



El Cerebro y el mundo emocional: camino a la felicidad.

¡Cuántos de nosotros a menudo decimos que queremos ser felices! Y sin embargo nunca le damos la importancia necesaria a nuestro centro supervisor del sistema nervioso, es decir, el cerebro humano. ¿Será que tendemos a dejarlo de lado porque no suele hacernos sentir dolor como ocurre con otras partes de nuestro cuerpo? ¿Es así? ¿Qué rol juega nuestro cerebro en nuestra vida cotidiana, cómo es; cuál es su origen evolutivo? ¿Ser feliz es una utopía o podemos lograr la felicidad?

Como centro del procesamiento de la información sensorial, el cerebro controla y coordina el movimiento y comportamiento. Su gran capacidad de procesamiento y almacenamiento supera aún a las mejores computadoras hoy en día. Algunos científicos sostienen que un cerebro que realice una mayor cantidad de sinapsis puede desarrollar mayor inteligencia que uno con menor desarrollo neuronal. Entendemos por sinapsis el proceso esencial y funcional en la comunicación neuronal, facilitándole a la neuronas la organización en redes y sistemas. Este proceso constituye el lenguaje básico del sistema nervioso. Esta red de aproximadamente cien mil millones de células nerviosas llamadas neuronas le permiten al cerebro pensar, oler, recordar, amar, ser creativo... Le dicen a nuestro cuerpo cuándo moverse, respirar, dormir y controlar los latidos del corazón. La mayor parte de la sinapsis es de origen químico, es decir, se utilizan moléculas llamados "mensajeros químicos" o neurotransmisores para comunicarse entre sí. Ellos son responsables de una comunicación rápida y precisa entre las neuronas, lo cual nos facilita el poder llevar a nuestro cuerpo a correr ante una amenaza, a sentir felicidad o a tener calor, por ejemplo. Más adelante retomaré este tema que merece ser estudiado con más detalles.

Hasta se ha podido determinar que cuando se realiza cualquiera de estas funciones, el cerebro actúa de manera semejante a una orquesta sinfónica, interactuando varias áreas entre sí. Además se ha podido establecer que cuando un área cerebral no especializada es dañada, otra puede realizar un reemplazo parcial de sus funciones. Entonces conozcamos más sobre "el gran poderoso órgano humano". Veamos la siguiente imagen para conocer sus partes y estructura.

cerebral derecho, al ser más impreciso, se dedica a lo imaginativo, las capacidades espaciales, el sentido artístico y musical, el control de la mano izquierda, y el mundo emocional. En cada hemisferio se encuentran fisuras que dividen la superficie cerebral en varias partes llamadas lóbulos. Cabe la mención de dos de ellos: los lóbulos frontales y los lóbulos prefrontales. Los primeros es donde se generan las ideas, se hacen planes, los pensamientos se unen a otras asociaciones para formar nuevos esquemas, se retienen percepciones hasta que son despachadas hacia la memoria a largo plazo o hacia el olvido. Por otro lado, los lóbulos prefrontales tienen mucha relevancia por estar conectados por numerosas vías neuronales a casi todas las otras áreas de la corteza cerebral y también al cerebro mamífero o emocional. Son estos últimos los que tienen el inmenso poder de conducir todas las actividades cognitivas (intelectuales) y de ser los responsables de nuestra inteligencia emocional, la que me explotará más adelante.

Aun cuando ambos hemisferios humanos son inversos, no son la imagen invertida uno del otro. Son asimétricos. El homo erectus, un antepasado nuestro

2

que vivió entre 1,8 millones de años y 300.000 años antes del presente, fue de los primeros en tenerlo asimétrico, como el hombre moderno. La asimetría es un rasgo de la primera capacidad cognitiva más compleja. Existen diferencias mínimas de competencias entre los dos hemisferios cerebrales y parecen ser exclusivas del ser humano. Las dos mitades del cerebro son complementarias por sus capacidades.

