



Monografías: Curso de Capacitación Docente en Neurociencias

Alumno: Walter Fernando Vera Paredes

LA MENTE FELIZ

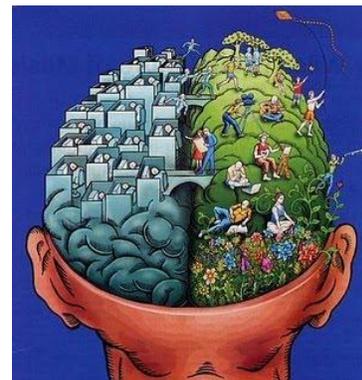
En nuestro tiempo, existen dos razones importantes por las que debemos cambiar de métodos educativos: **“la primera es que las prácticas actuales no funcionan debidamente... la segunda razón es que las condiciones del mundo han cambiado de una forma sustancial”** (GARDNER, 2005). Es decir, como docentes debemos cambiar para ponernos pertinentes al ritmo de los tiempos y para preparar a las mentes de manera óptima con estrategias y métodos adecuados a los cambios crecientes.



Cada uno de nosotros ve el mundo de manera diferente. Ud y yo vemos la misma cosa y la percibimos de manera diferente. Nuestra UCCM toma la información del exterior e interior y convierte lo desconocido en conocimiento y pensamiento: **convierte el caos en orden**, permitiéndonos así cumplir con la primera función básica: **buscar la supervivencia del individuo**. **“A través del conocer controlamos el mundo exterior y el**

interior” (David Suzuki, en “el universo dentro de nosotros”).

Tú eres lo que son tus **pensamientos**. Y todo este registro de información de ideas, procesos, sentimientos, emociones, pensamientos, etc. se almacena en el cerebro, cuerpo y mente. La cantidad y calidad de información a la que tiene acceso el hombre actual puede permitir formar mejores seres con pensamientos más claros y mentes brillantes; pero, también se corre el riesgo de deformar personas, con mentes sobre-estimuladas y pensamientos caóticos, divergentes e infelices. Merece la pena reflexionar sobre una pregunta del Dr. Gary Small, en su libro **“El cerebro digital”**: **¿Están**



preparados nuestros cerebros para la avalancha diaria de datos, imágenes y mensajes de la era digital? ¿Hacia dónde nos dirigimos como especie y que debemos hacer al respecto?... el avance imparable de la tecnología digital altera nuestro cerebro minuto a minuto.

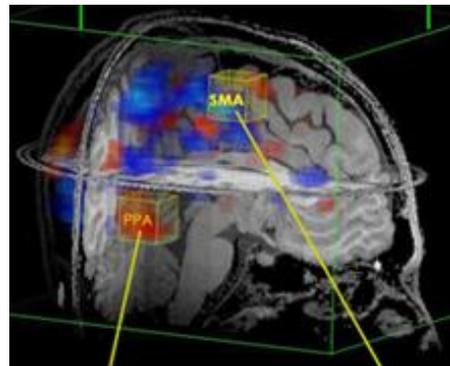
Ante tanto desconcierto, la propuesta es clara... educar las mentes para la felicidad, desde la felicidad y con felicidad. Pero, ¿cómo podemos acceder a esta? Una alternativa es a través del **pensamiento**, pues, **“el pensamiento es el recurso máximo del ser humano”** (DE Bono, 2006) Diversos estudios en universidades destacadas hablan sobre el cerebro y afirman que los pensamientos y los sentimientos eran el resultado de reacciones químicas y cambios que se operaban en él. Así pues, en sentido contrario ¿es posible concebir que el pensamiento genere cambios químicos en el cerebro?

“Es posible alcanzar la felicidad mediante el entrenamiento de la mente”. (Cutler, 2001). Es posible entonces, alcanzar la felicidad a través del entrenamiento del pensamiento. Y este generará a su vez sentimientos positivos.



El poder de la mente y el pensamiento es ilimitado. El Centro Tecnológico de las Tecnologías de la Información y las Comunicaciones (CENTIC) vienen trabajando con una nueva tecnología que puede llegar a mover los objetos con la mente, gracias a un casco que puede leer las señales del cerebro y asociarlas a patrones de movimiento.

