

Entiende tus emociones

Aprende a regularlas para
crear la vida que deseas



Marc Brackett

DIANA

Fecha de publicación:

08/04/2026

Sello Editorial:

Diana

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es

Entiende tus emociones

Marc Brackett

Una guía práctica, científica y útil para aprender el arte de la regulación emocional, una habilidad humana clave para dejar de reaccionar y empezar a responder.

Una guía práctica, científica y útil para aprender el arte de la regulación emocional, una habilidad humana clave para dejar de reaccionar y empezar a responder.

¿Tus emociones te bloquean o te impulsan?

En el peor momento de tu vida, ¿reaccionaste con ira, miedo, vergüenza o tristeza? ¿Dijiste o hiciste algo de lo que luego te arrepentiste? ¿Te alejaste, explotaste o te paralizaste? Si es así, no estás solo. Todos lo hemos hecho. Pero lo que no todos sabemos es que sentir no es el problema. El problema es no saber qué hacer con lo que sentimos.

En *Entiende tus emociones*, el psicólogo Marc Brackett —autor del bestseller *Permiso para sentir* y fundador del Yale Center for Emotional Intelligence— nos muestra que la regulación emocional no es un talento innato, sino una habilidad que se aprende, se practica y se perfecciona a lo largo de toda la vida.

A través de su propia historia, la ciencia más actual y estrategias aplicables, Brackett enseña cómo comprender nuestras emociones, regularlas de forma inteligente y utilizarlas como aliadas para tomar decisiones, mejorar nuestras relaciones y cuidar nuestra salud mental.

Porque la vida es impredecible. Pero cómo respondemos a ella no tiene por qué serlo.

Porque no hay emociones malas: solo emociones que aún no sabemos comprender o canalizar. Y aunque la vida es impredecible, cómo respondemos a ella no tiene por qué serlo.

«*Entiende tus emociones* hace una gran promesa... y la cumple. Con calidez, sabiduría y una claridad admirable, Marc Brackett explica de dónde vienen nuestras emociones y cómo, de forma concreta, podemos gestionarla y aprender de ellas. Me ha encantado este libro brillante y lo voy a recomendar a todo el mundo. Así de bueno es». **Angela Duckworth**, autora del bestseller nº 1 del *New York Times Grit* y profesora de Psicología en la Universidad de Pensilvania.

«Una lectura reveladora sobre cómo manejar el espacio entre el estímulo y la respuesta. Marc Brackett es un experto ampliamente reconocido en inteligencia emocional, y su libro ofrece una mirada lúcida y práctica sobre cómo mejorar nuestra capacidad para gestionar los sentimientos». **Adam Grant**, autor de los bestsellers nº 1 del *New York Times Piénsalo otra vez* y *Potencial oculto*, y presentador del podcast *ReThinking*.

«*Entiende tus emociones* nos lleva por un viaje brillante y sincero para dominar una de las habilidades más esenciales de la vida: gestionar nuestras emociones. En una época en la que el estrés y la preocupación dominan la vida de tantas personas, la combinación de historia personal y ciencia que propone Brackett nos recuerda que hay otro camino posible —más pacífico, alegre y pleno— al alcance de la mano». **Vivek Murthy**, ex Director General de Salud Pública de EE. UU. y autor bestseller del *New York Times* con *Juntos*.

«En este libro transformador, Brackett ofrece una hoja de ruta completa hacia el bienestar emocional. Una lectura imprescindible para cualquiera que quiera prosperar en el mundo intensamente emocional de hoy... es decir, ¡para todo el mundo!». **Lisa Damour**, autora de los bestsellers del *New York Times* *La vida emocional de los adolescentes*, *Bajo presión* y *Adolescentes desenredadas*.

«En este libro maravillosamente escrito y lleno de vida, Marc Brackett nos da las herramientas para comprender y manejar las emociones con destreza y sabiduría. *Entiende tus emociones* es una lectura esencial para quienes deseen una vida emocional más rica y una comprensión más profunda del valor de la inteligencia emocional». **Peter Salovey**, presidente emérito y profesor distinguido de Psicología en la Universidad de Yale.



Marc Brackett

Marc Brackett es el director fundador del Centro de Inteligencia Emocional de la Universidad de Yale y profesor en el Centro para Estudios de la Infancia de la misma universidad, donde ha publicado unos ciento veinticinco artículos académicos sobre el papel de las emociones y la inteligencia emocional en el aprendizaje, la toma de decisiones, la creatividad, las relaciones, la salud y el rendimiento. Es el creador del programa de educación emocional RULER, que se ha implementado ya en más de dos mil quinientas escuelas en todo el mundo, y ha recibido numerosos premios por su labor. Brackett está en la junta directiva de la organización CASEL de educación socio-emocional, y es además cofundador de Oji Life Lab, un sistema digital de aprendizaje de inteligencia emocional para empresas. También es consultor de empresas como Facebook, Microsoft y Google para integrar los principios de la inteligencia emocional en la formación de los empleados y en el diseño de productos.