



Fecha de publicación:
16/04/2018

Sello Editorial:
Editorial Ariel

Contacto de prensa

Nombre: Laura Fabregat

Teléfono: 934928947

Email: lfabregat@planeta.es

Nombre: Laia Barreda Vicent

Teléfono: 93 492 8308

Email: laia.barreda@planeta.es

Nombre: Erica Aspas

Teléfono: 934928752

Email: easpas@planeta.es

Integrar la vida

Nuria Chinchilla, Esther Jiménez, Pilar García-Lombardía

El libro práctico para aprender a integrar con armonía nuestra vida profesional y personal.

El término «conciliación» se ha reducido, en su uso más frecuente, a una concepción tan simplista que resulta casi irreconocible: para muchas personas, conciliar se limita a implantar unos horarios laborales flexibles o a ampliar las bajas por maternidad. Porque, claro está, la conciliación, para estas mentalidades, es cosa de mujeres, más concretamente, de madres. Mirando algunos metros más arriba, vemos que conciliar, hacer compatibles los distintos ámbitos de nuestra vida, equivale a desvanecer el conflicto de nuestra existencia: ¿por qué tiene que haber conflicto entre mi vida personal, mi familia, mi desarrollo profesional y mi desempeño en la empresa? Una persona proactiva, fuerte, que ha desarrollado su voluntad y su libertad, que sabe lo que quiere y cuáles son sus metas, será perfectamente capaz de orquestar su existencia, afinar todos los instrumentos y producir una melodía armoniosa.

Este libro plantea una serie de prácticas y ejercicios que sirven de orientación en ese itinerario que comienza en la conciliación con uno mismo para después abrirse a los elementos que integran nuestra vida: la pareja, la familia, la empresa, el trabajo y, finalmente, la sociedad. ¿Cuál es nuestro rol en cada uno de estos ámbitos? ¿Por qué hacemos lo que hacemos? ¿Podemos o debemos cambiar nuestra perspectiva de la vida? Una vez que somos capaces de conocer nuestra misión y ser coherentes y fieles a ella, todos los elementos se integran y adquieren sentido y trascendencia, proporcionándonos esa grata satisfacción espiritual y física que nos dará la posibilidad de tener una vida plena y feliz.

Nuria Chinchilla

Nuria Chinchilla Esposa y madre, doctora en Economía y Dirección de Empresas, MBA por el IESE (Universidad de Navarra), licenciada en Derecho por la Universidad de Barcelona, profesora de IESE Business School, fundadora del Centro Internacional Trabajo y Familia y titular de la cátedra Carmina Roca y Rafael Pich de Mujer y Liderazgo. Es consultora de empresas y miembro de varios consejos. Es miembro de la Real Academia de ciencias Económicas y Financieras y autora de varios libros, entre los que destacan *Ser una empresa familiarmente responsable*, *La ambición femenina: cómo reconciliar trabajo y familia*, coescrito con Consuelo León, y *Dueños de nuestro destino* con Maruja Moragas.

Esther Jiménez

Esther Jiménez Es Doctora por la Universidad de Navarra en Administración de Empresas, licenciada en Derecho y en Ciencias del Trabajo y Master en Dirección de Empresas, decana de la Facultad de Educación de la Universidad Internacional de Cataluña (UIC Barcelona) y Lecturer del departamento de personas del IESE Business School. Sus áreas de especialización son el desarrollo del talento directivo, las competencias de liderazgo, la motivación, el liderazgo femenino y la conciliación trabajo, familia y vida personal.

Pilar García-Lombardía

Pilar García-Lombardía Es Doctora en Filosofía de la Acción Directiva por el IESE y Licenciada en Ciencias Políticas y Sociología por la UNED. Desde 1999 es Investigadora de IESE y ejerce la docencia en diversas universidades y escuelas de negocios. Directora y docente del programa Young Civic Leaders, de la Fundación Tatiana Pérez de Guzmán el Bueno, dirigido a jóvenes entre 20 y 26 años, que buscan completar su excelencia académica y profesional con una dimensión de impacto social. Es experta en el diagnóstico y el desarrollo de competencias y talento, coach ejecutivo desde 1999 y autora de numerosas publicaciones.