

# Una mente feliz

de **Elaine Fox**

Descubre cómo funciona el **optimismo** y cambia tu forma de ver la vida

¿Por qué unas personas ven siempre el vaso medio lleno mientras que otras lo ven medio vacío?  
¿Y por qué hay gente que ama el riesgo mientras otros viven atemorizados?  
En definitiva, ¿por qué somos como somos?  
¿Es solo una cuestión de genética?





Los científicos llevan mucho tiempo debatiendo sobre cuáles son los factores que forman nuestra personalidad y se preguntan si existe la posibilidad de modificarla.

La prestigiosa neurocientífica Elaine Fox nos demuestra que el pesimismo y el optimismo están profundamente conectados con el cerebro humano, pero eso no quiere decir que sean inalterables. Del mismo modo que cada uno de nosotros tiene huellas diferentes, también cuenta con cerebros diferentes y, aunque tenemos una predisposición genética,

poseemos toda una serie de herramientas que nos permiten rediseñar nuestro cerebro y usar esa capacidad para mejorar notablemente nuestra felicidad y bienestar.

**Descubre en *Una mente feliz* las claves para aprender a enfrentarte a la vida desde un punto de vista más positivo.**

## El libro

¿Por qué hay personas que prosperan en todo lo que la vida les ofrece y, en cambio, hay otras a las que parece que la vida no les da más que patadas?

Con el ejemplo de dos vidas diferentes, la de Joe y Daniel, dos personas criadas en el mismo entorno pero que acaban de muy distinta manera, la autora inicia este libro y nos explica la existencia de unas partes del cerebro luminosas, cuya estructura neuronal responde a las recompensas y a las cosas buenas de la vida, y cuyas raíces se hunden en el placer; y una mente atormentada, cuyas raíces se hunden en una estructura cerebral ancestral que nos alerta del peligro, responsable del miedo y de un pesimismo, diríamos, existencial.

Elaine Fox, prestigiosa neuróloga cuyos trabajos sobre el gen de la felicidad son pioneros en el mundo de la ciencia, recoge en este libro los resultados de las últimas investigaciones realizadas por psiquiatras, genetistas y neurólogos sobre la resiliencia, la depresión, la euforia, las respuestas a la risa, a la tristeza... en suma, las más recientes investigaciones neurológicas sobre el optimismo y el pesimismo. La autora ha descubierto que existen una serie de conexiones neuronales que configuran los pensamientos positivos y otras los negativos, formadas por la genética pero también por el entorno y lo que la vida nos ofrece; es decir, tenemos un cerebro atormentado o pesimista, y otro feliz u optimista.

---

El optimismo es infeccioso, se contagia y puede producir auténticos cambios sociales

---

Según la autora, los optimistas tienden a ser optimistas y los pesimistas, pesimistas, como si vida les diera dos tazas de su respectivo talante a cada uno. Lo cierto es que la personalidad cuenta un 40% en nuestra felicidad y los hechos, un 60%, pero a los optimistas les suceden cada vez más cosas buenas y a los pesimistas, malas. ¿A qué se debe esto? Todo tiene que ver con nuestra configuración cerebral, con la forma en que vemos y afrontamos la vida.

El optimista no es un ingenuo, inocente y feliz, sino una persona que tiene verdaderas esperanzas de futuro y que confía en que las cosas le saldrán bien, y sus buenos resultados en la vida solo se verán si su mente está vinculada a una sana dosis de realismo. El optimista acepta lo bueno y lo malo que le da la vida, viven más porque son más resilientes y porque son persistentes, continúan hacia adelante aunque el mundo parezca ponerse en su contra. Además, el optimismo es infeccioso, se contagia y puede producir auténticos cambios sociales.

El pesimista siente miedo, no corre riesgos, cree que vive en el peor de los mundos posibles y su vida, por tanto, quedará encorsetada en su pequeño microcosmos de miedos, frustraciones y pequeñas desgracias. La Dra. Fox nos descubre todas las partes del cerebro donde, según las últimas investigaciones, se encuentran las conexiones relacionadas con el placer: el núcleo acúmbeo, los neurotransmisores, la dopamina, los opiáceos, la serotonina... para explicarnos que el problema es que a la gente deprimida le cuesta mantener el nivel de placer y felicidad.

