

## DECIDIENDO SER FELICES

**Dra. Maria Nela R. Paniagua Gonzales**

**Instituto de Investigación de Ciencias de la Psicología  
Universidad La Salle en Bolivia  
marian-paniagua@hotmail.com**

A la hora de publicar muchos autores novatos se preguntan cómo comenzar a escribir, según el investigador Oscar Soria (Soria, 1987) quien diseñó un procedimiento para comenzar con la idea a de investigación en base a preguntas: “QUE: que intenta investigar ¿; COMO Que información necesita para responder a dichas interrogantes ?; PARA QUE dese resolver un problema? A QUIEN LE INTERESA que público está interesado en su publicación ?”.

Con esta cuatro preguntas básicas se puede comenzar a generar una investigación. Depende del autor para plasmarla en un artículo, paper o finalmente en una tesis, etc. Lo importante es perder el miedo, tener la idea y comenzar a escribir.

### Referencias

- Martinsson, A. (1983). UNESCO: Guía para la Redacción de artículos científicos destinados a la publicación. Paris, Francia.  
Roberto Hernandez Sampieri, C. F. (2006). *Metodología de la Investigación*. México D.F.: Mc Graw Hill.  
Soria, O. (1987). Como Investigar. Guía práctica para estduiantes. Guadalajara, Mexico.

### RESUMEN

Este es un artículo de reflexión dirigido a 80 señoras, de un Club de La Ciudad de La Paz, (que) pretende demostrar que ser feliz es posible. Al decidir ser felices se activan una serie de funciones mentales que luego dan origen a las acciones orientadas a alcanzar la felicidad. Las decisiones como funciones corticales superiores en el ser humano, son la antesala de la acción. El artículo, presenta resultados de investigaciones para justificar que el ser humano, como criatura diseñada por Dios tiene el espíritu para ser feliz. Las citas bíblicas utilizadas en el artículo, enlazan la “ciencia con la fe” para sustentar que la felicidad es un proceso interior, que se imita, se enseña, que se aprende o se reaprende.

### PALABRAS CLAVES

Creencias, cerebro, cortical, decisión, espíritu, felicidad, mente.

### ABSTRACT

This is a reflexion article addressed to 80 ladies of a club in La Paz City and pretends to demonstrate that being happy is possible. When deciding being happy a series of mental functions are activated which then give rise targeted actions aimed at achieving happiness. Decisions as higher cortical functions in the human being are the anteroom of the action. The article presents investigation results to justify that the human being as God’s designed criature has the spirit to be happy. The biblical quote used in the article links “science and faith” to sustain that happiness is an internal process which is imitated, taught, learned and relearned.

## **KEY WORDS**

Beliefs, brain, cortical, decision spirit, happiness, mind.

## **I. INTRODUCCION**

Las mujeres guardamos la creencia de que los demás tienen que hacernos felices. Es esta creencia el sustento de las frustraciones que tenemos. Al justificar que ser feliz es una decisión y que las decisiones son operaciones mentales que el ser humano tiene, mostramos que cualquier persona puede alcanzar la felicidad con solo decidirlo. El artículo de reflexión utiliza citas bíblicas y resultados de investigaciones para demostrar que Dios nos creó para ser felices.

## **II. OBJETIVOS**

### **OBJETIVO GENERAL**

Enseñar que ser feliz es una decisión cortical superior.

### **OBJETIVOS ESPECIFICOS**

- Presentar al cerebro como órgano central de los procesos mentales.
- Manifestar el poder de la mente humana
- Reflexionar sobre la construcción de las operaciones mentales.
- Explicar que las creencias sustentan nuestras conductas y comportamientos.

## **III. CONTENIDO**

Como seres humanos, somos multidimensionales, tenemos un cuerpo, un alma en el que se asientan las emociones, la inteligencia, la conducta y un espíritu que nos conecta con un ser superior.

El órgano encargado de todo el aprendizaje, de la conducta humana y de las emociones, es el cerebro, que con sus 1.500 gramos contiene toda la esencia de lo que somos y todas las características que tenemos. Cada vivencia es única e individual, aunque sea la misma es experimentada de diferente forma y con diferente intensidad conformando la unicidad cerebral. No todas las contingencias de la vida tienen el mismo impacto en nosotros. Existen personas más sensibles y otras más resistentes al dolor, sin que ninguna sea mejor o peor, simplemente diferentes. Y esto debido a la unicidad que como individuos únicos, creados por Dios, tenemos.

Este órgano, denominado cerebro, tiene una estructura, que es la que podemos ver y tocar, tiene actividad eléctrica; se dice que cuando pensamos la actividad eléctrica del cerebro podría encender un foco de 60 watts. Tiene actividad química, con neuroquímicos que dan color a nuestras emociones, pero lo más importante es que tiene una mente asentada en él. En la mente se asienta nuestro yo, lo que sentimos, lo que pensamos, lo que deseamos, en suma todo lo que somos. Nuestra individualidad.

