



**Fecha de publicación:**  
08/10/2025

**Sello Editorial:**  
Ediciones Destino

## Contacto de prensa

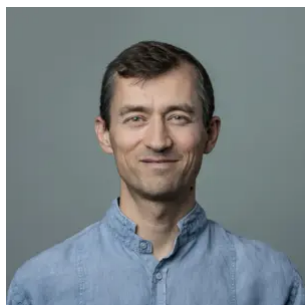
**Nombre:** Ficción Internacional

**Email:** [prensaficcioninternacional@planeta.es](mailto:prensaficcioninternacional@planeta.es)

**Nombre:** NARRATIVA Y ENSAYO EN  
CASTELLANO: Alba Fité

**Teléfono:** 93 492 80 27

**Email:** [afite@edestino.es](mailto:afite@edestino.es)



# Playfulness

**Eduardo Jáuregui**

Regresa a la mente del niño y recupera la vitalidad perdida: «El juego es algo muy serio».

**Regresa a la mente del niño y recupera la vitalidad perdida: «El juego es algo muy serio».**

La crisis de salud mental de la sociedad actual no es más que la punta de un **gigantesco iceberg del alma**. En busca de algún método para despertar del trance, cada vez más personas acuden a cursos de mindfulness. Pero... ¿No habrá alguna alternativa un poco menos... aburrida? Eduardo Jáuregui, profesor de meditación y experto en psicología positiva, nos propone jugar y practicar el **PLAYFULNESS**.

El psicólogo **Eduardo Jáuregui**, especializado en sentido del humor, profesor universitario, experto en mindfulness y cofundador de la consultora de formación Humor Positivo, nos propone explorar un terreno hasta ahora inédito: **Una nueva mirada al mundo a través del espíritu lúdico**, basada en ciencia rigurosa, y que atrapará a todos los **amantes del mindfulness y el crecimiento personal**, pero también el **arte, la música, la filosofía, el deporte**, y todas las actividades maravillosamente inútiles que definen la auténtica humanidad.

«Era necesario que alguien escribiera un libro como este. Me alegra que alguien se tome el juego seriamente y la vida con espíritu lúdico. Tras su lectura, sólo me apetece una cosa: jugar.»

**Pablo d'Ors, autor de *Biografía del Silencio***

«No puedo estar más de acuerdo con Eduardo Jáuregui: Jugar es algo muy serio. Tan serio y tan importante que no debería quedar relegado a la niñez. Si no quieres convertirte en un zombie, sigue sus consejos y juega.»

**Dra. Silvia Álava, psicóloga y miembro del Observatorio del juego infantil**

«Tiene tanto sentido lo que cuenta Jáuregui en este libro que uno se pregunta: ¿Por qué demonios no nos habíamos dado cuenta antes? Es como si, en pleno siglo XXI, alguien llegara y dijera: ¡Eh, que existe la gravedad! Y es que, neurológicamente, el juego es tan fundamental como la respuesta de huida o lucha ante el peligro, o como el apego en especies sociales.»

**Gustavo Diez, Director de Nirakara Lab**

## Eduardo Jáuregui

**Eduardo Jáuregui** es psicólogo y doctor en ciencias políticas y sociales, con una tesis doctoral sobre la risa y el humor. Es director de la escuela de mindfulness Modo Ser y de la consultora de formación Humor Positivo, especializada en la aplicación de las emociones positivas al entorno laboral. Es autor de *Meditar se me da FATAL: una guía de mindfulness para seres humanos de los de toda la vida* y de otros quince libros publicados en veinte idiomas, del inglés al chino. *Playfulness: despierta tu espíritu lúdico* es su nuevo libro (Destino, 2025). De mayor quiere ser astronauta.

Instagram: [@edjauregui1](https://www.instagram.com/edjauregui1)

LinkedIn: [@eduardo-jauregui-narvaez](https://www.linkedin.com/in/eduardo-jauregui-narvaez)

Web: [modoser.com](http://modoser.com) / [eduardojauregui.com](http://eduardojauregui.com)