

interfiera en su ascenso, suele escudarse en los resultados y consecuencias, sin reparar en los principios. El político, no repara en explotar cualquier medio que le sirva para obtener sus fines. Basta recordar a Norberto Bobbio (1909-2004), Maquiavelo (Florenia 1496) “No se gobierna con el padre nuestro en la mano”; la gestión política, engorda a quien la ejerce, acaba de un plumazo con la distinción entre verdad y falsedad y posibilita utilizar al pueblo, para su bien o para su mal, sin contemplaciones.

Pero, ¿De qué políticos hablamos?, porque políticos a un distinto nivel, somos todos. Nos referimos, como es obvio, a los representantes, al menos formalmente, del pueblo y que son elegidos por él. Tal sistema se llama democrático y es casi axiomático afirmar que, por malo que fuera, es el mejor de todos los posibles. Los grandes hombres han sido personas libres. Y los pequeños se han hecho grandes a través de la libertad. No es divina, pero posee la capacidad de cambiar al mundo. Mientras exista un gramo de libertad, el sistema, la inercia del poder, pueden romperse. Por eso, con prudencia, conociendo las trabas que nos salen al encuentro, es posible contemplar un futuro mucho más libre. En donde, en vez de indiferencia, haya compromiso, búsqueda de bienestar y felicidad.

EL GOZO Y EL PLACER.

La salud es uno de los pilares del bienestar. Lograr ambos otorgaría el mayor bienestar posible.

El primero es el placer. La palabra está en su punto. Nos referimos al placer inmediato o, incluso, mediato, pero que nos ofrece la naturaleza o la sociedad. Como podrá verse, como dice un refrán árabe, y nos sentáramos a esperar en una esquina, sabiendo, que por allí pasaría el amor, el sexo, esos paisajes que deleitan, la música que agrada, los amigos fieles y todas las formas de arte, de diversión o de descubrimientos científicos que colman la máxima curiosidad intelectual que podamos idear. Eso es placer. Alguno ha dicho, frunciendo el ceño, que es un gozo excesivamente animal y que se coloca a la altura de una buena comida, o un relajante reposo.

LA FELICIDAD ESTÁ EN EL CEREBRO

Una interpretación científica de cómo se alcanza la felicidad y como el cerebro nos sana

Todo lo cual estaría casi al alcance de los animales. Habría que colocarle el ceño en su lugar recordándole que animales somos, con la diferencia de que los estímulos de nuestra animalidad real están incorporados en unos individuos que, después de una larga evolución, han sacado la cabeza por encima de tal animalidad y la han introducido en un mundo que es el humano y no el del chimpancé, el delfín o el pulpo, por señalar tres animales tan diversos como inteligentes.

El placer, por consiguiente, es uno de los constitutivos necesarios del bienestar. Y cuantos más consigamos, mejor. No todas las personas, sin embargo, tienen la misma capacidad y, nada digamos, la oportunidad para gozar de los placeres naturales. Existen individuos absolutamente negados para la música cuando esta, según el filósofo Schopenhauer —y no sólo según él—, es una de las posibilidades de mayor rango para superar el sufrimiento. Otras, por el contrario, parecen gozar con el ruido, que es el antiplacer por excelencia. Siempre habrá que estar agradecidos al antipático Schopenhauer cuando sentenció que el ruido es inversamente proporcional a la inteligencia.

Es habitual por otro lado, asociar con la perversidad o disolución a aquellas personas que todo lo cifran en el placer y no tiene por qué ser así. Aristóteles se las vio y se las deseó para defender una intelectual felicidad contra el mero placer, teniendo en cuenta que Eudoxo, el matemático más sobresaliente de su época, era un dechado de virtudes y defendía, al mismo tiempo, el placer como máximo objetivo. Y a Epicuro, nada sospechoso de ser disoluto, se debe la frase según la cual «el placer es el principio y fin de la vida nueva» (o «feliz», que diríamos hoy).

Otro tanto sucede con una tan venerable como actual teoría moral, por ejemplo, llamada utilitarismo y que en algunos de sus representantes coloca el placer, sea el de jugar fútbol como el de escuchar una sinfonía de Mozart, no sólo al mismo nivel bien en el que tendríamos que clavar nuestros ojos. Se ha solido afirmar, también, que el placer es cosa de segundos, como el paso de un ángel o un duende, algo no duradero y, así, indigno de perseguirse con tanto ahínco. Contaba un célebre filósofo que una persona muy alejada de las elucubraciones del filosofar le confesó que no

entendía cómo algunos humanos priorizaban las conductas sexuales, cuando el placer que éste proporciona se mantiene unos breves segundos. Esta idea enlaza con otras, de mayor raigambre filosófica para las que el placer es instantáneo, un evento y nada más. Va y viene, como Arlequín, y es pasajero como el tiempo.

Se trata, sin embargo, de una verdad a medias. Como luego tendremos ocasión de mostrar, es cierto que el placer, al revés que el bienestar, que se sitúa en el segundo nivel y que es más propiamente humano, carece de la duración y estabilidad de este último. Pero de ahí no se sigue que no sea sumamente relevante. Uno puede estar más de una hora viendo y escuchando Madame Butterfly lleno de placer, aunque, debemos ser prudentes con el tiempo. Recuerdo que en ciudad de México un monge capuchino enseñaba teología moral y uno de los ejemplos que ponía para demostrar la importancia de la moral la relacionaba con la cantidad del hecho, (volumen con gravedad) en la comisión de un pecado.

Es decir, consistía en que no era lo mismo robar pequeñas cantidades para sus necesidades y ocasionalmente, en comparación con aquellas personas que se dedicaban a robar lo que fuera y como un modo ilícito siempre. Cada cosa en su sitio, se sea juzgado o no se juzgue un acto inadecuado.

Un par de observaciones antes de continuar;

1. El placer tiene lugar porque percibimos, a través de nuestros sentidos, lo que ocurre en el mundo y dentro de nosotros mismos. Y no hay percepción sin emoción. El placer, precisamente, es una emoción; una emoción que nos pone en movimiento porque promete una recompensa, un premio, así como el dolor nos anuncia un castigo. Las bases neuronales de las emociones, en general, y del placer, en particular, son tan complejas como complejos son los circuitos y redes neuronales. En cualquier caso, el sistema límbico juega un papel esencial. Solo que, después del proceso de información. que tiene lugar en dicho sistema límbico, son las áreas de la corteza cerebral sensorial las encargadas de procesar la información recibida (figura 5).

LA FELICIDAD ESTÁ EN EL CEREBRO

Una interpretación científica de cómo se alcanza la felicidad y como el cerebro nos sana

2. El placer humano es considerado desde varios puntos de vista como un impulso vital interno sumamente importante; sin embargo, nuestra relación con el mismo es ambivalente, ya que es también un espacio de control institucional y de represión social en múltiples niveles. El placer tiene además un papel crucial en lo que atañe al modo como percibimos si vivimos en un mundo justo o no y, en la medida en que influye en dicha percepción, puede que el placer tenga asimismo un papel clave para determinar o por lo menos indagar en el psiquismo inconsciente de la sociedad y que ligue los aspectos psíquicos, filosóficos y sociológicos del placer con las distintas formas de dominación en la moderna sociedad capitalista y de consumo. Así mismo, como favorece su percepción para mejorar nuestro bienestar y facilita la felicidad.

