



# Comer sin prejuicios

Los 11 pilares  
para convertir  
la comida en  
tu mejor aliada



**Marta  
García  
Pérez**

# *Comer sin prejuicios*

*Los **11 pilares** para convertir la comida  
en tu mejor aliada*

**Marta García Pérez**

© Marta García Pérez, 2022  
[www.alimentatuesencia.com](http://www.alimentatuesencia.com)

© Editorial Planeta, S. A., 2022  
Lunwerk es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.  
Avenida Diagonal, 662-664 - 08034 Barcelona  
Calle Juan Ignacio Luca de Tena, 17 - 28027 Madrid  
[lunwerk@lunwerk.com](mailto:lunwerk@lunwerk.com)  
[www.lunwerk.com](http://www.lunwerk.com)  
[www.instagram.com/lunwerk](https://www.instagram.com/lunwerk)  
[www.facebook.com/lunwerk](https://www.facebook.com/lunwerk)  
[www.twitter.com/LunwerkLibros](https://www.twitter.com/LunwerkLibros)

Ilustraciones: Esencia Gráfica Estudio

Primera edición: enero de 2022  
ISBN: 978-84-18820-23-6  
Depósito legal: B. 15.929-2021  
Imprime: Liberdúplex

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal). Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Impreso en España

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

# Contenido

<b>A ti, quiero agradecerte...</b>	<b>9</b>
<b>Introducción</b>	<b>11</b>
<b>Capítulo 1. Pon fin a la lucha</b>	<b>17</b>
Ingredientes para dejar de estar en guerra con la conducta alimentaria	19
Observa con curiosidad	20
<i>Testimonio 1.</i> La culpa no es del hambre emocional	21
Preguntas que pueden impulsarnos a dirigirnos a la acción	26
<b>Capítulo 2. Hacia la dimensión emocional</b>	<b>29</b>
Para qué evitas sentir	30
A qué puede conducirte la evitación	31
Tus compañeras imprescindibles	32
¿Es normal lo que sientes?	34
¿De qué te hablan las emociones desadaptativas?	35
Emociones y creatividad	37
Preguntas que te invitan a entrenar tu creatividad	38
Emociones y comida	38
<i>Testimonio 2.</i> Da espacio a la vulnerabilidad	40
Transforma las emociones	45
Emociones, identidad y transformancia	45
¿Y ahora qué? Propuestas para la transformancia	46
<b>Capítulo 3. Hacia la dimensión relacional</b>	<b>51</b>
Cuando la dieta se convierte en una búsqueda para saciar tus necesidades	52
El eterno baile	55
Lucha y calma	57
Necesidades y comida	58
Necesidades y emociones	60
Cualidades para cultivar la conciencia	61
Cómo cultivar la presencia	63
Necesidades relacionales frente a necesidades superfluas	64
Revisa tus interpretaciones	69

<b>Capítulo 4. Hacia la intimidad</b>	<b>75</b>
El valor de cuidar tu refugio	77
Qué necesitas para cultivar la autoestima	80
La autoestima como forma de acercarte a los demás	81
Cultiva el amor propio incluyendo al resto	83
La importancia de poner límites	83
<i>Testimonio 3.</i> A veces se necesita distancia	87
Familia y autoestima	90
La herencia familiar	92
Amor propio y relación con la comida	95
Comer como forma de nutrir los valores	97
Comer como forma de nutrir la autoestima	98
<b>Capítulo 5. Hacia la dimensión corporal</b>	<b>101</b>
Lo que se despierta en ti cuando te miras	104
Cómo afectan el rechazo social y los altos estándares	105
Cuestiona el constructo de belleza	107
Crea tu propio constructo de belleza	111
Construcción mental y belleza	112
Cultiva la gratitud con el cuerpo	115
No fuerces tu proceso de aceptación corporal	117
Respetar tu camino hacia la aceptación corporal	120
Perfeccionismo y cuerpo	120
Imagen corporal y complacencia	123
Cómo construir una relación armoniosa con el cuerpo	125
<b>Capítulo 6. Hacia la dimensión cognitiva</b>	<b>127</b>
Tu mente, ¿amiga o enemiga?	130
Creencias que te limitan en la relación con la comida	134
Explora tus creencias en torno a la alimentación	134
Construye nuevas narrativas	139
<i>Testimonio 4.</i> Hacia el diálogo intencional	141
Diferencia entre reaccionar y responder	145
¿Desde dónde tomas las decisiones?	149

