

# CÉNTRATE (DEEP WORK)



## NEWPORT, CAL

### SINOPSIS

**BEST SELLER INTERNACIONAL. MÁS DE 2 MILLONES DE EJEMPLARES VENDIDOS**

Edición de lujo de Céntrate, el libro de productividad que se ha consolidado como el gran referente en España.

Las distracciones no son malas en sí mismas, pero en un mundo que incentiva la hiperconexión y la multitarea, la falta de concentración se ha convertido en una fuente permanente de frustración, ansiedad, cansancio y procrastinación en nuestro día a día. En consecuencia, la atención se ha convertido en un activo muy valioso en un entorno altamente competitivo.

El autor y profesor Cal Newport, referente en materia de desarrollo personal y productividad, demuestra la importancia de trabajar a fondo para extraer hasta la última gota de valor de nuestra capacidad intelectual. A partir de cuatro reglas prácticas, nos ofrece un método infalible para ahorrar tiempo, ser más eficientes y tener éxito en un mundo disperso. Reforzar nuestra capacidad de concentración y saber alejarse de las distracciones tecnológicas son los primeros pasos para una vida rica, productiva y con sentido.

Las 4 reglas para ahorrar tiempo, ser más eficiente y tener éxito en un mundo disperso:

REGLA #1. Trabajar con profundidad

REGLA #2. Abrir las puertas al aburrimiento

REGLA #3. Alejarse de las redes sociales

REGLA #4. Eliminar lo superficial

Si dominas estas habilidades, conseguirás resultados extraordinarios.

«Cal Newport tiene la clave para no trabajar horas extra, cumplir con los objetivos y tener tiempo libre. Su éxito es el mejor ejemplo de que sus técnicas funcionan.» El País Semanal

«El Deep Work es la herramienta esencial para la sociedad del conocimiento.» The Economist

«Cal Newport es una voz nítida en un mar de ruido, mezcla ciencia y pasión a partes iguales.» Seth Godin, autor de La vaca púrpura...



<b>Editorial</b>	PENINSULA
<b>Materia</b>	[KJMT] GESTIÓN DEL TIEMPO
<b>EAN</b>	9788411004909
<b>Status</b>	Disponible
<b>Páginas</b>	320
<b>Tamaño</b>	220x140x0 mm.
<b>Precio (Imp. inc.)</b>	20,90€
<b>Idioma</b>	Español
<b>Fecha de lanzamiento</b>	01/04/2026