

# NO TODO ES URGENTE



## WINCH, GUY

### SINOPSIS

Con más de 35 millones de visualizaciones en sus charlas TED, el psicólogo Guy Winch tiene la solución al burnout. En No todo es urgente, aprenderás a prosperar en el exigente mundo laboral sin sacrificar tu bienestar. Nos guste o no, el trabajo ocupa un lugar central en nuestra vida. Nos define, nos da propósito y nos permite cubrir nuestras necesidades, disfrutar del tiempo libre y relacionarnos con personas que valoran lo que hacemos. Pero también tiene un lado oscuro: puede invadir nuestra vida y apoderarse, casi sin que lo notemos, de nuestros pensamientos y prioridades. En los últimos años, la frontera entre trabajo y vida personal se ha vuelto aún más difusa. Cada vez nos cuesta más desconectar, recuperar la energía, dedicar tiempo a nuestros seres queridos y cuidar otros aspectos esenciales de nuestra identidad. En No todo es urgente, el psicólogo y conferenciante TED Guy Winch muestra cómo esta relación desmedida con el trabajo refuerza estos patrones, y revela el impacto que tiene en nuestra vida profesional, personal y emocional. Basándose en la ciencia y en sus años de experiencia clínica, ofrece herramientas concretas y fáciles de aplicar para poner límites, reducir la sobrecarga mental, recuperar el equilibrio y construir una relación más sana con el trabajo sin renunciar a la ambición ni al éxito profesional. Este libro te enseñará a: \* Detectar si tu mentalidad te ayuda o te perjudica. \* Reconocer los hábitos que alimentan tu estrés sin que te des cuenta. \* Identificar la sobrecarga antes de que afecte tu salud. \* Hacer pequeños cambios para lograr un impacto enorme en tu bienestar diario. \* Poner límites sin sentir culpa, incluso con compañeros o superiores. \* Evitar que los correos fuera de horario invadan tus noches. \* Detectar cuándo el trabajo está tomando el control de tu vida. \* Desconectar de verdad al terminar la jornada. \* Recuperar la energía y el descanso cuando has tenido un día difícil. \* Impedir que el trabajo afecte a tu vida personal. \* Aprovechar las vacaciones para recargar energía. \* Saber c...



Editorial	PAIS AGUILAR, S.A.
Materia	[VSP] PSICOLOGÍA POPULAR
EAN	9788403525122
Status	Disponible
Páginas	320
Precio (Imp. inc.)	21,90€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	25/05/2026