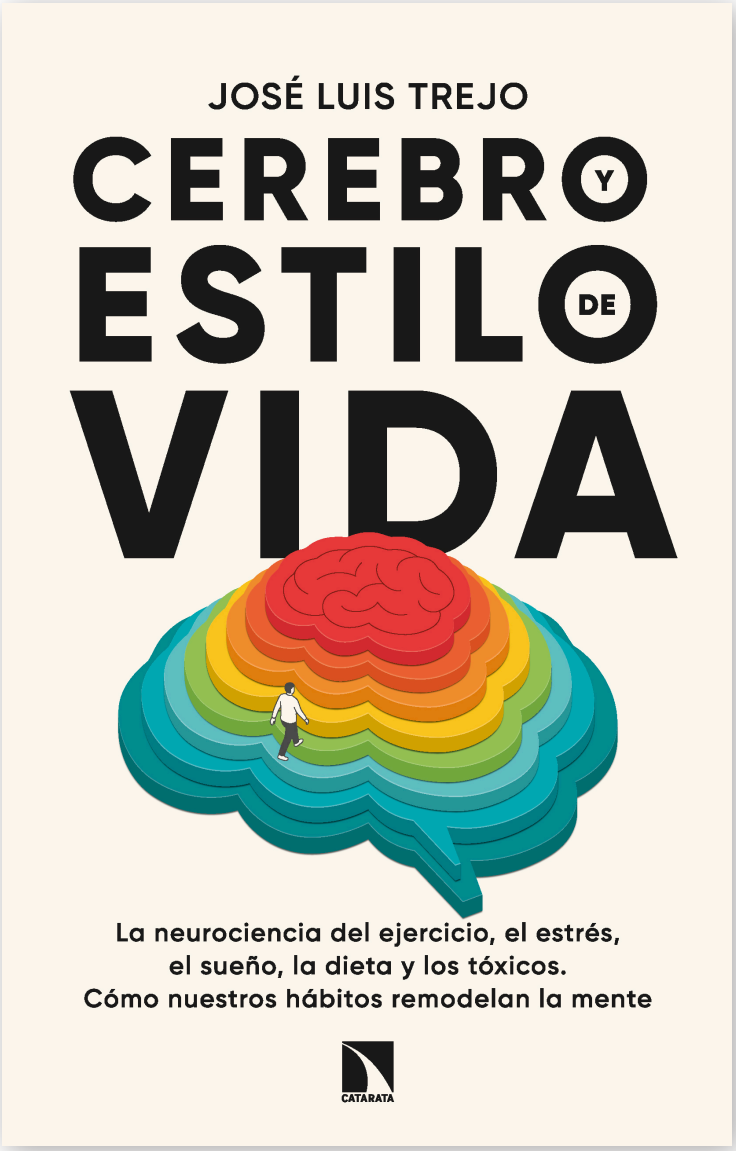
CATARATA

NOVEDADES NOVIEMBRE 2026



José Luis Trejo

Cerebro y estilo de vida

La neurociencia que hay detrás del ejercicio, el estrés, el sueño y la dieta. Por qué la dosis justa lo cambia todo.

Fecha de salida: 9 de noviembree

ISBN: 978-84-1067-341-0
PRECIO: 16,90 euros • PÁGINAS: 160

Movernos, dormir, comer o hacer frente a una situación estresante o difícil son acciones cotidianas que modifican nuestro cerebro. Sin embargo, sus efectos no siguen siempre una regla sencilla: más no significa necesariamente mejor y una misma experiencia puede tener consecuencias distintas según quién la viva y en qué circunstancias.

José Luis Trejo se adentra en cinco grandes componentes del estilo de vida: ejercicio, estrés, sueño, alimentación y consumo de sustancias. Explica cómo se comunican el cuerpo y el cerebro. La neuroplasticidad, las señales hormonales, la microbiota y los mecanismos epigenéticos aparecen como piezas de un puzle en el que movimiento, descanso, nutrición y entorno se condicionan mutuamente.



