



BIBLIOTECAS  
PÚBLICAS  
MUNICIPALES



**boletín de  
novedades**

**materias**

MARIAN  
ROJAS  
ESTAPÉ

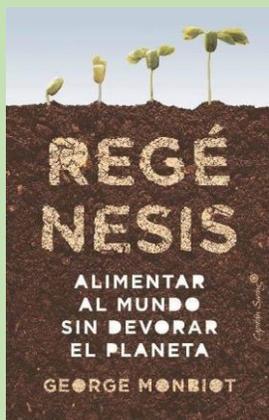
RECUPERA  
TU MENTE,  
RECONQUISTA  
TU VIDA



ESPASA

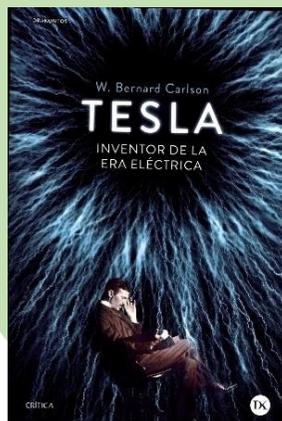
## RECUPERA TU MENTE, RECONQUISTA TU VIDA– Marian Rojas– 159.94 ROJ

Cada vez somos más impacientes y más irritables. Vivimos en la era de la gratificación instantánea y las recompensas y buscamos la felicidad a golpe de clic. Somos drogodependientes emocionales inundados de distracciones. En este libro, la doctora Marian Rojas presenta la dopamina, la hormona del placer, y cómo afecta en la búsqueda de las recompensas.



## REGÉNESIS: ALIMENTAR AL MUNDO SIN DEVORAR EL PLANETA– George Monbiot – 338.4 MON

Regénesis es una visión impresionante de un nuevo futuro para la alimentación y la humanidad. Basándose en los asombrosos avances de la ecología del suelo, Monbiot revela cómo nuestro cambiante conocimiento del mundo bajo nuestros pies podría permitirnos cultivar más alimentos con menos agricultura.



## TESLA: INVENTOR DE LA ERA ELÉCTRICA– Bernard W. Carlson – 621.3 TES

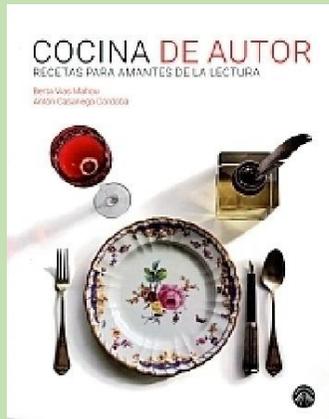
Esta biografía nos sitúa a Tesla en el contexto de la sociedad estadounidense de finales del siglo XIX y principios del XX, inmersa en un proceso de cambio acelerado provocado por el desarrollo tecnológico.





## EL PEQUEÑO LIBRO DE LA ECONOMÍA– Shaun Rusk – 330 RUS

El pequeño libro de la economía te pondrá al día sobre los conceptos básicos de la microeconomía y de la macroeconomía y desmitificará el mundo de los impuestos, el comercio, las inversiones y las finanzas, en un lenguaje sencillo y con ejemplos fáciles de entender..



## COCINA DE AUTOR: RECETAS PARA AMANTES DE LA LECTURA– Berta Vías Mahou – 641 VIA

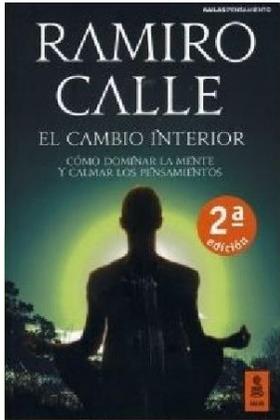
En este libro tienes un conjunto de comidas variadas y apetecibles, cuyos sabores podemos recordar en nuestra casa y compartirlos con nuestros invitados una vez a la semana durante un año completo.



## TRAIDORES DE LA HISTORIA DE ESPAÑA– Jorge Vilches – 946 VIL

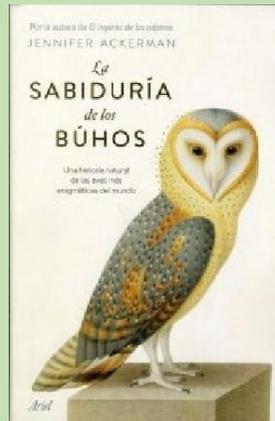
Traidores para unos, y héroes para otros, cambiaron para siempre el rumbo de nuestra historia. Desde Bartolomé de las Casas a Adolfo Suárez, conocemos la infidelidad a una particular idea de España a través de distintos personajes y épocas.





