



# UPGRADE

## DESARROLLA TU PERFIL A PRUEBA DE FUTURO

Mónica Quintana y David Alayón

ISBN: 9788411310215

Editorial Almuzara

Sello: LID Editorial

Colección: Acción Empresarial

Idioma: Español

Páginas: 288

Formato: Papel y ebook

PVP: 21,95 euros

e-book: 9,99 euros

#Upgrade

### La obra

#### Hoy puedes dar el paso hacia tu siguiente mejor versión

Cuanto más rápido emergen los **trabajos del futuro**, más desorientados nos sentimos profesionalmente.

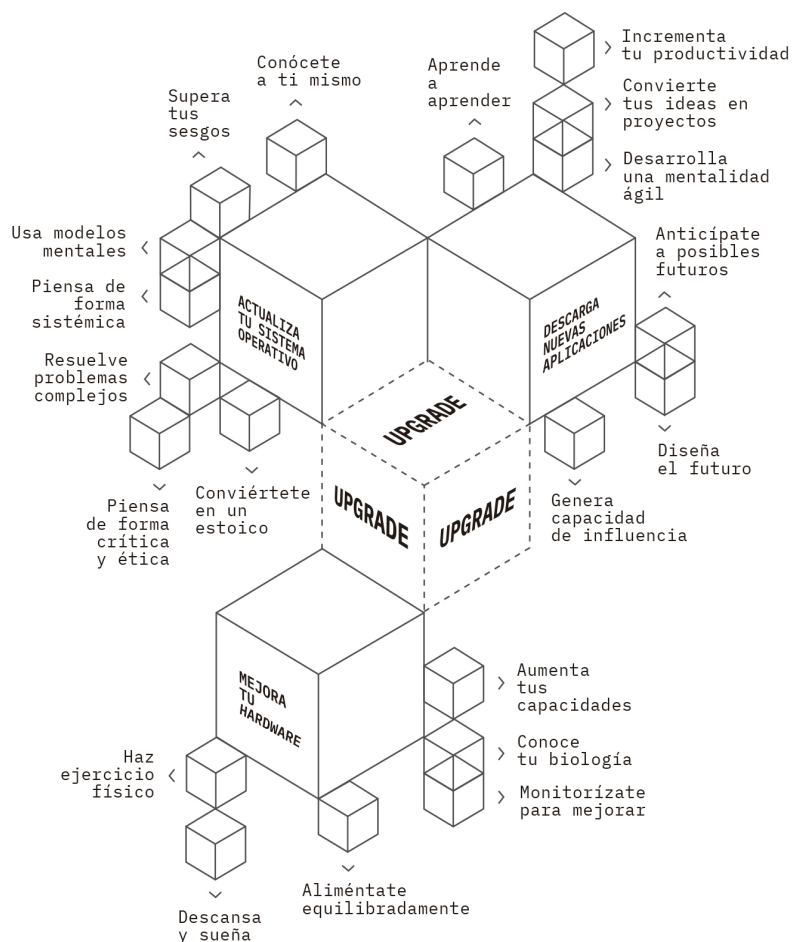
Para hacer frente a esta realidad, **Mónica Quintana y David Alayón** ponen en nuestra manos una recopilación de las **habilidades** a tener en cuenta para poder **ser empleables** en los próximos años en **Upgrade**. Se trata de **un libro tan visionario como práctico** que recoge las **claves para surfear el futuro** desde el presente ante un **nuevo paradigma** que demanda **personas versátiles** con conocimientos que conecten ideas de diferentes materias.

¿Qué **competencias y conocimientos desarrollar** pensando en lo que está por venir?, ¿qué hacer para minimizar el riesgo de quedarse obsoleto?, ¿cómo **aprender de manera rápida y eficaz**?, ¿cómo incrementar la capacidad de encontrar un **trabajo acorde a mis fortalezas**?, ¿cómo liderar o contribuir a **crear un futuro mejor**?

**Mónica Quintana y David Alayón** responden a estas y otras preguntas en **Upgrade**, un manual perfecto para cualquier persona que busque seguir mejorando profesionalmente y como persona; la guía más completa para conseguir la mejor versión de uno mismo.

Ayudarte a **cultivar competencias sólidas** y **desarrollar una caja de herramientas para entender el mundo y tomar las mejores decisiones** es el **objetivo de este libro** porque será decisivo para tu futuro.

**Upgrade** utiliza la metáfora del ser humano como una máquina que se puede actualizar contando con tres pasos para ello: **Actualiza tu sistema operativo, Instala nuevas aplicaciones y Mejora tu hardware**, haciendo referencia a **incorporar nuevas formas de pensar, aprender nuevas herramientas y cuidar nuestro cuerpo biológico**. Todo ello con el fin de organizar de manera comprensible y visual las competencias que integran el modelo creado por los propios autores: **Upgrade**.



Introducción

1. El mundo necesita un reinicio
2. El nuevo Renacimiento

BLOQUE 1. ACTUALIZA TU SISTEMA OPERATIVO

3. Conócete a ti mismo
4. Hackea tu cerebro
5. Navega la complejidad
6. Toma decisiones éticas
7. Piensa como un estoico

BLOQUE 2. INSTALA NUEVAS APLICACIONES

8. Aprende a aprender
9. Convierte tus ideas en proyectos
10. Organízate de manera ágil
11. Diseña el futuro
12. Influye en tu entorno

BLOQUE 3. MEJORA TU HARDWARE

13. Cuida tu cuerpo biológico
14. Mide para mejorar
15. Explora nuevos horizontes

Empieza un nuevo viaje

Notas

Bibliografía

Los autores



**Mónica Quintana** es *coach* y estratega experta en innovación, liderazgo y transformación cultural. Fundadora y CEO de Mindset, ayuda a personas y organizaciones a prepararse para el futuro y a convertirse en agentes de cambio positivo mediante el desarrollo de nuevas competencias, mentalidades y formas de trabajar. Mónica ha recibido varios premios y reconocimientos por su trayectoria, entre ellos el nombramiento por la revista Forbes como una de los mejores 40 futuristas en España, la Medalla de Oro Europea al Mérito en el Trabajo o el reconocimiento como Mujer Referente en Emprendimiento Innovador. Polí-mata y cebra, aspira a ser sabia.



**David Alayón** es experto en innovación y en tecnologías disruptivas. Ha sido nombrado por la revista Forbes como uno de los mejores 40 futuristas de España en 2021. Es cofundador y CIO de las consultoras Innu-ba y Mindset; cofundador y socio de Darwin & Verne (agencia creativa) y socio y mentor de startups como Guud, uSizy o Hoop Carpool. Alayón trabajó como responsable de Proyectos de Innovación en Inditex y es el creador del pódcast Heavy Mental y la newsletter Future Today. Es docente en escuelas como el Instituto de Empresa (IE) y ha impartido conferencias en eventos como TEDx, Mobile World Congress o South Summit.

Para más información:  
laura.diez@lidbusinessmedia.com

