



A la venta a partir del 25 de junio de 2026

LIBROS

Librería

USADOS

NUEVOS



BIBLIOTERAPIA

LIBROS PARA GUIARTE EN CADA
CAPÍTULO DE TU VIDA

MOLLY MASTERS

En un contexto marcado por la incertidumbre, los libros funcionan como un refugio y una brújula. Más allá de narrar historias, la literatura inspira, acompaña, consuela y, en ocasiones, transforma la manera en que entendemos nuestra propia vida.

Biblioterapia propone una aproximación al **poder terapéutico de la lectura** a través de recomendaciones pensadas para distintos momentos vitales: el amor, el desamor, los nuevos comienzos, la maternidad, el duelo o la sensación de estar perdido.

A partir de una selección cuidada de títulos y de reflexiones personales, la autora plantea la literatura como una herramienta de autoconocimiento. El resultado no es únicamente una guía de lecturas, sino una invitación a encontrar en los libros un espacio de pausa, comprensión y reconstrucción. Porque, cuando faltan respuestas, siempre queda la posibilidad de pasar página y volver a encontrarse en la literatura.

Los lectores han dicho:

«El libro de Molly Masters es asombroso: tiene muchísimo sentido y explica cómo y por qué los libros pueden ser una herramienta emotiva y útil para recorrer los caminos de la vida.»

«Un auténtico tesoro y placer literario.»

«Este libro es genial. Perfecto para quienes intentan retomar el hábito de la lectura. Ofrece excelentes listas de ficción y no ficción basadas en el género, las etapas de la vida y tu estilo de lectura. El regalo ideal para los amantes de los libros.»

La **biblioterapia** es la práctica de aplicar la literatura a un fin terapéutico, ya que esta herramienta permite el autodescubrimiento, la sanación emocional y ampliar tanto los horizontes intelectuales como culturales.

**«Nos perdemos en lo que
leemos para después reencontrarnos, habiendo vivido
una transformación y formando parte de un mundo más
expansivo»
Judith Butler**

Los libros tienen el poder de ayudarnos y cambiarnos de muchas más maneras de las que nos imaginamos. En primer lugar, amplían la riqueza y la complejidad del mundo, ya que reflejan un abanico de identidades, culturas y experiencias que va mucho más allá de las nuestras. Por lo tanto, los libros nos convierten en personas más empáticas y compasivas hacia el mundo y su pluralismo de ideas.

La biblioterapia no es solamente recomendar libros por su popularidad o su prosa, sino que **se trata de recomendar libros para momentos concretos** bajo las circunstancias y emociones, y que nos ayude a sentirnos mejor por ello.

Podemos rastrear el origen de la biblioterapia en los griegos de la Antigüedad. Ellos fueron los pioneros, ya que instalaban los hospitales al lado de los teatros para que los pacientes se curaran tanto con el arte, como con la medicina. Algo parecido ocurrió después de la primera guerra mundial: a los soldados que volvían del frente les recetaban libros como tratamiento. Pero su primera mención literaria fue en un artículo escrito en 1916 y publicado en *The Atlantic Monthly*: "A Literary Clinic", que describía la biblioterapia como una "nueva ciencia":

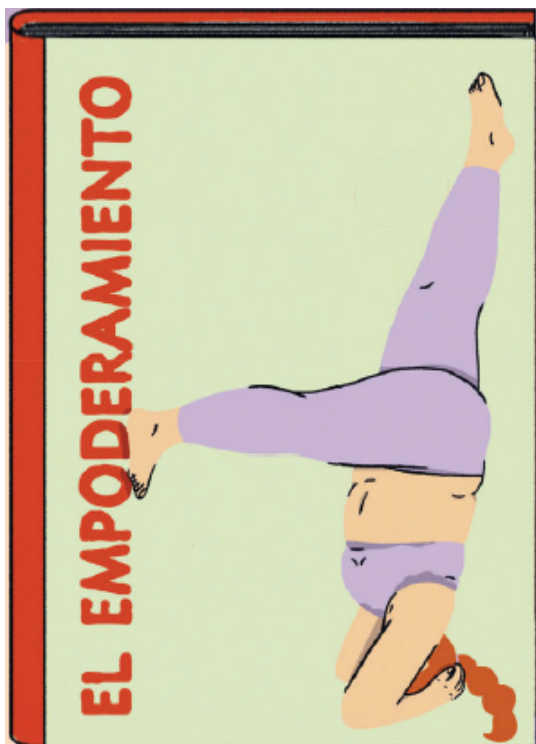
**«Un libro puede ser un estimulante, un sedante, un irritante
o un somnífero. Lo importante es que tenga un efecto
en nosotros y que nosotros sepamos de qué se trata. Un libro puede
tener la naturaleza de un jarabe calmante o la de una cataplasma de
mostaza»**

The Atlantic Monthly



¿QUÉ ES LA TERAPIA NARRATIVA?