<b>Capítulo 7. La trampa de la autoexigencia</b>	<b>155</b>
Cuando el deber ahoga al ser	156
Lo que importa es el lugar	158
Las acciones como ritual	160
Cómo transformar una acción en un ritual	161
<i>Testimonio 5.</i> En la polarización radican la exigencia y el sufrimiento	162
Autoexigencia: ¿puede convertirse en una aliada?	166
Autoexigencia y cultura	168
Renuncia al molde preestablecido	171
La autoexigencia como puente hacia la autoaceptación	173
Lo que aprendí observando águilas calvas	175
<b>Capítulo 8. La trampa del autosabotaje</b>	<b>179</b>
<i>Testimonio 6.</i> Investiga tus hábitos	181
Tus justificaciones o excusas son válidas	186
Aprende a vivir con carencias	188
Transforma los hábitos disfuncionales en oportunidades	189
Integra el error	192
Arrepentimiento y culpa: ¿cómo puedes usarlos a tu favor?	194
Cuestiona el constructo de éxito y fracaso	198
<b>Capítulo 9. La compasión como camino</b>	<b>201</b>
Acércate a la compasión	202
Diferencia entre empatía, simpatía y compasión	203
Compartir el dolor: ¿cuánto puede ayudarte?	206
Reacciones desadaptativas ante el malestar	207
Lleva conciencia a tu historia	210
Compasión y límites	212
El síntoma como puente hacia la compasión	212
La receta de la autocompasión	217
<i>Testimonio 7.</i> Acércate a tus impulsos desde la amabilidad	219
Reflexiones finales	226

<b>Capítulo 10. Volver a los orígenes</b>	<b>229</b>
La naturaleza como maestra	229
La naturaleza como nutrición	233
La naturaleza como sostén	235
Sabiduría ecológica	238
Muévete a favor de tu naturaleza	241
Camina para conocerte mejor	242
Claves para caminar consciente	245
Comer con presencia	246
Aléjate de la mentalidad dieta	248
Conoce los condicionantes	250
¿La alimentación consciente es para todas?	252

<b>Capítulo 11. Te mereces una pausa</b>	<b>255</b>
Una pausa para hacerte nuevas preguntas	257
Una pausa para reconocer tus sombras	258
Una pausa para cuidarte de verdad	259
Una pausa para que el mundo se pare	261
Una pausa para pensar con el corazón	262
Una pausa para respirar	265
Una pausa para comer sano de verdad	266
Una pausa para sentir que puedes tener una vida plena	267
Una pausa para despedirte	269



# 1

## Pon fin a la lucha

Un patrón muy común entre las personas que suelen tener una relación tormentosa con la comida es el juicio de sus conductas alimentarias. Por ello, me parece de vital importancia empezar dedicando un espacio a comprender la complejidad que esconden ciertas conductas que a simple vista nos pueden parecer muy obvias.

Seguramente alguna vez hayas oído o leído que comemos para evitar sentir, porque nos sentimos tristes o porque nos aburrimos. Pero ¿cuánto de cierto hay en esto? Yo empezaré diciéndote algo que pienso desde hace tiempo: ojalá la fórmula fuera tan sencilla. Cuando reducimos nuestras emociones, nuestras conductas o nuestros pensamientos a una única causa es muy común que acabemos juzgándonos y que nos quedemos encalladas en el porqué, puesto que no logramos comprender por qué algo que debería tener una solución relativamente fácil nos supone un reto tan grande.

Así pues, la conclusión de que comemos porque nos sentimos tristes, aunque puede ser una buena primera toma de conciencia, resulta un tanto simplona. Si ese es tu caso y has llegado a este tipo de conclusiones, yo estoy dispuesta a ayudarte a comprender que seguramente te encuentres ante un mejunje interesante con diversos ingredientes que solo podrás discernir prestando la atención suficiente.

