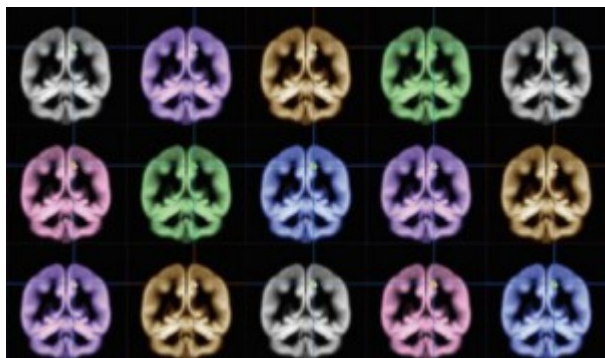


La “fuente” de la felicidad del cerebro, localizada



“Cuanto más cosas le interesen a un hombre, más oportunidades de felicidad tendrá, y menos expuesto estará a los caprichos del destino, ya que si falla una de las cosas siempre puede recurrir a la otra”.

Bertrand Russell, “La conquista de la felicidad”

Los psicólogos saben que la felicidad, además de favorecer la empatía, facilita el rendimiento cognitivo, la resolución de problemas y la creatividad, la curiosidad y la flexibilidad mental, así como el aprendizaje y la memoria. Pero el mecanismo neural que justifica estas observaciones está por descubrir.

Por eso un equipo de investigadores de la Universidad de Kioto se ha adentrado en la misteriosa selva del cerebro en busca de las fuentes de la felicidad, una emoción que está también muy relacionada con la autoestima y la confianza en uno mismo.

Resonancia magnética en mano, decidieron examinar el cerebro de los participantes en su investigación después de haberles pasado un test para conocer lo felices que eran habitualmente, la intensidad con que sienten las emociones, y cómo de satisfechos estaban con sus vidas.

Su análisis, publicado en “Scientific Reports”, reveló que quienes obtuvieron calificaciones más altas en las encuestas de felicidad tenían más materia gris en una zona del cerebro denominada precuneus, o precúneo. En otras palabras, esas personas que sienten una felicidad más intensa, la tristeza con menos intensidad, y son más capaces de encontrar sentido a

la vida tienen precuneus grandes.

Situado internamente entre los dos hemisferios cerebrales, en la zona posterior, el precúneo es una de las regiones con mayor número de conexiones de la corteza cerebral, y actúa como un nodo logístico que permite el procesamiento de la información de forma consciente. Esta estructura es fundamental para manipular las imágenes mentales, está más evolucionada en los humanos que en el resto de los primates y otros animales y es una de las áreas del cerebro que más tardan en madurar (mielinizarse) en el cerebro en desarrollo.

Esto explicaría por qué las personas felices, que tienen ese nodo de comunicaciones más grande, tiene las características observadas con anterioridad por los psicólogos: rinden más cognitivamente, son más creativas y aprenden mejor, etc.

Al parecer, en esa zona del cerebro toma cuerpo el sentimiento subjetivo de felicidad, que resulta de integrar un componente emocional (por ejemplo, experimentar más placer y menos desagrado) y otro cognitivo (por ejemplo, la evaluación de la propia vida como satisfactoria).

En todo esto puede haber un componente genético. Pero el autor principal de la investigación, Wataru Sato, del Departamento de Psiquiatría del Desarrollo Neurológico, Habilitación y Rehabilitación, de la Escuela Superior de Medicina de la Universidad de Kyoto (Japon), apunta una forma de fortalecer esta región del cerebro: "Varios estudios han demostrado que la meditación aumenta la materia gris en el precúneo". Y señala que dado que ese es el lugar donde parece tomar cuerpo la felicidad, sería interesante poner en marcha programas que ayuden a encontrar este escurridizo concepto, el objetivo máximo que todos tenemos en la vida. La técnica conocida como mindfulness trabaja con las emociones para regularlas.

Bertrand Russel, sin conocer estos detalles, ya apuntaba algunos consejos para lograr ese estado de bienestar duradero,

como también se define. Y aseguraba que “la incapacidad para interesarse por cosas que no tengan importancia práctica en la vida” es una fuente de infelicidad.

Fuente: abc.