



Claire, Ashley

La doctora Claire Ashley, superviviente del burnout, es médica general con un título en neurociencia y una especialización de posgrado en salud pública. Como embajadora de Doctors in Distress e influencer FIDES de la OMS ofrece valiosas perspectivas sobre cómo gestionar el estrés de manera efectiva mientras se construye una carrera exitosa. La doctora Ashley ayuda a las personas a combatir el burnout y a las empresas a crear fuerzas laborales prósperas.

Web: www.drclaireashley.com

Instagram: [@drclaireashley](https://www.instagram.com/drclaireashley)

riverside
agency

Adiós, burnout

Autor: Claire, Ashley

Desarrollo personal

RBA

ISBN: 978-84-11-32646-9 / Rústica / 320pp | 140 x 213 cm

Precio: \$ 40.000,00

Aprende a prosperar en el trabajo mientras proteges tu salud. Los estudios muestran que uno de cada cinco trabajadores ha tenido que ausentarse de su empleo debido al estrés y al burnout en el último año, luchando por sobrellevar los problemas de salud mental y física que comporta. Puede ser una situación devastadora, y la doctora Claire Ashley lo sabe porque ella también lo ha experimentado. Al sufrir burnout en las primeras etapas de su carrera como médico de familia, conoce de primera mano cuáles son las técnicas y estrategias más efectivas para la recuperación y la prevención. Basándose en su propia experiencia y su formación en neurociencia, la autora nos ayuda a ver el burnout desde todas las perspectivas: qué es y cómo afecta a nuestro cuerpo. cómo detectar los signos en nosotros mismos y los demás. qué cambios podemos hacer en nosotros y en nuestro entorno. cómo podemos moldear nuestras carreras para apoyar nuestra recuperación y seguir prosperando. Haz el cuestionario para descubrir tu nivel de burnout, identificar qué factores del trabajo y de tu personalidad pueden estar afectándote, y comienza tu plan de recuperación en seis pasos para empezar a sentirte mejor. Adiós, burnout es la guía definitiva que necesitas para detectar, prevenir y recuperarte del estrés y el agotamiento.

Aprende a prosperar en el trabajo mientras proteges tu salud.

Los estudios muestran que uno de cada cinco trabajadores ha tenido que ausentarse de su empleo debido al estrés y al burnout en el último año, luchando por sobrellevar los problemas de salud mental y física que comporta. Puede ser una situación devastadora, y la doctora Claire Ashley lo sabe porque ella también lo ha experimentado