

## LIBROS RECOMENDADOS

### CÓMO SUPERAR LA ANGUSTIA QUE NOS PROVOCA EL FUTURO

**Estar bien aquí y ahora**

Luis Rojas Marcos  
Harper Collins

¿Existen pensamientos y creencias que tienen un impacto directo en nuestro organismo y nos hacen enfermar?

¿Se pueden gestionar las emociones que nos producen miedo, angustia o tristeza?

¿Cómo superar las heridas del pasado para gestionar nuestro presente y ver nuestro futuro con esperanza?

¿Qué puedo hacer para estar y sentirme bien?

En una de las etapas de la humanidad de mayor incertidumbre y miedo, Luis Rojas Marcos, uno de los psiquia-

tras más prestigiosos y reconocidos a nivel mundial publica el manual definitivo para alcanzar el equilibrio mental y lograr una vida más saludable y feliz. En *Estar bien* entenderás la importancia que tiene adoptar un estilo de vida optimista, cómo proteger la autoestima, el poder de la resiliencia, la importancia de las relaciones afectivas, por qué la gratitud y la solidaridad son claves en nuestra salud.

Una obra imprescindible, clara y práctica que ayudará a gestionar nuestras emociones con el fin de volver a ilusionarnos, entendernos mejor y mejorar nuestra vida.



Luis Rojas Marcos. Nació en Sevilla en 1943. Licenciado en Medicina en esa ciudad, en 1968 emigró a Nueva York

donde se especializó en Psiquiatría y reside desde entonces. En 1992 fue nombrado Commissioner o máximo responsable de los Servicios de Salud Mental del municipio neoyorquino. Profesor titular de Psiquiatría de la Universidad de Nueva York, Rojas Marcos es Doctor Honoris Causa por las universidades de Ramón Lull, el País Vasco y Burgos. En la actualidad armoniza sus tareas docentes con la práctica psiquiátrica y la colaboración con instituciones dedicadas a temas sociales y de salud pública.

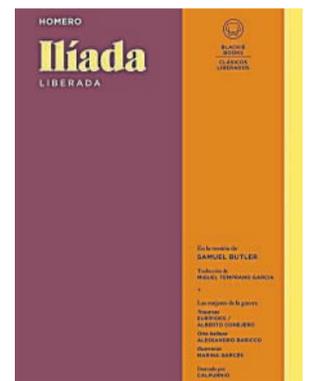
Autor de numerosos artículos científicos y de opinión, entre sus obras destacan *Las semillas de la violencia* (Premio Espasa Ensayo), *La autoestima*, *Corazón y mente*, *Superar la adversidad* y *Somos lo que hablamos*, entre otras.

### EL ENORME PLACER DE REDESCUBRIR LA ODISEA

**Iliada liberada**

Homero  
Blackie Books

Después del éxito de la *Odisea liberada*, con más de 25.000 ejemplares vendidos, llega la esperadísima *Iliada liberada*. La obra épica de mayor influencia en la historia de la literatura, presentada ahora en toda su actualidad. Incluye un apartado especial sobre las mujeres en la guerra, con textos de Marina Garcés, Alberto Conejero (Premio Nacional de Literatura Dramática 2019) y Alessandro Baricco. El reputado dibujante Calpurnio se ha encargado de la ilustración de la obra. Completa así el trabajo que, a par-



tir de una perseverante labor de investigación y documentación, inició para la *Odisea* (Clásicos Liberados, 1). Cuatro años de trabajo, 850 ilustraciones y más de 10.000 personajes, con máxima adecuación histórica.

### CONSTRUIR RELACIONES BASADAS EN LA IGUALDAD

**Reinventar el amor**

Mona Chollet  
Paidós

Muchas mujeres y hombres buscan realizarse en el amor para acabar encontrándose indefensos frente a un tercer jugador que se autoinvita a casa y sus vidas: el patriarcado. Este libro arroja luz sobre un tema que ha perseguido a las feministas durante décadas y que se mantiene al frente de sus preocupaciones: el amor heterosexual. Codificada en nuestras comedias románticas e imágenes de la pareja ideal, existe una forma de inferioridad femenina que sugiere que las mujeres deben elegir entre la realización per-



sonal y la romántica. Este condicionamiento social que sufrimos todos resulta en un desequilibrio de poder que puede culminar en violencia física y psicológica. ¿Cómo pueden las mujeres encontrar su propia mirada y voz?

