



TRABAJAR EN LLAMAS

APRENDE A GESTIONAR Y SUPERAR EL SÍNDROME DEL TRABAJADOR QUEMADO (*BURNOUT*)



ISBN: 978-84-17880-58-3

COLECCIÓN: LID - Acción empresarial

IBIC: KJG; KJMV2; VFJS

THEMA: KJG; KJMV2; VFJS

BISAC: BUS030000; PSY036000; SEL024000

FORMATO: 15 cm x 22 cm **PÁGINAS:** 200 **LOMO:** 12 mm **PESO:** 331 g **PVP:** 22.95 €

¿Sientes que no puedes más en tu trabajo? ¿Sufres un agotamiento que va más allá de lo meramente físico y no sabes de dónde surge? ¿Empiezas a dudar de tu valía profesional? ¿Te cuesta reconocerte a nivel laboral como si las cosas ya no te importaran? ¿Sientes que te has desamorado de tu trabajo cuando antes te gustaba?

No eres tú, es el síndrome del trabajador quemado o *burnout* que ya ha prendido la mecha. Este síndrome caracterizado por un agotamiento físico y emocional extremo, altos niveles de despersonalización y una sensación de ineficacia profesional, avanza irremediamente, afectando ya a un alto porcentaje de trabajadores y equipos. El incremento del estrés en las organizaciones es alarmante y las consecuencias del desgaste que produce en los profesionales es devastador.

Trabajar en llamas ofrece una mirada integrativa que fusiona el punto de vista científico, psicológico y humano para comprender en profundidad este síndrome y aprender a manejarlo de forma efectiva tanto a nivel individual como colectivo.

Con un enfoque divulgativo y a través de historias reales de personas que han pasado por ello, el libro es una guía de referencia tanto para ti que estás pasando por ello, como si eres líder de un equipo y quieres construir un entorno laboral saludable sin *burnout*. Por medio de una fórmula personalizada, podrás tener la combinación apropiada de herramientas para ayudar a prevenir, gestionar y eliminar el desgaste profesional.

SOBRE LA AUTORA

Henar Vega es ingeniera y psicóloga. Su singular formación y su trayectoria profesional en el ámbito de la docencia, la investigación y el diseño estratégico la han convertido en una experta del enfoque centrado en las personas. Ha trabajado para grandes compañías como Carrefour, Fnac, IE o Seat. Es profesora desde hace más de diez años en escuelas como The Valley Digital Business School, KSchool, ESNE o EOI, y ha sido directora de alguno de sus programas. Su objetivo es ayudar a personas y organizaciones a encontrar su propio equilibrio mediante la divulgación, fusionando el rigor científico con la parte más emocional y experiencial.