

## ¿Y si la felicidad está en el cerebro?

La felicidad es un estado mental que engloba emociones positivas, como la alegría, o placenteras, como la satisfacción. Definirla resulta problemático, pues puede significar cosas distintas para diferentes individuos o culturas. Sin embargo, las ciencias que se han dedicado a estudiarla, han analizado muchos conceptos relacionados con ella, para conocer su ingrediente secreto. Así, esta satisfactoria emoción se ha vinculado con el bienestar, la calidad de vida, la alegría de vivir y la plenitud o realización personal (eudemonía). Pese a ser una experiencia subjetiva, resulta tan importante para los humanos que incluso ha sido considerada el objetivo “último” de la vida, y su búsqueda un derecho (por ejemplo, en la Constitución de los Estados Unidos).

Algunos estudios han sugerido que la felicidad tiene una fuerte predisposición hereditaria, y que implica lo mismo factores emocionales, que cognitivos, como memoria, juicio y razonamiento. No obstante, las estructuras cerebrales asociadas con esta emoción han sido difíciles de determinar.

Por ello, un equipo de la Universidad de Kyoto, dirigido por Wataru Sato, realizó un estudio para averiguar si la felicidad, pese a su subjetividad, puede asociarse con estructuras cerebrales específicas. Este grupo, que definió la felicidad, en general, como una combinación de emociones alegres y de satisfacción por la vida, reclutó a 51 adultos jóvenes (de 23 años), y observó su cerebro con resonancia magnética. Además, los voluntarios respondieron un cuestionario de cuatro elementos, donde se les preguntaba qué tan felices eran, en términos generales, con cuánta intensidad sentían las emociones, cuál era su nivel percibido de ansiedad y qué tan satisfechos se sentían con su vida.

A partir de los cuestionarios, los científicos encontraron que una mayor felicidad subjetiva se asociaba con un nivel más alto de emociones positivas, y de sentido de propósito en la vida. Por el contrario, las emociones negativas y los niveles más altos de ansiedad se asociaban con una menor puntuación en felicidad.

Esto no es ninguna sorpresa. Lo realmente interesante fue que observaron una correlación entre los niveles más altos de felicidad y un mayor volumen de materia gris en una región del

lóbulo medio parietal, el precúneo, asociado con la representación del yo mental, la memoria episódica, el procesamiento de la información consciente, y un participante en el razonamiento social (específicamente al realizar juicios en los que intervienen la empatía y la compasión). Otras emociones positivas, y una mayor sensación de propósito en la vida, también se asociaron con un volumen mayor en esta región. Esto es, los voluntarios que sentían más intensamente la alegría, con menor intensidad la tristeza, y que eran más capaces de encontrarle sentido a su vida, tenían un precúneo más grande y, por el contrario, los sentimientos negativos se correlacionaron con un volumen menor de esta región.

Esta observación sugiere al equipo que el precúneo podría ser un mediador de la felicidad subjetiva, al integrar los componentes emocionales y cognitivos de la felicidad.

Sin embargo, sus resultados no deben tomarse al pie de la letra (como lo han hecho algunos medios), pues tienen ciertas limitaciones. Por ejemplo, el tamaño de la muestra observada, de 51 individuos, no es muy grande para este tipo de estudio, además de que se trata de una población muy específica (adultos japoneses muy jóvenes). En principio, esto no asegura que se encontrarán resultados idénticos en otro grupo de personas. Similarmente, las respuestas al cuestionario psicológico podrían reflejar simplemente las emociones temporales de los participantes, y no la felicidad general en el curso de su vida.

Como en muchas investigaciones que buscan asociar características estructurales del cerebro con conductas y emociones, tampoco queda claro si este aumento de volumen del precúneo es causa o consecuencia del sentimiento de felicidad. Es decir, si esta emoción está predeterminada por el volumen del precúneo con que nacieron, o si sus emociones han modificado la actividad de las neuronas de esa área, afectando el volumen.

No obstante, como señalan los científicos, el cerebro tiene un elevado nivel de plasticidad, lo que implica que las neuronas y su comunicación pueden cambiar para adaptarse a diferentes tipos de actividad y de entorno. En este sentido, el estudio podría servir para diseñar “entrenamientos” psiconeurológicos que enseñen al cerebro a sentirse feliz, mediante ejercicios físicos y mentales.

De hecho, otras investigaciones han relacionado la práctica de algunas formas de meditación (como la de atención plena, o mindfulness), con un aumento de materia gris en diversas áreas

cerebrales, así como con un mayor bienestar y alegría. De igual forma, otras intervenciones o ejercicios, como los recomendados por la psicóloga Sonja Lyubomirsky, pueden generar un aumento inmediato en el ánimo positivo y convertirse en un estado más constante de alegría semanas después.

Además de los ejercicios prácticos, especialistas como David Lewis-Hodgson, y la terapeuta Diane Barth, hacen eco de algunas investigaciones que han encontrado que hacer pequeños actos de solidaridad, o incluso de amabilidad hacia otras personas, pueden hacernos más felices.

Tener una actividad satisfactoria, el amor a la familia, contar con amigos verdaderos, o bien, adoptar actitudes positivas, han sido elementos encontrados en diversos estudios sobre la búsqueda de la felicidad. Pero si todo eso falla, una salida es engañar a nuestro cerebro. Un estudio efectuado por investigadores de la Universidad de Cardiff, en Gales, encontró que las personas que no podían fruncir el ceño, porque habían recibido una inyección cosmética de botox, se sentían más contentas que aquellas que sí podían contraer las cejas (como señal de disgusto)... y también tenían una actividad mucho menor en los circuitos cerebrales relacionados con el procesamiento y respuesta emocional, como la amígdala y el hipotálamo, responsables de las emociones negativas. Otra investigación, dirigida por Nikolaus Troje, de la Universidad de Queens, observó que así como el estado de ánimo afecta la forma como caminamos, esta última también puede afectar cómo nos sentimos. En otras palabras, ambos sugieren que la forma como sentimos las emociones no se restringe al cerebro, sino que otras partes del cuerpo ayudan y refuerzan las emociones que sentimos, en una especie de rizo de retroalimentación.

Es muy reciente la investigación científica de la felicidad, y de otras emociones positivas, como compleja es la evaluación de sus resultados, puesto que desafortunadamente el cerebro no puede concebirse de una manera simplista, como la ilustrada por la excelente película de Disney-Pixar "Intensa-mente", donde regiones cerebrales específicas se asocian con emociones determinadas.

Con todo, estos estudios tienen mucha relevancia, sobre todo en momentos como el actual, donde el terror y la incertidumbre global parecen haberle puesto un cerco a nuestra

expectativa de felicidad, y no solamente porque esta emoción, actitud, o fuerza resiliente, prolonga la vida; más importante, puede hacerla verdaderamente satisfactoria.

Verónica Guerrero Mothelet

Fuente: <https://blogs.ciencia.unam.mx/paradigmaxxi/2015/11/24/y-si-la-felicidad-esta-en-el-cerebro/>

---