

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