Pero el cerebro es solo un órgano, como decía Moore (1993) “una masa inservible”, compuesta en un 70% de agua, si lo aplastamos se desinfla, lo que le da su esencia de órgano maravilloso, somos nosotros, es nuestro yo. En el yo se desarrollan nuestras necesidades, habilidades, actitudes y aptitudes combinadas de diferentes formas que dan lugar a un ser único, ese ser que somos nosotros con nuestra propia escala de valores, con nuestras creencias, nuestros recuerdos y nuestras posibilidades y capacidades.

Nuestra mente y nuestro yo se construyen por todas las experiencias de vida pasadas y presentes. También en nuestra mente se asientan varias funciones, entre ellas la memoria y el pensamiento. Y es gracias a la memoria que podemos construir el pensamiento. Todos estos procesos mentales son contruidos desde el vientre, lugar donde la voz de nuestra madre se oía con tanta intensidad porque estaba amplificada por el líquido que nos rodeaba. Desde ese tiempo y lugar se fueron construyendo asociaciones sinápticas que dieron lugar a ideas, opiniones, pensamientos, decisiones, pero sobre todo dieron lugar a la construcción de las creencias que sustentan todas nuestras acciones y conductas. Lo que somos en el presente no es más que la sumatoria de todo esto.

Las creencias son certezas personales sobre hechos. Estas creencias por repetición se tornan inconscientes y dominan todos nuestros actos. El problema es que pensamos que nuestras creencias son universalmente ciertas y esperamos que los demás las compartan. Sin embargo los sistemas de creencias y valores son exclusivamente personales y a veces muy diferentes a las creencias de los demás.

Las creencias se forman a partir de ideas preconcebidas que confirmamos o creemos confirmar por nuestras experiencias personales. Estas creencias facilitan o limitan nuestras oportunidades en la vida, nuestra creatividad, la manera en la que nos relacionamos y determinan hasta nuestro grado de felicidad. En relación al tema, tenemos la creencia de que los otros tienen que hacerme feliz, si me caso es para que alguien me haga feliz, si tengo hijos es para que ellos me hagan feliz, esta creencia es una fuente inagotable de sufrimiento, pues otorgo a los otros el poder sobre mi vida y espero que los demás me hagan feliz.

Entonces tengo que preguntarme ¿es posible que los demás me hagan feliz? Seguramente NO... Tal vez los demás, tienen la intención de hacerme feliz, pero sus hechos o sus actos no son los que yo esperaba o la forma en la que ellos piensan que me hacen feliz no es el tipo de felicidad que yo deseo. De tal forma que la única alternativa que tengo para alcanzar la felicidad es decidir por mí mismo ser feliz, mediante un proceso interno.

Como mencionamos, todo lo que existe en el cerebro es una construcción, de tal forma que el cerebro en su estructura, en su actividad eléctrica, en su neuroquímica, puede ser modificado. Y se preguntaran ¿es posible cambiar la estructura cerebral? La respuesta es...Si. Estudios demuestran que el cerebro es plástico y es modificado constantemente, durante todo el transcurso de la vida, por lo tanto es posible adquirir nuevas ideas, nuevos pensamientos, nuevas opiniones y nuevas creencias que darán lugar a nuevas conductas, nuevas actitudes y nuevas emociones y sentimientos.

En la mente humana también se originan las emociones, que en último término, dan el color a nuestra vida. Las emociones no son buenas ni malas, lo que las torna positivas o negativas es la intensidad que les damos, es decir el volumen que asignamos a cada emoción. Las emociones no pueden ser

eliminadas aun la ira es positiva, Jesús se enojó, “Airaos pero no pequéis”, (Efesios 4:26). La cuestión es: determinar si yo manejo mis emociones, o si las emociones me manejan. El problema de las emociones es que no las identificamos, las contenemos y no las procesamos o expresamos adecuadamente y éstas se acumulan y luego explotan en el momento inadecuado, con la persona inadecuada y en la intensidad inadecuada. Los sentimientos también se encuentran en el mundo de las emociones.

Hoy deseo hablarles de la felicidad. La felicidad es un sentimiento y tiene muchas definiciones, la más simple es que “la felicidad es la ausencia de miedo” (Punset, 2010). Dice en 2 Timoteo 1:7 que “Dios no nos ha dado un espíritu de temor, sino de poder de amor y de templanza”, que ¿implica esto? Que el miedo es creado por nuestra naturaleza humana. Como seres creados por Dios, no tenemos espíritu de temor, por lo tanto podemos ser felices.

