Personal



Nos presentan la matanza de Srebrenica en la que se ahonda en la indefensión aprendida y como la protagonista se alza contra el horror para proteger a su familia.



Podemos explorar la experiencia de una niña que muere a los 14 años por un tumor maligno. Nos pondremos a pensar sobre el fanatismo religioso, el amor y la visión de quien aún no tiene edad para elegir.

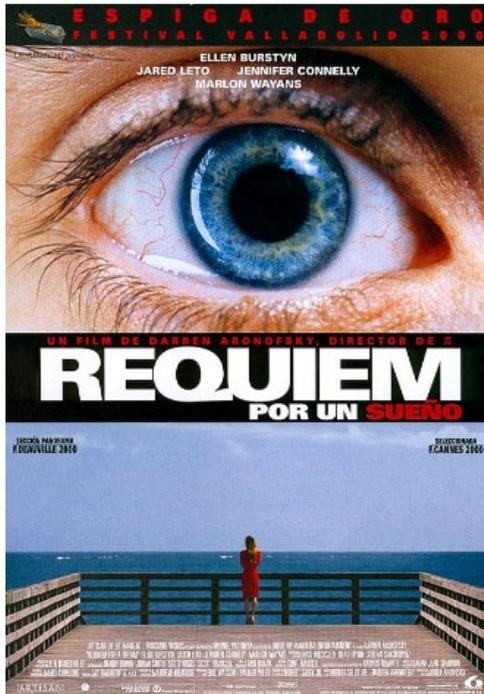


Película que hace replantearse creencias tan arraigadas como la dignidad y la muerte.



Animación stop motion hecha de plastilina, que nos presenta temas como la libertad, el trabajo en equipo y la masculinidad, sin olvidar el tema central: animales que escapan de quienes les esclavizan poniendo huevos hasta que acaban con su vida.

# Películas para la Reflexión y la Evolución Personal



Existen escenas que pueden impactar en función de la sensibilidad personal. Aborda la problemática social y trata desde la adicción hasta la pobreza.



Film sobre la responsabilidad, el altruismo y la empatía en una cárcel ordenada por niveles.



Con argumentos de un caso real, podemos visualizar a la perfección el estigma que recae sobre las personas con una enfermedad mental y en general aquellas que no se ajustan a la normatividad.

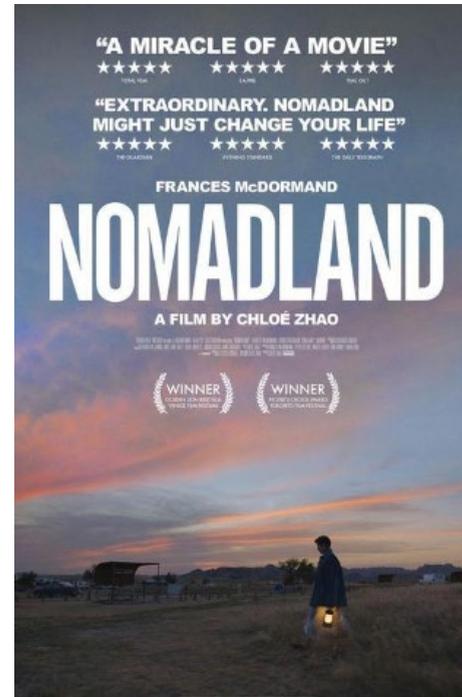


Nos presentan a una persona intersexual, que nace con el síndrome de Klinefelter y se enfrenta con la intolerancia de la sociedad y de sus propios círculos durante la adolescencia. Podremos reflexionar sobre la elección de género, el no binarismo y la construcción de la identidad.

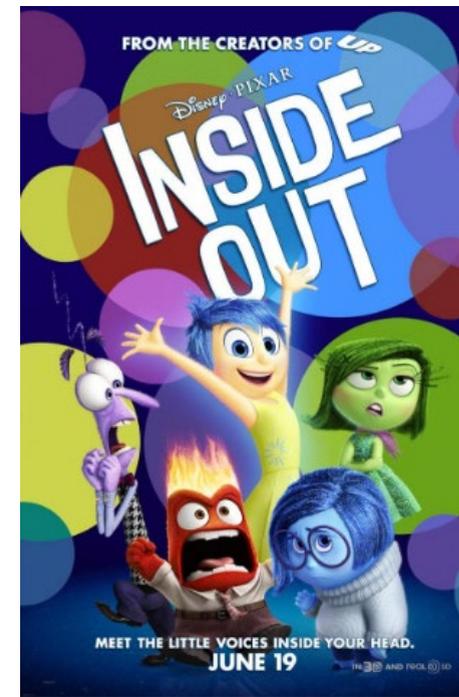
# Películas para la Reflexión y la Evolución Personal



