

John Battelle. *Buscar. Urano*.  
Trad. Carlos Ossés. 413 pp.



El mundo según Google y compañía. El investigador platica con sus creadores y a partir de ahí analiza la forma en que han cambiado la cultura contemporánea. ¿Hasta qué punto Google va a cambiar nuestra vida de manera radical?

### ESCUELA KALAHARI

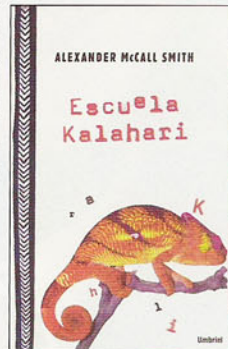
Alexander McCall Smith

Umbriel / 187 páginas \$170.00\* / Novela de aventuras

Una novela de aventuras muy singular. **Escuela Kalahari** es la cuarta entrega de los incidentes de *Mma Ramotse*, mujer detective que tiene como primicia ayudar a los demás en su natal *Botswana*, lugar hasta entonces pacífico. Las cualidades de la mujer: sentido común, buena escucha, excelente entendimiento, paciencia y respeto serán sus armas para combatir a su nueva competencia, un ex policía que se cree superior a *Mma*. Además de los casos a resolver, **Escuela Kalahari** trata de la historia de amor entre *J. L. Matekoni* y *Ramotse* y de la lucha de la mujer por ayudar a sus dos hijos adoptivos a encontrar su camino. Sin duda, una obra llena de sentimientos y bondad, de lectura ligera y entretenimiento total.

**Indicado:** para público en general.

**Lo más destacado:** la conformación de *Mma Ramotse*.





# Estoy de nervios

## ¿QUÉ PUEDO HACER?

*El frenético ritmo de vida actual y las preocupaciones nos colocan a menudo al borde del estrés y de la ansiedad ¡Plántales la cara!*

Tienes la sensación de que las responsabilidades te superan... ¿Te faltan horas para atender todos tus deberes? ¿Te parece que has perdido el control de tu vida? Si es así, no permitas que la cosa vaya a más y toma medidas cuanto antes. Pequeños cambios en tus hábitos pueden ser de gran ayuda para hacer frente a los momentos de tensión por los que todos pasamos en algún momento. Te ahorrarás problemas más serios a largo plazo.

### DECÁLOGO DE LA CALMA

**1 No adelantes los problemas y piensa positivo.** Hacerlo de forma negativa no sólo no te ayuda, sino, lo que es peor, contribuirá a

umentar tu nerviosismo. Visualizar las situaciones a las que tendrás que enfrentarte e imaginar que sales airoso de ellas reducirá la tensión que puedan provocarte.

**2 Vete al gimnasio** o, en su defecto, a dar un paseo de unos 20 minutos. Al hacer ejercicio consigues evadirte de los problemas, tu organismo elimina el exceso de adrenalina y produce endorfinas -las llamadas *hormonas de la felicidad*- con lo que tendrás una sensación de relajación y bienestar.

**3 Aprende a priorizar.** Cuanto antes hagas conciencia de que no eres *superwoman* y que no siempre puedes hacer todo aquello que pretendes, mejor. Aprende a dar a cada cosa la importancia y prioridad que tiene y actúa en consecuencia.

**4 Fuera humos.** Puede que tengas la sensación de que el tabaco te tranquiliza, pero no es cierto.

**5 Tómate una tarde libre.** Aprovecha para hacer aquello que más te guste (ir al cine, leer, ir al salón de belleza, a darte un masaje...). Retomarás tus tareas y compromisos con más ánimo.

**6 Ríete.** Además de fácil y barato, una buena carcajada hace que tu cuerpo segregue *endorfinas*, *serotonina* o *dopamina* que te ayudarán a eliminar tensiones.

**7 Deja que te toquen.** Un masaje es una buena forma de relajar los músculos y destensionar la mente.

**8 Párate y respira.** Inspira profundamente, contando lentamente de 1 a 5 y espira muy despacio, contando de 1 a 7, varias veces.

**9 Practica alguna técnica de relajación.** Existen muchas, pero si no eres una experta, bastará con que te tumbes con los ojos cerrados y te centres en tu respiración.

**10 Recurre a las terapias naturales.** Tienes un amplio abanico: flores de *Bach*, aromaterapia, colorterapia, musicoterapia, etc...

