



Lo que tu mente calla, tu intestino grita

Cada vez más personas conviven con hinchazón, gases, digestiones pesadas o dolor abdominal sin que aparezca una causa clara. En este libro, Inma Bo —experta en salud digestiva— explica cómo los nervios, el estrés acumulado, las emociones reprimidas e incluso las experiencias de la infancia pueden afectar directamente al aparato digestivo. A lo largo de sus páginas, se puede descubrir por qué los síntomas persisten incluso cuando comes bien o sigues todos los consejos que te han dado.

Lejos de soluciones mágicas, este libro ofrece una mirada honesta y necesaria sobre la conexión entre digestión y emociones. Desde el papel de la microbiota hasta las implicaciones del sistema nervioso o el impacto de ciertos patrones familiares. Incluye un protocolo de 28 días diseñado para ayudarte a reconectar con tu cuerpo, transformar tu salud digestiva y volver a sentirte como antes de que todo se desajustara.

Inma Borrego

Zenith Editorial

Avenida Diagonal, 662-664,

08034 Les Corts Barcelona

Tel. 932 285 800

www.planetadelibros.com



Guía sénior para hacernos cultos digitales

El 83,2% de los sénior de 55 a 64 años se conecta a diario a Internet, frente al 11,4% de los mayores de 85 años. En apenas tres años, el porcentaje de sénior que compra alguna vez online ha crecido 33 puntos. La nueva guía de Fundación Mapfre ofrece un itinerario formativo flexible con un recorrido que comienza con una reflexión sobre la capacidad de aprendizaje y la relación de los sénior con la tecnología. Se adentra en el proceso de inmersión digital, que incluye la elección del sistema operativo y dispositivos (smartphones, tablet, ordenador, relojes inteligentes, smart TV y domótica y teleasistencia en el hogar), manejo de aplicaciones de utilidad (mensajería instantánea, videollamadas, aplicaciones de cine, series, música o libros bajo demanda, redes sociales, banca online o carpeta ciudadana, entre otras) y medidas de protección ante posibles riesgos de ciberseguridad y estafas. Concluye con una aproximación a la inteligencia artificial, mostrando cómo esta puede abrir nuevas oportunidades para mejorar la calidad de vida de las personas mayores.

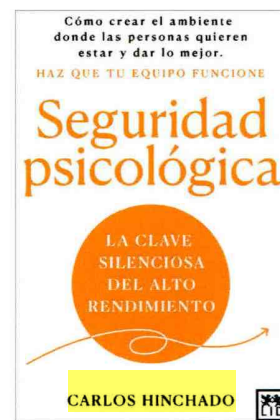
Fundación Mapfre

Paseo de Recoletos 23,

28004 Madrid

Tel. 915 816 100

www.fundacionmapfre.org



Seguridad psicológica

Este libro de **Carlos Hinchado** plantea lo que tienen en común los equipos que innovan, aprenden con rapidez y logran resultados extraordinarios. Crear entornos donde las personas pueden opinar con libertad, expresar dudas sin temor, proponer ideas arriesgadas sin ser juzgadas y reconocer errores sin **sentirse vulnerables** es la clave. **Carlos Hinchado** recoge las bases imprescindibles para crear una cultura de apertura y confianza donde la colaboración auténtica y la innovación sostenida lleven al alto rendimiento en el libro Seguridad psicológica, publicado por LID Editorial.

Basado en años de investigación, la obra revela por qué la seguridad psicológica es el mayor indicador del desempeño de un equipo. Con ella, las conversaciones giran en torno a lo que realmente importa, los errores se transforman en aprendizajes y cada persona aporta lo mejor de sí misma. Incluyendo múltiples ejemplos y casos reales como el de Google, el libro desvela qué la impulsa, qué tipo de liderazgo la fomenta y cómo crear un ambiente y una cultura de trabajo en la que los equipos quieran estar y crecer.

Carlos Hidalgo

Lid Editorial/ Editorial Almuzara

Ctra. Palma del Río, km 4

14005 Córdoba

Tel. 957 467 081

www.lideditorial.com