NEUROCIENCIA

Nuevos estudios revelan las fórmulas para modificar circuitos neuronales que el ser humano generó para sobrevivir y ahora dificultan el bienestar mental

El cerebro, un mal amigo en tiempos de crisis

ROSA M. TRISTÁN / Madrid

Hasta hace 10.000 años, el cerebro humano sólo tenía una misión: la supervivencia. En los dos millones de años anteriores, las neuronas se fueron conectando con el único fin de estar prevenido ante el peligro, mantener el estrés necesario para escapar si era preciso y recordar los malos tragos para no repetirlos.

Pero un día, asegurada la comida, ese ser humano quiso, además, ser feliz, una aspiración universal intangible que la neurociencia, investigando en los entresijos de las neuronas, intenta localizar entre neurotransmisores y circuitos de la compleja masa gris.

Uno de los últimos descubrimientos científicos ha sido que ese cerebro no está diseñado para ser feliz, es más, tiende siempre al pesimismo, algo que puede ser muy destructivo en tiempos de crisis. Para compensar, los científicos también han revelado que es muy plástico, que ese modelaje neuronal se aprende y que, si se practica, puede generar cambios prodigiosos que ayudan al bienestar mental e incluso podrán heredar los hijos.

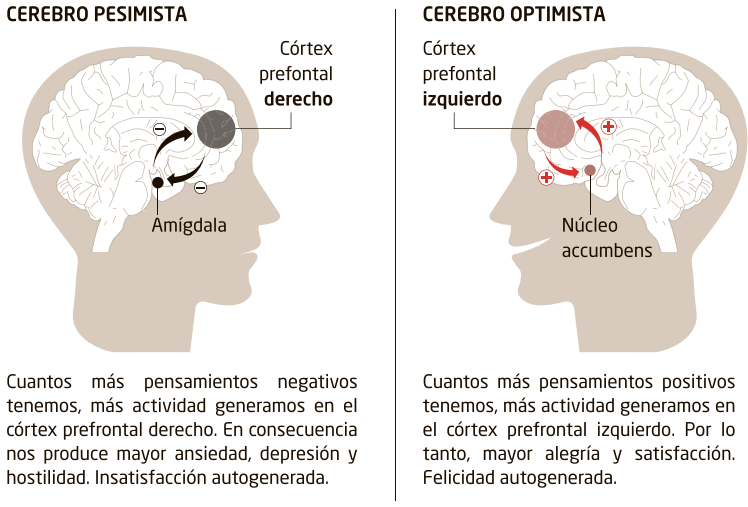
El neurocientífico español Francisco Mora, en su último trabajo (*¿Está el cerebro diseñado para la felicidad?*, Alianza), apunta cómo en ese camino la búsqueda de la felicidad se dividió en dos rutas divergentes hace 2.500 años: la occidental, surgida con el benévolo influjo del Mediterráneo, se centró en buscar el bienestar afuera, transformando el mundo exterior en busca de mejoras materiales; y la oriental que, en un entorno hostil, huyó del dolor con un viaje al interior a través de la meditación. «La clave hoy es llegar a un encuentro entre esa reflexión interior que nos hace sentir mejor y la creatividad que permite cambiar el entorno», asegura Mora desde la Universidad de Iowa, donde trabaja este curso como profesor invitado.

Ambas actividades las defiende también la filósofa y divulgadora científica Elsa Punset en su libro *Una mochila para el universo* (Destino), donde define las 21 rutas que ayudan a gestionar mejor las complejas emociones humanas. «Con un cerebro antiguo, diseñado para otra época y que tiende a ver el mal, la ciencia ha descubierto que es importante hacer pequeños gestos, cambios que contrarresten esa tendencia; son los que he metido en esta *mochila*», señala Punset. Digna heredera de su padre, está convencida de que si el siglo XX se centró en la importancia del cuerpo, el XXI será el de aprender a modelar un cerebro que es como la plastilina. «Hoy sabemos que las emociones son como los virus, se contagian: por ello, debemos entrenarnos en ser felices, lo que nos hace también más creativos. Debemos probar nuevas alternativas en lugar de atrincherarnos en lo conocido que no funciona. Es algo que les recomendaría a muchos políticos, ser más creativos, porque potenciando lo negativo no encontraremos salida a la crisis». Lo malo es que esa red de 86.000 millones de neuronas, que pesa menos de kilo y medio, vive más del pasado y del futuro que del presente... Y es muy miedosa. «Si encima», añade Punset, «la ponemos en un entorno estresante se apaga su creatividad; y si se rodea de tristeza, se deprime».

De hecho, la Organización Mundial de la Salud (OMC) augura que en ocho años el 20% de la población mundial tendrá una enfermedad mental y que la depresión será una plaga. Esas cifras, aseguran los expertos, bajarían si el cerebro detectara que recupera el control sobre la propia vida. ¿Lo lograremos?

