

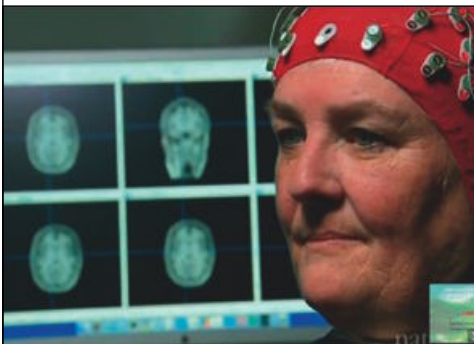
por **María Lorente**

ENTREVISTA

## Tecnologías terapéuticas

### VIDEOJUEGOS Y ENVEJECIMIENTO CEREBRAL

*NeuroRacer* es un videojuego diseñado por neurocientíficos que podría ayudar a agudizar y mantener las habilidades mentales que se pierden poco a poco al envejecer. La clave de su beneficio reside en el hecho de que los jugadores deben realizar al mismo tiempo múltiples tareas que requieren atención. Sus creadores, unos investigadores de la Universidad de California en San Francisco (EE.UU.), afirman que este videojuego podría no solo detener los déficits mentales que se producen con el envejecimiento, sino también contribuir al diagnóstico y el tratamiento de los problemas mentales.



### LA RECOMPENSA DE FACEBOOK

Después de recibir comentarios sociales positivos en *Facebook* la actividad en el núcleo accumbens, el centro de recompensa del cerebro, es más alta. "Nuestros hallazgos, que relacionan el uso de las redes sociales con la respuesta individual del sistema de recompensa del cerebro, podrían también ser relevantes para la investigación futura tanto en materia de educación como en la clínica", señala **Dar Meshi**, investigador de la Universidad Freire de Berlín (Alemania) y autor de este estudio.



## Un curso de felicidad... ...impartido por Ricardo Eiriz

Ricardo Eiriz era un directivo que decidió hacer un alto en su camino para transformarse en un profesional de la felicidad. En su libro *Un curso de felicidad* enseña a obtener un estado completo de felicidad y mucho más...

**"E**n el año 2009 tomé la decisión de cambiar mi vida y ser feliz". Este firme propósito es el que llevó a **Ricardo Eiriz**, un alto directivo del mundo empresarial, a convertirse en

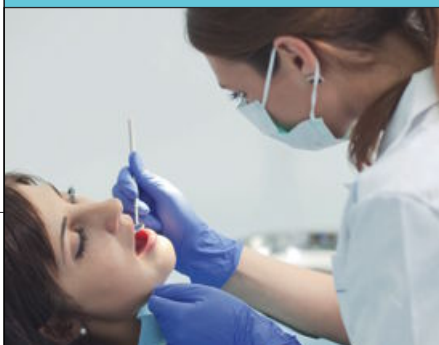
un verdadero profesional de la felicidad. A través de unos sencillos y prácticos ejercicios, en su libro *Un curso de felicidad* nos inicia en un proceso de transformación interior que nos hará avanzar hacia nues-

tro propio equilibrio y a encontrar la verdadera felicidad. **–En su libro acuña la definición que hace el Dalai Lama de la felicidad, pero ¿qué es para usted la felicidad?** –La felicidad es un hábito,

## Todo corazón

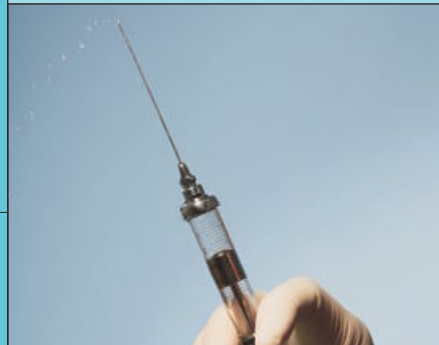
### ENCÍAS SANAS...

...corazón sano. Mantener una buena salud de las encías reduce la proporción de bacterias vinculadas a la infección de estas y, en consecuencia, disminuye la acumulación de placa en las arterias del cuello, conocida como aterosclerosis, un importante factor de riesgo de las enfermedades cardíacas y el accidente cerebrovascular.



### VACUNAS Y DOLENCIAS CARDIACAS

La revista *Journal of the American Medical Association* ha publicado un estudio, realizado por la Universidad de Toronto (Canadá), que vincula las vacunas contra la gripe con una incidencia más baja de enfermedades cardíacas, como insuficiencia cardíaca o ataque cardíaco.



una respuesta automática para entender el mundo que nos rodea. Por eso es tan importante cambiar los hábitos y las creencias que habitan en nuestro subconsciente, porque solo así podremos transformar los pensamientos negativos que nos impiden ser realmente felices.

