



El cociente agallas. Premio Espasa 2013

Mario Alonso Puig

Fecha de publicación:

29/10/2013

Sello Editorial:

Espasa

Contacto de prensa

Nombre:

INTERNACIONAL
Eduardo Martin

Teléfono: 93 492 89 06

Email:

emartines@planeta.es

Nombre:

Fernanda
Azeredo

Teléfono: 914230355

Email:

fazeredo@planeta.es

Nombre:

INTERNACIONAL
Patricia Jiménez

Teléfono: 93 492 82 76

Email:

pjimenezl@planeta.es

Nombre:

Sara Ayllón

Teléfono: 914230353

Email:

sayllon@planeta.es

Nombre:

Luisa Paunero

Teléfono: 914 23 03 78

Email:

lpaunero@planeta.es

Nombre:

Laura
Fernández

Teléfono: 91 423 03 28

Email:

lfernandez@planeta.es

Nombre:

María Luque

Teléfono: 916008074

Email:

mluquec@planeta.es

Nombre:

Desirée Rubio

Teléfono: 91 423 03 54

Email:

drubio@planeta.es

Mario Alonso Puig gana el XXX Premio Espasa con *El cociente agallas. Si cambias tu mente, cambias tu vida*

Mario Alonso Puig gana el XXX Premio Espasa con *El cociente agallas. Si cambias tu mente, cambias tu vida*

Llegar a ser feliz, alcanzar la plenitud, es la meta que persigue todo ser humano. Para ello, la mayoría de las veces, es necesario cambiar aspectos profundos de nuestra propia vida. Ello implica salir de la zona de confort, aquello que nos es conocido y familiar para adentrarnos a explorar un nuevo territorio, el de nuestro auténtico potencial.

Tradicionalmente se ha considerado el cociente intelectual como la clave del éxito de una persona. Ahora, en base a los nuevos descubrimientos y reflexiones que proceden de la Neurociencia Afectiva y de la Psicología Transpersonal, el doctor Mario Alonso Puig te descubre *El cociente agallas*, una herramienta indispensable para desarrollar la fuerza del carácter y alcanzar el cambio que anhelas en tu vida. Este libro es un viaje en tres etapas que te llevará del descubrimiento de cómo cambiar tu mente para cambiar tu vida, a la esencia misma de tu naturaleza, donde residen la verdadera sabiduría, la auténtica creatividad y la capacidad de amar sin condiciones ni barreras.

Mario Alonso Puig ha ganado por mayoría el **XXX Premio Espasa**, dotado con 30.000 euros, por su obra *El cociente agallas*. Si cambias tu mente, cambias tu vida. Una amena indagación que nos pone al día de los últimos descubrimientos científicos que demuestran que con fe, esfuerzo y voluntad podemos, a cualquier edad, entrenar nuestro cerebro para aprender a ser optimistas, a minimizar los fracasos y a alcanzar el éxito. Algo para lo que resulta muy conveniente familiarizarnos con este manual que ayuda a acrecentar nuestro potencial y a emprender nuevas iniciativas venciendo los temores que nos frenan.

XXX edición del Premio Espasa

En esta edición se han recibido más de medio centenar de originales procedentes de España, Colombia, Venezuela, Bolivia, México, Australia y Estados Unidos. Los temas más tratados van desde el análisis político y económico a la historia, pasando por las humanidades, la filosofía o la moda.

El jurado, como en la anterior convocatoria, está presidido por Pedro García Barreno y lo integran Nativel Preciado, María Benjumea, Juan José Gómez Cadenas y Pilar Cortés, en representación de la editorial.

En la ya larga lista de personalidades que año a año consolidan el Premio Espasa de Ensayo figuran Luis Rojas Marcos, Javier Tusell, Fernando Arrabal, Jon Juaristi y Manuel Cruz entre otros. El ganador de la última edición fue Leopoldo Abadía con la obra *El economista esperanzado. Manual de urgencia para salir de la crisis*.

