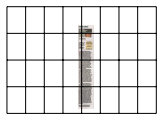


<h1>Negocio</h1>	Tirada: <b>111.763</b>	Sección: -	
	Difusión: <b>83.632</b>	Espacio (Cm_2): <b>148</b>	
Nacional	Audiencia: <b>292.712</b>	Ocupación (%): <b>15%</b>	Imagen: <b>Si</b>
Economía	05/07/2010	Valor (€): <b>1.463,36</b>	
Diaria		Valor Pág. (€): <b>9.627,00</b>	
		Página: <b>28</b>	

## ENTRE LIBROS

**MARTÍN  
HERNÁNDEZ  
PALACIOS**



### Conciliación

**Título:** Buen padre, mejor jefe.  
**Autor:** Natalia Gómez del Pozuelo.  
**Editorial:** Empresa Activa.



■ Este libro pretende ayudarnos a equilibrar la vida personal y la profesional. La autora defiende el paralelismo entre una actitud vital humanística y el éxito profesional y personal. Para eso Gómez del Pozuelo defiende que educar no es imponer nada a nadie, sino ayudar a ser, apuesta por adaptar el trabajo a la persona y no a la inversa. Natalia reflexiona sobre la educación. Para ella un proceso de acompañamiento que hace posible la libertad gradual, los hijos y los empleados no aprenderán a ser libres mientras nos empeñemos a decidir por ellos.

Dedica especial atención al estrés, la autora reflexiona sobre la dificultad de conciliar la vida personal y profesional, incide en que cuando estamos estresados nos invade la sensación de no controlar nuestra vida, lo que a la vez provoca una falta de percepción de los hechos objetivos. En una inteligente reflexión la autora nos anima a quitarnos de encima la sensación de culpa y disfrutar de los momentos agradables de la vida.

Hay algunas pautas de comportamiento que no son tan fáciles de aplicar y que pueden modificar nuestra percepción del tiempo y reducir el estrés en gran medida. La solución que aporta la autora a esta lucha con el estrés consiste en fomentar el análisis crítico, saber delegar, dejar espacio para uno mismo. La mayoría de las dificultades y las tensiones que sufrimos tienen su origen en la mente y muchos de nuestros problemas están provocados o se ven agravados por el estrés. La autora recomienda una organización del tiempo equilibrada, con actividades variadas que no nos dejen agotados, que desarrollen nuestra parte física, mental y afectiva. ♦

Martín Hernández-Palacios es director general de Aliter.