
El Mono Estresado Todo Lo Que Usted Necesita Sabe

Sin identidad
The Secret of the Seven Seeds
Tender Is the Flesh
S=EX2
The Splendour of the Human Being
Social Intelligence
The Complete Guide to Asperger's Syndrome
Operación Jaque aplicada a los negocios y las ventas
The S.T.A.B.L.E. Program Pre-transport Post-resuscitation Stabilization Care of Sick Infants
Grain Brain
Secrets of the Millionaire Mind
El mono estresado
El español hablado en Guadalajara
El infame
Camina, salta, baila
Soosmet, el hijo de la tumba
Como Domar La Mente
Full Catastrophe Living (Revised Edition)
El ciclo del amor marica
Six Easy Pieces
Gracias por volar conmigo
Amor en cuatro continentes
The Varieties of Scientific Experience
La cruda ansiedad canina
La obesidad más allá de los estilos de vida
Cuidar la T(t)ierra
Acceptance and Commitment Therapy, Second Edition
Cesar's Rules
Por fin vas a dejar de fumar. El método definitivo para abandonar tu adicción al tabaco
Stress and Coping in Infancy and Childhood
The Emotional Life of Your Brain
Ikigai
Understanding the Brain: The Birth of a Learning Science
Cuida tus hormonas
La naturaleza es la iglesia de Satanás
Biopsychology [RENTAL EDITION]
Molecules of Emotion
Nancy Clark's Sports Nutrition Guidebook

Awaken the Giant Within
El mono estresado

El Mono Estresado Todo Lo Que Usted Necesita Saber Downloaded from hl.uconnect.hi.u.edu.vn by guest

FORD POWELL

Sin identidad Letrame Grupo Editorial

Segundo libro de psicología afirmativa gay de Gabriel J. Martín, autor de Quiérete mucho, maricón. «Un ingenioso manual para navegar por el mundo de las emociones homosexuales.» Revista GQ El ciclo del amor marica aborda todas las posibles situaciones sentimentales en las que un hombre gay puede verse a lo largo de su vida. Comienza su recorrido sentando las bases de una buena relación con uno mismo. Una vez que hemos aprendido que la propia relación es la más importante que tendremos jamás, podremos aprender a relacionarnos bien con los demás. Así, además de la soltería saludable, el libro de Gabriel J. Martín contiene capítulos dedicados a dónde conocer hombres, al flirteo, a cómo reconocer y evitar relaciones tóxicas, a las primeras (y segundas) citas, al noviazgo y al matrimonio. También encontraremos en este libro consejos sobre la convivencia, la resolución de conflictos, la forja de una auténtica intimidad entre los novios y cómo vivir una sexualidad sin límites. No se olvida el autor de tratar las crisis de pareja, las rupturas y el duelo del desamor como paso previo a estar preparados para volver a enamorarnos. Esta naturaleza cíclica de las relaciones es la que da título a una obra que pretende, ante todo, ser realista y útil y que está escrita en el mismo tono divertidamente cómplice pero riguroso al que el autor nos acostumbró en su Quiérete mucho, maricón. La crítica ha dicho... «El ciclo del amor marica pretende ayudarnos a ser más felices tanto si estamos en pareja como solteros, que al final es lo importante, ¿no?» Ambiente G «Un ingenioso manual para navegar por el mundo de las emociones homosexuales.» Revista GQ «Ofrece un completo y claro mapa a partir del cual un hombre homosexual pueda plantearse y reflexionar cómo quiere vivir el amor de pareja y todos aquellos ingredientes que lo conforman, pero que también se pueden disfrutar fuera de ella.» Blog de Lucasfh1976

The Secret of the Seven Seeds OECD Publishing

Boost your energy, manage stress, build muscle, lose fat, and

improve your performance. The best-selling nutrition guide is now better than ever! Nancy Clark's Sports Nutrition Guidebook will help you make the right choices in cafes, convenience stores, drive-throughs, and your own kitchen. Whether you're preparing for competition or simply eating for an active lifestyle, let this leading sports nutritionist show you how to get maximum benefit from the foods you choose and the meals you make. You'll learn what to eat before and during exercise and events, how to refuel for optimal recovery, and how to put into use Clark's family-friendly recipes and meal plans. You'll find the latest research and recommendations on supplements, energy drinks, organic foods, fluid intake, popular diets, carbohydrate and protein intake, training, competition, fat reduction, and muscle gain. Whether you're seeking advice on getting energized for exercise or improving your health and performance, Nancy Clark's Sports Nutrition Guidebook has the answers you can trust.

