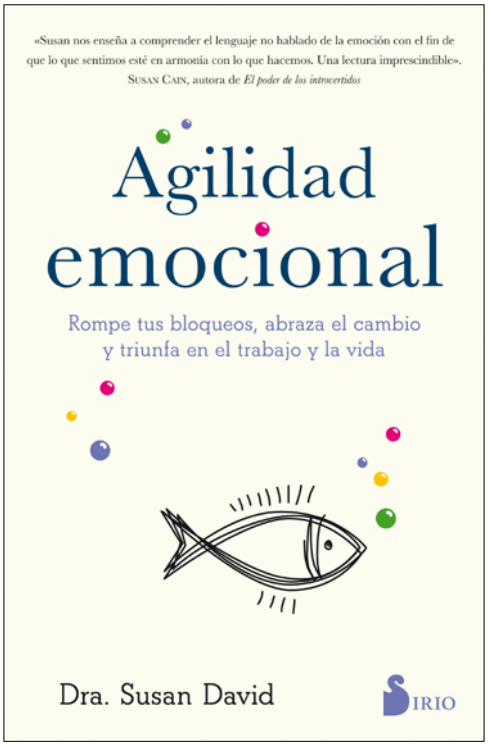
EDITORIAL SIRIO

REIMPRESIÓN - SEPTIEMBRE 2026
PSICOLOGÍA / AUTOAYUDA

LA AGILIDAD EMOCIONAL ES LA NUEVA INTELIGENCIA EMOCIONAL

La autora

Susan David es psicóloga en la facultad de Harvard Medical School, cofundadora y codirectora del Instituto de Coaching del McLean Hospital; y CEO de Evidence Based Psychology, una consultora de negocios boutique. Como conferenciante, ha trabajado con la alta dirección de cientos de organizaciones importantes, incluidas las Naciones Unidas.
www.susandavid.com



Título: *Agilidad Emocional.*
Subtítulo: *Rompe tus bloqueos, abraza el cambio y triunfa en el trabajo y la vida.*
Autora: Susan David

PVP: 14,38 €	P. sin IVA: 14,95 €
Tamaño: 15 x 23 cm	Nº págs: 296
Peso: 450 gr	Encuadernación: Rústica
ISBN: 9788417030803	Materia: JM

CLAVES DE VENTA

- ✓ **Para quién:** lectores interesados en gestión emocional, resiliencia, mindfulness y desarrollo personal que quieren aprender a relacionarse mejor con sus pensamientos difíciles y actuar con más coherencia en el trabajo y en la vida.
- ✓ Trata la gestión de las emociones, un tema muy demandado actualmente.
- ✓ **Mejor libro del año en Amazon**. Recomendado por **Forbes**. El mejor vendido del **Wall Street Journal** y *bestseller* del **USA Today**, entre otras distinciones.
- ✓ La agilidad emocional es la nueva inteligencia emocional.
- ✓ Aprenderá a contemplar con calma los pensamientos difíciles, enfrentarlos con valentía y compasión, y superarlos.

9 788417 030803

Sinopsis

El camino hacia la realización personal y el éxito profesional raramente traza una línea recta. ¿Qué diferencia a los individuos capaces de dominar este tipo de desafíos de aquellos que se quedan a mitad de camino? La respuesta es la agilidad emocional. La reconocida psicóloga Susan David descubrió que, más que la inteligencia, creatividad o personalidad, es la forma en que gestionamos nuestro mundo interior -nuestros pensamientos y emociones- lo que finalmente determina que alcancemos o no nuestros objetivos. Los emocionalmente ágiles saben adaptarse a las circunstancias, actuar en consonancia con sus principios y realizar pequeños, pero poderosos, cambios que los resitúan en la vía del crecimiento.