Cuando los relatos están bien contruidos, permiten a los lectores conectar con el periplo transformador del protagonista, pero también inspiran un periplo introspectivo propio. Esta práctica ayuda a las personas a reevaluar lo que consideramos importante en nuestras vidas a partir de esta conexión con el personaje. La terapia narrativa, por lo tanto, es la que explica que después de conectar profundamente con un personaje que ha experimentado una transformación, nos sintamos empoderados.



UNA HABITACIÓN PROPIA Virginia Woolf

«En un mundo en el que las voces de las mujeres a menudo son silenciadas, Virginia Woolf abre la puerta de un refugio literario en Una habitación propia. Imagínatelo: una habitación tranquila con una cerradura fuerte, una silla cómoda y un escritorio bañado por la suave luz de una lámpara solitaria. Woolf invita a las lectoras feministas a reflexionar no solo sobre ese espacio físico, sino también sobre el profundo impacto que tendría: un lugar para que los pensamientos de las mujeres se desplieguen sin limitaciones, libres del peso de las expectativas sociales. La incursión de Woolf en ese terreno empieza con un paseo contemplativo por los serenos prados de un campus de Oxford y Cambridge.

Con mucho ingenio, usa su alter ego literario para abordar los matices del acceso de las mujeres a la educación, la independencia económica y la expresión creativa. La muy citada frase «una mujer debe tener dinero y una habitación propia si se dispone a escribir obras de ficción»²⁶ resume la tesis central de Woolf: una reivindicación de la liberación de las mujeres de las ataduras sociales. Deambulando por los pasillos universitarios y entre las estanterías de la biblioteca, Woolf despliega un entramado narrativo en el que entrelaza la historia, la literatura y sus elocuentes reflexiones. El libro es una prueba del audaz intelecto de Woolf e ilustra de forma vívida el potencial creativo e intelectual sofocado por los siglos de dominio patriarcal. Mediante su descripción de Judith, una hipotética hermana de Shakespeare, Woolf arroja luz sobre las barreras sistémicas a las que se han enfrentado las mujeres para poder expresar su genialidad. Una habitación propia se convierte en una declaración de principios literaria, en una arena para que las mujeres no se limiten a exigir espacios físicos, sino que exijan espacios intelectuales, espacios para que sus ideas florezcan y se expandan. La brillante prosa de Woolf capta la esencia de esta búsqueda de la autonomía y la libertad creativa, y hace de su obra un faro atemporal para las lectoras feministas que se mueven en el complejo panorama de la igualdad de género».

ESCRITURA EXPRESIVA

La autora nos recomienda otra forma de hacer biblioterapia: la escritura expresiva. “Se trata de una práctica catártica y transformadora que ofrece consuelo al permitirnos volcar nuestros pensamientos en el papel sin inhibiciones ni censura” (Masters, pg. 57). Esta práctica nos permite verter nuestros pensamientos, ideas, confusiones en páginas en blanco. Por lo tanto, la libertad de expresar pensamientos y emociones en un diario personal, es una vía de autoexploración y sanación.



SE ACABÓ EL PASTEL

Nora Ephron

«En medio de la sinfonía del desamor, Se acabó el pastel, de Nora Efron, emerge como un exquisito plato servido con una generosa ración de ingenio, franqueza y delicias culinarias. Cuando los lectores se embarcan en el relato, se ven envueltos en el tumultuoso mundo de Rachel Samstat, una mujer cuya vida queda patas arriba cuando descubre la infidelidad de su marido estando embarazada de siete meses. La traición de Mark se cierne sobre el mundo de Rachel como una sombra y, durante el naufragio de su matrimonio, ella navega las aguas turbulentas del desengaño con una mezcla de neurosis, inestabilidad y humor. Ephron construye con pericia un relato que trasciende los límites de la ficción sacando grandes dosis de inspiración de

