



## Elsa Punset

*Escritora y experta en Inteligencia emocional*

Dedicada al estudio, difusión y desarrollo de habilidades que permitan conocer y gestionar nuestros estados emocionales, Elsa Punset es una de las mejores conocedoras en España de la Inteligencia Emocional, a cuya difusión y comprensión pública se dedica.

Digna continuadora de la línea de su padre Eduardo Punset, tras la publicación de su libro, en la lista de los más vendidos, se ha convertido en todo un referente en el conocimiento y comprensión del complejo mundo de las emociones.

Licenciada y Master en Filosofía y Letras por la Universidad de Oxford, ciudad que marca el inicio de una etapa entrañable en su vida de convivencia y aprendizaje junto a un grupo de personas provenientes de contextos muy diferentes, posteriormente fue becada por la Fundación Fulbright y viaja a Nueva York (otro de sus lugares preferidos) para estudiar composición en la Manhattan School of Music.

A su vuelta a España trabaja en la cadena SER y completa el Master de Periodismo por la Universidad Autónoma de Madrid. Luego trabaja como editora en el área educativa del Grupo Anaya y más tarde desempeña la dirección editorial de la Fundación Autor, en la Sociedad General de Autores y Editores (SGAE).

Su libro “Brújula para Navegantes Emocionales”, que ha figurado en las listas de libros más vendidos en España, es una guía práctica para comprender nuestros sentimientos y poder navegar con inteligencia emocional por los complejos cauces de nuestras vidas. Elsa ofrece claves prácticas para mejorar el bienestar emocional y las relaciones con los demás. Por un lado, recorre los hitos del desarrollo social y emocional de las personas a lo largo de su vida, no sólo como individuos, sino en relación a las personas con las que compartimos nuestras vidas: hijos, padres, compañeros de trabajo o pareja.

Incluye temas como herramientas para la resolución de los conflictos, cómo comprender las emociones de los demás, el aprendizaje del amor, el significado del dolor y del miedo y formas prácticas de fomentar las emociones positivas. También, plantea cómo enfrentarse a situaciones conflictivas de forma constructiva o el establecimiento de los vínculos afectivos en la infancia.

Sus conferencias, giran en torno a dos grandes ejes: la inteligencia emocional en la vida diaria, con un perfil práctico y sobre los temas de su libro; y la inteligencia emocional y social aplicada a la educación (efectos de los distintos programas de educación emocional y social que se aplican en las escuelas de diversos países del mundo). Además ofrecen claves prácticas para mejorar el bienestar emocional y las relaciones con los demás. Según sus palabras, “*lo que somos es lo que sentimos. Y lo que sentimos podemos dominarlo o gestionarlo de una forma más positiva*”. Elsa considera que la educación y conocimiento de nuestras emociones debería de empezar desde la misma escuela, lo que permitiría una vida de mayor armonía con nosotros mismos y con los demás.

Actualmente es la coordinadora externa del Informe sobre Educación Social y Emocional en el Mundo, patrocinado por la Fundación Marcelino Botín y es colaboradora del programa de gran éxito televisivo “El Hormiguero”.

### TEMAS:

- **Cómo mejorar las relaciones con los demás: en el ámbito personal o profesional**
- **Reto de las empresas: mejorar el trabajo en equipo**
- **Herramientas para optimizar nuestra inteligencia emocional**
- **¿Podemos fomentar las emociones positivas?**

### LIBROS

*Inocencia radical: un antídoto a la sociedad expres*, 2009  
Ed. Aguilar

*Brújula para navegantes emocionales*, marzo 2008,  
Ed. Aguilar