La paleoneurología quiere explicar los saltos evolutivos del hombre. Además de revelar el tamaño de un cerebro —el humano sólo representa entre el 1,5 y 2% de todo el peso de nuestro cuerpo— examina las impresiones características de la superficie cerebral. Al comparar la forma del de los homínidos que vivieron hace 2,5 millones de años, se han encontrado grandes diferencias en el lóbulo frontal. Humanos y chimpancés se separaron hace unos cinco o seis millones de años, lo que se relaciona con el descubrimiento de que la Tierra se volvió fría y más seca hace 6,5 millones de años, tipo de cambio climático que dio paso a la aparición de nuevas especies. El cerebro, más que cualquier otro órgano, se ha beneficiado de las ventajas del gen HAR1, descubierto en 2006 y presente en animales, como las aves y los mamíferos, incluido el hombre. Este gen ayudó a que las cortezas cerebrales desarrollaran pliegos característicos de un cerebro complejo, y la química cerebral también avanzó. El gen regula la producción de una molécula, la prodinorfina, que motiva la percepción, el comportamiento y la memoria. A partir de este descubrimiento, un grupo de investigación de neurogenética de la Universidad de California, bajo la dirección de Daniel Geschwind, examina qué combinaciones de genes están activas en la corteza cerebral. La hormona oxitocina, conocida por inducir las contracciones y la lactogénesis de las madres, también opera en el cerebro. Promueve la confianza en los demás y por lo tanto, el comportamiento cooperativo que hace que grupos de personas vivan juntos para el bien común.

¿Y las emociones? Tanto hablamos de ellas y los sentimientos, pero al intentar mencionar ejemplos nos solemos encontrar en una encrucijada. ¿Qué sabemos de nuestro mundo emocional? ¿Qué tiene que ver el cerebro emocional en este aspecto?

¡Tan importante son nuestras emociones en nuestra vida diaria! La mayoría de las veces marcan todas nuestras decisiones casi sin percatarnos. Las emociones son fenómenos psicofisiológicos que representan modos eficaces de adaptación a ciertos cambios de las demandas ambientales. Alteran la atención, hacen subir de rango ciertas conductas en la jerarquía de respuestas del individuo y activan redes asociativas relevantes en la memoria. Organizan rápidamente las respuestas de distintos sistemas biológicos. De esta manera, tienen lugar las expresiones faciales, los músculos, la voz, actividades del sistema nervioso autónomo y el sistema endocrino a fin de establecer un medio interno óptimo para un comportamiento más efectivo. "Actúan también como depósito de influencias innatas y aprendidas, poseyendo ciertas características invariables y otras que muestran cierta variación entre individuos, grupos y culturas." (Levenson)

3

Cada día somos más conscientes de que las emociones son muy importantes para el procesamiento de información en general que realiza el cerebro, ya que aportan la energía necesaria para la motivación, la que puede organizar, amplificar o atenuar la actividad cognitiva de nuestro cerebro. Existen cambios que se desarrollan en el sistema nervioso central y están relacionados con la presencia de determinados estados emocionales. Según Davidoff, hay tres subsistemas fisiológicos que están relacionados con las emociones: el sistema nervioso central, el sistema límbico y el sistema nervioso autónomo.



Mapa de componentes fisiológicos de las emociones

La unidad cuerpo-cerebro-mente (es considerada como un todo) tiene la principal labor constante de obrar en pos de la supervivencia (preservación de la especie) y trascendencia (finalidad que ha de cumplirse como lo más esencial, fundamento de la acción y sentido de todo lo que se hace). Las emociones, meros impulsos para la acción prosupervivencia desarrollados y adaptados para el mundo natural, se generan en la porción del cerebro situada inmediatamente debajo de la corteza. Es decir, en el llamado sistema límbico, cerebro de mamífero o emocional. Este sistema o cerebro visceral (encargado de las conductas instintivas y los impulsos básicos necesarios de las personas) es de una importancia crucial no sólo para nuestra supervivencia, sino para conductas cotidianas: la memoria, la atención, los sueños y las conductas sociales y sexuales. El sistema límbico de nuestro cerebro está en constante interacción con la corteza cerebral a través de una transmisión de señales de alta velocidad, y esto significa que nuestras emociones y nuestros pensamientos no son mundos aparte.

