

EL CEREBRO QUE VIENE

En esta nueva edición de [Hay vida en martes](#) hemos conocido los secretos de nuestro cerebro y algunos consejos para mantenerlo activo, de la mano del neurólogo y neurocientífico argentino **Facundo Manes** ([@manesf](#)) y de la experta en inteligencia emocional **Elsa Punset** ([@elsapu](#)

[nset](#)). Les ha acompañado **Patricia Fernández de Lis** ([@pflis](#)), directora de [Materia](#) y [redactora-jefa de ciencia y tecnología en El País](#).

“Sexo, amor, drogas, trabajo... Cuidado con las adicciones que estimulan los circuitos de placer del cerebro”

Facundo Manes, neurólogo

“Cuando pones nombre a las emociones, sube tu cociente intelectual”

Elsa Punset

Con Facundo Manes hemos descubierto que la creatividad surge en el cerebro si estamos apasionados y perdemos el miedo. “La sociedad y la escuela estigmatizan el error. Hay que equivocarse para ser creativo”, ha puntualizado el neurólogo. Respecto a cómo van a afectar los cambios en el cerebro, Manes ha señalado que “van a impactar en todos los ámbitos de la sociedad”.

Algunas curiosidades y consejos que ha destacado el neurocientífico son, por ejemplo: “el cerebro termina de consolidarse a los 20 años”, “la clave del futuro va a ser el manejo del tiempo personal y de las emociones” o “todas las cosas para el corazón son buenas para el cerebro”.

Elsa Punset, experta en inteligencia emocional, ha realizado aportaciones muy interesantes sobre el cerebro y los sentimientos a los seguidores de esta sesión. Entre ellas destacan:

- Las emociones te hacen más inteligente, tienen un impacto directo en tu salud. Debemos aprender a ser dueños de nuestras emociones y tenemos que entrenarlas en positivo.

-Tenemos que obligarnos a ser muchísimo más empáticos los unos con los otros.

- No dejes que el cerebro vaya a lo fácil. Tiene tendencia, así que estimúlalo y entrénalo.

En el siglo V a.C., en la antigua Grecia, Hipócrates ya lo advertía: "Los hombres deben saber que el cerebro es el responsable exclusivo de las alegrías, los placeres, la risa y la diversión, y de la pena, la aflicción, el desaliento y las lamentaciones. Y gracias al cerebro, de manera especial, adquirimos sabiduría y conocimientos, y vemos, oímos y sabemos lo que es repugnante y lo que es bello, lo que es malo y lo que es bueno, lo que es dulce y lo que es insípido". Facundo Manes [acaba de publicar el libro Usar el cerebro](#) (Paidós, 2015), una invitación a conocer el objeto más complejo del universo: el cerebro humano. Por su parte, Elsa Punset publicó en 2014 el libro sobre inteligencia social, [El Mundo en tus Manos](#) (Destino, 2014).

Como siempre nos han acompañado nuestros martianos, grupo de jóvenes entre 14 y 18 años, quienes han participado y han aportado su experiencia personal y generacional.