

CÓMO REPROGRAMAR TU CEREBRO PARA SER FELIZ

**Manuela Martínez Ortiz, Luis Moya Albiol, Segunda Sánchez Lorente y
Nicolás Ruiz Robledillo**

Departamento de Psicobiología, Facultad de Psicología,
Universidad de Valencia

Publicado en la Revista Agora do Orcellón, nº 28, 2014

La búsqueda de la felicidad es universal y tan antigua como la humanidad, que la ha perseguido incesantemente desde sus orígenes. Este deseo de ser feliz es tan importante que, en la actualidad, algunos países han empezado a medir su desarrollo en función del Índice de Felicidad *per capita*. Además, en las últimas décadas la ciencia de la Psicología ha pasado de ocuparse solo los trastornos de la mente y su tratamiento a descifrar cómo se puede conseguir un funcionamiento óptimo de la mente que nos permita vivir felices, habiendo sido el profesor Martin Seligman quien propuso la creación de la Psicología Positiva como una ciencia. Desde entonces, muchos investigadores se han unido a este campo de investigación para averiguar cómo la gente, las relaciones, las escuelas, las organizaciones, los países, pueden ser más felices. Además, también se han propuesto muchas aplicaciones de los conocimientos que se van adquiriendo.

Las investigaciones científicas demuestran que la felicidad resulta muy beneficiosa ya que, además de proporcionar una sensación de paz interior y de plenitud, potencia los recursos y las herramientas personales que permiten hacer frente a los altibajos que se producen, de forma natural, a lo largo de la vida. Además, mejora la capacidad intelectual y la motivación, potencia la creatividad y aumenta el interés por el mundo, la cooperación y la empatía, siendo, también, muy beneficiosa para la salud. De tal manera que la felicidad promueve la consecución de buenos resultados en la vida (trabajo, ingresos, relaciones personales, salud, etc.). En este sentido, se ha podido comprobar

que las emociones positivas amplían el repertorio de pensamientos y acciones, ayudando, así, a conseguir los recursos necesarios para poder lograr los diferentes objetivos vitales.

Como dice el profesor Ernst Fritz-Schubert, quien ha introducido la asignatura "Felicidad" en la formación de los alumnos de bachillerato en Heidelberg, Alemania: "La asignatura Felicidad tiene como objetivo ayudar a que los estudiantes sepan formarse un almohadón anímico, y cómo pertrecharse ante los posibles problemas de cualquier tipo que les salgan al paso en el futuro". Así, cuando nos sentimos felices interpretamos de modo optimista lo que ocurre en nuestra vida diaria, haciendo que tengamos actitudes positivas hacia nosotros mismos y hacia los demás.

Si bien conseguir la felicidad es uno de los objetivos vitales para la mayoría de las personas, tradicionalmente se consideró que las posibilidades de ser feliz estaban predeterminadas por una serie de factores sobre los que no se podía influir (por ejemplo, factores genéticos, o determinadas circunstancias como el lugar de nacimiento, factores socioeconómicos o culturales). Sin embargo, en la actualidad se ha puesto de manifiesto que realizar de forma intencional determinadas actividades y prácticas puede traducirse en el desarrollo e incremento de la felicidad.

Todos estos hallazgos tienen importantes implicaciones de cara a la práctica clínica e la Psicología, puesto que destacan la necesidad de que la intervención psicoterapéutica no sólo vaya dirigida a eliminar los aspectos negativos (síntomas como ansiedad o depresión, estrategias de afrontamiento inadecuadas, etc.), sino que se centre también en la potenciación, promoción y desarrollo de los aspectos positivos del funcionamiento humano. De hecho, la psicoterapia que incluye intervenciones positivas (psicología positiva, psicoterapia positiva, terapia del bienestar, etc.) no sólo incrementa el bienestar, sino que también disminuye síntomas negativos como los depresivos.

Pero ¿Qué es la felicidad? ¿Cuál es su definición? Responder a esta pregunta no es sencillo ya que existen muchas definiciones de felicidad aportadas por una variedad de enfoques biológicos, antropológicos, psicológicos, religiosos y filosóficos, siendo las más aceptadas las que la relacionan con el sentido de la vida, con el logro de metas y aspiraciones o con

la satisfacción personal. Veamos, a continuación, algunos ejemplos de definiciones de felicidad. Para el gran filósofo griego Aristóteles (384-322 a.c.) la “La felicidad no es cuestión de suerte, de algo que nos viene de fuera, sino que la felicidad es la consecuencia de una acción”. Para el pensador inglés John Locke (1632-1704): “El ser humano se olvida siempre que la felicidad es una disposición de la mente y no una condición de las circunstancias”. La felicidad es un estado desde el que vivir la vida, afrontar la vida y sobrevivir.