La emoción implica al sistema nervioso por completo. Pero hay dos partes del sistema nervioso que son especialmente importantes: El sistema límbico y el sistema nervioso autónomo. El sistema nervioso autónomo, junto con el hipotálamo, regula el pulso, la presión arterial, la respiración y la excitación en respuesta a señales emocionales.

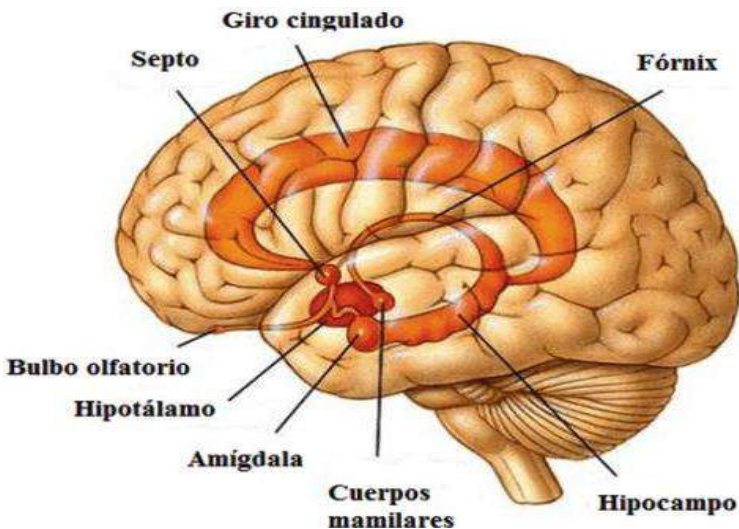


Figura 5. Estructuras del sistema límbico.

Cuando se activa, el sistema nervioso simpático prepara al cuerpo para acciones de emergencia controlando las glándulas del sistema relacionadas con el sistema endocrino. Bajo el hipotálamo, el hipocampo, y la amígdala, hay otras áreas en las estructuras cercanas al sistema límbico que están íntimamente conectadas a el tales como:

 El giro cingulado es la parte de la corteza situada cerca del sistema límbico. Proporciona una vía que va desde el tálamo hasta el hipocampo, y parece ser responsable de la asociación de las distintas clases de memorias a olores y en la graduación y respuesta emotiva al dolor.

 El área septal, que se halla frente al tálamo, tiene algunas neuronas que parecen ser centros del orgasmo (una para los chicos, cuatro para las chicas).

 El área ventral tegmental del tallo cerebral (justo debajo del tálamo) consiste en vías de dopamina que parecen ser responsables del placer. La gente con un daño en el área ventral del techo del tallo del cerebro (cercano al tálamo) pueden desarrollar síntomas clínicos relacionadas con adicciones y comportamientos sociales patológicos. Por otro lado, este lugar tiende a tener dificultades relacionadas con la sensación de placeres en la vida, y a menudo caen en adicciones como el alcohol, las drogas, los dulces y el juego.

La parte anterior del cerebro o corteza prefrontal, es la parte donde se encuentra el área motora, está también unido estrechamente al sistema límbico. Además de estar implicado en pensamiento organizacional sobre el futuro, hacer planes, y realizar acciones, también parece esta involucrado en las mismas vías del neurotransmisor dopamina ubicado en la parte baja del cerebro conocida como área ventral tegmental, y su función es de gran importancia pues juega un papel central en el placer y la

LA FELICIDAD ESTÁ EN EL CEREBRO

Una interpretación científica de cómo se alcanza la felicidad y como el cerebro nos sana

adicción. También funciona como un centro de facilitación de las relaciones sociales, la alegría y algunos estados de ánimo.

- Así mismo, comentaremos algo acerca de las consecuencias de la alteración anatómica y bioquímica de estas estructuras del comportamiento humano: que conduce lo que se conoce como: la depresión. Se traduce clínicamente como Estado de ánimo irritable o bajo la mayoría de las veces, dificultad para conciliar el sueño o exceso de sueño, cambio grande en el apetito, a menudo con aumento o pérdida de peso, cansancio y falta de energía, sentimientos de inutilidad, odio a sí mismo y culpa.

¿Qué es la depresión?

El trastorno depresivo es una enfermedad que afecta al cerebro, y se manifiesta en cambios del estado de ánimo caracterizado por sentimientos de tristeza, indiferencia, soledad y pesimismo pudiendo afectar la manera de pensar. Se considera como un desorden del talante y es la forma más común de sufrimiento mental.

Bajo circunstancias normales se denomina coloquialmente aflicción, habitualmente surge, ante la perdida de alguien o algo que valoramos o cuando nos vemos expuestos a cambios en nuestras vidas como en las pandemias, donde la contagiosidad es alta (Coronavirus) y estamos obligados a mantenernos en casa. Esta situación de encierro nos puede provocar cambios en nuestras vidas, que amenazan nuestra seguridad y autoestima. Millones de personas en todo el mundo, sin importar razas, nacionalidades o culturas sufren esta enfermedad.

¿Es básicamente la depresión un trastorno biológico o una respuesta al estrés psicosocial con incapacidad del individuo para afrontarla?

La opinión generalizada es que ambos conceptos son aceptables, de ser así se deben considerar dos formas básicas de depresión, exógena y endógena.

La depresión exógena (o reactiva) obedece a una causa externa generalmente bien definida (pérdida de un familiar o un ser amado,

pérdida monetaria o de posición social, enfermedad invalidante, etc.).

La depresión endógena, en cambio, no tiene causa externa manifiesta, lo cual lleva a considerarla una alteración biológica, como ocurre en la psicosis bipolar (maniaco-depresiva) o unipolar (depresiva), nuevamente debe uno preguntarse:

Un estado afectivo es una emoción sostenida y persistente experimentada por el sujeto y expresada de forma que puede ser percibida por los que le rodean. Según el rango del estado afectivo se distingue en *eutimia*, o rango normal de humor, *distimia*, que corresponde a un estado dirigido hacia la depresión, e *hipertimia*, cuando se tiende a la manía. Son reacciones vivenciales rápidas e inestables, En general duran menos de un día. Tienen gran componente físico: El cerebro percibe algo que se dispara, por ejemplo, una emoción en la amígdala cerebral. Vienen acompañados de un síntoma:

(Pensamiento – emoción – síntoma)

Varían según su **intensidad, tono y tendencia**. Las emociones son la parte más superficial de nuestros estados afectivos, algunos ejemplos de emociones son el ponerse triste un día nublado o alegrarse al recordar un momento agradable.

Sentimientos: Es un estado afectivo, pero, elaborado por la **inteligencia y la voluntad**.

-Son estables, específicos y duran años. Aunque son los estados afectivos más profundos, alcanzan menor intensidad que los otros.

-Algunos ejemplos de sentimientos son el amor a una persona, a la familia...etc. la bondad o el odio hacia alguien.

-Las pasiones son la respuesta afectiva a algo exterior, algo que sucede y nos afecta.

Pueden presentarse como deseo o entusiasmo hacia algún objeto, hacia alguna persona o, en definitiva, hacia un tema determinado. Se produce cuando existe una afinidad por algo o alguien de manera muy intensa.

LA FELICIDAD ESTÁ EN EL CEREBRO

Una interpretación científica de cómo se alcanza la felicidad y como el cerebro nos sana

Las pasiones son más fuertes que las emociones ya que afectan al pensamiento y a la voluntad. Aspectos de las pasiones:

Físicos. Aquellas que se obtienen del exterior. Psicológicos. Del Espíritu. Aquellas que afectan a la voluntad y a la inteligencia.

Tipos de pasiones: Existen dos tipos de pasiones con respecto a la duración de ellas: Aquellas que son receptivas, es decir, aquellas que padecen pero no duran casi nada. Aquellas que son duraderas, es decir, aquellas que duran una cierta cantidad de tiempo (días, semanas, meses, años, etc...) Además se identifican sentimientos estéticos y morales como ejemplo de pasiones “serenas”, mientras que otros sentimientos se distinguen como violentos, tales como “el amor, el odio, la alegría y la tristeza, el orgullo y la humildad.

Existen dos tipos de corrientes con respecto al tipo de pasión que exista: Las pasiones que tienden hacia el mal y acaban convirtiéndose en vicios que a veces son imposibles de quitar. Las pasiones que tienden hacia el bien acaban transformándose en virtudes. *Reflexión sobre la pasión: Aristóteles, uno de los grandes filósofos de la historia, dijo que un hombre virtuoso es feliz ya que las pasiones que siente a lo largo de su vida tienden hacia el bien.*

IMPORTANCIA DE UNA SALUD INTEGRAL

Nuestra salud corporal afecta el cerebro. El cerebro necesita oxígeno y glucosa, y su aporte depende del flujo sanguíneo cerebral y, a la postre, del corazón y de las arterias y las venas. Necesitamos un corazón sano para tener un cerebro lo más sano posible. Necesitamos suficiente hemoglobina para poder transportar el oxígeno por la sangre al cerebro si tenemos anemia, necesitamos descubrir su causa y tratarla-.

Necesitamos que nuestros pulmones funcionen adecuadamente y carguen de oxígeno nuestra hemoglobina- si fumamos, debemos dejarlo; si nuestra capacidad pulmonar está limitada por la causa que sea, debemos descubrirla y tratarla-. Para el aporte de la glucosa suficiente no solo es necesaria una nutrición adecuada, sino también un estómago e intestinos que funcionen

convenientemente y que estén cubiertos por la flora intestinal correcta.

Necesitamos que funcione bien nuestro hígado para filtrar y metabolizar posibles tóxicos que, si no, se elevarían en la sangre, en los tejidos y todo el cuerpo y afectarían a nuestro cerebro. También necesitamos el buen funcionamiento del páncreas para que nuestro nivel sanguíneo de glucosa sea el adecuado. Pocas personas conocen que una de las primeras características de la enfermedad de Alzheimer es la disminución de la capacidad del cerebro de utilizar la glucosa de manera eficiente. Esta disfunción en todo el organismo es la clave fundamental de la diabetes, es por ello, que algunos neurocientíficos se refieren a la enfermedad de Alzheimer como un tipo de diabetes “diabetes tipo 3”.

Desde hace años a través de las conferencias y la difusión del conocimiento he defendido la idea de que buena parte del comportamiento humano se sustenta en una estructura de argumentos científicos y personales. Nada difícil de entender: muchas de las cosas que hacemos se pueden comprender entendiendo los argumentos biológicos basados en la ciencia que los respaldan. Y ahora a la inversa: un argumento, o una estructura que conforman estos argumentos, no es más que un conjunto de ideas y opiniones personales entrelazadas, basadas en trabajos con rigidez metodológica del método científicos que sustentan y establecen la razón de la realización de la difusión del conocimiento.

Probablemente por ser un producto genuino de la persona, ser su producción personal, el argumento goza del don de la hacer algo por los demás, por el otro. Obvio, una verdad para y el servicio social siempre ¡vale la pena!, proporciona bienestar favorece el sentirse útil y proporciona felicidad.

Los argumentos pueden ser nuestro apoyo en la consecución del bienestar, la salud, y la felicidad que todos anhelamos. La información debe ser clara y precisa y sencilla de entender, en esta época las noticias falsas “Fake News” son tomadas como

LA FELICIDAD ESTÁ EN EL CEREBRO

Una interpretación científica de cómo se alcanza la felicidad y como el cerebro nos sana

argumentos ciertos y cuidado ¡¡Qué difícil es demostrarle a alguien la invalidez de “su” argumento!!.

Le demostrare un ejemplo claro y es el del fumador. Probablemente no exista persona alguna que no sepa que el fumar tiene un desenlace inexorable vinculado al cáncer. Esto último no es un argumento es un hecho demostrado científicamente. No pertenece al dominio de los argumentos sino al de los conocimientos basados en el método científico.

Existen extensas campañas de bien público donde se dan todos los detalles e intervenciones necesarias para que cualquier persona con deseos de vivir se aleje de ese hábito. Sin embargo, los fumadores siguen existiendo, incluso en algunos países siguen aumentando.

Cuando usted le pregunta a una persona que sabe de todo esto, ¡disculpe! ¿por qué sigue fumando?, el individuo se hace el sorprendido y siempre encuentra respuestas justificativas y hasta, para la persona, él mismo, racionales. “Eso del cáncer es un cuento. Yo tengo un tío que fumó toda su vida y se murió a los noventa y cinco años del hígado”, como la ve, casi 5 y un siglo.... ¿El día que me toca ya esta escrito y ni el cigarro ni nada lo va a cambiar?; “yo leí en internet que si uno deja de fumar, en dos años limpian los pulmones. ¡Ya lo dejare más adelante”. “Todos los organismos no son iguales, a algunos les afecta el cigarro y a otros no”; “ De algo me tengo que morir”.

Es tan difícil a veces algunos seres humanos: ya ven, miren “fumo porque...” Los argumentos parecen ser una razón lo suficientemente poderosa hasta contradecir nuestro deseo primario: la vida Misma. Ellos se esconden de ocultar la contradicción haciéndonos ver las cosas de un modo tal que parezcan coherentes con lo que son nuestras esperanzas, nuestros motivos de salud y nuestras expectativas de vida.

Nuestros argumentos no pueden contra la “tautología personal” las causas inverosímiles son explicadas hasta con ingredientes que incluso encuentran entre algunas gentes coincidencias “fans el

mismo equipo" Deberás, lo dice es cierto... mi abuela Atanasia aquella que vivía allá.. nunca fumó y se murió de cáncer en el pulmón".

¿De dónde sacan tanta fuerza los argumentos?, ¿Cómo se forma y modifican? Veamos un poco más de este asunto que entorpece el bienestar y la felicidad. Usted sacara sus propias conclusiones.

Los argumentos se forman durante la vida influidos por su propio espacio vital: su grupo familiar, sus vínculos comunitarios, las instituciones y los sistemas de comunicación, la terrible TV y sus novelas que sobre ellos actúa. Tienen 3 tipos de contenidos fundamentales:

1.- los saberes, lo que saben las personas o lo que saben otros que son referencia y crédito para él. Son los testimonios intelectuales-cognoscitivos en apariencia que los organiza en argumentos.

2.- Las experiencias: sucesos que le han ocurrido o contado al productor del argumento personalmente o que le dijeron a un amigo, o lo escucho en la Tele. Estos sucesos dejan una huella emocional por lo general fuerte, y que convierte en la referencia de una "realidad comprobada". La experiencia es el testimonio empírico-sensorial del argumento.

3.- Por ultimo y por si fuera poco, están las creencias. De modo muy general podemos decir que son proposiciones de certeza emocional compulsiva, que dan una explicación, incuestionable, con ciertos sucesos de la vida de una persona.

Lo que sigue es un ejemplo de una de las adicciones más graves y frecuentes de nuestro querido México un dialogo entre un alcohólico y su hermana:

Ya ni la friega. Hermano ¿por qué bebes tanto? ¡Mira como te pones! No se te puede ni hablar.

_Yo, yo, peroro.. sino bebo tanto... un roncito nada más y eso no le hace daño a nadie. Además hermanita que crees, oí en la Tele que el alcohol es buenísimo para la circulación. ¿Te acuerdas cuando te dolían las piernas que con un medio vasito y me dijiste que te mejoraban? ¡que, que!

LA FELICIDAD ESTÁ EN EL CEREBRO

Una interpretación científica de cómo se alcanza la felicidad y como el cerebro nos sana

-¿Acaso tú no te das cuenta que estas acabando con tu vida?
_ ¡Ah! No me vengas con esa letanía. La vida es vacilar, hacer lo que a uno le gusta. Lo demás es la desgracia que lo mejor es olvidarla y hasta para eso la chela y el ron es buena, dicen que tomarse una cerveza en las mañanas todos los días es pura vitamina!
-Te vas a morir de una cirrosis hepática si sigues ese camino.
-Eso difícilmente. Mira a Carlitos, toda la vida bebiendo y no tiene nada en el hígado. Se va a morir de otra cosa.. pero a lo mayor y el alcohol le ayuda.

Los argumentos nos salvan y nos hunden. Pueden ser nuestros más poderosos aliados o nuestros peores enemigos. La opción para la persona sana, es optar por su desarrollo personal, ser autocrítico con sus argumentos, evaluarlos con flexibilidad tomando como base no solo su opinión sino sobre todo, apoyarse en el conocimiento científico.

Escuchar con sabiduría a otras personas y reflexionar. Expresar nuestras ideas, tener una actitud franca y abierta que permita cambiar y reafirmar los buenos argumentos y cambiar los que nos alejan de nosotros mismos. Claro que no hay nada más difícil que cambiar. Se requiere voluntad, ideas claras y confianza en si mismo.

Otro problema es la diabetes mellitus. Las investigaciones de los institutos Nacionales de salud (INH en USA), han demostrado que la diabetes es un factor de alto riesgo para el desarrollo de trastornos cerebrales (cognitivos) en gran medida por las alteraciones en los vasos sanguíneos de pequeño calibre lo que conoce como --la microcirculación específicamente el interior de la arteria --endotelio--, lo cual constituye el sello distintivo de descontrol metabólico en personas con diabetes.

Así mismo, se conoce que la diabetes altera la plasticidad cerebral, lo cual se observa con la declinación de la capacidad cognoscitiva, conforme aumenta los años de evolución de la diabetes y la edad del paciente. Conocer esta información es importante, ya que al ser consiente de que la diabetes afecta a la cognición se debe elaborar un programa para capacitar a los pacientes para que traten de prevenir, o al menos, compensar sus efectos.

Para ello, se requiere mantener el mejor control posible de la diabetes, realizar ejercicio físico, entrenar nuestro cerebro poniéndole nuevos retos, mantener buenas relaciones sociales ya que estas promueven la plasticidad cerebral.

La diabetes mellitus (DM) es el ejemplo más importante por ser la enfermedad más prevalente en México y una de las que causan mayor daño a diversos órganos en sistemas al organismo humano en el mundo. Pero podríamos considerar que cualquier enfermedad cronicodegenerativas DM, hipertensión arterial, hígado graso, obesidad, grasas elevadas en sangre etc, cualquiera afectara la salud cerebral y, en consecuencia, a desarrollar un deterioro, de la memoria: ¿dónde deje mis llaves? ¿qué me dijiste hace rato?, ¿ese artista de la película que actúa en la otra, que no me acuerdo ese,... ese?. ¿lo tengo en la punta de la lengua! ese...ese y esa información nunca se presenta?

La mayoría de nosotros tampoco somos conscientes de que las células de nuestro cuerpo están constantemente alterándose y volviéndose cancerígenas. Sin embargo, por suerte, nuestro sistema inmunológico se encarga de monitorizar esas transformaciones —como si de una vigilancia policial constante se tratara, y a su vez de desactivarlas antes de que se reproduzcan, se agrupen y causen cáncer— y es precisamente nuestro cerebro el encargado de realizar esa crítica labor del sistema inmunitario.

Por otro lado, el sistema endocrino, una especie de satélites del sistema nervioso, glándulas en distintas partes del cuerpo cuya función esta regulada por el cerebro y que producen sustancias que afectan importantemente al cerebro y a otros órganos. Por tanto, si queremos un cerebro sano y vigilante de nuestra salud en general, debemos hacernos chequeos regularmente, y cuando nos revisen solicitar que nos examinen el sistema nervioso: los reflejos, la sensibilidad, la cognición, la marcha, el pensamiento abstracto, el calculo, el juicio, la percepción y la memoria, no lleva más de 3-a-5 minutos en hacerlo correctamente, después de ello lo importante es seguir las recomendaciones médicas y cuidarnos.

Sin embargo, por suerte, nuestro sistema inmunológico se encarga de monitorizar esas transformaciones —como si de una vigilancia policial constante se tratara, y a su vez de desactivarlas antes de

LA FELICIDAD ESTÁ EN EL CEREBRO

Una interpretación científica de cómo se alcanza la felicidad y como el cerebro nos sana

que se reproduzcan, se agrupen y causen cáncer— y es precisamente nuestro cerebro el encargado de realizar esa crítica labor del sistema inmunitario.

Por otro lado, el sistema endocrino, una especie de satélites del sistema nervioso, glándulas en distintas partes del cuerpo cuya función esta regulada por el cerebro y que producen sustancias que afectan importantemente al cerebro y a otros órganos. Por tanto, si queremos un cerebro sano y vigilante de nuestra salud en general, debemos hacernos chequeos regularmente, y cuando nos revisen solicitar que nos examinen el sistema nervioso: los reflejos, la sensibilidad, la cognición, la marcha, el pensamiento abstracto, el calculo, el juicio, la percepción y la memoria, no lleva más de 3-a-5 minutos el hacerlo correctamente. Y, entonces lo que sigue es llevar a cabo las recomendaciones médicas y cuidarnos.

Existen algunas sustancias que pueden ayudar a nuestro cerebro y a nuestro cuerpo a protegerlo de lo que se conoce ahora como estrés oxidativo. El estrés oxidativo produce daño celular y envejecimiento.

En pleno 2020, la reducción de actividad física y el consumo de alimentos altos en grasas saturadas o azúcares refinados favorecen el desarrollo de enfermedades degenerativas que producen estrés oxidativo. El estrés oxidativo, es un desequilibrio entre la producción de radicales libres (átomos, iones o moléculas que dañan a los lípidos, proteínas y ácidos nucleicos) y la defensa de protección antioxidante. Estos radicales se producen de manera normal y forman parte de las reacciones del metabolismo y su producción debe estar en equilibrio, ya que de lo contrario se facilitan los procesos de inflamación y daño celular.

En este punto, el tabaquismo, los contaminantes ambientales, los medicamentos, los pesticidas, las dietas altas en grasa o azúcar y enfermedades como la diabetes y obesidad promueven su incremento y daño progresivo en órganos como el cerebro, etc.

Los antioxidantes sirven al organismo como mecanismos de defensa del organismo contra el estrés oxidativo, pero de forma

interesante, la concentración de antioxidantes del cerebro es baja, lo cual puede favorecer un ambiente pro-oxidante (Figura 6).

Los suplementos con altas dosis de antioxidantes han demostrado enlentecer la progresión del daño neuronal y la enfermedad vascular, y por consiguiente pueden ser efectivos en la prevención del desorden del ánimo.

Un antioxidante es una sustancia que retrasa, previene o elimina el daño oxidativo en la célula y se recomienda su ingesta en forma directa con el consumo de frutas y verduras.

Tales como naranjas, limones, toronjas, uvas, aguacates, acelgas, jitomates, guayabas, zanahorias, espinacas, mango, melón; así como, ajo, cebolla, avena, hierbabuena, albaca, Jamaica, calabacita, betabel, verdolagas y entre otros, como la fresa y el garmabullo; los cuales, se localizan en la región del bajo en México y han demostrado reducir los niveles de glucosa, triglicéridos, colesterol, inflamación y estrés oxidativo.



ESTRÉS OXIDATIVO Y ENVEJECIMIENTO. TRATAMIENTO Y PREVENCIÓN

Terapias antioxidantes







- Sin duda el Envejecimiento está asociado aun incremento del EO.
- En el área etiológica, clínica, farmacológica se enfoca a disminuir los componentes del estrés oxidativo.
- Las terapias para mejorar el envejecimiento junto con los cambios en el estilo de vida y antioxidantes, constituyen un futuro promisorio para ayudarnos.

Figura 6 El estrés oxidativo es uno de los mecanismos mas graves que afectan a nuestro organismo. A nivel del sistema nervioso

LA FELICIDAD ESTÁ EN EL CEREBRO

Una interpretación científica de cómo se alcanza la felicidad y como el cerebro nos sana

inhiben y agregan las proteínas produciendo daños específicos en los almacenes de memoria. A demás afectan las membranas y el DNA. Por tanto, conducen al envejecimiento prematuro. Por ello es importante la administración temprana de los mismos.

La vitamina C o ácido ascórbico es un potente antioxidante que es necesario para la prevención del estrés oxidativo, de hecho, ningún otro antioxidantes reduce su nivel hasta que el ácido ascórbico se ha depletado.

Algunos estudios han demostrado que suplementos altos en vitamina C reducen la severidad de los desórdenes del ánimo, así como las puntuaciones de depresión en individuos saludables.

La vitamina E representa el mayor grupo de antioxidantes lipídicos solubles que protegen la membrana de la peroxidación, y que se conocen como tocoferoles, con un reporte que asocia bajo nivel de vitamina E con depresión, además de sugerir correlación entre el nivel de vitamina E en plasma y la duración del desorden del ánimo. Aunque no es posible concluir aún al respecto por haber datos concluyentes en la literatura; los carotenoides son antioxidantes *in vitro*, pero no han sido estudiadas en relación a los desórdenes del ánimo. El estrés oxidativo, produce envejecimiento celular, el bloquear su efecto, previene el daño a nivel celular, previniendo el daño a las membranas, al DNA y a las proteínas (Figura 7)



Figura 7. El Bloqueo del estrés oxidativo, detiene el envejecimiento celular y disminuye la posibilidad de daño al DNA y las proteínas. Acciones favorables de los antioxidantes.

SÍNDROME ANSIOSO DEPRESIVO

¿Esta división tan precisa existe realmente?

En la vida diaria los estímulos que pueden generar depresión son multifactoriales, todos ellos tienen como denominador común el constituir estresores con valor afectivo sólo para el individuo afectado. Ese valor afectivo varía de individuo a individuo y, como ya se mencionó antes, la experiencia de cada individuo es la variable que introduce la diferencia en la respuesta. En otras palabras, el estrés es un factor importante para que el estado depresivo reactivo se genere y éste no puede separarse de los cambios biológicos (fisiológicos y hormonales) que normalmente son concomitantes con el estrés, asociado todo ello al eje hipotálamo-hipófisis-suprarrenal.

Por lo tanto, se puede inferir que la llamada depresión exógena depende de ambos factores, la calidad y cantidad del estímulo ambiental estresor y los substratos biológicos (genéticos, bioquímicos y moleculares) que determinan las alteraciones en la homeostasis y, por ende, en la función cerebral. Las características claves por medio de las cuales se podrían definir los desórdenes depresivos son:

- Talante bajo
- Energía reducida
- Pérdida del interés en las cosas, en la vida
- Pérdida del disfrute

Otros síntomas que pueden acompañar a la depresión son:

- Pérdida de la alegría
- Tristeza, soledad,
- No dar importancia a las cosas
- Aburrimiento,
- Trastornos del sueño (principalmente dificultad para conciliar el sueño, dormir un poco y despertar, me doy vuelta, dormir breve y despertar, me doy vueltas y vueltas, y despertar muy

LA FELICIDAD ESTÁ EN EL CEREBRO

Una interpretación científica de cómo se alcanza la felicidad y como el cerebro nos sana

temprano con una sensación de temor y desesperanza)

- Pérdida del apetito, pérdida de peso
- Interés y capacidad sexual disminuidas
- Ansiedad, tensión, preocupación, temor y miedo a qué, no lo sé.
- Fatiga y agotamiento
- Irritabilidad, sensación de rechazo
- Baja autoestima
- Sensación de desamparo e impotencia

Otros síntomas comunes incluyen baja concentración, reducida autoestima, pensamientos de culpabilidad, pesimismo, ideas de autodaño o suicidio, disturbios del sueño y alteraciones del apetito. El papel de los factores físicos o biológicos en la patogénesis de la depresión se ha sospechado desde la antigüedad. Sin embargo, sólo en la mitad tardía del siglo XX la tecnología y la metodología experimental han estado disponibles para estudiar estos procesos en los desórdenes del talante.

La depresión tiene muchas causas, las cuales incluyen:

Factores genéticos, Factores químicos: alteraciones de neurotransmisores, Factores psicosociales como: experiencias adversas en la infancia: dificultades cotidianas y crónicas, eventos indeseables en la vida, red social limitada, baja autoestima.

En la mayoría de los pacientes los episodios depresivos surgen de la combinación de factores familiares, biológicos, psicológicos y sociales, los cuales operan a través del tiempo y progresivamente incrementan su capacidad patogénica.

Factores genéticos

La influencia genética es más marcada en pacientes con formas graves de trastorno depresivo y síntomas de depresión endógena. Se encontró que un polimorfismo funcional en la región promotora del gen del transportador de la serotonina (5-HTT) modulaba la influencia de los eventos estresantes cotidianos en la depresión.

Los individuos con una o dos copias del alelo corto del 5-HTT mostraron más síntomas depresivos, depresión diagnosticable y tendencias suicidas con relación a eventos estresantes en comparación con individuos con un solo alelo. se estudio epidemiológico provee la evidencia de la interacción genético-ambiental, en la cual la respuesta de un individuo a los estímulos ambientales es moderada por la organización genética del mismo.

Alteraciones de neurotransmisores

Existe evidencia que niveles anormales de la serotonina (5-hidroxitriptamina, 5-HT), norepinefrina y dopamina, neurotransmisores aminérgicos que actúan en las neuronas del sistema nervioso central, podrían ser importantes en la fisiopatología de la depresión.

1. Serotonina

La serotonina ejerce importante acción en el talante, conducta, movimiento, apreciación del dolor, actividad sexual, apetito, secreciones endocrinas, funciones cardiacas y el ciclo de sueño-vigilia. La mayoría de la serotonina cerebral se genera en los núcleos del rafe, principalmente en el noveno núcleo del rafe, que se localiza encordado entre la línea media del puente y el bulbo raquídeo, estructuras que forman parte del tallo cerebral. La serotonina es producida a partir del aminoácido triptófano, el cual es transportado a través de la barrera hemato-encefálica hasta las neuronas por el gran transportador neutral de aminoácidos (LNAA). El LNAA también mueve otros aminoácidos:

- tirosina,
- valina,
- leucina
- e isoleucina a través de la barrera hematoencefálica.

El triptófano debe competir con estos otros aminoácidos para el transporte en el cerebro. Por lo tanto, la cantidad de triptófano transportado depende tanto de su concentración como de la concentración de los otros aminoácidos en el cuerpo.

¿Qué tan común es la depresión?

LA FELICIDAD ESTÁ EN EL CEREBRO

Una interpretación científica de cómo se alcanza la felicidad y como el cerebro nos sana

La mayoría de las personas pasan por episodios de depresión de vez en cuando. Se estima que casi el 4% de la población en México cerca de 5 millones de personas, padece de alguna alteración depresiva.

EL SISTEMA NERVIOSO AUTONÓMICO O SIMPÁTICO (SNS)

La segunda parte del sistema nervioso que tiene un papel particularmente potente que jugar en nuestra vida emocional es el sistema nervioso autonómico. El sistema nervioso autonómico está compuesto de dos partes, las cuales funcionan principalmente en oposición una a la otra. La primera de ellas es el sistema nervioso simpático, el cual comienza en la médula espinal y viaja hacia una gran variedad de áreas del cuerpo. Su función parece ser preparar al cuerpo para el tipo de actividades vigorosas asociadas con la huida o lucha, esto es, con la huida del peligro o con la preparación para la violencia.

- La activación del sistema nervioso simpático tiene los siguientes efectos:
- Dilata las pupilas
- Abre los párpados
- estimula las glándulas sudoríparas
- dilata los vasos sanguíneos en los músculos grandes
- constriñe los vasos sanguíneos en el resto del cuerpo
- incrementa la tasa cardiaca
- abre los tubos bronquiales de los pulmones
- inhibe las secreciones en el sistema digestivo

Uno de los sus efectos más importantes es provocar que las glándulas suprarrenales liberen epinefrina (adrenalina) y cortisol (esteroide) en el torrente sanguíneo. La epinefrina es una poderosa hormona que causa que varias partes del cuerpo respondan de la misma forma que el sistema nervioso simpático. Una vez en el torrente sanguíneo, tarda un poco en parar sus efectos. ¡Esta es la

razón de que, cuando estas enfadado, algunas veces tardes un poco antes de que te calmes de nuevo!

Enseguida ejemplificaremos con actúa fisiológicamente en NSS el sistema nervioso autónomo: Simpático y Parasimpático.

¿Alguna vez te han dicho cuando estás estresado que dejes de preocuparte y te relajes? ¿Que todo está en tu cabeza?

Estaría bien que fuera así de simple. Pero no lo es. La investigación en fisiología muestra que la memoria de respuesta al estrés reside en el sistema nervioso. Tomemos un ejemplo de exposición a un evento estresante. Uno en el que te sentías impotente, desesperanzado y sin control.

En este caso, tu sistema nervioso autónomo (SNA) se involucra y entra en acción. Es la parte del sistema nervioso responsable de controlar las acciones inconscientes del cuerpo, como la respiración. En concreto, es la rama simpática (lucha o huida) del SNA la que reacciona cuando aparece la tensión. Además, el *eje hipotálamo-hipófisis-adrenal* del cerebro medio (mesencéfalo) se dispara. De esta manera, una señal del hipotálamo envía un mensaje hormonal a la glándula pituitaria que a su vez estimula las glándulas suprarrenales.

Cuando el estrés llega a afectar nuestro comportamiento la tarea entonces consiste entonces en entrenar al cuerpo. Esto puede hacerse utilizando prácticas como la meditación orientada a la sensación sentida o censo-percepción, la respiración profunda, la tonificación vocal, el movimiento y la danza espontáneos, el yoga, escuchar música relajante, pasar tiempo en la naturaleza, correr o hacer senderismo. O simplemente recibir un abrazo de un ser querido, que libera oxitocina, una hormona natural producida por la glándula pituitaria que favorece la unión y la conexión. Estas son herramientas para desactivar la respuesta “simpática” y activar la respuesta “parasimpática” opuesta, que activa el mecanismo del descanso y la digestión. El objetivo es sentirse seguro, para regular la respiración, desacelerar los latidos del corazón y hacer circular la sangre de vuelta a los órganos vitales.

LA FELICIDAD ESTÁ EN EL CEREBRO

Una interpretación científica de cómo se alcanza la felicidad y como el cerebro nos sana

Estas poderosas prácticas cambian nuestra fisiología y afectan a nuestro estado de ánimo. La próxima vez que alguien sugiera que todo está en tu cerebro, tendrás una respuesta diferente, pues comprenderás que tu cerebro te puede sanar. Este conocimiento nos da poder para sanar heridas antiguas. Al reconocer el poder que el trauma juega en tu vida y comprender los mecanismos por los cuales se produce la curación. Nuestro cerebro tiene las alarmas y los medios para afrontar el estrés, el consejo más importante que se puede ofrecer es el de saber parar para relajarse, reflexionar sobre las causas de esa situación de estrés y serenarse para tomar decisiones o cambiar actitudes que permitan reducir el impacto del estrés.

En definitiva, se trata de aprender a crear una especie de burbuja en la que alejarse por unos momentos de la actividad o la situación que produce el estado de estrés. El sistema nervioso autónomo (simpático y parasimpático) tiene muchas maneras de poder hacerlo (Figura 8).

- **Disfrutar de las cosas y los momentos buenos que ofrece la vida:** salir con los amigos, dar un paseo, un viaje de fin de semana, ir al cine o al teatro... Son muchas las actividades que permiten romper con la situación de estrés y, por tanto, alejarse de él.
- **Hacer ejercicio físico:** la actividad física ayuda a liberar la tensión y a quemar la energía generada por el aumento de adrenalina, noradrenalina y cortisol que se genera con el estrés. Al finalizar, se obtendrá un estado de relajamiento que alejará las preocupaciones.
- **Evitar las bebidas excitantes:** elevan la tensión nerviosa y por tanto elevar el estrés., Por lo tanto, se puede hacer una vida más alegre incorporada en el cuerpo.

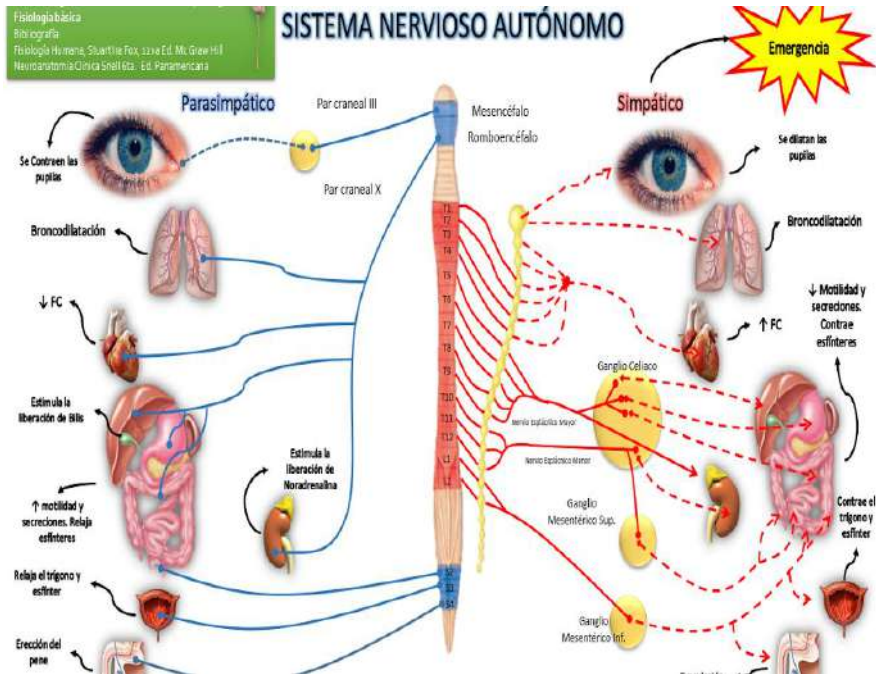


Figura 8. Sistema Nervioso Autónomo: Simpático y parasimpático.

El sistema nervioso simpático también lleva información, la mayoría concerniente al dolor de los órganos internos. Debido a que los nervios que llevan información sobre el dolor de los órganos a menudo viajan a través de las mismas vías que llevan información del dolor desde áreas más superficiales del cuerpo, la información a veces se confunde. Esto es llamado dolor referido, y el ejemplo más conocido es el dolor que alguna gente siente en los hombros y brazos cuando están teniendo un infarto.

La otra parte del sistema nervioso autonómico es llamada sistema nervioso parasimpático. Tiene sus raíces en el tronco cerebral y en la médula espinal de la espalda baja. Su función es traer de vuelta al cuerpo desde la situación de emergencia a la que lo llevó el sistema nervioso simpático.

Algunos detalles de la activación de la activación parasimpática incluyen ...

- constricción pupilar

LA FELICIDAD ESTÁ EN EL CEREBRO

Una interpretación científica de cómo se alcanza la felicidad y como el cerebro nos sana

- activación de las glándulas salivares
- estimulación la actividad de los intestinos
- estimulación de las secreciones en los pulmones
- constricción de los tubos bronquiales
- decremento de la tasa cardiaca
- de las secreciones del estómago

La estimulación del sistema nervioso parasimpático también tiene algunas capacidades sensoriales:

- recibe información sobre la presión sanguínea,
- niveles de dióxido de carbono, y demás

El sistema nervioso autónomo es, sobre todo, un sistema eferente, es decir, transmite impulsos nerviosos desde el sistema nervioso central hasta la periferia estimulando los aparatos y sistemas orgánicos periféricos. La mayoría de las acciones que controla son involuntarias, aunque algunas, como la respiración, actúan junto con acciones conscientes. El mal funcionamiento de este sistema puede provocar diversos síntomas, que se agrupan bajo el nombre genérico de disautonomía.

El sistema nervioso autónomo o neurovegetativo, al contrario del sistema nervioso somático y central, es involuntario y responde principalmente por impulsos nerviosos en la medula espinal, tallo cerebral, tálamo e hipotálamo. Algunas porciones de la corteza cerebral como la corteza límbica, pueden transmitir impulsos a los centros inferiores y así, influir en el control autónomo.

Los nervios autónomos están formados por todas las fibras eferentes que abandonan el sistema nervioso central, excepto aquellas que inervan el músculo esquelético. Existen fibras autonómicas aferentes, que transmiten información desde la periferia al sistema nervioso central, encargándose de transmitir la sensación visceral y la regulación de reflejos vasomotores y respiratorios, por ejemplo los barorreceptores y quimiorreceptores del seno carotideo y arco aórtico que son muy importantes en el control del ritmo cardíaco, presión arterial y movimientos

respiratorios. Hay realmente otra parte más del sistema nervioso autonómico que no mencionamos muy a menudo: El sistema nervioso entérico. Este es un complejo de nervios que regulan la actividad del estómago. Cuando enfermas del estómago o sientes mariposas cuando estas nervioso, puedes culpar al sistema nervioso entérico.

2.- Pasemos al segundo nivel del gozo y que es el más humano puesto que se sitúa en la esfera en la que de lo que se trata es de tener una conciencia satisfecha. Y se tiene porque se hace lo que uno cree que habría que hacer.

Algunos, opositores los hay siempre, podrían oponerse observando que la coherencia ha solido deparar no pocos males a la humanidad. Un reconocido reaccionario escribió que la coherencia es la virtud del verdugo. Y para coherente, nadie más cualificado que el diablo, quien todo lo que hace lo haría para mal. El personaje de Shakespeare, Yago, en la tragedia Otelo, es la quintaesencia de ese ser maligno que nada hace si no es rigiéndose por tratar mal a los demás.

Olvidan estos objetores que el problema no reside en la coherencia sino en los principios de los que se parte. Hacer lo que pensamos que debemos hacer produce una sensación especial, una conciencia, en sentido moral, de no tener que torturarse a sí mismo. Por el contrario, la satisfacción, exenta de vanidad, de singularizarse en una actividad que realiza tal vez la mejor de las obras humanas: hacerse bien a uno mismo y *a los demás tal vez*.

COMO SUPERAR LA ADVERSIDAD

Un ejemplo de superación humana

Les contaremos la entereza mental de Víctor Frankl fue tan grande que por ella logro sobrevivir al peor trato y las agresiones que ha un ser humano se le pueda dar. Supero la pérdida total de sus pertenencias, el hambre , la desnutrición, la enfermedad; tuvo que sufrir daño tanto físico como mental; fue sometido a trabajos forzados y vivió la muerte de todos sus seres queridos. Fue su deseo inalienable de libertad lo que le permitió sobreponerse y soportar tanta adversidad, descubriendo el sentido de su vida.

LA FELICIDAD ESTÁ EN EL CEREBRO

Una interpretación científica de cómo se alcanza la felicidad y como el cerebro nos sana

“Darle sentido a la vida ”es el eje central de todo el trabajo de Víctor Frankl. Este sentido de la vida le dio origen a la corriente denominada “logoterapia”, cuyo propósito es ayudar a recuperar el deseo de ayudar al otro y resaltar todo lo positivo del ser humano. Su principal obra o la de mayor impacto para cualquier ser humano sin importar cualquier condición alguna, es proporcionar la tranquilidad hacia situaciones desagradables o difíciles teniendo en mente el deseo de alcanzar el sentido del esfuerzo. Mencionaba que existe en cada individuo un poder humano que lo impulsa a desafiar cualquier condición: el poder humano con sentido para salvar al tiempo; por otro lado, promulgar que solo existe un honor, el honor de ayudar.

Como prisionero logró sobrevivir por varias razones;

- su gran deseo por preservar su vida realizando actos verdaderamente humanitarios,
- por su astucia,
- por su buena suerte,
- por tener la intuición de saber en quien confiar,
- por su optimismo,
- por su buen humor,
- por aprender todas las cosas bellas que tiene la vida con sólo contemplarlas;

pero, sobre todo, por saber responder de forma libre, positiva y responsable a las innumerables adversidades que se presentaron en los campos de concentración. Encontró sentido a la vida a pesar del sufrimiento. Convirtió los retos en triunfos.

En el campo de concentración de Theresienstat, que a los nazis les servía para enseñar al mundo “lo bien que trataban a los prisioneros”, Frankl era brutalmente golpeado por las mañanas y llevado a escuchar jazz por las noches. En el campo de Turkheim contrajo tifo exantemático, estuvo muy cerca de morir; en esos momentos lo único que deseaba era que su libro llegara a ser publicado. Después de curarse milagrosamente del tifo, continuo su labor de apoyo a sus compañeros noche a noche en la barranca continuo su apoyo de animar a todos y cada uno de los que le solicitaban.

Frankl fue un individuo que supo sobreponerse a todo, se realizó plenamente, logró lo inimaginable. Su libro, “El hombre en busca de sentido”, según lo manifestó el filósofo Karl Jaspers, *es uno de los pocos grandes libros de la humanidad*. Su gran aporte a la psicología y a la psiquiatría fue la logoterapia con el potencial de ser aplicada no sólo a un individuo, sino a la humanidad entera cuando se comparten valores que dan sentido a la vida colectiva. Además, la logoterapia es un método que puede ser aprendido y aplicado de manera autodidacta por medio de la autobiblioterapia para cambiar la vida de cualquier ser humano.

Según Frankl los problemas psicológicos tienen su principio cuando se cae en lo que él denomina como vacío existencial, provocado por la pérdida de los valores y principios básicos del individuo, tornándose apático y aburrido, provocándole una neurosis sociogénica.

A pesar de que la sociedad actual busca satisfacer todas las necesidades humanas mediante el bombardeo mercadotécnico que favorece el consumismo, a este apetito consumista no le interesa, ni siquiera deja trazas o algo positivo o útil en la vida de su cliente.

¿Qué significa Darle sentido a la vida?

Buscar situaciones especiales, con valores humanos que reorienten el buen vivir de cada persona en particular, sin dejar de lado la conciencia de las dificultades de la realidad cotidiana. Independientemente de las diversas creencias religiosas los valores humanos como el superar los grandes problemas de la vida: como el dolor, la culpa y la muerte.

La obra de Viktor Emil Frankl es revolucionaria precisamente porque se sumerge en la esencia del sentimiento humano llevado al límite, así como en los mecanismos psicológicos que nos llevan a manifestar lo mejor y lo peor de nuestra especie. Su mensaje muy positivo sobre nuestra capacidad para superar adversidades y construir vida, no solo para nosotros mismos, sino también para los demás. En la actualidad fuerte es el discurso pesimista, la

LA FELICIDAD ESTÁ EN EL CEREBRO

Una interpretación científica de cómo se alcanza la felicidad y como el cerebro nos sana

indolencia, el nihilismo, y el cinismo. Pero para ello surge la experiencia y el mensaje de Víctor Frankl.

Hoy más que nunca 77 años después del terrible evento del holocausto, se hace más necesario, encontrar sentido a la existencia. Se necesita una motivación que pueda manifestarse de diferentes formas en función de mantener al ser humano con un objetivo o meta por existir, con respeto irrestricto a la vida humana y sus derechos a la alimentación, la educación, la salud y el trabajo.

Frankl sostenía que lo que en verdad se necesita es un cambio radical de nuestra actitud hacia la vida, ya que en realidad no importa que no esperemos nada de ella, porque es ella quien espera algo de nosotros, y esta respuesta no tienen que estar hecha de palabras, sino de una acción coherente basada en el compromiso con el otro, en el bien común.

Es decir *“vivir significa asumir la responsabilidad de encontrar la respuesta correcta a los problemas que ella plantea y cumplir las tareas que la vida asigna continuamente a cada devenir que nos requiere.”*

El Dr Aguilar-Rebolledo director médico de la clínica CIMA y Rector de la UNIBIO señala el ser humano no tiene la obligación de definir el sentido de la vida en términos universales. Cada uno de nosotros lo haremos a nuestra manera, partiendo de nosotros mismos, desde nuestro potencial y experiencias, descubriéndonos en nuestro día a día. Nuestras redes neuronales son las vigilantes y pondrán los medios necesarios para que nuestro cerebro desarrolle la plasticidad y la restauración necesaria. Es más, el sentido de la vida difiere de una persona a otra y aun nosotros mismos tendremos un propósito vital en cada etapa de nuestra existencia.

Cada persona, en un momento dado de acuerdo a su entorno y situación de vida asumirá una responsabilidad particular. Así teniendo claramente un *“por qué”* podremos construir la soluciones para los *“como”*; solo sintiéndonos libres enfocaremos nuestras capacidades para lograr los objetivos sintiéndonos libres y seguros capaces de generar cambios y más realidades nobles y seguras para si mismo y desde luego para los demás.