Coral Herrera

La revolución amorosa

Cómo ser una buena persona y cómo vivir una buena vida

La autora de *Mujeres que ya no sufren por amor* sigue haciendo la revolución amorosa con una propuesta para alcanzar una buena vida.

La revolución amorosa parte de una idea sencilla y radical: otro mundo es posible, otras formas de relacionarnos, de querernos, de pelearnos, de divertirnos y de separarnos son posibles. El amor es el único antídoto contra el miedo y el odio, es lo que nos ha permitido sobrevivir como especie y es una energía transformadora y revolucionaria que puede ayudarnos a soñar utopías y llevarlas a la realidad.

La revolución amorosa es una propuesta pedagógica, ética y política que pone el amor y los cuidados en el centro con el objetivo de que podamos aprender a pensar en el bien común, a construir redes de apoyo mutuo y a defender nuestro derecho a tener derechos para que todas y todos podamos disfrutar de una buena vida.

Fecha de salida: 26 de octubre

ISBN: 978-84-1067-504-9
PRECIO: 20,50 euros • PÁGINAS: 240



Mariano Torcal

Votando con odio

Elecciones y hostilidad en España

La polarización parece haberse convertido en la explicación de casi todo lo que sucede en la política. Pero ¿qué hay realmente detrás de ella? ¿Nos moviliza el odio al adversario o el apego a los nuestros? ¿Cómo perciben y valoran los ciudadanos la democracia cuando las campañas se convierten en una batalla entre bandos?

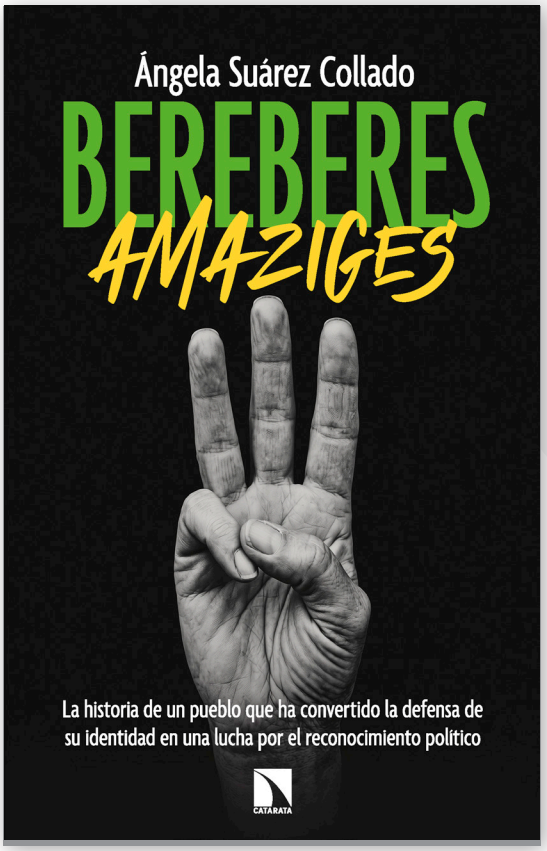
Este libro analiza las elecciones celebradas en España y en otros países durante las últimas tres décadas para distinguir entre polarización ideológica, afinidad y animosidad, y comprobar cómo influyen en el comportamiento de los votantes.

