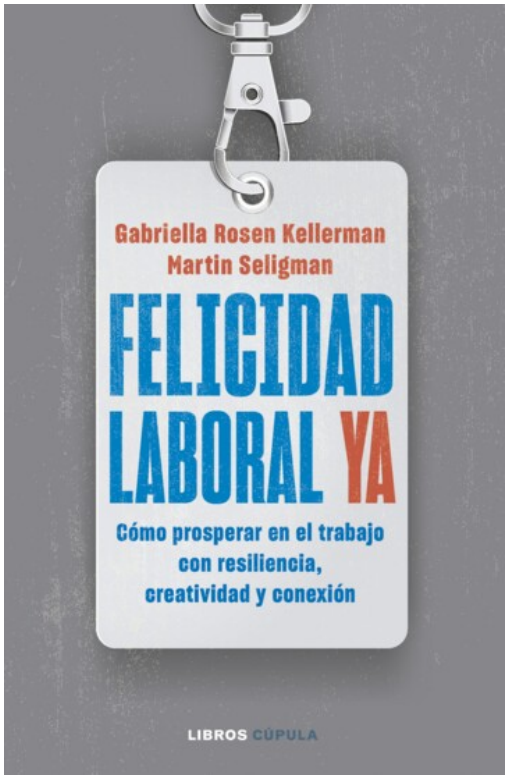


Felicidad laboral ya

Gabriella Rosen Kellerman, Martin Seligman

Un libro para cambiar nuestro modo de trabajar y dejar de sufrir estrés, angustia e infelicidad.

Un libro para cambiar nuestro modo de trabajar y dejar de sufrir estrés, angustia e infelicidad.

En un mundo laboral sacudido por la pandemia, la búsqueda de la felicidad en el trabajo se ha convertido en una prioridad para muchos. En *Felicidad laboral ya*, Gabriella Rosen Kellerman y Martin Seligman proponen **una guía práctica y completa para encontrar la resiliencia, la creatividad y la conexión necesarias para prosperar en el trabajo**, tanto en el presente como en un futuro incierto.

A través del acrónimo PRISM, aprenderás a desarrollar habilidades que te permitirán **sobrellevar mejor tu vida laboral**, tales como la resiliencia para enfrentar los desafíos, la motivación para mantener una actitud positiva, la sociabilidad para fomentar el apoyo social, la prospección para planificar el futuro y la innovación para desarrollar la creatividad.

Este libro es una herramienta esencial para todos aquellos que buscan **encontrar la felicidad en su trabajo**. Combinando teoría y práctica, los autores presentan un enfoque innovador que ayudará a los trabajadores a sentirse más plenos, relajados y motivados, mientras que los empresarios encontrarán pautas para mejorar la calidad de vida de sus empleados y, por ende, aumentar la productividad. Si estás buscando un cambio en tu vida laboral, este es el libro que necesitas.

Fecha de publicación:
10/04/2024

Sello Editorial:
Libros Cúpula

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Telefóno: 934928633

Email: pcordon@planeta.es

Nombre: Ester Torras

Telefóno: 934928895

Email: etorras@planeta.es

Gabriella Rosen Kellerman

Gabriella Rosen Kellerman es autora, emprendedora, ejecutiva de *startups* y médico entrenada en Harvard con experiencia en cambio organizacional y conductual, salud digital, bienestar e inteligencia artificial. Este es su primer libro, *Felicidad laboral ya*, coescrito con el profesor Martin Seligman. Ha desempeñado el cargo de directora de producto y directora de innovación en BetterUp, una plataforma de transformación para profesionales globales, y como jefa de BetterUp Labs, el brazo de investigación de BetterUp, que estudia el desarrollo de la persona completa en colaboración con laboratorios de Harvard, la Universidad de Pensilvania, Stanford y muchos más.

Martin Seligman

Martin Seligman es un psicólogo y escritor estadounidense. Se le conoce principalmente por sus experimentos sobre la indefensión aprendida o desesperanza aprendida (*learned helplessness*) y su relación con la depresión. En los últimos años se le conoce igualmente por su trabajo e infuencia en el campo de la psicología positiva.

Desde finales del 2005, Seligman es director del Departamento de Psicología de la Universidad de Pensilvania. Previamente había ocupado el cargo de presidente de la Asociación Estadounidense de Psicología (APA) desde 1996. Fue también e l primer redactor jefe de la *Prevention and Treatment Magazine*, el boletín electrónico de la asociación.

Seligman ha escrito varios superventas sobre psicología positiva, como *Niños optimistas*, *La auténtica felicidad* y *Florecer*.