Nuestra propia estructura física parece corresponderse con los sentimientos de amor y compasión. Un estado mental sereno y afectuoso tiene efectos beneficiosos para nuestra salud. Y, a la inversa, los sentimientos de frustración, temor, agitación y cólera pueden ser destructivos para ella. También observamos que nuestro equilibrio emocional se robustece gracias a los sentimientos de afecto. Para comprenderlo sólo tenemos que pensar en cómo nos sentimos cuando otros nos manifiestan calor y afecto. También podemos observar cómo nos afectan nuestros sentimientos. Estas emociones positivas y los comportamientos que las acompañan conducen a una vida familiar y social más feliz. Creo que podemos inferir de ello que nuestra naturaleza fundamental es la bondad y el amor. Por tanto, nada tiene más sentido que intentar vivir en concordancia con esta naturaleza.



Según el Dalai Lama, **“Al decir “entrenamiento de la mente” en este contexto no me estoy refiriendo a la “mente” simplemente como una capacidad cognitiva o Intelecto. Utilizo el término más bien en el sentido de la palabra tibetana *Sem*, que tiene un significado mucho más amplio más cercano al de “psique” o “espíritu”, y que Incluye *intelecto y sentimiento, corazón y cerebro* (Cutler, 2001), muy cercano a la definición de UCCM de nuestra Asociación. Al imponer una cierta disciplina interna podemos experimentar una transformación de nuestra actitud, de toda nuestra perspectiva y nuestro enfoque de la vida.**

“Los modelos de información que se estructuran en la mente dependen de la naturaleza de los datos y de la secuencia de su incidencia” (DeBono, 2000). Es decir, necesitamos escuelas, ambientes familiares, programas en los medios de comunicación, cultos de fe, etc., que trasmitan mensajes positivos pro-felicidad. Necesitamos comprometernos con la **sinéctica** del trabajo diario de la felicidad, con el pensamiento y mente felices.

¿Y por qué ser felices? Según David Fischman (2010), en su obra **“la alta rentabilidad de la felicidad”** comenta que las personas felices, son más longevas, más sanas, tienen mejores relaciones matrimoniales, tienen más tolerancia al dolor, logran mejores ingresos, logran empresas rentables y accionistas felices, evalúan mejor el clima laboral, trabajan mejor en equipo, perciben su vida y su trabajo como mejor, son más agradecidas, aprenden a perdonar con mayor facilidad, tienden a ser bondadosos, tienen excelente sentido del humor, son más creativos, etc.

Muchas investigaciones han demostrado que son las personas desdichadas las que tienden a estar más centradas en sí mismas; son a menudo retraídas, melancólicas e incluso propensas a la enemistad. Las personas felices, por el contrario, son generalmente más sociables, flexibles y creativas, más capaces de tolerar las frustraciones cotidianas y, lo que es más importante, son más cariñosas y compasivas que las personas desdichadas; poseen una voluntad de acercamiento y ayuda con respecto a los demás. Si generamos pensamientos y ambientes positivos y felices, gracias a las neuronas espejo o especulares, podremos contagiar a los demás y formar comunidades felices, **“podríamos**



promover la integración grupal y contribuir a desarrollar nuestra capacidad empática”, tal como lo señala la Nse. Marita Castro en la revista **Descubriendo el cerebro y la mente.**

Esta notable actividad del cerebro parece

constituir la base fisiológica de la posibilidad de transformar nuestras mentes. Al movilizar nuestros pensamientos y practicar nuevas formas de pensar, podemos reconfigurar nuestras células nerviosas y cambiar la forma en que funciona nuestro cerebro. También constituye la base para la idea de que la transformación interna se inicia con el aprendizaje (nueva información) e implica la disciplina de sustituir gradualmente nuestro “condicionamiento negativo” (que se corresponde con nuestra característica actual de pautas de activación celular nerviosa) por un «condicionamiento positivo» (formar nuevos circuitos neuronales). Así pues, la idea de entrenar a la mente para alcanzar la felicidad se convierte en una posibilidad real, posible y cercana.