



ENTREVISTAS Y REPORTAJES



Desayunando emociones con Elsa Punset, autora de "Brújula para navegantes emocionales"

Entrevista a Elsa Punset, escritora y educadora emocional

David Ballester Ferrando,¹ Chelo Carballal Balsa,² José Luis Molino Contreras³

¹Redactor Jefe de Presencia, Revista de Enfermería de Salud Mental.

²Vicepresidenta de la ANESM. ³Secretario de Redacción de Presencia, Revista de Enfermería de Salud Mental. España

Manuscrito aceptado el 18.4.2009

Presencia 2009 ene-jun; 5(9)

Cómo citar este documento

Ballester Ferrando, David; Carballal Balsa, Chelo; Molino Contreras, José Luis. Desayunando emociones con Elsa Punset, autora de "Brújula para navegantes emocionales". Entrevista a Elsa Punset, escritora y educadora emocional. Rev Presencia 2009 ene-jun, 5(9). Disponible en <<http://www.index-f.com/presencia/n9/p0151.php>> Consultado el 25 de Marzo de 2014

Al empezar a leer el libro "Brújula para navegantes emocionales" (Editorial Aguilar), uno puede creer que se trata de otro libro de autoayuda más, pero rápidamente se aprecia un estilo, una precisión en la escritura, con una sencillez y a la vez una profundidad, que redundan en una forma de llegar poco habitual. No les engañaremos, Elsa ha estado trabajando con expertos en el ámbito de la gestión emocional de distintos países, y por tanto su trabajo en inteligencia emocional se respira en Brújula.

Elsa es además una persona agradable, a quien ya has conocido en su libro, y cuando la descubres en persona te sorprende porque no sabes si estás ante el libro o ante ella, porque Elsa Punset, en realidad es como en su libro, una persona culta, polifacética, entregada, que cree en lo que hace y lo lleva a cabo porque está convencida que el camino es bueno, lo fundamenta y nos lo demuestra.

El paso de Elsa Punset en el XXVI Congreso Nacional de Enfermería de Salud Mental, organizado por la ANESM y celebrado en Valencia del 1 al 3 de abril de 2009, no ha dejado impasibles a los congresistas. Aprovechamos el momento para compartir un desayuno con Elsa, durante su ajetreado programa de actividades de estos dos días que hemos podido compartir con ella.

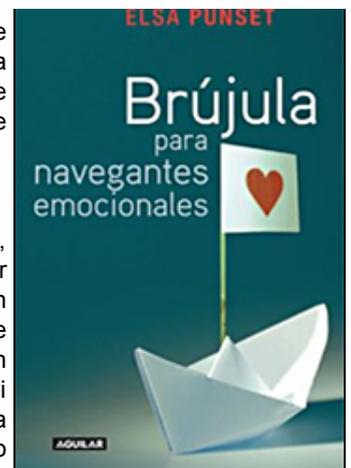
Elsa Punset creció entre Washington, Puerto Príncipe, y Madrid y realizó sus estudios superiores en Estados Unidos e Inglaterra. Es Licenciada y Máster en Filosofía y Humanidades por la Universidad de Oxford y pianista, con estudios y becas en Madrid, Londres y Nueva York, además de música especializada en la obra de Albéniz, un amor de juventud, como ella describe. Ha sido jefa del área de ediciones y publicaciones de la SGAE, compositora para la Cadena SER y editora en la división de educación del Grupo Anaya. Ha sido coordinadora externa del Informe sobre Inteligencia Social y Emocional de la Fundación Marcelino Botín, presentado en octubre de 2008.

Pregunta: Debemos confesarte que no te conocíamos y nos ha sorprendido muy gratamente esta publicación. ¿es tú primer libro o habías escrito alguna otra cosa?

Respuesta: de hecho es el primer libro que publico, aunque no lo primero que escribo. Desde pequeña que escribo, aunque jamás había publicado. La publicación de este libro fue curiosa, ya que tras conocer a mi editor, éste me pidió de repente que por favor les escribiera ese libro del que le hablaba, pero tal como lo describía verbalmente, con sencillez, profundidad y pasión, tal como se lo explicaba. Y así surgió.

