

Hecho una mierda, pero en casa

Ferran Cases

Un divertidísimo libro con el que toda la gente que teletrabaja se va a sentir súper identificado

Un divertidísimo libro con el que toda la gente que teletrabaja se va a sentir súper identificado

Seguro que alguna vez has tenido que escuchar aquello de: «Ya que trabajas en casa, no te importa tender la colada / abrirle al técnico de la caldera / recibir un paquete, ¿verdad?». Y mientras tanto tú, intentando concentrarte en **una videollamada con camisa seria, pero pantalón de pijama bajo la mesa** y la sensación de que tu salón se ha convertido en oficina, comedor y centro logístico de Amazon al mismo tiempo. Porque sí, el teletrabajo puede ser maravilloso… hasta que descubres que **nadie parece entender que sigues estando en horario laboral**.

Por suerte, no estás solo en este caos doméstico-profesional. En este nuevo libro, el escritor y humorista Ferran Cases **se toma con filosofía y mucho humor todas esas situaciones surrealistas que comparten millones de teletrabajadores**. El autor de *El pequeño gran libro de la ansiedad* o *Sí a (casi) todo,* propone ahora **ejercicios y trucos tan útiles como divertidos** para sobrevivir al *home office* sin perder los nervios (ni la espalda).

En este cuaderno encontrarás ideas prácticas para mejorar tu **ergonomía**, tener una relación cordial con las **pantallas** o aprender a **poner límites** reales a los demás… y a ti mismo. Todo ello contado con ironía y mucho sentido común.

Un **libro terapéutico y exageradamente real**, que querrás recomendarle a cualquiera que haya respondido alguna vez un email mientras calentaba la comida.

Fecha de publicación:
28/10/2026

Sello Editorial:
Planeta Gifts

Contacto de prensa



Ferran Cases

Me llamo **Ferran Cases**. A los 15 años empecé a sufrir ansiedad, hasta que a los 21 desarrollé una parálisis corporal debido a ella. Desde ese momento mi vida cambió. Encerrado en casa, empecé a estudiar cómo funcionaba la ansiedad y qué podía hacer para librarme de ella. Cuando lo conseguí, decidí contárselo al mundo, porque yo me sentí muy solo en todo este proceso, y no quiero que nadie se sienta igual.

Así que decidí empezar a dar charlas y escribir libros contando mi experiencia. Me he rodeado de un fabuloso equipo de científicos, psicólogos y terapeutas, y he creado un curso que ha ayudado a miles de personas a superar su ansiedad. Gracias a haber sufrido ansiedad hago lo que hago y soy quien soy.

Desde hace unos años la vida me ha llevado a divulgar sobre salud mental y bienestar, y aunque la ansiedad sigue siendo mi tema central, hablo de muchos aprendizajes que esta me ha enseñado y que se pueden aplicar con éxito para ser más feliz en un mundo cada vez más cambiante y veloz.

www.ferrancases.com