### LA IMPORTANCIA DE LA DIETA

■ **Sigue una alimentación equilibrada.** El mero hecho de comer de forma desordenada constituye ya un factor estresante.

■ **Evita o reduce al máximo el consumo de sustancias excitantes** como el alcohol, la cafeína o el chocolate (contiene *teofilina*, un estimulante).

■ **Toma infusiones** de tila, manzanilla, azahar, melisa, verbena, flores de lima o de naranjo.

■ **Consumo alimentos relajantes:** son los que tienen la capacidad de hacer que nuestro cerebro segregue ciertas sustancias que nos relajan, como los hidratos de carbono (pan, cereales, pasta...) que hacen aumentar la disponibilidad de la *serotonina*.

■ **No comas demasiados dulces,** producen altibajos que pueden generar sensación de irritabilidad y agotamiento.

■ **Incrementa el consumo de alimentos ricos en potasio, magnesio y calcio,** pues estimulan la reacción orgánica frente a las hormonas que el cuerpo segrega como respuesta al estrés.

### PARA SABER MÁS

Administrar el estrés,  
de S. Porta y G. Zagler,  
Editorial Urano

En Internet:

[Phyco.gensmexico.org](http://Phyco.gensmexico.org)

[www.clinicadeansiedad.com](http://www.clinicadeansiedad.com)

# libros

## “Escándalo en la noche”

**Teresa Medeiros**

**L**ondres, 1825. “Esa noche era la presentación en sociedad de Carlotta Anne Farleigh. Por desgracia, la presentación que hacía en ese momento era la de su precioso vestido de baile fuera de una ventana de la primera planta de la mansión de su tía Diana en Mayfair. Y esto podría haberlo conseguido sin contratiempos si los volantes de seda que adornaban el corpiño del vestido no se hubieran quedado enganchados en la cabeza de un clavo que sobresalía del alféizar”.

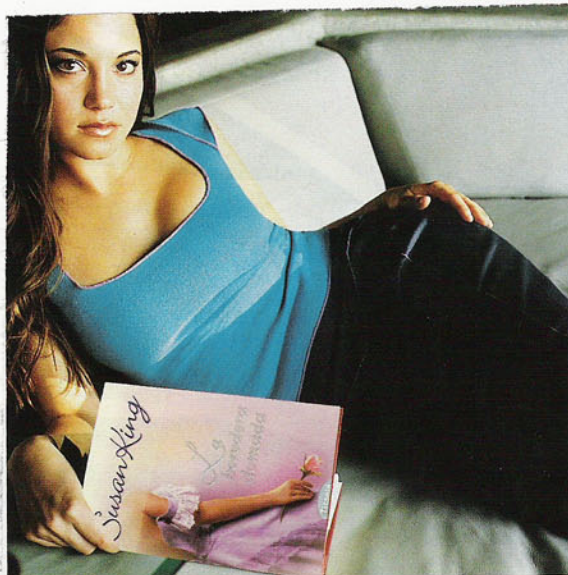
Carlotta Anne Farleigh es capaz de cualquier cosa, hasta de morderle la mano al rey. No se parece a las jovencitas recatadas de su época. Todos los hombres quieren casarse con ella, pero

*Teresa Medeiros*



ella logra mantenerlos a raya porque sus sueños no están, ni remotamente, ubicados en el matrimonio, sino en ser como **Mary Shelley**, su heroína, la creadora de *Frankenstein*. Y así se lanza de aventura en aventura, pero la última ha puesto en peligro a toda su familia y a las personas que más quiere, y la ha obligado a liarse

con un hombre que apenas conoce, asociado a los bajos fondos, a una serie de asuntos turbios, que además es sospechoso de un asesinato. Pero Carlotta se ha enamorado de él, y entre el miedo y la pasión pueden pasar muchísimas cosas. *Editorial Titania.*



