

El Valor De La Atencion PDF

JOHANN HARI

«Deja de hacer lo que estés haciendo y ponte a leer este libro.»
RUYER BRIDGMAN

EL VALOR DE LA ATEN CIÓN

POR QUÉ NOS LA ROBARON Y CÓMO RECUPERARLA



Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

Sobre el libro

¿Qué tan valiosa es nuestra atención en la era digital? La lucha por captar nuestro tiempo se ha intensificado, dejando en evidencia una crisis profunda en nuestra capacidad de concentración. En este contexto, Johann Hari se sumerge en un fenómeno contemporáneo que afecta a millones: la dificultad para mantener la atención.

Recientes investigaciones revelan que adolescentes apenas logran concentrarse en una tarea por más de 65 segundos, mientras que los adultos se limitan a unos extenuantes 3 minutos. Esta situación es alarmante y, tal como señala Hari, la omnipresencia de dispositivos digitales juega un papel crucial en nuestro deterioro de la atención, llevando a la necesidad compulsiva de cambiar de pantalla constantemente.

En su libro "El valor de la atención", Hari entrevista a expertos para explorar las causas de esta crisis y desglosa doce factores que contribuyen a ella, desde nuestra incapacidad para permitir que la mente divague hasta las distracciones ambientales en ciudades contaminadas. El autor también critica a las grandes corporaciones que, a su juicio, están sustrayendo nuestra atención y ofrece recursos valiosos para que podamos reconectarnos con la práctica de vivir plenamente atentos.

Antes de sumergirte en esta lectura, reflexiona: ¿realmente puedes

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

concentrarte lo suficiente para absorber este contenido? Si la respuesta es afirmativa, no dudes en continuar, y si no, más razones tendrás para hacerlo.

Voces prominentes han respaldado este libro: Oprah Winfrey lo describe como esencial en tiempos actuales, Naomi Klein resalta su vital importancia, y Hillary Clinton nos recuerda la relevancia de protegernos en este frente. Stephen Fry alabó la capacidad de Hari para entrelazar investigación con narrativa cautivadora, mientras que Adam Grant lo señala como una herramienta crucial en la lucha contra la distracción.

Este libro no solo revela un problema, sino que también ilumina el camino hacia una recuperación de nuestra atención, que es más importante que nunca.

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

Sobre el autor

Johann Hari, un reconocido divulgador originario de Glasgow, Escocia, ha dejado una huella significativa en el mundo literario desde su nacimiento el 21 de enero de 1979. Sus obras, traducidas a 38 idiomas, han capturado la atención global. Su debut literario, "Tras el grito", no solo fue un éxito en las librerías, sino que también inspiró una adaptación cinematográfica que recibió una nominación al Óscar y una serie de televisión de ocho episodios presentada por Samuel L. Jackson. Su segundo libro, "Conexiones perdidas", también alcanzó un notable éxito de ventas. Hari ha aportado su voz a importantes publicaciones como The New York Times, Le Monde y The Guardian. Sus Charlas TED sobre temas como la adicción y la depresión han superado los 80 millones de visualizaciones, ganando el reconocimiento de personalidades influyentes como Oprah Winfrey, Noam Chomsky y Joe Rogan. Para más detalles, visita su sitio web: www.johannhari.com/@johannhari101.

