



«Estaba en la línea de salida y tenía todo lo necesario para iniciar la marcha. Todo, excepto lo más importante: no sabía cómo cambiar»

Berto Pena ha sido **emprendedor** en decenas de proyectos sobre **información y marketing digital**, además de manager de equipos en tres continentes. Berto **ha tenido una carrera exitosa pero limitada por su falta de hábitos**. Cansado de una vida improductiva, hace más de veinte años **decidió empezar una transformación personal, y descubrió que los Hábitos le podían convertir en el arquitecto de su propia vida**. Comenzó a estudiar y experimentar con hábitos y **desarrolló su propio método**, que empezó a transmitir con éxito a través de **ThinkWasabi**, blog que fundó en 2004 y que es toda una referencia sobre hábitos y productividad.

Actualmente es **formador y asesor habitual** de empresas como **HP, Mango, SAP o Boehringer**. Es referente en **productividad personal, organización y gestión del tiempo** con **más de quince años de experiencia y centenares de seminarios y conferencias** a sus espaldas. También ofrece **asesorías personalizadas**. Su objetivo es poner un granito de arena para que las personas puedan **transformar su vida** y su forma de trabajar a través de los **hábitos**.

Conferencias

GESTIÓN DEL TIEMPO Y PRODUCTIVIDAD PERSONAL

- Hábitos de organización cuando falta tiempo.
- Planificar y priorizar tareas con urgencia.
- Gestión eficaz del correo electrónico.

TRAINING PARA DIRECTIVOS Y EMPRENDEDORES

- Hábitos esenciales del directivo productivo.
- Optimiza tu tiempo y energía para liderar mejor.
- Claves para tener reuniones cortas y productivas.

SUPERHÁBITOS PERSONALES

- Cómo desarrollar hábitos que duren.
- Conecta Hábitos en Red y crea tu propio “software”.
- Construye Superhábitos que te lleven donde quieras.

EQUIPOS PRODUCTIVOS DE ALTO RENDIMIENTO

Cursiva

- Organizar y coordinar con menos urgencia.
- Planificación y seguimiento a largo plazo.
- Hábitos de equipo para trabajar a distancia.

Biografía

Berto Pena (Gijón, 1972) es referente en **productividad personal, organización y gestión del tiempo**. Estudió **Ciencias Empresariales** y enseguida se vinculó a proyectos pioneros de **información digital y marketing** en Internet. Emprendedor en decenas de proyectos y manager de equipos en tres continentes, Berto ha tenido una carrera exitosa pero limitada por su falta de hábitos. **Cansado de una vida improductiva**, comenzó a estudiar y experimentar con hábitos y **desarrolló su propio método** que empezó a transmitir con éxito a través de **ThinkWasabi**, blog que fundó en 2004 y toda una referencia sobre hábitos y productividad.

Es **formador y asesor habitual** de empresas como **HP, Mango, SAP o Boehringer**. En los últimos quince años ha ayudado a miles de personas a transformar su vida y trabajo a través de los hábitos con un método que ha compartido en **centenares de seminarios, conferencias y asesorías personales**. Su objetivo es poner un granito de arena para que las personas puedan **transformar su vida** y su forma de trabajar a través de los **hábitos**.

Superhábitos

Un método práctico para construir hábitos transformadores con los que pilotar tu vida.

Con un enfoque claramente práctico, estas páginas contienen constantes llamadas a la acción, decenas de ejemplos reales, propuestas de ejercicios y revisiones regulares para que evalúes tu progreso, corrijas errores y consolides cada avance.

Organizarnos mejor, evitar distracciones, dejar de fumar, aprender un idioma, hacer ejercicio o comer sano son algunos de los **muchos propósitos que nos hacemos todos los años**. Sin embargo, la mayoría de estas buenas intenciones se quedan solo en eso. **¿Abandonamos por falta de motivación? ¿O tal vez por falta de disciplina?**

Para **Berto Pena**, experto en productividad y gestión del tiempo, **la respuesta está en la manera de construir esos Hábitos**, porque la fuerza de voluntad no funciona. Este libro explica, paso a paso, cómo conseguir que nuestros Hábitos, sean grandes o pequeños, **se asienten, y cómo conectarlos y crear una red de Superhábitos** con

Cursiva

la que lograr el cambio que tanto buscamos.