

Librería  
*Bonilla y Asociados*  
desde 1950



**Título:** Por Que Mas Es Menos

**Autor:** Schwartz Barry

**Precio:** \$129.00

**Editorial:**

**Año:** 2005

**Tema:**

**Edición:** 1<sup>a</sup>

**Sinopsis**

**ISBN:** 9789707700116

Tanto si nos compramos unos pantalones o pedimos una taza de café, como si solicitamos plaza en una universidad o elegimos médico, las decisiones cotidianas se han vuelto tremendamente complejas debido a la abrumadora cantidad de opciones que se nos presentan.

Se supone que una mayor oferta implica mejores opciones y mayor satisfacción. Pero hay que tener cuidado con el exceso de oferta: puede hacer que nos planteemos las decisiones antes de tener que tomarlas, puede crear expectativas poco realistas y nos puede hacer culparnos por algún error o por todos. A largo plazo, esta situación puede bloquearnos en la toma de decisiones, o causarnos ansiedad y estrés crónico. Y en una cultura en la que no hay excusas para no ser perfectos, cuando las posibilidades de elegir son ilimitadas, un exceso de opciones puede conducir a la depresión, clínica.

En Por qué más es menos Barry Schwartz explica en qué punto la elección -el sello distintivo de la libertad individual y la autodeterminación que tanto celebramos- se revuelve contra nuestro bienestar psíquico y emocional; y cómo la dramática explosión oferta en todos los ámbitos se ha convertido paradójicamente en un problema en vez de ser una Introducción. Tras estudiar las actuales investigaciones Ciencias sociales, Schwartz nos presenta una la para reducir el estrés, la ansiedad y el ajetreo que este exceso de oferta ha provocado en nuestras.