

# MENTE y CEREBRO

INVESTIGACIÓN  
Y CIENCIA

## LA HIPNOSIS CLÍNICA

El hipnotismo como técnica  
psicoterapéutica



**MEDICINA**  
Secuelas del  
abuso infantil

**PSICOLOGÍA**  
Los test  
psicológicos

**NEUROIMAGEN**  
Mentes  
en interacción

**APRENDIZAJE**  
Escritura  
especular

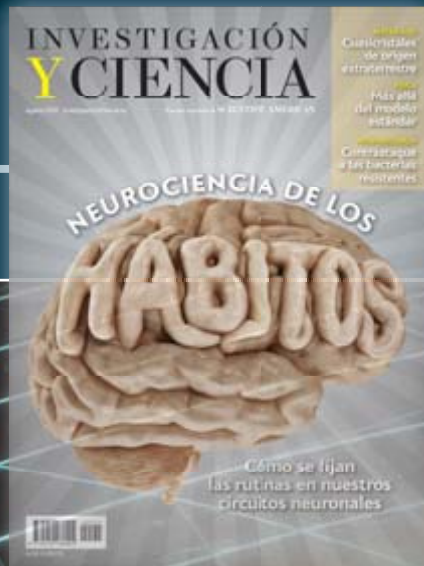


# INVESTIGACIÓN Y CIENCIA

# MENTE y CEREBRO



Disponible en su quiosco el número de septiembre



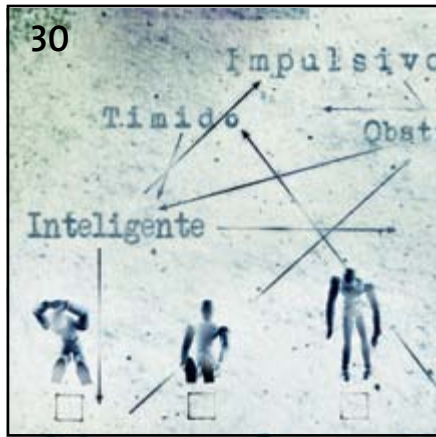
Suscríbase a la versión **DIGITAL**  
de nuestras publicaciones y acceda  
a la hemeroteca completa (en pdf)\*

[www.investigacionyciencia.es](http://www.investigacionyciencia.es)

\* Ejemplares de IyC disponibles desde 1990 y el archivo completo de MyC, TEMAS y CUADERNOS



**14 Infancia nociva**  
Las experiencias de abuso o abandono durante la niñez pueden originar enfermedades orgánicas en la edad adulta.



**30 El arte de preguntar**  
Los cuestionarios psicológicos deben cumplir criterios de bondad para garantizar la fiabilidad de los resultados.



**66 Empatía en pastillas**  
Con neurotransmisores como la oxitocina y la serotonina puede reforzarse la compasión de una persona. ¿Una solución ética?

ARTÍCULOS

EMOCIONES

**8 Momentos de felicidad**  
Ni el dinero ni las posesiones materiales abren la puerta al bienestar y a la satisfacción: la llave a estas emociones son las vivencias. Esa búsqueda del instante perfecto ha originado un «mercado de experiencias».  
*Por Marc Hassenzahl*

MEDICINA

**14 Secuelas somáticas de los abusos infantiles**  
Sobrepeso, diabetes, incluso trastornos autoinmunitarios en la adultez pueden estar relacionados con experiencias negativas durante la infancia. Los maltratos y el abandono pueden causar graves consecuencias para el cuerpo y la psique.  
*Por Hans Jürgen Grabe y Carsten Spitzer*

**18 Trastornos mentales en la adultez por maltrato infantil**  
*Por Lourdes Fañanás Saura y Silvia Alemany Sierra*

APRENDIZAJE

**24 Fobia escolar y rendimiento académico**  
Para algunos niños, la sola idea de ir al colegio les produce ansiedad y temor. Esta reacción limita, por lo general, su formación educativa y social.  
*Por M. C. Martínez Monteagudo, C. J. Inglés y J. M. García Fernández*