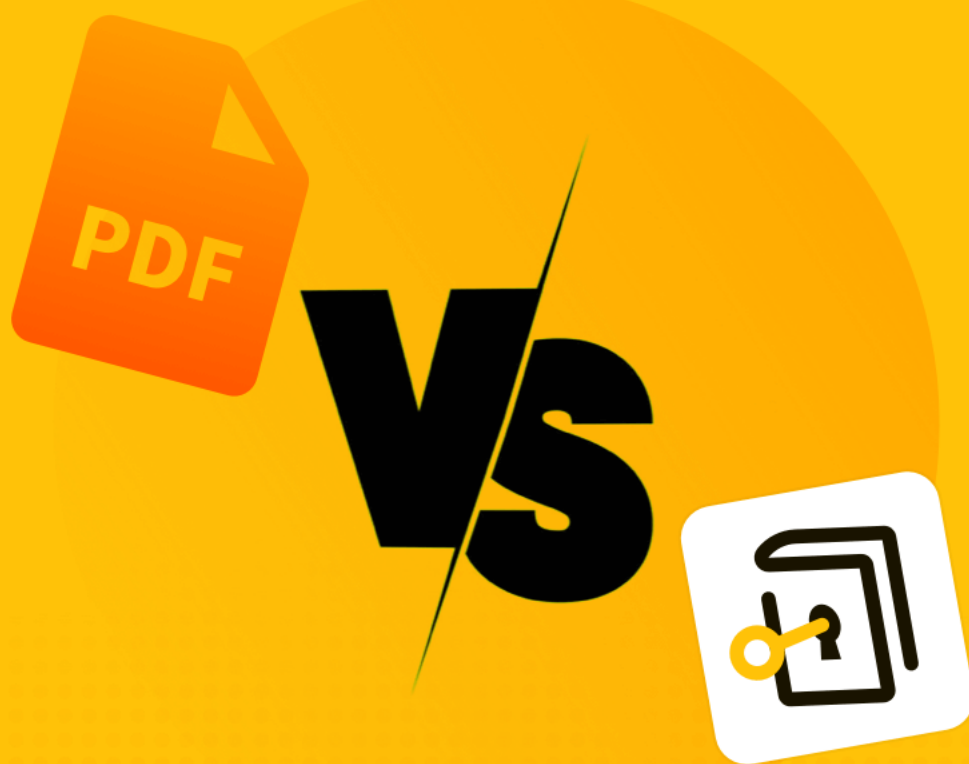
Foto: ©Simon Emmett

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

¿Por qué usar la aplicación Bookey es mejor que leer PDF?



Prueba gratuita con Bookey





Prueba la aplicación Bookey para leer más de 1000 resúmenes de los mejores libros del mundo

Desbloquea de **1000+** títulos, **80+** temas

Nuevos títulos añadidos cada semana



Perspectivas de los mejores libros del mundo



Prueba gratuita con Bookey





Por qué Bookey es una aplicación imprescindible para los amantes de los libros



Contenido de 30min

Cuanto más profunda y clara sea la interpretación que proporcionamos, mejor comprensión tendrás de cada título.



Formato de texto y audio

Absorbe conocimiento incluso en tiempo fragmentado.



Preguntas

Comprueba si has dominado lo que acabas de aprender.

