



ELSA PUNSET

Especialista en filosofía de la educación

Licenciada en Filosofía y Letras en la Universidad de Oxford, la hija de Eduardo Punset se ha decidido por dedicarse al complejo asunto de la educación emocional, tema central de su primer libro de divulgación científica

«El estrés afecta a la regeneración del cerebro humano»

ROSA M. TRISTÁN

MADRID.- Elsa Punset lleva tiempo inmersa en las investigaciones sobre la inteligencia emocional. Actualmente es la coordinadora externa del Informe sobre Educación Social y Emocional en el Mundo, un análisis patrocinado por la Fundación Marcelino Botín, que pretende ayudar a docentes y padres en este peliagudo asunto. Contar con una guía que nos permita navegar por la vida sin perder el rumbo es el objetivo de su primer libro, *Brijuila para navegantes emocionales* (Ed. Aguilar).

Pregunta.- No es el primer libro que se escribe sobre inteligencia emocional ¿qué aporta su trabajo?

Respuesta.- Hasta hace pocos años, las emociones se han considerado un terreno irracional. De repente, con las técnicas de imágenes la ciencia ha entrado en la caja negra del cerebro y los neurocientíficos y psiquiatras no explican que las emociones tienen un órgano, el cerebro; que la emoción y la cognición no están separadas; e incluso que el sistema límbico se desarrolla antes que la neocorteza. Y, sobre todo, que no se pueden reprimir. Muchos libros indican cómo gestionar las emociones, pero yo me he centrado en lo que dicen los científicos. Nos hablan de la importancia de la infancia, de que según te han querido tus padres y has desarrollado tu autoestima, así serán

tus vínculos con el mundo exterior. Esa forma de relacionarse se traslada al mundo adulto. Pero también explican que el cerebro es muy plástico y aunque la infancia no sea perfecta, los adultos pueden cambiar esos patrones negativos.

P.- ¿Hasta que punto se pueden cambiar, si se ha vivido un maltrato o un abandono emocional?

R.- Hay casos de resiliencia, niños que sufren mucho y salen adelante. Logran de forma natural fomentar las emociones positivas. Pero lo cierto es que no estamos programados para ser felices, sino para sobrevivir. Eso significa que tendemos a ser desconfiados y egoístas y a estar estresados.

P.- Luego ¿la felicidad es un estado antinatural?

R.- Lo que pasa es que cuando uno está bien, no se da cuenta, pero sí percibe cuando está estresado o en guardia. Ello afecta a la neurogénesis, la capacidad de los adultos de regenerar el cerebro. La felicidad pasa desapercibida frente a la fuerza de las emociones negativas. Tenemos una mente que puede imaginar lo peor y hay que contrarrestarlo fomentando las emociones positivas.

P.- ¿Cómo se consigue?

R.- Es importante la introspección y el desaprendizaje de lo aprendido. Hay que abandonar patrones emocionales negativos que



JAVI MARTINEZ

se disparan de forma inconsciente. Y eso sólo se puede hacer examinando la propia vida. La introspección es recomendable, pero no para regodearse en lo que hace daño, sino para entender qué educación se ha tenido y cómo lleva a un callejón sin salida. Meditar permite parar los estímulos negativos externos y da tiempo al cerebro para que se reprogramme. Ahora Goleman está trabajando con monjes del Dalai Lama y los elevados niveles de felicidad que alcanzan. Es cierto que las emociones negativas son útiles en la vida, pero no pueden convertirse en la forma de reaccionar automáticamente ante todo.

P.- ¿Por qué cree que hay este

boom de la búsqueda de la felicidad?

R.- Hay varias razones. La Organización Mundial de la Salud ha alertado del aumento de las enfermedades mentales y señala que, en este siglo, las depresiones serán la segunda causa de baja laboral. En parte ello se debe al aumento de la esperanza de vida. Tenemos mucho más tiempo de ocio, casi media vida en la que no sabemos qué hacer. Además, antes la religión nos imponía su visión de la felicidad, pero ese sistema se ha caído y la gente no tiene referencias. Se quiere más felicidad y no se sabe cómo encontrarla. El modelo de la sociedad de consumo es catastrófico. Depende de mecanismos adictivos

para el cerebro, de la acumulación de placer, como la drogadicción. Implica que necesitas generar más y más placer a través del consumo y ello genera frustración porque sabemos que el dinero no da la felicidad. Lo que más felicidad da son las relaciones personales. Sin embargo, es algo que la gente trabaja poco. En el libro hablo del aprendizaje del amor, que está abandonado, y de mecanismos sencillos para resolver conflictos, como escuchar a los demás y no vivir tan encerrados en relaciones rígidas.

P.- ¿Y hay diferencias entre hombres y mujeres?

R.- Sí, porque evolutivamente las mujeres han cuidado de los niños y tienen más empatía. Con sólo mirar al bebé saben qué quiere. Pero los hombres se iban a cazar y su vocabulario emocional es más reducido. Cuando se sienten vulnerables reaccionan con agresividad y con el sexo en situaciones de afecto. Ello genera

«Los seres humanos no estamos programados para ser felices, sino para poder sobrevivir»

«El modelo del consumo es catastrófico. Genera adicción en el cerebro, como las drogas»

incomprensión. Las mujeres quieren hablar de sus emociones y ellos quieren huir. Eso habría que tenerlo en cuenta en la educación. Insistir en que la emoción no es debilidad. Igual que las mujeres han aprendido a tener independencia económica y tratamos de tener la emocional, los hombres deben trabajar este asunto.

P.- ¿Cómo ve el futuro emocional de las nuevas generaciones?

R.- La educación emocional comienza a irrumpir en los colegios lentamente. No llegará a algunas generaciones, pero ya se habla de ello y por ello soy optimista. Hoy un tercio de las familias no son emocionalmente competentes y eso hay que solucionarlo.