

BUENOS HÁBITOS, MALOS HÁBITOS

Wendy Wood

LA CIENCIA DE LLEVAR A LA PRÁCTICA CAMBIOS POSITIVOS QUE PERDUREN EN EL TIEMPO

Wendy Wood, psicóloga social, decana de Psicología y Empresa en la Universidad de California del Sur y conocida en el ámbito académico internacional por su contribución a la ciencia de la formación y la transformación de los hábitos, nos revela en este libro la emocionante ciencia que explica **cómo, cuándo y por qué se instala una conducta en la vida diaria y cómo usar ese conocimiento para formular un plan que se traduzca en cambios duraderos.**

¿Qué hábitos te gustaría cambiar?

Hacer ejercicio de manera regular, gastar menos para poder ahorrar, mejorar tu vida cultural, cambiar tu alimentación, comunicarte de manera más constructiva...

Prácticamente la mitad de las acciones que llevamos a cabo no se deben a elecciones conscientes sino a impulsos de la mente inconsciente que actúa desde conductas aprendidas. Por increíble que parezca, el 43 por ciento del tiempo actuamos sin pensar. Sin embargo, cuando tomamos la decisión de cambiar de hábitos, recurrimos a la fuerza de voluntad, con la esperanza de que la intención y el deseo sean suficientes para efectuar ese cambio que tanto ansiamos. ¿El resultado? Acabamos sumidos en la frustración y el fracaso.

Buenos hábitos, malos hábitos revela los mecanismos de la mente inconsciente, la misma que dicta lo que hacemos durante buena parte del día, y cómo el cerebro está programado para reaccionar a las recompensas, recibir señales del entorno y bloquearse ante una tensión excesiva. Recurriendo a una potente combinación de neurociencia, estudios de caso y reveladores experimentos llevados a cabo en su laboratorio, Wood **demuestra por qué la popular idea de que un hábito se crea en veintiún días es falsa** y ofrece estrategias contrastadas para cambiar nuestra manera de comer, comprar, hacer ejercicio y relacionarnos de tal modo que nuestros hábitos y nuestros objetivos se encuentren en armonía, suavemente integrados en la vida para guiar nuestras acciones.

En definitiva, este libro te ofrece las herramientas con las que serás capaz de dejar atrás tus hábitos no deseados y sustituirlos por otros más positivos, que sean acordes con tus objetivos vitales

Colección:
Crecimiento personal

P.V.P.: 20€
384 páginas

Lanzamiento:
enero de 2019



Wendy Wood

Es psicóloga social, decana de Psicología y Empresa en la Universidad de California del Sur y conocida en el ámbito académico internacional por su contribución a la ciencia de la formación y la transformación de los hábitos. Anteriormente fue profesora de psicología y neurociencia en la Universidad Duke, en Carolina del Norte. Pertenece a las más prestigiosas sociedades académicas, entre ellas la Sociedad de Psicología Estadounidense y la Sociedad de Psicología Social Experimental. Ha colaborado con *The Washington Post* y *Los Angeles Time*, y su trabajo ha sido comentado en *The New York Times*, *Chicago Tribune*, *Time* y *USA Today* entre otros medios. Su libro, *Buenos hábitos, malos hábitos*, ha sido acogido con entusiasmo por el público y el ámbito profesional.

“La investigación y el enfoque de Wood sobre la maleabilidad de los hábitos proporcionará esperanza a cualquier lector que desee llevar a cabo cambios conductuales duraderos.”

Publishers Weekly (reseña destacada)

URANO

www.edicionesurano.com