

Material Imprimible

Curso Introducción a la programación neurolingüística

Módulo Fisiología y felicidad

Contenidos:

- Cuerpo y mente como aliados
- La sonrisa de Duchenne
- Los estudios de Paul Ekman
- ¿Cómo es que la sonrisa puede ser contagiosa? Nuestro cerebro social y las neuronas espejo
- ¿Qué es el stress y cómo evitarlo?

La relación de nuestra fisiología y la felicidad

Como dijimos desde el principio, cuerpo y mente constituyen un mismo sistema y se retroalimentan continuamente, de manera que un cambio en uno repercutirá en el otro, debido a la interactividad y a la influencia que ejercen uno sobre el otro. Buscaremos entonces la forma de mejorar nuestros pensamientos para afectar de manera positiva a nuestro cuerpo, y de mejorar la salud de nuestro cuerpo para optimizar la calidad de nuestros pensamientos.

La sonrisa de Duchenne

El primero en establecer esta relación fue el médico francés Guillaume Duchenne, quien analizó los músculos faciales preguntándose por qué el rostro humano tenía semejante cantidad cuando otras áreas del cuerpo, mucho más extensas, poseían muy pocos. Por ejemplo, si comparamos la cantidad de músculos del rostro humano con la cantidad de nuestras piernas, nos vamos a dar cuenta que la diferencia es abismal.

Duchenne estableció cientos de músculos en el rostro humano, y buscó determinar qué pasaba cuando las personas sonreían. Sus estudios llevaron a establecer que el rostro humano fue de vital importancia para la supervivencia de la especie. Fue a través del rostro que nuestros antepasados podían determinar si la persona que se acercaba o se alejaba venía con gesto amistoso o era un enemigo, y fue el que le daba la capacidad de reconocer rápidamente y en una fracción de segundo y sin necesidad del lenguaje, que todavía no habíamos desarrollado como especie, si la persona que se acercaba era una amenaza o si no había inconvenientes.

Asimismo, Duchenne planteó que las personas sonreímos de dos maneras diferentes: es básicamente la sonrisa sincera y una que no es sincera, que no es genuina, una sonrisa simulada o por compromiso.

La diferencia entre estas dos sonrisas que los humanos solemos usar en nuestra vida cotidiana tiene que ver con los músculos que se activan. La sonrisa sincera hace activar una variedad de músculos que, a su vez, tienen un impacto directo en nuestro cerebro, mientras que la sonrisa no genuina, fingida, no activa todos esos músculos, razón por la que se ve diferente y desencadena un proceso fisiológico distinto.

La sonrisa de Duchenne hace que nuestros músculos orbitales, que son los que están alrededor de los ojos, se activen. Esto produce esas líneas de expresión que rodean a nuestros ojos, que nuestras mejillas se eleven, alzando también la comisura de la boca. También hace que se formen dos líneas de expresiones que van desde nuestras fosas

nasales hasta la comisura de la boca, y todo nuestro rostro adquiere una determinada fisiología.

En cambio, cuando nos reímos de manera poco sincera, todos estos músculos no se activan, ya que dicha sonrisa solo involucra a los músculos de la boca y los labios. Solo sonreímos con la boca, pero no sonreímos ni con los ojos, ni con las mejillas.

Los estudios de Paul Ekman

En el siglo XX, el psicólogo Paul Ekman retoma los estudios de Duchenne y focaliza su atención en la sonrisa, y señala una relación íntima de la sonrisa sincera con un incremento de actividad en la corteza prefrontal del cerebro. Esta corteza es la parte del cerebro donde se alojan nuestras emociones positivas, o sea, que la sonrisa de Duchenne, que se caracterizaba por producir pequeñas arruguitas en la comisura de los labios y de nuestros ojos, lo que hace es desencadenar una actividad cerebral que tiene que ver con estados positivos. Esto produce una descarga de hormonas y sustancias que son, ni más ni menos, las que se hallan presentes en los estados de felicidad del ser humano.

