

Fecha de publicación:
17/02/2027

Sello Editorial:
Zenith

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Telefóno: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es

Por qué las buenas personas se comportan mal en el trabajo

Dra. Catherine Sandler

Un libro para descubrir qué tipo de personalidad tienes en el trabajo —Tigre, Delfín o Búho—, aprender a sacar el máximo partido a tus fortalezas y gestionar aquello que te hace perder el control.

Un libro para descubrir qué tipo de personalidad tienes en el trabajo —Tigre, Delfín o Búho—, aprender a sacar el máximo partido a tus fortalezas y gestionar aquello que te hace perder el control.

¿Alguna vez has herido a alguien sin querer? ¿Bajo presión te vuelves irritable, brusco o demasiado exigente? ¿Te cuesta poner límites y acabas anteponiendo siempre a los demás? ¿Evitas tomar decisiones que sabes que no van a gustar? ¿Cuando las cosas se complican prefieres aislarte y desaparecer?

Todos tenemos una versión de nosotros mismos que aparece cuando estamos bajo presión, y no siempre es la mejor. Este libro explica cómo el estrés y la ansiedad pueden transformar nuestra manera de reaccionar y sacar a la luz comportamientos que ni siquiera reconocemos como propios.

A través del *Triángulo de perfiles emocionales*, descubriremos tres grandes personalidades: el Tigre, fuerte y decidido; el Delfín, empático y conciliador; y el Búho, independiente y reservado. Cada perfil posee grandes fortalezas, pero, bajo presión, esas mismas cualidades pueden convertirse en vulnerabilidades y llevarnos a reaccionar desde la lucha, la huida o el bloqueo.

Lleno de herramientas prácticas, este libro nos ayuda a reconocer nuestros patrones emocionales, entender qué los activa y aprender a gestionarlos antes de que afecten a nuestro trabajo y a nuestras relaciones.

Dra. Catherine Sandler

Catherine Sandler es una de las *coaches* ejecutivas con más experiencia del Reino Unido y lleva más de 25 años dedicada al desarrollo del liderazgo. Ha trabajado con altos directivos y equipos de grandes organizaciones y ha ejercido como docente y coach en instituciones como London Business School, INSEAD y la Tavistock Clinic. Doctora por la Universidad de Oxford y formada también en counselling, combina su profundo conocimiento de la psicología con un enfoque práctico orientado a ayudar a líderes y profesionales a comprender y transformar patrones de comportamiento que limitan su potencial.