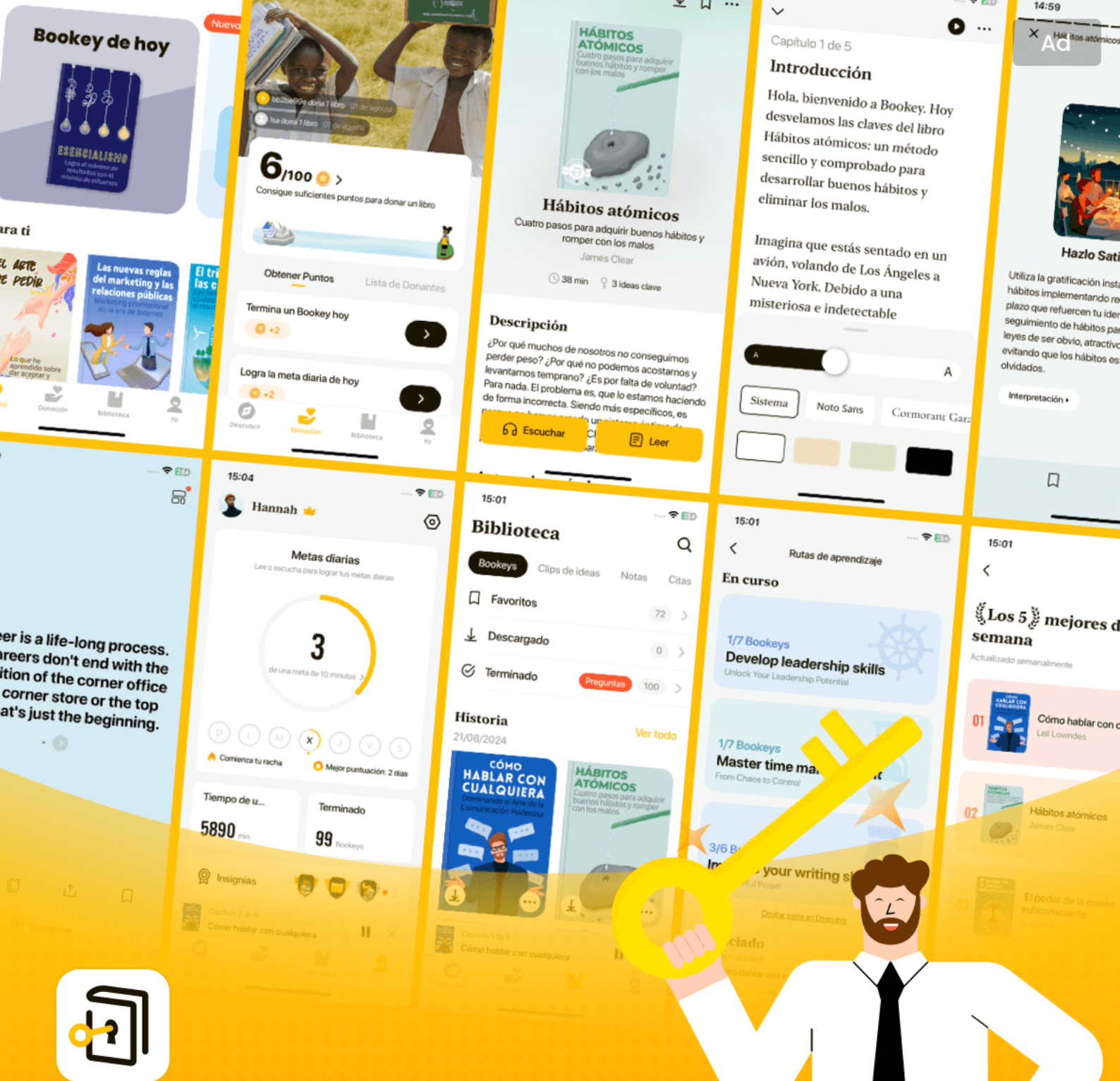


Y más

Múltiples voces y fuentes, Mapa mental, Citas, Clips de ideas...

Prueba gratuita con Bookey





Las mejores ideas del mundo desbloquean tu potencial

Prueba gratuita con Bookey



Escanear para descargar

El Valor De La Atencion Resumen

Escrito por Libro1

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

Quién debería leer este libro El Valor De La Atencion

El libro "El Valor de la Atención" de Johann Hari es una lectura esencial para quienes se sienten abrumados por el ritmo frenético de la vida moderna y la sobrecarga de información. Es especialmente relevante para profesionales de la salud mental, educadores y padres que buscan comprender mejor el impacto de la atención en el bienestar emocional y cognitivo de las personas. Asimismo, cualquier lector interesado en la psicología, la tecnología y la búsqueda de una vida más consciente y plena encontrará en sus páginas valiosas reflexiones y herramientas para desconectarse del ruido digital y reconectar con lo verdaderamente significativo.

