

PRESENCIA

Amy Cuddy

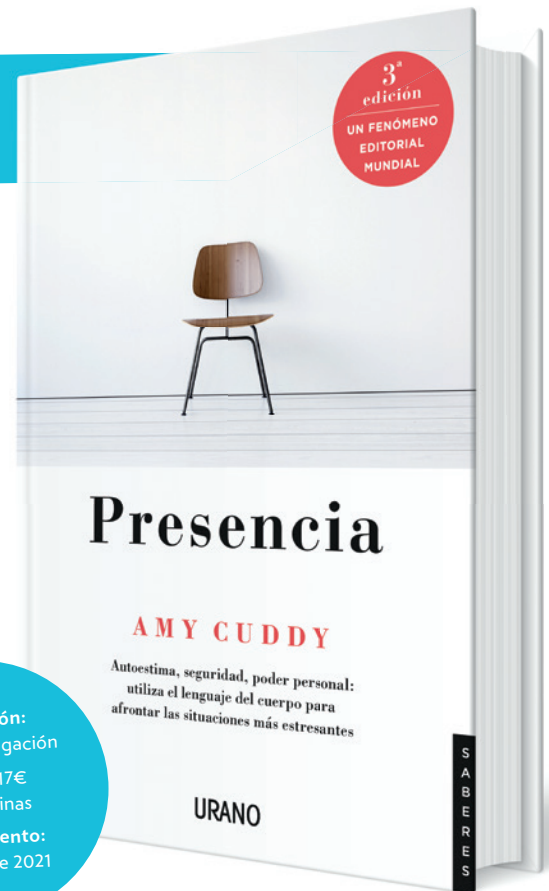
Un nuevo entorno, una primera cita, una entrevista de trabajo, una actuación... Ciertas situaciones requieren que demos lo mejor de nosotros mismos. Pero la gran presión que conllevan a menudo nos provoca ansiedad e impotencia; nos impiden estar presentes.

La presencia es la clave del éxito. Nos otorga poder personal en las situaciones más desafiantes y estresantes, aquellas que pueden determinar nuestro futuro. Las personas que están presentes son capaces de expresar los propios pensamientos, sentimientos, valores y potencial de manera que resuenen y conecten con los demás. Transmiten entusiasmo, energía, confianza y sinceridad. La presencia seduce y convence.

Amy Cuddy, la profesora de Harvard que está transformando el mundo con su charla TED en Internet, ofrece estrategias rápidas y sorprendentemente simples para dejar atrás las aprensiones y estar psicológicamente presentes en los desafíos cotidianos recurriendo a nuestro mejor aliado: el cuerpo.

Impecablemente documentada, apoyada con pruebas científicas y repleta de apasionantes historias personales que avalan sus argumentos, **Presencia** nos enseña cómo utilizar el lenguaje corporal -la manera de sentarse, de moverse y de hablar- para controlar nuestras sensaciones y conductas. Adoptando determinadas posturas y gestos, nos sentiremos más abiertos y optimistas, más audaces, entusiastas y prestos a aprovechar las oportunidades. Conseguiremos, en suma, incrementar nuestro poder personal, que es la clave de la presencia. Y esa presencia nos puede cambiar la vida.

Para ello, la autora ha realizado diferentes experimentos científicos para identificar y comprobar las posturas adecuadas que nos ayuden a hacer frente a situaciones estresantes y de gran presión. Una de las más conocidas es la que ella denomina la de *Wonder Woman* que consiste en situarse delan-



Colección:
Urano divulgación
P.V.P.: 17€
352 páginas
Lanzamiento:
febrero de 2021

te de un espejo durante tan solo dos minutos para que nuestro cuerpo transforme nuestro flujo de sensaciones y pensamientos. Lo que sucede es que nuestra química cerebral se transforma y nos sentiremos inmediatamente más poderosos, más positivos y sobre todo más capaces de desplegar ante el mundo todo nuestro potencial y nuestra esencia. Así podemos demostrar a los demás nuestra verdadera Presencia.

Amy Cuddy

Es profesora de Harvard y psicóloga social, conocida en todo el mundo por su charla TED de 2012, la segunda más vista en toda la historia de este canal de Internet. Estudia desde hace años cómo la conducta no verbal y los juicios rápidos influyen en las personas. Ha publicado en las revistas científicas más importantes de su campo y su trabajo ha sido comentado en publicaciones como *New York Times*, *Wall Street Journal* o *The Economist*. El portal Business Insider la ha definido como una de las 50 mujeres que está cambiando el mundo y el Foro Económico Mundial se refiere a ella como una líder global. Vive en Boston con su marido y su hijo.