



HA PUBLICADO EL LIBRO 'BRÚJULA PARA NAVEGANTES EMOCIONALES'

Quién es

## Elsa PUNSET

Se trata de una de las mayores defensoras de la 'inteligencia emocional' y sus aplicaciones en la educación

■ Licenciada y Master en Filosofía y Letras por la Universidad de Oxford. Actualmente es la coordinadora externa del informe sobre Educación y Emocional en el Mundo.

■ Su libro recoge las diferentes etapas de maduración emocional y social del ser humano como individuo y en relación a las personas del entorno.

■ Hija de Eduard Punset, asegura que el apellido le da cierto sentido de responsabilidad, aunque se lo toma con naturalidad e intenta que no le inhiba. Adora a su padre, aunque tienen temperamentos distintos. Él es un intelectual de mente y ella trabaja en el ámbito emocional.

# "La revolución pasa por educar las EMOCIONES"

La autora asegura que la revolución educativa del siglo XXI consistirá en el conocimiento emocional

TONI MARTÍNEZ Valencia

¿Qué es la emoción?

Históricamente hablamos enfrentado emoción con razón, pero la ciencia nos dice que es un error porque en todo caso la emoción está en el arranque de cualquier emoción, con lo cual es posible educar las emociones, ahora sabemos que es absurdo reprimir las emociones, la ciencia está resultando muy útil, la gran revolución que viene en la escuela es la gestión emocional, las emociones pueden y deben educarse.

Háblanos de esta educación...

Es la gran revolución educativa del siglo XXI sólo habíamos dado importancia al coeficiente intelectual

y ahora tenemos el emocional, hay otro tipo de inteligencias.

¿Qué se puede aprender?

Todo, igual que se aprende matemáticas, se puede aprender a reconocer tus emociones, a gestionar la ira, a saber qué hacer cuando estás triste...

¿Hay mucho navegante emocional?

Si, yo quería incidir en el hecho de que la gente no habla de lo mal que está, hablamos de eufemismos. Todos podemos ser naufragos y las cifras de la OMS son tremendas, un 20% de la población padecerá algún trastorno mental.



La escritora Elsa Punset durante la presentación de su libro.