

**Fecha de publicación:**

28/10/2025

Sello Editorial:

Ediciones Destino

Contacto de prensa

Nombre: Ficción Internacional

Email: prensaficcioninternacional@planeta.es

Nombre: NARRATIVA Y ENSAYO EN CASTELLANO: Alba Fité

Teléfono: 93 492 80 27

Email: afite@edestino.es



Alas para volar

Elsa Punset

Una guía transformadora para volver a empezar. Por la autora que ha inspirado a más de 2.000.000 de lectores

Una guía transformadora para volver a empezar. Por la autora que ha inspirado a más de 2.000.000 de lectores

2.ª edición

¿Qué nos ayuda a empezar de nuevo cuando la vida se desordena?

¿Cómo tomamos decisiones difíciles sin traicionarnos?

¿Dónde encontrar señales fiables cuando perdemos el rumbo?

En *Alas para volar*, Elsa Punset nos invita a hacer una pausa y mirar con más atención lo que somos, lo que llevamos dentro y lo que necesitamos soltar. A través de una historia real —el cuidado de un pequeño gorrión que llega a la vida de Elsa por azar—, el libro recorre con delicadeza y claridad los grandes temas que nos acompañan cuando nos enfrentamos a un cambio: cómo superar las heridas de la infancia, cómo detectar las señales de alerta, cómo proteger nuestra alegría, cómo decir que no, cómo formar parte de algo sin dejar de ser uno mismo.

Un libro luminoso, sereno y profundamente humano. Una invitación a reconectar con nuestra naturaleza, con nuestras decisiones y con el mundo que compartimos con todos los seres vivos.

Elsa Punset

Elsa Punset es escritora, divulgadora y una de las voces más reconocidas en el ámbito de la inteligencia emocional y el crecimiento personal. Autora de varios bestsellers para adultos, como *Una mochila para el universo*, *El libro de las pequeñas revoluciones* o *Felices*, y también de otros para niños, traducida a más de quince idiomas y con millones de lectores en todo el mundo, combina una formación extensa en filosofía, humanidades y educación con una larga trayectoria en divulgación emocional.

Este libro nace de su propia experiencia con el cambio, la pérdida y los nuevos comienzos. De su trabajo con miles de personas, de su escucha atenta y de una certeza profunda: todos necesitamos, en algún momento, una guía serena para volver a empezar.

www.elsapunset.com

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

[Facebook.com/ElsaPunset/](https://www.facebook.com/ElsaPunset/)