

PRENSA
PORTFOLIO
EXTRACTO DE PRENSA

PRENSA ESCRITA

LA RAZÓN • Lunes, 10 de marzo de 2025

SOCIEDAD 33



Ami Bondia, MADRID

Esports es nuestra pasión personal, inteligencia emocional y destrezas digitales. Ami Bondia es una comunicadora especializada en nuevas habilidades ante un mercado laboral cambiante. Desde los 15 años su sueño era trabajar con Alejandro Sainz, y a los 25 logró ser su jefa de prensa. Escritora, da conferencias en las que pone especial hincapié en los jóvenes y donde de forma vital y optimista les ofrece sus consejos para triunfar.

¿Cuál es su visión sobre la IA y cómo se relaciona con el mundo laboral?

En el mundo actual, donde la tecnología y la incertidumbre conviven a un ritmo vertiginoso, los jóvenes necesitan desarrollar una combinación de habilidades que les permita adaptarse y destacar. La resiliencia y la determinación son esenciales porque el éxito no llega de inmediato, y saber gestionar los fracasos marca la diferencia. También es clave el autocuidado, ya que solo cuando sabemos quién somos y qué nos motiva podemos tomar mejores decisiones y construir una trayectoria profesional alineada con nuestra esencia.

Ami Bondia Comunicadora, autora y experta en gestión emocional y motivación

«La inteligencia emocional en los jóvenes será clave frente a la IA»

Doctora en Periodismo, colabora en varios medios de comunicación, donde ofrece herramientas útiles frente a los desafíos que presenta el mundo digital

Por otro lado, comunicar resulta fundamental. No basta con ser bueno en algo, hay que saber transmitirlo. La marca personal se construye a través de la comunicación, ya sea en entrevistas de trabajo, redes sociales o interacciones profesionales. Y, por supuesto, la mentalidad de aprendizaje constante es imprescindible.

En un mundo cada vez más digitalizado, ¿cómo pueden los jóvenes construir su marca personal?

La clave está en la autenticidad. Muchas personas intentan imitar a otros, pero eso no es el desarrollo de habilidades esenciales para la vida y el trabajo. Nos afectan más las críticas o historias, pero no a la gestión de nuestra imagen profesional.

Con tanta desinformación, ¿cómo pueden aprender a utilizar de forma responsable?

Es fundamental aprender a filtrar lo que consumimos y lo que compartimos. Antes de difundir cualquier contenido, hay que verificar la fuente y contrastar diferentes perspectivas. También es clave desarrollar pensamiento crítico y la capacidad de argumentar con datos y respeto. Las redes sociales tienen

Construir una marca personal empieza por saber qué nos hace únicos y qué podemos aportar a los demás

marca personal empieza por entender qué nos hace únicos, cuáles son nuestras fortalezas y qué valor podemos aportar a los demás. A partir de ahí, es importante conectarlo con coherencia y cohesión. No se trata de estar en todas las redes sociales, sino en las que realmente nos ayuden a proyectar nuestra imagen profesional.

¿Qué valor tiene la inteligencia emocional en este proceso?

Es la base de todo. Permite gestionar nuestras emociones, entender las de los demás y comunicarnos de manera efectiva. En el ámbito profesional, una persona con inteligencia emocional sabe afrontar la presión, resolver conflictos y liderar con empatía. Además, en un mundo donde la IA avanza rápidamente, lo que nos diferenciará como profesionales será nuestra capacidad de ser humanos.

Nueva colaboración

“El ‘dry texting’ es un claro reflejo de eso: mensajes fríos, escuetos, sin intención de generar vínculo”, explica Ami Bondia, comunicadora, conferencista y escritora. “Un

EL PAÍS

EL PAÍS

SUSCRÍBETE

1/4

“¿TE PASA ALGO CONMIGO?” >

Cuando un “ok” se convierte en violencia: por qué es vital aprender a comunicarnos por escrito

En un mundo en el que ya escribimos más que hablamos, los mensajes escuetos, monosílabos y emojis pueden dar lugar a muchas interpretaciones y no todas son buenas. Los expertos lo llaman ‘dry texting’



La Razón, 2025. [Link](#)

El País, 2025. [Link](#)

La Vanguardia, 2025. [Link](#)

PRENSA ESCRITA



1/4

Las Provincias, 2024. [Link](#)



