

## EL SABELO TODO DE LA FELICIDAD

Experto en estudiar el impacto de las emociones en el organismo, el **doctor Mario Alonso Puig** advierte que una emoción negativa es capaz de debilitar tu sistema inmunitario durante seis horas y que, por el contrario, cuando estamos ilusionados y felices, nuestro cerebro funciona mejor.

**Mario Alonso Puig** es cirujano general y del aparato digestivo, miembro de la Harvard University Medical School y de la New York Academy of Sciences. Hace nueve años cambió el bisturí por la palabra para convertirse en uno de los expertos más demandados por las empresas para impartir conferencias y seminarios sobre liderazgo, creatividad y gestión del cambio. Veintiséis años como cirujano le han enseñado que lo orgánico y lo mental están más relacionados de lo que pensamos. Así, dio con la psico-neuro-inmunología, la ciencia que demuestra el impacto de los pensamientos en la salud. Sus libros, con títulos tan sugerentes como *Ahora yo, Reinventarse*, *Vivir es un asunto urgente* y *Madera de líder*, se venden a miles. Descubre por qué.

### CUESTIÓN DE SALUD

**¿Es cierto que la negatividad pasa factura a nuestro organismo?**

Hay una relación clara entre los estados mentales y biológicos. Creemos que un pensamiento, como no se puede pesar ni medir, no tiene capacidad de cristalizar en lo físico. Pero está demostrado que el sistema nervioso vegetativo simpático reacciona ante los estados de ánimo negativos.

**¿Y qué pueden provocar?**

Sobrecarga en el corazón y los vasos sanguíneos, aumento del colesterol negativo en sangre, hipertensión arterial, desajustes en el sistema digestivo, el sistema

inmunológico funciona peor, afecta a la sexualidad...

**Dice que un pensamiento negativo deja el sistema inmunitario debilitado durante seis horas.**

Así es. Una emoción negativa muy intensa, como la ira o el miedo, provoca una liberación de cortisol en la sangre. Esta hormona dificulta el funcionamiento adecuado de nuestras células de defensa (leucocitos y linfocitos) durante un tiempo prolongado.

**¿Qué es el distrés?**

Es la sensación de agobio permanente que produce cambios en el funcionamiento del cerebro y las hormonas. El distrés se ha asociado a una reducción del riego sanguíneo del área prefrontal del cerebro humano, lo que produce una reducción en la capacidad de concentración.

**Y la confianza, el entusiasmo y la ilusión ¿pueden tener un impacto positivo en el organismo?**

Es obvio que cuando estamos ilusionados en un proyecto

nuestra mente trabaja de una forma más eficaz. Además, se ha demostrado con una tecnología de neuroimagen que cuando una persona está ilusionada y confiada, frente al desafío su cerebro funciona mejor que cuando se siente amedrentada.

**También dice que la palabra es una forma de energía vital capaz de afectar a nivel biológico. ¿Debemos cambiar la forma de expresarnos?**

El uso constante de palabras como "crisis", "dificultad" o "imposibilidad" hace que nos centremos en el problema y no en la solución. Además, se ha podido fotografiar con tomografía cómo las personas que hablan de una manera más positiva, algunas con trastornos psiquiátricos, consiguieron remodelar físicamente su estructura cerebral, en concreto los circuitos que les generaban esas enfermedades. Según cómo nos hablamos a nosotros mismos moldeamos nuestras emociones.

**Uno de los mayores males de nuestro tiempo parece ser la falta de tiempo.**

Si, es curioso, porque tenemos la esperanza de vida más alta de los últimos tiempos. No podemos considerar que todo es importante, hay que aceptar que no somos perfectos y por tanto, es absurdo que nos exijamos serlo.

### ESPERANZA ANTE LA CRISIS

**Pero no es fácil decir "no" a determinadas cosas...**

Yo aplico el principio de Pareto: investigo cuál es el 20 por ciento de las cosas que me aportan el 80 por ciento de los resultados que deseo.

**La crisis ha disparado un 15 por ciento los casos de depresión y trastornos de ansiedad. ¿Qué le diría a un parado?**

Que su valor como ser humano no queda reducido por el hecho de no tener trabajo. Debe recuperar su estima en lo que es, no en lo que tiene. Tiene razones para sentirse

### TRISTES CIFRAS

**El ritmo de vida actual y la falta de tiempo desatan las enfermedades relacionadas con la ansiedad y la depresión.**

● La OMS estima que el **25 por ciento de los pacientes examinados** por el médico de cabecera presentan ansiedad. El **15 por ciento de la población** desarrollará en su vida algún trastorno de este tipo.

● En España hay **seis millones de personas** con síntomas de depresión y el consumo de antidepresivos se ha

triplicado en los últimos 10 años.

● La Universidad de Harvard ha revelado que entre el **60 y el 80 por ciento de las consultas** a médicos generales en el mundo occidentalizado se deben a la pobre gestión de las emociones.

● Un **estado de ánimo positivo** activa el sistema nervioso parasimpático y favorece la producción de células que pueden actuar contra bacterias, virus y tumores.