También tenemos espíritu de dominio propio es decir que podemos DECIDIR SER FELICES. Esta decisión es un proceso neurocortical complejo, pero posible. La felicidad se aprende por imitación en los primeros años de vida y por decisión posteriormente. En los primeros 7 años de vida si el niño crece en un entorno feliz aprende a ser feliz, pero luego de los 7 años, el niño es feliz si así lo desea. Es nuestra responsabilidad enseñar a los niños a ser felices, pero como dijimos este aprendizaje es por imitación, por lo tanto tengo que modelar la felicidad, es decir tengo que enseñar la felicidad siendo feliz.

¿Sabemos que nos hace felices? ¿Tienen ustedes una lista de la felicidad?, ¿se han preguntado que les hace felices? A mí me hace feliz ver a mi hija, como se pone jovencita, me hace feliz mi hijo, con su voz gruesa, la tranquilidad de mi esposo, me hace feliz ver a mis padres juntos, a mis hermanas en sus afanes de vida, me hace feliz sacar hierba del jardín, ver a mi gata que se pone viejita, me hace feliz una buena canción, me hace feliz ver la nubes. Y como verán nada de lo que me hace feliz tiene costo y además todo lo tengo que hacer sola. Aunque me encuentre rodeada de personas, ellas pueden contagiarse de mi felicidad, pero “no son la fuente de mi felicidad”. (Valladez, 2010)

Las creencias están sustentadas por nosotros mismos, por la familia, por la sociedad y por la cultura, las creencias más fuertes en un determinado tiempo se han conformado por los mensajes parentales y posteriormente por las experiencias de vida en otros entornos. Los mensajes que tenemos almacenados son de competencia e incompetencia, de valor o no valor, de merecimiento o de no merecimiento. Sin embargo independientemente de los mensajes con que hayamos crecido y con las creencias que a través de la vida se hayan construido. YO DECIDO SER FELIZ.

En el momento en que yo decido ser feliz tengo que volver a cablear las neuronas de mi cerebro, es decir establecer nuevas conexiones neuronales quitando los pensamientos negativos que se han convertido en creencias y reemplazarlos por nuevos pensamientos de posibilidad y de merecimiento, que llevados a la práctica en repetidas ocasiones, se convertirán en creencias. Resalto que solamente haciendo realidad estos procesos mentales, estos se convierten en creencias. Si tengo que llevarme al cine, porque esto me hace feliz, lo hago. Si me hace feliz oír música clásica, me llevo a un concierto. Si me hace feliz conversar con amigas, las busco y organizo un té, para conversar. Todo esto porque yo decido ser feliz y para ello tengo que tomar acciones.

Muestran las neurociencias que es posible engañar al cerebro, si yo pongo un lápiz en mis labios se activan los músculos risorios y mi cerebro empieza a secretar dopamina, la hormona de la felicidad y mi estado de ánimo cambia, así que si yo ACTUO COMO SI ESTUVIERA FELIZ mi cerebro responde con química adecuada, respalda mi decisión con su neuroquímica y voy a estar feliz.

Ejercitemos nuestra mente, para cambiar nuestro cerebro. Aprendo a ser feliz a cualquier edad, es solamente decidir. Pretenderemos estar felices, rodeémonos de gente positiva feliz, reemplacemos esos pensamientos negativos que nos ponen tristes, por otros. Les explicaba que la mente es una construcción, por lo tanto solamente con la acción podremos reconstruir nuestras creencias.

Al igual que nuestros músculos, nuestro cerebro necesita práctica, se dice que con practicar algo 36 veces se desarrolla un esquema mental,

entonces practiquemos ser felices, no por lo que somos, ni por lo que tenemos, simplemente por ejercitar nuestra mente y ponerla bajo nuestro control. Un órgano de 1500 gramos no puede dominar toda mi vida. Dios nos ha concedido espíritu de dominio propio, espíritu de poder, puedo cambiar mis pensamientos, acordarme siempre de lo bueno. Lo malo es experiencia, lo malo me sirvió en la vida para ascender a otro escalón, lo malo es como una prueba o examen que me sirvió para pasar a otro nivel. Lo que considero malo en mi vida me sirvió para aceptar con gratitud lo que tengo y lo que soy, dar gracias a Dios por todo, liberarme de rencores, perdonar, liberar a las personas, e implantar nuevas creencias en mi mente. “Renovaos en el espíritu de vuestra mente” (Efesios 4:23-32)

La felicidad se contagia, en el cerebro existen una neuronas denominadas neuronas espejo encargadas de la imitación, si yo estoy feliz, sonriente con el rostro resplandeciente, mi entorno cambiara. “El corazón alegre hermosea el rostro, más por el dolor del corazón el espíritu se abate” (Proverbios 15:13)

Abracemos a nuestros seres queridos, a nuestras mascotas, abracémonos a nosotros mismos, un abrazo es un baño de dopamina para nuestro cerebro y nuestro cuerpo. Dicen los estudiosos que la cantidad de dopamina necesaria para no tener estrés corresponde a 7 abrazos por día.

