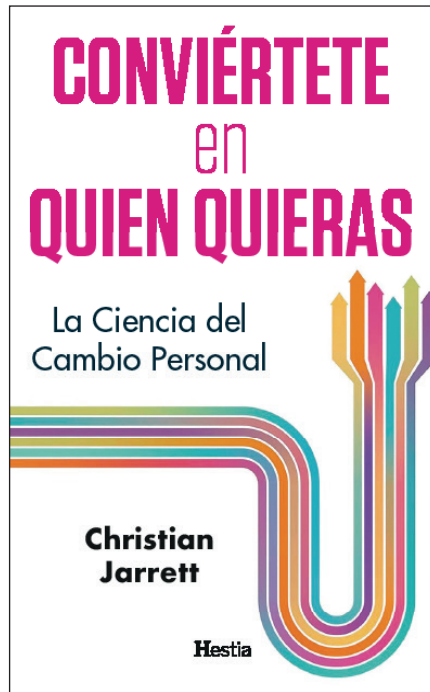


CHRISTIAN JARRETT

# Conviértete en quien quieras

**La ciencia del cambio personal**



9

7 8 8 4 1 2 8 6 4 7 2 4

**26,95 €**

336 páginas

15 x 23 x 2,3 cm

978-84-12864-72-4

Sello Hestia

IBIC: VS

THEMA: VSPP;VS; PSAN5

Lanzamiento: 27/08/24

«La pasión y el ánimo de Jarrett darán a los lectores la confianza que necesitan para cambiar las cosas», *Publishers Weekly*

Hoy, más que nunca, somos conscientes del poder de la personalidad. ¿Somos introvertidos, extrovertidos, neuróticos, abiertos de mente? La psicología siempre ha enseñado que hay tipos de personalidad, algunos ventajosos, otros no tanto y la percepción común es que estamos atascados con lo que nos ha tocado. El introvertido nunca saldrá de su caparazón, el narcisista estará siempre atrapado mirándose en el espejo (o tuiteando sin cesar sobre los ataques percibidos a su brillantez).

*Conviértete en quien quieras* sostiene que, contrariamente a esta creencia, podemos moldear nuestra personalidad en nuestro propio beneficio. En términos psicológicos, aunque nuestro tipo de personalidad inicial está moldeado por una combinación de influencias genéticas y experiencias tempranas, no es fijo. Es maleable, incluso voluntario. Este libro cuenta la historia de cómo se forma nuestra personalidad y nos da las herramientas para moldearla de la manera que deseemos y que más nos beneficie. Basándose en las últimas teorías y métodos psicológicos, en entrevistas con destacados expertos y en anécdotas personales, Christian Jarrett nos muestra que podemos moldearnos a nosotros mismos de forma que nuestra vida sea mejor.

El libro proporciona métodos basados en pruebas para cambiar cada uno de los cinco rasgos principales de la personalidad, incluyendo cómo ser más estable emocionalmente, extrovertido y abierto de mente. También profundiza en los aspectos positivos de la llamada Tríada Oscura de rasgos de la personalidad: narcisismo, maquiavelismo y psicopatía, y cómo podemos aprovechar sus ventajas sin pasarnos al lado oscuro.



**Christian Jarrett** es neurocientífico cognitivo de formación y editor de *Psyche*, una revista digital global que ilumina la condición humana. Ha escrito sobre psicología y neurociencia para publicaciones de todo el mundo, como *BBC Future*, *WIRED*, *New York magazine*, *New Scientist*, *GQ Italia* y *The Guardian*. Fue editor fundador y creador del *Research Digest* de la Sociedad Británica de Psicología, presentador de su podcast *PsychCrunch* y periodista galardonado en la revista *The Psychologist*. *Conviértete en quien quieras*, se publicó originalmente en 2021 y ganó el premio al libro de 2022 de la Sociedad de Personalidad y Psicología Social.

Hestia