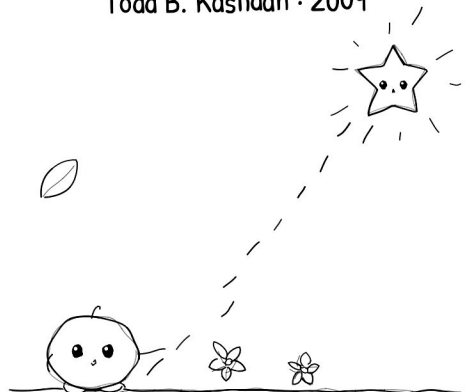
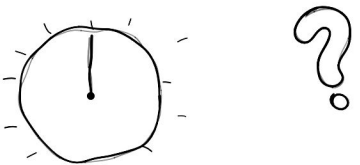


Curious?

Todd B. Kashdan · 2009



la pregunta



¿Qué cosa nueva te llama hoy, y a qué miedo le estás pidiendo permiso para empezar?

Si te quedó gustando: este es el único libro de Kashdan en la Bibliografía.

Título en inglés; sin traducción al español confirmada.

Curious? · Todd B. Kashdan

Bogotá · octubre de 2026 · ed. yuyu y ñawiñawi ♥

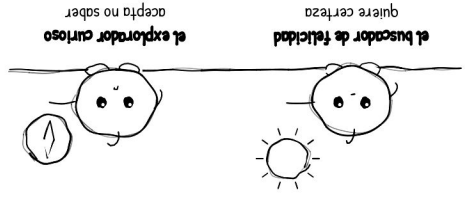
1 hoja · 1 corte · 8 páginas
dominio público (CC0) · si haces una, déjala libre como esta

Nueve capítulos: del problema al sentido de la vida.

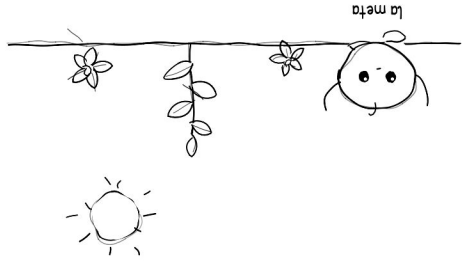
Un psicólogo que estudiaba la ansiedad escribe sobre su contrario: la curiosidad. Su apuesta: la vida plena llega al explorar lo nuevo, no al perseguir la felicidad.

Kashdan es de la George Mason University. El título está en inglés: no hay traducción al español confirmada.

ojo: aquí se cuenta todo, también el final.



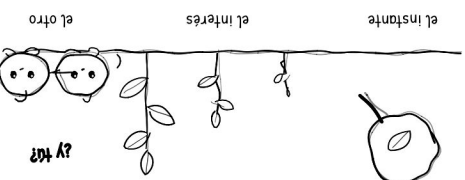
La felicidad no se atrapa de frente: aparece mientras exploras.



Cap. 1: perseguir la felicidad como meta se vuelve vigilancia ansiosa de uno mismo; una vida plena pide también sentido y movimiento. Cap. 2: la curiosidad es el ingrediente que falta, y se puede ejercitar. Cap. 3: el cerebro está hecho para acercarse a lo nuevo.

① caps. 1-3 · lo nuevo, el cuerpo

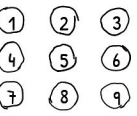
Lo conocido también se explora: basta con volver a preguntar.



Cap. 4: un instante de curiosidad, y buscar lo nuevo hasta en lo cotidiano. Cap. 5: un interés no nace posición: se cultiva con tiempo. Cap. 6: las relaciones se apagan por familiaridad, y se reavivan preguntando.

④ caps. 4-6 · la práctica

cómo está hecho



nueve estaciones

Un arco: el problema, el cuerpo, la práctica, el otro, el miedo, la sombra, el propósito.

un científico

Kashdan investigaba ansiedad social y su trabajo técnico sobre curiosidad se volvió libro para todos.

lo que no está

Las cinco dimensiones de la curiosidad son de 2018: aquí hay dos fuerzas, no cinco.

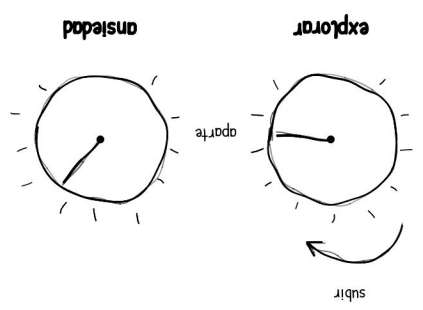
de dónde viene

Tapa dura en 2009, rústica en 2010. Unas 336 páginas, con notas y ejercicios al final.



⑦ cap. 7 · la mente ansiosa

El corazón del libro, Kashdan junta sus dos oficios en dos perillas separadas, idea del modelo de Steven Hayes. Casi todos intentan bajar la ansiedad antes de actuar; a la fuerza, eso suele empeorarla. La de explorar sí se puede subir, con el miedo puesto.

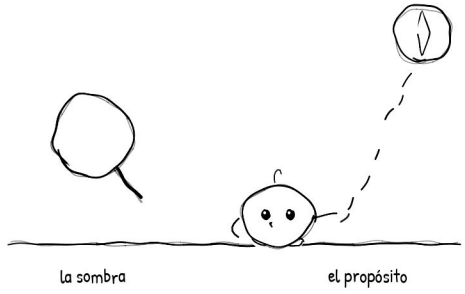


No esperes a que se apague el miedo: sube la exploración.

Son dos perillas independientes, no una con dos extremos.

⑧ caps. 8-9 · la sombra, el sentido

Cap. 8: la curiosidad también tiene lado oscuro, unas cuarenta páginas: obsesión, sensaciones fuertes, morbo y chisme dañino. Cap. 9: cierra con el sentido y el propósito, que se descubren explorando: del mundo, del otro, del miedo, de uno mismo.



Una fuerza que puede apuntar mal; bien apuntada, descubre sentido.