



# Cháchara

## Ethan Kross

El neurocientífico y psicólogo experimental Ethan Kross nos revela el poder oculto de nuestra voz interior y muestra cómo aprovecharla para combatir la ansiedad, mejorar la salud física y mental y profundizar en nuestras relaciones.

### ¿Sabes que las conversaciones más importantes son las que mantienes contigo mismo?

En *Cháchara*, el aclamado psicólogo Ethan Kross explora las conversaciones silenciosas que mantenemos con nosotros mismos. A partir de las más recientes investigaciones sobre el cerebro y el comportamiento, el autor nos descubre cómo estas conversaciones dan forma a nuestra vida, nuestro trabajo y nuestras relaciones. Ethan Kross nos advierte que ceder a un diálogo interno negativo y desorientador, lo que él llama "cháchara", puede arruinar nuestra salud, hundir nuestro estado de ánimo, tensar nuestras relaciones sociales y hacernos sucumbir a la presión.

Pero la buena noticia es que ya estamos equipados con las herramientas que necesitamos para hacer que nuestra voz interior vaya a nuestro favor. Mediante las palabras que usamos para pensar en nosotros mismos, las tecnologías que adoptamos, los diarios que guardamos en nuestros cajones, las conversaciones que mantenemos con nuestros seres queridos y la cultura que creamos en nuestras escuelas y lugares de trabajo, podemos remodelar nuestro diálogo interno para mejorar nuestra salud mental y física.

Con argumentos brillantes, historias reales y sólidamente referenciado, *Cháchara* nos da el poder de cambiar la conversación más importante: la que tenemos cada día con nosotros mismos.

**Fecha de publicación:**  
24/11/2021

**Sello Editorial:**  
Ediciones Paidós

## Contacto de prensa

**Nombre:** Paloma Cordón

**Teléfono:** 93 492 86 33

**Email:** pcordon@planeta.es

## Ethan Kross

**Ethan Kross** es neurocientífico y psicólogo experimental. Está considerado como uno de los principales expertos del mundo en el estudio del control de la mente consciente. Profesor de la Universidad de Michigan, es el director del Laboratorio de Emoción y Autocontrol de esa universidad. Ha participado en debates sobre políticas en la Casa Blanca y ha sido entrevistado en *CBS Evening News*, *Good Morning America* y *NPR's Morning Edition*. Su investigación pionera ha aparecido en *The New York Times*, *The New Yorker*, *The Wall Street Journal*, *USA Today*, *The New England Journal of Medicine* y *Science*. *Cháchara* fue su primer libro.