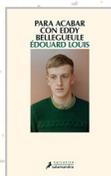




Universidad Autónoma de Nuevo León
Biblioteca Universitaria "Raúl Rangel Frías"

Boletín de Nuevas Adquisiciones
No. 132 Mayo de 2022

LITERATURA



Edouard Louis
Para acabar con Eddy Bellegueule
Barcelona: Salamandra, 2015.
Clasificación: PQ2712.O895 E518 2015
Ubicación: BURRF: FG (PP)

Eddy Bellegueule es un joven que desde muy niño se siente diferente en el mundo que le ha tocado vivir. Nacido en el seno de una familia pobre en un pueblo de Picardía región en el norte de Francia. Siendo un niño de maneras afeminadas su comportamiento genera rechazo entre los lugareños y en su propia familia donde debe soportar la violencia y humillaciones en un ambiente que no acepta las diferencias. Sus intentos de encajar en ese entorno devienen en fracasos. En su vida cotidiana retrata un universo en el que las mujeres acaban trabajando como cajeras tras abandonar sus estudios y los hombres pasan sin excepción de la escuela a la fábrica.

La violencia, la incultura, el alcoholismo, la opresión hacia los más débiles o el racismo es algo que, a medida que transcurren los años y se muestra su orientación homosexual, lo van alejando cada vez más de su familia y su entorno. Ante la observación de su fracaso, decide huir, y acaba abandonando el camino que se le trazó logrando ser aceptado en un instituto de Amiens donde descubre otra clase social cuyos códigos y usos son diferentes. El descubrimiento de esa nueva formación académica y sus deseos de escapar de un ambiente opresivo serán la vía de escape hacia un futuro distinto.



Eduardo Antonio Parra (compilador)
Norte: una antología
México, D.F.: Ediciones Era, 2015.
Clasificación: PQ7291.M472 N67 2015
Ubicación: BURRF: FG (PP)

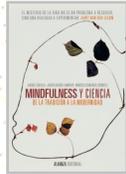
Norte. Una antología es una muestra de cuarenta y nueve narradores del norte. Su propósito es acercar y hacer perceptibles a todos los lectores esos rasgos que distinguen el ser norteño, tanto en lo que respecta a los hombres y mujeres que habitan esa realidad como a los personajes surgidos de la imaginación de sus creadores.



José Eduardo Agualusa
Teoría general del olvido
Barcelona: Edhasa, 2017.
Clasificación: PQ9929.A39 T4718 2017
Ubicación: BURRF: FG (PP)

Desde hace tiempo, Ludovica Fernández Mano se niega a salir a la calle. Vive puertas adentro con su hermana. Pero su hermana se enamora y se casa, y entonces ambas se mudan con el nuevo marido. La casa es maravillosa, repleta de libros, sólida, protectora. Una noche la pareja sale a una fiesta. En la ciudad, en todo el país, Angola, la revolución y la independencia avanzan. Pasan las horas, pasan los días y la pareja no regresa. Ludovica quita la puerta y levanta una pared. Se encierra, sin pensar cómo será el mañana. Sólo la acompaña un perro. Más allá de esos muros, hay un mundo en ebullición. En las tres décadas que permanece encerrada, Angola vive el cielo y el infierno: la ilusión de la liberación; la irrupción corrosiva del capitalismo; la corrupción; la codicia; la venganza. Inevitablemente, retazos de ese mundo ingresan a la casa, la alteran y la mantienen viva. De paso, preparan a Ludovica para la sorpresa final.

MEDITACIÓN / MINDFULNESS



Ausiàs Cebolla, Javier García-Campayo, Marcelo Demarzo
Mindfulness y ciencia
Madrid: Alianza Editorial, 2014.
Clasificación: RC489.M55 M56 2014
Ubicación: BURRF: FG (PP)

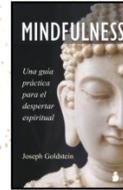
Este libro va sobre qué es mindfulness y cómo promoverlo. Mindfulness es el hábito de domar la mente dispersa dotándola de un espacio amplio. Mientras que muchos de los capítulos de este libro están diseñados para ayudar a los profesionales a llevar mindfulness a sus pacientes, estudiantes y clientes, mindfulness empieza por nosotros mismos. Gran parte del contenido de este libro ayudará al profesional, tanto en el ámbito de la psicoterapia, la farmacología, la cirugía, el liderazgo, la enseñanza o la investigación.



Deborah Schoeberlein
Mindfulness: vivir con atención plena en casa, en el trabajo, en el mundo
Barcelona: Herder, [2017].
Clasificación: BQ5612 .D3818 2017
Ubicación: BURRF: FG (PP)

En este libro, lleno de sabiduría práctica y fácil de seguir, Deborah Schoeberlein David nos acompaña en la práctica progresiva del mindfulness en nuestro día a día. Existen muchos libros sobre mindfulness (atención plena) pero pocos contienen, como éste, una guía práctica completa sobre cómo aplicar estas técnicas en las áreas más importantes de nuestra vida, como las relaciones personales, el trabajo, la familia y los momentos difíciles.

Empezando por la simple base de observar tu respiración, la autora muestra cuán transformador puede ser el mindfulness aplicado a tu vida cotidiana. Cada una de las prácticas descritas se edifica sobre un ejercicio previo que, a modo de trampolín, te permitirá adquirir los instrumentos necesarios para introducir la atención plena en los diversos aspectos de tu vida: en casa, en el trabajo y en el mundo.