**–¿Qué le llevó a iniciar ese proceso de búsqueda de la felicidad?**

–Cuando empecé este proceso tenía 41 años y tenía una vida que podría considerarse exitosa. Tenía mi propia escuela de negocios privada, una amplia trayectoria profesional que me había llevado a ocupar un puesto directivo en una gran empresa, era profesor en una escuela de negocios, con un salario más que digno, dos hijas maravillosas y un nivel social interesante. Pero me faltaba algo. Tenía la sensación de que no estaba al mando de mi vida. Disfrutaba de muchas cosas, pero no era del todo feliz. No estaba haciendo algo bien. Eso es lo que me llevó a intentar practicar muchas terapias de autoayuda, pero no me sentía del todo bien. Por ello, decidí convertirme

en un profesional de la felicidad, no a nivel teórico, sino práctico. Todo lo que haría desde ese momento estaría dirigido a ser feliz.

**RECETAS PARA LA FELICIDAD**

**–¿Existe una fórmula mágica para conseguir la felicidad?**

–No hay ninguna fórmula. En mi libro planteo varias herramientas, diseñadas a partir de otras que he aprendido en mi búsqueda, que ayudan a iniciarse en el proceso de transformación interior que tiene como objetivo deshacerse de los bloqueos emocionales derivados de hábitos y creencias negativos que hay en el subconsciente. Y que, en definitiva, derivan en un sentimiento de felicidad que se multiplica a medida que se avanza en este desarrollo personal.

**–¿Cuáles son los bloqueos emocionales que nos impiden ser felices?**

–Son muy diversos y anidan en nuestro subconsciente. Solo podremos deshacernos de ellos haciéndolos conscientes, y para ello necesitamos recurrir a ejercicios de autoconocimiento, como los que muestro en

mi libro. Este proceso duraría 15 días. Pero en los cursos que imparto tan solo se tarda un día, ya que la energía conjunta es muy fuerte.

**–Usted habla de energía, ¿cómo afecta a nuestra felicidad?**

–Somos energía, de eso no hay duda. Y, por tanto, la energía que emanamos, tanto positiva como negativa, nos afecta directamente. Basta con hacer un test muscular para saber qué estímulos nos son beneficiosos o no. Y es que los estímulos positivos mejoran nuestros músculos. Es algo indiscutible, apoyado por la ciencia.

**–Entonces, ¿las herramientas que usted ha diseñado para mejorar nuestro nivel de felicidad tienen una base científica?**

–Por supuesto. Yo llegué a esta búsqueda de la felicidad a través de la ciencia. Siempre me ha interesado cómo las creencias y los hábitos moldean nuestro cerebro y las conexiones que se establecen en él. Pero aún hay más, ya que las emociones positivas y negativas pueden afectar incluso a la formación de nuestro

ADN. Sería interesante tener un mayor control en este proceso...

**UNA ELECCIÓN PERSONAL**

**–¿Todo el mundo está preparado para ser feliz?**

–En absoluto. Muchas personas dicen querer ser felices, pero están demasiado atadas a las cosas materiales para buscar la felicidad dentro de ellas. Por ello, es un proceso muy personal, porque debe ser una decisión consciente, que deberá cambiar el subconsciente de cada uno. Solo así se pueden modificar las bases de nuestra personalidad que nos resultan dañinas y nos impiden tener una visión más amplia de lo que es la felicidad.

**–¿El proceso hacia la felicidad que usted plantea en el libro se acaba ahí o se debe continuar el desarrollo personal?**

–En mi libro yo doy un empujón, pero cada uno debe continuar su desarrollo. Yo solo pongo a las personas en el buen camino. Eso es todo. Ahora mismo estoy ofreciendo cursos a empresas para potenciar di-

ferentes capacidades en los empleados, algo que está dando muy buenos resultados. Quién sabe si en un futuro podré acompañar al resto de personas en sus desarrollos personales.



**Más datos en:**

– *Un curso de felicidad.*  
Ricardo Eiriz. Sirio.



**DESPUÉS DE UN INFARTO...**

Científicos de Filadelfia (EE.UU.) han presentado un fármaco para proteger el corazón tras un infarto, que ayuda a reducir los daños causados por este hasta que el paciente pueda ser atendido en un hospital. Este fármaco es un inhibidor de una proteína del corazón llamada TNN13K que normalmente responde al infarto matando células cardíacas.



**SUPERAR EL MAL DE AMOR**

El corazón roto también es un síntoma físico, que puede atenuarse gracias a que el cuerpo produce químicos (opioides) que ayudan a aliviar las emociones negativas. Así lo sugiere una investigación realizada por miembros de la Universidad de Michigan (EE.UU.), que asegura que el cerebro protege al corazón de este modo.



**Sabías que...**

...el ADN posee mecanismo que funcionan como una especie de reloj biológico que puede medir la edad de los tejidos y los órganos? El estudio de estos podría ayudar a entender mejor el proceso de envejecimiento y a desarrollar fármacos para controlarlo, tal y como señalan expertos de la Universidad de California (EE.UU). "Su comprensión permitiría idear intervenciones terapéuticas para mantenernos jóvenes", asegura Steve Horvath, profesor de Genética de esta institución. La investigación llevada a cabo señala que este reloj biológico se acelera hasta los 20 años, luego reduce su velocidad y mantiene un ritmo continuo.