Para evitar lo que nos sucede en varias ocasiones en que solemos confundir las emociones y los sentimientos, veamos ahora el concepto de sentimiento. Llamamos "sentimientos" a polarizaciones que hace nuestra mente de los hechos, y que dan forma a la **felicidad**. Ellos son los componentes conscientes de las emociones. Su origen es el resultado del movimiento de las cargas emocionales a las cuales nuestra mente se ve sometida por la variación del medio. La mente establece el objetivo y los hechos fomentan o contrarrestan su consecución y preservación. No es posible evitar que sucedan; están regidos por las leyes que gobiernan el funcionamiento energético del cerebro. Inhibir un sentimiento

4

equivale a fomentar un anhelo, postergar un anhelo fomenta una frustración. Los sentimientos necesitan de una razón para ser satisfechos y hacernos sentir equilibrados. A diferencia de las emociones, son las forma en que nos percibimos, son nuestra reacción al mundo que nos rodea. Sin sentimientos, no hay existencia, no hay vida. "Los más altos logros del hombre no se encuentran en la precisión de su ciencia, sino en la perfección de su arte. El arte del hombre es la celebración de sus sentimientos en su punto de mayor coherencia." (David Viscott)

Citemos ejemplos de sentimientos: daño y pérdida, ansiedad, rabia, culpa, depresión. Las emociones, a su vez, pueden ser clasificadas en primarias y secundarias (Damasio). Primarias son la aceptación, alegría, sorpresa, ira, experiencia, tristeza, el miedo. Ejemplos de emociones secundarias, la decepción, el desprecio, remordimiento, la envidia, el optimismo, amor, la sumisión, agresividad. Gracias a la conexión entre las emociones primarias y situaciones determinadas, desarrollamos una especie de moral de lo que debemos hacer o no hacer. Cuando un pensamiento entra en conflicto con una emoción, los circuitos neurales del cerebro prevén que esta última prevalezca.

Goleman en su libro "La Inteligencia Emocional", es la capacidad de reconocer los sentimientos propios y los de los demás para así manejar bien las emociones y tener relaciones más productivas con quienes nos rodean.

No es más inteligente quien obtiene mejores calificaciones en el estudio, sino quien pone en práctica habilidades que le ayudan a vivir en armonía consigo mismo y con su entorno. Justamente la mayor parte de las habilidades para conseguir una vida satisfactoria son de carácter emocional. En este sentido, se ha abordado la Inteligencia Emocional como la habilidad de las personas para entender, percibir, asimilar, comprender, regular y modificar los sentimientos de forma apropiada y precisa. Es necesario ser conscientes de cuáles son nuestras emociones si queremos vivirlas adecuadamente. Para gestionarlas de la mejor manera posible, debemos permanecer atentos a las señales emocionales, tanto a nivel físico como psicológico, investigar cuáles son las situaciones que desencadenan esas emociones, descargar físicamente el malestar o la ansiedad que nos generan, expresar nuestros sentimientos a la persona que los ha desencadenado sin acusaciones y detallando qué situación o conducta es la que nos ha afectado. También es importante tomar la iniciativa para comunicar los sentimientos en lugar de esperar a que se dé la situación. En pocas palabras, todo esto nos ayuda a aprender a "vivir las emociones".

Así como al principio he mencionado los "mensajeros químicos" al hablar de la sinapsis, entremos más en profundidad. Las estructuras límbicas están comunicadas por neuronas que transportan y liberan "neurotransmisores". Existen tres "mensajeros alegres o químicos": serotonina, noradrenalina y dopamina. Son los químicos cerebrales que comienzan a fallar cuando los niveles de estrés son mayores a los que la persona puede manejar. La "serotonina" nos conduce al sueño. Para que podamos dormir bien, ella debe trabajar adecuadamente. La "noradrenalina" nos da energía. Su buen funcionamiento hace que nos sintamos con energía. De lo contrario, si no tenemos suficiente noradrenalina, nos sentimos cansados, sin energía o sin ganas de hacer cosas. La "dopamina" dirige el centro del placer, el área que nos permite gozar de la vida, y a su vez, es importante en la función motora. Juega un papel preponderante en el comportamiento, la cognición, la motivación y recompensa, la regulación del sueño, el humor, la

6

atención y el aprendizaje. Para intrometernos en nuestro gran tema en cuestión, es decir, para lograr la **felicidad**, participan varios neurotransmisores en el cerebro. Se parte de un determinado deseo (dopamina) para luego transformarlo en acción (adrenalina) y así obtener satisfacción (serotonina). Por ejemplo, un padre quiere que su hijo sea una persona con buenos valores; lo educa con mucho diálogo, límites y valores morales. Cuando su hijo ya es casi adulto, este padre recibe varios elogios por la gran persona que es su hijo.

