

LIBROS RECOMENDADOS

EL CAMINO PARA ALCANZAR
UNA VIDA BIEN VIVIDA

En busca de la alegría
María Inés López Ibor
Espasa

¿Es verdad que la alegría puede buscarse? ¿Es lo mismo que la felicidad? ¿Qué entendemos por alegría? ¿Nacemos o nos hacemos alegres? ¿Nuestro temperamento y carácter vienen determinados por nuestros genes o están relacionados con el ambiente en el que hemos crecido? ¿Podemos aprender a ser alegres? ¿La alegría podemos encontrarla en nosotros? La alegría nos fortalece, alarga la vida, mejora nuestra autoestima, nos prepara para las adversidades, nos vuelve

más comprensivos y generosos, nos libra de enfermedades y, por si fuera poco, nos permite dar alegría a los demás. En realidad, la búsqueda de la alegría es la alegría en si misma. Porque es la búsqueda la que nos permite encontrar esa madurez emocional e intelectual que, aunque no evita el sufrimiento de manera definitiva, sí ahorra el sufrimiento innecesario.

En busca de la alegría es un libro vitalista, positivo y esperanzador en el que la doctora María Inés López-Ibor, una de las psiquiatras más reconocidas y prestigiosas de nuestro país, nos proporciona las respuestas a estas y a



muchas más preguntas fundamentales que nos ayudarán a lograr el bienestar interior y una salud mental plena.

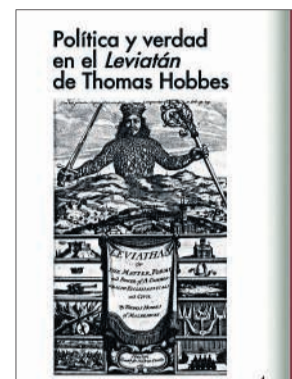
Con prácticos ejemplos y en un tono muy didáctico, apunta las claves para sentir la alegría en diferentes situaciones —incluso en las más complicadas—, para experimentarla como una vivencia y no como un sentimiento, para combatir el estrés, para reforzar nuestro sistema inmunitario y para tomar las mejores decisiones, ya que la alegría potencia nuestra flexibilidad cognitiva y nos permite encontrar soluciones más creativas e innovadoras.

María Inés López Ibor es catedrática de Psiquiatría por la Universidad Complutense de Madrid. Cuenta con una dilatada y amplia experiencia en el ámbito clínico, particularmente en los trastornos de ansiedad y depresivos y en aquellos derivados del consumo de sustancias

ESTUDIO DE UN CLÁSICO DEL
PENSAMIENTO POLÍTICO

Política y verdad en el Leviatán de Thomas Hobbes
Fernando Vallespín
Tecnos

El diagnóstico que Hobbes hace del hombre encuentra el problema principal para institucionalizar la convivencia humana en la subjetividad de los afectos humanos, en el “lenguaje de las pasiones”. La combinación entre los disgregadores impulsos pasionales y la inconsistencia de las palabras ofrece así el combustible idóneo para que prenda el fuego del enfrentamiento y los hombres se dejen llevar por falsas opiniones inducidas en ellos por las diferentes facciones en lucha. Este “caos

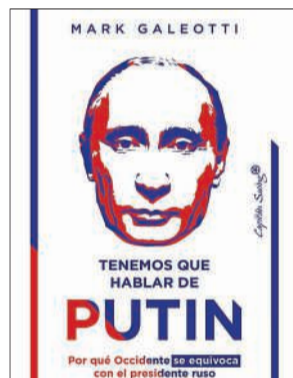


verbal”, estimulado por grupos políticos y religiosos, pero también por la propia influencia de la filosofía moral y política greco-romana, conduciría a la desestabilización actual o potencial de la convivencia.

UNA IMAGEN CONVINCENTE
DEL HOMBRE DEL KREMLIN

Tenemos que hablar de Putin
Mark Galeotti
Capitán Swing

A pesar de los millones de palabras que se han escrito sobre la Rusia de Putin, Occidente sigue sin comprender realmente a uno de los políticos más poderosos del mundo, cuya influencia se extiende por todo el planeta y cuyas redes de poder llegan al corazón mismo de nuestra vida. Galeotti descubre al hombre detrás del mito, abordando las principales percepciones erróneas sobre Putin y explicando cómo podemos descifrar sus motivaciones y sus próximos movimientos. Des-



de los inicios de Putin en el KGB y su relación con los Estados Unidos hasta su visión del futuro de Rusia —y del mundo—, Galeotti se basa en fuentes rusas y en explosivos relatos inéditos para ofrecer una visión sin precedentes.