9 788410 677364

Fecha de salida: 3 de noviembre

ISBN: 978-84-1067-736-4

PRECIO: 22,00 euros • PÁGINAS: 288



Ángela Suárez Collado

Bereberes/Amaziges

Estado, identidad y activismo en el norte de África

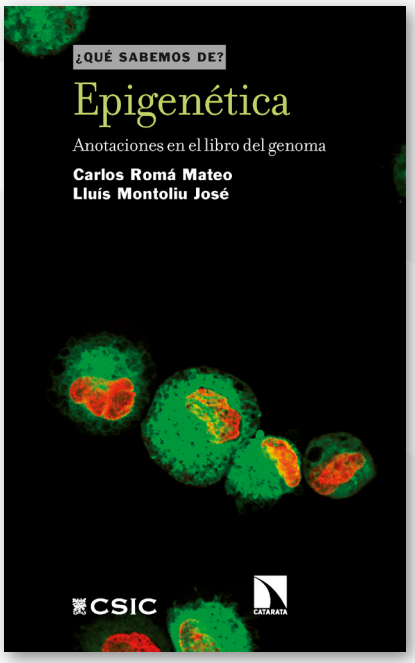
Durante siglos, el pueblo amazige fue protagonista de la historia del norte de África. Crearon reinos e imperios, participaron en las grandes transformaciones del Magreb y dejaron una profunda huella en su cultura. La tierra, la lengua y el ser humano, representados en los tres dedos levantados que simbolizan su identidad, condensan buena parte de sus reivindicaciones. Sin embargo, tras las independencias, sus lenguas, sus identidades y su diversidad quedaron durante décadas relegadas por proyectos nacionales que buscaban una comunidad más homogénea. Este libro recorre la evolución de su activismo en Marruecos, Argelia, Libia, Túnez.

9 788410 677432

Fecha de salida: 16 de noviembre

ISBN: 978-84-1067-743-2

PRECIO: 21,00 euros • PÁGINAS: 256



Carlos Romá Mateo
Lluís Montoliu José

Epigenética

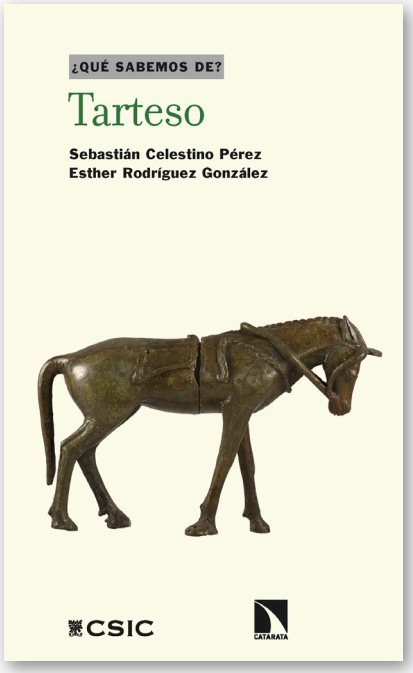
Anotaciones en el libro del genoma

Los seres humanos somos un conjunto de células que se coordinan, dividen y transforman para formar tejidos y órganos. Todas comparten un mismo conjunto de instrucciones genéticas, el ADN, cuyo funcionamiento está regulado por modificaciones químicas que determinan qué genes se activan en cada momento y lugar, sin alterar su secuencia. Estas marcas, influidas por factores ambientales y capaces de mantenerse e incluso transmitirse durante la división celular, constituyen la epigenética. Este libro es un viaje fascinante viaje al ADN, la más famosa e importante molécula de cuantas forman los seres vivos.