Familias disfuncionales que exploran sus lazos afectivos mediante concursos de belleza. ¿Qué efecto tienen los cánones de belleza sobre la familia y sobre la gente que las rodea?



Convertirse en nómada por perderlo todo, reflexionaremos sobre la precariedad, la resiliencia y la pobreza.



Inteligencia Emocional, funcionamiento, control y gestión de las mismas.



Segunda entrega con la suma de nuevas emociones que habitan en el Sistema Límbico.

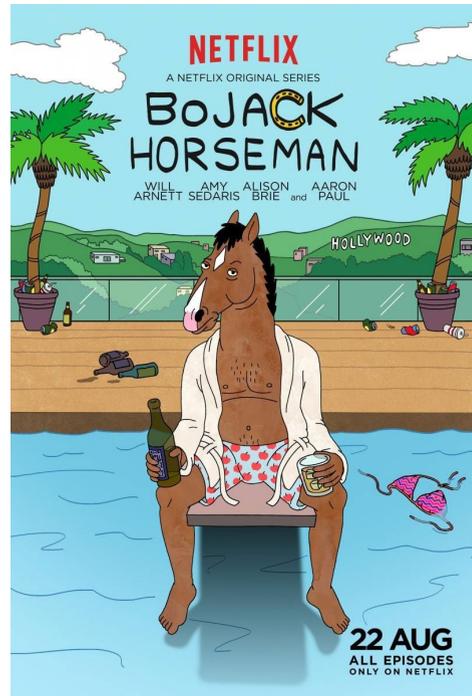


Con argumentos de un caso real, podemos visualizar a la perfección el estigma que recae sobre las personas con una enfermedad mental y en general aquellas que no se ajustan a



Un hermoso relato sobre como, parte de lo que se revela en los sueños son los deseos que no se quieren reconocer.

# Series para la Reflexión y la Evolución Personal



Una serie animada que aborda temas como la depresión, la adicción y la búsqueda de significado en la vida con un enfoque muy humano.



Una serie que muestra las relaciones familiares y cómo las experiencias pasadas influyen en el presente, abordando temas de pérdida y sanación.



A pesar de ser una serie de ciencia ficción, explora la supervivencia, la moralidad y las decisiones difíciles en situaciones extremas.



Un musical que descompone las relaciones románticas y aborda temas como la salud mental, la identidad y el amor propio.

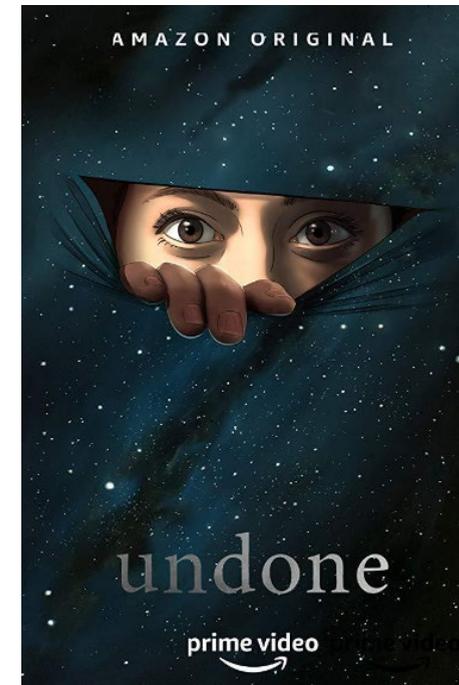
# Series para la Reflexión y la Evolución Personal



Una comedia filosófica que invita a la reflexión sobre la moralidad, la ética y lo que significa ser una buena persona.



La trama profundiza en la importancia de las conexiones humanas y cómo estas pueden ser una fuente de apoyo o, de dolor y alienación. Explora cómo los individuos manejan la incertidumbre y el sufrimiento, ofreciendo una reflexión sobre la naturaleza de la existencia y el valor de la vida.