FASCISTAS CONVENCIDOS,
VENTAJISTAS Y BUSCAVIDAS

Colaboracionistas
David Alegre Lorenz
Galaxia Gutenberg

La Segunda Guerra Mundial es un momento decisivo de la historia europea, aunque pocas veces nos la han contado desde la perspectiva de los colaboracionistas. Decenas de miles de europeos tomaron parte en las políticas imperiales del Tercer Reich, espoleados por el miedo a perder una oportunidad irrepetible e inspirados por los deslumbrantes triunfos de la Alemania nazi. Este libro ahonda en su universo mental, en sus trayectorias desde los años treinta, en



sus estrategias políticas, en sus tormentosas relaciones con los alemanes, en el sentido de sus decisiones y de sus acciones, incluyendo la creación de unidades de voluntarios para la guerra contra la Unión Soviética.

NUEVOS DESCUBRIMIENTOS
ACERCA DE CERVANTES

La verdadera “mancha” de Cervantes
César Brandariz
Ézaro

El investigador literario César Brandariz analiza las conexiones gallegas del escritor y marca un hito en el conocimiento del autor del Quijote con nuevos e inéditos descubrimientos. Recientemente publicado por Ézaro Ediciones, plantea serias interrogantes sobre parte de lo asumido y validado sobre el escritor y su obra. Tras el éxito reconocido de sus anteriores publicaciones sobre Miguel de Cervantes, César Brandariz llega a nuevas y revolucionarias conclusiones con su úl-



tima obra *La verdadera “mancha” de Cervantes*. Sus investigaciones marcan un antes y un después en el conocimiento del escritor y en el entendimiento del Quijote a la vez que analiza las conexiones gallegas de Cervantes.

AUTOBIOGRAFÍA DE
JAMES JOYCE

Retrato del joven artista
James Joyce
Cátedra

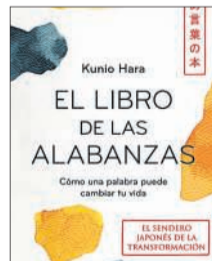
Retrato del joven artista es la primera novela de James Joyce. Publicada por primera vez en Estados Unidos en 1916, su aparición supuso una clara ruptura con los modelos dominantes en la narrativa de su tiempo, así como un anuncio contundente del ambicioso proyecto literario que su autor había iniciado dos años antes con los relatos de *Dublinenses* y que culminaría con el *Ulises* en 1922. La novela nos presenta el trayecto vital de Stephen Dedalus, artista en formación y trasunto de James Joyce, por una Irlanda, su nación, retratada viva y crudamente a modo de reflejo poliédrico y contradictorio de la modernidad.

ENSEÑANZA BASADA
EN ALABAR AL OTRO

El libro de las alabanzas
Kunio Hara
La esfera de los libros

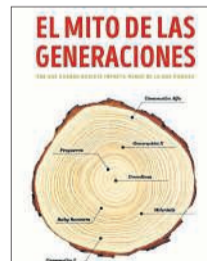
“Soy el autor de este libro, Kunio Hara. Mi trabajo consiste en enseñar palabras de alabanza que ayudan a mejorar la relación de las personas, ya se trate de matrimonios, padres, madres e hijos, amigos o compañeros de trabajo. He viajado a lo largo y ancho de todo Japón, también a otros países, y me esfuerzo sin descanso en transmitir la importancia de estas palabras. Vaya donde vaya, siempre compruebo una reacción mucho más positiva de lo que haya podido imaginar en un principio y eso es algo que nunca deja de conmoverme».

Una sola palabra basta para cambiar a una persona.

PARA COMPRENDER
EL CAMBIO SOCIAL

El mito de las generaciones
Bobby Duffy
Tendencias

Nos gusta definir a las personas en función de cuándo han nacido, pero un reconocido investigador social nos explica por qué no deberíamos hacerlo. Los baby boomers son narcisistas; los millenials, consentidos; los pertenecientes a la Generación Z, vagos. Damos por hecho que las personas nacidas en la misma época tienen básicamente los mismos valores. Eso da buenos titulares, pero ¿se corresponde con la realidad? Bobby Duffy ha estudiado las diferencias generacionales durante años. En *El mito de las generaciones*, defiende que nuestra identidad generacional no es inalterable y va cambiando conforme pasan los años.

SOBRE EL GENIO QUE
CAMBIÓ EL TANGO

Gardel
Felipe Pigna
Planeta

Gardel es una biografía brillante, a la altura de un artista total. Un retrato exacto —bajo el prestigioso sello personal de Felipe Pigna— sobre la vida de un talento único que tuvo una vida fascinante. *Gardel* incluye los misterios alrededor del genio que trascendió en un tiempo de largas distancias a niveles inusitados. También al Gardel actor en París y en Nueva York, atento a los guiones y creando melodías para sus películas. Sin olvidar al mito que provocó una psicosis con su muerte accidental, así como el periplo de su cuerpo: desde la selva colombiana, pasando por dos velatorios estelares, primero en Nueva York, luego en el Luna Park.