Y es que tras nuestras conductas alimentarias existen diferentes realidades complejas que cada persona ha ido elaborando a lo largo de su vida tal y como señala Robert A. Neimeyer en la obra antes mencionada, basándose en su propia construcción personal, cultural y lingüística. Por lo tanto, detrás de esas conductas que seguramente tan poco te gustan, como la necesidad de picar entre horas, el insomnio, pasar gran parte del día pensando en comida, los pensamientos intrusivos, la presión en el pecho o comer en exceso, es decir, tras tus síntomas, existe una realidad que necesita ser atendida.

Antes de continuar explorando este aspecto, he buscado en el Diccionario de la Real Academia Española (RAE) la palabra *síntoma*<sup>1</sup>.

Por lo tanto, el síntoma es la manifestación pero no la enfermedad en sí misma. Así pues, necesitamos integrar el síntoma en nuestra experiencia humana, otorgarle un espacio consciente, para poder observar qué estrategias debemos construir o fortalecer para que no necesite ocupar espacio en nuestras vidas. En otras palabras, el síntoma nos abre la oportunidad de explorar el para qué.

Recuerdo la primera sesión con mi psicoterapeuta, hace unos años. Ya nos conocíamos de antes, puesto que ella había sido mi profesora. Yo llegué a la consulta muy asustada y con mucha vergüenza por tener que contarle los síntomas que me acompañaban desde hacía algunos meses. Tras explicarle todo lo que estaba sintiendo y todo lo que me estaba ocurriendo, ella respondió con un silencio acompañado de una sonrisa picaresca. Yo no entendía muy bien su reacción, necesitaba que me dijera qué hacer para quitarme esos síntomas tan desagradables de encima, y lo necesitaba cuanto antes.

Tras ese silencio ella me dijo algo que se me quedó grabado para toda la vida: «¿De verdad, Marta, creías que jamás ibas a experimentar síntomas? ¿De verdad, Marta, creías que eras un robot en vez de una humana? A lo largo de la vida todas las personas hemos experimentado, estamos experimentando o vamos a experimentar síntomas. ¿Acaso crees que yo no he tenido que lidiar con síntomas a lo largo de mi vida? ¿Y eres consciente de toda la incomodidad que te queda por atravesar? ¡Eres muy joven!». En ese momento me quedé en shock, no sabía qué decirle; yo venía buscando la técnica mágica que acabara con mi malestar y me fui sabiendo y sintiendo que necesitaba aprender a atravesar ese malestar.

Ahora comprendo que ese fue mi mayor reto: aprender a estar conmigo misma cuando las cosas no iban como yo quería o esperaba. Creía que me quería, pero sin duda se trataba de un amor muy condicionado. Te quiero solo si las cosas salen bien; si no, te juzgo, te abandono y te culpo. ¿Qué clase de amor era ese? En esta época de mi vida aprendí algo muy importante: necesitamos empatizar con nuestro malestar.

---

<sup>1</sup> **síntoma**

Del lat. tardío *symptōma*, y este del gr. σύμπτωμα *sýmptōma*.

1. m. Manifestación reveladora de una enfermedad.

2. m. Señal o indicio de algo que está sucediendo o va a suceder.

## Ingredientes para dejar de estar en guerra con la conducta alimentaria

Sin duda, y en parte gracias a esta experiencia, comprendí que para poder mejorar tu relación con la comida y contigo misma debes ser cariñosa con aquellas conductas o síntomas que crees que te están amargando la existencia. Lo sé, no suena fácil, pero para eso estoy aquí, para acompañarte en este recorrido. No lo olvides.