¿Sabías que un estado de ánimo positivo activa nuestro sistema nervioso parasimpático y PUEDE ACTUAR CONTRA VIRUS Y TUMORES?

**El doctor Mario Alonso Puig trabajó durante 26 años como cirujano general y digestivo.**



enfadado con el mundo, porque la mayoría de las personas que pierden su trabajo no se lo merece. Darse cabezazos es razonable, pero no inteligente. El siguiente paso sería empezar a utilizar su imaginación, una cualidad pobremente usada. Einstein se enfadaba cuando le decían que sus descubrimientos se debían al pensamiento lógico. Él respondía: "Mi imaginación es la clave".

**Ya, pero cuando nadie te llama para hacer entrevistas de trabajo, ¿cómo mantener la esperanza?**

Si te instalas en la desesperanza atraerás a los demás por lástima. Mientras que alguien que, a pesar de la dificultad, mantiene el ánimo, atraerá a las personas porque les inspira y se convierte en ejemplo. El resto encontrará en esa persona a un excelente compañero en sus empresas, proyectos, etc... Es importante tomar las riendas de nuestros estados de ánimo y no atribuir todo el peso sobre las circunstancias que nos rodean.

## UNA DOSIS DE ESFUERZO

**Usted dice que ante un fracaso el 80 por ciento de las personas no lo vuelve a intentar y, ante el segundo tropiezo, el 98 por ciento abandona. ¿Nos falta perseverancia?**

La inercia y la comodidad son los responsables. En esto el factor cultural es muy importante porque estamos mandando mensajes de que aquí lo importante es dar un pelo-



tazo y ser lo bastante astuto como para con poco esfuerzo tener una gran ganancia. El esfuerzo y la dedicación son valores que nos llevan a ir en contra de esa inercia.

**Cada vez se consumen más ansiolíticos, hay más casos de depresión... ¿En qué nos estamos equivocando?**

Por ejemplo, hoy en día vemos a gente en los restaurantes chateando con el móvil y sin hablar entre ellos. Nos es-

**"Existe la predisposición genética a ser negativo, pero CON ENTRENAMIENTO, HASTA LA TENSIÓN DE LA CARA se puede cambiar"**

**Debajo, el doctor explica en su dibujo "que en el ser humano confluyen distintas dimensiones y que todas están interconectadas".**

tamos acostumbrando a vivir con una angustia que nos generamos nosotros mismos.

**Pero la presión en el trabajo muchas veces viene dada...**

Una directiva me contó en una sesión que no tenía vida familiar porque llegaba a casa a las once de la noche. "Todo el mundo lo hace", me dijo. Esto no tiene sentido. Vivimos una neurosis colectiva y por eso hay tanta gente con ansiolíticos.

**Según la Universidad de Minnesota, la felicidad puede tener un origen genético de entre el 50-80 por ciento.**

Hay que diferenciar el temperamento, que es genético, y el carácter, que aparece por entrenamiento e influencia del entorno. Hay personas que por temperamento tienden a ver el lado negativo, pero esto es una inclinación, no una determinación. Si se entrena se produce una transformación.

**Por lo que, aun teniendo predisposición a la tristeza, se puede cambiar...**

El estado de ánimo tiene una capacidad directa y real para afectar el material genético. La epigenética es la ciencia que explica cómo el estado de ánimo produce cambios químicos que provocan que ciertos genes se expresen o no.

**El "yo soy así" no vale.**

Siempre nos estamos haciendo, la posibilidad es lo que nos define. Incluso se pueden experimentar cambios físicos con las variaciones en la forma de ser: se destensa la cara, se armoniza el rostro... Hace años se estudió en psiquiatría el caso de una persona con personalidad múltiple: en una de ellas necesitaba gafas y en otra veía perfectamente. Incomprensible desde el punto de vista médico, pero es un ejemplo del poder de la mente sobre el organismo. **T**

**PARA SABER MÁS:**

• *Ahora yo* (19,50 €); *Reinventarse* (17 €), de Mario Alonso Puig. Plataforma Editorial.

*Agradecimientos:*  
Poncelet Cheesebar  
(José Abascal 61, Madrid).

## LA FÓRMULA DEL BIENESTAR

El doctor te da sus claves:

### 1 SÉ EL CAPITÁN DE TU DESTINO

"No esperes que los demás hagan los cambios por ti y utiliza la imaginación para hacer algo que en principio no parece razonable. La queja no lleva a nada. Ésta es la base del liderazgo: no se trata de una posición ni un cargo, sino una forma de ser".

### 2 APRENDE A PRIORIZAR

"Hay que saber decir no a aquello que es urgente pero no importante. No somos perfectos y es imposible llegar a todo. Procura hacer ejercicio, dormir bien, comer cinco veces al día e ingerir alimentos con Omega 3. Te ayudan a mantener el equilibrio emocional".

### 3 RELÁJATE

"La respiración abdominal favorece la secreción de hormonas como la serotonina y la endorfina y mejora la sintonía de ritmos cerebrales entre los dos hemisferios. Cuando tengas un momento de tensión imagina que inspiras aire de color verde y lo expulsas gris. Es una técnica que empleo con algunos directivos y les funciona".