En la actualidad se está investigando cómo se origina la felicidad y los sentimientos agradables que la acompañan: satisfacción, motivación, esperanza, optimismo y alegría. Gracias al gran avance en el conocimiento sobre el cerebro se sabe que la felicidad no es un estado al que se llega por azar, sino que es el resultado de la actividad de unos circuitos cerebrales diseñados por la evolución para producir este estado de bienestar. Los mecanismos cerebrales de la felicidad son parcialmente similares a los implicados en las emociones positivas y en el placer. El conocimiento sobre qué activa estos circuitos permite actuar, de forma voluntaria, en nuestro beneficio. La felicidad es, por tanto, un producto del cerebro, pudiendo, así, considerarse que la fórmula de la felicidad está en el cerebro. De tal manera que la felicidad puede estudiarse científicamente como cualquier otra función de la mente humana, corroborando las investigaciones científicas las conjeturas de los sabios y pensadores de todos los tiempos. Después de miles de años en busca de la fórmula mágica, los científicos afirman que la felicidad es el resultado directo de la actividad cerebral, susceptible de ser observada y medida

La última revolución en la neurociencia nos dice que el cerebro, tanto en su estructura como en su actividad, no es algo fijo que no se puede modificar sino que, por el contrario, es muy moldeable, lo que se denomina neuroplasticidad. Si bien ya sabíamos que el cerebro se iba formando durante el desarrollo en la infancia, hoy sabemos que también se puede modificar a lo largo de toda la vida. En otras palabras, ahora sabemos que el cerebro no es “*hard-wired*” sino que es “*soft-wired*” por las experiencias que vamos teniendo a lo largo de nuestra vida. Así, el cerebro está cambiando continuamente. La neuroplasticidad consiste en una variedad de procesos entre los que destacan:

crear nuevas neuronas, crear nuevas conexiones entre las neuronas, reactivar circuitos neuronales, así como eliminar circuitos y conexiones neuronales.

De tal manera que el cerebro está en constante cambio a lo largo de toda la vida sin importar la edad que tengamos o las vivencias que hayamos tenido. Por ello, mediante el control de los pensamientos, las emociones y la conducta se puede conseguir que se produzcan aquellos cambios cerebrales que hacen que nos sintamos felices. Así lo ha explicado el actual Dalái Lama, Tenzin Gyatso, con su afirmación: “El verdadero secreto del camino a la felicidad es la determinación, el esfuerzo y el tiempo”. Este conocimiento, basado en las últimas investigaciones en Neurociencia y Psicología sobre la neuroplasticidad del cerebro, nos posibilita reestructurar nuestro cerebro para controlar nuestras emociones y disfrutar, así, de un mayor bienestar y felicidad. La actividad mental cambia el cerebro. Lo que pensamos, sentimos y hacemos cambia nuestro cerebro. Como dijo Santiago Ramón y Cajal (1854 – 1934), Premio Nobel de Medicina 1906: “El ser humano puede ser el escultor de su propio cerebro si se lo propone”

Por lo tanto, cualquier planteamiento que hagamos sobre qué pautas debemos seguir para alcanzar y mantener el estado de felicidad puede beneficiarse de los conocimientos científicos sobre el funcionamiento del órgano en el que reside la mente: el cerebro. Así, nosotros podemos poner de nuestra parte para que los circuitos cerebrales de la felicidad se activen y, de este modo, sentirnos bien. El conocimiento sobre qué activa estos circuitos nos permitirá actuar en nuestro beneficio. Las investigaciones actuales sobre el funcionamiento del cerebro nos indican qué actitudes y conductas son beneficiosas para vivir felices y cuáles nos lo impiden. Así, nosotros con nuestra conducta y nuestro pensamiento podemos modificar nuestro cerebro, disminuyendo en él lo que nos hace infelices y aumentando lo que nos hace felices. En definitiva, podemos cambiar la estructura de nuestro cerebro y su funcionamiento para nuestro beneficio.