Tender Is the Flesh Icaria Editorial

This groundbreaking book by a pioneer in neuroscience brings a new understanding of our emotions - why each of us responds so differently to the same life events and what we can do to change and improve our emotional lives. If you believe most self-help books, you would probably assume that we are all affected in the same way by events like grief or falling in love or being jilted and that only one process can help us handle them successfully. From thirty years of studying brain chemistry, Davidson shows just why and how we are all so different. Just as we all have our own DNA, so we each have our own emotional 'style' depending on our individual levels of dimensions like resilience, attention and self-awareness. Helping us to recognise our own emotional style, Davidson also shows how our brain patterns can change over our lives - and, through his fascinating experiments, what we can do to improve our emotional responses through, for example, meditation. Deepening our understanding of the mind-body connection - as well as conditions like autism and depression - Davidson stretches beyond mainstream psychology and neuroscience and expands our view of what it means to be human.

S=EX2 Random House

Emotional Intelligence was an international phenomenon, appearing on the New York Times bestseller list for over a year and selling more than 5 million copies worldwide. Now, once again, Daniel Goleman has written a groundbreaking synthesis of the latest findings in biology and brain science, revealing that we are 'wired to connect' and the surprisingly deep impact of our relationships on every aspect of our lives. Far more than we are consciously aware, our daily encounters with parents, spouses, bosses, and even strangers, shape our brains and affect cells throughout our bodies, down to the level of our genes - for good or ill. In Social Intelligence, Daniel Goleman explores an emerging new science with startling implications for our interpersonal world. Its most fundamental discovery: we are designed for sociability, constantly engaged in a 'neural ballet' that connects us brain-to-brain with those around us. Goleman explains the surprising accuracy of first impressions, the basis of charisma and emotional power, the complexity of sexual attraction, and how we detect lies. He describes the 'dark side' of social intelligence, from narcissism to Machiavellianism and psychopathy. He also reveals our astonishing capacity for 'mindsight', as well as the tragedy of those, like autistic children, whose mindsight is impaired. In this book Daniel Goleman delivers his most heartening news with powerful conviction: we humans have a built-in bias toward empathy, cooperation and altruism - provided we develop the social intelligence to nurture these capacities in ourselves and others.

The Splendour of the Human Being Grupo Planeta Spain

Cómo, cuándo, cuánto y cada cuánto nos movemos hoy tienen muy poco que ver con lo que fue la actividad física durante la mayor parte de nuestra historia biológica. Hemos llegado al momento más sedentario de nuestra historia. Sobrevivir ya no requiere movimiento. El único movimiento natural que todavía conservamos es caminar, aunque de las cuatro horas diarias de marcha de nuestros antepasados hemos pasado a unos escasos treinta minutos. Sin apenas movernos, podemos sobrevivir, pero no vivir bien. De hecho, estamos pagando un alto precio. Todas las enfermedades modernas no contagiosas (obesidad, diabetes, cardiopatías, depresión, artropatías, cáncer, etcétera) están

relacionadas, en mayor o menor medida, con la falta de actividad física. Porque la naturaleza del ser humano no es sedentaria. El movimiento es el peaje que debemos pagar por ser humanos, por estar vivos. ¿Crees que el fitness, el deporte, el running y el ejercicio esporádico -y repetitivo- en el gimnasio son suficientes para nutrir la necesidad de movimiento de nuestro cuerpo? Hacer ejercicio es algo que hemos inventado cuando comenzamos a darnos cuenta de que nuestro estilo de vida cada vez implicaba menos actividad física. Moverse no es hacer ejercicio; es mucho más. ¿Cuánto hace que no das un salto, que no te arrastras, que no te cuelgas y dejas caer, que no mantienes el equilibrio sobre una sola pierna? En este libro, Rober Sánchez nos ayuda a reconectar con nuestra necesidad de movimiento y nos ofrece las claves para que comencemos a movernos más y mejor, sin necesidad de gimnasios, programas, expertos o aplicaciones que nos digan qué hacer.

