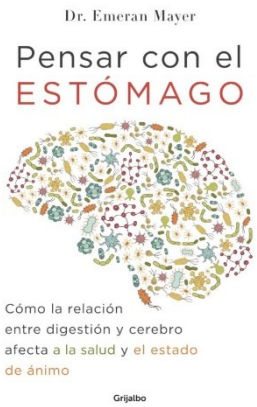
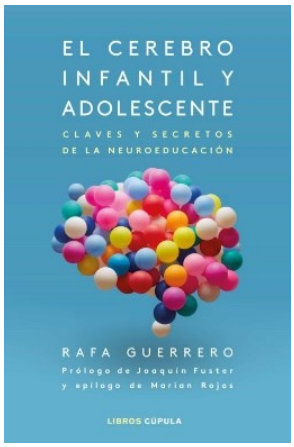
BIBLIOTECA MUNICIPAL DE COLMENAREJO
NOVEDADES ADULTO. No ficción
1er SEMESTRE 2022



PENSAR CON EL ESTÓMAGO
EMERAN MAYER

En *Pensar con el estómago*, el doctor Emeran Mayer expone las claves y presenta una dieta simple y práctica que nos ayudará a mantener un diálogo óptimo entre mente y cuerpo para conseguir innumerables beneficios en la salud y el estado de ánimo.

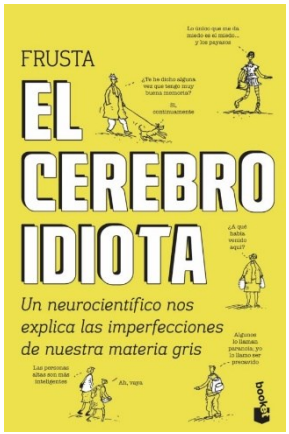
La neurociencia de vanguardia combinada con los últimos descubrimientos sobre el microbioma humano son la base de esta guía práctica que, a través de sencillos cambios en la dieta y el estilo de vida, nos enseña a ser más positivos, mejorar nuestro sistema inmune, disminuir el riesgo de desarrollar enfermedades como el Parkinson o el Alzheimer, e incluso a perder peso.



CEREBRO INFANTIL Y ADOLESCENTE
RAFA GUERRERO

En este libro podrás viajar por los lugares más sorprendentes de nuestro sistema nervioso, y comprenderás la extraordinaria capacidad de la plasticidad cerebral que caracteriza el cerebro de los niños y adolescentes, así como la influencia de la genética y el ambiente en el que nos desarrollamos, fundamental para toda persona que esté en contacto con menores.

¿A qué edad alcanza el cerebro su máximo desarrollo? ¿Existen diferencias entre el cerebro del varón y el de la mujer? ¿Qué caracteriza el cerebro del adolescente? ¿Qué parte del cerebro nos diferencia del resto de los animales? Cuando los niños experimentan miedo o rabia, ¿qué ocurre a nivel cerebral para que se comporten así? ¿A qué edad pueden empezar a mentir nuestros hijos? Son solo algunas de las muchas cuestiones que se resuelven en este libro.



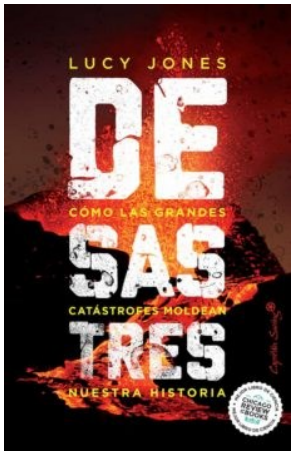
EL CEREBRO IDIOTA
DEAN BURNETT

En El cerebro idiota, el neurocientífico Dean Burnett nos hace de guía en esta visita a los entresijos de nuestra misteriosa y traviesa materia gris (y a los de la blanca también). Durante el camino, explica las imperfecciones del cerebro humano en todo su esplendor y cómo influyen estas en todo lo que decimos, hacemos y experimentamos. Fundamentado en los estudios de los grandes expertos en la materia y escrito con un estilo muy ameno, este libro es idóneo para cualquiera que se haya preguntado alguna vez por qué su cerebro parece empeñado en sabotearle la vida y qué demonios.

RECICLAR LA ECOLOGIA: PENSAR EL MUNDO TRAS EL FIN DE LA NATURALEZA
TIMOTHY MORTON

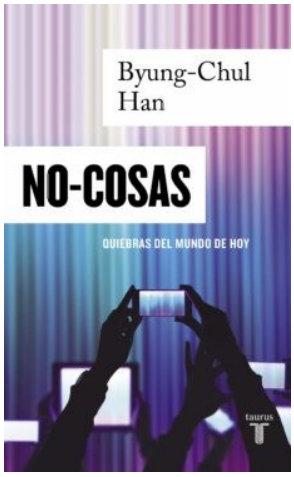
¿No te importa la ecología? Eso es lo que crees. ¿No lees libros de ecología? Este libro es para ti. Este ensayo tiene la intención de darle la vuelta a la ecología y enseñarnos a pensar en ella cuando la naturaleza ha desaparecido. De nada sirve ya la manera actual de entenderla, repleta de pseudodatos que confunden e instalada en el «¿qué será de nosotros?».

En el corazón de este ambicioso ensayo hay una crítica radical a la distancia científica con que reflexionamos sobre nuestro entorno: el mundo solo puede ser captado si lo experimentamos. Lo que nos abruma no es el fin de la naturaleza sino los prejuicios sobre el lugar que deberían ocupar los humanos en el mundo.



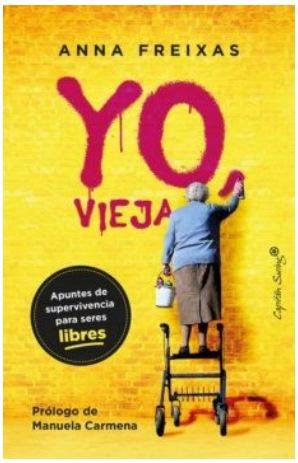
DESASTRES: COMO LAS GRANDES CATÁSTROFES MOLDEAN NUESTRA HISTORIA
LUCY JONES

Los terremotos, inundaciones, tsunamis, huracanes, volcanes provienen de las mismas fuerzas que dan vida a nuestro planeta. Los terremotos nos dan manantiales naturales; los volcanes producen suelos fértiles. Solo cuando estas fuerzas exceden nuestra capacidad de resistirlas se convierten en desastres. Juntas han moldeado nuestras ciudades y su arquitectura; han aupado líderes y derrocado Gobiernos; han influido en la forma en que pensamos, sentimos, luchamos, nos unimos o rezamos. La historia de los desastres naturales es nuestra propia historia.