PSICOLOGÍA

**30 Claves de los test psicológicos**  
¿Es usted pasional? ¿Cuál es su hemisferio cerebral dominante? Ciertos medios de comunicación reproducen cuestionarios psicológicos que, supuestamente, ayudan al lector a conocerse mejor. ¿Qué diferencia este tipo de test de los procedimientos científicos?  
*Por Markus Bühner*

SERIE «TRABAJO Y CARRERA PROFESIONAL» (I)

**36 Cuestión de personalidad**  
¿Qué cualidades diferencian a una persona emprendedora de una asalariada?  
*Por Alexander Kritikos y Christoph Böhmert*

NEUROFILOSOFÍA

**66 ¿Píldoras para la moral?**  
Mediante la alteración de ciertos neurotransmisores pueden manipularse nuestras decisiones sobre cuestiones éticas. Esta posibilidad ha abierto el debate sobre la posibilidad de un dopaje moral al alcance de todos.  
*Por Volkart Wildermuth*

NEUROCIENCIA

**72 Hiperescáner: neurología de la interacción social**  
Hasta ahora se han investigado los procesos sociales a partir de la actividad cerebral de un sujeto que observa a otros. Las nuevas técnicas permiten analizar dos mentes en interacción.  
*Por Manuela Lenzen*

PERCEPCIÓN

**76 La teoría del cerebro comprobador de hipótesis**  
El cerebro recibe de manera ininterrumpida informaciones del entorno, las cuales procesa junto con los datos de los sentidos. Un funcionamiento cerebral básico.  
*Por Manuela Lenzen*

# CLAVES DE LA HIPNOSIS CLÍNICA

NEUROCIENCIA

## 48 ¿Qué es la hipnosis?

El estudio de los mecanismos neurobiológicos de la hipnosis, durante largo tiempo descuidado, experimenta hoy un rápido avance gracias a las técnicas de neuroimagen.

Por Bruno Suarez

PSICOTERAPIA

## 56 El trance como tratamiento

Aún hoy, numerosas personas consideran la hipnosis como una suerte de magia mental o farsa. Sin embargo, esta técnica constituye una herramienta útil para la psicoterapia. Veamos, de primera mano, cómo funciona.

Por Melinda Baranyai

ENTREVISTA

## 62 «Falta difundir más el uso de la hipnosis clínica»

El psicólogo Guillem Feixas Viaplana dirige desde 2004 el posgrado de hipnosis clínica en la Universidad de Barcelona. Según explica, se requiere insistir en la divulgación de esta técnica como herramienta psicoterapéutica.

Por Yvonne Buchholz



THINKSTOCK

## SECCIONES

### 4 Encefaloscopio

- > El cerebro de los invidentes capta la luz
- > Azúcar y salud cerebral
- > La ilusión del espeleólogo
- > Eliminar los malos recuerdos
- > Intromisión en la recordación
- > Analgesia musical
- > Cómo superar el materialismo

### 22 Sinopsis

Desarrollo cerebral

### 41 Instantánea

Cableado cerebral de un ratón

### 42 Avances

- > Conexión esencial para aprender palabras. Por Diana López Barroso, Antoni Rodríguez Fornells y Ruth de Diego Balaguer
- > Baremo para los fármacos antipsicóticos. Por Miguel Fribourg, José L. Moreno y Javier González Maeso
- > Efectos cerebrales de la meditación. Por Christof Koch

### 82 Syllabus

Escritura especular  
Por Jean-Paul Fischer

### 88 Ilusiones

Sin cerebro no existe dolor  
Por Susana Martínez-Conde y Stephen L. Macknik

### 91 Retrospectiva

El hallazgo de Alzheimer  
Por Anna von Hopffgarten

### 95 Libros

X e Y. Por Luis Alonso

PERCEPCIÓN

# El cerebro de los invidentes capta la luz

Los estímulos lumínicos provocan una rápida reacción neural incluso en las personas ciegas

La presencia de luz no solo permite ver. Un estudio de Gilles Vandewalle y sus colaboradores de la Universidad de Montreal sugiere que también influye en otras funciones cerebrales, incluso cuando se está privado de visión.