Ekman se internó a estudiar sociedades alrededor de todo el mundo, inclusive algunas que aún están en la Edad de Piedra. Esto lo llevó a demostrar cuáles eran los gestos universales de expresión.

Las emociones universales identificadas por Ekman no sólo se definen por su componente emocional, sino también por su expresión gestual. Todo indica que los seres humanos manifestamos emociones como el miedo de forma similar, independientemente del lugar del mundo en el que hayamos nacido o crecido. Las cejas se arquean y se fruncen, el párpado superior se eleva, mientras que el inferior se mantiene tenso. Además, los labios se estiran en una mueca de miedo.

Otra de las emociones universales es el asco o la repugnancia. Cuando experimentamos esta emoción, solemos arrugar la nariz, fruncir el entrecejo y elevar el labio superior, como una reacción automática de rechazo.

También podemos mencionar el enojo o la ira. Cuando estamos enojados, nuestras cejas se juntan y bajan en la parte media. La mirada es feroz y los labios se aprietan y se hacen más finos.

Otra de las emociones universales que caracterizó Paul Ekman tiene que ver con el desprecio. En este caso, fruncimos nuestra nariz y el labio se eleva de un solo lado de nuestra cara.

Cuando sentimos tristeza, en cambio, el párpado superior cae en la comisura, perdemos enfoque en nuestra visión, tenemos los ojos como idos, y los extremos de los labios caen ligeramente hacia abajo.

La **empatía** no es ni más ni menos que una habilidad de la inteligencia que nos permite conocer, entender y comprender de manera efectiva a los demás sin necesidad de utilizar nuestra razón. Es una habilidad que nos concede acompañar al otro sin necesidad de palabras.

La empatía es lo más importante, por lo que debemos dejar que la gente viva en nuestros corazones, porque cuando la gente nos escucha de verdad, vive para siempre en nuestro corazón.

Este es el espíritu que tenemos que comenzar a inculcar en nuestras vidas y mundos. Un espíritu donde nos acerquemos al otro de manera directa hacia su corazón. Veamos juntos de dónde surge este concepto y cómo impacta en nuestras vidas.

Nuestro cerebro social y las neuronas espejo

Para nuestra sorpresa o no, vamos a descubrir que las emociones pueden ser contagiosas, como por ejemplo la sonrisa, los estados óptimos o los tristes.

En este curso vimos varios videos de la película Patch Adams, un precursor en la utilización de los estados óptimos para mejorar la salud de sus pacientes, y todo esto tiene que ver y ha sido ampliamente estudiado con nuestra inteligencia social.

Howard Gardner fue el primero en desarrollar un esquema de inteligencias múltiples. Desarmó el esquema anterior de que las personas teníamos sólo una forma de ser inteligentes para descubrir que poseemos múltiples inteligencias.

Una de ellas es la inteligencia social, que justamente es la que se ocupa de nuestras relaciones y la que hace uso de la empatía para mejorar nuestras relaciones con los demás.

Anteriormente vimos un video sobre la influencia de las neuronas espejo, que son las que se descubrieron en la década del 90, y que permiten a las personas comprender las

mentes de los demás no mediante un razonamiento conceptual, sino a través de la estimulación directa y sintiendo, no pensando. Esto lo dijo Giacomino Rizzolatti, descubridor de las neuronas espejos.

Es decir, dichas neuronas están en el área social del cerebro y permiten detectar, comprender y reflejar los estados anímicos del otro por medio de la estimulación directa sin que esas emociones pasen por nuestro cerebro racional. Estas neuronas se llamaron espejo justamente por su capacidad de reflejar las emociones que vemos en los demás.

Parecería ser que hay diferencias abismales entre lo que una persona, que se siente y se dice feliz, realiza, y lo que una persona, que se siente y se dice infeliz, lleva a cabo.

