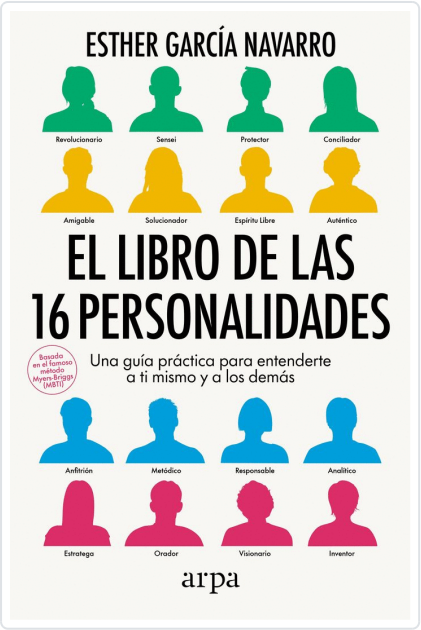
LIBRO DE LAS 16 PERSONALIDADES, EL



Editorial	ARPA EDITORES
Materia	[JMS] PSICOLOGÍA: EL YO, EL EGO, LA IDENTIDAD Y LA PERSONALIDAD
EAN	9788410313514
Status	Disponible
Páginas	344
Tamaño	213x140x0 mm.
Precio (Imp. inc.)	19,90€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	11/06/2025

García Navarro, Esther

SINOPSIS

¿Por qué conectas fácilmente con algunas personas y con otras no tanto? ¿Sientes que a veces no te comprenden, o que tú mismo no sabes por qué reaccionas de cierta manera? La clave está en cómo funciona tu personalidad.

Este libro parte del célebre modelo de los 16 tipos de personalidad de Myers-Briggs —basado en las ideas de Carl Jung— para ayudarte a descubrir cómo percibes el mundo, cómo tomas decisiones y qué patrones influyen en tu forma de relacionarte. Lejos de ser una simple clasificación, es una herramienta práctica para mejorar tu bienestar emocional y tu comunicación con los demás.

Los tipos se agrupan en cuatro grandes estilos:
• Empáticos (NF): idealistas, sensibles y orientados a los demás.
• Espontáneos (SP): prácticos, flexibles y conectados al presente.
• Leales (SJ): organizados, constantes y con fuerte sentido del deber.
• Curiosos (NT): analíticos, innovadores y orientados al conocimiento.

Con un enfoque claro y accesible, Esther García Navarro, especialista en inteligencia emocional y crecimiento personal, ofrece claves, ejemplos y numerosos ejercicios para que identifiques tu tipo, entiendas mejor a los demás y tomes decisiones más conscientes. Porque el autoconocimiento es el primer paso para vivir con más equilibrio y autenticidad....