

El Ñaque - Podcast
Episodio 3: “Sonríe”
Transcript

[00:00]

Música de Introducción

[00:22]

F: ¿Cuántas veces recuerdas haber sonreído hoy y esta semana?

D: Unas 5 tal vez.

F: ¿Cinco por día?

D: Ah, por día, tal vez una.

F: Tu crees que, por ejemplo, mira, tengo un lápiz, bueno es una pluma en realidad. Quiero pedirte que la pongas en tus dientes. Muerdela. Así y obliga a que se muestren tus dientes. Exacto. Todos los dientes, los de arriba y los de abajo. Exacto, así... ¿Contarías esto como una sonrisa?

D: No

F: ¿Crees que el tener esta postura te hace sentir más feliz aunque no lo sepas?

D: No lo se.

F: Pues bueno ese es uno de los temas que vamos a platicar hoy: Cómo influyen tus gestos a tus emociones. Y es super interesante porque uno de los primeros académicos vamos a decir en tomar esta idea de que: ¿Qué viene primero, la emoción o el gesto? ¿O podría ser al revés, viene primero el gesto y luego la emoción? Fue de hecho Darwin. El es uno de los primeros que decía: Si obligas a un individuo, animal o humano, a fruncir el ceño, por ejemplo, a mostrar enojo con la cara, probablemente sentirá un poco de enojo. Miedo, tal vez, si pones una cara de miedo, a lo mejor haces que tu cerebro sienta un poco de miedo. Y pues vamos a hablar un poco de esto el día de hoy.

[01:44]

Música

[02:20]

F: Ya existe evidencia de que en realidad es de los dos lados. Tanto existe el caso de que primero sientes algo, una emoción, y luego viene tu gesto, pero también ocurre en la otra dirección, primero puedes hacer que gesticules alguna emoción, y luego tu cara manda señales a tu cerebro, los músculos de tu cara mandan señales como un feedback, una retroalimentación a tu cerebro y le informa de que estás experimentando una emoción en particular. Podría ser dolor y de pronto, pum, lo sientes después de gesticularlo. Esto es super interesante por que hay un estudio en los 80s, 90s, no estoy seguro donde les pidieron a las personas hacer lo que yo te acabo de pedir a ti. En dos grupos. Un grupo le pedían poner un lápiz así en los dientes formando una sonrisa medio forzada pero sonrisa y evaluar qué tan chistosas creían que eran unas caricaturas. Veían una caricatura de, no sé, Mickey Mouse, los Looney Tunes, etcétera, con chistes y comparar el promedio de qué tan graciosas pensaron esas personas que eran con otros en donde les pedían sostener el mismo lápiz pero de modo tal que el gesto que se les hacía era uno así, como de tristeza. Así tenían que sostener el lápiz. Y aunque los resultados no fueron extremadamente significativos, fueron lo suficientemente significativos para decir: ‘oh, sí hay una diferencia importante en las calificaciones promedio de qué tan chistoso sea esto’. Ahora la pregunta

es: ¿Alguna vez tu has tratado de fingir una emoción y de pronto te has dado cuenta que sí la sentías?

[04:14]

D: Sí creo que sí me ha sucedido que he pensado en querer sentirme de tal o cual forma y al final resulta que si me siento así.

F: Por ejemplo, tu crees que si yo te digo: 'A ver, toma tu celular y en vez de ponerte una alarma para despertarte, ponte 5 alarmas durante el día, a las 10, a las 12, a las 3, a las 6 y a las 8, que diga sonrío, sonrío.....' ¿Crees que por el simple hecho de fingir esas sonrisas tu día sería mejor?

D: Yo creo que sí influiría bastante. De hecho es una de las técnicas que utilizan muchos libros de autoayuda. Esta onda de poner esas pequeñas metas, tales formas de sentirte o recordarte lo que es, es de hecho una técnica de psicología aplicada, que está también comprobada. El hecho de que tu estés recordando que tienes que actuar de tal o cual forma le da esa instrucción a tu cerebro y poco a poco te vas sintiendo de esa forma que estás queriendo. Claro que no lo es todo, pero sí hay un cambio de cierta forma.

[5:35]

F: Ahora, ¿Qué implicaciones tiene esto por ejemplo para aquellos que no pueden mover la cara? Hay un síndrome que se llama el Síndrome de Möbius, no estoy seguro de la pronunciación, pero hay algunos casos en que les han entrevistado y ellos te dicen: 'yo puedo pensar una emoción, yo puedo pensar triste y pensar feliz, pero sentir triste o sentir feliz, no puedo.' Sabiendo cómo son las emociones, suponiendo que un día te quedas, pum, con la incapacidad de mover tu cara, ¿crees que podrías sentir emociones o sólo pensarlas?

[06:07]

D: Yo creo que podría sentirlas, porque es como el caso de los ciegos, que son ciegos después de haber nacido, que no nacieron ciegos, que pueden experimentar mediante ciertas técnicas, o pueden imaginar los colores. Tal vez no pueden percibirlos, pero ya saben lo que es. En este caso, yo ya sé lo que es una emoción, sobre todo esa emoción de sonrisa, tal vez al imaginarla podría obtener esa sensación de felicidad.

[6:36]

F: ¿Crees que lo mismo ocurre también con los sordos? ¿A alguien que es sordo le puedes explicar qué es el sonido e imaginar escucharlo?

D: Depende de si es de nacimiento, sería muy difícil explicarle lo que es (lo que se siente) pero si ya ha tenido cierto contacto sí.