Otro ingrediente clave que vas a necesitar para dejar de culpar a tu síntoma es equilibrio entre el conocimiento teórico y la práctica; es decir, movimiento que te permita pasar a la acción, basado en tu propia evidencia. Por ejemplo, si ya has probado muchas dietas pero sigues sintiendo que tu relación con la comida no mejora, ¿por qué deberías volver a intentarlo con otra dieta? Tu evidencia te está indicando que ese no es el camino, ¿por qué no probar otros? Y es en este punto en el que vas a necesitar conocimiento para comprender el lugar desde el que partes y el movimiento que te permita investigar nuevos senderos para ver hacia dónde necesitas dirigirte.

## Debes ser cariñosa con aquellas conductas o síntomas que crees que te están amargando la existencia

Otro aspecto importante que te ayudará a hacer las paces con tus síntomas es aprender a abrazar tus resistencias. Seguro que otras muchas veces han aparecido defensas en tu vida (por ejemplo, la famosa supuesta falta de fuerza de voluntad) y has llegado a creer que eso era lo que te estaba impidiendo conseguir tus objetivos. Pero no, no tienes que luchar contra tu supuesta falta de fuerza de voluntad. De hecho, no hay nada que derrocar, sino mucho que escuchar.

Las defensas son compañeras que requieren mucho entendimiento, diálogo y paciencia. Todo aquello que deseas cambiar tiene que ser explorado primero con mucha calma y humildad. «Es que parece que me boicoteo.» ¿Te suena la frase? Pues bien, eso es a lo que me refiero. No, no eres tu peor enemiga,

no quieres fastidiarte la vida, tan solo tratas de ayudarte de la mejor forma que hoy sabes, con los recursos y el conocimiento que tienes en este momento.

|

**Aprender a atender tu síntoma puede  
conducirte a una enseñanza profunda y  
ofrecerte la oportunidad de investigar sobre  
tu propia construcción de la realidad**

|

En este camino de reconciliación con tus síntomas también vas a necesitar comprender que son tus aliados. Imagino que ya te habrás dado cuenta, pero yo me declaro prosíntoma. Quizá puede sonarte raro o confuso, pero sé muy bien de lo que hablo y me declaro prosíntoma después de muchas horas de estudio, observación, práctica y experiencia profesional y personal. Declararnos prosíntoma implica comprender que toda expresión tiene una función que necesitamos atender.

Por lo tanto, aprender a atender tu síntoma puede conducirte a una enseñanza profunda y ofrecerte la oportunidad de investigar sobre tu propia construcción de la realidad; una realidad que en diferentes momentos de tu vida vas a tener que revisar para transformar aquello que ya no te resulta útil o adaptativo. El síntoma es una oportunidad para solucionar tus verdaderas dificultades y no un problema que hay que solventar.

## **Observa con curiosidad**

Te pondré un ejemplo. El otro día estaba observando mi tomatera, que crecía rigurosa y con fuerza. La observaba y me sentía muy satisfecha de ella, pero también de mí misma, pues en parte esos atractivos tomates estaban creciendo gracias a mi dedicación. Hubo un tomate que me llamó especialmente la atención: tenía una podredumbre blanda en la parte inferior. Es decir, apareció una expresión, un síntoma que me retó para que ampliase mi conocimiento sobre las tomateras. ¿Qué le ocurría a ese tomate? ¿Cómo podía ayudarlo? ¿Era buena señal que los otros tomates no presentaran ninguna podredumbre? ¿O empezarían todos a pudrirse si no actuaba rápido?

Empecé a investigar y pude concluir que se trataba de una deficiencia de calcio. Por lo tanto, ese síntoma visible no era el problema, sino que me estaba indicando las carencias de mi tomatera. Esto me llevó a actuar y a poder llevar a cabo los cambios necesarios para proporcionarle más calcio a la planta.

No hubiera sido nada adaptativo o resolutivo haberme enfadado con ese tomate, porque me estaba mostrando algo que yo no quería ver y que, por lo tanto, requería que yo hiciese algún cambio. Gracias a ese síntoma mi tomatera continuó creciendo fuerte y sana, y yo pude disfrutar de unos jugosos tomates. Te confieso que han sido los tomates más deliciosos que he probado aquí en Alberta (Canadá), donde la fruta no es uno de sus puntos fuertes.

