



Cuidarse para cuidar

Bibliografía

Uno de los objetivos de nuestra Asociación es «procurar el cuidado global de los PROSAC, que incluye el desarrollo armónico espiritual y religioso, y una formación científica y humanística equilibrada.» Ofrecemos varios libros de utilidad para ese necesario cuidado.

Vanier J., Cada persona es una historia sagrada. PPC 1995

Jean Vanier es una de grandes figuras contemporáneas de la caridad. Fundó las Comunidades de «El Arca» el año 1963, a las que ha dedicado más de 30 años de su vida. En este libro nos ofrece lo que la vida le ha enseñado y en lo que cree, para servir a los que buscan, sufren y aman.

Grün A., Cómo estar en armonía consigo mismo, Verbo Divino 1997

Anselm Grün, benedictino, es uno de los escritores de espiritualidad más leídos en Alemania. En este libro, de fácil lectura, nos muestra los caminos para llegar a una armonía consigo mismo, que es la premisa de la armonía con los demás y de una buena relación con las cosas. Orienta sobre la manera de crearse un mejor sentimiento del propio valor y así poder afrontar constructivamente los sentimientos de impotencia.

García-Monge JA., Treinta palabras para la madurez. Desclée de Brouwer 1997

La madurez más que una meta es un proceso. Este libro trata de iluminar el camino de la maduración. Y lo hace al hilo de 30 palabras: adiós, no, sí, yo, tú, nosotros, perdón, gracias, amor, trabajo, dolor, culpa, libertad, motivación, etc. En cada palabra elegida, nos ofrece con la reflexión unos ejercicios prácticos.

Alemaný C. (Ed.), 14 aprendizajes vitales. Desclée de Brouwer 1998

La vida es un continuo y complejo proceso de aprendizaje. Dar con la clave de ese proceso es de gran ayuda para la evolución personal. 14 especialistas nos ofrecen su clave para aprender a: desaprender, discernir para elegir bien, fracasar, vivir con humor trascendente, decir«no», cultivar la interioridad, llorar, perdonarse a sí mismo y dejarse perdonar, contactar con Dios, ser creativo, vivir con el propio dolor, convivir en pareja, despedirse.

Monbourquette J., Cómo perdonar. Perdonar para sanar. Sanar para perdonar. Sal Terrae 1995

El libro proporciona una guía práctica para aprender a perdonarse a sí mismo y a los demás, siguiendo un proceso en doce etapas. Con un lenguaje sencillo, sabe unir armoniosamente la psicología, la espiritualidad y el mundo de las emociones y sentimientos. Un libro muy útil para el que quiera hacer la peregrinación interior en busca del perdón que sana y hace crecer.

Gamelín T., Camino de curación. Guía práctica para los que sufren. Sal Terrae 1995

Vivir la enfermedad como una experiencia de crecimiento y maduración no es fácil. El autor,, partiendo de su experiencia personal, nos brinda una guía práctica para lograrlo. Nos propone vivir la enfermedad en el Amor, en la autoestima, la humildad, sin miedo, con plena conciencia, en la confianza, en el don de sí mismo, en el presente, sin rebelarse y con buena voluntad.

Córdoba R, La brújula del cuidador. Ayuda para familiares y cuidadores, Plataforma Editorial, Barcelona

Cuidar y cuidarse es un arte. Son muchos los cuidadores que contagian paz e infunden confianza, y no sólo con sus palabras, sino con sus actitudes; que conservan la calma y no se alteran fácilmente ante las adversidades; que conocen sus limitaciones y piden ayuda; que admiten con sencillez sus equivocaciones... Porque ser cuidador no significa ser perfecto o tener que dejar tu vida de lado. Ser cuidador significa que tienes una poderosa fuerza que duerme en tu interior y que está esperando que la despiertes.

La brújula del cuidador es una obra que, a través de una prosa cuidada y directa, tocada con exquisitas pinceladas de emoción, pretende ayudar a los familiares y cuidadores a vivir una vida con plenitud y a tomar una actitud optimista respecto a la enfermedad y los cuidados. Una lección de amor que difícilmente dejará indiferente al lector.

Delgado Fidel, Saber cuidarse para cuidar, PPC, Madrid 2006

Fidel Delgado es amigo de PROSAC y nos ha deleitado y ayudado con sus intervenciones en bastantes de nuestros encuentros y jornadas. Desde hace años se dedica a "cuidar a los cuidadores de la salud". Ha participado en numerosos cursos de formación y viene publicando y difundiendo sus ya famosos "monigotes".

El Centro de Humanización de la Salud de los Religiosos Camilos y la Editorial PPC nos ofrecen en este libro, organizadas por temas, las páginas que ha ido publicando en la revista Humanizar. Ello nos facilita la utilización de un rico material cuya lectura y puesta en práctica nos ayudará a quienes trabajamos en el mundo de la salud, y en otros, a: cuidarnos según somos, cuidar el cuerpo con el que cuidamos, convertir la alergia en alegría, cuidar con humor, controlar y reciclar las emociones negativas para mantener una higiene mental, cultivar la lucidez como antídoto de todas las formas de sufrimiento, cuidar la autoestima o ejercer modos de consuelo saludable. En resumen, a madurar, ser felices y evitar el quemarnos en el ejercicio de nuestra profesión sanitaria.

Otros libros

Barbero J., «Cuidar al cuidador» en Atención domiciliaria. Spinger, Barcelona 1998.

Bimbela JL., Cuidando al cuidador. Escuela Andaluza de Salud Pública, Granada, 1994.

Blay A., Creatividad y plenitud de vida. Edit. Iberia, 1977.

Cabarrús CR, Crecer bebiendo del propio pozo. Taller de crecimiento personal. Desclée de Brouwer, 1998.

Casalnueva B. y di Martino V., Por la prevención del estrés en el trabajo. La estrategia de la OIT. Salud y Trabajo, 1994

Grün A., El gozo de vivir. Rituales que sanan. Verbo Divino, 1998.

Gunter K.M., Estrés y conflictos. Métodos de superación. Paraninfo, Madrid, 1986.

Labrador, F., El estrés. Temas de hoy, Madrid, 1992.

Masiá J, Aprender de Oriente: lo cotidiano, lo lento y lo callado. Desclée de Brouwer, 1998.

Monbourquette J, Reconciliarse con la propia sombra. El lado oscuro de la persona. Sal Terrae, 1999

Navarrete R, El aprendizaje de la serenidad. San Pablo, Madrid, 1993.

Nouwen H., El sanador herido. PPC, Madrid, 1996

Pagola, JA., Salmos para rezar desde la vida. PPC, Madrid 1999

Powell J, Plenamente humano, plenamente vivo. Una nueva vida a través de una nueva visión. Sal Terrae, 1990

Rodríguez Marín J., Zurriaga R., Estrés, enfermedad y hospitalización. Escuela Andaluza de Salud Pública, Granada, 1996