Social Intelligence John Wiley & Sons

The devastating truth about the effects of wheat, sugar, and carbs on the brain, with a 4-week plan to achieve optimum health. In *Grain Brain*, renowned neurologist David Perlmutter, MD, exposes a finding that's been buried in the medical literature for far too long: carbs are destroying your brain. Even so-called healthy carbs like whole grains can cause dementia, ADHD, epilepsy, anxiety, chronic headaches, depression, decreased libido, and much more. Groundbreaking and timely, *Grain Brain* shows that the fate of your brain is not in your genes. It's in the food you eat. The cornerstone of all degenerative conditions, including brain disorders, is inflammation, which can be triggered by carbs, especially containing gluten or high in sugar. Dr. Perlmutter explains what happens when the brain encounters common ingredients in your daily bread and fruit bowls, how statin drugs may be erasing your memory, why a diet high in "good fats" is ideal, and how to spur the growth of new brain cells at any age. Dr. Perlmutter's revolutionary 4-week plan shows you how to keep your brain healthy, vibrant, and sharp while dramatically reducing your risk for debilitating neurological diseases as well as relieving more common, everyday conditions - without drugs. Easy-to-follow strategies, delicious recipes, and weekly goals help you to put the plan into action. With a blend of anecdotes, cutting-edge research, and accessible, practical advice, *Grain Brain* teaches you how to take control of your

"smart genes," regain wellness, and enjoy lifelong health and vitality.

The Complete Guide to Asperger's Syndrome Random House #1 New York Times, Wall Street Journal, and USA Today Bestseller! *Secrets of the Millionaire Mind* reveals the missing link between wanting success and achieving it! Have you ever wondered why some people seem to get rich easily, while others are destined for a life of financial struggle? Is the difference found in their education, intelligence, skills, timing, work habits, contacts, luck, or their choice of jobs, businesses, or investments? The shocking answer is: None of the above! In his groundbreaking *Secrets of the Millionaire Mind*, T. Harv Eker states: "Give me five minutes, and I can predict your financial future for the rest of your life!" Eker does this by identifying your "money and success blueprint." We all have a personal money blueprint ingrained in our subconscious minds, and it is this blueprint, more than anything, that will determine our financial lives. You can know everything about marketing, sales, negotiations, stocks, real estate, and the world of finance, but if your money blueprint is not set for a high level of success, you will never have a lot of money—and if somehow you do, you will most likely lose it! The good news is that now you can actually reset your money blueprint to create natural and automatic success. *Secrets of the Millionaire Mind* is two books in one. Part I explains how your money blueprint works. Through Eker's rare combination of street smarts, humor, and heart, you will learn how your childhood influences have shaped your financial destiny. You will also learn how to identify your own money blueprint and "revise" it to not only create success but, more important, to keep and continually grow it. In Part II you will be introduced to seventeen "Wealth Files," which describe exactly how rich people think and act differently than most poor and middle-class people. Each Wealth File includes action steps for you to practice in the real world in order to dramatically increase your income and accumulate wealth. If you are not doing as well financially as you would like, you will have to change your money blueprint. Unfortunately your current money blueprint will tend to stay with you for the rest of your life, unless you identify and revise it, and that's exactly what you will do with the help of this extraordinary book. According to T. Harv Eker, it's simple. If you think like rich people think and do what rich people do, chances are you'll get rich too!

Operación Jaque aplicada a los negocios y las ventas Createspace Independent Pub

Shows readers how to clarify their personal values, resolve internal conflicts, master emotions, and overcome debilitating habits.

The S.T.A.B.L.E. Program Pre-transport Post-resuscitation Stabilization Care of Sick Infants Adarve

Tres personajes: dos Hermanos Maristas y un seminarista se ven involucrados en un intento de asesinato a Juan Pablo Segundo, en su visita a Chile en el parque O'Higgins en 1987, una delirante historia sobre la Iglesia Católica, sus miserias, sus virtudes, la educación chilena y la amistad en el marco de la dictadura cívico-militar chilena. Una novela imperdible, ágil y con una narración que sorprende en todo momento a través de un registro que deja ver con claridad un momento clave del Chile de finales de la década del ochenta.

