



**«Tengas la edad que tengas, tu vida transcurre en un momento apasionante. No lo dudes. Estás inmerso en la revolución del conocimiento, que genera una sociedad creativa y al alcance de todos. Piénsalo.»**

Elsa Punset dirige el Laboratorio de Aprendizaje Social y Emocional. Imparte conferencias sobre cómo fortalecer la capacidad creativa y la toma de decisiones en las organizaciones y cómo potenciar la inteligencia emocional de los equipos de trabajo. En el ámbito de la educación, en sus conferencias plantea una introducción práctica al aprendizaje social y emocional con el objetivo de conocer las nuevas competencias emocionales y sociales, tanto en el educador como en los alumnos.

## Conferencias

Elsa Punset habla de inteligencia emocional a audiencias muy diversas- generalistas, educativas y empresariales, siempre de forma interactiva y práctica, adaptándose en cada caso a los objetivos y tiempo disponible en cada acto.

Esbozamos aquí algunas de los principales temas que puede desarrollar.

Todas las charlas pueden adaptarse e incluyen excelentes ilustraciones en forma de material audiovisual.

### PEQUEÑAS REVOLUCIONES PARA LA VIDA Y EL TRABAJO

¿Cómo somos los humanos?

En general, no nos han enseñado a comprendernos a nosotros mismos ni a gestionar el caudal de emociones que nos inunda cada día. Lo cierto es que estamos hechos de pequeños hábitos emocionales que dictan nuestros actos cotidianos, y que nos resulta difícil cambiar estos hábitos.

Elsa nos invita a descubrir qué habilidades nos pueden ayudar a vivir mejor en un mundo estresante, pero lleno de oportunidades.

En esta charla, dirigido a grandes públicos, Elsa ayudará, de forma entretenida e interactiva, a desvelar las claves de un cerebro adaptable y creativo que podemos entrenar como un músculo.

### LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LAS EMPRESAS: CLAVES PRÁCTICAS PARA EL TRABAJO EN EQUIPO, LA MOTIVACIÓN Y LA CREATIVIDAD

El éxito en el trabajo depende de muchos factores, y uno de los más importantes es la inteligencia emocional- la capacidad de reconocer y gestionar las emociones propias y ajenas.

Para las empresas, Elsa da las claves de cómo una buena inteligencia emocional se refleja en una mayor satisfacción profesional y mejor rendimiento laboral, e introduce las habilidades básicas para comunicarse, innovar, resolver problemas, motivarse...

A lo largo de la charla Elsa destaca pistas que permiten, con práctica, mejorar estas habilidades.

## **EL MUNDO DE LA SALUD: CLAVES PRÁCTICAS PARA POTENCIAR LA EMPATÍA, LA RESILIENCIA Y LA COMUNICACIÓN CON PACIENTES**

¿Por qué es relevante la inteligencia emocional para los colectivos que cuidan de la salud de las personas?

Un cuerpo creciente de investigaciones muestra que las habilidades propias de la inteligencia emocional no solo facilitan la labor de los profesionales sanitarios, sino que además mejoran el pronóstico del paciente.

En estas charlas, Elsa se centra por tanto en ver, de forma práctica e interactiva, cómo la IE puede ayudar a gestionar los retos cotidianos que presenta una enfermedad.

## **SOMOS LOS ENTRENADORES EMOCIONALES DE NUESTROS HIJOS Y ALUMNOS: PRIMERAS ETAPAS y/o ADOLESCENCIA.**

Manejar nuestras expectativas de padres. Apoyarlos, no vivir a través de ellos.

Esta charla se adaptará al público objetivo al que vaya dirigida: escuelas de padres y/o comunidad educativa, y.... Es durante la infancia cuando sembramos en nuestros hijos y alumnos las bases de un cerebro emocionalmente inteligente; es su infancia una oportunidad única para redescubrirnos, y ser capaces de guiar a nuestros hijos y alumnos para que puedan consolidar habilidades básicas que les permitan vivir y desarrollarse pacífica y creativamente.

Durante esta charla, Elsa se dirige a la comunidad educativa y de forma interactiva y entretenida, presenta claves prácticas necesarias para lograr una educación emocionalmente inteligente, en el aula y en el hogar.

### **Biografía**

Elsa Punset nació en Londres y es licenciada en Filosofía y Letras y Máster en Humanidades por la Universidad de Oxford, en Inglaterra; Máster de Periodismo por la Universidad Autónoma de Madrid y Máster de Educación Secundaria por la Universidad Camilo José Cela de Madrid. Dirige el Laboratorio de Aprendizaje Social y Emocional. Estudió Composición en la Manhattan School of Music e Ingeniería de Sonido en la New School de Nueva York.

Sus ámbitos de interés se centran en la aplicación de la inteligencia emocional, la toma de decisiones y los procesos de aprendizaje en niños y adultos.

Directora de contenidos en el Laboratorio de Aprendizaje Social y Emocional (LASE), colaboró en televisión en el Hormiguero y luego dirigió y presentó «La Mirada de Elsa» en *Redes*. Posteriormente

tuvo una sección semanal, «El mundo en tus manos», en el programa *Para todos la 2* de TVE.

Ha escrito los libros *Brújula para Navegantes Emocionales*, *Inocencia Radical* y la fábula *El león jardinero*. En 2012, lanzó su bestseller *Una Mochila para el Universo*, editado ya en catorce países y, en el 2014 el libro sobre inteligencia social, *El Mundo en tus Manos*.

En Octubre 2015 inició la publicación de los cuentos ilustrados de *Los Atrevidos*, dirigidos al público infantil, para ayudarles a comprender y gestionar, de forma entretenida, sus emociones básicas. Los libros incluyen también un taller para padres y educadores. Beascoa ha publicado recientemente la colección Bobiblú, para público preescolar.

En 2016 se publicó *El libro de las pequeñas revoluciones* que se encuentra ya en su 12ª edición. Y en 2017 se publicó *El libro de los momentos felices*.

Elsa es hoy una de las principales figuras en todo el mundo de habla hispana para la divulgación de la inteligencia emocional como herramienta para el cambio positivo. Su ya extensa presencia directa con conferencias y en los medios en toda Latinoamérica y en España así lo acreditan.

---

## ***Inocencia radical y Brújula para navegantes emocionales***

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.

Elsa Punset nos habla del impacto de las emociones en la vida diaria.

«Siempre quise arrancar las emociones del campo académico, de la fría disección, para llevarlas a las manos de las personas, a la vida real, al interior de cada uno de nosotros. Porque allí es donde importan, traspasan, duelen y transforman. Las emociones son el lenguaje universal con el cual sentimos, nos comunicamos, nos amamos o nos odiamos. Tenemos que lograr descifrarlas, amaestrarlas, disfrutarlas sin temor».

# Cursiva