El Español, 2024. [Link](#)

Nueva colaboración
como experta en
Nuevas Habilidades
Profesionales e
Inteligencia Emocional

EL VALOR DE SER LÚMEN Y FIABLES
vozpopuli



Voz Populi, 2025. [Link](#)

PRENSA ESCRITA

EL PAÍS

LABORACIÓN

en Inteligencia Emocional y tendencias digitales

S
MODA

vivirlas. Antes, alguien se podía fijar en una persona en el bus y sentir un mini flechazo, pero ahora la gente se convierte casi en un investigador del FBI al mirar las stories y analizar las vidas de los *crushes*", explica Ami Bondía Raga, especialista en motivación, inteligencia emocional, tendencias digitales y marca personal. "El amor idealizado tiene que ver con ese punto inalcanzable

El País, 2025. [Link](#)

EL PROGRESO

SOCIEDAD

Ami Bondía: "Céntrate en lo que tienes, no en lo que has perdido"

Tenía un método de superación de adversidades y tuvo que aplicarlo en carne propia para salvar su vida. Está probado que funciona.



El Progreso, 2024. [Link](#)

“El libro es toda una lección de humanidad y generosidad al compartir con nosotros su experiencia, con la franqueza y la cercanía que la caracterizan”



LA VANGUARDIA
Comunidad Valenciana

MINUTO / INTERNACIONAL / POLÍTICA / SUSCRÍBETE

Lola Carrasco
Gestora cultural y docente

DAMAS Y TRAMAS
“Energía vitalista” de Ami Bondía

Ver insights

Promocionar publicación

La Vanguardia, 2025. [Link](#)

PRENSA ESCRITA

Energía Vitalista: las herramientas para superar condiciones adversas

 Alberto Perez

hace 2 d



Directivo, 2024. [Link](#)

resiliencia y la determinación en la etapa más oscura de tu vida

La escritora y conferenciante Ami Bondía aporta en su obra 'Energía vitalista' las herramientas de aprendizaje que le ayudaron a sobrellevar una enfermedad que le llevó al borde de la muerte

[Y más: Método 3-6-9 para manifestar deseos](#)

ABC 2024. [Link](#)

Libros Etiquetas | Libro | Presentación | Reseña libros | Reseña literaria

Energía Vitalista: encendiendo la mecha de la resiliencia y la determinación en tiempos de Incertidumbre

Diario Siglo XXI. 2024. [Link](#)

REVISTAS

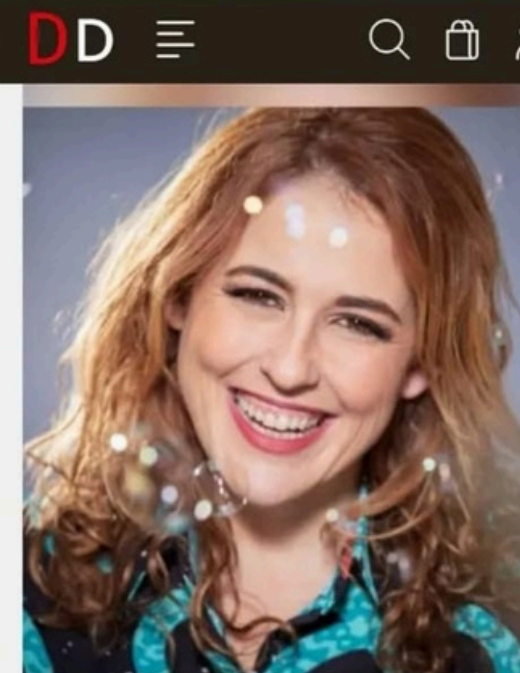
DirigentesDIGITAL.COM

Directivos

Resiliencia, determinación y 5 claves para que las empresas brillen en un entorno cambiante e incierto

DIRIGENTES entrevista a Ami Bondía, creadora del movimiento 'Mundo de Valientes' y autora de 'Energía vitalista'

Gestión y Liderazgo



Comunicadora, doctora en Periodismo, emprendedora, consultora, formadora, conferenciante, creadora del movimiento 'Mundo de Valientes' y autora de varios libros, Ami Bondía ha charlado con **DIRIGENTES** para descifrar las cinco claves que deben aplicarse para afrontar el reto "con actitud ganadora y mirada de oportunidad".