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

Ideas clave de El Valor De La Atencion en formato de tabla

Tema	Descripción
Autor	Johann Hari
Título	El Valor de la Atención
Género	No ficción, psicología, sociología
Tema central	La importancia de la atención en la vida moderna.
Problemas abordados	La distracción, el impacto de la tecnología y cómo la atención afecta la vida emocional y social.
Argumento principal	Hari argumenta que la atención es un recurso escaso que se ve amenazado por las distracciones constantes de la tecnología y la cultura contemporánea.
Consejos para recuperar la atención	1. Practicar la meditación. 2. Crear momentos de desconexión digital. 3. Fomentar la conexión humana. 4. Establecer hábitos de lectura y reflexión.
Impacto de la falta de atención	La disminución en la calidad de las relaciones interpersonales, el aumento de la ansiedad y problemas de salud mental.
Objetivo del libro	Concienciar sobre el valor de la atención y ofrecer estrategias para mejorarla.



Tema	Descripción
Conclusión	Restaurar la atención puede mejorar la calidad de vida, fomentar conexiones más profundas y aumentar la satisfacción personal.

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

El Valor De La Atencion Lista de capítulos resumidos

1. Capítulo 1: La atención en un mundo de distracciones constantes y cómo nos afecta
2. Capítulo 2: La relación entre la tecnología y nuestra capacidad de concentración
3. Capítulo 3: Cómo las redes sociales moldean nuestra atención y bienestar
4. Capítulo 4: La atención como recurso limitado y su impacto en la productividad
5. Capítulo 5: Estrategias prácticas para cultivar y recuperar nuestra atención
6. Capítulo 6: La importancia de la atención plena en la vida cotidiana y sus beneficios

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

1. Capítulo 1: La atención en un mundo de distracciones constantes y cómo nos afecta

En la actualidad, vivimos en un mundo donde las distracciones son constantes y omnipresentes. Esta realidad se relaciona con el avance de la tecnología y la creciente dependencia de dispositivos digitales que, si bien han traído excelentes herramientas para la comunicación y el acceso a la información, también han convertido nuestra existencia en una lucha constante por mantener la atención. Johann Hari en "El Valor de la Atención" nos invita a reflexionar sobre cómo estas distracciones afectan nuestras vidas de manera profunda, tanto en el ámbito personal como profesional.

La atención se ha convertido en uno de los recursos más escasos en el mundo moderno. Mientras que en el pasado, los obstáculos para concentrarnos eran relativamente limitados, hoy en día estamos rodeados por una marea de estímulos: notificaciones de nuestros teléfonos, correos electrónicos que llegan en todo momento y redes sociales que nos mantienen continuamente enganchados. Hari señala que esta constante exposición a estímulos nos lleva a experimentar un estado de sobrecarga que termina por afectar nuestra salud mental, aumentándose los niveles de ansiedad y estrés entre individuos que luchan por mantenerse enfocados en tareas que requieren concentración.



El autor sostiene que las consecuencias de vivir en un ambiente lleno de distracciones no solo se limitan a la productividad, sino que también impactan en nuestras relaciones personales y la calidad de vida. La capacidad de conectarnos de manera significativa con otros se ve mermada cuando nuestra atención está fragmentada, lo cual a su vez perpetúa un círculo vicioso: cuanto menos atendemos a nuestros seres queridos y a nosotros mismos, más nos aislamos en un mar de distracciones.

Además, Hari enfatiza cómo esta dispersión mental afecta nuestra creatividad y nuestra habilidad para reflexionar. La atención profunda es necesaria no solo para completar tareas, sino también para permitir la creatividad y el pensamiento crítico. La falta de enfoque puede llevar a una disminución en nuestra capacidad para resolver problemas complejos o para desarrollar nuevas ideas, ambas cualidades esenciales en el mundo laboral del siglo XXI.

El libro sugiere que recuperar la atención en un mundo repleto de distracciones es esencial para mejorar nuestra calidad de vida. No se trata simplemente de eliminar las distracciones, sino de cultivar un ambiente que favorezca la atención plena y la conexión profunda. Esto implica establecer límites claros en el uso de tecnología, así como buscar espacios y momentos donde podamos desconectarnos y volver a centrarnos en lo que realmente importa.



