



## Una mochila para el universo: 21 Rutas para vivir con nuestras emociones

*Elsa Punset*

[Download now](#)

[Read Online ➔](#)

# Una mochila para el universo: 21 Rutas para vivir con nuestras emociones

Elsa Punset

## Una mochila para el universo: 21 Rutas para vivir con nuestras emociones Elsa Punset

¿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.

## Una mochila para el universo: 21 Rutas para vivir con nuestras emociones Details

Date : Published May 22nd 2012 by Ediciones Destino (first published May 1st 2012)

ISBN :

Author : Elsa Punset

Format : Kindle Edition 272 pages

Genre : Nonfiction, Unfinished, European Literature, Spanish Literature



[Download Una mochila para el universo: 21 Rutas para vivir con n ...pdf](#)



[Read Online Una mochila para el universo: 21 Rutas para vivir con ...pdf](#)

**Download and Read Free Online Una mochila para el universo: 21 Rutas para vivir con nuestras emociones Elsa Punset**

## **From Reader Review Una mochila para el universo: 21 Rutas para vivir con nuestras emociones for online ebook**

### **Cristina says**

En mi opinión, todo el mundo debería leer este libro.

Puede que a muchas personas les eche para atrás el hecho de que es un libro "de psicología", pero la verdad es que no es nada aburrido de leer. No es un libro lleno de tecnicismos y palabrejas imposibles de entender (hay numerosas explicaciones y referencias a los trabajos de otros autores - incluso links para los más curiosos), sino que el lenguaje utilizado es relativamente sencillo.

Otro aspecto atractivo de este libro es la existencia de divisiones claramente marcadas. Los capítulos no son extremadamente largos, por lo que puedes hacer un parón cuando quieras sin tener la sensación de que vas a perder el hilo y no te vas a enterar de nada cuando sigas leyendo. Esto es, sin duda, algo a tener en cuenta si no tienes demasiado tiempo o si planeas leer este libro en la media hora en la que llegas a casa en autobús, por ejemplo. Puede ser un gran libro para leer en verano o cuando estés de vacaciones.

Una mochila para el universo me ha ayudado a comprender el porqué de ciertos comportamientos y también me ha enseñado a ver ciertas cosas desde otro punto de vista, incluso a pararme a pensar en cosas que nunca antes hubiese imaginado.

Creo que todos podemos encontrar algo en este libro que puede ayudar a mejorar algún aspecto de nuestra vida. Y si podemos aprender tantas cosas de manera divertida y fácil, mucho mejor.

---

### **Sheila says**

Podéis leer la reseña entera aquí: <http://unlibroparasonar.blogspot.com....>

Es un libro sencillo, rápido de leer e incluso puede llegar a subirnos el ánimo si tenemos un día duro. Me encanta por la importancia de las emociones y su control, ya que ayuda a ir conociéndose mejor y eso es un factor muy importante.

---

### **Adella says**

Es un libro cargado de optimismo y escrito de forma sencilla. Nos demuestra que el cerebro no es una estructura rígida, sino un órgano de gran plasticidad que se puede educar (hay varios ejercicios prácticos, por ejemplo; para aprender a superar el estrés o potenciar el pensamiento positivo.) Nos insta a ser más conscientes de nosotros mismos y nuestra realidad. A revalorizar la intuición. A potenciar los sentidos. A no tener miedo del propio miedo. A querernos y cuidarnos más.

En resumen, nos enseña a ser más felices.

No apto para los que no les gustan los libros que hacen pensar. Recomendable para todos los demás.

---

### **Alex Ronk says**

"Todos somos psicólogos en potencia, porque la vida nos dota a todos de un cerebro que alberga las intuiciones de lo que necesitamos para vivir"

Confieso que no sabía muy bien que esperar de ésta lectura, la portada se me hace bonita y me dije que le daría una oportunidad aunque fuese de consejos y superación personal y es que no soy fan de ese tipo de libros, no creo mucho en ellos, pero éste me sorprendió porque tiene partes muy interesantes, a mi parecer es más como una tesis que te ayuda a darte cuenta de aciertos y errores.

Aunque no va a mi lista de favoritos, pero después de mucho tiempo de no leer un libro así, me sorprendió que lo terminara... me salte algunas cosillas que a mi gusto sobraban un poco, pero en general la autora hizo un gran trabajo de investigación en muchos temas, desde su propia hija hasta temas de psicología, comportamiento, amor, salud, etc.

No es como si arruinará una historia porque todo el libro se divide en partes y en las 21 rutas que al final del libro la intención es ayudarte a conocer un poco más a la gente que te rodea y lo más importante a ti mismo. Cada ruta es un tema diferente y cuenta con ejemplos, investigaciones y en algunas cosas ilustraciones sobre el tema a tratar, como en la parte de identificar a un mentiroso: gestos, movimientos de las manos, etc.

