

# Nuestra selección del mes

## PSICOLOGÍA

### Descontrólate Xavier Guix

Hay quien necesita tenerlo todo bajo control y anticiparse a cualquier acontecimiento. Pero esa actitud puede volverse en contra, y denota una desconfianza hacia nosotros mismos. ¿Cómo evitarlo? Xavier Guix habla del descontrol y de la búsqueda del equilibrio entre el miedo y la libertad.

Urano. 224 págs. 15 €

### Meditación con eneagrama Yechezkel y Ruth Madanes

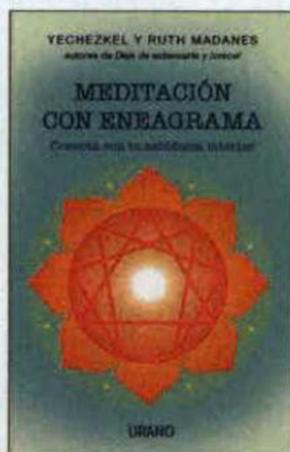
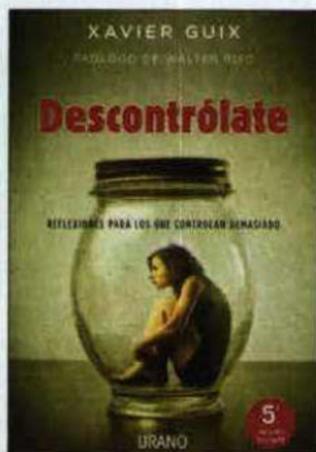
A menudo, la meditación se ve como una herramienta para aliviar el estrés o la ansiedad. Pero el origen de este malestar es más profundo: la desconexión con nuestro propio yo. Esta pareja de coaches propone vincular esta técnica con el eneagrama para llegar al verdadero autoconocimiento.

Urano. 288 págs. 15 €

## SOCIOLOGÍA

### Las leyes fundamentales de la estupidez humana

Carlo M. Cipolla  
Einstein llegó a decir que



la estupidez humana era infinita. Y para el historiador M. Cipolla, ésa es también la causa de la situación social actual. El autor lo narra en esta edición ilustrada de *Allegro ma non troppo*, el libro en el que presentó su famosa teoría de la estupidez.

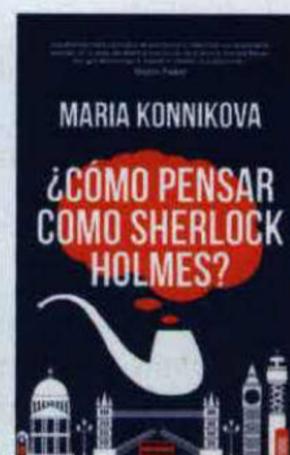
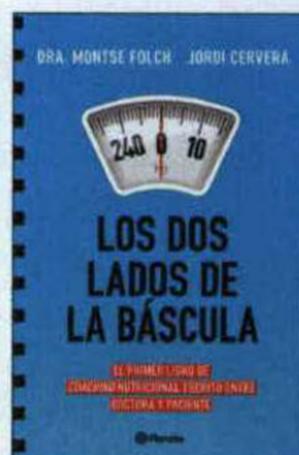
Crítica. 96 págs. 12,95 €

## EDUCACIÓN

### El mito de los deberes Alfie Kohn

Tras la jornada escolar, la mayoría de niños regresa a casa con deberes por hacer. ¿Mejoran su rendimiento? ¿Crean buenos hábitos de estudio? Para Alfie Kohn, no suponen ninguna mejora académica ni les abre el apetito por aprender, sino que reflejan un modelo educativo cada vez más competitivo.

Kaleida. 294 págs. 21 €



## CREATIVIDAD

### ¿Cómo pensar como Sherlock Homes?

Maria Konnikova  
Controlar nuestra mente no es sólo cosa de ficción. De la mano del popular detective, la autora desvela las estrategias para mejorar nuestra memoria, creatividad y razonamiento.

Paidós. 285 págs. 19,90 €

### Inteligencia creativa Franc Ponti y Lucía Langa

Todos podemos llegar a ser creativos. Sólo se necesita tiempo y conectar con nuestras emociones. Para conseguirlo, esta obra incluye siete estrategias

para descubrir y potenciar nuestra inteligencia creativa y reinventarnos.

Amat. 208 págs. 17,80 €

## ALIMENTACIÓN

### Los dos lados de la báscula

M. Folch y J. Cervera  
Una dieta escrita a modo de diario con una doble mirada: la de la doctora y la del paciente. Junto a los consejos de Montse Folch, los lectores podrán conocer las angustias, los logros y las satisfacciones de Jordi Cervera. Un manual para mejorar los hábitos de alimentación sin perder de vista nuestra vida social y familiar.

Planeta. 304 págs. 17,50 €