Esta exploración de cómo la atención se ve comprometida en un mundo lleno de distracciones ayuda a sentar las bases para la comprensión de los capítulos futuros, donde se abordarán temas relacionados con la tecnología y su relación con la atención, las redes sociales y sus efectos en nuestro bienestar, y estrategias prácticas para recuperar y cultivar nuestra atención en todas sus formas.

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

2. Capítulo 2: La relación entre la tecnología y nuestra capacidad de concentración

La relación entre la tecnología y nuestra capacidad de concentración es un tema central en la discusión sobre el impacto de las herramientas digitales en la vida moderna. En este capítulo, Johann Hari explora cómo la tecnología, especialmente los dispositivos móviles y las plataformas digitales, ha transformado radicalmente nuestra forma de interactuar con el mundo, afectando profundamente nuestra capacidad para concentrarnos y mantener la atención en una sola tarea.

Hari sostiene que la tecnología, diseñada para ser atractiva y envolvente, compite constantemente por nuestro enfoque, dividiendo nuestra atención y fomentando patrones de comportamiento que favorecen la multitarea. Desde el momento en que empezamos a recibir notificaciones constantes en nuestros teléfonos, se establece un ciclo de distracción que es difícil de romper. Este fenómeno no solo altera nuestra capacidad de concentrarnos en una tarea por tiempo prolongado, sino que también disminuye nuestra satisfacción con la experiencia de atención plena, que es fundamental para el bienestar emocional y la realización personal.

El autor señala que la tecnología no es intrínsecamente negativa, pero su uso excesivo y mal gestionado puede llevar a consecuencias perjudiciales. Por ejemplo, la facilidad de acceder a información y entretenimiento en línea



puede llevar a un consumo pasivo, donde el individuo se deja llevar por un mar de contenidos que no solo son ineficaces, sino que también pueden provocar ansiedad y un sentido de desasosiego. Este acceso inmediato a contenidos fugaces invade nuestro tiempo de reflexión, que es crucial para la creatividad y la resolución de problemas.

Además, Hari destaca el papel de las redes sociales en esta dinámica, pues la cultura de la instantaneidad y la necesidad de validación a través de ‘me gusta’ y comentarios interfieren con la capacidad de mantener la concentración. La presión por estar siempre conectado y disponible crea una inercia que dificulta la dedicación a tareas que requieren de una profunda inmersión y tiempo de calidad.

Desde una perspectiva científica, el capítulo presenta investigaciones que demuestran cómo el uso frecuente de la tecnología puede alterar nuestras habilidades cognitivas. La memoria de trabajo, que es esencial para realizar tareas complejas, se ve afectada por el constante bombardeo de estímulos. A medida que nuestra memoria se divide entre múltiples tareas, la calidad de nuestro trabajo y la profundidad de nuestro pensamiento se ven comprometidas.

Finalmente, Hari sugiere que es crucial que tomemos conciencia de nuestra relación con la tecnología. Propone una reevaluación de cómo utilizamos



estas herramientas, fomentando el establecimiento de límites claros para proteger nuestro tiempo de atención. Al hacerlo, podemos recuperar no solo la capacidad de concentración, sino también el control sobre nuestras propias vidas, permitiendo que la tecnología sirva como un complemento y no como un obstáculo en nuestra búsqueda de atención verdadera y significativa.

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

3. Capítulo 3: Cómo las redes sociales moldean nuestra atención y bienestar

Las redes sociales han transformado la forma en que nos comunicamos y nos conectamos con el mundo, pero también han tenido un profundo impacto en nuestra atención y bienestar. Johann Hari explora cómo estas plataformas, diseñadas para atraer nuestra atención, pueden convertirse en un campo de batalla por nuestro enfoque mental.

En primer lugar, las redes sociales funcionan mediante un algoritmo que prioriza contenido que nos capta con fuerza emocional. Esto significa que la información que recibimos a menudo es diseñada para provocar una reacción instantánea, lo cual puede resultar en una gratificación inmediata pero superficial. Cada "me gusta", comentario o notificación se convierte en una pequeña dosis de recompensa que nuestro cerebro ansía, llevando a un ciclo de verificación constante y, en consecuencia, a una disminución de nuestra capacidad para concentrarnos en actividades más significativas o de largo plazo.