**La heredera domada**

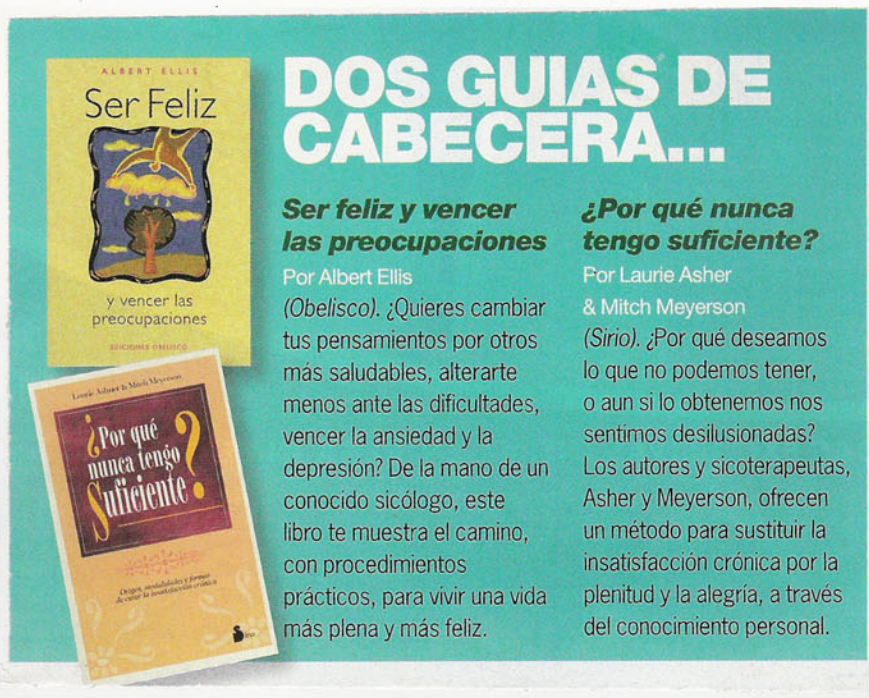
**Por Susan King**

(*Titania*). “Ella creía haber conocido a un dios... y se encontró un hombre con voluntad de hierro. Meg McNeill se resiste a creer en las supersticiones de su abuela; no cree que el

hombre con quien compartió horas de amor salvaje en una cueva junto al mar fuera el dios marino del que hablan

las leyendas escocesas, pero no puede negar que, desde aquella noche, su vida ha cambiado. Años después, cuando vuelve a encontrarse con él, todo lo que posee, incluso su hijo, corren peligro... pero aunque ya sabe que sólo es un hombre, sigue siendo incapaz de resistirse a su poder de seducción”.

La autora es una de las más leídas del género de la novela romántica. Estudiosa de la historia y del arte, combina el romance con una cuidada reconstrucción del período en que se desarrollan. ■



**Ser Feliz**  
y vencer las preocupaciones  
EDICIONES OMBUSCO

**¿Por qué nunca tengo suficiente?**  
Origen, significado y formas de superar la insatisfacción crónica

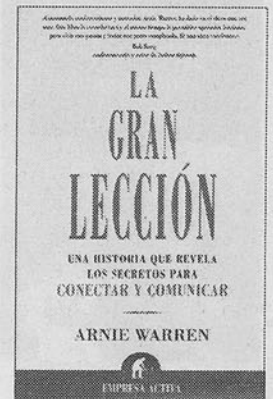
## DOS GUIAS DE CABECERA...

**Ser feliz y vencer las preocupaciones**  
Por Albert Ellis (Obelisco). ¿Quieres cambiar tus pensamientos por otros más saludables, alterarte menos ante las dificultades, vencer la ansiedad y la depresión? De la mano de un conocido psicólogo, este libro te muestra el camino, con procedimientos prácticos, para vivir una vida más plena y más feliz.

**¿Por qué nunca tengo suficiente?**  
Por Laurie Asher & Mitch Meyerson (Sirio). ¿Por qué deseamos lo que no podemos tener, o aun si lo obtenemos nos sentimos desilusionadas? Los autores y sicoterapeutas, Asher y Meyerson, ofrecen un método para sustituir la insatisfacción crónica por la plenitud y la alegría, a través del conocimiento personal.

En su *best seller* mundial *La gran conexión*, Arnie Warren enseñó la lección número uno en la vida: cómo conectarse con los demás. En esta secuela, su protagonista Bob Hathaway regresa a Devon para enseñar a otros las valiosísimas enseñanzas que ha recibido de su mentor, Doc Crater: el poder de los cuatro modelos de comportamiento, cómo utilizar las palabras exactas para poder expresar aquello que realmente queremos. A través de la historia de Bob, convertido en profesor y asesor de comunicación, aprenderá también una serie de normas prácticas de enorme utilidad en la vida diaria: cómo preparar y realizar un discurso, las normas básicas de puntuación, un sencillo y efectivo sistema de autocorrección y varias cosas más.