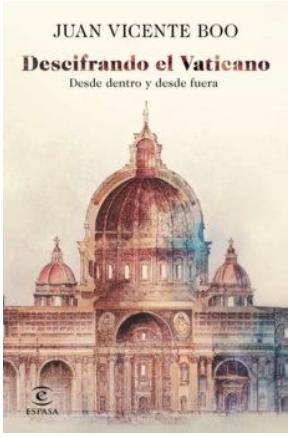
NO COSAS: QUIEBRAS DEL MUNDO DE HOY
BYUNG-CHUL HAN

Hoy en día, el mundo se vacía de cosas y se llena de información inquietante como voces sin cuerpo. La digitalización desmaterializa y descorporeiza el mundo. En lugar de guardar recuerdos, almacenamos inmensas cantidades de datos. Los medios digitales sustituyen así a la memoria, cuyo trabajo hacen sin violencia ni demasiado esfuerzo. La información falsea los acontecimientos. Se nutre del estímulo de la sorpresa. Pero este no dura mucho. Rápidamente sentimos la necesidad de nuevos estímulos, y nos acostumbramos a percibir la realidad como una fuente inagotable de estos. Como cazadores de información, nos volvemos ciegos ante las cosas silenciosas y discretas, incluso las habituales, las menudas y las comunes, que no nos estimulan, pero nos anclan en el ser.



YO, VIEJA
ANNA FREIXAS

Este es un recorrido por los derechos humanos en la vejez y, concretamente, por los derechos de las mujeres, sintetizados en tres principios que a Anna Freixas le parecen fundamentales en la edad mayor: la libertad, la justicia y la dignidad. Este libro pretende ser una reflexión y un divertimento sobre un surtido de pequeñas cosas que en este momento de la vida nos la pueden amargar o, por el contrario, hacérnosla más fácil. Una especie de foco para iluminar situaciones de la vida cotidiana que creemos tan normales que no las consideramos importantes y que, sin embargo, constituyen el grueso de la discriminación y el rechazo social hacia las personas mayores, únicamente por el hecho de serlo.



DESCIFRANDO EL VATICANO
JUAN VICENTE BOO

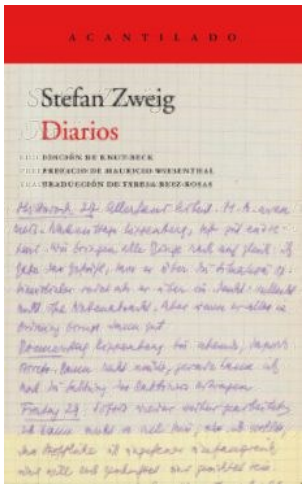
El Vaticano es, a la vez, misterioso y atractivo, complicado y desconcertante. ¿Es posible descifrarlo?

Juan Vicente Boo, veterano vaticanista desde hace veintidós años, explica ese curioso mundo desde dentro y desde fuera, y lo hace a partir de un original esquema de doce columnas y siete arcos que permite «ver» y entender el funcionamiento de la estructura como paso previo a la descripción de las tareas del Papa y sus principales desafíos, teniendo como referencia la historia del cristianismo.

Nunca nadie había osado describir el organismo más complejo del mundo en un lenguaje que los lectores no especialistas, pero sinceramente interesados en descubrir lo que hay—y en comprender lo que sucede—dentro de los muros del Va...

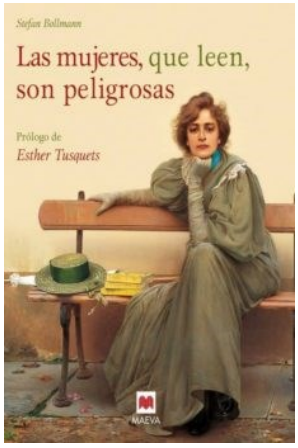
EL PERDON. GUIA PARA PERDONAR Y SER MAS FELICES
MARIA CARMEN RIAÑO ESQUIRO

La vida nos brinda muchas oportunidades para ser felices, y una de ellas nos llega a través del perdón. Este libro ofrece las claves para perdonar a quien nos ha herido —lo cual no significa necesariamente reconciliarse—, y para perdonarse a uno mismo por los errores cometidos —para lo que debemos aceptarnos íntegramente con todas nuestras debilidades y fortalezas. Aprenderemos a poner en valor las emociones más difíciles, a entenderlas como parte de la vida y a gestionarlas adecuadamente para liberarnos del sufrimiento. Solo así podremos continuar con nuestro camino con plenitud y dignidad, libres y optimistas.



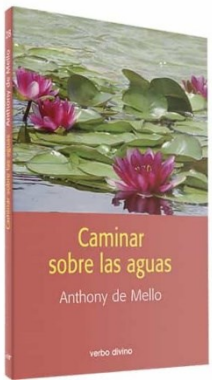
DIARIOS
STEFAN ZWEIG

Los diarios de Stefan Zweig comprenden cerca de treinta años de la vida del escritor, y por su espontaneidad son un documento irremplazable, además de un gran contrapunto a su autobiografía El mundo de ayer. Las páginas de este volumen, a menudo dictadas por la urgencia del momento, pero tan lúcidas como sus textos más elaborados, nos descubren el día a día del escritor en Viena, París, Zúrich o Berna o la fascinación que le produjeron dos ciudades americanas como Nueva York y Río de Janeiro. También nos revelan el íntimo horror que supuso para Zweig la Gran Guerra y, dos décadas después, la deriva totalitaria y antisemita del continente y el ascenso del nazismo, que lo empujaron a buscar desesperadamente un refugio lejos del descorazonador hundimiento de Europa.



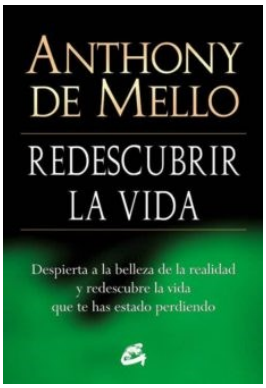
LAS MUJERES QUE LEEN SON PELIGROSAS
STEFAN BOLLMANN

Relegadas tradicionalmente a un papel secundario y a menudo pasivo en la sociedad, las mujeres encontraron muy pronto en la lectura una manera de romper las estrecheces de su mundo. La puerta abierta al conocimiento, la imaginación, el acceso a otro mundo, un mundo de libertad e independencia, les ha permitido desarrollarse y adoptar, poco a poco, nuevos roles en la sociedad. A través de un recorrido por las numerosas obras de arte que reflejan la estrecha relación entre libros y mujeres, Stefan Bollmann rinde un sentido homenaje a las mujeres y confirma el excepcional poder que confiere la lectura.



