



● La revista británica especializada en el sector financiero *Euromoney* ha elegido a Caixabank como el mejor banco en España durante 2012. *Euromoney* ha valorado la solvencia de la entidad y el fuerte crecimiento de los últimos años.



● La Justicia lo ha condenado a 50 años de cárcel por el robo de bebés dentro de un plan sistemático ejecutado durante la última dictadura militar en Argentina (1976-1983), en un juicio que se ha desarrollado en Buenos Aires.

www.diariodecadiz.es



Cádiz: Avda. del Puerto, 2. Tlf.: 956 29 79 00. Fax: 956 22 48 83 - 956 22 79 09. San Fernando: C/ Real, 78 - 2º. Tlf.: 956 80 06 81 - Fax: 956 88 86 84. El Puerto: C/Larga, 91-2º. Tlf.: 956 54 22 40 Fax: 956 54 13 20. Chiclana: C/Segismundo Moret, 18 - 1º Dcha. Tlf.: 956 40 57 57 - Fax: 956 53 15 59

TEMPERATURAS PREVISTAS



26 | 20

SÁBADO 7 DE JULIO DE 2012

Elsa Punset Filósofa y divulgadora

“Estamos aprendiendo a leer las emociones”

José Joaquín León

-Ha escrito sobre emociones. ¿Cómo entenderlas?

-Las emociones, básicamente, son el resultado de la interacción entre cada uno de nosotros y el mundo exterior. Es muy importante poder educar estas emociones. Es nuestro motor.

-¿Gestionar las emociones es posible?

-Es como el ejercicio físico. En otros tiempos la gente no hacía ejercicio físico, porque nadie les decía que es sano para el cuerpo. En los años 50 salieron estudios que lo aconsejaban, y en las últimas décadas la gente aprendió que así se puede vivir más sano. En el siglo XXI se

analoga de cuerpo y mente. Pero no es tanto lo que metes en una mochila, sino ¿qué sacaría? Lo importante es que no se vaya degradando lo que tienes ahí. Sólo hay que sacar el lastre.

-¿Necesitamos poco para estar bien?

-Una de las cosas buenas que puede salir de una crisis como ésta es redimensionar nuestras necesidades.

-¿La felicidad es subjetiva?

-La felicidad es una sensación de bienestar subjetivo de cada persona. Vivimos en una sociedad de consumo. Cuando compran, algunas personas experimentan un subidón, que luego baja; y vuelve a subir cuando vuelven a comprar. Con ese consumismo no hay una satisfacción duradera.

-¿Pero dónde está el límite de lo necesario?

-Por debajo del nivel de supervivencia, el dinero y el bienestar material es fundamental. Pero, por encima del nivel de supervivencia, hay cosas necesarias que la sociedad no tiene en cuenta. Una de ellas es el afecto, no sólo la capacidad de recibirlo, sino también de darlo y ayudar a los demás. Es un elemento fundamental.

-¿Otros elementos que son importantes?

-También entender qué papel juegan los hijos, el trabajo, la salud... No nos entendemos. Vivimos a ciegas y decimos que las emociones son ciegas. El siglo XXI estará plagado de depresiones y habrá que entrar en políticas de prevención.

-¿Cuáles son los principales fallos que cometemos en eso?

-Pues que no puedes trans-



JUAN CARLOS MUÑOZ

El libro que ha llegado hasta lo más alto

● Elsa Punset nació en Londres y se considera una de las hijas del *baby boom* de los 60. Su padre es el ex ministro y divulgador Eduardo Punset. Tras licenciarse en Filosofía y Letras y hacer un máster en Humanidades en la Universidad de Oxford, Elsa se especializó en los procesos de inteligencia emocional y dirige el Laboratorio de Aprendizaje Social de la Universidad Camilo José Cela. Es famosa por sus apariciones de televisión en *El hormiguero* y por sus libros. El último, *Una mochila para el universo* (Destino, 2012), lleva cinco ediciones y 75.000 ejemplares en apenas un mes. Es el número 1 en las listas de libros más vendidos.