[6:56]

F: Bueno a ver, si yo te pregunto que me digas personas viejitas, ya de la tercera edad que te lleguen a la mente cuando te digo: 'imagina a un viejito feliz o a una viejita feliz.' Describeme quien te viene a la cabeza y cómo luce su cara.

[7:14]

D: La primera imagen que me viene a la cabeza es así: 'la pareja en el pórtico de la casa, en las mecedoras, o escuchando un poquito de música o haciendo sea lo que sea que les gusta hacer, relajados y pues sí platicando.' Creo que esa es la imagen de dos personas mayores como felices en mi imaginario.

[7:40]

F: ¿Y serías o enojadas?

D: Me viene a la cabeza probablemente alguien en un trabajo por ejemplo como en una tienda. Yo creo que he tenido esa experiencia de que muchas personas de alta edad tienen una tienda y en algunas ocasiones no se nota esa felicidad, sino al contrario, se nota mucho desagrado.

[8:04]

F: Bueno, sabías que también ya tenemos datos de que tu personalidad va a determinar de cierta manera las arrugas que va a tener tu cara. De modo que los viejitos que tienen como esas arrugas aquí en los ojos, en las mejillas que parecen simular sonrisas son en realidad de personas que han sido a lo largo de su vida personas pues muy felices. Y por el contrario, independientemente de si son dueños de una tiendita de la esquina o no, las personas que tienden a tener una cara más seria, arrugas hacia abajo con la frente por ejemplo, con las ojeras como cansadas y tristes a lo mejor, han sido personas en verdad que a lo largo de sus vidas han sido pues más tristes, más depresivas, tal vez más enojonas. Ahora la pregunta con esto es, si el hecho de que tu cara le puede mandar señales a tu cerebro para que sientas cosas, ¿Qué pasaría si tu les pones un poco de botox a estas personas de la tercera edad para eliminar esas arrugas o para reformarlas de modo que simulen una sonrisa? ¿Qué piensas?

[9:18]

D: Pues yo creo que dependiendo, sí sería más difícil acceder a ciertas sensaciones. Y de hecho creo que sucede, o sea al menos en la interacción con otra persona es difícil, con las personas que tienen precisamente como mucha, cómo decirlo, esta estética por medio del botox, y que se nota que ya no pueden mover su cara. O las personas que han tenido alguna enfermedad es difícil tener una interacción con estas personas, porque no puedes como leer sus gestos que normalmente leerías. Entonces, muy probablemente esa sea la cuestión que también sucede pues personalmente. Tu no tienes ese feedback, digamos, de tu propio cuerpo diciéndote: 'oye, te sientes feliz, te sientes triste', y por lo tanto te es más difícil acceder a esas emociones.

[10:13]

F: Lo cool es que ya ha habido un estudio sobre esto. Un estudio bastante pequeñito. Fueron 10 personas que se estudiaron. Las diez personas eran mujeres diagnosticadas clínicamente con depresión y estas personas se les administró el botox literal para administrar la expresión de sus caras. Y dos meses más tarde nueve de las 10 participantes ya no tenían el diagnóstico clínico de depresión y se sentían mucho mejor a pesar de que durante todos los años que habían tenido esta depresión, pues tomaron drogas, medicinas, psicoterapia y muchas cosas y ninguna dio resultados para mejorar esta depresión. Y en este estudio, cuando les cambian la forma de la cara de cierta forma, pues de pronto nueve de 10 ya estaban sin el diagnóstico clínico. Y esa última que no superó el diagnóstico clínico si mostraba una mejora en su depresión. Ahora esto no quiere decir: 'bueno pues vamos a poner ahora todos sonrisas falsas para que sean más felices y demás', pero creo que es interesante analizar cuántas veces al día sonrías. Y si resulta ser que son poquitas o menos de las que te gustaría tener. Tal vez podrías afectar tus días un poquito más simplemente con ponerte un lápiz en la boca o ponerte una alarma para sonreír dos, tres veces. Hay un dicho en inglés que dice *'fake it until you make it'*, Y esto es interesante porque ese poquito de control, creo que ya lo hemos mencionado y a lo mejor lo mencionaremos un par de veces tiene que ver con el hecho de que aparentemente tenemos control únicamente sobre el 40% de nuestra felicidad. Una manera de ejercer ese control es a través de manipular

intencionalmente tus gestos de la cara y recordando que el otro 50% de tu felicidad es genético y el otro 10% es circunstancial: tu casa, tu coche, tu dinero, tus amigos, etc. Y eso también es interesante porque pues cuántas veces sonríes en una selfie, en una foto de la fiesta de cumpleaños de la abuelita. O que puedes a lo mejor hacerte sonreír viendo comedia, un video chistoso para sonreír

[12:31]

D: Definitivamente la sonrisa tiene muchos beneficios, tanto intelectuales como de salud, como sociales, y es importante tenerlo en cuenta que el que tu tengas estos gestos te va a hacer bien a ti mismo y le va a hacer bien a los demás. Y a tu interacción social en general. Entonces tenemos que tenerlo en cuenta y pues tomar el poder de nuestra sonrisa no?

F: Sí, a mi me pasó en una entrevista, en donde los sinodales son por lo general el poker face. Les sonríes y ellos no te devuelven nada. Ni la más mínima mueca de aprobación y se siente feo no. Es como 'oye sonríe un poquito' Entiendo las razones pero es interesante ver el impacto que puede tener la falta de una sonrisa como retroalimentación en una interacción. Pero bueno. Muchas gracias por escucharnos.

D: Ahí nos vemos.

[13:26]

MÚSICA: "Mariposa" del compositor Daniel Castro.

CRÉDITOS: Donaciones a la cuenta de Paypal: fernando.castroer2@gmail.com