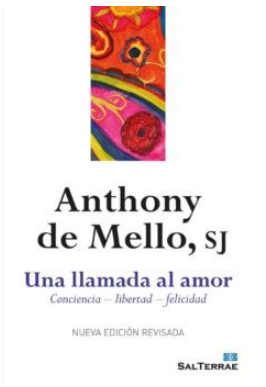
CAMINAR SOBRE LAS AGUAS
ANTHONY DE MELLO

El autor, Anthony de Melllo nos dice: se llega al país del amor pasando por el país de la muerte. Y tu corazón te llevará a un inmenso desierto. Al principio sufrirás la soledad... pero el desierto florecerá por el empuje de tu amor... y habrá música...será la eterna primavera. Date a ti mismo un aliento adecuado... muere para tu necesidad. Y cuando no desees nada ni a nadie, ¡quedarás libre para la fe! Ven, pues, y camina sobre las aguas.



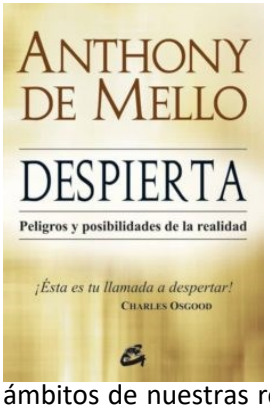
REDESCUBRIR LA VIDA
ANTHONY DE MELLO

Redescubrir la vida es la última obra publicada por DE MELLO antes de su muerte. En este texto el autor nos invita a abrirnos al sentido más profundo de nuestras vidas volviéndonos conscientes de los pensamientos que nos limitan. En suma, DE MELLO nos propone un nuevo modo de ver el mundo y a Dios.
Despierta a la belleza de la realidad y redescubre la vida que te has estado perdiendo.



UNA LLAMADA AL AMOR
ANTHONY DE MELLO

31 meditaciones de Tony de Mello que se convierten en la memoria de un místico. Su espiritualidad rebosa para hablar de amor, para revisar la vida, para alcanzar la perspectiva que propone el Evangelio. Lo concreto, lo humano y lo cotidiano son interpelados por el evangelio y por las parábolas de la vida, como así las denomina. Hechos que expresan interrogantes que interpelan. Comienza y termina reflexionando en torno a dos citas de Mateo: «¿De qué le sirve al hombre ganar todo el mundo si pierde su vida?» (Mateo 16,26) y «Por eso, estad también vosotros preparados, porque cuando menos lo esperéis vendrá el Hijo del hombre» (Mateo 24,44).



DESPIERTA: PELIGROS Y POSIBILIDADES DE LA REALIDAD
ANTHONY DE MELLO

El corazón del exitoso mensaje espiritual de Anthony de Mello es la conciencia. Las palabras de esperanza de De Mello, que combinan -como nadie más lo ha conseguido- la espiritualidad cristiana con las parábolas budistas, los ejercicios de respiración hindúes y una profunda comprensión de la psicología humana, se unen en una gran síntesis en la presente obra. Y esto sólo ocurre, insiste él, estando atento a las necesidades y al potencial de los demás en todos los ámbitos de nuestras relaciones. Presentamos una obra maestra de la espiritualidad, una obra que especialmente nos anima a despertar en todos los aspectos de nuestra vida.

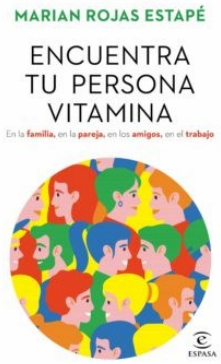
"LA CONSTI" VERSIÓN MARTINA
VICENTE VALERA

En esta obra, Vicente Valera, junto a la diseñadora gráfica Cinthia Moure, ofrecen una preciosa versión, fácil estudio, sobre la Constitución Española, en un cómodo e innovador formato, pensado especialmente para el uso diario por parte de cualquier estudiante que deba enfrentarse a la misma, ya sea en el mundo universitario o para los procesos selectivos.

LOS ESPEJISMOS DE LA CERTEZA
SIRI HUSTVEDT

Como novelista y académica, Siri Hustvedt siempre ha creído que ciencia y filosofía deben ir de la mano para ofrecernos respuestas sobre quiénes somos y cómo nos relacionamos con el mundo. En este nuevo ensayo dirige su ojo crítico a un viejo dilema que ha preocupado a la humanidad desde el origen de los tiempos: cómo funciona la mente y cómo se relaciona con nuestro cuerpo. Lejos de ser una cuestión ya resuelta, a menudo, las ideas y los preconceptos que tenemos sobre ambos han distorsionado y confundido el pensamiento contemporáneo.

A partir de disciplinas tan variadas como la neurociencia, la psiquiatría, la genética, la inteligencia artificial y la psicología evolutiva, *Los espejismos de la certeza* es un ensayo fascinante en el que Hustvedt ofrece un recorrido por los hallazgos científicos y las corrientes filosóficas que han marcado más de dos mil años de historia de la humanidad para llevarlos al límite, invitándonos, en el camino, a cuestionarnos lo que creemos saber de nosotros mismos.



ENCUENTRA TU PERSONA VITAMINA
MARIAN ROJAS

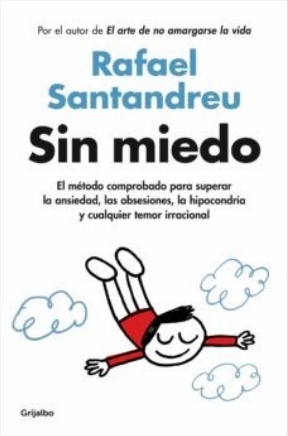
¿Por qué hay personas que nos hacen sufrir tanto y otras que nos generan confianza y cuya sola presencia nos reconforta? ¿Por qué hay gente que siempre tiene relaciones familiares, de pareja o de trabajo complicadas y dolorosas? ¿Amamos cómo nos amaron? ¿Hay "algo" bioquímico detrás de la confianza, el apego y el amor? ¿Cómo acertar en la pareja?

Como seres humanos estamos diseñados para vivir en familia y en sociedad, relacionarnos y querernos. Nuestra felicidad dependerá en gran medida de la capacidad que tengamos para mantener buenas relaciones con las personas que nos rodeen. Muchos, hoy en día, arrastran heridas emocionales que les impiden conectar de forma sana con el entorno.

CÓMO HACER QUE TE PASEN COSAS BUENAS
MARIAN ROJAS ESTAPÉ

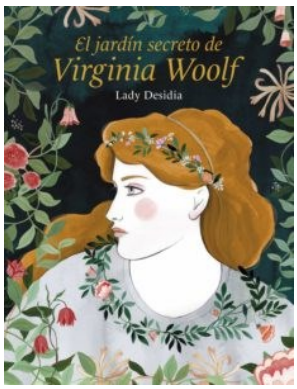
"Las cosas buenas precisan un plan."

