



Fecha de publicación:
24/03/2025

Sello Editorial:
Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Melissa Moreno Cabrera

Email: mmorenoc@planeta.com.mx

Cómo decir no y otros hábitos para ser más productivo

Laura Mae Martin

Rutinas para cultivar tu tiempo y bienestar

Rutinas para cultivar tu tiempo y bienestar

MENOS REACCIÓN Y MÁS PLANEACIÓN: TRANSFORMA TU MANERA DE TRABAJAR

A diario, miles de empleados de Google, desde ejecutivos hasta becarios, reciben los consejos de Laura Mae Martin para sacarle el máximo provecho a su tiempo. Ahora, con 13 años en la empresa que más ayuda a organizar el mundo, la autora reúne lo más eficaz de sus asesorías para potenciar tu productividad y cuidar tu bienestar personal.

- Ten reuniones eficientes, no juntas que pudieron ser mails.
- Vence la procrastinación y concéntrate en tus prioridades.
- Aprende a decir «no» y mantén tu agenda bajo control.
- Aprovecha al máximo la tecnología.
- Organiza tu bandeja de entrada en tres pasos.
- Encuentra tu tiempo productivo óptimo.

Tácticas comprobadas para evitar el agotamiento, crear nuevos hábitos y rutinas adaptadas a tu estilo de vida para ser más eficaz y vivir con tranquilidad.

Perfecto para trabajadores y estudiantes. Para entornos presenciales, digitales e híbridos.

Laura Mae Martin

Laura Mae Martin es asesora ejecutiva de productividad en Google. Trabaja como coach de los altos ejecutivos de Google para ayudarles a mejorar las formas en que gestionan su tiempo y energía; y envía un boletín semanal sobre productividad, el cual llega a más de 50 000 empleados. A lo largo de sus 13 años en Google, ha trabajado en ventas, operaciones de productos, planificación de eventos y, ahora, en *coaching* ejecutivo. Es licenciada en Administración de Empresas por la Universidad de Carolina del Norte, en Chapel Hill; y vive en Charlotte, Carolina del Norte, con su esposo y sus tres hijos.