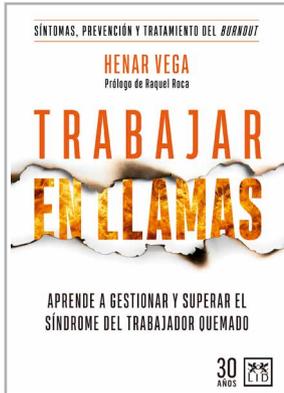


## Trabajar en llamas



Autor: Henar Vega  
ISBN papel: 9788417880583  
Editorial: Almuzara  
Precio: 22,95 €

**Aprende a gestionar y superar el síndrome del trabajador quemado (burnout).** ¿Sientes que no puedes más en tu trabajo? ¿Sufres un agotamiento que va más allá de lo meramente físico y no sabes de dónde surge? ¿Empiezas a dudar de tu valía profesional? ¿Te cuesta reconocerte a nivel laboral como si las cosas ya no te importaran? ¿Sientes que te has desamorado de tu trabajo cuando antes te gustaba?

No eres tú, es el síndrome del trabajador quemado o *burnout* que ya ha prendido la mecha. Este síndrome caracterizado por un agotamiento físico y emocional extremo, altos niveles de despersonalización y una sensación de ineficacia profesional, avanza irremediablemente, afectando ya a un alto porcentaje de trabajadores y equipos. El incremento del estrés en las organizaciones es alarmante y las consecuencias del desgaste que produce en los profesionales es devastador.

**Trabajar en llamas ofrece una mirada integrativa que fusiona el punto de vista científico, psicológico y humano para comprender en profundidad este síndrome y aprender a manejarlo de forma efectiva tanto a nivel individual como colectivo.** Por medio de una fórmula personalizada, podrás tener la combinación apropiada de herramientas para ayudar a prevenir, gestionar y eliminar el desgaste profesional.

Henar Vega Lorenzo es ingeniera y psicóloga. Su singular formación y su trayectoria profesional en el ámbito de la docencia, la investigación y el diseño estratégico la han convertido en una experta del enfoque centrado en las personas. Ha trabajado para grandes compañías como Carrefour, Fnac, IE o Seat. Es profesora desde hace más de diez años en escuelas como *The Valley Digital Business School*, *KSchool*, *ESNE* o *EOI*, y ha sido directora de alguno de sus programas. Su objetivo es ayudar a personas y organizaciones a encontrar su propio equilibrio mediante la divulgación, fusionando el rigor científico con la parte más emocional y experiencial.

## La salud mental en la empresa

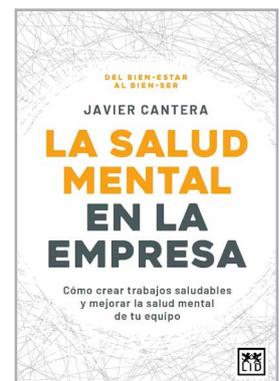
**Cómo crear trabajos saludables y mejorar la salud mental de tu equipo.**

En los últimos años, la sensación de crisis permanente ha potenciado la atención en la salud mental dentro de las organizaciones. Fenómenos como renunciar a los puestos de trabajo (la gran dimisión), trabajar solo lo necesario (*quiet quitting*), desaparecer en el trabajo (*ghosting* laboral) o el absentismo sabático sólo se pueden explicar por factores psicológicos. Por tanto, es esencial que los empresarios y directivos tomen conciencia de esta situación.

Para ello, el autor propone un enfoque integral que no solo se centra en el bienestar laboral de los empleados, una condición necesaria pero no suficiente, sino también en el bienestar de propósito, que implica alinear el propósito de los empleados con el de la empresa. Solo así las personas se sentirán valoradas y apoyadas y se crearán equipos motivados y comprometidos.

Javier Cantera (palentino, psicólogo, empresario, leonardino y tintinólogo) es doctor en Psicología por la Universidad Complutense de Madrid, además estudió Derecho e hizo diferentes másteres en Escuelas de Negocio. Ha escrito diversos libros del área de Psicología del Trabajo y multitud de artículos sobre comportamiento organizacional y procesos de Recursos Humanos.

Ha ocupado diferentes cargos en el área de Recursos Humanos en empresas como Telefónica, Enagas, Respsol, Schweppes, y además es profesor en diversas escuelas de Negocio. Es socio y director de varias empresas, siendo Presidente de Grupo Blc durante los últimos veinte años. Además es Presidente de la Fundación Personas y Empresas. Sus valores leonardinos se reflejan en su blog [www.javiercantera.es](http://www.javiercantera.es) y en su twitter @canteraleonardo. Y su especialidad en Tintín lo lleva a participar en diversos foros linkedin de especialistas en este cómic.



Autor: Javier Cantera  
ISBN papel: 9788411313780  
Editorial: LID Editorial  
Precio: 23,95 €