


# Brilla sin quemarte

### Nick Petrie

El experto en liderazgo, resiliencia y prevención del *burnout*, Nick Petrie, presenta una guía práctica con los 10 pasos que nos ayudarán a prosperar sin quemarnos.

**El experto en liderazgo, resiliencia y prevención del *burnout*, Nick Petrie, presenta una guía práctica con los 10 pasos que nos ayudarán a prosperar sin quemarnos.**

Hoy en día cada vez más personas se sienten abrumadas por el trabajo y son incapaces de separar su vida profesional de la personal. En *Brilla sin quemarte*, Nick Petrie, experto en liderazgo, resiliencia y prevención del *burnout*, nos descubre cómo alcanzar todas nuestras metas sin que nos pase factura a nivel personal.

Petrie lleva dos décadas estudiando el rendimiento sostenible en entornos exigentes, y ha visto cómo innumerables profesionales lidian con la disyuntiva entre el éxito profesional y el bienestar personal. De hecho, en un estudio global que dirigió durante cinco años, Petrie y su equipo descubrieron un pequeño y extraordinario grupo de personas habían descifrado la clave para mantener un rendimiento óptimo sin sacrificar su salud ni su felicidad.

Recurriendo a estudios, relatos y ejemplos de la vida real, Petrie nos resume lo aprendido y nos dota de herramientas prácticas para que podamos aplicarlo a nuestra ocupada vida diaria y afrontar todos nuestros retos sin descuidar nuestro bienestar.

Porque es hora de recuperar el control. No te quemes, brilla.

**Fecha de publicación:**
03/02/2027

**Sello Editorial:**
Ediciones Paidós

## Contacto de prensa

**Nombre:** Paloma Cordón

**Telefóno:** 93 492 86 33

**Email:** pcordon@planeta.es

## Nick Petrie

**Nick Petrie** es un destacado experto en resiliencia y liderazgo. Ha llevado a cabo investigaciones de campo en diversas organizaciones que luego traduce en marcos prácticos que las personas pueden aplicar de inmediato y ha ayudado a equipos de profesionales a gestionar las presiones del mundo laboral actual creando soluciones que les permiten ser más adaptables, resilientes y estratégicos.

Petrie ha colaborado con organizaciones como Google, Salesforce, Delta o la NASA para que los trabajadores pudieran aumentar su impacto, reducir el estrés innecesario y conservar la energía que necesitan para seguir creciendo a largo plazo.

Es también un conferenciante y asesor reconocido a nivel mundial y ha trabajado a nivel internacional en diversos sectores, entre los que se incluyen la ingeniería, la tecnología, la banca, la industria farmacéutica, la energía, el derecho, el comercio minorista y la televisión.