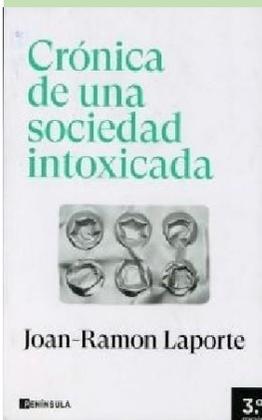
## EL CAMBIO INTERIOR: CÓMO DOMINAR LA MENTE Y CALMAR LOS PENSAMIENTOS– Ramiro Calle – 159.94 CAL

Ramiro Calle, maestro de yoga de larga experiencia, nos explica los efectos nocivos que una mente intranquila, dispersa y descontrolada puede tener sobre nuestras vidas, y los contrasta con los beneficios que nos reporta una mente serena y concentrada.



## LA SABIDURÍA DE LOS BÚHOS– Jennifer Ackerman – 596 ACK

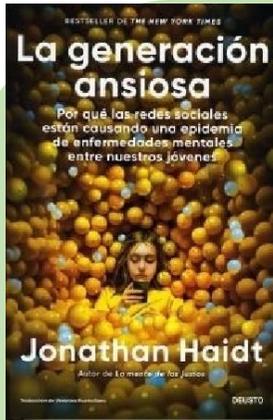
En este libro Jennifer Ackerman ofrece una visión íntima de la vida de estas criaturas, cuya anatomía es todo un prodigio de la naturaleza. Desde las peculiaridades evolutivas detrás de su penetrante mirada y cabezas giratorias, hasta sus relaciones románticas y estilos de crianza.



## CRÓNICA DE UNA SOCIEDAD INTOXICADA– Joan-Ramon Laporte – 615 LAP

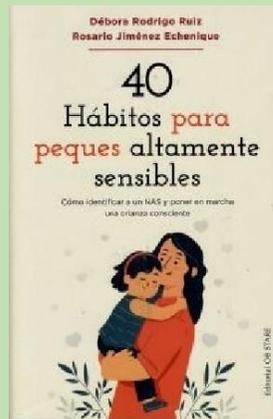
Una crítica argumentada del consumo abusivo de medicamentos y de la industria que controla nuestra sanidad pública. En España tres de cada diez personas toman pastillas para dormir o para la depresión; tres, omeprazol; y dos, para el colesterol.





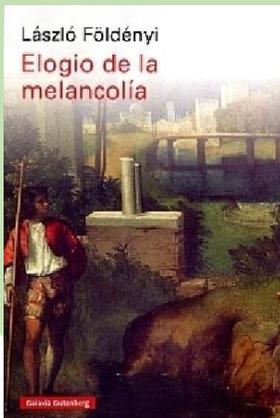
## LA GENERACIÓN ANSIOSA– Jonathan Haidt – 316.3 HAI

Desde 2010, en los países desarrollados se ha observado un preocupante y brusco aumento de los casos de depresión, ansiedad y trastornos psicológicos. Asimismo, el número de suicidios y autolesiones entre los jóvenes se ha duplicado. ¿Qué está pasando?



## 40 HÁBITOS PARA PEQUES ALTAMENTE SENSIBLES– Débora Rodrigo Ruiz – 159.92 ROD

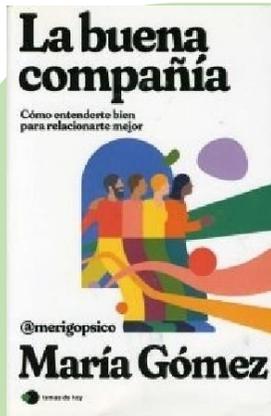
Este libro ofrece las herramientas e información necesarias para determinar si tu peque es altamente sensible y entender los aspectos que le diferencian de otros niños.



## ELOGIO DE LA MELANCOLÍA–László Földényi– 7.01 FOL

En este nuevo libro, Földényi se adentra en el arte, la arquitectura, el cine y la literatura contemporáneos para rastrear la expresión de la melancolía, un sentimiento que puede aparecer por cualquier parte. No sólo en el desánimo, sino también en el entusiasmo.





## LA BUENA COMPAÑÍA– María Gómez– 159.92 GOM

La psicóloga, influencer y divulgadora María Gómez (@merigopsico en redes) se dedica a explicar las claves para entender el comportamiento humano. Con un estilo fresco, actual y desenfadado, @merigopsico vuelve inteligibles para todo el mundo cuestiones que, de comprenderlas, pueden convertirse en esenciales para nuestra felicidad



## TU CUERPO, TU HOGAR– Rafael Guzmán– 613 GUZ

Es un libro disruptivo que te enseña a estudiar y modificar los parámetros de la gran ecuación: la salud y el envejecimiento. No heredamos las enfermedades, heredamos las costumbres.