Uniendo el punto de vista científico, psicológico y humano, la autora nos ofrece una reflexión profunda, salpicada de útiles consejos y con vocación eminentemente didáctica, acerca de la aplicación de nuestras propias capacidades al empeño de procurarnos una existencia plena y feliz: conocer y optimizar determinadas zonas del cerebro, fijar metas y objetivos en la vida, ejercitar la voluntad, poner en marcha la inteligencia emocional, desarrollar la asertividad, evitar el exceso de autocrítica y auto exigencia, reivindicar el papel del optimismo…



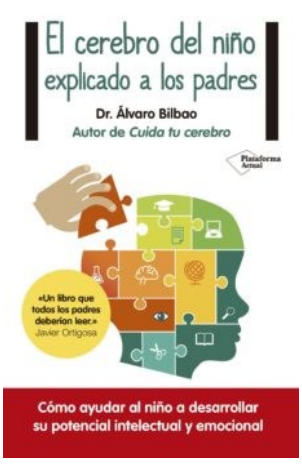
SIN MIEDO
RAFAEL SANTANDREU

¿Es posible vivir sin miedo? Por supuesto.
Cientos de miles de personas han reconfigurado su cerebro gracias a este método, avalado por centenares de estudios científicos.



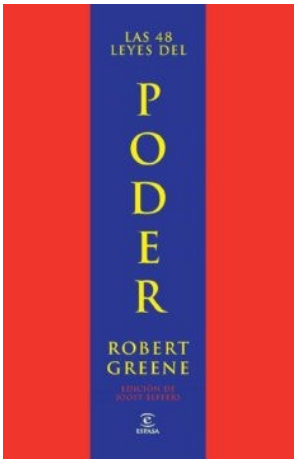
EL JARDÍN SECRETO DE VIRGINIA WOOLF
LADY DESIDIA

Un recorrido a través de las figuras de grandes mujeres que formaron parte de la vida de **Virginia Woolf,** a quien ella apoyó, que la inspiraron o influyeron en su trabajo. Estos personajes **anticonformistas** y a menudo **atormentados** reviven a través de las ilustraciones de **Lady Desidia** (Vanessa Borell)**,** que destacan por su refinada estética y estilo romántico



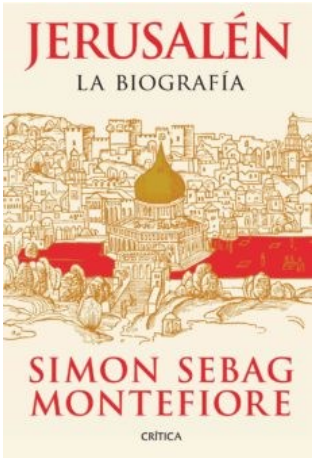
EL CEREBRO DEL NIÑO EXPLICADO A LOS PADRES
DR. ÁLVARO BILBAO

Durante los seis primeros años de vida el cerebro infantil tiene un potencial que no volverá a tener. Esto no quiere decir que debamos intentar convertir a los niños en pequeños genios, porque además de resultar imposible, un cerebro que se desarrolla bajo presión puede perder por el camino parte de su esencia. Este libro es un manual práctico que sintetiza los conocimientos que la neurociencia ofrece a los padres y educadores, con el fin de que puedan ayudar a los niños a alcanzar un desarrollo intelectual y emocional pleno. “Indispensable. Una herramienta fundamental para que los padres conozcan y fomenten un desarrollo cerebral equilibrado y para que los profesionales apoyemos nuestra labor de asesoramiento parental.» LUCÍA ZUMÁRRAGA, neuropsicología infantil, directora de NeuroPed «Imprescindible. Un libro que ayuda a entender a nuestros hijos y proporciona herramientas prácticas para guiarnos en el gran reto de ser padres.



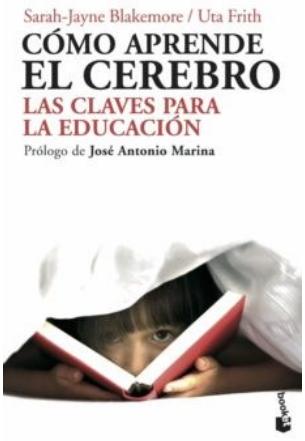
LAS CUARENTA Y OCHO LEYES DEL PODER
ROBERT GREENE

Hay quienes juegan con el poder y lo pierden todo por un error fatídico. Algunos van demasiado lejos, otros se quedan cortos. Entretanto, hay quienes se mueven de manera adecuada y consiguen hacerse con el poder con una destreza sobrehumana. Para los que quieren el poder, vigilan el poder, o quieren armarse contra el poder.
Cómo llegar a lo más alto y quedarse allí...



JERUSALÉN
SIMON SEBAG

Jerusalén es, a la vez, la capital de un poder político, objetivo de mil batallas, conquistas y destrucciones a lo largo de los siglos, y la ciudad santa de tres religiones: el lugar destinado a ser el escenario del Juicio Final profetizado por el Apocalipsis.
Simon Sebag Montefiore ha logrado el prodigio de evocar en estas páginas sus tres mil años de historia, contados a través de las vidas de quienes los protagonizaron, en una nómina que incluye reyes, políticos, conquistadores o profetas, de Salomón a Lawrence de Arabia, pasando por Abraham, Jesús o Mahoma, por Saladino, los cruzados, Suleimán el Magnífico o Winston Churchill, sin olvidar a la infinidad de hombres y mujeres comunes que han vivido, amado, sufrido o luchado en sus calles.



CÓMO APRENDE EL CEREBRO
SARAH JAYNE

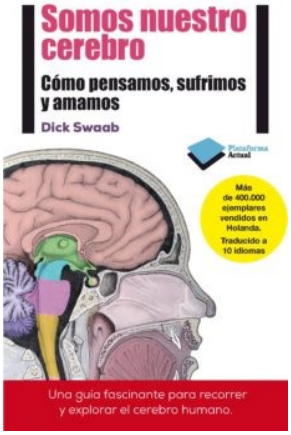
El cerebro, como el resto de los órganos, se desarrolla mientras crecemos. ¿Qué y cuándo debe enseñársele a un niño o a un adolescente para obtener un aprendizaje óptimo? Las autoras investigan el aprendizaje del lenguaje, las matemáticas, la música, las artes plásticas, las emociones y la sociabilidad; estudian las disfunciones que dificultan el aprendizaje y reflexionan sobre la verdadera utilidad de las nuevas tendencias pedagógicas.