Grain Brain Editorial Forja

"Ann Druyan has unearthed a treasure. It is a treasure of reason, compassion, and scientific awe. It should be the next book you read." —Sam Harris, author of *The End of Faith* "A stunningly valuable legacy left to all of us by a great human being. I miss him so." —Kurt Vonnegut Carl Sagan's prophetic vision of the tragic resurgence of fundamentalism and the hope-filled potential of the next great development in human spirituality The late great astronomer and astrophysicist describes his personal search to understand the nature of the sacred in the vastness of the cosmos. Exhibiting a breadth of intellect nothing short of astounding, Sagan presents his views on a wide range of topics, including the likelihood of intelligent life on other planets, creationism and so-called intelligent design, and a new concept of science as "informed worship." Originally presented at the centennial celebration of the famous Gifford Lectures in Scotland in 1985 but never published, this book offers a unique encounter with one of the most remarkable minds of the twentieth century.

Secrets of the Millionaire Mind Penguin

A guide to Asperger's syndrome describes what it is and how it is diagnosed, along with information on such topics as bullying, emotions, language, movement, cognitive ability, and long-term relationships.

El mono estresado Scribner

The Secret of the Seven Seeds tells of the successful

entrepreneur and writer David Fischman's struggle with his out-of-control life. In this fascinating and instructive book, he reveals his personal story through the fictional character Ignacio Rodriguez. Ignacio is 40-something stressed-out entrepreneur who is utterly overwhelmed—he is at risk for a heart attack, is losing money at his business—where employee morale is at an all-time low, and has no time or energy for his family. At first, he ignores these problems, thinking that if he only works harder, things will all get better. Predictably, his life quickly gets out of control. His doctor recommends that he try meditation to regain balance in his life. Ignacio—who is skeptical—finds a spiritual guide, who helps Ignacio heal by finding his path in the secret of the seven seeds. The seven seeds represent the path to success and balance in life: self-knowledge, meditation, egolessness, service to others, goodness, balance, and freedom.

El español hablado en Guadalajara Little, Brown Spark
Cultivar, criar ganado, pescar, practicar la acuicultura, comerciar con alimentos o comer son actividades con un alto contenido ético y político: asuntos que no pueden obviar los ciudadanos y ciudadanas responsables del siglo XXI. En estos últimos años, nos hemos ido haciendo cada vez más conscientes -a menudo a golpe de catástrofes como las "vacas locas", de preocupantes procesos como la destrucción del suelo fértil y la pérdida de la biodiversidad, o de grandes debates como los que suscitan los productos transgénicos. Jorge Riechmann (Madrid, 1962), conocido por sus ensayos anteriores sobre nuevos movimientos sociales, partidos verdes, ecosocialismo, ética ecológica o cultivos y alimentos transgénicos -además de autor de una extensa obra poética-, aborda en *Cuidar la T(t)ierra* la cuestión de como concebir un modelo agroalimentario sustentable para las décadas que vienen. Al final en el capítulo 14 leemos: "El actual sistema de agricultura industrial -que a escala mundial prevalece frente a la agricultura campesina, y se presenta a sí mismo como perfección de progreso- es un disparate en términos sociales, ecológicos, económicos y éticos. Constituye, en cuanto tal, una parte altamente representativa del todo aún más disparatado que constituya la actual sociedad industrial, dentro de la cual se sitúa. Mientras sigamos comiéndonos la Tierra en lugar de comer de la tierra, devorando petróleo en lugar de alimentarnos con la luz del sol, produciendo y extrayendo sin preocuparnos de cerrar los ciclos de materiales, el aceleradísimo declive de la biosfera que

impulsamos en la actualidad se agravará sin freno. Es hora de cambiar de rumbo. Este libro querría contribuir a mostrar en qué dirección."

El infame Editorial AMAT

La novela *Amor en cuatro continentes* narra la conmovedora historia de cuatro generaciones de la familia Kelly cuando vivían en Chile, Estados Unidos, Gran Bretaña y Sudáfrica, y nos entrega un fiel reflejo de la época, la sociedad y sus costumbres en cada uno de los países en que vivieron. Así podemos conocer las formas de vida del padre de los Kelly en las ciudades mineras de Lota y de Newcastle, como la de sus descendientes diplomáticos en Old Greenwich y Pretoria. La ficción se entrelaza con hechos históricos, tales como la explosión de gas grisú en Lota en 1950 y el terremoto de Chillán de 1939, algunos sucesos de la Segunda Guerra Mundial, el apartheid en Sudáfrica, entre otros. Una saga apasionante que abarca desde el primer decenio del siglo XX hasta la actualidad.

