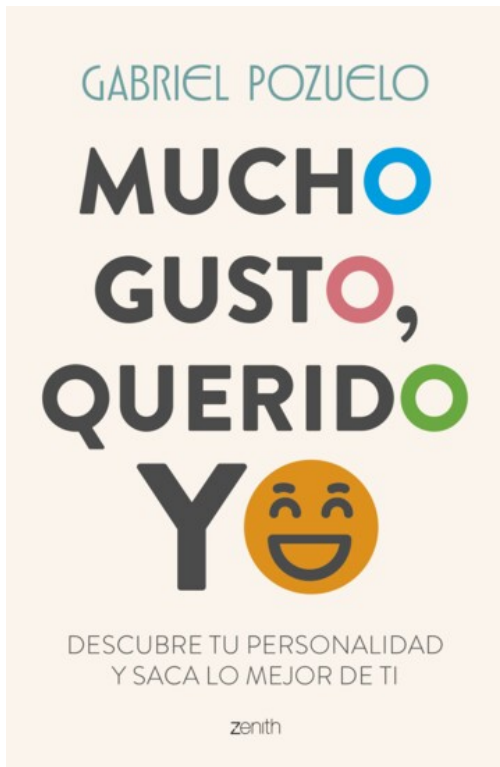




Fecha de publicación:

26/11/2025

Sello Editorial:

Zenith

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es

Mucho gusto, querido yo

Gabriel Pozuelo

A partir de las principales teorías de la personalidad, este libro te invita a descubrir qué tipo de personalidad tienes, por qué a veces entras en conflicto contigo mismo y cómo puedes alcanzar el equilibrio emocional.

A partir de las principales teorías de la personalidad, este libro te invita a descubrir qué tipo de personalidad tienes, por qué a veces entras en conflicto contigo mismo y cómo puedes alcanzar el equilibrio emocional.

A veces parece que conviven varias personalidades dentro de ti. Una quiere avanzar y otra prefiere quedarse donde está. Una necesita agradar y otra se rebela con rabia. ¿Y si te dijera que todas tienen un sentido, y que lo importante no es reprimirlas, sino aprender a escucharlas y liderarlas?

Este libro te ofrece una nueva forma de entender tu mundo interior y ver tu personalidad de una forma completamente nueva. Escrita por un reconocido psicólogo, descubrirás que dentro de ti hay «yoes internos» —como el complaciente, el procrastinador, el perfeccionista o el explosivo— que tratan de protegerte, aunque a veces te hagan daño. A través de ejercicios, ejemplos reales y un enfoque cercano, aprenderás a identificar esas personalidades ocultas y comprenderás su origen para dar paso a tu mejor versión: tu Capitán, el Yo Adulto que puede liderar tu vida con calma, claridad y equilibrio.

No se trata de cambiar quién eres. Se trata de reconciliarte contigo mismo y conectar con tu verdadera esencia.

Gabriel Pozuelo

Gabriel Pozuelo es psicólogo sanitario con más de 15 años de experiencia en consulta y una comunidad sólida de seguidores en redes sociales, donde divulga salud mental desde un enfoque empático, claro y directo. Especializado en terapia del *self* y modelos integradores de personalidad como el IFS, acompaña a cientos de personas a comprender su mundo interno, mejorar su bienestar emocional y dejar de vivir en lucha consigo mismas.