Entonces, si no nos enfadamos con los síntomas de una planta, ¿por qué sí deberíamos enfadarnos con nuestros síntomas? ¿Qué nos ha hecho llegar a creer que nuestros síntomas son problemas que hay que combatir?

En resumen, poco a poco, y gracias a nuestros síntomas, podremos otorgar nuevos significados a nuestras conductas y a los acontecimientos, aumentar nuestra conciencia, ampliar nuestras estrategias de afrontamiento, revisar nuestro sentido de identidad, incrementar nuestra compasión y aprender nuevas maneras de sentirnos en nuestras relaciones afectivas (con los demás y con nosotras mismas).

A continuación te muestro la historia de Olivia, una mujer que decidió ponerse en contacto conmigo para iniciar su proceso psicoterapéutico. Espero que la pequeña síntesis que te muestro sobre su recorrido te ayude a comprender para qué necesitamos atender nuestros síntomas en vez de luchar en contra de ellos.

## TESTIMONIO 1

### La culpa no es del hambre emocional

Olivia es una mujer de treinta y cinco años que llega a mi consulta con la finalidad de perder esos kilos que, según su construcción de la realidad, le impiden poder sentirse segura de sí misma. Ha seguido innumerables dietas en el pasado que solo le han funcionado a corto plazo, y no entiende por qué al cabo de unos meses recupera el peso perdido.

Esta vez quiere probar algo diferente. Ha estado leyendo sobre el hambre emocional y está convencida de que ese es su problema, así que, por primera vez, decide pedir ayuda psicológica en vez de únicamente nutricional. Ella cree que come «de más» por estrés, de modo que siente que una psicóloga puede

ayudarla a frenar las ganas de comer. Además, ha buscado información sobre ello y ha leído que existen herramientas concretas para controlar el hambre y poder alcanzar el peso soñado.



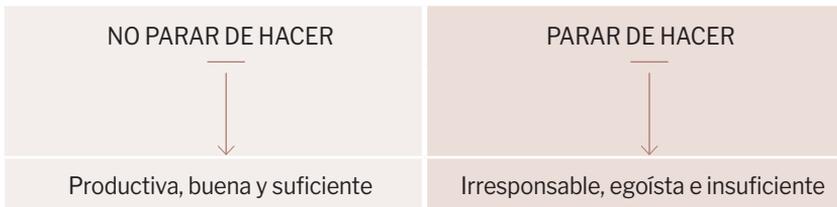
Olivia es médica y pasa largas horas en el hospital. También dedica muchas horas al estudio fuera de su jornada laboral. En todas las sesiones hay una constante: Olivia está convencida de que no tiene tiempo para ella, y siente que debe dedicar las pocas horas libres de las que dispone a su marido y a su hija.

En nuestras sesiones iniciales Olivia no entiende muy bien por qué no hablamos sobre su peso, ni sobre la comida, y tampoco entiende por qué no le doy ya

esas herramientas con las cuales podrá combatir el hambre emocional. En vez de eso, hablamos de su familia, de su larga historia con las dietas, de sus necesidades y de cómo ha ido construyéndose a sí misma. Y, por supuesto, le damos mucho espacio a todas las emociones que giran en torno a su conducta alimentaria, como por ejemplo la culpa, la tristeza y la frustración.

Me doy cuenta de que Olivia necesita llegar a ese peso para sentir que por fin se encuentra en un terreno seguro donde poder parar a descansar. Su necesidad de control nos habla de un anhelo muy profundo: sentirse estable y en calma. El lugar donde ella pretende encontrar esa seguridad es el erróneo, pero eso todavía no lo sabe.

Ha asumido el constructo familiar de «no se puede parar de hacer», y está exhausta, después de tantísimos años con el piloto automático, tirando hacia delante sin plantearse si esa dirección es la que ella realmente quiere tomar. Se encuentra atrapada en un sistema de creencias que la hacen sentirse muy productiva y válida, a la vez que agotada y olvidada. Es aquí donde reside el gran dilema.



Olivia desea otorgarse más ratos de descanso y disfrute, pero hacerlo implicaría sentirse egoísta e irresponsable y, por lo tanto, ir en contra del constructo familiar de «no se puede parar de hacer».

