



Febrero 2013

LIBRO RECOMENDADO POR JUAN BARQUILLA (PROFESOR)

## *Una mochila para el Universo* *21 rutas para vivir con nuestras emociones*

de Elsa Punset

Ediciones Destino

Barcelona, 2012

313 páginas

COMENTARIO:

Este libro está concebido como una “pequeña guía de rutas variadas” que transitan por la geografía de las emociones humanas. Elsa Punset cree que en una mochila ligera cabe lo que nos ayuda a comprender y a gestionar la realidad que nos rodea. Nos da una serie de pautas para comprendernos a nosotros mismos y a los demás, para evitar los miedos y para organizarnos, para lograr fijar y cumplir nuestras metas y, sobre todo, da pautas para guiar las emociones humanas.