



Cómo sobrevivir en ambientes laborales tóxicos (Spanish Edition)

 **Descargar**

 **Leer En Linea**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Cómo sobrevivir en ambientes laborales tóxicos (Spanish Edition)

Ricardo Calza González

Cómo sobrevivir en ambientes laborales tóxicos (Spanish Edition) Ricardo Calza González

Son muchas las personas que sufren psicológicamente en su trabajo. En muchos casos, este sufrimiento no se debe al trabajo en sí mismo, sino al ambiente en el que trabajan: malas relaciones con compañeros y superiores, procedimientos de trabajo poco eficaces o un sistema de organización empresarial que no comparten o no entienden. Trabajan en ambientes laborales tóxicos.

Los ambientes laborales, cuando son tóxicos, afectan profundamente a las personas, causándoles grandes dosis de sufrimiento, problemas profesionales, personales e incluso de salud. La continua tensión que causa trabajar en un ambiente de este tipo, además de infelicidad y malestar personal, provoca irritabilidad, ansiedad, estrés, preocupaciones recurrentes, trastornos del estado de ánimo, trastornos del sueño, enfermedades víricas y trastornos cardiovasculares.

En este libro definiremos qué significa exactamente que un ambiente laboral sea tóxico, veremos cuáles son los factores que lo hacen tóxico y cómo influye en las personas. Explicaremos cuál es la causa de las actitudes tóxicas que cualquiera se puede encontrar en su entorno de trabajo, como la mentira, el miedo, la agresividad, la incompetencia, la sumisión, la pereza... Los resultados del Test de Toxicidad del Ambiente Laboral que encontrará en el libro le servirán para hacerse una idea del grado de toxicidad del ambiente en el que trabaja, y le ayudarán a comprender muchas de las emociones y actitudes con las que tiene que enfrentarse cada día.

Además, veremos una serie de estrategias y normas de actuación que le permitirán adaptarse con éxito a un ambiente de este tipo, reduciendo así el impacto negativo que tiene trabajar en un ambiente laboral tóxico.

 [Descargar Cómo sobrevivir en ambientes laborales tóxicos \(...pdf\)](#)

 [Leer en línea Cómo sobrevivir en ambientes laborales tóxicos ...pdf](#)

Descargar y leer en línea Cómo sobrevivir en ambientes laborales tóxicos (Spanish Edition) Ricardo Calza González

Format: Kindle eBook

About the Author

Ricardo Calza (A Coruña, España, 1973) es licenciado en Psicología por la Universidad de Santiago de Compostela. Comenzó desarrollando su labor profesional como psicólogo ejerciendo desde la iniciativa privada y poniendo en marcha un programa de deshabituación de conductas adictivas. Más tarde, trabajó como orientador laboral con jóvenes, colectivos desfavorecidos y personas en riesgo de exclusión social. En los últimos años ha impartido actividades de formación tanto en el sector privado como en colaboración con la Universidad de A Coruña, combinándolas con otras labores profesionales en la empresa privada, y se ha dedicado a escribir libros de psicología práctica.

Download and Read Online Cómo sobrevivir en ambientes laborales tóxicos (Spanish Edition) Ricardo Calza González #QJWFK960AIS

Leer Cómo sobrevivir en ambientes laborales tóxicos (Spanish Edition) by Ricardo Calza González para ebook en líneaCómo sobrevivir en ambientes laborales tóxicos (Spanish Edition) by Ricardo Calza González Descarga gratuita de PDF, libros de audio, libros para leer, buenos libros para leer, libros baratos, libros buenos, libros en línea, libros en línea, reseñas de libros epub, leer libros en línea, libros para leer en línea, biblioteca en línea, greatbooks para leer, PDF Mejores libros para leer, libros superiores para leer libros Cómo sobrevivir en ambientes laborales tóxicos (Spanish Edition) by Ricardo Calza González para leer en línea.Online Cómo sobrevivir en ambientes laborales tóxicos (Spanish Edition) by Ricardo Calza González ebook PDF descargarCómo sobrevivir en ambientes laborales tóxicos (Spanish Edition) by Ricardo Calza González DocCómo sobrevivir en ambientes laborales tóxicos (Spanish Edition) by Ricardo Calza González MobipocketCómo sobrevivir en ambientes laborales tóxicos (Spanish Edition) by Ricardo Calza González EPub

QJWFK960AISQJWFK960AISQJWFK960AIS