

Disparadores

Autor: **Marshall Goldsmith**

Editorial: **Empresa Activa**

Precio: **15 euros**

Páginas: **256**

Este es un libro sobre el cambio conductual, pero, ¿por qué nos cuesta tanto? ¿Cómo podemos motivarlo? ¿Cómo decidimos en qué debemos cambiar y cómo logramos que los demás lo perciban?

Para responder a estas y otras preguntas el autor se centra en los disparadores que hay en nuestro entorno. A su juicio, un disparador es cualquier estímulo que reconfigura nuestros pensamientos y acciones.

En cada momento nos interpelan personas, acontecimientos y circunstancias que potencialmente pueden cambiarnos. Estos disparadores aparecen de forma súbita e inesperada, siendo el entorno el mecanismo disparador más potente, y que no siempre nos beneficia. Una observación aguda de él puede aumentar espectacularmente nuestra motivación, capacidad y comprensión del proceso de cambio, pero también la confianza de que realmente podemos llevarlo a cabo. Cuando queremos modificar alguna conducta o situación, necesitamos contar con los disparadores psicológicos adecuados, que nos permitan, primero, cambiar la conducta en cuestión y, luego, sostenerla en el tiempo modificando nuestro entorno.

