**Una nueva normalidad, un nuevo tú, libros que te enseñarán cómo hacerlo**

* *Si tienes dudas sobre esta nueva "era", siempre vale la pena escuchar lo que la ciencia y el conocimiento tienen que decir.*

**Ciudad de México, 19 de abril de 2021.**- Hace poco más de un año, cuando salías de casa lo más probable es que revisaras que no se te olvidaran la cartera, las llaves de la casa y el celular: ahora, debes asegurarte de no olvidar esos objetos, así como la mascarilla y una botella de desinfectante para manos. En términos sencillos, esto es lo que llamamos la "nueva normalidad".

Aunque nos gustaría que el mundo fuera como antes, sólo podemos mirar hacia adelante...

Y una de las mejores maneras de saber lo que nos espera es revisar los conocimientos que se han generado en el último año a través de los libros de ayuda e investigación científica. Merece la pena conocer cómo se está abordando la nueva normalidad desde la perspectiva del intelecto y las palabras.

Scribd, la suscripción de lectura que ofrece acceso a los mejores ebooks, audiolibros, documentos y mucho más, te facilita las cosas y te recomienda cinco títulos para leer que te darán nuevas perspectivas sobre lo que está pasando en el mundo, ya sea para enfrentarlo o para entenderlo.

1.- [***Mindfulness para tiempos difíciles.***](https://es.scribd.com/audiobook/463514258/Mindfulness-para-tiempos-dificiles-Un-camino-hacia-la-paz-interior) La situación que estamos viviendo en estos momentos nos ha puesto a todos frente al espejo, haciéndonos ver que nuestra vida puede cambiar en un instante. Haz una pausa para respirar, escucha esto y piensa que nada es eterno; incluso la peor pesadilla terminará en cualquier momento.

2.- [***Póngase en forma sin salir de su casa***](https://es.scribd.com/book/465183356/Pongase-En-Forma-Sin-Salir-De-Su-Casa) Ahora que tu mente está relajada, le toca a tu cuerpo estarlo también. A continuación leerás una guía muy práctica sobre cómo hacer ejercicio correctamente en la comodidad de tu casa. La actividad física es necesaria para mantener un buen estado de ánimo.

3.- [***Teletrabajar, pero bien***](https://es.scribd.com/audiobook/467090155/Teletrabajar-pero-bien-Del-trabajo-en-casa-al-teletrabajo-en-tiempos-de-confinamiento). Si eres uno de los cientos de miles de personas que deben trabajar desde casa, te interesa leer lo que la psicóloga Alicia Aradilla escribió especialmente para ti. Aradilla lleva años haciendo home office y ahora comparte los secretos que te permitirán equilibrar trabajo y vida.

4.- [***Vacunas: verdades, mentiras y controversia***](https://es.scribd.com/audiobook/492590323/Vacunas-Verdades-mentiras-y-controversia). Todo tipo de información dudosa sobre la vacuna COVID-19 circula libremente por Internet. Ante todo, hay que tener un pensamiento crítico y no rechazar lo que la evidencia científica ha demostrado que es cierto.

5.- [***Todo saldrá bien***](https://es.scribd.com/audiobook/469466924/Todo-saldra-bien). El escritor y músico Francesc Miralles quiere hacerte saber que todo saldrá bien. Ha recopilado 20 mentalidades positivas sobre cómo afrontar el mundo durante la nueva normalidad para decirte que no estás tan solo como crees.

\*\*\*\*\*

**About Scribd**

Scribd is the reading subscription that offers access to the best ebooks, audiobooks, magazine articles, documents, and more. Scribd's catalog includes over one million premium ebook and audiobook titles, including over 100,000 Spanish-language titles. Scribd is available through iOS and Android devices as well as web browsers, and hosts over 100 million readers worldwide every month. For more information, visit [www.scribd.com](http://www.scribd.com) and follow @Scribd on Twitter and Instagram.

**Press contact:**

**CONTACT**

Jorge Sánchez

another

[jorge.sanchez@another.co](mailto:jorge.sanchez@another.co)

55 4369 3607