

### Sí y no. El autocontrol se reduce a dos palabras. Así de sencillo. Entonces, ¿por qué es tan complicado decir sí al ejercicio y no a la cafeína?

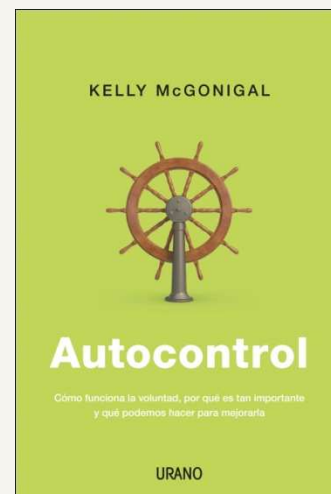
Ahora más que nunca nos damos cuenta de que la fuerza de voluntad –la capacidad de controlar la atención, las emociones y los deseos- influye en la salud física, la estabilidad económica, las relaciones y el éxito profesional. Sabemos que deberíamos controlar todos los aspectos de nuestra vida, desde lo que comemos hasta lo que hacemos, decimos y compramos. Y, sin embargo, en muchas ocasiones no lo conseguimos... ¿Por qué cuesta tanto poner en práctica lo que uno se propone?

Kelly McGonigal, psicóloga de la salud y experta en neurociencia aplicada a la relación entre la mente y el cuerpo, nos da la respuesta: porque en la fuerza de voluntad intervienen complejos mecanismos tanto cerebrales como fisiológicos. La buena noticia es que estamos programados para desarrollarla.

En un ensayo único en su género, McGonigal expone que la forma más eficaz de aprender a controlarnos es comprender el cómo y el porqué perdemos ese control. Para ello, la autora nos invita a diseccionar cada uno de nuestros errores: ¿qué es lo que nos lleva a ceder ante una tentación o a dejar para mañana lo que queremos hacer hoy? ¿Cuál es nuestro error fatal y por qué lo cometemos? Y, lo más importante, ¿cómo podemos transformar el conocimiento de nuestros fallos en estrategias para triunfar?

Plantado al modo de un taller en diez sesiones, en el que cada capítulo destruye una falsa idea sobre el autocontrol y nos aporta una nueva forma de observar nuestros retos, este libro nos ofrece técnicas sencillas y eficaces para evitar que los impulsos interfieran en nuestras decisiones. Los resultados son espectaculares. Sin apenas advertirlo, no sólo veremos incrementada nuestra capacidad de atención y perseverancia, sino que lograremos con facilidad objetivos que habíamos llegado a considerar inalcanzables.

Una herramienta esencial para todos aquellos que tienen problemas de motivación, adicción, tentación... o que tienden a dejarlo todo para mañana.



**Cómo funciona la voluntad, por qué es tan importante y qué podemos hacer para mejorarla**

## KELLY MCGONIGAL

Psicóloga de la salud y profesora de la Universidad de Stanford, es experta en neurociencia aplicada a la relación entre la mente y el cuerpo. Desde hace cuatro años, imparte sus conocimientos en un curso llamado «La ciencia de la fuerza de voluntad» de la Universidad de Stanford, cuyas nociones constituyen la esencia de este libro. Sus cursos de psicología han merecido importantes premios. Autora de una obra anterior sobre neurología aplicada, su trabajo es requerido con asiduidad por los medios de comunicación.

*«Recurriendo a la ciencia para explicar el porqué y a eficaces estrategias para abordar el cómo, McGonigal ha creado una obra imprescindible para cualquiera que desee transformar su vida.»*

Book Page

**Título:** *Autocontrol*  
**Subtítulo:** *Cómo funciona la voluntad, por qué es tan importante y qué podemos hacer para mejorarla*  
**Autora:** Kelly McGonigal  
**Sello:** Urano  
**Páginas:** 320  
**Precio:** 17€

  
**URANO**  
[www.mundourano.com](http://www.mundourano.com)

**Ediciones Urano**  
 Dpto. Comunicación y prensa  
 Tel.: 902 13 13 15  
[comunicacion1@edicionesurano.com](mailto:comunicacion1@edicionesurano.com)  
[www.edicionesurano.es](http://www.edicionesurano.es)