Una serie que utiliza la animación rotoscópica para explorar temas psicológicos profundos y complejos, como la percepción de la realidad, el trauma, la salud mental y la búsqueda de identidad. Explora cómo el trauma y el duelo pueden afectar la percepción de la realidad.

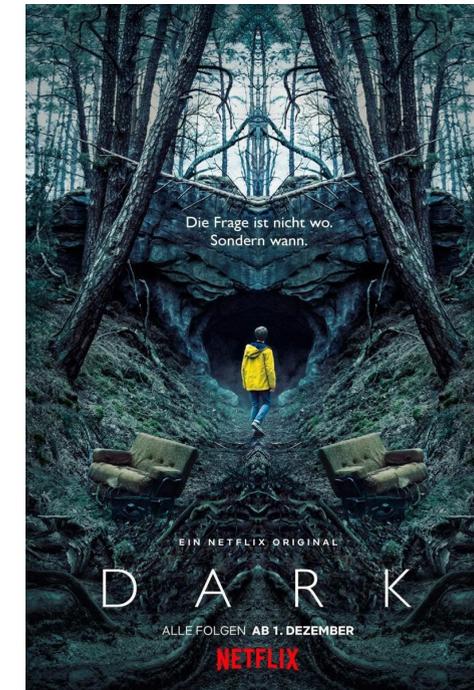
# Películas para la Reflexión y la Evolución Personal



Una serie que explora el ciclo de la vida, el trauma y la autoaceptación a través de una narrativa de bucles temporales. Utiliza su concepto de bucle temporal para explorar profundas cuestiones psicológicas relacionadas con el trauma, el crecimiento personal, y la búsqueda de sentido en la vida.

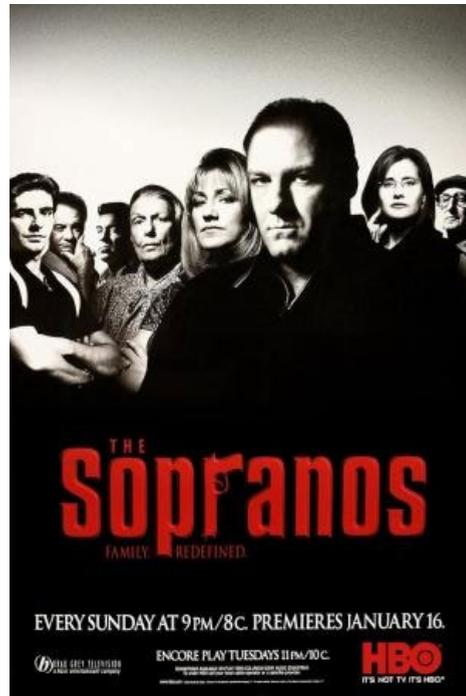


Historias inquietantes y provocativas para explorar las complejidades psicológicas y éticas de un mundo cada vez más dominado por la tecnología. Invita a reflexionar sobre cómo las herramientas que creamos pueden influir en nuestra identidad, relaciones y moralidad.



Narrativa compleja que invita a reflexionar sobre el destino, la identidad, la influencia del pasado en el presente, y cómo las decisiones individuales pueden resonar a través de las generaciones.

# Películas para la Reflexión y la Evolución Personal



Explora de manera profunda y compleja la psique humana, abordando temas de salud mental, identidad, moralidad y existencialismo. A través de su enfoque en la vida de Tony Soprano, ofrece una visión única de los desafíos internos y externos que enfrentan las personas en situaciones extremas.



En el escenario de un retiro de bienestar, explora temas complejos como la curación, la manipulación, el autoconocimiento y la importancia de la comunidad. Examina cómo buscamos significado, sanación y transformación en medio de sus luchas internas y externas.



Utiliza el entorno de un resort de lujo para explorar, a través de su sátira, la complejidad de las relaciones humanas y la hipocresía inherente en la búsqueda de la felicidad y la autenticidad en un contexto de desigualdad y privilegio.