En lo personal me gustaron las rutas que trata del amor y cómo saber si estás enamorado o no y todo el aspecto del enamoramiento que me hizo pensar en algunas cosas. La ruta de la salud y los sueños. Y la ruta de hablar en público y no morir en el intento.

"El enamoramiento es un proceso puñetero pero puede resultar útil de cara a transformación y aprendizaje personal"

Sin duda es más un libro sobre consejos y ejemplos que una novela en la que te enamoras de los personajes o de la historia. Así que recomendado a quienes busquen ese tipo de libros y también usado como consulta en caso de dudas.

---

### **Lily Rodríguez says**

Decidí leer este libro por que me atrajo el resumen, además de que el título se me hizo muy bonito y quería leer algo diferente, hay una cita que me gusto, además de que pienso que es una manera de resumir de lo que trata el libro:

"Todos somos psicólogos en potencia, porque la vida nos dota a todos de un cerebro que alberga las intuiciones de lo que necesitamos para vivir".

Es un libro que habla de aspectos cotidianos en la vida de cualquiera, que hacer en ciertas situaciones o como ser más feliz, muchos temas tratados en el libro son un tanto obvios, que muchos de los lectores ya sabemos al respecto, pero hay cosas igual de interesantes a lo largo de las 21 rutas que se plantean para poder vivir con nosotros mismos.

Es un libro que puede leer cualquiera, como dije antes, trae algunos datos que yo no conocía y se me hicieron interesantes, así como otros puntos en los que dije "esto es cierto" pero no me había dado cuenta antes.

Es un buen libro, le doy 3 estrellas ya que no se me hizo maravilloso, ni entra en mis favoritos, quizás tampoco lo recomendaría, pero no me arrepiento de haberlo leído ya que si me dejó algunos datos interesantes a mi favor, además de que me gusto que al ser un libro de "psicología" no se usarán tecnicismos o palabras que no se logran entender, si no que la autora te lo explica como si estuvieras hablando de frente con ella.

---

### **Jocelyn Gallardo says**

"En el siglo XX aprendimos a sobrevivir físicamente, por fuera. En este siglo, frente a la avalancha de enfermedades mentales y emocionales que nos asedia, sin duda el reto será (...) nuestra supervivencia por dentro".

---

### **Tamara says**

Adoro los libros de psicología y si son escritos por Elsa Punset más...me ayudan a comprender cosas, me ayudan en mi vida diaria, me ayudan a descubrir cosas nuevas del ser humano...

"Todos somos psicólogos en potencia, porque la vida nos dota a todos de un cerebro que alberga las intuiciones de lo que necesitamos para vivir".

---

### **Angy says**

Bueno creo que la reseña de este libro va a ser un poco complicada, voy a intentar explicarme lo mejor que pueda !. Es un libro de los que no suelo leer ya que a mi los libros de auto ayuda me parecen mas palabrería que otra cosa. En si cuando compre ese libro no sabia que iba sobre este tema, aunque debí deducirlo ya que cuando Elsa estaba en El Hormiguero solia tratar ese tema sobre todo porque es en lo que trabaja. Bueno el caso es que no me ha aburrido como en un principio podría ser ya que la manera de explicarse de Elsa pues me parece simple, y tiene algo que atrae a escucharla. Me ha gustado mucho que los capítulos empiezan contando algo relacionándolo con su hija. Algunos capítulos me han parecido mas interesantes que otros. Uno de los ejemplos de los que me han gustado podría decir el relacionado con la mentira, no se si os ha pasado alguna vez pero a veces estoy en una entrevista de trabajo y temo hacer algún movimiento por el cual el entrevistador decida que no soy apta para este trabajo. Y la verdad, este capítulo me ha dado algunos tick para este tipo de situaciones en mi vida. Y por eso mismo me ha gustado leer este libro porque aunque yo no diga voy a tomármelo al pie de la letra y decida hacer todos los ejercicios que explican en el libro he aprendido cosas interesantes. Eh aprendido a que los animales por ejemplo se ríen!...he aprendido que a veces simplemente decir no me apetece ver esta serie ya esta haciendo que mi cuerpo directamente no quiera verlo cuando tal vez con simplemente decir venga voy a verlo con ganas haga que el capítulo sea mas entretenido o tal vez pase mas rápido incluso. El primer capítulo creo que para mi ha sido el mas interesante, trata sobre cuando amor debemos darnos para ser felices, para crear conexión con las personas que están a nuestro alrededor. En definitiva no es que lo recomiende ya que se hace un poco repetitivo en algunas partes y sobre todo si lo lees de un tirón y no te gusta este libro de libros acaba cansando mentalmente. Pero si lo

recomiendo para al menos leer un capitulo al dia o a la semana...para simplemente decir pues en esto tienes razón voy a intentar cambiarlo !