“ Hay que vivir el presente, sin dejar que el cerebro se vaya adelante o atrás para preocuparse”

está aprendiendo a leer las emociones. Para eso necesitábamos también una tecnología adecuada.

-¿Qué tecnología?

-Hay escáneres que nos enseñan a leer el cerebro. Nos enseñan hasta qué punto las emociones son estados que no duran, que puedes generar y trabajar a voluntad. Si no lo haces así, siguen su curso, normalmente cuesta abajo, y tiendes a cargarte de emociones negativas.

-¿Por qué caben las emociones en una mochila, según titula su libro?

-Es una imagen, porque es como un viaje interior, una

formar nada que no comprendas. Debemos enseñar a reconocer las emociones. No es lo mismo sentir pánico que ansiedad a un nivel leve. El miedo afecta a la creatividad, incluso al cuerpo.

-¿Es posible controlar el miedo?

-El miedo es como si llevas una señal de alarma en tu cabeza y salta. ¿Por qué? Tenemos un cerebro que es muy antiguo y responde a peligros para sobrevivir. El miedo tiene un sesgo negativo para proteger. El cerebro recuerda lo malo, a veces no se fija en lo positivo, sino en lo negativo. Hay que

entrenar el cerebro en positivo, enseñarle a reconocer lo bueno que nos pasa.

-¿Debemos aspirar siempre a ser felices?

-Es mejor que aspirar a ser infelices...

-Ya, ¿pero cómo conseguirlo en límites razonables?

-Se ha comprobado, en algunos estudios del cerebro, que la felicidad no es duradera, es pasajera. No se puede pretender que dure siempre. Cuando te sientes feliz no se activa la parte del cerebro del deseo. Entonces no deseas, porque estás a gusto. En los laboratorios de neurociencia se ve que hay

formas sencillas de potenciar la felicidad.

-¿Por ejemplo?

-Vivir en el presente, llenar el momento en el que estás ahora, no dejar que tu cerebro vaya hacia delante o hacia atrás, porque casi siempre es para preocuparse.

-¿No hay que mirar al pasado ni hacia el futuro?

-Sí, pero no para preocuparse. Sólo para hacer estrategias de futuro que sean útiles, pero no para imaginar, para temer y recordar, como hacemos a menudo. Debemos desarrollar la capacidad de disfrutar lo bueno que tenemos en la vida.

-¿Hay rasgos que definen a quien es feliz?

-Cuando eres feliz, eres más colaborativo, más inteligente, contagias emociones positivas a otros, resuelves mejor los conflictos...

-¿Las emociones pueden ser contagiosas?

-En el cerebro hay neuronas-espejos y mecanismos que hacen que nos contagiemos las emociones físicamente. Un psicópata se distingue porque si te ve sufrir no tiene contagio, pero en una persona normal sí lo hay. El contagio emocional es impresionante.

-¿Y el contagio de emociones negativas?

-Lo que hace es añadir más dolor, menos inteligencia, menos creatividad, peor salud mental y física...

-¿La intuición nos ayuda o nos equivoca?

-Es una forma de decidir tan válida como otras. En profesiones de alto riesgo, como soldados, bomberos, policías o médicos, se toman decisiones de forma intuitiva, en base a la experiencia acumulada. El lenguaje no verbal también es intuitivo.

-¿El sentimiento se expresa en el lenguaje no verbal?

-Hay ejemplos, como el de Bill Clinton en el caso Monica Lewinsky. Era presidente del país más poderoso, y en

“ Bill Clinton incurrió en 21 de las 23 señales que definen al mentiroso. Sólo un psicópata disimula”

ese vídeo se observa que incurrió en 21 de las 23 señales que definen al mentiroso. Sólo los psicópatas son capaces de disimular; a una persona normal se le nota.

-Dice que pasamos mucho tiempo cotilleando...

-Vivimos marcados por las redes sociales, sin olvidar que tener información es tener poder. Si yo sé quién es la novia del jefe u otros detalles, me puede ser útil. Para hacer daño ya es diferente.

-¿Se siente seguidora de Eduardo Punset?

-Es mi padre y una persona que causa gran inspiración. Cada ser humano es único.