

image not found or type unknown



# Una mochila para el universo

**Elsa Punset**

**Fecha de publicación:**

22/05/2012

21 rutas para vivir con nuestras emociones.

**Sello Editorial:**

Ediciones Destino

**21 rutas para vivir con nuestras emociones.**

## Contacto de prensa

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

**Teléfono:** 93 492 80 27

**Email:** afite@edestino.es

**Nombre:** INTERNACIONAL: Patricia Jiménez

**Teléfono:** 93 492 82 76

**Email:** pjimenezl@planeta.es

**Nombre:** INTERNACIONAL: Eduardo Martín

**Teléfono:** 93 492 89 06

**Email:** emartines@planeta.es

¿Cuánto debe durar un abrazo? ¿De qué sirve llorar? ¿Qué podemos hacer para cambiar nuestra suerte? ¿Tiene algún propósito el enamoramiento? ¿Y por qué es tan inevitable el desamor? ¿Cómo aprendemos a tener miedo? ¿A partir de qué edad empezamos a mentir? ¿Por qué sentimos envidia? ¿Cuántos amigos necesitamos para ser felices? ¿Podemos evitar estresarnos sin necesidad? ¿Por qué le importa más a un hombre que a una mujer que le rayen el coche? Y, más allá de las mil dietas milagrosas, ¿existen trucos emocionales para adelgazar?

A éstas y muchas otras preguntas, trascendentales y cotidianas, responde Elsa Punset en este libro, concebido como una «pequeña guía de rutas variadas» que transitan por la geografía de las emociones humanas con el propósito de hacernos más fácil comprenderlo que nos rodea, reconocerla importancia de nuestras relaciones con los demás, descubrir que es mucho más lo que nos une que lo que nos separa, encontrar formas eficaces de comunicarnos, gestionar la relación entre el cuerpo y la mente, potenciar el caudal de alegría que encerramos, organizarnos para lograr fijar y cumplir nuestras metas y ayudar al cerebro humano a contrarrestar su tendencia innata «a la supervivencia miedosa y desconfiada».

Porque, como señala Elsa Punset con palabras transparentes y sencillas, para transformar nuestras vidas y nuestras relaciones «no necesitamos tanto como creemos: en una mochila ligera cabe lo que nos ayuda a comprender y a gestionar la realidad que nos rodea».

Una guía indispensable para entender a los demás y manejarse con éxito en el universo de las emociones.

image not found or type unknown



## Elsa Punset

**Elsa Punset** se licenció en Filosofía y Letras y es máster en Humanidades por la Universidad de Oxford. También es máster en Periodismo por la Universidad Autónoma de Madrid y máster en educación secundaria por la Universidad Camilo José Cela. Colabora habitualmente en varios medios de comunicación, da conferencias y dirige el Laboratorio de Aprendizaje Social y Emocional, donde trabaja en la aplicación de la inteligencia emocional a los procesos de toma de decisiones y aprendizaje de niños y adultos. Sus libros como *Una mochila para el universo* (2012), *El mundo en tus manos* (2014) o *El libro de las pequeñas revoluciones* (2016) la han consagrado ya como una autora de éxito, y sus intervenciones en la radio y la televisión han confirmado el impacto que sus mensajes generan en la audiencia.

[www.elsapunset.com](http://www.elsapunset.com)

[@elsapunset](https://twitter.com/elsapunset)

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