

## DOSSIER DE PRENSA

### Por primera vez en España el "padre" del mindfulness.

Con motivo de la publicación de la nueva edición completamente revisada de su libro *Vivir con plenitud las crisis*, Jon Kabat-Zinn estará en España impartiendo conferencias y talleres del 22 al 30 de abril.

Este texto, fruto de décadas de práctica clínica con el mindfulness según el método concebido por el propio Jon Kabat-Zinn, está considerado el punto de inflexión del movimiento mindfulness en todo el mundo.



El estrés puede agotar nuestras reservas de energía, socavar nuestra salud y acortar incluso nuestra vida, tornándonos más vulnerables a la ansiedad, la desconexión, la depresión y la enfermedad. Este libro, que parte del conocido programa de reducción del estrés basado en el mindfulness (MBSR o REBAP) de Jon Kabat-Zinn y ha dado origen a un campo completamente nuevo de la medicina y de la psicología, nos enseña a emplear prácticas corporeales médicamente demostradas derivadas de la meditación y el yoga para contrarrestar los efectos del estrés, restablecer nuestro equilibrio corporal y mental, y estimular el bienestar y la curación. El ejercicio regular de estas prácticas de mindfulness y su integración día tras día en nuestra vida cotidiana, puede enseñarnos a vivir mejor con el dolor crónico, alentar la curación óptima, reducir la ansiedad y los sentimientos de pánico y mejorar la calidad global de nuestra vida, nuestras relaciones y redes sociales.

*Vivir con plenitud las crisis* es un libro para jóvenes, mayores, sanos, enfermos y cualquier persona que, en suma, quiera vivir una vida más sana y plena en un mundo tan ajetreado como el nuestro.

*«Insistir en la utilidad de este libro sabio y profundo, para quienes se enfrentan a los retos de la crisis humana, sería quedarse muy corto. Este es un libro básico, único y, por encima de todo, fundamentalmente curativo.»*

**Donald Berwik,**  
presidente emérito y miembro  
del Institute for Healthcare Improvement

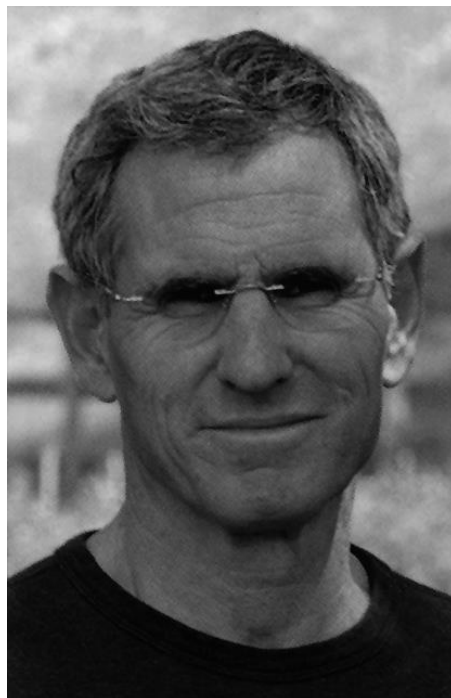
*« ¡Todo el mundo debería leer este libro! No creo que nadie se haya esforzado más que Jon Kabat-Zinn en llevar el poder del mindfulness a un mayor número de instituciones sociales y a la vida de las personas normales y corrientes.»*

**Richard Davidson,** fundador y presidente  
del Center for Investigating Healthy Minds,  
University of Wisconsin, Madison

## EL AUTOR

**Jon Kabat-Zinn** es fundador y director de la Stress Reduction Clinic y del Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society de la Universidad de Massachusets y profesor emérito de medicina en la misma Universidad. También es vicerrector del Mind and Life Institute.

Su obra ha contribuido a la creciente inclusión de la atención plena en la medicina, la psicología, las escuelas, las organizaciones, las prisiones y el deporte profesional. Dirige talleres de reducción del estrés y atención plena para profesionales de la salud, líderes del mundo empresarial y otros profesionales del mundo entero. Kairós ha publicado sus principales obras: *Vivir con plenitud las crisis*, *La práctica de la atención plena*, *Llamando a tu propia puerta* y *El poder de la atención*.



*«Uno de los grandes clásicos de la medicina corpomental.»*

**Rachel Naomi Remen**, autora de *Kitchen Table Wisdom*

*«Este es el mejor manual del usuario de nuestra vida. ¡Un auténtico regalo!»*

**Amy Gross**, editora en jefe de *O: The Oprah Magazine*

*«Leí por vez primera *Vivir con plenitud las crisis con poco más de veinte años* y debo decir que transformó mi vida entera.»*

**Chade-Meng Tan**, premio al «compañero más divertido» de Google y autor de *Search Inside Yourself*

---

**Jon Kabat-Zinn estará en España de promoción:**

**Del viernes 22/4 al martes 26/4 en Madrid – El miércoles 27/4 en Zaragoza – Del jueves 28/4 al sábado 30/4 en Barcelona**

Para más información o una posible entrevista con el autor, no dudes en contactar conmigo.  
Un abrazo,