VIAJE AL OPTIMISMO
EDUARDO PUNSET

«El pasado fue siempre peor, y no hay duda de que el futuro será mejor.»

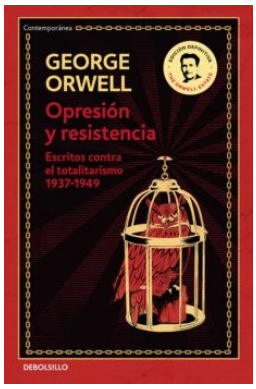
Ese mensaje orienta el viaje al optimismo al que nos invita **Eduardo Punset**. Los constantes avances científicos, que recorreremos con el autor, justifican abordar con entusiasmo el futuro.

En este viaje, Punset desmiente que la crisis sea planetaria, proclama la obligada redistribución del trabajo mientras la esperanza de vida aumenta dos años y medio cada década, y recuerda que ya no es posible vivir sin las redes sociales. Hoy, afirma, «la manada reclama el liderazgo de los jóvenes», es más necesario que nunca «aprender a desaprender» y debemos asumir que la gestión de las emociones es una prioridad inexcusable.



SOMOS NUESTRO CEREBRO
DICK SWAAB

La historia de nuestra vida es la historia de nuestro cerebro. Dick Swaab estudia el ser humano, en especial su cerebro, desde su concepción hasta su muerte. Se abordan así una gran variedad de temas tocantes al desarrollo del cerebro y su complejidad: la pubertad, la sexualidad, la anorexia, el alzhéimer, los fármacos, la criminalidad, la fe, las lesiones cerebrales, los problemas psíquicos y las experiencias cercanas a la muerte. Después de leer este libro, comprenderemos mejor por qué somos como somos. «Un enorme conocimiento, lenguaje claro y humor mordaz.»



OPRESION Y RESISTENCIA
GEORGE ORWELL

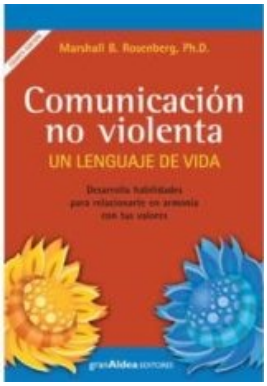
Imprescindible complemento ensayístico de las novelas *1984* y *Rebelión en la granja*, la presente antología reúne una treintena de textos escritos entre 1937 y 1949 en los que George Orwell analiza y denuncia los totalitarismos que marcaron el siglo XX. El autor pasa revista a temas tan diversos como la guerra civil española, el imperialismo británico, la obra de Arthur Koestler, la mentalidad nacionalista, el inicio de la «guerra fría» (expresión que acuñó) o la figura de Gandhi, pero siempre hace hincapié en el pensamiento crítico, evaluando los hechos sin aceptar simplificaciones partidistas ni generalizaciones fáciles. En el contexto actual de manipulación,*fake news* y opiniones vacuas, sus palabras nos animan a estar siempre alerta, primera forma de resistencia frente a la amenaza latente de la opresión.

EL ALMA DE LAS PLANTAS MEDICINALES SARAY SANTANA

Con este libro quiero que te sumerjas, que comprendas quién eres y tu misión en la Tierra. Un viaje interior para reencontrarte, un viaje exterior hacia lo salvaje.

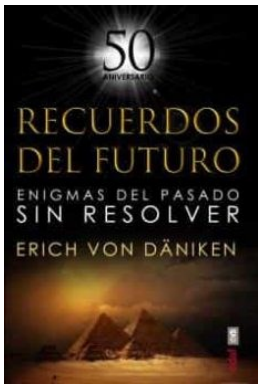
Hacerte llegar la llamada para que te comuniques de la manera más profunda, conectando con la Madre Tierra, regalándote los privilegios de la Naturaleza. El compromiso que tenemos con ella, llevando a nuestro bienestar todos sus sentidos. Aventurarte de la calidad de vida que hay a nuestro alcance. Del poder insaciable de sus beneficios, que la escuches y sientas cuando te susurre que la necesitas.

En este libro, Saray Santana, botánica y fitoterapeuta, te enseñará el poder sanador de las plantas medicinales para nutrir y proteger tu bienestar, ayudándote a entender tu cuerpo, tu mente, cultivando la gratitud, con recetas sencillas para que aprendas a cuidar de ti.



COMUNICACION NO VIOLENTA : UN LENGUAJE DE VIDA MARSHALL ROSENBERG

Comunicación no violenta expresa una clara y sistemática presentación de un programa educativo desarrollado por Marshall Rosenberg, a partir de su experiencia como educador mediador y terapeuta. Rosenberg nos invita a ser testigos de intervenciones que ha tenido con matrimonios en crisis, reclusos en cárceles, directores y estudiantes de escuelas secundarias, habitantes de campos de refugiados y con sus propios hijos en situaciones cotidianas.



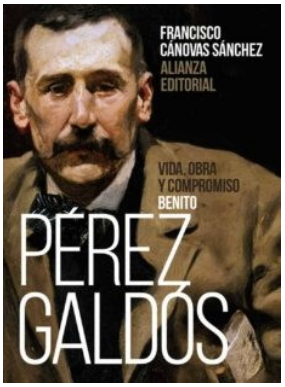
RECUERDOS DEL FUTURO 50 ANIVERSARIO ERICH VON DANIKEN

El clásico revolucionario que introdujo la teoría de que alienígenas ancestrales visitaron la Tierra hace miles de años. Ahora, en una hermosa edición especial 50 aniversario con un nuevo prólogo y epílogo del autor. Reconocida de inmediato como una obra de enorme importancia, Recuerdos del futuro perdura como prueba de que la Tierra ha sido visitada en repetidas ocasiones por alienígenas de otros mundos. En este libro, Erich von Däniken examina ruinas antiguas, ciudades perdidas, bases espaciales e innumerables hechos científi cos que indican la intervención de los extraterrestres en la historia de la humanidad. No obstante, lo más asombroso de todo es la teoría de von Däniken de que nosotros somos los descendientes de aquellos viajeros galácticos… y nos muestra los hallazgos arqueológicos que así lo demuestran.

TRAVESIA AFRICANA EN SEAT 600
ALVARO CAMPOS

Hace medio siglo seis jóvenes españoles deciden atravesar África en tres SEAT 600. Dos de los vehículos lo consiguen.