La risa también es beneficiosa, reír ejercita los músculos faciales, combate las arrugas e incrementa el sistema de defensas comandado por el cerebro. “Estad siempre gozosos” (1 Tesalonicenses 5:16). El ser humano es el único ser vivo capaz de reír y de contener cantidades de oxígeno en los pulmones suficientes para sostener una carcajada.

La música es manjar para la actividad cerebral, activa los centros del lenguaje, la memoria, el sistema límbico, es gimnasia cerebral provoca que la memoria viaje en el tiempo y en el espacio y activa la neuroquímica cerebral. Si existe música asociada con recuerdos negativos. Eliminemos esa música y reemplacémosla por otra, el ser humano en su creatividad siempre tiene nuevas canciones y obras musicales. Es solo buscar. “Hemos recibido el manto de alegría (o alabanza) en lugar de espíritu angustiado” (Isaías 61:3)

Como ser homo sapiens sapiens, tengo la inteligencia suficiente para que luego de conocer cierta información, pueda apropiarla y aplicarla a mi vida. Esto es una decisión y recordemos que las decisiones son la antesala de las acciones, por lo tanto ya es un gran paso el decidir ser feliz.

Puedo ser feliz, la decisión es una operación mental propia del ser humano, decidir implica valor y tiene un costo. No en vano creemos que todo lo que cuesta o tiene más precio es lo mejor, entonces hagamos el esfuerzo de ser felices, lo lograremos, pues tenemos espíritu para ser felices, las neuronas espejo (encargadas de la imitación) de nuestros hijos, de nuestros esposos, de nuestros nietos y de todas las personas que nos rodean lo agradecerán. Seamos felices “Dando gracias a Dios en todo”. (1 Tesalonicenses 5:16)

#### **REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.**

Moore, K. (1993). “Anatomía Humana con Orientación Clínica”. Barcelona: Editorial Panamericana

Punset, E. (2010). “La Felicidad “REDES, TV española.

Recuperado de:

[https://www.google.com/search?q=Punset,+E.+\(2010\).+“La+Felicidad+“REDES,+TV+española](https://www.google.com/search?q=Punset,+E.+(2010).+“La+Felicidad+“REDES,+TV+española), el 5 de noviembre del 2014.

Sociedad Bíblica Iberoamericana (1999). “La Sagrada Biblia”. Madrid: Editorial BAC

Vallades, S. (2008) “Conferencia para hijos adultos” La Paz – Bolivia.

Recibido: 20-12-14

Aceptado: 13-02-15

#### **CINE Y NUEVAS TECNOLOGÍAS**

**Guillermo Medrano Saavedra**

**Docente de la Universidad Católica Boliviana “San Pablo”**

**guimesa@hotmail.com**

*“La belleza de un film no estará en las imágenes sino en lo inefable que ellas evoquen”*

**Robert Bresson<sup>1</sup>**

#### **RESUMEN**

La revolución tecnológica de la cual la presente y anterior generaciones son testigos, ha provocado una incertidumbre global y una crisis sin precedentes en el modo como el cine registraba y almacenaba imágenes, esta crisis no solo repercute en el modo de producción cinematográfica, sino que la nueva “cultura” informática socaba las bases mismas sobre la que se sustentaba tradicionalmente la cultura, y abre nuevas formas de consumos y conceptos de lo que se considera cultura en general. Esto ha provocado una crisis del imago del hombre que deviene en crisis moral de amplio espectro, una transformación en la percepción que el hombre tiene de sí mismo, al extremo de provocarle una crisis de identidad frente a la virtualidad, una crisis de valores y la pérdida del sentido de hacia dónde se orienta la cultura y la civilización como totalidad.

#### **PALABRAS CLAVE**

Cine, arte, almacenamiento y transferencia de información, espiritualidad y desarrollo tecnológico.

#### **ABSTRACT**

The technological revolution in which the present and previous generations are witnesses, has caused global uncertainty and an unprecedented crisis in the way the film recorded and stored images, this

<sup>1</sup> Robert Bresson (1901 - 1999) Cineasta francés, en busca de un absoluto ascetismo, casi siempre filmó con un lente fijo de 50 mm, porque según él reproducía la mirada humana, y en sus imágenes no quería violentar ese naturalismo. Entre sus filmes están: “Las damas del bosque de Bolonia” (1945) “Diario de un cura rural” (1950) “Un condenado a muerte se ha escapado” (1956) “El carterista” (1959) “El proceso de Juana de Arco” (1962) “Al azar Baltazar” (1966) entre otras.