9 788410 677401

Fecha de salida: **26 de octubre**

ISBN: 978-84-1067-740-1
PRECIO: 13,00 euros • PÁGINAS: 144



Sebastián Celestino Pérez
Esther Rodríguez González

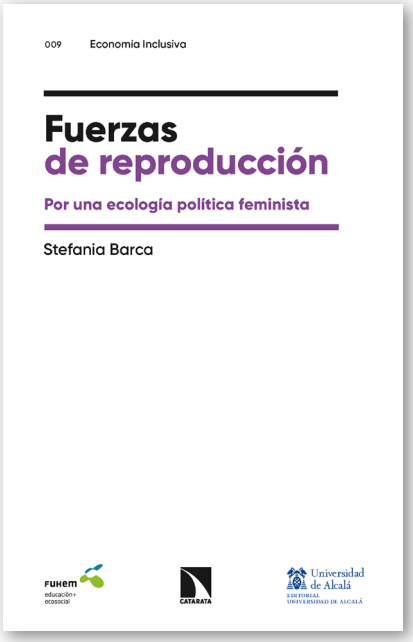
Tarteso

En esta obra se analiza la importancia geoestratégica de Tarteso para el Mediterráneo, considerada como la primera civilización del occidente. Su abundancia en metales propició la colonización oriental protagonizada, en especial, por los fenicios, encargados de la comercialización de esas materias primas. A partir de ese momento, hacia el siglo VIII a. n. e., se introdujeron en la península innovaciones técnicas, alimentarias y otras de enorme repercusión como la escritura. El análisis de la colonización fenicia y la importancia del mercado griego son aspectos esenciales para entender el origen, el desarrollo y la crisis de Tarteso.

9 788410 677487

Fecha de salida: **9 de noviembre**

ISBN: 978-84-1067-748-7
PRECIO: 13,00 euros • PÁGINAS: 112



Stefania Barca

Fuerzas de reproducción

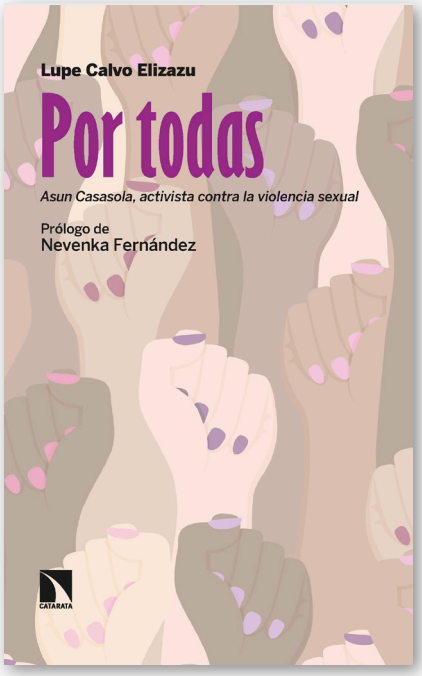
Por una ecología política feminista

En el Antropoceno, el relato dominante imputa la crisis ecológica y su posible solución a las fuerzas productivas: la ciencia y la tecnología industrial, motores del progreso y el crecimiento económico global. Este libro cuestiona esa narrativa y propone situar en su lugar a las fuerzas de reproducción: el conjunto de trabajos, saberes y prácticas que sostienen y regeneran las condiciones materiales y ecológicas de la vida. Frente a una lógica de explotación y dominación, las fuerzas de reproducción cuidan y sostienen la vida en el planeta.