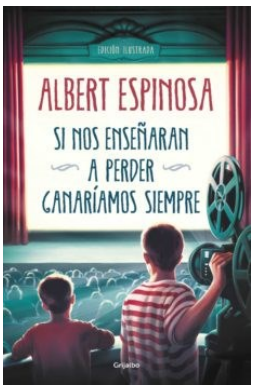
Hace casi medio siglo, seis jóvenes españoles deciden embarcarse en una aventura imposible. Atravesar África de Norte a Sur (de Marruecos a Sudáfrica) a bordo de unos vehículos minúsculos, tres SEAT 600. Con el apoyo de la marca, el patrocinio de la entonces princesa Sofía y el general asombro de la prensa, iniciaron su viaje el 18 de mayo de 1971. Y, tras dos meses y la deserción de uno de los vehículos, alcanzan Ciudad el Cabo el 21 de julio. Habían recorrido 25.000 kilómetros por carreteras infernales, conduciendo día y noche, en una especie de carrera diabólica. Marruecos, Argelia, Níger, Nigeria, Camerún, República Centroafricana, República Democrática del Congo, Uganda, Kenia, Tanzania, Zambia, Rodesia, y finalmente Sudáfrica.



BENITO PÉREZ GALDÓS: VIDA, OBRA Y COMPROMISO
FRANCISCO CANOVAS SANCHEZ

Benito Pérez Galdós es una de las grandes figuras de la España contemporánea. Esta obra, cuando se cumplen 100 años del fallecimiento del escritor canario, aborda el estudio de tres facetas de su trayectoria biográfica, indispensable para abarcar su obra y su personalidad: la inserción de su actividad en las coordenadas históricas y culturales de su época; la relevancia social de sus escritos y el compromiso democrático que mostró en su proyección pública.

Este libro ha recibido una ayuda a la edición del Ministerio de Cultura y Deporte --- Benito Pérez Galdós (1843-1920) es una de las grandes figuras de la España contemporánea. Su producción literaria fue extraordinaria, pero, a diferencia de otros escritores, no fue un espectador impasible de la realidad social; muy al contrario, se comprometió con la construcción de una España más libre y solidaria. Por ese motivo, el conocimiento de la vida de Galdós, de su época y de su actividad política, es indispensable para abarcar su obra y su personalidad. Pese a ello, la mayoría de los investigadores ha priorizado el estudio de sus textos literarios, dejando en segundo plano los aspectos políticos, reflexivos y públicos de su vida.



SI NOS ENSEÑARAN A PERDER, GANARÍAMOS SIEMPRE
ALBERT ESPINOSA

Si miras la vida de cerca, no tiene ningún sentido.
¡Aléjate y disfrútala!
Este libro entronca con ese increíble verso: «Al lugar donde has sido feliz no debieras tratar de volver». Es una de las verdades más grandes que existe y perder ese lugar jamás es triste porque siempre llegarán otros diferentes y mejores.

SPQR: UNA HISTORIA DE LA ANTIGUA ROMA

MARY BEARD

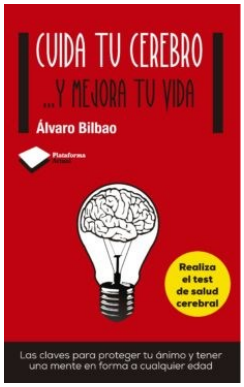
Una nueva mirada a la historia de Roma
La antigua Roma importa. La historia de su imperio, sus conquistas, crueldades y excesos es algo contra lo que todavía nos comparamos hoy. Sus mitos e historias -de Rómulo y Remo a la violación de Lucrecia- todavía resuenan como un eco en nosotros. Y sus debates sobre la ciudadanía, la seguridad y los derechos de las personas aún influyen en nuestros propios debates sobre las libertades civiles de hoy. SPQR es una nueva mirada a la historia de Roma de la mano de una de las expertas en el mundo clásico más importantes del mundo. No solo explora cómo Roma pasó de ser un pueblo insignificante en el centro de Italia a un poder que llegó a controlar el territorio que abarca de España a Siria, sino también qué concepto tenían los romanos de sí mismos y sus logros, y por qué siguen siendo importantes para nosotros.

LOS LUGARES QUE TE ASUSTAN: EL ARTE DE CONVERTIR EL MIEDO EN FORTALEZA

PEMA CHODRON

Un clásico del bienestar que nos enseñará no solo a enfrentarnos a nuestros miedos, sino a convertirlos en sabiduría y valor.

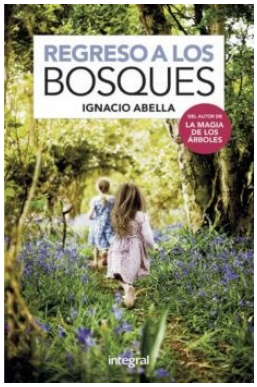
Las inevitables penalidades de la vida, nos recuerda la autora de este libro esclarecedor, pueden volvernos cada vez más cobardes y amargados o, por el contrario, pueden ser un motivo de fortalecimiento interior. Y estas enseñanzas sencillas y de directa aplicación a la vida cotidiana nos suministran las herramientas mentales necesarias para convertir nuestros temores, angustias y frustraciones en sabiduría y valor.



CUIDA TU CEREBRO

ALVARO BILBAO

Todos aprendemos desde pequeños a lavarnos los dientes tres veces al día y, sin embargo, posiblemente no sepas cómo cuidar tu órgano más preciado; tu cerebro. Resulta paradójico teniendo en cuenta que en él reside todo el potencial para alcanzar tus metas y ser feliz. En una sociedad que se mueve a un ritmo frenético y en la que la esperanza de vida aumenta vertiginosamente, la mejor póliza de seguros para combatir el estrés, la ansiedad y las enfermedades como el Alzheimer es tener una buena salud cerebral.



REGRESO A LOS BOSQUES
IGNACIO ABELLA

Poesías, leyendas, canciones y actividades para regresar a la esencia de los bosques.

Desde tiempos inmemoriales, los árboles han sido venerados por diferentes culturas que los consideraban primordiales en su existencia. Formaban parte de las tradiciones, la mitología y los usos y costumbres de los pueblos. Un árbol marcaba el lugar de reunión, un punto mágico que despues hicieron suyo los romanos, o el cristianismo, y junto al cual se construyeron sus templos. Regresemos a esos espacios de la mano siempre inspiradora y entrañable de Ignacio Abella, autor de La magia de los árboles. Recuperemos el vínculo con la naturaleza, hoy tan necesaria para devolver la vitalidad a la Tierra y para relacionarnos de forma saludable con nuestro entorno. Este libro está dedicado a enseñantes y aprendices: padres y maestros, niños y jóvenes, de 9 a 99 años; que deseen iniciar el camino de vuelta al medio natural.

