

NOTA DE PRENSA  
Barcelona, 2025

# CULTURA DEL BIENESTAR

**Plataforma  
Editorial**



Para más información o coordinar publicaciones en prensa, no dudéis en contactar con nosotros:

[prensa@plataformaeditorial.com](mailto:prensa@plataformaeditorial.com)  
934 94 79 99

# CRISTINA JARDÓN

## CULTURA DEL BIENESTAR



Una solución para un problema creciente. En España, el 59% de los empleados asegura sentirse emocionalmente agotado en su trabajo, según el INE.

No es nuevo decir que las empresas son las personas. Cada vez más directivos y emprendedores tienen claro que la buena salud de una organización está íntimamente relacionada con el bienestar de los trabajadores. Sin embargo, la realidad nos muestra un universo laboral aquejado por altos niveles de rotación, absentismo, compromiso de baja intensidad y problemas de salud mental asociados al trabajo (burnout, ansiedad, depresión...). Tras más de doce años acompañando a líderes y equipos en grandes corporaciones como formadora y coach en inteligencia emocional, liderazgo y bienestar, Cristina Jardón nos ofrece una guía para la implantación de una estrategia de bienestar basada en el rigor y la coherencia. Entre el management y el desarrollo personal, esta obra nos acompaña en el compromiso hacia el bienestar integral (individual y colectivo) a través de reflexiones y ejercicios prácticos para incorporarlo en nuestra propia cultura de vida, en nuestra manera de liderar y en la cultura corporativa.

### FICHA TÉCNICA

**Encuadernación:** rústica

**Formato:** 140 x 220 mm

**Temática:** Empresa

**Publicación:** 4 de junio de 2025

**ISBN:** 979-13-87568-80-1

**Páginas:** 272 | **Precio:** 21€

Disponible en e-book.



CRISTINA JARDÓN

Aporte innovador. Jardón aplica al ámbito organizacional y al management conceptos del mindfulness y la inteligencia emocional para acercar al lector a una visión humanista de la empresa.

### SOBRE LA AUTORA

Cristina Jardón es pedagoga por la Universidad Complutense de Madrid con numerosas especializaciones internacionales en el campo de la psicología, las humanidades y el liderazgo. A nivel profesional, cuenta con más de doce años de experiencia acompañando a líderes y equipos en grandes corporaciones a través de procesos de coaching, conferencias y formaciones en inteligencia emocional, mindfulness, liderazgo humano y bienestar.