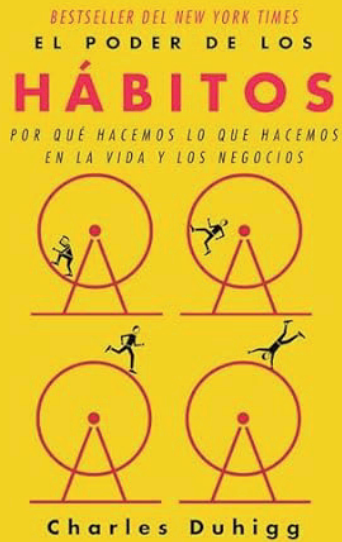


27



## EL PODER DE LOS HÁBITOS

Porque hacemos lo que hacemos en la vida y los negocios  
Charles Duhigg



Los hábitos son el resultado de una serie de acciones repetidas de forma automática y subconsciente”



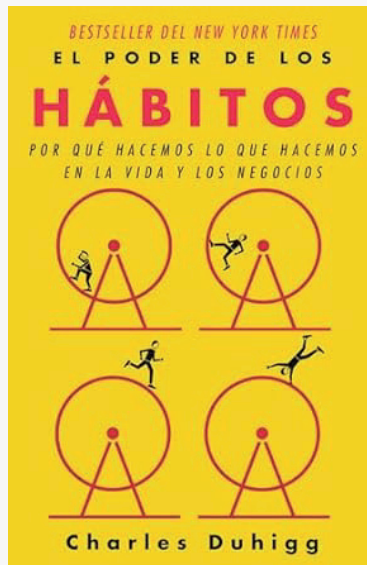
## IDEAS GENERALES

### 5 Lecciones Clave De El Poder De Los Hábitos

1. Los hábitos son el resultado de una serie de acciones repetidas de forma automática y subconsciente. Este libro explora cómo se forman los hábitos y cómo pueden ser modificados.
2. Los hábitos pueden ser poderosos impulsores del cambio personal y organizacional. Al comprender cómo funcionan los hábitos, podemos utilizarlos a nuestro favor para lograr nuestros objetivos y alcanzar el éxito.
3. La clave para cambiar un hábito radica en identificar y modificar la "señal" o el desencadenante que lo activa, la "rutina" o acción que se realiza en respuesta y la "recompensa" que se obtiene al final. Al cambiar uno de estos elementos, podemos reconfigurar un hábito.
4. Los hábitos se forman a través de un ciclo que comprende una señal, una rutina y una recompensa. Este ciclo puede ser aprovechado para formar nuevos hábitos o romper los existentes.
5. Los hábitos pueden aplicarse en todos los aspectos de nuestra vida, desde nuestra salud y bienestar hasta nuestra productividad y éxito profesional. A través de la comprensión de los hábitos, podemos mejorar en todas estas áreas y alcanzar nuestro máximo potencial.



# FACTS



## EL PODER DE LOS HÁBITOS

**Charles Duhigg**

480 páginas

Tiempo de lectura:

4 a 5 semanas

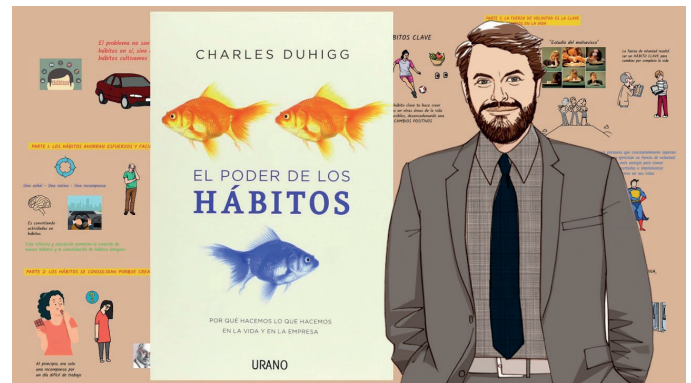
Calificación:

Excelente

Formatos:

Tradicional

y Digital



**Charles Duhigg** es un reportero ganador del premio Pulitzer y autor de *The Power of Habit*, que estuvo más de tres años en las listas de libros más vendidos del New York Times. Su segundo libro, *Smarter Faster Better*, también fue un éxito de ventas del New York Times.

Su último libro, *Supercomunicadores*, estará disponible el 20 de febrero de 2024.

Charles escribe actualmente para la revista *The New Yorker*.

**PARA MAYOR INFORMACION**

<https://www.charlesduhigg.com>