SACA PARTIDO A TU VIDA
MARIA JESUS ALAVA REYES

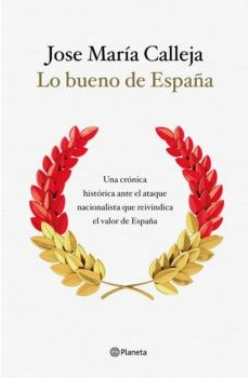
- No permitas que el día a día te coma y te impida vivir, sentir, pensar, reflexionar, reaccionar y reconducir tu vida. No es egoísmo dejarnos tiempo para nosotros; es una necesidad tan vital como respirar. Respira cada día tu dosis de libertad.
- Cuando sientas que abusan de ti, pon freno inmediatamente. Si es un ser querido, le ayudarás a saber dónde está el límite; si es alguien menos cercano, sabrá que hay una puerta que nunca dejarás abrir. Quien abusa de ti, ni te quiere, ni te respeta, ni te valora, ni te merece.
- La soledad es muy dolorosa cuando añoras una vida en compañía, pero hay una soledad fantástica cuando disfrutas de tu maravillosa compañía.

María Jesús Álava nos regala estas y otras muchas reflexiones llenas de consejos para que sepamos distinguir los afectos auténticos de los falsos, reaccionar en circunstancias emocionalmente adversas y encontrar las claves para decidir, sentir y actuar con libertad.

BIOGRAFÍA DEL SILENCIO
PABLO D'ORS

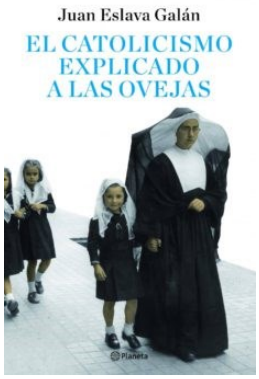
Basta un año de meditación perseverante, o incluso medio, para percatarse de que se puede vivir de otra forma. La meditación agrieta la estructura de nuestra personalidad hasta que, de tanto meditar, la grieta se ensancha y la vieja personalidad se rompe y, como una flor, comienza a nacer una nueva. Meditar es asistir a este fascinante y tremendo proceso de muerte y renacimiento. Poco más de un centenar de páginas de inaudita intensidad que nos ayudan a comprender la importancia de esa humilde pero profunda virtud que es la atención. Un libro tan pequeño como exquisito que recoge una obstinada búsqueda de sí mismo. Tras conocer a Franz Jalics -su maestro- y en respuesta a los miles de lectores que le escribieron

para comentarle y agradecerle su Biografía del silencio, Pablo d'Ors funda en 2014 la asociación Amigos del Desierto, cuyo propósito es profundizar y promover la práctica contemplativa.



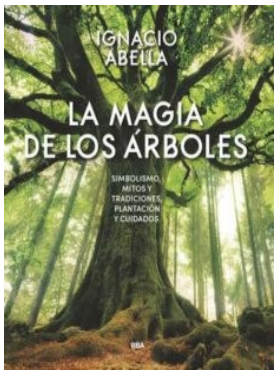
LO BUENO DE ESPAÑA
JOSE MARIA CALLEJA

¿Qué nos ocurre a los españoles, que nos cuesta tanto hablar de España? Fuera de la exaltación deportiva, ¿por qué no nos sale el orgullo patrio? Cuando alguien se declara «español, muy español», ¿es sospechoso de ser solo de derechas? José María Calleja, periodista, profesor universitario y escritor de sólida trayectoria, se propone contar el lado bueno de España. Un ensayo divulgativo que repasa los hechos históricos, las iniciativas y los personajes que nos permiten sentir un orgullo razonable. No se trata de ofrecer una visión nacionalista, patriotera o épica de España, sino de mostrar su lado progresista y moderno. Desde la Constitución de 1812, pasando por la generación del 27 y las maestras de la República, hasta las leyes de Igualdad, la ley de matrimonio homosexual o el éxito ejemplar de la Transición política, entre otros temas.



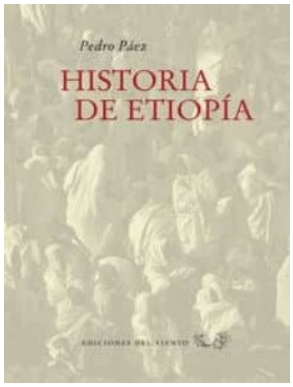
EL CATOLICISMO EXPLICADO A LAS OVEJAS (DEL SEÑOR)
JUAN ESLAVA GALAN

El catolicismo visto por Juan Eslava Galán.
¿Quién es Dios? ¿Quién fue Jesús de Nazaret? ¿Qué significa ser católico? ¿Sabemos todo lo que hay que saber sobre cómo nació el cristianismo?
Juan Eslava Galán sí lo sabe, y nos lo cuenta en este divertidísimo y sarcástico ensayo sobre el Dios de Israel, el Jesús histórico, la creación de Jesucristo para justificar la llegada del Mesías, y la formación de una Iglesia perseguidora y enriquecida a costa de sus fieles. Entre anécdota y anécdota, Eslava Galán nos habla de los textos bíblicos, de la historia de las religiones, del pueblo de Israel, los engaños de las reliquias, los lugares santos y los dogmas de fe.
El catolicismo explicado a las ovejas es un desafío al pensamiento occidental, un desafío al pensamiento católico, la oportunidad de repensar las creencias que han gobernado la vida política, cultural y social de Europa durante dos mil años.



LA MAGIA DE LOS ARBOLES
IGNACIO ABELLA

Firmemente enraizados en la tierra y con su copa abierta hacia el cielo, los árboles son uno de los símbolos vivientes más poderosos. Esta obra única se adentra en el rico bosque de nuestra memoria colectiva, recogiendo los principales mitos y creencias que existen en torno al árbol. Nos propone una nueva forma de mirarlos, junto al mejor modo de plantar y cuidar las especies más emblemáticas de la península ibérica.

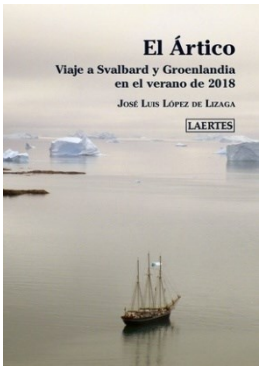


HISTORIA DE ETIOPIA (2 VOLS.)
PEDRO PAEZ

Nacido en la Olmeda de las Fuentes (que entonces era de las Cebollas), en la provincia de Madrid, Pedro Páez pasaba por portugués al firmar como Pero Pais su obra magna Historia da Etiopia, escrita en lengua portuguesa durante los largos años que vivió en aquel reino africano y que tras su fallecimiento en 1622 fue remitida por los misioneros a su superior jerárquico en la India. Sus más de mil cien páginas, en las que se describe minuciosamente la historia de aquél reino desde los tiempos de Salomón y la Reina de Saba, hasta los tiempos del propio autor –en que narra las guerras que le toca presenciar, los conflictos religiosos, las duras condiciones en que los misioneros tienen que sobrevivir, sus relaciones con los emperadores, especialmente con su gran amigo Susinios, etc.- a principios del siglo XVII.

