

## AUTOCONTROL



## Kelly McGonigal.

Urano. Barcelona, 2012. 320 págs. Rústica. 17 €.

¿Tiene voluntad? Una pregunta de tan aparente sencilla respuesta, se complica cuando surgen las excusas. "Sí, la tengo, pero...". Podemos idear cuantos "peros" queramos para justificar que no somos capaces de hacer X cosas, pero el hecho sigue siendo el mismo, que nos negamos a enfrentarnos a la realidad. Kelly McGonigal, la autora de esta obra, es psicóloga, profesora de la Universidad de Stanford y experta en neurociencia aplicada a la relación entre la mente y el cuerpo. Nadie mejor que ella para explicarnos cómo funciona la voluntad, por qué es tan importante aprender a controlarla y qué podemos hacer para mejorarla, lo que incluye el manejo de la atención, las emociones y los deseos.