Dirigentes, 2024. [Link](#)

≡ **HOLA!**.com SUSCRÍBETE 

ACTUALIDAD CASAS REALES ¡HOLA!+ MODA



Ami Bondía con su libro *Energía Vitalista*

Resiliencia y energía vitalista, las claves de Ami Bondía para ser más felices

HOLA, 2024. [Link](#)

ABC 2024. [Link](#)

REVISTAS FEMENINAS

ueva colaboración
como experta en
eligencia Emocional

ELLE



ELLE, 2025. [Link](#)



MIA, 2025. [Link](#)



HOLA, 2025. [Link](#)

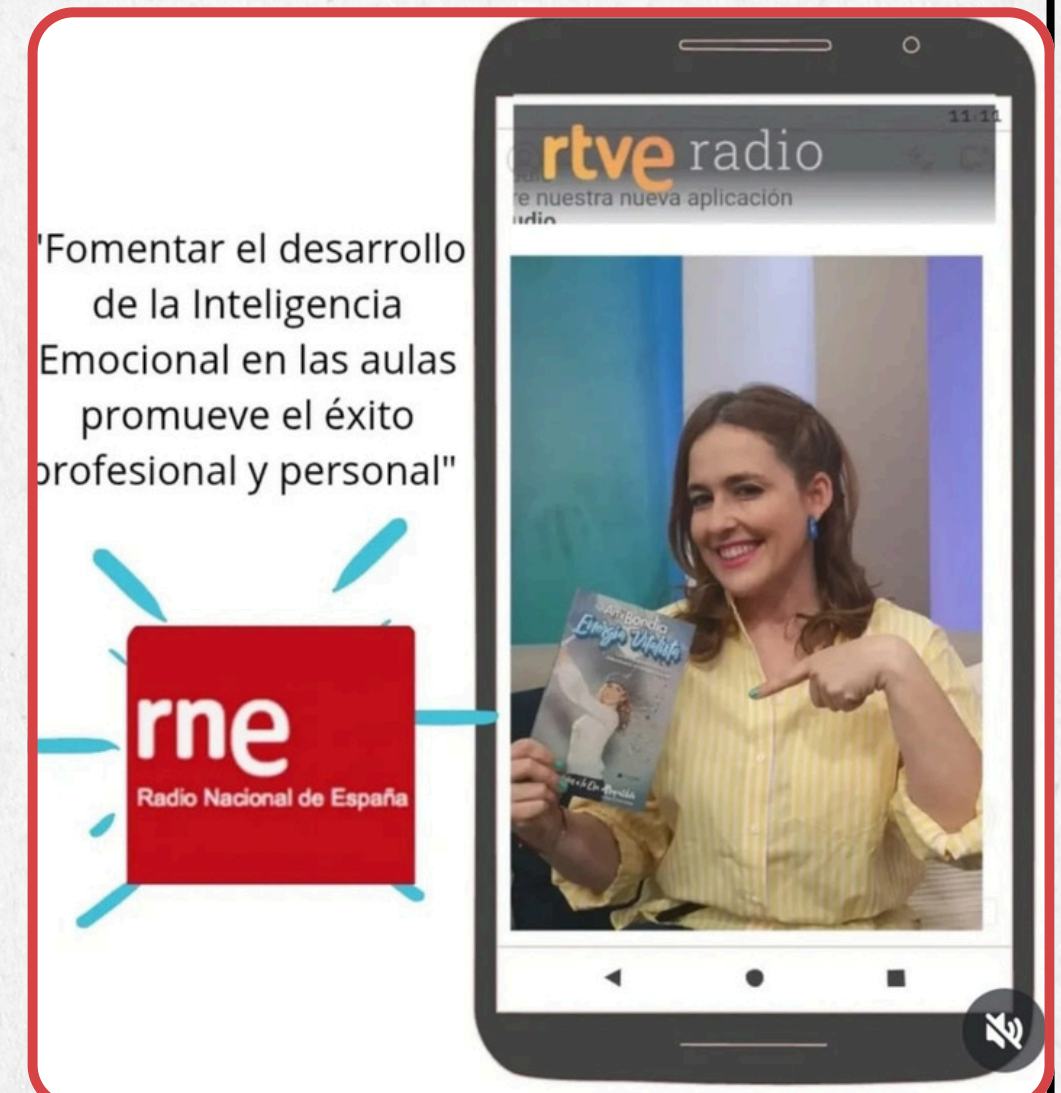
RADIO



Onda Madrid, 2025.