Todos podemos ser más felices de lo que somos, más allá de la genética y las condiciones sociales. Es una cuestión de aprendizaje, que se puede lograr con ejercicios y disciplina. La felicidad es un aprendizaje y que, en la actualidad, por primera vez, está siendo estudiada como ciencia. El conocer cómo podemos ser más felices puede ser de ayuda a cualquier edad de la vida

y tener efectos beneficiosos en todos los aspectos de nuestra vida, desde las relaciones familiares e íntimas a conseguir los logros que uno considera importantes. Pero es más, también ayuda a tener unas herramientas que nos permiten tolerar el dolor, la frustración, el fracaso, y seguir adelante con ánimo, confianza en nosotros mismos y esperanza. Por supuesto que no hay que pensar que trabajar la felicidad significa renunciar al esfuerzo, a lo difícil, a contentarse con lo mínimo, a vivir en un mundo idílico en el que no hay nada negativo. Nada de eso. Significa entender que ser feliz requiere esfuerzo y que hay que trabajar todos los días y que, si lo hacemos, estableceremos en nuestra vida una disciplina que nos permitirá tener confianza en nosotros mismos para superar todos los avatares que la vida nos vaya deparando.

En conclusión, utilizando la capacidad de neuroplasticidad de nuestro cerebro podemos reprogramarlo para nuestro beneficio pero siendo conscientes en este proceso de: de lo que nos hace felices; de lo que nos impide ser felices y de que tenemos que aprender a controlar nuestro cerebro, a hacer que trabaje para nosotros, para nuestro bienestar. Y esta reprogramación de nuestro cerebro podemos llevarla a cabo a tres niveles: controlando nuestro pensamiento, nuestra emoción y nuestra conducta. En resumen, la felicidad no nos es regalada, hay que conseguirla.

3.5.- REFERENCIAS

1. -Alonso Puig, M. (2013). "El cociente agallas. Si cambia tu mente, cambia tu vida" Editorial Espasa Libros
2. Ashley Montagu (2004). El tacto. La importancia de la piel en las relaciones humanas. Editorial Paidós-Ibérica.
3. Avello, M. & Suwalsky, M. (2008). Aromaterapia: uso de aromas como agentes terapéuticos. Ciencia Ahora, 22, 1-8.
4. Csikszentmihalyi, M. (2011). Flow: Una psicología de la Felicidad. Editorial Kairós
5. Darwin, Charles (1998). La expresión de las emociones en los animales y en los hombres. Alianza Editorial
6. Davidson, R.J., & Begley, S. (2012). El perfil emocional de tu cerebro. Ediciones Destino.

7. Hanson, R. & Mendius, R. (2012) El cerebro de Buda. La neurociencia de la felicidad, el amor y la sabiduría. Editorial milrazones.
8. Kringelbach, M. & Berridge, K.C. (2012). La mente alegre. Investigación y Ciencia, nº433.
9. LeDoux, J.E. (1999). El cerebro emocional. GeoPlaneta Editorial
10. Levitin, D. J. (2010). Tu cerebro y la música: el estudio científico de una obsesión humana. Revista Transcultural de Música, 14, 1-5.
11. Mora, F. (2000). El cerebro sintiente. Barcelona: Ariel
12. Mora, Francisco (2012). ¿Está nuestro cerebro diseñado para la felicidad?”. Alianza Editorial
13. Morris, Desmond (2006). La naturaleza de la felicidad. Conocer la verdadera felicidad nos ayuda a alcanzarla. Editorial Planeta
14. Neff, K. (2012). Se amable contigo mismo. Ediciones Oniro
15. Reinberger, S. (2013). Alimento para la psique. Mente y Cerebro, 61, 32-38.
16. Seligman, M.E.P. (2007). “La auténtica felicidad”. Ediciones B
17. Simón, V. (2007). Mindfulness y neurobiología. Revista de Psicoterapia, Vol. XVII - nº 66/67.
18. Teixidó, F. (2003). Biología de las emociones. Calamonte: Filarias.
19. Wolf, C.C. (2013). Sistema de Recompensa. Mente y Cerebro, nº 61.
20. Zittlau, J. (2006). Aromaterapia. Mente y Cerebro, 20, 48-49.