



# Vivir a jornada completa

**Mar Cabra**

LOS CINCO PILARES PARA VIVIR Y TRABAJAR MEJOR DE LA ESPAÑOLA  
GANADORA DE UN PULITZER

LOS CINCO PILARES PARA VIVIR Y TRABAJAR MEJOR DE LA ESPAÑOLA  
GANADORA DE UN PULITZER

Imagina llegar a lo más alto de tu carrera y que, en la cima, en lugar de ser feliz, sientas inseguridad, agotamiento..., sientas que el éxito es una mierda o incluso que eres incapaz de centrar tu atención ante cualquier tarea.

**Fecha de publicación:**

11/05/2026

**Sello Editorial:**

Temas de Hoy

## Contacto de prensa

Eso mismo le ocurrió a Mar Cabra cuando ganó el premio Pulitzer como parte del equipo que destapó los Papeles de Panamá. Tras años de trabajo sin límites, dijo adiós a su profesión y también a las decenas de horas sentada frente al ordenador, sin descanso ni salud. Desde entonces, no dejó de preguntarse: «¿Se puede conseguir un Pulitzer trabajando ocho horas al día?».

***Vivir a jornada completa* es el resultado de una década de investigación personal, de bucear en las claves de la ciencia y la psicología, para afrontar nuestra jornada de la manera más saludable posible y conseguir así esa armonía tan necesaria entre trabajo y vida personal.**

«Lo que le pasó a Mar Cabra es algo que le está ocurriendo a cada vez más personas: tocar fondo para despertar a una nueva forma de vivir mucho más sana y satisfactoria.» **BORJA VILASECA**

«Un libro valiente y sincero, maravillosamente escrito y documentado, además de muy útil, para cualquiera que sienta que se ha perdido en el camino.» **DELIA RODRÍGUEZ**

«Una disección lúcida de cómo la carrera por el prestigio nos convierte en autómatas. Una hoja de ruta esencial para escapar, de una vez por todas, de la trampa de la productividad sonámbula.» **GUSTAVO G. DIEZ**

«Un manual muy útil de pequeños gestos para poner límites a la hiperconexión en la vida, en la profesión periodística y en muchas otras.» **ANA PASTOR**

«Un libro pensado para quienes, como a veces yo misma, vivimos deprisa y corremos el riesgo de desconectarnos de lo esencial: mirarnos por dentro.» **ALMUDENA ARIZA**

«Mar Cabra demuestra que incluso el éxito más deslumbrante puede esconder un coste invisible, y que cuidarse no es rendirse, sino aprender a vivir y trabajar con sentido.» **NACHO CARDERO**

«*Vivir a jornada completa* nos ayuda a buscar un equilibrio en el que ningún trabajo, por muy pasional que sea, termine por hundirnos.» **MOLO CEBRIÁN**

«Un libro honesto y muy oportuno para quienes sienten que cuidarse no debería ser incompatible con disfrutar de su trabajo.» **JORDI ALEMANY**



## Mar Cabra

Periodista, experta en bienestar digital y emprendedora social Ashoka. Cocreó y dirige The Self-

Investigation, una fundación que promueve la salud mental en el trabajo a nivel global. Incluida por la revista *Forbes* en su lista de los españoles más reconocidos en todo el mundo, cuenta con más de cuarenta premios internacionales, entre ellos el Pulitzer. De 2011 a 2017 trabajó en el Consorcio Internacional de Periodistas de Investigación (ICIJ), donde dirigió la Unidad de Datos y Tecnología en investigaciones de gran repercusión internacional como los papeles de Panamá y del Paraíso, entre otras. Anteriormente, hizo carrera en televisión (BBC, CNN+ y laSexta Noticias). Ha publicado artículos en medios como *The Huffington Post*, *Miami Herald*, *El País* y *El Confidencial*.