Más información:
91 423 37 30
sgarcia@espasa.es

Los premiados en ediciones anteriores han sido:

- 1984 *El poder y la conciencia*, Olegario González de Cardedal
- 1985 Declarado desierto
- 1986 *Los hijos de la sangre*, Javier Tusell; *La Europa que queremos*, José María de Areilza
- 1987 *El destino de la libertad*, Salvador Giner
- 1988 *La España oculta, la España sumergida*, Amando de Miguel
- 1989 *La utopía racional*, Justino Sinova, Miguel A. Quintanilla y Ramón Vargas-Machuca
- 1990 *Virtudes públicas*, Victoria Camps
- 1991 *Estado de fiesta*, Enrique Gil Calvo
- 1992 *Lo cursi y el poder de la moda*, Margarita Rivière
- 1993 *La España alternativa*, Ramón Tamames
- 1994 *La dudosa luz del día*, Fernando Arrabal
- 1995 *Las semillas de la violencia*, Luis Rojas Marcos
- 1996 *Los ángeles perdidos*, Manuel Leguineche
- 1997 *El bucle melancólico*, Jon Juaristi
- 1998 *Señoras y señores*, Vicente Verdú
- 1999 *Caos y Orden*, Antonio Escohotado
- 2000 *El progreso decadente*, Luis Racionero
- 2001 *¡Arriba Euskadi! La vida diaria en el País Vasco*, José María Calleja
- 2002 *Diarios*, Arcadi Espada
- 2003 *Lo que Sócrates diría a Woody Allen*, Juan Antonio Rivera



Mario Alonso Puig

Mario Alonso Puig es médico, especialista en cirugía general y del aparato digestivo y Chairman del Center for Health & Well-Being del IE University. Además, es *Fellow* en Cirugía por la Universidad de Harvard en Boston, ITP por el IMD de Lausana, certificado en Coaching Sistémico por el Instituto Tavistock de Londres y en Hipnosis ericksoniana por el Instituto Milton Erickson de Scottsdale en Arizona. Asimismo, se formó en medicina mente-cuerpo en el Instituto Mente-Cuerpo de la Universidad de Harvard, cuyo presidente fue el doctor Herbert Benson, y en MBSR (*Mindfulness Based Stress Reduction*) en el Center for Mindfulness in Medicine Health Care and Society, adscrito a la UMASS Medical School.

Es miembro del Applied Innovation Institute (AII) radicado en Silicon Valley, California, y del GNH Centre de Bután, estando certificado como GNH practitioner por dicho centro, y siendo uno de los fundadores del GNH Centre de Bután en Madrid. Además de su práctica como cirujano a lo largo de veintiséis años, se formó y trabajó durante dos años en el Instituto de Ciencias Neurológicas de Madrid.

El doctor Alonso Puig ha sido invitado a hablar sobre liderazgo, gestión de la incertidumbre, estrés, creatividad, comunicación, salud, bienestar y felicidad en congresos, universidades, hospitales, empresas e instituciones de más de treinta y cinco países en los cinco continentes, es patrono de honor de la Fundación Juegaterapia y embajador de Manos Unidas.

En 2012 recibió el premio al mejor comunicador en salud por la ASEDEF. En 2013 ganó el Premio Espasa de Ensayo. En 2014 ganó el Premio Know Square a la trayectoria divulgativa ejemplar. En enero de 2019 recibió el Premio Cubi 2018 Gastronomía Saludable concedido por la FACYRE (Federación de Cocineros y Reposteros de España). En ese mismo año también recibió el Premio Optimistas Comprometidos en la categoría de transformación social. En el año 2023 ha recibido el Premio Revista Cambio 16 en la categoría de Cambio de Consciencia. Los Premios Cambio 16 distinguen a personalidades e instituciones que lideran la construcción de un mundo más justo, humano y regenerativo.

Ha escrito otros once libros: *Madera de líder*, *Vivir es un asunto urgente*, *Reinventarse: tu segunda oportunidad* (42 ediciones y traducido a 16 idiomas), *Ahora Yo*, *La respuesta*, *El cociente agallas* (Premio Espasa de Ensayo 2013), *El guardián de la verdad y la tercera puerta del tiempo*, *¡Tómame un respiro! Mindfulness, el arte de mantener la calma en medio de la tempestad*; *Tus tres superpoderes para lograr una vida más sana, próspera y feliz*; *365 ideas para una vida plena* y *Resetea tu mente. Descubre de lo que eres capaz*.