



## El poder de la amabilidad

Jonathan Benito Sipos

Un libro transformador sobre el poder que tiene la amabilidad para convertirnos en personas más exitosas, sanas y felices.

**Un libro transformador sobre el poder que tiene la amabilidad para convertirnos en personas más exitosas, sanas y felices.**

¿Hasta qué punto ser amables puede cambiarnos la vida? La ciencia, y más en concreto la evolución, ha demostrado que no son los más fuertes ni los más inteligentes los que sobreviven en un entorno hostil. La amabilidad es una estrategia mucho más eficaz y poderosa que cualquier otra. De la mano del neurocientífico Jonathan Benito, aprenderemos cómo podemos mejorar nuestra inteligencia social para transformarnos en personas más exitosas, magnéticas, sanas y felices. En estas páginas descubrirás cómo desarrollar o potenciar diversas habilidades asertivas para gestionar los conflictos, trabajar la tolerancia, practicar la gratitud, la escucha activa y el autocontrol.

### Fecha de publicación:

21/05/2025

### Sello Editorial:

Editorial Planeta

## Contacto de prensa

**Nombre:** Isabel Santos

**Teléfono:** 91 423 03 33

**Email:** isantos@planeta.es

**Nombre:** Laura Franch

**Teléfono:** 91 423 03 03

**Email:** lfranch@planeta.es

**Nombre:** Laura Verdura

**Teléfono:** 91 423 03 03

**Email:** lverdura@planeta.es

**Nombre:** Ficción Internacional

**Email:** prensaficcioninternacional@planeta.es

**Nombre:** Blanca Vidales

**Email:** blanca.vidales@planeta.es

**Nombre:** Fátima Santana

**Teléfono:** 91 423 03 03

**Email:** fsantana@planeta.es



## Jonathan Benito Sipos

**Jonathan Benito** es profesor e investigador de Neurociencia de la Universidad Autónoma de Madrid, en la que se doctoró con sobresaliente *cum laude* en el año 2007. Asimismo, compagina esta labor con diferentes cargos académicos: ha sido vicedecano y vicerrector adjunto de Innovación. Se dio a conocer al gran público con *Gestiona tu tiempo, disfruta de la vida*. En 2021, publicó en Planeta *Redefine imposible*, y actualmente su trabajo está encaminado a potenciar a las personas mediante el uso de la neurociencia.