Uno de los aspectos más preocupantes de este fenómeno es que, al estar constantemente conectados, estamos expuestos a un flujo ininterrumpido de información. Esto nos plantea un desafío monumental: cómo gestionar esta sobrecarga de contenido que distrae nuestra atención de la realidad presente. Hari resalta que este consumo pasivo de información puede deteriorar



nuestro bienestar emocional, pues la comparación social se exagera mediante las publicaciones cuidadosamente curadas de otros, llevándonos a sentirnos insuficientes o inadecuados. El aumento de la ansiedad y la depresión entre los usuarios de redes sociales se ha convertido en una preocupación creciente, en especial entre la juventud.

Además, la interacción en redes sociales a menudo carece de la profundidad y el significado que se pueden encontrar en las interacciones cara a cara. La comunicación digital favorece la brevedad y la superficialidad, lo que puede disminuir nuestra habilidad para formar conexiones significativas. Esto, a su vez, agudiza la sensación de soledad en un mundo donde la conexión digital no siempre conduce a una conexión emocional genuina.

Hari también pone de relieve el papel de la desinformación y las teorías de conspiración, que se propagan rápidamente a través de estas plataformas. La exposición a información errónea no solo afecta nuestra atención, sino también nuestro juicio crítico y nuestra percepción de la realidad. Como usuarios, nos volvemos más susceptibles a la manipulación y menos capaces de discernir entre lo que es real y lo que no.

Por último, es fundamental reconocer el tiempo que dedicamos a estas plataformas respecto al tiempo que invertimos en actividades que nutren nuestra atención y nuestro bienestar. La reflexión crítica sobre nuestras



relaciones con las redes sociales es un paso necesario para recuperar el control sobre nuestra atención, lo que, según Hari, es esencial para una vida más plena y satisfactoria. El desafío radica en encontrar un equilibrio que nos permita aprovechar los beneficios de la tecnología sin caer en sus trampas. Es posible redescubrir la atención en un mundo cada vez más conectado, pero requiere de una intención deliberada y de estrategias conscientes.

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

4. Capítulo 4: La atención como recurso limitado y su impacto en la productividad

En la sociedad contemporánea, la atención se ha convertido en un recurso extremadamente limitado y valioso. A medida que nos enfrentamos a un bombardeo constante de información y estímulos, el acto de concentrarse en una sola tarea se vuelve cada vez más difícil. Johann Hari explora esta realidad en su cuarto capítulo, donde analiza cómo la escasez de atención afecta no solo nuestro bienestar emocional, sino también nuestra productividad en el ámbito laboral y personal.

El autor comienza explicando que, a diferencia de otros recursos como el tiempo o el dinero, la atención es un recurso finito que puede agotarse. Cuando multitaskamos o hacemos malabares con numerosas tareas, dividimos nuestra atención en fragmentos. Esta fragmentación no solo provoca una disminución en la calidad de nuestro trabajo, sino que también aumenta el tiempo necesario para completar tareas, causando un efecto dominó que reduce la eficiencia general.

Hari pone de relieve cómo esta escasez de atención puede llevarnos a sentirnos abrumados y estresados. En un entorno laboral donde se espera que seamos productivos constantemente, la incapacidad de concentrarse durante períodos prolongados se traduce en una sensación de insuficiencia y ansiedad. Además, el autor menciona investigaciones que demuestran que



incluso pequeñas interrupciones, como las notificaciones de un teléfono móvil, pueden extender el tiempo que tardamos en volver a una tarea principal, resultando en un significativo costo de productividad.

Otra dimensión importante que Hari observa es la forma en que la atención limitada influye en nuestra creatividad y capacidad para resolver problemas. La profundización en una tarea permite acceder a un pensamiento más crítico y a la generación de ideas innovadoras. Sin embargo, en un entorno donde la atención se dispersa, también se limita nuestra capacidad de pensar de manera original y de llegar a soluciones efectivas.