Cadena SER, 2025. [Link](#)



RNE, 2025.

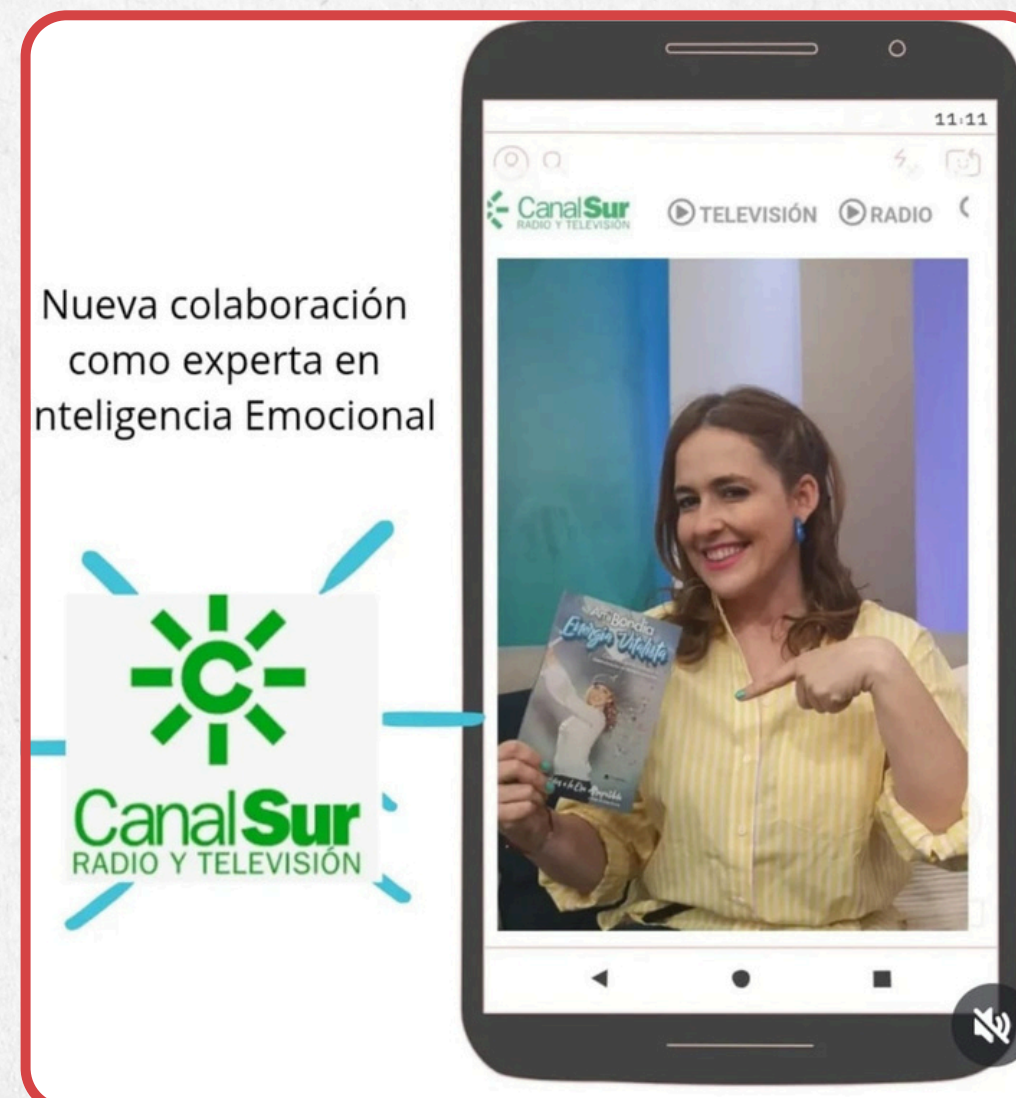
RADIO



Apunt Radio. 2025



Onda Cero, 2025. [Link](#)



Canal Sur Radio, 2025.

TV



A punt Radio 2025.



Levante TV, 2024. [Link](#)

TV



Sabadell TV 2024.[Link](#)



TVE 2024



Tele7, 2025.[Link](#)

WWW.AMIBONDIA.COM



+34.658055279



info@amibonda.com



www.mundodevalientes.com

2025