Las personas que se sienten felices:

- Son solidarios y generosos con los demás
- Se enfocan y disfrutan del ahora sin estar pensando en el pasado o en el futuro
- Tienen proyectos y se fijan objetivos tanto personales como laborales
- Son sociables y disfrutan de relacionarse con los demás
- Son flexibles y se adaptan y disfrutan de las diferentes circunstancias que les presenta la vida
- Cuidan su aspecto personal
- Aman la música, los libros, el cine y tienen una variedad de intereses
- Se dan permisos tanto a sí mismos como a los demás
- Disfrutan de las fechas especiales como la navidad, los cumpleaños o las fiestas familiares
- Tienen facilidad para expresar sus emociones y cultivan buenas relaciones familiares y de amistad

Por otro lado, aquellas personas que se dicen y se sienten infelices tienen las siguientes características determinadas:

- Se fijan mucho en la mirada ajena, por lo que cambian para satisfacer a los demás
- Culpan a los otros de las cosas, lo que hace que les cueste mantener relaciones de parejas o personales estables
- Se enganchan en relaciones tóxicas y se sienten incomprendidos por los demás
- Se fijan en el pasado y están continuamente con su mente puesta allí
- Recuerdan todo aquello que no pudieron conseguir
- Son nostálgicos y piensan básicamente que todo tiempo pasado fue mejor

- Son retraídos y tienen bastantes dificultades para relacionarse con los demás
- Son rígidos y les molestan las situaciones de cambio
- Les cuesta elaborar proyectos tanto para su vida personal como para su vida laboral
- Descuidan su aspecto personal
- Tienen poco disfrute y pocos intereses en la vida
- Disfrutan poco del arte, la música, el cine
- Son pocos solidarios
- No se dan permisos ni a ellos ni a los demás
- Y tienen con frecuencia problemas de insomnio

Como vemos, somos nosotros quienes vamos construyendo nuestro propio mapa de la felicidad. Por eso, empecemos a cultivar aquellas actitudes que sabemos que la favorecen.

Vimos que el francés Duchenne estudió muy a fondo la sonrisa humana, y que esta tiene un efecto directo en nuestra corteza frontal, que es donde se encuentran nuestras emociones positivas. También vimos que nuestras neuronas espejo nos permiten contagiar las emociones a los demás, por lo que simplemente tenemos que sonreír, ya que es nuestra sonrisa la encargada de comenzar a cambiar nuestro equilibrio, nuestra homeostasis interna, produciendo hormonas que nos hacen sentir felices. Y es también nuestra sonrisa la que producirá el contagio en el otro por medio de sus neuronas espejo, permitiéndonos mejorar nuestras relaciones.

Por lo tanto, somos nosotros los que tenemos que dar el primer paso para mejorar nuestra vida, tanto a nivel personal interno, nuestra fisiología, como a nivel relacional, al contagiar esa emoción positiva al otro. Somos nosotros los encargados de comenzar a generar ese caudal de endorfinas y serotoninas que segregamos cuando sonreímos de manera genuina y de contagiarle esa emoción al otro para que también mejore nuestras vidas.

El estrés

Si bien hay mucho mito acerca de este tema, lo primero que tenemos que saber es que ciertas dosis de estrés son necesarias para la vida, ya que es el que nos motiva a ser o a actuar.

El **estrés** es la reacción de nuestro organismo ante factores que nos alejan de nuestro equilibrio natural. Es por eso que es el principal motivador para movernos o hacer en la vida.

No obstante, su exceso es nocivo, y tenemos que saber cuáles son los principales estresores o causantes de estrés. El principal tiene que ver con la adicción a la adrenalina. Pareciera ser que las personas nos hemos convertido en adictos al vértigo y a la adrenalina.

El segundo es estar enfocados a lo externo y no al ser. Pareciera ser que las personas que se enfocan hacia las cuestiones externas o materiales de la vida tienden a estresarse mucho más.

Otro de los motivos de estrés es olvidar el por qué hacemos las cosas y empezar a ver las cosas como obligaciones en lugar de como situaciones o cuestiones que nos aportan placer o felicidad. Por eso decimos que es fundamental recuperar la visión del placer de las cosas que hacemos en la vida.