El impacto de la atención como recurso limitado no es solamente individual, sino que se extiende a las organizaciones. Las empresas que no reconocen la importancia de un entorno laboral que favorezca la concentración pueden enfrentarse a una disminución de la productividad general, innovación reducida y una mayor rotación de empleados debido al estrés y la insatisfacción laboral.

En este capítulo, Hari nos sugiere que es fundamental reconocer el valor de la atención y se nos invita a reconsiderar cómo diseñamos tanto nuestras vidas personales como nuestras estructuras laborales. Una mayor conciencia sobre el uso de nuestro tiempo y la implementación de estrategias que fomenten un enfoque más sostenido puede no solo elevar nuestra



productividad, sino también mejorar nuestra calidad de vida. Al final, el autor subraya que atender a nuestras necesidades de atención es esencial no solo para prosperar en un mundo lleno de distracciones, sino también para recuperar nuestra capacidad de pensar de manera profunda y significativa.

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

5. Capítulo 5: Estrategias prácticas para cultivar y recuperar nuestra atención

En un mundo donde las distracciones son omnipresentes y el flujo constante de información puede resultar abrumador, Johann Hari detalla en este capítulo una serie de estrategias prácticas para cultivar y recuperar nuestra atención. La clave para enfrentarse a esta realidad consiste en establecer hábitos y entornos propicios que faciliten la concentración y disminuyan la fragmentación de nuestras tareas diarias.

Una de las primeras recomendaciones de Hari es la implementación de periodos de desconexión digital. Esta estrategia implica asignar momentos específicos durante el día donde se apaguen los dispositivos electrónicos. Al hacerlo, se permite a la mente descansar y reconstruir su capacidad de enfoque, alejándose de las constantes interrupciones que la tecnología tiende a generar. Hari subraya la importancia de crear rituales en torno a esta desconexión, como leer un libro o practicar un hobby que no involucre pantallas, lo que fomenta un estado de atención más profundo y significativo.

Además, el autor enfatiza la técnica del "bloqueo de tiempo" como una herramienta poderosa para gestionar nuestras tareas. Se trata de agendar bloques de tiempo dedicados exclusivamente a ciertas actividades, permitiendo que nuestra atención se concentre en lo que realmente importa.



Al establecer límites en el tiempo y el entorno, se minimizan las posibilidades de distracción, lo que a su vez ayuda a mantener un estado de flujo en nuestras actividades diarias.

Hari también aborda el papel fundamental que juega el mindfulness, o la atención plena, en la recuperación de nuestra atención. Practicar la meditación y ejercicios de respiración consciente nos ayuda a ser más conscientes de nuestros pensamientos y emociones, promoviendo una mejor regulación emocional. De este modo, la atención plena se presenta no solo como un método para calmar la mente, sino como una forma de reprogramar nuestra capacidad de concentrarnos, haciendo que sea más sencillo permanecer enfocados en el presente.

Asimismo, el autor sugiere crear un entorno físico acorde a nuestras necesidades de atención. Esto incluye la organización del espacio de trabajo; mantener un ambiente ordenado y libre de elementos que puedan distraer nuestra atención es crucial. La luz natural y un ambiente artístico también pueden mejorar nuestro estado de ánimo y enfoque, haciendo nuestra experiencia de trabajo más placentera y productiva.

Por último, Hari toca la importancia de conectar de manera social y emocional con otras personas. Al fomentar interacciones significativas y reducir la dependencia de interacciones superficiales a través de redes



sociales, se puede cultivar un sentido de comunidad que fortalece nuestras relaciones y mejora nuestro bienestar general. Encuentros regulares con amigos o familiares, incluso en entornos virtuales donde haya mayor profundidad emocional, pueden nutrir nuestra atención y asegurar que no nos sintamos aislados en un mundo siempre conectado.

