

Punset: “La felicidad está en creer que controlas tu vida”

El divulgador explica los últimos avances de la neurociencia en el Foro Científico Social

SONIA GALDÓN | Santa Cruz de Tenerife

El divulgador científico Eduard Punset clausuró ayer el Foro Científico Social de Tenerife con una ponencia sobre la felicidad en los tiempos de crisis. Así, destacó que las investigaciones actuales concluyen que “la primera conclusión inexcusable para poder ser feliz es tener la sensación que controlas algo de tu vida”, además de que los humanos, ante cualquier periodo de incertidumbre, “arrinconan a los viejos y eligen a los jóvenes como líderes”, por lo que la elección de Barack Obama era previsible.

Punset señaló que un experimento con cinco ratas, en la que una podía evitar que todas sufrieran descargas eléctricas aleatorias, demostró la importancia de la sensación de control vital, ya que las cuatro que no tenían esa opción, en cuatro semanas se hundieron en la depresión y murieron, mientras que la que podía intervenir –y que también recibía descargas– fue la única superviviente.

El también economista y abogado explicó que, según la investigación de un psicólogo acerca de la sabiduría, “con la edad eres más feliz, además de que, una de las cosas por las que vale la pena vivir ahora es que, por primera vez, podemos mirar y saber lo que nos pasa por dentro”, con los avances en el conocimiento del cerebro.

Punset profundizó en las últimas investigaciones en el campo de la neurociencia, como que los científicos han descubierto que “una experiencia individual incide en la estructura del cerebro, por lo que, por



JOSÉ LUIS GONZÁLEZ

El conocido divulgador científico español habló de las últimas investigaciones en el campo de la neurociencia y del comportamiento humano.

primera vez en la historia de la evolución, sabemos que es posible cambiar”. En este sentido, explicó un experimento con los taxistas londinenses, en el que se descubrió que la memorización de los callejeros modificaba el hipocampo, una zona cerebral destinada, principalmente, a la memoria.

Asimismo, relató que otros estudios han demostrado que hay dos tipos de cerebros ante la toma de decisiones, ya que la mayoría de personas opta por una solución emocional, aunque hay unas pocas cuyos circuitos cerebrales están conectados de otra manera, de tal for-

ma que sus decisiones siempre son técnicas y neutras. Además, valoró que esta incidencia de las emociones es mucho mayor en tiempos de crisis.

Reforma educativa. Punset también aseguró que, para ser felices en los próximos 20 años, debemos abordar ya una reforma educativa para que los adultos del futuro puedan adaptarse a un mundo globalizado y cambiante como el actual, ya que “no se trata de formar a trabajadores, sino a ciudadanos”. Al respecto, explicó que la profesión más difícil es la de maestro y que deberá modificarse

completamente porque, ahora, lo único que hacen es destilar algunos conocimientos académicos, pero no educan el corazón de la gente y nadie los prepara para gestionar la complejidad de una clase globalizada”.

Además, dijo que, en el futuro, “les enseñarán a gestionar la diversidad, pero también lo que todos tienen en común, las emociones básicas universales, como la rabia, la felicidad, el asco o el placer”. Así, lamentó que “no nos enseñen en la escuela en qué se diferencia la ansiedad del miedo, la gran asignatura pendiente para los próximos 20 años”.