

Cómo cambiar



La ciencia te ayuda
a ser quien quieres ser

Katy Milkman



Fecha de publicación:
08/09/2021

Sello Editorial:
GeoPlaneta

Contacto de prensa

Nombre: Lola Escudero

Teléfono: 619 212 722

Email: lescudero@planeta.es



Cómo cambiar

Katy Milkman

«Si este año tienes que comprar un libro de autoayuda, que sea este.» The New York Times

Todos hemos escuchado alguna vez consejos encaminados a adoptar buenos hábitos, ya sea para seguir una dieta saludable, para hacer ejercicio regular, para ahorrar o para estudiar de forma constante. Este libro pionero de la galardonada científica del comportamiento Katy Milkman explica por qué esos consejos no suelen funcionar. Después de estudiar durante toda su carrera qué ayuda a las personas a cambiar, Milkman ha descubierto algo crucial que muchos pasamos por alto: la estrategia. El cambio se alcanza más fácilmente cuando comprendes lo que se interpone entre tú y el éxito, y adaptas tu solución a ese obstáculo. Si deseas hacer más ejercicio, pero te resulta difícil, ¿por qué no transformas tus entrenamientos para que se conviertan en una fuente de placer en lugar de una obligación? Convertir una batalla cuesta arriba en una cuesta abajo es la clave del éxito.

Basándose en la investigación original de Milkman y el trabajo de sus docenas de colaboradores científicos de renombre mundial, *Cómo cambiar* presenta un enfoque innovador que te ayudará a cambiar o a alentar el cambio en los demás. A través de estudios de casos, historias interesantes y ejemplos de investigaciones de vanguardia, este libro ilustra cómo identificar y superar las barreras que se suelen interponer en el camino del cambio.

Katy Milkman

Científica del comportamiento y profesora en The Wharton School de la Universidad de Pensilvania. A lo largo de su carrera, ha trabajado o asesorado a docenas de organizaciones sobre cómo fomentar cambios positivos, incluidas Google, el Departamento de Defensa de EE. UU. o la Cruz Roja. Colabora habitualmente en medios como *The New York Times*, *The Wall Street Journal* y *NPR*.