P: *¿Cómo se gestó el libro?*

R: Las cosas no aparecen de repente, sino que la vida nos lleva a ellas. Mis estudios de filosofía, por ejemplo, me generaron unos años de rechazo a la filosofía. Entiendo que la filosofía debe servir para responder preguntas complejas, para entender el mundo. Pero cuando se convierte en pensamiento dogmático se pierde su sentido. La filosofía nos debe ayudar a comprender de dónde venimos y hacia dónde debemos ir, pero como herramienta, no como fin en sí misma, sin dogmatismos y con las puertas abiertas a nuevos caminos y nuevos pensamientos. El libro es mi esfuerzo personal para comprender donde llegué y como lo hice. Por otro lado, también creo que la ciencia ha sido durante muchos años, coto de los científicos, y no debe ser así, debe llegar a todo el mundo y a todos por igual.



P: *Planteas la importancia de la infancia, ¿de dónde aparece esta preocupación?*

R: Sí, realmente he dedicado un parte importante de "Brújula" a la infancia, ya que considero a éste un período crucial, en el que empecé a fijarme cuando estudié en Francia. Allí nos situaban a los estudiantes por número del 1 al 35, y yo me preocupaba en cómo se debía sentir ese niño o niña que ocupaba los últimos números, y cuáles deberían ser sus sentimientos al respecto. La educación es crucial y si se educa de otra manera se crea de otra manera. El metanálisis de CASEL (disponible en <http://www.casel.org>), sugiere que los buenos programas de educación emocional y social tienen un impacto muy positivo en la vida de los niños. Los resultados son muy interesantes, y es que a pesar de dedicar un tiempo académico a otros aspectos, aparte de los estrictamente curriculares, se ha incrementado entre 11 y 14 puntos sobre cien el rendimiento académico.

P: *Tampoco, usted niega la polémica, está dispuesta a decir lo que piensa a pesar de que pueda no ser entendido suficientemente. ¿Qué nos dice al respecto de la familia y la educación?*

R: La familia puede jugar un mal papel en la educación, no todo es color de rosa. Creo que se está destapando lo peligrosa que puede ser la familia en la educación. La familia cree tener el derecho de educar a sus hijos como quiera y eso no puede ser así, ya que una educación desviada puede generar ciudadanos menos libres de pensamiento y menos hábiles y competentes socialmente, lo que les producirá un mayor grado de dificultad en su desarrollo social y personal. Richard Dawkins, plantea que es una vergüenza el lavado de cerebro que les estamos haciendo a los niños, no estamos educando a los niños para que sean libres y les coartamos su creatividad, elemento que debería ser primordial en la educación.

P: *Y dentro de esta polémica, ¿cómo nos define a la familia?*

R: Yo la defino como un adulto y un niño a quien se cuida y ama. El fundamento de la familia es el cuidado y el amor en este cuidado. Nada más. A partir de ahí puede ser como sea.

P: *Habla de este cuidado como amor incondicional.*

R: En efecto, debería ser el fundamento de la familia. Un amor incondicional, que lo comparo con el amor de los abuelos. Es un amor que te pone límites cuando son necesarios, pero que te aceptan incondicionalmente como eres. Quieren que seas lo mejor posible que tú eres y que seas como seas. Los abuelos no tienen ese sentido tan propietario de los nietos, que tienen los padres con su piso, su coche, su hijo.

P: *¿Cuál es su papel en este tema, el papel que está llevando a cabo en el cambio de la educación?*

R: Estoy descubriendo mi papel como agitadora en este ámbito, en la gestión emocional. Creo que cambiando muy poco se puede mejorar el rendimiento académico con un buen programa de gestión emocional, aunque lo mejor no sea solo el rendimiento, sino el hecho de conseguir personas más competentes emocionalmente y por tanto mejores ciudadanos.

P: *Por ese camino, ¿la mejora en la gestión emocional nos hará vivir mejor?*

R: Sin duda alguna. La gestión emocional es preventiva y mejora la calidad de vida. No es utópico. En Inglaterra ya lo hemos visto, Jim Rose ha hecho una propuesta pedagógica donde la gestión emocional formará parte del currículum académico. Un currículum con 6 áreas de conocimiento, sin asignaturas, y donde una de estas áreas es la gestión emocional, que no es ideología, sino habilidades que se deben enseñar y poner a la práctica.

P: *¿No se puede acusar de dogmatismo a esta propuesta curricular?*

R: Entrenar las emociones no es peligroso. Si no aprendemos aparecerán por su lado, y cuando lo hacen lo pueden hacer mal, si no ayudamos o educamos a como encauzar ciertas emociones, éstas pueden ser perjudiciales por las conductas que generan o por la ansiedad y malestar que producen.