LA GRAN LECCIÓN, Arnie Warren, Editorial Empresa Activa, 2006, 282 pp.



AUTOAYUDA

**Este puede ser tu mejor año**

*Debbie Ford*

Editorial Urano / 2006, 158 pp.



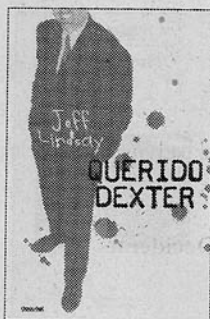
Empieza a construir ahora —en este momento— el mejor año de tu vida. Las historias enriquecedoras, consejos inspiradores y ejercicios de *Éste puede ser tu mejor año* te ayudarán a ello. Ha llegado el momento de dejar de pretender que la vida que soñamos llegará por arte de magia. Es hora de diseñar y seguir un plan de acción claro y preciso que nos permita convertir nuestros anhelos en realidad.

BEST-SELLER

**Querido Dexter**

*Jeff Lindsay*

Editorial Umbriel / 2006, 270 pp.

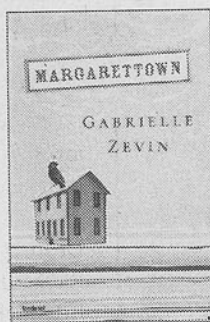


¿Ya conoces a Dexter? Te encantará: es un joven agradable y sencillo, con un buen trabajo, una hermana policía y, últimamente, hasta una novia formal. Claro que también tiene un extraño pasatiempo: acuchillar y descuartizar personas. Pero no hay que preocuparse, pues su padre adoptivo, Harry, le enseñó desde niño a utilizar sus habilidades sólo con la gente "que se lo merece": asesinos, pederastas... y monstruos como él mismo.

BEST-SELLER

**Margarettown***Gabrielle Zevin*

Editorial Umbriel / 2006, 238 pp.



*Margarettown* es una persona, un lugar, una historia de amor. Podría ser la de cualquiera: la tuya o la de tus padres. Pero no es así. Es la historia de una mujer llamada Margaret Towne y la del hombre que se enamora perdida y apasionadamente de ella. Su unión atravesará todas las etapas del deseo, la pasión, el distanciamiento, incluso de la infidelidad. Jane, la hija de ambos, heredará el misterio de esa relación a la vez tan corriente y tan extraordinaria.

NOVEDADES  
NOVEDADES



## EDICIONES URANO



**Jefes tiranos y ejecutivos agresivos**  
Ronald M. Shapiro, Mark A. Jankowski  
con James Dale

Empresa Activa

La gente difícil puede hacer un infierno de cualquier día normal. Evitar a los tiranos y los avasalladores es por desgracia imposible. Pero podemos aprender cómo comportarnos y salir airosos de los encuentros con ellos. Este libro, ilustrado con ejemplos reales de la vida cotidiana, nos ofrece las claves para evitarlo.

Titania

**Un beso en la oscuridad**  
Linda Howard

Lily está al servicio de la CIA, y se ha convertido en la más eficiente y peligrosa asesina de la Agencia. La trágica muerte de sus colegas e hija adoptiva, las personas a las que más quería en el mundo, es algo que no puede perdonar, aunque eso implique desafiar a sus jefes y actuar por cuenta propia.



Umbriel

**El arca de la vida**  
Alexander McCall Smith

A través de las pequeñas y grandes historias de la vida cotidiana, Alexander McCall vuelve a llevarnos al corazón de Botswana, un lugar donde el tiempo, dinero y la vida misma son distintos al de Occidente. Allí nos espera uno de los personajes más encantadores e interesantes de la literatura actual.



**El deseo oscuro**  
Christine Feehan

Titania

Shea tiene que dejar su trabajo como cirujana en Estados Unidos y huir a través de toda Europa, perseguida por unos fanáticos que asocian los síntomas de su extraña enfermedad con el vampirismo.



¡En EDICIONES URANO queremos conocerte!  
Mándanos un e-mail con tu nombre, edad,  
ciudad y correo electrónico a:  
[lectoresmexico@edicionesurano.com](mailto:lectoresmexico@edicionesurano.com) y dínos  
que libros y temas de nuestra editorial te han  
gustado más y por qué. Recibirás noticias  
antes que nadie de nuestras novedades,  
invitaciones a presentaciones de libros,  
charlas con autores, promociones, concursos,  
firmas de libros y muchas sorpresas más.