### REFLEXIONES SOBRE LA MEJOR MANERA DE VIVIR

**Sobre la felicidad y la brevedad de la vida**

Séneca  
Austral

Si Séneca es un clásico es porque fue capaz de acuñar reflexiones que han interpelado a lectores de todas las épocas hasta nuestros días. Orador destacado de la Roma imperial, en estos ensayos nos presenta un pensamiento ecléctico, alejado de los dogmatismos, que va más allá de preceptos de la escuela estoica. Nos insta a pensar por nosotros mismos y a alejarnos siempre que sea necesario de las creencias de la masa para acceder a la felicidad, y nos propone, a la manera del sa-



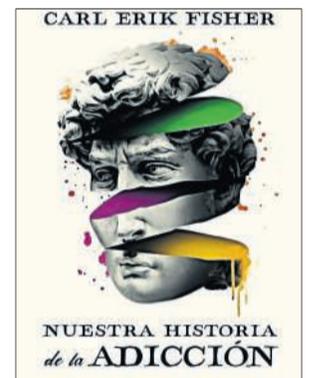
bio, limpiar nuestro día a día de ocupaciones superfluas como vía para alargar la vida. Recordatorios que parecen escritos expresamente para nuestro presente atareado y lleno de discursos homógenos.

### RELATO PERSONAL SOBRE ADICCIÓN Y REDENCIÓN

**Nuestra historia de la adicción**

Carl Erik Fisher  
Ediciones Urano

Incluso después de décadas de crisis por sobredosis de opiodes, aún existe una intensa controversia sobre la naturaleza fundamental de la adicción (un fenómeno desconcertante e incomprensible a pesar de haber afectado a muchas vidas) y la mejor manera de tratarla. Con una empatía y una erudición poco comunes, Fisher se basa en su propia experiencia como médico, investigador y alcohólico en recuperación para rastrear la historia de un fenómeno que apenas logra-



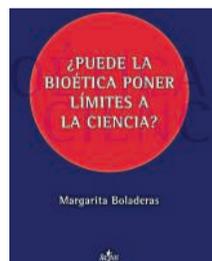
mos comprender mejor y, mucho menos, abordar de manera efectiva. Fisher ilustra hasta qué punto la historia de la adicción ha expuesto preguntas más generales sobre lo que significa ser humano y cuidar de los demás.

### RELACIÓN ENTRE ÉTICA Y CIENCIA

**¿Puede la bioética poner límites a la ciencia?**

Margarita Boladeras  
Tecnos

Este libro propone una reflexión sobre la relación que ha existido entre la ética y la ciencia en los últimos ciento cincuenta años. Durante este tiempo han sucedido episodios muy traumáticos, pero también reacciones de gran calado por parte de diversos sectores sociales; ha nacido la bioética como disciplina y se ha desarrollado una red de comisiones éticas o bioéticas, a nivel internacional, nacional y local, que han orientado los problemas suscitados por las nuevas posibilidades de actuación que ha abierto el progreso de la ciencia. Algunas de estas innovaciones tocan aspectos muy sensibles para el ser humano.

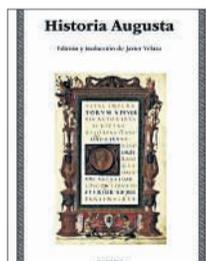


### BIOGRAFÍAS DE LOS EMPERADORES

**Historia Augusta**

Anónimo  
Cátedra

La "Historia Augusta" es quizá la obra más desconcertante y sorprendente de toda la literatura clásica. No sabemos quién la escribió. Ni cuándo. Ni con qué fin. Nos confunde su vaivén constante entre el rigor histórico y la más descarada fabulación e imaginación. Pese a todo, este conjunto de biografías imperiales constituye una fuente de información fundamental para reconstruir la historia del imperio romano en los siglos II y III. Esta edición identifica los innumerables personajes auténticos o de ficción, ciudades o monumentos que se mencionan en la obra, informa sobre los acontecimientos históricos a los que se hace alusión.



### UNA HEROÍNA DE TRAZOS EPICOS

**La disciplina de Penélope**

Gianrico Carofiglio  
Duomo

Penelope se despierta en casa de un desconocido, después de la enésima noche para olvidar. Se marcha sola y en silencio, recorriendo las calles grises del otoño milanés. Trabajaba como fiscal hasta que un incidente acabó con su carrera. Un día acude a ella un hombre que en su día fue investigado por el asesinato de su esposa. La causa se archivó, pero no borró las terribles sospechas que habían recaído sobre él. El hombre le pide que se ocupe del caso para recuperar el honor perdido y para saber qué contarle a su hija cuando esta sea mayor y pregunte qué le ocurrió a su madre. Se inicia así una apasionante investigación.



### VUELVE A DORMIR COMO UN BEBE

**Para soñar hay que dormir**

Joan Ortín Meneses  
Alienta

Te cuesta dormirte? ¿Te despiertas en mitad de la noche y eres incapaz de conciliar el sueño otra vez? No eres el único: el 30 % de los españoles padece alguna alteración del sueño, y el 50 % la ha padecido alguna vez. No es un problema menor, pues difícilmente lograrás tus objetivos si no duermes bien. La buena noticia es que tiene remedio... y no estamos hablando de pastillas. Joan Ortín Meneses es un experto en insomnio; lo ha padecido y ha dedicado años de su vida a investigar cómo acabar con él. Aquí analiza los factores que inciden en el sueño. Tomar el control de tu sueño es tomar el control de tu vida.