9 788410 676930

Fecha de salida: **26 de octubre**

ISBN: 978-84-1067-693-0
PRECIO: 17,90 euros • PÁGINAS: 176



Lupe Calvo Elizazu

Por todas

Asun Casasola, activista contra la violencia sexual

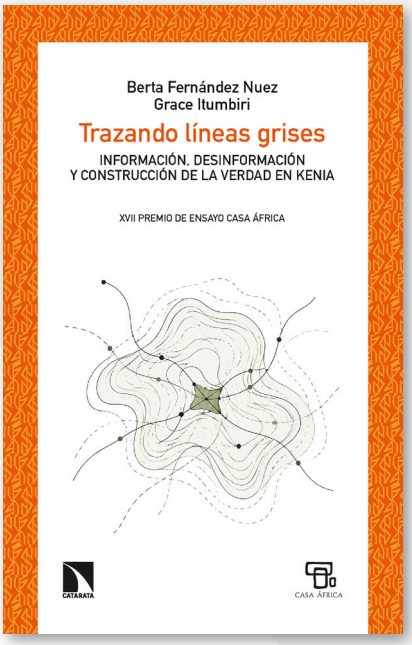
Prólogo de Nevenka Fernández

El 7 de julio de 2008, en una zona boscosa de Navarra, una mujer encontró el cuerpo de una joven. Era Nagore Laffage Casasola, de 20 años. José Diego Yllanes Vizcay, un médico de 27 años, le dio tal paliza que le rompió el cráneo y la mandíbula. Luego, la estranguló. A pesar de las lesiones, el estrangulamiento e intentar descuartizarla, el jurado consideró que no había habido alevosía, por lo que fue condenado a doce años y seis meses de prisión. En julio de 2017 obtuvo el tercer grado y comenzó a trabajar en una clínica psiquiátrica de Madrid. La muerte violenta de Nagore Laffage Casasola y la decepción por la sentencia mostró la dimensión de la violencia sexual contra las mujeres.

9 788410 677463

Fecha de salida: 2 de noviembre

ISBN: 978-84-1067-746-3
PRECIO: 16,00 euros • PÁGINAS: 144



Berta Fernández Nuez
Grace Itumbiri

Trazando líneas grises

Información, desinformación y construcción de la verdad en Kenia

XVII Premio de Ensayo Casa África

¿Qué es la información? En un tiempo en el que todo parece estar al alcance de la mano, nunca ha sido tan difícil saber qué creer. Entre la verdad y la mentira se abre un territorio incierto en el que se mezclan voces, recuerdos, rumores, imágenes y relatos. Es ahí, a través de Kenia, donde este libro traza sus líneas grises, donde sus autoras exploran cómo se construye la confianza y cómo una sociedad decide qué merece ser escuchado.

9 788410 677500

Fecha de salida: 16 de noviembre

ISBN: 978-84-1067-750-0
PRECIO: 13,80 euros • PÁGINAS: 114



Saiba Bayo

El laberinto decolonial

Sobre la genealogía, vigencia y los límites de la decolonización

XVI Premio de Ensayo Casa África

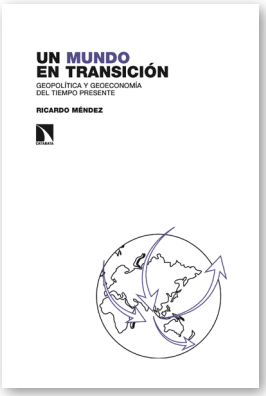
Pese a los intentos de neutralizar el pensamiento insurgente de las luchas anticoloniales y asimilar sus reivindicaciones, estas no pertenecen solo al pasado. Las resistencias a la opresión siguen vivas en distintos territorios de África, donde la memoria de las luchas se transmite de generación en generación. Este ensayo recupera las raíces africanas del pensamiento anticolonial para explorar la vigencia del debate sobre la decolonización.

9 788410 677456

Fecha de salida: 16 de noviembre

ISBN: 978-84-1067-745-6
PRECIO: 13,80 euros • PÁGINAS: 112

OTRAS NOVEDADES



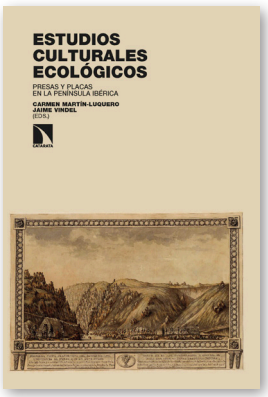
9 788410 677371



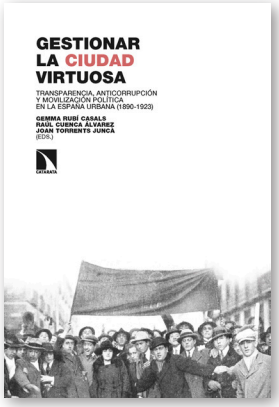
9 788410 677555



9 788410 677517



9 788410 676824



9 788410 677449

CATARATA

Distribuidos por: UDL Libros Distribuidores

www.udllibros.com

www.catarata.org