Camina, salta, baila Basic Books

This book provides new insights about learning by synthesising existing and emerging findings from cognitive and brain science.

Soosmet, el hijo de la tumba Psychology Press
Since the original publication of this seminal work, acceptance and commitment therapy (ACT) has come into its own as a widely practiced approach to helping people change. This book provides the definitive statement of ACT--from conceptual and empirical foundations to clinical techniques--written by its originators. ACT is based on the idea that psychological rigidity is a root cause of a wide range of clinical problems. The authors describe effective, innovative ways to cultivate psychological flexibility by detecting and targeting six key processes: defusion, acceptance, attention to the present moment, self-awareness, values, and committed action. Sample therapeutic exercises and patient-therapist dialogues are integrated throughout. New to This Edition *Reflects tremendous advances in ACT clinical applications, theory building, and research. *Psychological flexibility is now the central organizing focus. *Expanded coverage of mindfulness, the therapeutic relationship, relational learning, and case formulation. *Restructured to be more clinician friendly and accessible; focuses on the moment-by-moment process of therapy.

Como Domar La Mente Harper Collins

THE MULTI-MILLION-COPY BESTSELLER Find purpose, meaning

and joy in your work and life We all have an ikigai. It's the Japanese word for 'a reason to live' or 'a reason to jump out of bed in the morning'. The place where your needs, ambitions, skills and satisfaction meet. A place of balance. This book will help you unlock what your ikigai is and equip you to change your life. There is a passion inside you - a unique talent that gives you purpose and makes you the perfect candidate for something. All you have to do is discover and live it. Do that, and you can make every single day of your life joyful and meaningful. 'A refreshingly simple recipe for happiness' Stylist 'Ikigai gently unlocks simple secrets we can all use to live long, meaningful, happy lives' Neil Pasricha, bestselling author of *The Happiness Equation*

Full Catastrophe Living (Revised Edition) Hernando Chavez
Hace años, el gobierno se dio cuenta de que no tenía dinero para pagar la educación. Las empresas reaccionaron y crearon el Juego, un entorno ideado para los chicos en el que podemos aprender mediante actividades entretenidas, a nuestro ritmo y según nuestros intereses. El Juego nos da la libertad que no tenemos en la calle. Si a cambio las empresas nos observan para hacer estudios de mercado, ¿a quién le importa? El sistema nos beneficia a todos: al gobierno, a la economía y a los estudiantes. Entonces, ¿por qué ha aparecido en mi instituto un grupo que se opone al Juego haciendo gamberradas siniestras? ¿Quiénes son? ¿Qué quieren conseguir? Lo único que sé de ellos es su nombre: los Sin Identidad.

El ciclo del amor marica Springer

Working at the local processing plant, Marcos is in the business of slaughtering humans—though no one calls them that anymore. His wife has left him, his father is sinking into dementia, and Marcos tries not to think too hard about how he makes a living. After all, it happened so quickly. First, it was reported that an infectious virus has made all animal meat poisonous to humans. Then governments initiated the "Transition." Now, eating human meat—"special meat"—is legal. Marcos tries to stick to numbers, consignments, processing. Then one day he's given a gift: a live specimen of the finest quality. Though he's aware that any form of personal contact is forbidden on pain of death, little by little he starts to treat her like a human being. And soon, he becomes tortured by what has been lost—and what might still be saved.