Desde ya, tan importante es que comprendamos nuestro comportamiento para la supervivencia y contribuir notablemente al desarrollo de conductas pro trascendencia –como mencioné anteriormente. Para ello dediquémosle la atención necesaria a una alimentación adecuada y sana, ya que una deficiente junto con el

estrès, la contaminación y el envejecimiento pueden impactar negativamente en el cerebro y las funciones biológicas. Procuremos un aprendizaje consciente acerca de los neurotransmisores por estar activamente involucrados en regular las comunicaciones internas entre el cerebro y los demás sistemas del organismo. Cuidemos nuestras fuentes de energía para el estilo de vida deseado en varios órdenes: deficiencias en nutrientes básicos como el zinc, magnesio y la vitamina B6, disfunciones gastrointestinales y otros contaminantes, además de la genética son todos factores relacionados con anomalías en el comportamiento, escasa habilidad para relacionarse socialmente e irritabilidad.

De acuerdo a una investigación realizada en abril de este año sobre cuál es la clave de la **felicidad** para los argentinos, la gran mayoría (96%) considera que la salud emocional es tan importante como la física e incluso que es "clave" para ser feliz. Por otro lado, piensan que la salud emocional puede ejercitarse (por ejemplo, compartiendo con la familia o pareja, y siendo optimista). Sin embargo, casi la mitad (43%) declara ocuparse "poco o nada" de preservar su salud emocional. Uno de los emergentes más importantes de la investigación indica que aquellas personas que se ocupan de su salud emocional son los que se consideran más felices. Pese a los estereotipos de imagen que hoy difunden medios y marcas, el estudio revela que en las prácticas que menos ayudan a lograr **felicidad** figuran "hacer dieta" (23%), estar bello físicamente (22%) y el "tener bienes materiales" (13%). Otras conclusiones relevantes son que hombres y mujeres se declaran igualmente felices, aunque el estado civil marca la diferencia. Los casados o en pareja tienden a ser más felices que los solteros y los que viven solos. Los separados, viudos o divorciados son los que se declaran menos felices. Por otro lado, las personas que trabajan o estudian dicen ser más felices. Los especialistas convocados compartieron su visión sobre el sentido de la felicidad. "La **felicidad** no es un momento, sino una trayectoria, un camino a largo plazo. No nace por generación espontánea, sino que **hay que buscarla**; es el resultado del deseo y el trabajo."

Finalmente, para lograr la felicidad, debemos generar ciertos cambios en nuestro comportamiento a través del entrenamiento del cerebro. Por ejemplo,

7

- a- tomar responsabilidad de nuestras acciones y sentimientos,
- b- "sentir" los sentimientos. Reconocerlos,
- c- practicar gratitud diariamente. Ser agradecido por lo que tenemos crea un espacio para que nuevas energías ingresen en nuestra vida,
- d- enfocarse en el "ahora". No arrastrar el pasado ni intentar vivir en el futuro,
- e- practicar el perdón, en primera instancia, perdonándonos a nosotros mismos. Dejemos ir el enojo y resentimiento, y sentiremos que somos una persona un poco más libre.
- f- rodearse de personas positivas y compasivas. Sonriamos y busquemoslas,
- g- controlar la energía, aceptando las actividades que nos aportan y planear hacer algunas diariamente,
- h- devolver favores, ofreciéndonos como voluntarios para ayudar y sentirnos "bien",

- i- cambiar en la vida siendo flexible y mantenièndonos siempre en constante aprendizaje,
...



Despuès de todo, la sensación de autorrealización y plenitud confiere a las personas felices una mayor serenidad y estabilidad en nuestros pensamientos, emociones y actos. Todo ello, fruto del equilibrio y la compensación de las cargas emocionales y racionales. Convencidos de que solemos decir que **queremos ser felices**, sòlo cuidando el funcionamiento y comportamiento de nuestro cerebro contribuiremos a una mejor calidad de vida –alegre- experimentando que **podemos lograr ser felices** tan solo si lo deseamos.



“Ser feliz depende en gran parte de ti.”



“Ser feliz es una actitud ante la vida, y cada uno decide...”