## ONE FAMILY, FIGHTING THE FUTURE



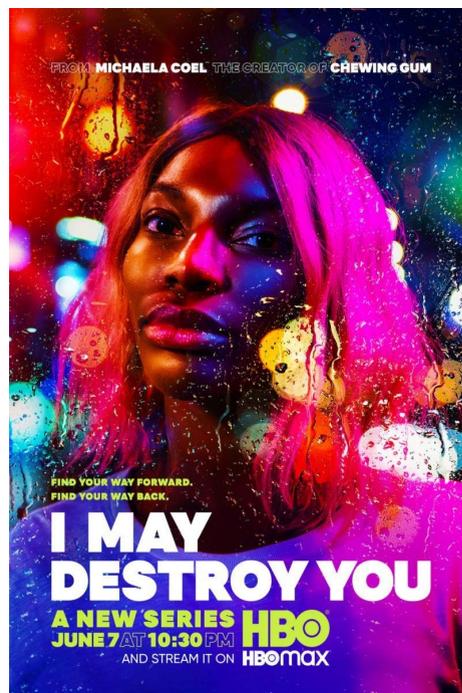
CREATED BY  
RUSSELL T DAVIES

## YEARS AND YEARS



SERIES PREMIERE  
JUNE 24 

Una reflexión profunda sobre el estado del mundo contemporáneo y las ansiedades del futuro. Explora temas como la ansiedad, la resiliencia, el impacto de la tecnología y las dinámicas de poder, ofreciendo una visión cautelosa pero humanista de cómo afrontamos el

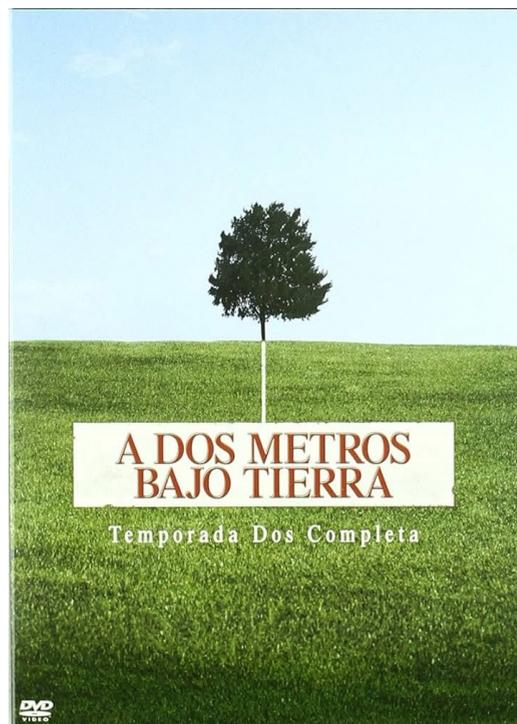


Ofrece una representación matizada y poderosa de temas como el trauma, el consentimiento y la recuperación. Destaca la complejidad de estas experiencias y la importancia de la autodefinición y el apoyo comunitario, que invita a una reflexión profunda sobre la vulnerabilidad y la resiliencia humanas.



Ofrece una exploración profunda de temas como la violencia doméstica, la presión social, las dinámicas familiares y la importancia de las amistades. Combina drama intenso con una reflexión matizada sobre cómo las personas lidian con el trauma y buscan apoyo.

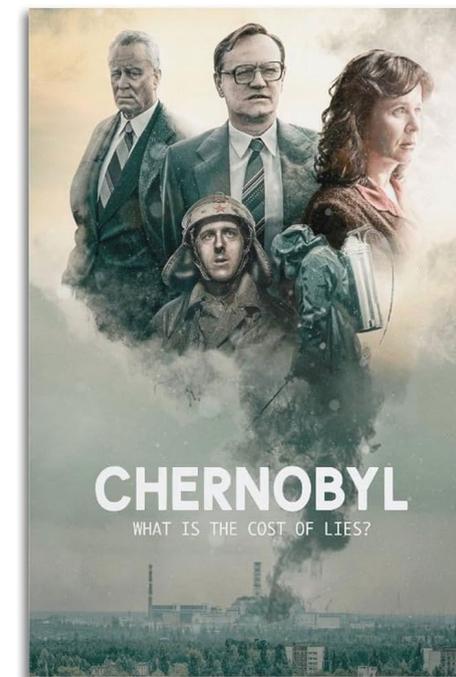
# Películas para la Reflexión y la Evolución Personal



