



Fecha de publicación:
21/02/2024

Sello Editorial:
Libros Cúpula

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 934928633

Email: pcordon@planeta.es

Nombre: Ester Torras

Teléfono: 934928895

Email: etorras@planeta.es



Claves para una maternidad estoica

Lorena García Díez

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

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

¿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.

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.

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.

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*.