

image not found or type unknown



# Cómo decir no y otros hábitos para ser más productivo

**Fecha de publicación:**

25/03/2025

**Laura Mae Martin**

**Sello Editorial:**

Planeta

Rutinas para cultivar tu tiempo y bienestar

## Contacto de prensa

**Rutinas para cultivar tu tiempo y bienestar**

**MENOS REACCIÓN Y MÁS PLANEACIÓN: TRANSFORMA TU MANERA DE TRABAJAR**

**Nombre:** Melissa Moreno Cabrera

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.

**Email:**

mmorenoc@planeta.com.mx

- 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.*

Audiolibro narrado en español neutro.

## 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.