La americana Elaine Fox, del Centro de Ciencias del Cerebro de Essex, parece convencida de ello: «Nadie nace con genes de felicidad o de tristeza. El cerebro humano puede generar células nuevas, reconfigurar circuitos. Es más, lo que ocurre en nuestra vida cambia la forma de operar de esos genes y esos cambios incluso pueden pasar a la siguiente generación. En suma, pese al cerebro, podemos aprender a ser felices y eso es esperanzador».

La gestión de las emociones por la materia gris



Cuantos más pensamientos negativos tenemos, más actividad generamos en el córtex prefrontal derecho. En consecuencia nos produce mayor ansiedad, depresión y hostilidad. Insatisfacción autogenerada.

Cuantos más pensamientos positivos tenemos, más actividad generamos en el córtex prefrontal izquierdo. Por lo tanto, mayor alegría y satisfacción. Felicidad autogenerada.

FUENTE: 'Una mente feliz'. **EL MUNDO**

Elsa Punset, en la presentación de su último libro. / JOSÉ AYMA

Una mochila para ir por la vida

Asegura Elsa Punset que el 'Homo sapiens' se convertirá en un 'Homo emocional' y que la razón perderá parte de su poder para cedérselo a la intuición. Cuenta que para ir por la vida hace falta perder miedos, porque se ha demostrado que paralizan, y que hay que saber reconocer a los que mienten a través de su lenguaje corporal y sacar el amor del ámbito de la pareja en el que lo hemos encerrado. Todo ello lo ha metido en 'Una mochila para el universo', el libro que ha presentado en Madrid recientemente.

EJERCICIOS PARA MOVER NEURONAS

► **Amistad.** El máximo de relaciones personales que puede mantener el cerebro humano es de 150, el número Dunbar, pero el núcleo más estrecho no supera las 12. Las de Facebook no cuentan, pero el poder de la amistad se ha cuantificado y es tremendo: cada amigo feliz aporta un 15% de felicidad, así que tener amistades de este tipo es un buen ejercicio para el bienestar.

► **Abrazos largos.** Experimentos recogidos por Elsa Punset en su libro han demostrado que las neuronas espejo necesitan al menos seis segundos para conectar con la emoción. Ese es el tiempo que debe durar un abrazo como mínimo para que el proceso químico que supone se consolide en el cerebro humano.

► **Recuento diario.** Dado que el cerebro está preparado para fijarse en las amenazas, es importante ejercitarse en el pensamiento positivo: cada día, durante dos semanas, hay que pensar al final de la jornada en 10 cosas buenas que han ocurrido durante el día y pasaron desapercibidas.

► **Segundo mágico.** Es poco tiempo, pero hay un cuarto de segundo en el que se puede rechazar una emoción negativa, como los enfados. Para ello es importante ponerle nombre y reflexionar si seguirá siendo relevante dentro de cinco años.

► **Sonreír sin ganas.** Los científicos han demostrado que sonreír mecánicamente mejora un estado de ánimo bajo. Al momento, uno se siente más feliz, se relaja la tensión acumulada. Además, sonreír es la señal de estar más abierto a los demás y se percibe rápidamente. En este caso, la cara no es el espejo del alma, pero ayuda.

► **Hablar en público.** Es normal sentir ansiedad al hablar en público, expuestos ante un auditorio. Pero hay consejos que ayudan, como repetir la charla previamente en la cabeza, evitar estar detrás de una mesa o mantener la mirada con el público: mirar a una persona tres segundos, dar un vistazo general y volver a mirar a otro asistente tres segundos. Otro truco es imaginar que todos están desnudos. Relaja pensar que están tan expuestos como el conferenciante.

► **Altruismo.** Son muchos los estudios científicos que han demostrado cómo ocuparse de los demás incrementa sustancialmente la felicidad. Quizás por ello, todas las religiones incluyen la solidaridad con los demás como una de sus obligaciones.

► **Adiós a las rutinas.** Repetir cada día los mismos gestos, los mismos pasos, es poco estimulante. Punset recomienda realizar pequeños cambios, como buscar rutas diferentes para ir al trabajo, proponer una actividad diferente a la familia o incluso cepillarse los dientes con una mano distinta.

► **Ser creativos.** Ser creativos mejora el bienestar. Y todos lo somos. La creatividad surge cuando se relaja la mente, pero también con el sentido del humor, en la naturaleza, incluso imaginándose en otro lugar o haciendo otra cosa. Como curiosidad: se ha descubierto que el color azul fomenta el pensamiento asociativo.

Impreso por Rosa Martin Tristan. Prohibida su reproducción.