

image not found or type unknown



Claves para una maternidad estoica

Lorena García Díez

Fecha de publicación:

21/02/2024

El antídoto contra el *burnout* para miles de madres y padres.

Sello Editorial:

Libros Cúpula

El antídoto contra el *burnout* para miles de madres y padres.

Contacto de prensa

¿Sientes que la maternidad está sacando lo peor de ti? ¿Necesitas una tregua para recorrer este proceso con una nueva mirada? ¿Estás desbordada y sientes que el *burnout* se apodera de ti? Sin duda, el estoicismo puede serte de gran ayuda.

Nombre: Lola Escudero

Lorena García Díez, presentadora de televisión, pero ante todo, madre, te cuenta en estas páginas sus experiencias como madre de dos niños, las dificultades de la conciliación y cómo ella ha conseguido llevar un estilo de vida basado en el autocontrol de nuestros pensamientos para poder sobrellevar las emociones desbordantes.

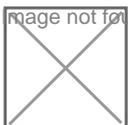
Teléfono: 91 423 37 11

Email:

lescudero@planeta.es

Claves para una maternidad estoica te muestra las **pautas necesarias, basadas en el estoicismo, para que saques provecho de tu imperfecta maternidad** y le des la vuelta a la tortilla.

image not found or type unknown



Lorena García Díez

Lorena García es periodista y copresentadora del programa de Antena 3, Espejo Público. Tiene más de 70K seguidores en Instagram donde divulga sobre maternidad, crianza y conciliación con su vida laboral. Además, es coautora del libro *Educar es ser un espejo*.