



# El test de la golosina: Cómo entender y manejar el autocontrol (Spanish Edition)

*Walter Mischel*

Download now

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# El test de la golosina: Cómo entender y manejar el autocontrol (Spanish Edition)

Walter Mischel

El test de la golosina: Cómo entender y manejar el autocontrol (Spanish Edition) Walter Mischel

## Cómo entender y manejar el autocontrol

*Un niño recibe una golosina y una instrucción clara: se puede comer la golosina de inmediato, o esperar cinco minutos y comerse dos golosinas. ¿Qué hará? ¿Y qué indica su decisión acerca de su comportamiento futuro?*

Este sencillo experimento, ideado en los años 60 por el legendario psicólogo Walter Mischel, supuso una auténtica revolución y le convirtió en el primer experto mundial sobre autocontrol. Mischel ha demostrado que la capacidad de aplazar la recompensa es fundamental para una vida exitosa, y produce mejores resultados académicos, mejores funciones cognitivas y sociales, un estilo de vida más saludable y una mayor autoestima. Pero ¿nacemos con esa fuerza de voluntad o se puede aprender?

En *El test de la golosina*, Mischel explica cómo se puede conseguir el autocontrol y aplicarlo a los retos de la vida cotidiana - desde la dieta hasta dejar de fumar, superar desamores, tomar decisiones importantes y planear la jubilación. Lleno de profundas implicaciones para las decisiones que toman las familias, el sistema educativo, los poderes públicos y la sanidad, *El test de la golosina* cambiará la manera en que vemos cómo somos y cómo podemos llegar a ser.

### Reseña:

«Un libro brillante que cambiará profundamente tu opinión sobre la naturaleza humana.»

Daniel Kahneman Premio Nobel y autor de *Pensar rápido, pensar despacio*

 [Download El test de la golosina: Cómo entender y manejar e ...pdf](#)

 [Read Online El test de la golosina: Cómo entender y manejar ...pdf](#)

## **Download and Read Free Online El test de la golosina: Cómo entender y manejar el autocontrol (Spanish Edition) Walter Mischel**

---

### **From reader reviews:**

#### **Olga Harrington:**

Have you spare time for a day? What do you do when you have much more or little spare time? Sure, you can choose the suitable activity for spend your time. Any person spent all their spare time to take a wander, shopping, or went to often the Mall. How about open or even read a book called El test de la golosina: Cómo entender y manejar el autocontrol (Spanish Edition)? Maybe it is to be best activity for you. You understand beside you can spend your time with your favorite's book, you can cleverer than before. Do you agree with it is opinion or you have additional opinion?

#### **Katherine Sorenson:**

Reading a book to be new life style in this season; every people loves to examine a book. When you examine a book you can get a large amount of benefit. When you read ebooks, you can improve your knowledge, because book has a lot of information onto it. The information that you will get depend on what kinds of book that you have read. If you want to get information about your research, you can read education books, but if you act like you want to entertain yourself you are able to a fiction books, these kinds of us novel, comics, and soon. The El test de la golosina: Cómo entender y manejar el autocontrol (Spanish Edition) will give you new experience in looking at a book.

#### **David Ruby:**

A lot of book has printed but it is unique. You can get it by online on social media. You can choose the best book for you, science, witty, novel, or whatever through searching from it. It is called of book El test de la golosina: Cómo entender y manejar el autocontrol (Spanish Edition). Contain your knowledge by it. Without departing the printed book, it could possibly add your knowledge and make anyone happier to read. It is most significant that, you must aware about book. It can bring you from one location to other place.

#### **Sean Ward:**

Reading a e-book make you to get more knowledge from the jawhorse. You can take knowledge and information from the book. Book is written or printed or outlined from each source that filled update of news. In this modern era like now, many ways to get information are available for anyone. From media social including newspaper, magazines, science publication, encyclopedia, reference book, novel and comic. You can add your knowledge by that book. Are you hip to spend your spare time to open your book? Or just searching for the El test de la golosina: Cómo entender y manejar el autocontrol (Spanish Edition) when you required it?

**Download and Read Online El test de la golosina: Cómo entender y manejar el autocontrol (Spanish Edition) Walter Mischel  
#AKQMN74H0UP**

## **Read El test de la golosina: Cómo entender y manejar el autocontrol (Spanish Edition) by Walter Mischel for online ebook**

El test de la golosina: Cómo entender y manejar el autocontrol (Spanish Edition) by Walter Mischel Free PDF d0wnl0ad, audio books, books to read, good books to read, cheap books, good books, online books, books online, book reviews epub, read books online, books to read online, online library, greatbooks to read, PDF best books to read, top books to read El test de la golosina: Cómo entender y manejar el autocontrol (Spanish Edition) by Walter Mischel books to read online.

### **Online El test de la golosina: Cómo entender y manejar el autocontrol (Spanish Edition) by Walter Mischel ebook PDF download**

**El test de la golosina: Cómo entender y manejar el autocontrol (Spanish Edition) by Walter Mischel Doc**

El test de la golosina: Cómo entender y manejar el autocontrol (Spanish Edition) by Walter Mischel Mobipocket

El test de la golosina: Cómo entender y manejar el autocontrol (Spanish Edition) by Walter Mischel EPub