En resumen, las estrategias que Johann Hari presenta en este capítulo abarcan desde la desconexión digital y el manejo del tiempo, hasta la adopción de prácticas de atención plena y la creación de entornos adecuados. Aplicar estos consejos no solo nos ayuda a recuperar nuestra atención, sino que también promueve una vida más plena y consciente en la era de la distracción constante.

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

6. Capítulo 6: La importancia de la atención plena en la vida cotidiana y sus beneficios

En un mundo lleno de ruido y distracciones, la atención plena se presenta como una herramienta esencial para vivir de manera más consciente y plena. Este capítulo explora cómo la práctica de la atención plena, o mindfulness, puede transformar no solo la manera en que percibimos nuestro entorno, sino también cómo nos relacionamos con nosotros mismos y con los demás.

La atención plena implica un enfoque deliberado en el momento presente, donde se observa sin juzgar los pensamientos, sensaciones y emociones que surgen. Esta práctica no solo ayuda a reducir el estrés y la ansiedad, sino que también mejora la claridad mental y la toma de decisiones. Al dedicarnos a estar presentes, cultivamos una habilidad esencial para contrarrestar el bombardeo constante de estímulos que define nuestra era moderna.

Una de las principales ventajas de la atención plena es su capacidad para aumentar la autoconciencia. Al practicar estar en el presente, comenzamos a identificar patrones en nuestros pensamientos y comportamientos. Esto nos permite reconocer reacciones automáticas que pueden no ser beneficiosas y, a su vez, nos brinda la oportunidad de elegir respuestas más saludables y adaptativas.

Los beneficios de la atención plena se extienden también a nuestras



relaciones interpersonales. Al estar plenamente presentes en las interacciones con los demás, mejoramos nuestras habilidades de comunicación y conexión emocional. Practicar la escucha activa, donde nos enfocamos por completo en la persona que habla, no solo profundiza nuestras relaciones, sino que también nutre una mayor empatía y comprensión.

Asimismo, la atención plena puede hacernos más productivos. Cuando estamos ejecutando tareas con total concentración, somos capaces de entrar en un estado de flujo, donde nuestra creatividad e innovación florecen. Este enfoque nos permite abordar las tareas con mayor eficacia y satisfacción, lo que se traduce en una vida laboral más exitosa y gratificante.

En el ámbito de la salud, diversos estudios han demostrado que la atención plena puede tener un impacto positivo significativo en el bienestar físico y mental. Reportes indican que las prácticas de mindfulness pueden reducir síntomas de depresión, aumentar la resiliencia emocional y mejorar la salud cardiovascular. Al dedicar tiempo a ser conscientes de nuestros cuerpos y nuestras emociones, nutrimos una relación más saludable con nosotros mismos.

En conclusión, la atención plena emerge como una esencial medicina contra las distracciones que dominan nuestro tiempo y atención. Al formar parte



activa de nuestra vida cotidiana, esta práctica no solo mejora nuestros momentos de bienestar individual, sino que también promueve interacciones más significativas con los demás. Adoptar la atención plena no es simplemente una respuesta a los desafíos modernos, sino un camino hacia un enfoque más consciente y gratificante de la vida.

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

5 citas clave de El Valor De La Atencion

1. "La atención es una forma de amor, y es tiempo de recuperarla de las manos de quienes la utilizan para manipularnos."
2. "Cuando estamos en un estado de atención plena, encontramos una conexión más profunda con nosotros mismos y con el mundo que nos rodea."
3. "La distracción nos roba nuestro tiempo y nuestra capacidad de experimentar la vida en su plenitud."
4. "La verdadera lucha no es solo contra la distracción, sino para encontrar un sentido de propósito y conexión en nuestras vidas."
5. "Recuperar nuestra atención es redescubrir la esencia de lo que significa ser humano en un mundo en constante cambio."





Bookey APP

Más de 1000 resúmenes de libros para empoderar tu mente

Más de 1M de citas para motivar tu alma

Escanear para descargar

