



**Fecha de publicación:**  
19/11/2025

**Sello Editorial:**  
Alienta Editorial

## Contacto de prensa

**Nombre:** María José Bertrán

**Email:** mjbertran@planeta.es

**Nombre:** Júlia Llaó

**Email:** julia.llao@planeta.es



# Cómo invernar

**Kari Leibowitz**

¿Sufres de trastorno afectivo estacional?

**¿Sufres de trastorno afectivo estacional?**

¿Eres de los que se deprime en invierno? ¿Estás más cansado, de peor humor y más retraído en los meses fríos y oscuros? Cada año, la llegada de esta estación afecta el ánimo de millones de personas en todo el mundo. Y aunque no podemos cambiar los cielos grises y el clima lluvioso, sí podemos transformar nuestra manera de vivirlo. Esta es la conclusión a la que llegó la doctora Kari Leibowitz tras pasar un año en la universidad más septentrional del mundo, en una pequeña ciudad noruega donde la población encara las noches polares con alegría. Su actitud, sus rituales y rutinas permiten a su gente disfrutar de esta gélida temporada.

A partir de una extensa investigación y de su vasto conocimiento de las culturas populares más diversas, esta psicóloga experta en mentalidad invernal ofrece herramientas concretas para alcanzar tu bienestar físico y emocional, ya vivas bajo una manta de nieve o en un lugar húmedo y gris. Además, estas técnicas te ayudarán también a afrontar con resiliencia esos «inviernos metafóricos» que todos atravesamos: momentos de dolor, desafío o pérdida.

## Kari Leibowitz

**Kari Leibowitz** es psicóloga y escritora. Obtuvo su doctorado en Psicología en la Universidad de Stanford, donde llevó a cabo investigaciones en el Laboratorio de Mente y Cuerpo. Fue becaria Fulbright entre Estados Unidos y Noruega, y actualmente imparte el curso de estudios continuos de Stanford *Mindsets Matter*.

Sus artículos sobre la mentalidad invernal han sido publicados en revistas como *The Atlantic*, *The New York Times* y *The Washington Post*. Además, ha participado en programas de radio, podcast y televisión, y ha dirigido talleres sobre el invierno para empresas, universidades y organizaciones de todo el mundo.