

Image not found or type unknown



Fecha de publicación:

17/06/2022

Sello Editorial:

Planeta

**Contacto de
prensa**

Nombre: Melissa Moreno
Cabrera

Email:
mmorenoc@planeta.com.mx

El método de las 12 monotareas

Thatcher Wine

Di adiós al *multitasking* con el método definitivo. Recupera tu atención, tu productividad y tu felicidad haciendo solo una cosa a la vez

La investigación en neurología concluye que existe un cuello de botella en nuestra función cognitiva: cuando hacemos más de una cosa a la vez, nos volvemos menos eficientes y más propensos a cometer errores. Nuestros sistemas se sobrecargan y se bloquean. De hecho, estamos programados para hacer monotareas, es decir, para concentrarnos en una sola tarea a la vez. Cuando hacemos las cosas con toda nuestra atención, sintonizando completamente nuestros cuerpos y nuestros cerebros en una sola actividad —como leer un libro, hablar con alguien o prestar atención a nuestro entorno mientras damos un paseo— pueden ocurrir cosas sorprendentes.

Basándose en las últimas investigaciones en psicología, neurociencia y mindfulness, *El método de las 12 monotareas* desglosa doce actividades cotidianas para fortalecer nuestro músculo de la «monotarea», de modo que podamos reconstruir y ampliar nuestra capacidad de atención. Cuando nos centramos en lo que estamos haciendo, dónde estamos y con quién estamos, podemos redescubrir nuestra capacidad de disfrutar de la vida, conectar con los demás y tener éxito en todo lo que hacemos. Y, al final, nos hace más felices, más productivos y más presentes en todos los aspectos de nuestra vida.

Thatcher Wine

Thatcher Wine es un empresario exitoso, un padre dedicado y un superviviente de cáncer. Es el fundador y director general de Juniper Books, una empresa especializada en bibliotecas personalizadas y en el diseño de colecciones de libros de edición especial. Juniper Books tiene un alcance global con clientes en 60 países y un gran número de seguidores en Instagram.

El trabajo de Thatcher ha aparecido en *The New York Times*, *The Wall Street Journal*, *Architectural Digest*, *Elle Decor*, *New York Magazine*, *CBS Sunday Morning*, entre otros medios de comunicación.