



## Brújula para navegantes emocionales

*Elsa Punset*

Download now

Read Online ➞

# Brújula para navegantes emocionales

*Elsa Punset*

## **Brújula para navegantes emocionales** Elsa Punset

En el fondo instintivo de nuestro ser no pensamos, sentimos. Estamos hechos de emociones. A lo largo de los siglos nos habíamos esforzado en domarlas, en encerrarlas en sistemas de vida ordenados y represivos. Ante su dictado sólo cabía resignarse o rebelarse. Actualmente vivimos en un mundo que nos abrumba con tentaciones y decisiones múltiples y tenemos que decidir en soledad, sin referentes claros, quiénes somos y por qué nos merece la pena vivir y luchar. Esta nueva libertad reclama la adquisición de una brújula, es decir, de las habilidades y las herramientas que permitan navegar con inteligencia emocional por los cauces imprevisibles de nuestras vidas. Este libro recorre las distintas etapas de maduración emocional y social del ser humano no sólo como individuo, sino también en relación a las personas que conforman nuestro entorno: padres, hijos, pareja, compañeros, amigos... En el umbral del siglo XXI las emociones, gracias a las puertas abiertas por la neurociencia, pueden catalogarse, comprenderse e incluso gestionarse: son la llave de nuestro centro neurálgico, llámese cerebro, alma, conciencia o libre albedrío. Conocerse a uno mismo permite descubrir las fuentes de nuestra felicidad, nuestra ira y nuestro dolor para poder convivir armoniosa y plenamente con nosotros mismos y con los demás.

## **Brújula para navegantes emocionales Details**

Date : Published July 15th 2010 by Aguilar (first published March 26th 2008)

ISBN :

Author : Elsa Punset

Format : Kindle Edition 180 pages

Genre : Nonfiction, European Literature, Spanish Literature

 [Download Brújula para navegantes emocionales ...pdf](#)

 [Read Online Brújula para navegantes emocionales ...pdf](#)

**Download and Read Free Online Brújula para navegantes emocionales Elsa Punset**

---

# From Reader Review Brújula para navegantes emocionales for online ebook

## Javier says

Lo cierto es que esperaba un libro más práctico y del que pudiera sacar enseñanzas aplicables a la vida diaria. La lectura se basa más en revisiones de lo que dicen autores destacados en el campo acerca de los distintos temas que se desarrollan a lo largo del libro. Y nada, una mera introducción al tema de la inteligencia emocional amena pero que no aporta mucho más que un conocimiento superficial.

---

## Fustero says

Un libro muy vital, que recorre toda la vida de una persona y muestra que le ocurren a sus sentimientos. El libro muestra y da consejos de como afrontar ciertas vivencias que nos ocurren a todos. Aunque aporta datos científicos, no se complica con términos raros y el libro se entiende muy bien.

---

## V. says

Muy bueno. Leeré más de Elsa Punset, esto de la inteligencia emocional es interesantísimo.

---

## Francisco says

Un libro muy interesante sobre el mundo de las emociones y la inteligencia emocional explicado en un lenguaje sencillo y pedagógico por Elsa Punset. Somos 'emociones con piernas' y aquí encontrarás ideas para llevarlas a la práctica.

Para más info y reseña: <http://ow.ly/HLiv30hCRip>

---

## R. says

Lo he leído a saltos pero me ha gustado bastante.

Frase: "a través de los hijos reconoces, y hasta cierto punto puedes curar, muchas de las heridas emocionales que albergas, inconscientes y silenciosas..."

---

## Cosette says

Muy meno, sintético y fácil de leer, que recomiendo especialmente a personas que no están familiarizadas con el concepto de inteligencia emocional. Sin embargo, a mí se me quedó bastante corto.

---

## **Agostina says**

Es un libro interesante donde se explican y brinda ayuda a padres durante las distintas etapas de crianza; luego va avanzando sobre la adolescencia, juventud y madurez de manera didáctica, con lenguaje sencillo y llevadero.

Es interesante para todo aquel que busque herramientas para mejorar su inteligencia emocional.

---

## **Marianina Nanina says**

Ñeh.

No lo considero un libro que pueda interesar a los psicólogos, quizás para el resto de gente sí, aunque no explica ninguna herramienta para que puedan desarrollar su inteligencia emocional, resiliencia, etc., con lo que hasta dudo que sea un perfecto libro de divulgación.

Creo que cualquier otro psicólogo podría haber hecho un mejor resumen de las teorías sobre inteligencia emocional, etc. que la autora. Le veo cierta falta de perspectiva y de sentido crítico.

Veo errores, veo puros corta y pega de tres autores del campo de las emociones, veo ejemplos pobres e incompletos, veo poco pragmatismo (para el que podría tener)...

Hay algunas incongruencias que me choca demasiado, ya que si has leído mucho sobre el tema (tanto como para escribir un libro sobre ello), no puedes cometerlas. Decir, por ejemplo, que existen cinco emociones básicas, y luego hablar de los sentimientos como si estos fuesen emociones, multiplicando así la lista de emociones... me parece una metedura de pata torpe. Así, sería necesaria una distinción entre emoción y sentimiento, simplemente introductoria, para que así no parezca que la autora se ha hecho un cacao. ¿cómo ha podido no mencionar la palabra "sentimiento" en todo el libro? si en realidad hablaba casi todo el tiempo de sentimientos.

Mete a rebullón las teorías de distintos autores, contrarias entre sí en ciertos aspectos, sin siquiera mencionarlo o parecer que se haya dado cuenta, como si distintas personas hubiesen escrito cada capítulo sin tener en cuenta el resto...

Hay partes que me han gustado, sin duda te hace pensar sobre el tema y, en esencia, guarda cierta lógica (simple y poco práctica), pero no llega a satisfacerme.

---

## **Nawesa says**

Es una buena lectura introductoria al concepto de inteligencia emocional. La estructura temática me pareció un tanto caótica, pero eso quizá fue porque me tomé mucho tiempo en leerlo. Lo hice sólo durante lapsos de minutos libres que tenía durante el día, y eso de alguna forma deteriora la ilación de ideas. Sobre todo si estamos leyendo un libro que no nos está contando una historia. Es un libro educativo y lo tomo como tal. Comprendí mejor algunas cosas sobre el comportamiento humano, aunque tomé las afirmaciones con cierta reserva. Lo que más me gustó fue el uso amplio de referencias que se enumeran al final del libro.

---

### **Jose Luis (Liantener) says**

Un libro poco interesante con un título atractivo. Sin embargo el título es engañoso. Una brújula es un instrumento práctico que sirve para orientarse, pero este libro no te orienta, sólo se dedica a compilar y repetir lo que otros ya hicieron. Es una buena investigación, pero no aporta muchas ideas nuevas. Yo esperaba algo más práctico y útil. Si no saben nada respecto a la inteligencia emocional o sus posibles refuerzos en la educación, podría ser un buen punto de inicio. De lo contrario, abstenganse pues encontrarán aquí información que ya ha sido detallada en otros lugares, y nada más.

---

### **Sicofonia says**

Me pareció una versión de "Inteligencia Emocional" bastante condensada. No obstante, es muy ameno, de fácil lectura y contiene muchas referencias y pistas para conocer más profundamente el campo de las emociones. Sin duda, recomendaría este libro a alguien que fuera padre o madre porque destaca la importancia que tiene la educación "emocional" para el futuro desarrollo de los niños.

---