

Fuente: Emprendedores News

Título: PREPARADOS... LISTOS... ¡OUT!

Autores: Daniel Colombo - Lic. Mónica Muruaga

Editorial: Grupo Editorial Norma

Páginas: 178

Precio: \$ 39

Hay un mal silencioso que está matando. Hay una enfermedad difícil de diagnosticar, disfrazada de velocidad, metas y objetivos. - Hay síntomas que se convierten en serios problemas de salud en determinados grupos sometidos a grandes presiones y estrés laboral: se sienten “quemados” por dentro. - Médicos, ingenieros, periodistas, ejecutivos, CEO’s de empresas, economistas, enfermeras, maestros, deportistas, artistas, pilotos de aviones viven sus días al borde. - ¿Hasta cuándo? ¿Cuál es el límite? ¿Hay salida? ¿Vale la pena correr tanto? ¿Cómo frenar a tiempo? Estas y otras preguntas encuentran respuestas y alternativas de solución en este trabajo de investigación del docente, coach y comunicador Daniel Colombo y la Licenciada en Psicología Mónica Muruaga. - En forma sencilla, ágil, dinámica, y, sobre todo, útil, los autores exponen su punto de vista sobre lo que muchos definen el ‘mal del siglo XXI’ y al que ellos prefieren definir como una gran oportunidad de autoconocimiento, para vivir más y mejor la vida que merecemos. - “PREPARADOS... LISTOS... ¡OUT!” incluye centenares de recursos prácticos como ejercicios, auto evaluaciones y sugerencias para implementar aquí y ahora, y así, elegir recobrar el equilibrio perdido.

Los seres humanos pasamos, en promedio, casi un tercio de nuestra vida adulta dedicados al trabajo. Resulta evidente que la inversión en tiempo, energía, enfoque y atención que le otorgamos al desarrollo profesional, pasa a ocupar un lugar preponderante para millones de personas.

Los estudios realizados desde mediados de los ’90 en adelante, muestran que el síndrome del Burnout – motivado por un alto estrés laboral crónico, afecta al 30 por ciento de la población.

Una primera aproximación indica que el Burnout está relacionado con la cultura de la pos modernidad, donde la exigencia por triunfar y lograr la excelencia laboral parece ser el motor que rige las vidas de millones de personas. Esto incluye una mayor formación, el desarrollo de nuevas habilidades, resistencia a largas jornadas de trabajo, establecimiento de altas metas como forma de medición de resultados, la competencia; en síntesis: una dedicación full time al aspecto profesional de la vida, que le asegure permanecer en carrera.

Un libro de actualidad y lectura imprescindible para profesionales, ejecutivos y entrepreneurs.