sus experiencias personales para insuflar vida al personaje de Rachel. El espíritu autobiográfico de la novela infunde autenticidad a cada página y nos invita a explorar las crudas emociones y la complejidad que acompañan a la traición y la desintegración de la confianza. A través de la mirada de Rachel, la historia se convierte en un emotivo examen de las relaciones, la infidelidad y la fragilidad del amor, un viaje marcado por momentos de risa, lágrimas y aventuras culinarias. Lo que hace que Se acabó el pastel sea única es la capacidad inigualable de Ephron de transmitir humor y levedad hasta en los momentos más oscuros. Mientras se enfrenta a la desolación causada por la infidelidad de su marido, Rachel encuentra consuelo —y, en ocasiones, alivio— en la cocina, lo cual nos ofrece un tentador despliegue de recetas en medio del caos que supone el derrumbe de su matrimonio. A través del afiladísimo ingenio y el humor incontenible de Ephron, la novela se transforma en un manjar tan delicioso que debería ser pecado, un festín literario que nutre el alma y nos lleva a la risa incluso ante el desamor. En Se acabó el pastel, Ephron combina con maestría lo amargo con lo dulce y elabora un relato que celebra la resiliencia humana ante la traición y la pérdida. Al acompañar a Rachel en su historia vamos descubriendo que, entre las ruinas de los sueños rotos, está la posibilidad de sanar, redimirnos y redescubrirnos. Es una ofrenda de esperanza en el momento en el que nos hace falta. Mediante la risa y las lágrimas, las recetas y las revelaciones, Se acabó el pastel resulta un compañero que reconforta a quienes deambulan por el laberinto de las dificultades amorosas y los corazones rotos, y ofrece consuelo, solidaridad y el recordatorio de que incluso en las noches más oscuras podemos encontrar risas y alegría».



LA INTRÍNSECA RELACIÓN ENTRE LA ESCRITURA Y EL CEREBRO

Existen una decena de estudios que demuestran que la literatura romántica es un género literario con efectos positivos en nuestro cerebro. A través de técnicas de neuroimagen se ha comprobado que cuando leemos una escena con gran carga emocional, nuestro cerebro presenta actividad en las áreas asociadas con experimentar emociones.

Este fenómeno se conoce como “neuronas espejo”, que es un mecanismo que nos permite empatizar emocionalmente con los personajes ficticios. Pero la autora nos advierte cómo el impacto emocional no está solamente relacionado al cerebro, sino también con cambios en la frecuencia cardíaca, en la actividad electrodérmica y con otros marcadores de esta índole.

Por lo tanto, los relatos con gran carga emocional pueden provocar cambios en nuestro estado fisiológico de un modo similar a las experiencias vividas.



HAMNET Maggie O'Farrell

«En el rico tapiz de la ficción histórica, Hamnet, de Maggie O'Farrell, es un hilo brillante que narra la enigmática historia de lo que se esconde detrás de una de las obras más veneradas de Shakespeare. Sin embargo, este relato trata, sin duda, sobre Agnes — una representación de Anne Hathaway— y es su voz la que resuena a lo largo del libro. O'Farrell evita delicadamente mencionar el nombre de Shakespeare de forma directa, refiriéndose a él solo como «marido» o «padre». El foco de atención está puesto en Agnes, o Anne, y el corazón temático de la novela late con los avatares de la maternidad: las alegrías, las dudas, los miedos y las penas que acompañan la crianza.

En la descripción llena de matices de Agnes, descubrimos a una mujer que va más allá de los convencionalismos de su época. O'Farrell plasma con gran belleza la esencia de la maternidad y entrelaza las experiencias de Agnes con el cuestionamiento constante que acompaña a la crianza: ¿hago lo suficiente?, ¿podría hacer más? Privada de amor durante la infancia, Agnes forma un lazo etéreo con la naturaleza, y los animales y el bosque se convierten en sus compañeros. El relato evoca imágenes de una figura casi élfica, puesto que su capacidad de adivinar verdades en las sutilezas de los demás recuerda a una sensibilidad mística. La novela intercala de forma fluida la juventud, el noviazgo y los embarazos de Agnes con los lúgubres acontecimientos de 1596, cuando la tragedia alcanza el hogar shakespeariano».

O'Farrell capta con maestría los miedos universales de padres y madres, la preocupación constante y visceral de que algo pueda ir mal. La temática apela a cualquiera que haya experimentado noches en vela siendo dolorosamente consciente de la fragilidad de la vida. A través de la historia de Agnes, Hamnet se convierte no solo en una exploración histórica, sino en una narración profundamente humana que ahonda en los paisajes emocionales del amor, la pérdida y la fuerza perenne que encontramos en el ámbito de la familia.

«Por lo demás, es posible escribir sobre cualquier episodio de la vida si tienes el suficiente valor para hacerlo y la imaginación necesaria para improvisar. El peor enemigo de la creatividad es dudar de una misma»
Sylvia Paith



GENTE NORMAL Sally Rooney

Este cautivador relato explora las profundidades de una dinámica en la que es posible que el amor cause dolor, no sea correspondido o exista contra todo pronóstico. La historia se centra en Connell y Marianne, dos estudiantes de instituto que al principio fingen ignorar la existencia del otro. Connell, estrella del fútbol, popular y bien adaptado, y Marianne, chica solitaria, orgullosa e intensamente introvertida, se ven atraídos el uno por el otro cuando Connell visita la casa de Marianne para recoger a su madre, que trabaja allí de limpiadora. A pesar de su determinación por esconder su conexión, se forma un vínculo imborrable entre los dos adolescentes que sienta las bases de una historia de amor marcada por el secretismo y la complejidad.

Gente normal es un estudio pausado pero profundo de la psicología de los personajes y retrata el amor adolescente en su forma más cruda y auténtica. La relación de Connell y Marianne se representa con un realismo doloroso y está marcada por los defectos e imperfecciones de los personajes, cosa que nos lleva a identificarnos con ellos y cogerles cariño. A pesar de sus rasgos poco agradables, nos involucramos emocionalmente en su viaje, incapaces de apartarnos del paisaje social de su historia de amor. La obra tiene como telón de fondo la vida en el instituto, y las cuestiones tanto de clase como de estatus social añaden capas de complejidad a la relación entre Connell y Marianne. Ella, la marginada inteligente y pudiente, se enfrenta al ostracismo y el abuso emocional, mientras que Connell, de clase trabajadora, se esfuerza por mantener el estatus social. Su relación secreta se convierte en el eje central del relato y se desarrolla en medio de la tensión que provocan las expectativas y juicios sociales. La perspectiva marxista de Sally Rooney añade un matiz de análisis que enfatiza la incompatibilidad entre Marianne y Connell, cuyos mundos están definidos por el capitalismo y las brechas educativas.

La falta de puntuación del libro sirve como representación sutil pero impactante de sus barreras comunicativas, resaltando los problemas sociales más amplios que entorpecen su relación. En un momento marcado por el anhelo de intimidad y cercanía provocado por la pandemia, Gente normal nos llegó al corazón y nos ofreció alivio y comprensión en un mundo falto de proximidad física y, a menudo, de amor. Su enorme popularidad en aquel momento evidencia la importancia universal de plasmar la complejidad de la conexión humana en los momentos difíciles.



RECOMENDACIONES DE LA AUTORA

DEVOCIONES

Mary Oliver

LA CANCIÓN DE AQUILES

Madeline Miller

AGUA SALADA

Jessica Andrews

THE FORTY RULES OF LOVE

Elif Shafak

MÁS ALLÁ DE MI REINO

Yaa Gyasi

SOBRE LA AUTORA

Molly Masters es escritora, podcastera, directora y presidenta de Aphra, así como presidenta de *Bookshop Limited*. La experiencia de Molly en la venta de libros y en las suscripciones literarias la llevó a empezar el pódcast *The Chapters*, que ahora se llama *Book Therapy*, con la voluntad de recomendar libros para ayudar con los dilemas que surgían en las consultas de los oyentes. Mientras escribía *Biblioterapia*, se ha estado formando oficialmente también como biblioterapeuta.



BIBLIOTERAPIA

Descubre el libro perfecto para cada capítulo de tu vida

Molly Masters

Lunwerk, 2026

13 x 18 cm

288 pag.

Rústica con solapas.

PVP: 21,90 €

A la venta desde el 25 de junio de 2026



MÁS INFORMACIÓN A PRENSA:

LOLA ESCUDERO. DIRECTORA DE COMUNICACIÓN

LUNWERG TEL: 619 212 722

LESCUDERO@PLANETA.ES