P: *Pero ahora, por ejemplo, ya se está llevando a cabo un programa de educación sexual en las escuelas en España.*

R: Se está llevando a cabo un programa de sexualidad, no de afectividad, y creo que una cosa va junto a la otra. Para nosotros es el amor romántico y sexual y por tanto es necesario plantear una formación donde se incorporen los dos elementos.

P: *Yendo hacia atrás, en su libro plantea la necesidad de trabajar la gestión emocional explicando nuestros orígenes.*

R: En otros momentos de la historia, nuestra preocupación era la supervivencia, y lo que teníamos ya nos bastaba. Teníamos unos referentes sociales y religiosos orientados a la supervivencia. Pero este modelo se ha derrumbado, estamos en un momento de cambio de paradigma cultural, aunque también estamos arrastrando nuestra historia. El ser humano tiene un espacio emocional y debemos comprenderlo y asumirlo.

P: *¿Hacia dónde vamos emocionalmente, cual es nuestro futuro?*

R: Conócete a ti mismo, conocer las emociones y saber manejarlas, va a formar parte de nuestro lenguaje básico. Vamos a trabajar la resolución de conflictos y la toma de decisiones y el por qué de las mismas. Creo que comprenderemos mejor las emociones, los prejuicios innatos que tenemos, y que vamos a gestionar nuestras decisiones con mayor responsabilidad, sin justificaciones defensivas. Al final del camino deberemos reconocer que somos autosuficientes. Siempre esperamos a alguien que nos solucione la vida, y el día que comprendes que todo lo que necesitas está en tí, te libera. Pero para llegar a ese punto nos falta una cultura de dimensión introspectiva, el conocimiento contemplativo.



P: *¿La libertad nos asusta? No podemos estar sin referentes, ¿aunque sean malos?*

R: Necesitamos tener un sentido de identidad, pero no tanto como nos han dicho, o nos quieren hacer creer. De ahí la importancia del grupo, en un experimento hecho con niños y niñas de dos a tres años se les puso a todos una camiseta de un mismo color, y de repente cambiaron su forma de actuar, mejorando su cohesión y su separación de los que no tenían esa característica, la camiseta. Pero también en grupos, como los que aparecen en deportes de masas, sale lo peor de nosotros, actuando como no lo haríamos en ninguna parte.

P: *En esta nueva revolución de las emociones, que usted propugna, Obama, ¿ya ha hecho unos primeros pasos?*

R: Necesitamos modelos, y los que hay son muy pobres emocionalmente. Cuando a un niño se le pregunta que quiere ser dice futbolista y una niña afirma querer ser modelo en un porcentaje considerable. Obama es el

afroamericano, pobre, que se supera y llega a presidente en un mundo regido por hombres. La gente tiene en memoria que eso no se podía cambiar, y si él puede, todos podemos. Ha liberado el inconsciente de todos. Ahora solo falta hacer un nuevo paso, el paso de la mujer, necesitamos que llegue una mujer.

P: *Planteas que es necesario llevar a cabo una alfabetización emocional pero, ¿cómo se puede realizar?*

R: Un punto importante es que debemos formar en primer lugar a los profesores, para que sean buenos gestores de sus emociones y enseñen a los demás a gestionarlas. Es nuestra propuesta de trabajo y vamos a realizar una formación dirigida a ese efecto. Entendemos que debemos llegar a un equilibrio entre lo perfecto y lo viable.

Gracias Elsa, nos vemos después del "naufragio".

Hubiéramos estado horas desayunando con Elsa, pero tuvimos que cerrar la entrevista y dejarla ahí, con la sensación de que podríamos haber estado todo el día disfrutando de su generosidad, y cierta inquietud producida por el hecho de que sólo hicimos una décima parte de las preguntas que teníamos preparadas. Al igual que Elsa Punset, tenemos la convicción de que entramos en una nueva época de gestión de emociones, aconsejándoles que no se pierdan este interesante libro, y lleven a la práctica algunas de sus propuestas.



[DEJA TU COMENTARIO](#) [VER 0 COMENTARIOS](#)

[Normas y uso de comentarios](#)

| [Menú principal](#) | [Qué es Index](#) | [Servicios](#) | [Agenda](#) | [Búsquedas bibliográficas](#) | [Campus digital](#) | [Investigación cualitativa](#) | [Evidencia científica](#) | [Hemeroteca Cantárida](#) | [Index Solidaridad](#) | [Noticias](#) | [Librería](#) | [guid-INNOVA](#) | [Casa de Máquina](#) | [Mapa del sitio](#)

FUNDACION INDEX Apartado de correos nº 734 18080 Granada, España - Tel/fax: +34-958-293304 