

## ¿Cómo establecer límites entre la vida laboral y personal?

SEPTIEMBRE 2025

A menudo equiparamos nuestra productividad con el número de horas que dedicamos al trabajo. En *Equilibra vida y trabajo. Fijar límites y prioridades*, responderás a la pregunta, ¿realmente necesitamos trabajar sin descanso, incluso los fines de semana y durante las vacaciones, para que nos consideren estrellas? Para encontrar un equilibrio saludable entre nuestra vida personal y profesional, necesitamos hacernos un hueco para nosotros mismos, definir lo que más valoramos y fijarnos objetivos que tengan en cuenta esos valores.

Dentro de estas páginas encontrarás que está repleto de consejos prácticos de autores y expertos de HBR que te ayudarán a responder preguntas como: ¿Cómo establezco límites claros entre mi vida laboral y mi vida personal? ¿Cómo puedo dedicarme a mis pasiones y al mismo tiempo sacar tiempo para mi trabajo? ¿Cuáles son los signos del agotamiento y cómo puedo conservar mi energía? ¿Qué medidas puedo tomar para proteger mi salud mental en el trabajo?

«Pasarás una parte importante de tu vida trabajando. Este libro te ayudará a definir lo que necesitas para sentirte equilibrado y realizado, tanto dentro como fuera del trabajo. Sus páginas están repletas de consejos de facultativos, líderes empresariales, investigadores y expertos de renombre mundial, muchos de los cuales han dedicado su carrera a mejorar el entorno laboral. Sus consejos abarcan desde estrategias fáciles de aplicar hasta preguntas orientadas a la reflexión para ayudar a que afloren determinadas respuestas. Se trata de una guía a la que podrás acudir una y otra vez para aprender a establecer mejores límites entre el trabajo y la vida personal, dar prioridad a la salud mental y física, combatir el agotamiento y abordar tus listas de tareas pendientes de forma adecuada y productiva. A nuestra futura generación de líderes se les presenta una gran oportunidad —y, en mi opinión, una responsabilidad— no solo de desarrollar estas habilidades críticas para ellos mismos, sino también para los futuros equipos y organizaciones que dirigirán. En un momento en que la crisis mundial de salud mental no muestra signos de ralentizarse, todos debemos comprometernos a mejorar el futuro del trabajo. Nuestra salud y nuestro sustento dependen de ello».

**RUSSELL GLASS**, CEO de Headspace

### NOVEDAD HABILIDADES DIRECTIVAS

ISBN: 9788410235557

Encuadernación: Rústica

Formato: 15.3 x 23 cm

Págs: 200

Papel: FSC

Categoría: B

Derechos: M

PVP: 16,20 € | 16,85 €

IBIC: KJG / JMJ

Palabras clave: **trabajo, vida privada, autoestima, confianza, decisiones, límites**



### Autor:

La colección **Work Smart de Harvard** aborda los temas más importantes al inicio de tu carrera profesional: cómo ser tú mismo con tus compañeros y jefes, cómo sopesar las decisiones laborales, cómo fomentar relaciones laborales más constructivas, entre otros. Cada título incluye resúmenes de los capítulos, enlaces a vídeos, audio y mucho más. Los libros de esta colección de Harvard te ayudan a dar un paso adelante en tu vida profesional y avanzar con confianza hacia el éxito.

### Argumentos de venta y Plan de medios:

- Un libro que te ayudará a marcar los límites entre tu vida personal y laboral.
- Nueva colección de HBR Work Smart Series que te ayudará a dar un paso adelante en tu vida profesional y avanzar con confianza.
- Cada título incluye resúmenes de los capítulos y enlaces a vídeos y audios.
- Nota de prensa y promoción en redes sociales.

### Otros libros relacionados:

