

LA FELICIDAD ESTÁ EN EL CEREBRO

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

atención están controladas por los hemisferios y lóbulos cerebrales que forman parte de la corteza cerebral. Una correcta estimulación puede ayudar a mejorar el estado de las diferentes capacidades cognitivas.

En el curso de un solo día, utilizamos nuestras funciones cerebrales continuamente, se realizan miles de tareas físicas que requieren millones de complejos cálculos mentales de las diferentes partes del cerebro. Aquí te mostramos algunos ejemplos de cómo en tu vida diaria combinas de muchas formas diferentes tus habilidades cognitivas y funciones cerebrales:

¿Preparar comida es una buena función del cerebro? Cuando estás cocinando, tienes que atender a varias ollas y cazuelas, mientras piensas en los invitados y recuerdas la receta.

¿Para dirigir con éxito una reunión qué funciones cerebrales deben activarse en el cerebro? Dirigir correctamente una reunión del trabajo, o una reunión familiar es una tarea muy compleja, requiere que tu cerebro active determinadas redes de conexiones neuronales y funciones cerebrales relacionadas con la atención, concentración, capacidad de escuchar activamente, rapidez de respuesta, etc..

SISTEMAS DE COMUNICACIÓN NEURONAL

Neuronas, axones, y sinapsis comunicándose entre si construyen la actividad neural y el contacto la comunicación que genera el mensaje a través del potencial eléctrico o químico. Los mecanismos de comunicación siempre están cambiando, tanto en condiciones normales, como parte de procesos de nuestro envejecimiento natural. Así mismo, sucede en algunas situaciones patológicas”. El medio de comunicación o extensión para entender los mensaje y la actividad de las neuronas se da a través de estos medios ya sean químicos o eléctricos y a la estructura que los realiza es la base de la comunicación del cerebro: la sinapsis..

La degradación de la actividad neuronal y la comunicación entre esas células ocurre en procesos neurodegenerativos como las enfermedades de Parkinson y de Alzheimer, así como las

encefalopatías crónicas traumáticas. Estas últimas son de especial interés porque pueden aparecer como consecuencia de golpes constantes en la cabeza particularmente en algunos deportes como: el boxear y jugar fútbol americano, entre otras actividades. El mecanismo detrás de estas patologías es la acumulación progresiva de un péptido llamado *tau* en el cerebro. Las conexiones entre neuronas permiten la formación de redes muy complejas en las que la información sobre lo que pasa dentro y fuera del cuerpo se transmite y procesa, produciendo eventualmente decisiones que se traducen en señales formadas por proteínas que indican diversos tipos de comportamientos, como el estado emocional, conductual, como los descritos por Paul Ekman, manifestados como **emociones** básicas son 6: tristeza, felicidad, sorpresa, asco, miedo e ira. Todas ellas constituyen procesos de adaptación y, en teoría, existen en todos los seres humanos, independientemente de la cultura en la que se hayan desarrollado.

Por lo tanto, el ser humano logra conectar con decenas de emociones, especialmente según va creciendo y las va desarrollando. Estas emociones son elaboradas y surgen como conjunción de las seis básicas y sus diferentes grados (descritas Ekman). La rabia puede tener diferentes formas, según cómo la sienta la persona, y, además, se combina con las demás para ir produciendo otras emociones. Sin embargo, si la forma que tenemos de entender las seis iniciales y nuestra manera de gestionarlas no es la correcta, las que se generen a partir de estas, también nos pueden perjudicar. Estos comportamientos son importantes para alcanzar nuestro bienestar, el cerebro se organiza y modula sus distintos estados de presentación para alcanzar dentro de lo posible la felicidad. Es algo conocido entre la mayoría de los seres humanos esta relación del estado emocional alterado y la salud. Su comunicación a través de neurona, axones, dendritas y sinapsis (**Figura 5**). La positividad, el optimismo, el buen ánimo, las alegrías hacen más eficiente y mejor el funcionamiento de nuestro cerebro un cerebro sano cura no solo a nuestro cerebro mismo, sino también, a nuestro organismo. Daniel Coleman creador de la inteligencia emocional:

LA FELICIDAD ESTÁ EN EL CEREBRO

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

Las personas con habilidades emocionales bien desarrolladas tienen más probabilidades de sentirse satisfechas y ser eficaces en la vida, y de dominar los hábitos mentales que favorezcan su propia productividad; las personas que no pueden poner cierto orden en su vida emocional libran batallas interiores que sabotean su capacidad de concentrarse en el trabajo y pensar con claridad para resolver sus problemas.

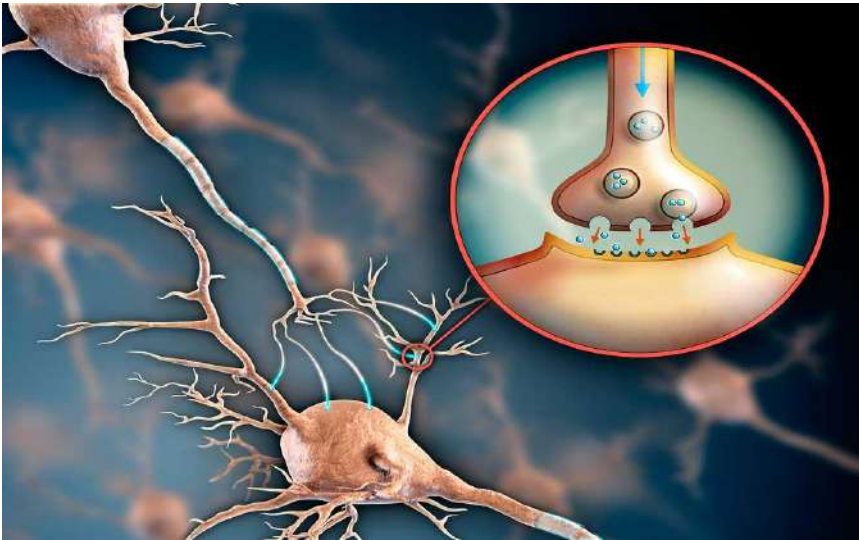


Figura 5 Neuronas, axones, y sinapsis (Circulo)

Ser feliz es sobre todo, sentirse realizado como ser humano en las múltiples facetas y misiones de la vida. Sentir profundamente el placer de dar, es decir, ser una persona que se preocupa por la sociedad, por el otro. Muchas de estas manifestaciones las realiza a través de las emociones. El ofrecer un servicio auténtico y de buena manera, se puede realizar en cualquier lugar donde se encuentre inserto el individuo en el planeta, y con cualquier trabajo o profesión como médico, como enfermero, como camillero, como afanador en donde sea nuestro trabajo, pero sobre todo en los ámbitos cercanos (la familia, los amigos, los vecinos, los compañeros de trabajo, etc), en la cotidianidad de nuestros actos y dentro de la simplicidad trascendente dentro del amplio caleidoscopio de las relaciones sociales que pueblan el universo.

Ser feliz, desde el hacer, el saber y el sentir. Es, encontrarse a uno mismo en el gozo de ser quien se es, de que los otros son lo que son, y se es, quien se es para ellos. Y, ¿por qué no?, tropezar y quizás caer, para levantarse y volver a recorrer nuestro sendera de la vida. Es enmudecer por un momento, para luego querer hablar siempre.

Nuestro cuerpo nos agradece la esperanza, acompaña mejor nuestras inquietudes y proyectos si actuamos con alegría y felicidad, nos retribuye con un mejor estado físico si lo colmamos de razones para sonreír. Usted puede ser feliz. Todos podemos serlo. Pero hay que intentarlo: ir, buscarlo, internarnos es el único modo de llegar, a la felicidad y el bienestar en esta vida nuestra.

Se feliz, hoy, ahora, en este instante y todos los que puedas, abona para que tu cerebro te cure y sin duda alguna vivirás mejor!!.

ENEMIGOS DE LA FELICIDAD

Otro enemigo de la felicidad es el *aburrimiento*, ¿porque aburrirse? porque no hay nada que hacer es el colmo de las desdichas. *El aburrimiento* es un ataque al corazón del bienestar, es la cara opuesta de la felicidad.. Existen personas que no saben cómo distribuir las horas del día porque no tienen nada que distribuir. Verdad, que causa extrañeza, pero es así. En los jubilados, ha llegado a constituir un problema, porque mientras están activos, tienen un horario, una obligación de acudir al trabajo. Pero una vez, que ya no existe tal obligación, viene el aburrimiento patológico y la depresión a veces con resultados desastrosas para vida de la propia persona, su familia y la sociedad.

Por ello, los cursos pre jubilatorios son realmente una buena solución que todas las personas en esta etapa de su vida que deben aprovechar. Cuando esto sucede en los individuos jóvenes, es aun peor. Se trata de una especie de vacío vital que no se llena con