

NOVEDADES

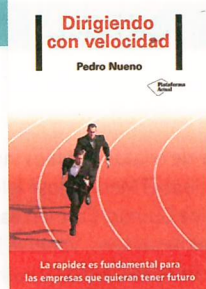
DIRIGIENDO CON VELOCIDAD

Pedro Nueno

Plataforma, 104 pp., 14 €

Estrategia y rapidez son dos características clave de las empresas que quieren sobrevivir en un entorno tan exigente como el actual. Tras el paro internacional que ha provocado la pandemia de la covid-19, el mundo empresarial requiere ir más deprisa, y esto exige una constante incorporación de tecnologías e innovación en todas las áreas de la empresa, un personal capaz y motivado y recursos financieros suficientes para hacer frente a la crisis, entre muchas otras cosas.

En estas páginas, el profesor Nueno expone las herramientas fundamentales que deben tener en cuenta las organizaciones empresariales y los directivos para adecuarse a las nuevas exigencias.



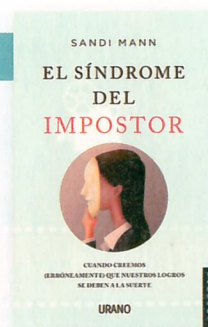
EL SÍNDROME DEL IMPOSTOR

Sandi Mann

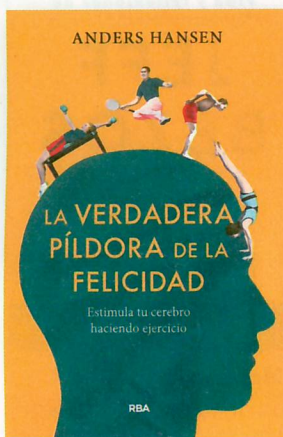
Urano, traducción de Scheherezade Surià, 224 pp., 16 €

Una brillante carrera profesional, honores académicos, elogios, reconocimiento y, a pesar de todo, la persona que sufre el síndrome del impostor parece incapaz de internalizar sus éxitos como méritos propios y vive con un temor constante a «ser desenmascarado».

Es este un fenómeno en auge en nuestra sociedad hipercompetitiva y no solo merma gravemente la confianza en uno mismo y la autoestima sino que puede ser muy perjudicial para el desarrollo profesional. Sandi Mann, doctora en psicología clínica, explora las causas de este síndrome tan debilitante y cómo nos afecta, no solo en el ámbito profesional sino también en las relaciones sociales, como madres y padres o en los estudios.



AUTOAYUDA Y SALUD



LA VERDADERA PÍLDORA DE LA FELICIDAD. ESTIMULA TU CEREBRO HACIENDO EJERCICIO

Anders Hansen

RBA, traducción de Elda García, 304 pp., 18 €

Sabemos que la actividad física genera sustancias neurotransmisoras, como la dopamina y las endorfinas que estimulan el cerebro, y que gracias a la práctica regular de ejercicio es posible reducir el estrés y la ansiedad. Pero este libro nos dice mucho más: mediante el deporte seremos capaces de aumentar nuestro coeficiente intelectual, ralentizar el envejecimiento, incrementar la creatividad, maximizar la concentración... y hacer de nuestros hijos personas más despiertas e inteligentes. Anders Hansen nos explica qué tipo de ejercicios son los más eficaces para cada propósito.

LA BRÚJULA DE LA ALIMENTACIÓN

Bas Kast

Grijalbo Ilustrados, traducción de Jorge Seca, 336 pp., 18,90 €

En este libro, el periodista científico Bas Kast ordena el caos de las dietas y, más allá de las modas y las ideologías, responde a la pregunta clave: ¿qué es en verdad saludable?, ¿qué come la gente que vive más y mejor?, ¿cómo puedes perder peso de manera efectiva?, ¿es posible evitar las enfermedades típicas de la vejez?, ¿es posible detener o mitigar el proceso de envejecimiento a partir de lo que comemos?

Bas Kast, cuyas recomendaciones se fundamentan en la investigación global de miles de estudios sobre nutrición y gerontología, pone al descubierto los mitos sobre la alimentación que protege de los males de la vejez y alarga la vida.

