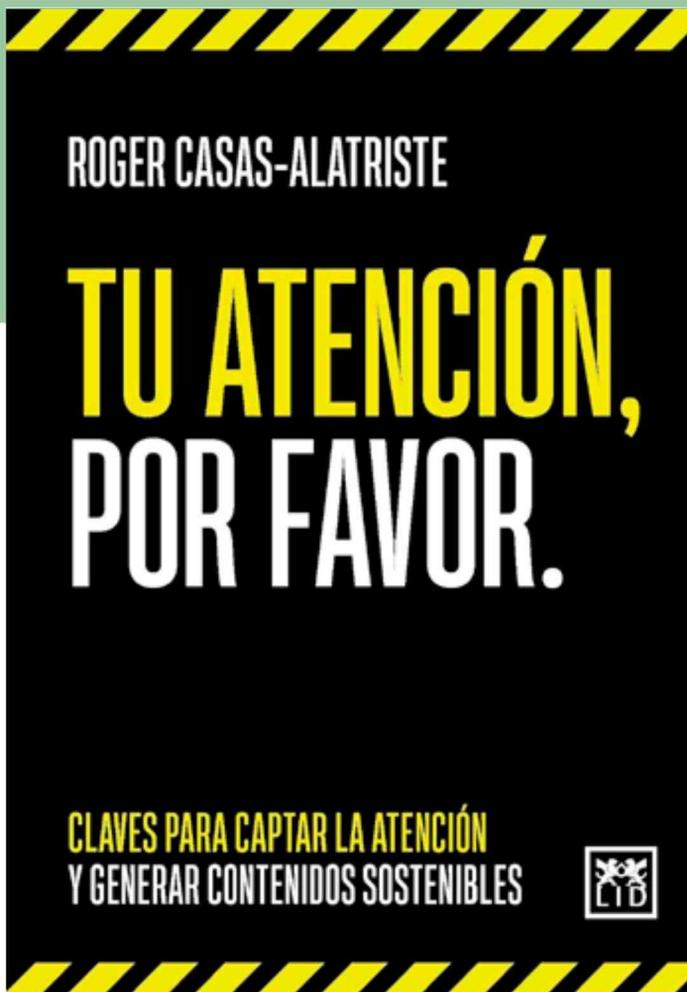




CÓMO HACER QUE TE PASEN COSAS BUENAS

Marian Rojas (2018)
Madrid, Espasa.
ISBN: 978-84-670-5330-2
232 páginas.

La autora aborda en este libro desde una perspectiva científica, psicológica y humana, cómo enfocar tu atención para descubrir pautas, para combatir los miedos y angustias, y cómo canalizar las emociones negativas que te llegan a bloquear física y mentalmente, proporcionando una reflexión profunda y repleta de consejos prácticos, con un enfoque educativo. Explora cómo podemos aplicar nuestras propias habilidades para lograr una vida plena y feliz, abordando aspectos como el conocimiento y la optimización de ciertas áreas del cerebro, el establecimiento de metas y objetivos, el fortalecimiento de la voluntad, la activación de la inteligencia emocional, el cultivo de la asertividad, la evitación de la autocrítica excesiva y la autoexigencia, así como la importancia de abrazar el optimismo.



Tu atención, por favor

POR UN MUNDO DONDE LOS CONTENIDOS SEAN SOSTENIBLES

En la contienda constante por la atención de medios y plataformas, surge la pregunta: ¿quién emerge victorioso en esta batalla por nuestro interés? La actualidad nos sumerge en una feroz competencia por la atención, una moneda de gran valor, pero dispersa debido a la avalancha de contenidos. *Tu atención, por favor* se adentra en la compleja realidad de la economía de la atención, desentrañando cómo funciona y cómo la tecnología y la creatividad la configuran. Un proyecto transmedia de Roger Casas-Alatrisme, fundador de *El Cañonazo*, que proporciona las claves para que marcas y anunciantes generen contenidos sostenibles capaces de destacar en esta vorágine digital. La obra explora estrategias para captar la atención desde los primeros segundos y cómo acceder a contenidos de calidad. Con la experiencia de expertos en diversos campos, desde series y videojuegos hasta publicidad, aborda también la relación entre la atención, la salud mental y su impacto en la sociedad y el medio ambiente, proporcionando herramientas para ser el guardián de tu propia atención y recuperar enfoque y control sobre tu tiempo. La versión pódcast es adictiva con entrevistas semanales a expertos. Merece la pena prestar atención a este proyecto.

Roger Casas-Alatrisme (2023). Madrid, Lid Editorial. ISBN: 978-84-1131-038-3. 200 pág.



REHUMANIZANDO LA TECNOLOGÍA

Joana Barbany i Freixa (2023)
Barcelona, Profit Editorial.
ISBN: 978-84-19841-38-4
180 páginas

Rehumanizando la tecnología explora el impacto dual de la tecnología y la revolución digital, destacando sus beneficios y desafíos en individuos, empresas y la sociedad en su conjunto. Aunque la tecnología puede acercar a las personas, facilitar tareas y mejorar la productividad, también plantea riesgos para la salud y la felicidad. Esta revolución ha transformado la vida cotidiana, la economía y la sociedad, subrayando la necesidad imperante de humanizar las relaciones y adoptar un enfoque consciente para construir una sociedad más equitativa y feliz. A pesar de los avances tecnológicos, el uso excesivo de dispositivos y la hiperconexión pueden generar adicciones y afectar negativamente la salud mental y física, contribuyendo a niveles crecientes de infelicidad. Sin embargo, una gestión prudente de la tecnología puede potenciar la felicidad y facilitar la conexión humana, optimizando la eficiencia y valorizando el talento.