Sin embargo, las conexiones que hacen primar el pesimismo son regiones muy arcaicas, como la amígdala, donde se da la señal ancestral de miedo, de alerta. La amígdala actúa con rapidez y fuera de la consciencia, por eso el pesimismo es tan fuerte, porque muchas veces es natural, ancestral, inconsciente, como demuestra

con multitud de experimentos para concluir que somos ancestralmente más proclives al peligro y, por tanto, a ver el lado pesimista de la vida, por eso las malas noticias siempre venden. Pero, ¿qué pasa si eliminamos el miedo? La autora analiza una serie de estudios de pacientes con la amígdala dañada, descubriendo que estas personas pierden la habilidad de reconocer el miedo en los demás, es decir, no entienden la imagen de un rostro asustado. Los cerebros en los que predomina el circuito pesimista tienen variaciones en su reactividad a los sucesos de la vida, son proclives a la ansiedad y a la neurosis.

Pero entonces; ¿somos lo que somos por nuestros genes? ¿Se hereda el optimismo?

Para responder a esta pregunta se han hecho numerosos experimentos con gemelos que analizan las variaciones de los genes, sus componentes y los polimorfismos dentro de un mismo

---

Lo que ocurre en nuestras vidas cambia la forma de operar de nuestros genes y estos cambios, sorprendentemente, pueden pasar a la siguiente generación

---

genoma: ¿porqué un gemelo es pesimista y otro optimista con unos genes aparentemente idénticos? La búsqueda de un «gen optimista» nos ha llevado a descubrir que la antigua idea de que el gen que transporta la serotonina era el gen de la felicidad, no es correcta: en los últimos experimentos realizados, personas genéticamente tendentes al pesimismo no reaccionaban igual ante un entorno con estrés que sin estrés; de ahí que se haya llegado a la conclusión de que los genes por sí solos no cuentan, es su interacción con el entorno lo que cuenta.

---

El cerebro humano posee una capacidad sorprendente para cambiar

---

Lo que ocurre en nuestras vidas cambia la forma de operar de nuestros genes y estos cambios, sorprendentemente, pueden pasar a la siguiente generación. Se descubre así

que la dieta de nuestra abuela nos afecta a nosotros y posiblemente, afectará a nuestros hijos. Esto se demostró con un estudio de niños que habían pasado dos inviernos de hambruna en Noruega. Murieron a edad más temprana que los que no pasaron hambre pero, sorprendentemente, sus hijos también murieron antes sin haber pasado nunca hambre y, sus nietos, también. Tenemos genes que se expresan y otros que permanecen silenciosos, es el entorno y la herencia lo que hace expresarse a unos sí y otros no: una madre cariñosa y otra fría harán expresar genes diferentes en sus hijos y probablemente, también en los hijos de sus hijos.



Así pues, lo mejor, lo más alentador, es que el cerebro es único en cada persona pues se ha ido formando con su información genética, que al tiempo se ha ido alterando por las distintas vivencias y pensamientos, recuerdos, dieta, salud, incluso por la salud y dieta de nuestros abuelos. Y ese cerebro puede generar células nuevas y puede reconfigurar circuitos por lo que todos, en suma, podemos aprender a ser felices, a ser resilientes ante la adversidad, a superar adicciones o comportamientos erróneos. Tal es el maravilloso mensaje que demuestra la autora en este libro.

«Albergo la esperanza de que las líneas de investigación que se recogen en estas páginas finalmente ayuden a crear mentes más sanas y felices y sociedades más florecientes.»

Elaine Fox

## La autora

Elaine Fox es directora del Departamento de Psicología y del Centro de Ciencias del Cerebro de la Universidad de Essex, donde investiga sobre psicología cognitiva, neuroimagen y genética. Es editora asociada de *Emotion*, la publicación de la Asociación Americana de Psicología (APA), y se ha mencionado su trabajo en publicaciones como *Nature*, *Science*, *New Scientist*, *The Economist* y el *New York Times*. Es miembro de la Asociación de Ciencia Psicológica y vive en Cambridge, Inglaterra.

## Ficha técnica

TÍTULO: *Una mente feliz*

SUBTÍTULO: *Descubre cómo funciona el optimismo y cambia tu forma de ver la vida*

AUTOR: Elaine Fox

COLECCIÓN: Fuera de Colección

PÁGINAS: **352** / PRECIO: **18,50 euros**

FECHA DE PUBLICACIÓN: **3 de mayo de 2012**