La inflexibilidad, uno de los pilares de la PNL, es sin duda otro motivo de estrés, y empezamos a incorporarlo a nuestras vidas cuando comenzamos a nos convertirnos en personas rígidas.

Asimismo, perder de vista el objetivo ecológico de las cosas que realizamos hace que empecemos a verlas como obligaciones. Por eso, necesitamos recuperar el objetivo ecológico y aprender a recordarnos siempre el por qué llevamos a cabo determinadas cosas.

Además, cuando vemos nuestro trabajo como una obligación en lugar de como una fuente de placer, es porque perdimos de vista que es nuestro trabajo el que nos permite

realizarnos en un montón de aspectos en nuestra vida. El automatismo, esto de hacer las cosas sin detenernos a pensar, también es una fuente de estrés.

Finalmente, el estar enfocados en otro momento que no sea en el ahora es una fuente alta de estrés. Anteriormente vimos que las personas infelices tienden a enfocarse en el pasado, y a su vez, centrarnos en el futuro nos produce ansiedad, de tal manera que tenemos que tratar de empezar a orientarnos en el aquí y ahora: ni en el pasado porque es fuente de infelicidad, ni en el futuro porque lo es de la ansiedad.

Ahora bien. Hay muchas maneras de desarmar o sacar el estrés de nuestras vidas. Sin duda alguna, una tiene que ver con tomar distancia. Tenemos que aprender a alejarnos de las situaciones cuando vemos que nos están dañando en demasía, aprender a tomar la mirada de la tercera o cuarta posición para poder ver las cosas desde otro punto de vista y aportar información que haga que no me estrese.

La respiración es otra de las principales y más sencillas formas de desarmar el estrés. Vimos al principio de este curso un breve ejercicio para recuperar el equilibrio cuando estemos desbordados en nuestra vida cotidiana, ya sea en el trabajo o en una situación de nuestra vida personal.

Volver a las fuentes, volver a lo básico, recuperar aquellas cosas que amamos en la vida también desarma el estrés. Muchas veces, a medida que vamos viviendo y las presiones de la vida cotidiana nos van rodeando, perdemos de vista el porqué de las cosas. Bueno, la idea es recuperar eso para poder bajar las dosis de estrés. Fundamentalmente, vivir aquí y ahora.

Es importante retomar lo que vimos hace unas cuantas clases acerca del monje Matthieu Ricard y el poder de la meditación y la habilidad de los monjes budistas para hallar la felicidad. Esto tiene que ver con respirar y con el aquí y ahora. Los invitamos a incorporar esas dos cuestiones a su vida diaria, ya que todo eso les va a permitir disfrutarla y no padecerla.

Podemos chequear nuestro nivel de estrés. Una forma de hacerlo es respirando dos o tres veces y comenzar a sentir nuestro cuerpo para ver de qué manera el estrés se manifiesta en él. Respira profundo y ve chequeando cada parte de tu cuerpo: cómo se sienten tus

piernas, si hay alguna tensión o algún músculo en tensión. Mientras seguimos respirando de manera profunda, vamos subiendo. Chequeamos nuestras caderas, vemos si están bien ubicadas en la silla, si están en equilibrio. Seguimos subiendo y examinamos si en nuestro torso hay alguna manifestación de estrés. Focalizamos nuestra atención ahora en los brazos. Vemos cómo ellos descansan o no sobre nuestro cuerpo, y si hay algún músculo que revele alguna tensión. Subimos por nuestro cuello y nuestros hombros, y sentimos si allí hay algún indicio de estrés. Verificamos nuestro rostro y sentimos si es uno relajado y en paz o si es uno con tensión. Si nuestra boca está relajada o si muestra algún síntoma de tensión y estrés. Seguimos respirando y, en el caso de que hubiese algún síntoma de estrés, a medida que respiramos lo dejamos salir. Cuando hayamos terminado nuestro chequeo, volvemos aquí ahora y podemos seguir con nuestro curso.