---

### **Mario-LopezTelecom says**

Es un libro que te sumerge en el mundo de la inteligencia emocional de manera gradual. De forma muy amena y sencilla, va escalando en complejidad de contenido, sin dejar de lado consejos prácticos y una buena cercanía a la realidad del día a día. La única pega que se le puede poner bajo mi punto de vista es el hecho de que está construido a partir de intervenciones de Elsa Punset en distintos medios y eso hace que dé la sensación en algunas partes de no estar bien hilado.

---

### **Sicofonia says**

Esta obra es un compendio de consejos e ideas para lograr que nuestras vidas sean un poquito más felices; sin ser demasiado pretensioso en el proceso.

Lo más positivo del libro es, como siempre que se trata de Elsa Punset, el estilo ameno y su forma de explicar de forma sencilla y concisa cada una de sus ideas y conceptos. Esto redunda en una lectura muy fluida, y se te hace difícil soltar el libro una vez has empezado a leerlo.

En cambio, habiendo leído anteriormente un par de libros de Malcolm Gladwell (o el popular *Inteligencia Emocional*); me he dado cuenta que Elsa no está siendo del todo original. Sus "recetas" son extraídas de las experiencias de otros, y contado en tercera persona me parece que algunas no eran muy convincentes. Esto lo digo bajo mi punto de vista, naturalmente.

De todos modos, estoy seguro que encontrarás alguna clave para cambiar algo o mejorar aspectos que puedan conseguir que alcances una vida más plena. Y por extensión, más feliz.

Altamente recomendable.

---

### **Lauren says**

Un libro estupendo que nos guía a través de nuestras luchas internas con nosotros mismos y con el resto del mundo, tanto a nivel de pareja, como superando nuestros miedos, ayudándonos a mejorar en nuestra vida a nivel personal como laboral, etc.

Nunca había leído un libro de este tipo, en plan de autoayuda, y la verdad es que está muy bien currado porque nos va dando consejos y a la vez nos da ejemplos y estudios que avalan los mismos. A lo largo del libro veremos mención de algunos de los casos que fueron expuestos en el programa El Hormiguero, programa del cual es colaboradora Elsa Punset, la escritora del libro. Hay numerosas referencias a los casos que se citan: como libros, autores y páginas web para que podamos ver vídeos demostrativos.

El libro cumple todas las expectativas que su género propone. Nos hace racionalizar las cosas, darnos cuenta de temas que conocíamos pero que habíamos pasado por alto y nos hace ver el mundo con otra perspectiva,

con nuevos ojos.

Si os soy sincera, me he apuntado algunos de los consejos para tenerlos en cuenta. Os lo recomiendo 100% porque como la misma autora dice: "¿Por qué no intentar algo, cuando lo que puedes perder es mucho? No vemos todo lo que está a nuestro alcance y nos pasaremos toda nuestra vida lamentándonos por lo que no hicimos más que por lo que fallamos".

---

### **Paqui says**

Al principio resulta interesante por el planteamiento y no da la impresión de ser un libro de autoayuda, sin embargo cuando ahondas, descubres que sí. Vuelve una y otra vez a las ideas iniciales, así que aburre. Si se hubiese suprimido la mitad del libro no hubiera pasado nada.

---

### **Vanessa says**

Very helpful if you're a bit lost and emotional. It helps you to think happy. Yes, to think happy.

---

### **Lucrecia says**

Textos cortos y fáciles para mentes simples. No aporta nada nuevo, aunque supongo que tampoco pasa nada si recordamos ciertas cosas. Lo mejor es que no es necesario seguir un hilo porque no lo hay, así que se puede leer un poco de vez en cuando. Ideal si no se tiene mucho tiempo.

---

### **Katya says**

Antes que nada quiero agradecer (no lo hago para generar más felicidad como pone en el libro, sino porque de verdad lo agradezco) a mi querido Lauti por regalarme este libro ya que siento que me ha abierto la curiosidad hacia un género en el que jamás me había atrevido a bucear.

Ha acertado con la elección de libro de psicología porque este resulta muy sencillo de entender, carece de tecnicismos y explica y ejemplifica muy bien lo que relata. Resulta interesante y aporta conocimientos nuevos (al menos a mí). Está sencillamente estructurado, garantiza que no pierdas el hilo aunque dejes el capítulo a medias lo cual está genial.

Quizás lo he leído un poco rápido y no he logrado profundizar en ciertos temas que toca con los que no he podido identificarme, pero esto solo es una vaga promesa de volverlo a leer poniendo un poco más de atención en aquello que se me ha podido escapar ahora.

---