



Etika, Humanismoa eta Zientziari buruzko

Elkarrizketak Diálogos

de Ética, Humanismo y Ciencia

“SONRÍE AUNQUE NO TEN GAS GANAS”

Elsa PUNSET

Idazlea, filosofoa eta adimen emozionalean aditua
Escritora, filósofa y experta en inteligencia emocional

Aurkezlea/Presenta: **Dr. Ricardo FRANCO**

Basurtuko Unibertsitate Ospitaleko Barne Medikuntza Zerbitzuko Arduradun Klinikoa
Jefe Clínico del Servicio de Medicina Interna del Hospital Universitario Basurto

Ekaina-Junio

6

Asteazkena-Miércoles

Alhóndiga (Bilbao) 19:30

 www.ciclodialogos.com




CAJA LABORAL
EUSKADIKO KUTXA


Osakidetza


BASURTU UNIBERTSITATE OSPITALEA
HOSPITAL UNIVERSITARIO BASURTO

Harreman estu bat dago gorputza eta adimenaren artean, eta hainbat belaunaldiren ondoren gorputza alde batetik eta adimena bestaldetik zebilela sinetsi ondoren, orain erlazio hau ulertzen hasi gara. Ezagutza hauek gure gorputza eta adimena zaintzeko erak guztiz aldatuko dituzte. Gure emozioen eta gure gorputzaren arteko harremanaz berehala ohartu gaitezke: pentsa dezagun zoriontsu sentitzen garenean nola bihotzean mantsoagoak diren taupadak izaten ditugun, ikara gutxiago dugulako eta irribarre egiten dugu ere gainontzeekiko irekiagoak eta sentikorragoak sentitzen garenen seinale izanik. Aldiz, beldurra dugunean gure bihotza bizkorrago doa eta hortzak estutu behar ditugu tentsioan eta jarrera defentsiboan gaudelako.

Negatibotasunaruntz doan joeraren aurka eginez, gure ikuskera positiboa indartuz eta lasaitasuna eta plazerra espreski eraginez, hobeto sentituko gara gu eta hobe sentiaraziko ditugu ere aldamenean daudenak. Ez dago ezer kutsakorragorrik positiboa den pertsona baino. Ez da aparteko ezer behar, Elkarrizketa honetan adimena era positiboan lantzeko erak azalduko dira. **Elsa Punset.**



Hay una relación estrecha entre el cuerpo y la mente, y es una relación que empezamos a comprender ahora, después de siglos en los que creíamos que el cuerpo iba por un lado y la mente por otro. Estos conocimientos van a alterar sin duda radicalmente en los próximos años la forma de cuidarnos en cuerpo y mente. La relación más evidente entre nuestras emociones y nuestro cuerpo es algo que podemos comprobar de inmediato: pensemos como cuando nos sentimos felices, el corazón nos late más despacio porque tenemos menos miedo, y sonreímos, que es la señal de estar más abiertos y vulnerables a los demás. En cambio si tenemos miedo nuestro corazón se acelera y apretamos los dientes porque estamos tensos y a la defensiva.

Cuanto más desafiamos nuestra tendencia a la negatividad, reforzando nuestra visión positiva y buscando alivio o generando placer deliberadamente, mejor nos sentiremos y haremos sentir a los demás. No hay nada más contagioso que una persona que es tozudamente positiva. No hace falta nada extraordinario, en esta charla veremos formas de entrenar el cerebro en positivo. **Elsa Punset.**