Six Easy Pieces CUCSH UDG

COMO DOMAR LA MENTE VIVE EL PRESENTE AL MAXIMO,

DISFRUTA LA VIDA Y DEJA IR TUS MIEDOS ENTRENANDO TU MENTE DE MONO ACERCA DE ESTE LIBRO El primer paso para dominar tu mente es comprender qué es la mente de mono y por qué es tan problemática. La mente de mono es esa parte de nuestra conciencia que nunca deja de parlotear. Siempre está pensando en algo, ya sea el pasado o el futuro, pensamientos positivos o negativos, buenas o malas experiencias, la lista sigue y sigue. ¡La mayoría de las personas ni siquiera son conscientes de cuánto tiempo pasan atrapados en una charla interminable en sus cabezas! El flujo constante de diálogo interno puede ser agotador en el mejor de los casos y debilitante en el peor: nos impide vivir plenamente el momento presente con todas sus alegrías, desafíos, bellezas y tristezas. Por ejemplo: si estás estresado por el trabajo mañana, entonces ya has perdido la mitad de tu día porque te sentirás cansado por la falta de sueño esta noche. ¿Qué pasaría si pudiéramos dejar de preocuparnos por estas cosas el tiempo suficiente para disfrutar de un almuerzo con amigos esta tarde? ¿Recordaríamos qué tipo de sándwich sabe mejor? ¿Saborearíamos cada bocado en lugar de devorar todo lo que pasa por nuestros labios rápidamente para volver a estar preocupados enseguida? CONTENIDO Introducción ¿Qué Es Una Mente De Mono Según Los Budistas Zen? ¿Por Qué Pensar En Tus Pendientes Te Distrae Del Presente? ¿Por Qué Pensar En Miedos Imaginarios Te Distrae Del Presente? ¿Por Qué Recordar

Cosas Dolorosas Del Pasado Te Distrae Del Presente? ¿Por Qué Crear Escenarios Catastróficos Del Futuro Te Impide Vivir El Presente? ¿Por Qué Juzgar El Momento Presente Te Impide Vivir La Vida Al Máximo? ¿Cómo Afecta La Mente De Mono A Tu Estado De Ánimo? ¿Por Qué La Mente De Mono Tiene Un Impacto Negativo En Tu Comportamiento? ¿Por Qué Domar Tu Mente De Mono Te Dará Claridad? ¿Por Qué Domar Tu Mente De Mono Te Permitirá Concentrarte En El Presente? ¿Por Qué Domar Tu Mente De Mono Mejorará La Calidad De Tu Sueño? ¿Por Qué Domar Tu Mente De Mono Aumentará Tu Sensación De Calma? ¿Por Qué Domar Tu Mente De Mono Te Hará Más Feliz? ¿Por Qué El Mindfulness Puede Ayudarnos A Domar La Mente? ¿Cómo Llevar Un Diario Para Domar Tu Mente? ¿Qué Es La Técnica Abc Para Domar La Mente Del Mono? ¿Cómo Recitar Mantras Para Domar La Mente? ¿Cómo Evitar Sacar Conclusiones Precipitadas Para Domar La Mente? ¿Cómo Utilizar La Técnica De Respiración Pranayama Para Domar La Mente? ¿Por Qué Evitar La Multitarea Para Domar La Mente? ¿Por Qué La Actividad Física Puede Ayudarte A Domar Tu Mente? ¿Cómo Observar Tus Propios Pensamientos Para Domar Tu Mente? ¿Cómo La Meditación Puede Ayudarte A Domar Tu Mente De Mono? ¿Por Qué Practicar Yoga Puede Ayudarte A Domar Tu Mente? ACERCA DE THE SAPIENS NETWORK El contenido de esta guía se basa en una extensa investigación oficial y proviene de una variedad de fuentes, en su mayoría de libros publicados por expertos que dominan cada uno

de los temas presentados aquí y que están respaldados por carreras reconocidas internacionalmente. Por lo tanto, el lector podrá adquirir una gran cantidad de conocimiento de más de una fuente confiable y especializada. Esto sucede porque nos basamos únicamente en medios oficiales y avalados. Además, también recopilamos información de diferentes páginas web, cursos, biografías y entrevistas, por lo que brindamos al lector una visión amplia de sus temas de interés. No solo hemos comprobado que las fuentes de conocimiento sean relevantes, sino que también hemos hecho una selección muy cuidadosa de la información final que compone esta guía. Con gran practicidad, hemos recopilado los conceptos más útiles y los hemos puesto de manera que sean más fáciles de aprender para el lector. Nuestro objetivo final es simplificar todas las ideas para que sean totalmente comprensibles y que el lector disfrute de una lectura amena, práctica y sencilla. Es por eso que nos esforzamos por brindar solo la información clave de cada experto. En esta guía, el lector no encontrará redundancias ni contenidos innecesarios o irrelevantes. Cada capítulo cubre lo esencial y deja fuera todo lo que pueda considerarse extra o que no aporte nada nuevo a los conceptos seleccionados. Así, el lector podrá disfrutar de un texto donde encontrará fácilmente información especializada que proviene exclusivamente de expertos y que ha sido seleccionada con la mayor eficacia.