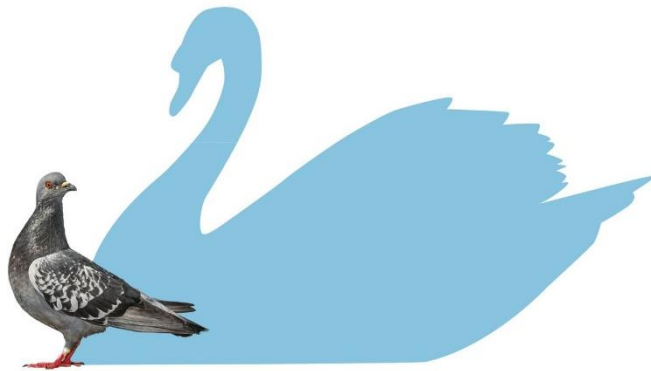


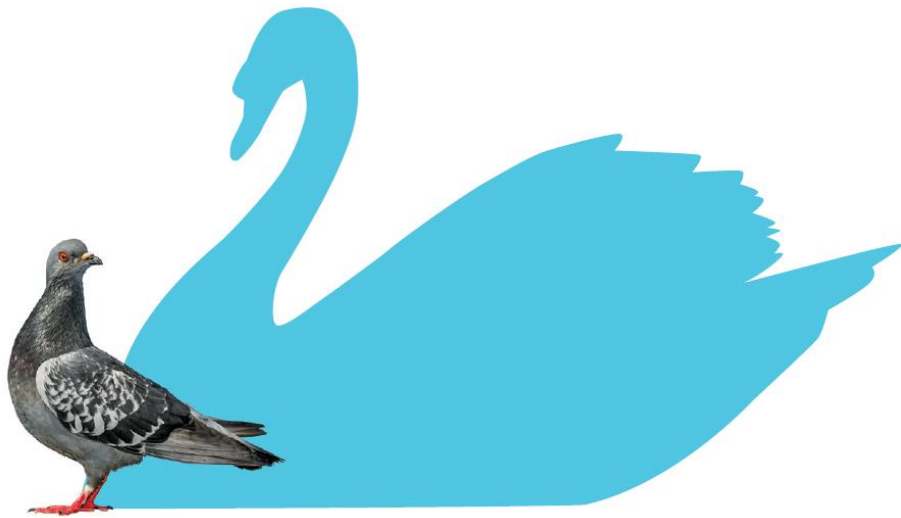
« Katy Milkman es maravillosa. En este libro comparte la receta de su poción secreta». Richard H. Thaler, premio nobel de Economía.

Cómo cambiar



La ciencia te ayuda
a ser quien quieres ser

Katy Milkman



Cómo cambiar

La ciencia te ayuda a ser quién quieres ser

KATY MILKMAN

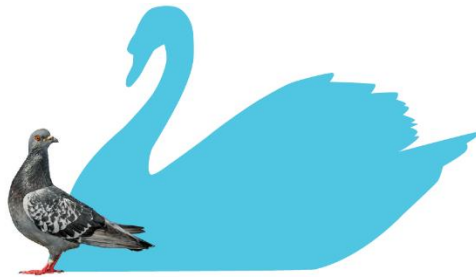
**El secreto de una vida mejor no consiste en ser sobrehumanos,
sino en ser resolutivos, y este libro te explica cómo.**

Todos hemos escuchado alguna vez consejos para adoptar buenos hábitos y seguir una dieta saludable, hacer ejercicio de forma regular, ahorrar o para estudiar de forma constante. Este libro 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**.

Basándose en la investigación de Milkman y el trabajo de sus colaboradores, *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, este libro ilustra cómo identificar y superar las barreras que se suelen interponer en el camino del cambio.

Olvidos, procrastinización, impulsividad, falta de confianza. ¿Por qué estos problemas tan comunes hacen descarrilar, una y otra vez, nuestros mejores planes, hábitos y propósitos? Tras una carrera dedicada a estudiar qué ayuda a las personas a cambiar, la galardonada científica del comportamiento Katy Milkman ha aprendido que **nunca nos libramos de esas tendencias, porque forman parte de la naturaleza humana.** En cambio, **sí podemos ser más astutos que ellas y hacer que trabajen para nosotros.** Para ello, es necesario encontrar la estrategia correcta.