EL NIÑO ES EL MAESTRO.
CRISTINA DE STEFANO

Una pionera del feminismo y de las nuevas pedagogías cuyo método está hoy más vivo que nunca. María Montessori fue una de las mujeres más influyentes de su época, tan carismática como polémica. Su formación multidisciplinar -en medicina, biología, antropología y filosofía-, su pionera defensa de los derechos de las mujeres y su fe inquebrantable le permitieron concebir la educación desde una perspectiva inédita y revolucionaria que puso el foco en el niño, en dejarle espacio y tiempo, en observarlo y estimularlo de forma imperceptible según sus necesidades, confiando en su inteligencia y su capacidad de aprender por curiosidad y no por imposición.



EL ÁRTICO.
JOSÉ LUIS LÓPEZ DE LIZAGA

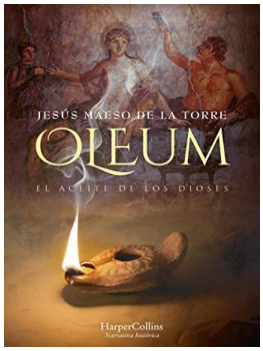
Viaje al Ártico en el verano de 2018. Compré un pasaje en un crucero que escogí cuidadosamente, tras descartar los barcos grandes que arrojan diariamente a centenares de turistas en las playas. Mi barco era el Rembrandt van Rijn, una goleta holandesa de tres mástiles provista de un motor, construida en 1924, con una tripulación de diez personas y camarotes para solo una treintena de pasajeros.

DESTRUCCIÓN MASIVA.
FERNANDO RUEDA

La historia basada en hechos reales de un grupo de espías que desde el año 2000 se la jugaron en Irak para obtener información valiosa para el Gobierno y a partir de 2003 para proteger a las tropas españolas destinada allí tras la invasión del país comandada por Bush, el presidente de Estados Unidos.

100 IDEAS PARA VIVIR SIN PLÁSTICO

Todos sabemos que los residuos plásticos perjudican gravemente el medio ambiente, pero lo que quizá no sea tan evidente es que este material tan versátil y económico también puede ser nocivo para nuestro organismo. En este manual, Martina Ferrer, desde sus firmes convicciones ecologistas y sus conocimientos de salud, nos plantea un gran desafío: eliminar la mayor cantidad de plástico posible de nuestra casa, de nuestro trabajo y de nuestra vida en general.



OLEUM.
JESÚS MAESO DE LA TORRE

Siglo I d. C. Los sacerdotes de la estirpe de los Eleazar han sido durante generaciones los encargados de proveer el aceite sagrado para el gran Templo de Jerusalén. Ezra ben Fazael Eleazar es un joven escriba, culto en leyes y versado en la elaboración de aceite, perfumes y filtros, y está orgulloso de su estirpe y de la vida que lleva.

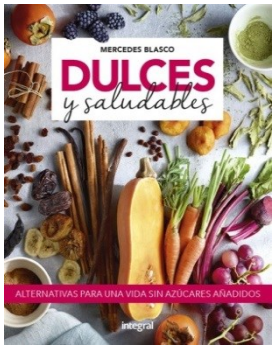
ENTRE PADRES E HIJOS.
HAIM G. GINOTT

Escrito por un célebre psicólogo, este libro revolucionario ofrece un modo claro y directo de educar a los hijos de forma cariñosa y disciplinada al mismo tiempo, e introduce nuevas técnicas de comunicación que han cambiado para siempre la forma en que los padres hablaban y escuchaban a los hijos.

LOS 88 PELDAÑOS DEL ÉXITO.
ANXO PÉREZ

En este libro, el autor nos ofrece 88 claves para triunfar en la vida y en la empresa: precisas, prácticas y tremendamente efectivas, cuya aplicación es de efecto inmediato.

Dichos Peldaños acelerarán tu carrera hacia tus objetivos, te permitirán aprovechar el potencial que ya llevas dentro y te ayudarán a conseguir tus retos desde el mismo día en que los leas.



DULCES Y SALUDABLES.
MERCEDES BLASCO

¿Qué nos gusta tanto el dulce? ¿Sabías que el azúcar es adictivo y que tiene efectos negativos en tu organismo? ¿Existen alternativas dulces y saludables? ¡Claro que sí! Este manual desmonta falsos mitos, como la idoneidad del azúcar moreno o de la miel, y ofrece ideas y consejos para educar tu paladar y empezar una nueva vida lejos de los endulzantes perjudiciales para la salud.

CIVILIZADOS HASTA LA MUERTE.
CHRISTOPHER RYAN

El progreso, la ilusión básica de nuestra época, se agota. En general, los niños ya no esperan que sus vidas sean mejores que las de sus padres. Los escenarios distópicos están cada vez más presentes en la conciencia pública a medida que las piscifactorías colapsan, los niveles de CO2 aumentan y nubes de vapor radiactivo surgen de las plantas nucleares «a prueba de fallos». A pesar de las maravillas tecnológicas de nuestra época, o quizá debido a ellas, vivimos días oscuros. Producimos más alimentos que nunca, pero el hambre y la desnutrición siguen presentes en la mayor parte del mundo.

COMPORTATE.
ROBERT SAPOLSKY

Uno de los recorridos más deslumbrantes de la ciencia del comportamiento humano jamás propuestos, una síntesis majestuosa que cosecha investigación de vanguardia en una amplia gama de disciplinas para proporcionar una perspectiva sutil y matizado sobre por qué finalmente hacemos las cosas que hacemos... para bien y para mal.

DESTRUCCIÓN MASIVA.
FERNANDO RUEDA

La historia basada en hechos reales de un grupo de espías que desde el año 2000 se la jugaron en Irak para obtener información valiosa para el Gobierno y a partir de 2003 para proteger a las tropas españolas destinada allí tras la invasión del país comandada por Bush, el presidente de Estados Unidos.

100 IDEAS PARA VIVIR SIN PLÁSTICO

Todos sabemos que los residuos plásticos perjudican gravemente el medio ambiente, pero lo que quizá no sea tan evidente es que este material tan versátil y económico también puede ser nocivo para nuestro organismo. En este manual, Martina Ferrer, desde sus firmes convicciones ecologistas y sus conocimientos de salud, nos plantea un gran desafío: eliminar la mayor cantidad de plástico posible de nuestra casa, de nuestro trabajo y de nuestra vida en general.