Es en medio de estas dos polaridades donde el hambre emocional cumple una función muy importante en su vida: cuando come encuentra un refugio donde saltarse las reglas, nutrir su placer y dejarse llevar.

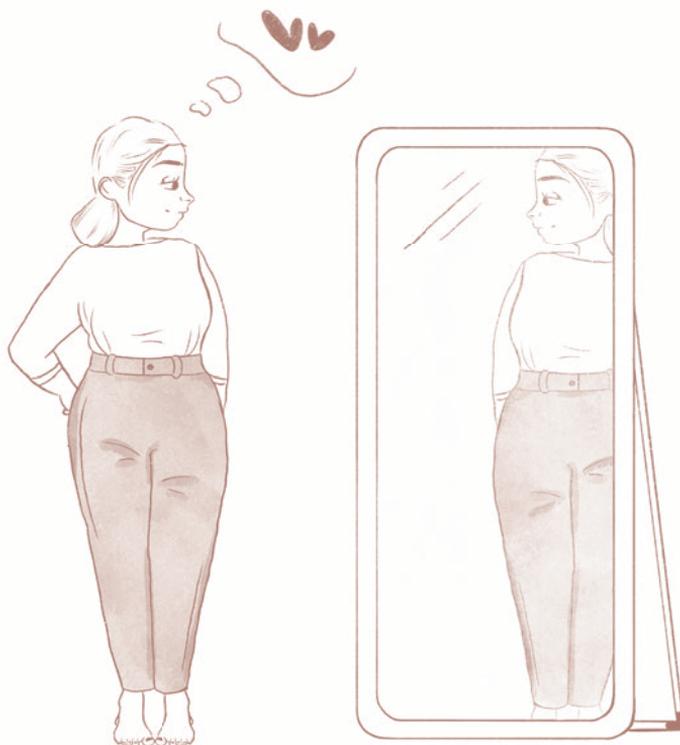
Durante el proceso ocurre algo muy significativo: Olivia consigue su plaza soñada en el hospital, después de más de quince años estudiando sin parar. Ella creía que el hambre emocional tenía mucho que ver con todo el estrés que le estaba generando alcanzar esa plaza. Tenía la esperanza de que cuando la consiguiese todo se calmaría y podría volver a retomar su última dieta.

Pero después de adjudicarse la plaza se da cuenta de que nada es tan ideal como su mente le quiso hacer creer. Sigue sintiéndose agobiada y descubre que el hambre no cesa, pero esta vez comprende que el hambre no es de comi-

da, sino de libertad, de placer y de flexibilidad. En una de las sesiones comenta: «Marta, he logrado todo lo que he querido en la vida, jamás he suspendido ninguna asignatura, he sido una estudiante ejemplar, tengo un marido y una hija maravillosos, he conseguido mi plaza soñada, pero... ¿y ahora qué? Me siento tan perdida...».

Después del sacrificio de los últimos años, Olivia toma conciencia de que su calma no se encuentra en esa plaza, ni en un cuerpo «ideal», y poco a poco empieza a reconocer su necesidad de descanso y desconexión. Deja de culpar a su síntoma, el hambre emocional, para empezar a responsabilizarse de su cuidado. Ese «¿y ahora qué?» se transforma en un «¿qué lugar me he dado durante todos estos años?». Paralelamente, en su cuerpo también ocurren cosas, pero ninguna tiene que ver con su aspecto físico, sino con la forma de atenderlo y de mirarlo.

Un día Olivia me dice: «Marta, ¿sabes qué? Hoy me he mirado en el espejo de arriba abajo y he pensado: “¡Joder, Olivia, estás muy buena!”». Jamás imaginé que podría llegar a verme de esta forma. Entre tú y yo, ¡tengo un culazo! Y pensar que siempre lo he odiado por creer que era demasiado grande... ¡Ahora me encanta!».