Basándose en la investigación original de Milkman y el trabajo de sus docenas de colaboradores científicos, **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 enseña a identificar y superar las barreras que se suelen interponer en el camino del cambio.



«Una lectura obligada para cualquiera que desee mejorar sus hábitos (o su vida).»

Charles Duhigg, autor de El poder de los hábitos

«Si tu objetivo es mejorar, o hacer que tus equipos o negocios mejoren,

LEE ESTE LIBRO.» Laszlo Bock, consejero delegado de Humu,

ex vicepresidente de RR. HH. de Google

**«Milkman nos cuenta lo que funciona y lo que no, y por qué,
y algún día todos estaremos mejor gracias a ello.»**

Stephen J. Dubner, coautor de Freakonomics

«Te lo debes a ti mismo: lee este libro de cabo a rabo.»

Steve Levitt, coautor de Freakonomics

INTRODUCCIÓN - Angela Duckworth

Antes de conocer a Katy en persona, esto es lo que oí decir de ella a algunos colegas que la conocían bien:

«La persona más inteligente que jamás hayas conocido.»

«Increíblemente productiva. Te hará sentir como una vaga.»

«Una máquina: lo que yo hago en una semana, ella lo hace en un día.»

Como ahora yo también me cuento entre sus anonadados colegas, puedo decirte que, en muchos aspectos, Katy es, en efecto, la persona más inteligente que haya conocido, la más productiva con creces y, sí, comparado con lo que ella es capaz de lograr, parece que yo vaya a cámara lenta.

Pero lo cierto es que **Katy no es sobrehumana**. Es lo que tú y yo aspiramos a ser, y lo que ella nos enseña en este libro que todos podemos ser: **superhumanos**.

Con esto me refiero a que **Katy Milkman es una autoridad en materia de naturaleza humana**. Ha descubierto cómo alinear sus acciones con sus metas y sus sueños. Sus primeros intentos — en lo que sea — pueden no ser perfectos, pero, si a Katy le importa una cosa, cualquiera que esta sea, aprende enseguida cómo hacerla cada vez mejor, más rápido y con más eficiencia. Y en cuanto científica del comportamiento de prestigio internacional que ha dedicado toda su carrera a estas cuestiones, **comprende lo difícil que puede resultar ser humanos y cómo podemos hacerlo mejor, al nivel más profundo**.

Aunque no era obvio al comienzo de nuestra amistad, ahora sé que **Katy lidia con las mismas falibilidades que todos tenemos en común. Quiere comer galletas y patatas fritas en lugar de manzanas y espinacas. Prefiere procrastinar en vez de ponerse a trabajar otra vez. Tiene la capacidad de enfadarse e impacientarse**.

Ingeniera de formación y temperamento, Katy aborda cualquiera de estos desafíos como problemas que resolver. Y es esta mentalidad, creo, la que hace de Katy una superhumana. Por decirlo de otro modo, lo que **Katy ha aprendido es que el secreto de una vida mejor no es erradicar los impulsos que nos hacen humanos, sino entenderlos, ser más astutos que ellos y, cuando sea posible, hacer que trabajen para nosotros, en vez de contra nosotros**. En mi caso, las lecciones que Katy puede enseñarnos han mejorado mi vida enormemente. Llego a mis diez mil pasos más a menudo; escribo correos electrónicos más rápido.