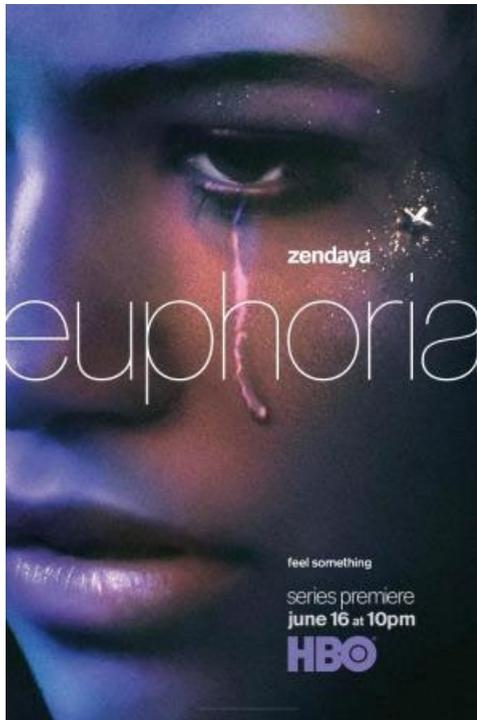
Exploración de temas relacionados con el duelo, la identidad, las dinámicas familiares y la búsqueda de significado. Reflexiona sobre la vida, la muerte y cómo las personas lidian con estas experiencias universales, mostrando la complejidad de la psicología humana y la importancia de la autoaceptación y el apoyo emocional.



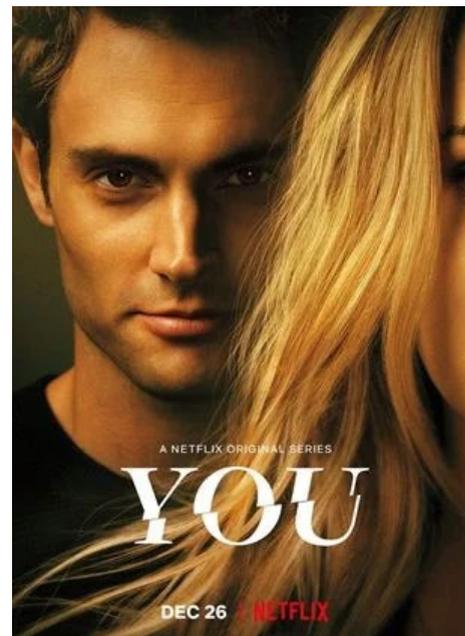
Exploración sobre, el trauma, la identidad y la resistencia en un régimen totalitario. Aborda cómo el control, la deshumanización y la represión afecta la salud mental y la capacidad de resistir, destacando la resiliencia y la fuerza del espíritu humano en circunstancias extremas.



Examina el miedo, el trauma, la culpa, la resiliencia y el impacto en la identidad personal y comunitaria, proporcionando una visión compleja de cómo las personas enfrentan y manejan las consecuencias de una tragedia a gran escala.



Adolescencia moderna, abordada desde la salud mental, la identidad, el trauma y la presión social. Visión cruda de cómo lidian con sus desafíos emocionales y sociales, destacando la complejidad de sus experiencias y el impacto de sus decisiones en su bienestar psicológico.



Examina los mecanismos de defensa que permiten el autoengaño, la disfunción en las relaciones y el impacto del trauma en la personalidad. Invita a reflexionar sobre la complejidad de la identidad y el comportamiento humano, mientras explora la intersección entre la percepción y la realidad.

Después de todas estas opciones, me gustaría que eligieras aquellas que resuenen más contigo y que se integren en tu proceso de autocuidado y crecimiento personal.

También puedes salir de tu zona de confort y atreverte a explorar nuevas posibilidades que a la vez serán nuevos retos y te proporcionarán la oportunidad de plantearte tus creencias desde un nuevo punto de vista.

Esto son solo opciones... ¡Eres libre de elegir!



RECASENS  
GABINET de PSICOLOGIA

Carrer d'Isclé Soler, 23, 1º  
08221 Terrassa, Barcelona  
697 61 61 39  
[info@gabinetrecasens.com](mailto:info@gabinetrecasens.com)

Diseño y maquetación: Gabinet Recasens  
Imágenes: Freepik

© 2024 Gabinet Recasens. Todos los derechos reservados. Este material está autorizado únicamente para fines educativos o privados.