Después de un intenso recorrido, Olivia empieza a sentir que se tiene en cuenta, se proporciona espacios donde poder nutrirse, esta vez no únicamente de comida, y logra hacerlo de una forma muy orgánica y natural. No lo hace porque sienta que deba hacerlo, sino porque, tras deconstruir partes de su realidad que ya no eran funcionales, percibe que es lo más coherente —que no fácil— para ella.

Experimenta momentos de disfrute y tiene más tiempo para reír con sus amigas, viaja, se compra un coche... Por fin, la culpa, después de muchos años llamando a su puerta, ocupa un espacio mucho menor. Olivia empieza a ser consciente de que el placer se vive en el cuerpo y de que cuando te niegas el placer en la vida te estás negando también la aceptación corporal.

|

**El placer se vive en el cuerpo y cuando te  
niegas el placer en la vida, te estás negando  
también la aceptación corporal**

|

El control de su aspecto físico ayudaba a Olivia a mantenerse en esta estructura rígida de reglas en la que no tenía que responsabilizarse de otras áreas de su vida, ni tener en cuenta sus necesidades. Le permitía continuar con el piloto automático, sin necesidad de tomar las riendas de su propia vida y de encontrar la calma interior.

Lo que Olivia ha descubierto es que el hambre emocional la estaba invitando a nutrir partes de ella hasta entonces desconocidas. Se sentía atrapada, con poca libertad para poder ser y expresarse fuera del rol de hija, madre, esposa o trabajadora. Y gracias a su sintomatología ha tenido la oportunidad de ampliar su mirada y aprender a verse y a reconocerse también como mujer que disfruta, se cuida, ríe y experimenta el placer de la vida.



## Preguntas que pueden impulsarnos a dirigirnos a la acción

### PASO 1

Equilibrio entre conocimiento teórico y práctico. Conocer las causas de tus conductas, emociones o pensamientos (el porqué) está muy bien, pero también necesitas dar espacio al movimiento (el para qué) e integrarlo en la experiencia.

### PASO 2

Abrazar tus resistencias. Lleva tu atención amorosa a las resistencias que te protegen del cambio. No es que quieras autosabotearte, sino que necesitas tu tiempo y seguir tu ritmo. Aprovecha tus resistencias para cultivar la paciencia.

### PASO 3

Comprender que tus síntomas son tus aliados. Toda expresión tiene una función que debemos atender. Utiliza tus síntomas como una oportunidad de cuestionar tu propia realidad presente.

### PASO 4

Integrar el síntoma como parte de tu experiencia humana. Si eres una persona humana, has experimentado, estás experimentando o experimentarás síntomas en algún momento de tu vida. Cultiva la humildad y reconoce tu derecho a ser vulnerable.

### PASO 5

Empatizar con tu malestar. Observa con curiosidad tu incomodidad y aprovéchala como una oportunidad de claridad y autoescucha. Tienes derecho a sentir malestar.

## Bibliografía

- Botella García, Luis, y Feixas Viaplana, Guillem,** *Teoría de los constructos personales: aplicaciones a la práctica psicológica*, Laertes, Barcelona, 1998 (edición electrónica revisada y corregida en 2008).
- Feixas, Guillem, y Villegas, Manuel,** *Constructivismo y psicoterapia*, Desclée de Brouwer (Biblioteca de Psicología), Bilbao, 2000.
- Kelly, George A.,** *The psychology of personal constructs. Vol. 1. A theory of personality. Vol. 2. Clinical diagnosis and psychotherapy*, W. W. Norton, Nueva York, 1955.
- Neimeyer, Robert A.,** *Psicoterapia constructivista. Rasgos distintivos*, Desclée De Brouwer (Biblioteca de Psicología), Bilbao, 2013.
- Pubill, María José,** *Guía para la intervención emocional breve. Un enfoque integrador*, Paidós, Barcelona, 2016.
- Senra, Joana, Feixas, Guillem, y Fernández, Eugénia,** «Manual de intervención en dilemas implicativos», *Revista de Psicoterapia*, vol. 16, núm. 63/64 (2005), pp. 179-201.
- Villegas, Manuel,** *El proceso de convertirse en persona autónoma*, Herder, Barcelona, 2015.