Joseph Goldstein
Mindfulness: una guía práctica para el despertar espiritual
Málaga, España: Editorial Sirio, [2015]
Clasificación: BQ5612 .G64218 2015
Ubicación: BURRF: FG (PP)

La mente contiene en sí misma las semillas de su propio despertar, semillas que hemos de cultivar para poder obtener los frutos de una vida vivida conscientemente. Joseph Goldstein comparte en este libro la sabiduría de sus cuatro décadas de práctica y de enseñanza. Su fuente es el Satipatthana Sutta, el legendario discurso del Buda sobre los cuatro fundamentos de la atención plena que se convirtió en la base de los diferentes tipos de meditación Vipassana existentes en la actualidad. Exquisito en los detalles y al mismo tiempo totalmente accesible para el estudiante moderno, el presente texto será un valioso tesoro para toda persona interesada en vivir conscientemente y en la realización de su libertad interior.



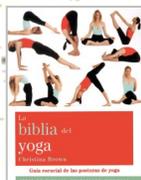
Bhante Henepola Gunaratana
Más allá del mindfulness: una guía introductoria a los estados más profundos de la meditación
Barcelona, España: Editorial Kairós, 2015.
Clasificación: BQ5612 .G8518 2015
Ubicación: BURRF: FG (PP)

Incontables personas de todo el mundo han hecho de El libro del mindfulness (el primer libro de Bhante Gunaratana), un superventas en casi una docena de idiomas. Ahora, con Más allá del mindfulness, Bhante ayuda a meditadores de tradiciones y niveles muy variados a llevar su práctica del mindfulness al siguiente escalafón y ayudarles a ir, precisamente, más allá del mindfulness. Con su característico tono claro y amable, Bhante introduce al lector en lo que en la tradición budista se conoce como jhanas, es decir, los estados de meditación profundamente tranquilos, gozosos y poderosos. Explorados y trabajados con las herramientas presentadas en este libro, estos estados conducen a una vida de visión profunda y de paz incommovible.



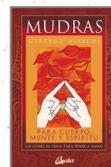
Bhante Henepola Gunaratana
La meditación budista: el camino de la serenidad y la visión profunda
Barcelona, España: Editorial Kairós, 2013.
Clasificación: BQ5612 .G8618 2013
Ubicación: BURRF: FG (PP)

He aquí una magistral guía para comprender las enseñanzas del Buddha sobre la meditación a partir de los escritos originales del budismo Theravāda. Para ello, el venerable maestro Gunaratana rastrea el camino que se sigue en la práctica meditativa hasta los niveles o trances más elevados, los jhānas, que se caracterizan por una gran concentración y pureza mental. Cada uno de los jhānas se explica de forma individual, en relación con los demás y con la meta última de la enseñanza. El autor, que combina la erudición más profunda con una considerable experiencia en meditación, aborda también el papel desempeñado por los fundamentos éticos de la meditación, la figura del maestro o los objetos clásicos de meditación. Una obra de calidad, indispensable para quienes deseen profundizar en la práctica de la serenidad.



Christina Brown
La biblia del yoga: guía esencial de las posturas de yoga
Móstoles, (Madrid): Gaia Ediciones, 2011.
Clasificación: RA781.7 .B7618 2011
Ubicación: BURRF: FG (PP)

El yoga es el arte de aprender a volver a uno mismo. Permite encontrar nuestros propios límites, ampliar nuestras fronteras y ser capaces de relajarnos en nuestro propio ser. Aporta flexibilidad al cuerpo y también un intenso bienestar espiritual y físico a quienes lo practican. Con más de ciento setenta posturas, *La biblia del yoga*, por medio de sus detalladas descripciones, se convierte en una guía excepcional para la práctica de esta disciplina. Además, anima tanto a principiantes como a expertos a dar con la secuencia de yoga que mejor se adapte a sus características, habilidades personales y necesidades físicas.



Gertrud Hirschi
Mudras para cuerpo, mente y espíritu
Madrid, España: Gaia Ediciones, 2011.
Clasificación: RA781.7 .H57718 2011
Ubicación: BURRF: FG (PP)

Aliviar el dolor físico, mitigar el estrés, avivar la mente, el equilibrio mental y emocional, el desarrollo espiritual, los mudras son ejercicios en los que los dedos y las manos adoptan posturas especiales que transforman nuestras extremidades en verdaderos "centros energéticos". Se corresponden con los ejercicios de yoga más conocidos y, al igual que ellos, ayudan a fortalecer el flujo de la energía vital en cuestión de minutos. De hecho, ejercen un efecto vigorizante a todos los niveles y ayudan a reducir el estrés. Estuche con 68 cartas.



Dr. Santos Guzmán López
Rector

Dr. Juan Paura García
Secretario General



Dr. José Porfirio Tamez Solís
Director de Bibliotecas

Biblioteca Universitaria "Raúl Rangel Frías"
Av. Alfonso Reyes, 4000 Nte. Col. Regina
Monterrey, N.L. C.P. 64290
Tel: 81 83 29 40 90

Comentarios y sugerencias:

boletindeadquisiciones@dgb.uanl.mx

Para consultarlo en internet:

<http://www.dgb.uanl.mx/bibliotecas/burrf/servicios>