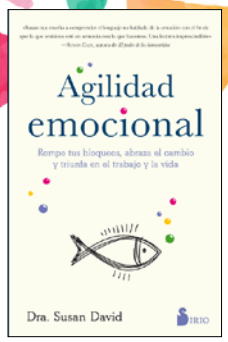
Libros relacionados:

9 788419 698898

9 788416 579167

9 788417 399115

EDITORIAL SIRIO



AGILIDAD EMOCIONAL - PREMIOS Y ELOGIOS

- **#1 Wall Street Journal Best Seller**
- ***USA Today Best Seller*** *y* **Mejor libro del año en Amazon**
- *Ganador del Premio a la Idea Rompedora* ***Thinkers50*** *de 2017*
- *Medalla en los* ***Premios Axiom*** *al Libro de Negocios*
- *Libro Elegido por el Editor de* ***800-CEO-READ***
- *Libro Recomendado para los Líderes Creativos en* ***Forbes.com***
- *Libro seleccionado en #ReadtoLead (****Facebook****)*
- *Uno de los 12 Libros de Liderazgo imprescindibles (***LinkedIn***, 2017)*
- *De los 8 Libros que Cambiarán tu Vida en 2017 (***LinkedIn***, 2017)*
- *Editado en EE.UU por* ***PENGUIN RANDOM HOUSE*** *(****Avery****)*

«Un libro potente sobre cómo abrazar tus valores fundamentales, ser más decidido y comprometerte con un cambio significativo».

FORBES.COM

«Un recorrido accesible y fácil de leer. *Agilidad emocional* puede serle útil a cualquier persona».

Daniel Goleman, autor de *Inteligencia emocional*, best seller de The New York

«Una cosa es sentir una emoción y otra es tener la capacidad de controlarla. Susan David reconoce los beneficios de la tristeza, la ira, la culpa y el miedo, y luego nos muestra cómo asegurarnos de que no dominen nuestras vidas. Este es un libro de autoayuda que realmente puede ayudar».

Adam Grant, autor de *Originales. Best Seller* de The New York Times

«Susan David nos enseña a comprender el lenguaje tácito de las emociones —y a comunicarnos teniéndolo en cuenta— para que haya una mejor sintonía entre lo que sentimos y lo que hacemos. Una lectura imprescindible».

Susan Cain, autora de El poder de los introvertidos en un mundo incapaz de callar. best seller de The New York Times.

«En su libro, innovador y muy bien documentado, Susan David nos muestra lo bueno que tiene ser a la vez flexibles y decididos, aprender tanto a lidiar con los obstáculos como a mantener el rumbo. En esencia, su trabajo es una llamada fuerte y persuasiva para que abracemos el cambio en la vida cotidiana; también nos ofrece la hoja de ruta, muy práctica, para que lo logremos. *Agilidad emocional* es, básicamente, la vía rápida hacia la realización».

Claire Shipman, coautora de *La clave de la confianza*, *best seller* de The New York Times

«Susan David es una autoridad líder acerca de cómo nuestros pensamientos, emociones y motivaciones pueden empoderarnos o hacernos descarrilar. Su trabajo combina una investigación convincente, un estilo atractivo y una sabiduría práctica con el objetivo de mostrar a las personas cómo introducir cambios significativos en sus vidas con el fin de prosperar».

Peter Salovey, rector de la Universidad Yale

«Una de las claves para una vida feliz es conocerse a uno mismo. En *Agilidad emocional*, Susan David nos ofrece una forma innovadora de reconocer nuestros sentimientos y nos brinda las herramientas que necesitamos para evitar los problemas emocionales que nos impiden alcanzar nuestras metas más importantes. Este libro es una revelación para cualquiera que busque efectuar un cambio duradero en su vida».

Gretchen Rubin, autora de *Objetivo: felicidad*, *best seller* de The New York Times

«David demuestra aquí que ningún rasgo es más indicativo del éxito que la capacidad de colaborar con nuestras propias emociones con elegancia. Aprender a hacerlo es la diferencia entre pelear con ellas y bailar con ellas».

Marshall Goldsmith, autor de *Disparadores*, *best seller* de The New York Times

«Un libro convincente, inspirador y original sobre cómo sacar lo mejor de nosotros mismos. Al combinar una ciencia sólida con consejos prácticos y al fomentar la sabiduría, *Agilidad emocional* es una lectura obligada».

Pat Mitchell, presidenta de la Junta del Instituto Sundance y directora editorial de **TEDWomen**

«En unos tiempos en los que es más difícil que nunca silenciar el ruido interminable que nos rodea, aparece Agilidad emocional, una guía práctica y respaldada por la ciencia para que miremos hacia dentro y vivamos de manera intencional. Al instarnos a trabajar con nuestras propias emociones, y no en contra de ellas, Susan David nos brinda las herramientas que necesitamos para ser más flexibles y resilientes, para que no solo podamos tener éxito, sino también prosperar verdaderamente».

Arianna Huffington, autora de *La revolución del sueño*, *best seller* de The New York Times