De mil maneras, ella me ha ayudado a descubrir trucos para hacer mi vida más fácil y mejor. Muchas de las lecciones que Katy comparte en este libro surgieron del trabajo que hicimos juntas para la Behavior Change for Good Initiative (Iniciativa por el Cambio de Comportamiento Positivo), un ambicioso proyecto que hemos dirigido durante los últimos

SUMARIO

1. COMIENZOS
2. IMPULSIVIDAD
3. PROCASTINACIÓN
4. OLVIDO
5. PEREZA
6. CONFIANZA
7. CONFORMIDAD
8. CAMBIAR PARA SIEMPRE



cinco años y en el que hemos investigado qué se necesita para producir un cambio de hábitos. Hemos estudiado nuevas formas de aumentar la asistencia diaria al gimnasio, las donaciones caritativas, las tasas de vacunación y el rendimiento escolar, y hemos desarrollado nuevos métodos para hacer avanzar la ciencia del comportamiento. Pero dos personas solas no podrían ocuparse de una cuestión tan compleja, de modo que Katy y yo hemos creado un equipo con más de un centenar de destacados intelectuales de todo el mundo, formados en diferentes disciplinas como la economía, la medicina, el derecho, la psicología, la sociología, la neurociencia y la informática. En este libro no solo aprenderás del trabajo de Katy y del que hicimos juntas, sino también del de nuestros muchos colaboradores extraordinarios.

Cada libro es una conversación con su autor, de modo que hemos de ser selectivos con nuestras lecturas. Nuestro tiempo es limitado, así que nos interesa un interlocutor que nos pueda enseñar algo que no sabíamos, que nos agrada y nos haga disfrutar del tiempo que pasemos con él, sabiendo que se preocupa por nuestro bien. Y esa es la razón por la que deberías seguir leyendo este libro entero, hasta el final. Sin duda, **como la mayoría de la gente que conozco, estarás intentando cambiar un hábito u otro para bien. Es muy probable que ya lo hubieras intentado antes, varias veces. Y te habrás preguntado: ¿por qué es tan difícil llegar de donde estoy a donde quiero estar? En estas páginas, Katy te enseñará cosas que no sabías.**

Aprenderás lo importante que es elegir el momento adecuado para poner en marcha un nuevo hábito; que el olvido es el asesino silencioso incluso de nuestras más fervientes determinaciones; que **hacer que las cosas difíciles parezcan divertidas es una mejor estrategia que hacer que parezcan importantes**. Y lo más sustancial: a lo largo de la conversación, oirás que Katy te pregunta, con calidez y humor, con un sano sentido de sus limitaciones y un conocimiento experto de la motivación y la conducta humanas: **«¿Cuál es tu problema?»**. **Te hará sentir que de verdad le importa ayudarte a cambiar. Te hará sentir como si tuvieses como amiga a una científica del comportamiento de talla mundial que está caminando a tu lado, ayudándote a entenderte mejor a ti mismo; ayudándote a que tú, también, seas un superhumano.**

Intentarás probar algunas de las ideas que propone. Te preguntarás por qué no se te habían ocurrido antes de que Katy las sugiriera. Y aprenderás un enfoque de la vida que te ayudará a generar estrategias en las que ni siquiera Katy ha pensado aún.

Un día, las personas que todavía te están conociendo se preguntarán si eres inmune a los impulsos y conflictos que atacan a la gente corriente. Es posible que elogien tu increíble productividad y que te pidan consejo para lograr hacer más cosas en el día. Y quizá optes por presentarles a tu amiga Katy. «Lee esto — dirás, con una sonrisa de complicidad —. A todos nos cuesta alinear lo que hacemos con lo que queremos. A mí también me costaba. Después aprendí a ver cada impasse de mi vida como un problema específico que resolver.» Les asegurarás que **el secreto de una vida mejor no es ser sobrehumanos — sin deseos, ni rarezas ni vulnerabilidades —, sino resolutivos, equipados con los más recientes conocimientos científicos.**

Creo de veras que este libro puede suponer un nuevo comienzo para ti. Me alegro mucho de que estés listo para empezar.



KATY MILKMAN

Katy Milkman es 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*.

katymilkman.com

[@Katy_Milkman](https://twitter.com/Katy_Milkman)



CÓMO CAMBIAR

Katy Milkman

GeoPlaneta

15 x 23 cm. 224 pp.

PVP: 19,95 euros

A la venta desde el 8 de septiembre de 2021

Para más información a prensa: Lola Escudero - Directora de Comunicación GeoPlaneta

Tel: 91 423 37 11 - 619 212 722 - lescudero@planeta.es