Estudios anteriores habían revelado que ciertas células fotorreceptoras ubicadas en la retina pueden detectar luz, aunque se padezca ceguera. La mayoría de estos trabajos indican que deben transcurrir al menos 30 minutos de exposición para que el estímulo lumínico afecte la cognición por vías no visuales. Sin embargo, en el experimento dirigido por Vandewalle bastaron unos pocos segundos para alterar la actividad cerebral de tres probandos con ceguera total, pero bajo una condición: que su cerebro se hallara en procesamiento activo.

Al inicio del ensayo, los experimentadores preguntaron a



GETTY IMAGES / CHRIS GRAMM (mujer), ISTOCKPHOTO (gta)

los participantes, quienes confirmaron que no percibían ninguna fuente luminosa, si una luz de color azul se encontraba encendida o apagada. Los voluntarios respondieron de for-

ma correcta con una frecuencia mayor que de manera aleatoria. Mediante magnetografía funcional se constató que menos de un minuto de exposición a la luz azul suscitaba modifica-

ciones en la actividad cerebral asociada a las funciones de vigilancia y ejecución. Si los probandos recibían de modo simultáneo una estimulación auditiva, bastaban dos segundos de luz para modificar la actividad cerebral. Los autores consideran que el hecho de oír ruido implica un procesamiento sensorial activo, por lo que el cerebro responde con mayor rapidez. (En los estudios anteriores, el cerebro de los invidentes se hallaba en reposo.)

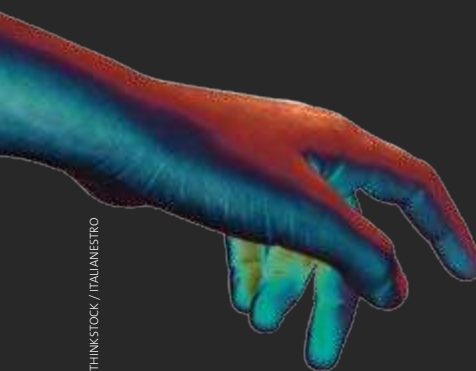
Estos resultados confirman que el cerebro es capaz de detectar luz en ausencia de visión operativa. Asimismo sugieren que la luz modifica la actividad cerebral por vías no vinculadas a la vista. En conclusión: la percepción no visual de luz puede contribuir a regular muchos aspectos de la función cerebral humana; entre ellas, los ciclos de vigilia y sueño y la detección de peligro.

—Ariel Van Brummelen

VISIÓN

# La ilusión del espeleólogo

Descubren por qué algunos individuos pueden ver sus manos en total oscuridad



THINKSTOCK / ITALIANESTRO

Muchas personas sostienen la llamada ilusión del espeleólogo, es decir, aseguran que pueden ver cómo mueven las manos en total ausencia de luz. En un artículo reciente de *Psychological Science*, científicos de las universidades Vanderbilt y de Rochester han demostrado que esta fantasmal ilusión es auténtica: existen individuos proclives a experimentarla.

Los investigadores pidieron a 129 probandos que refiriesen sus sensaciones visuales en oscuridad total a lo largo de una serie de cinco experimentos. En los cuatro primeros, los participantes llevaban los ojos vendados a fin de impedirles la visión de cualquier resquicio lumínico. Parte de los sujetos aseguraron ver movimiento cuando articulaban las propias manos ante su rostro, pero no, cuando las movía un experimentador.

¿Por qué solo algunas personas creen percibir el movimiento en la oscuridad? Presumiendo que esta ilusión resultara de la conectividad robusta entre regiones ce-

## NEUROCIENCIA

# Azúcar y salud cerebral

*Relacionan la hiperglucemia con una reducción del hipocampo*

Una mala dieta puede roer la salud mental. Un estudio reciente publicado en *Neurology* contribuye a elucidar el porqué. Los autores apuntan que la ingesta de grandes cantidades de azúcar o de otros carbohidratos puede entrañar riesgos para la estructura y las funciones cerebrales.

La diabetes, enfermedad que se caracteriza por índices altos de glucosa en la sangre crónicos, se ha relacionado con un aumento del riesgo de demencia y con la reducción del tamaño del hipocampo (área central del cerebro para la memoria). El objetivo del nuevo trabajo era comprobar si la glucosa ejercía efectos sobre la memoria en personas no diabéticas, pues la diabetes podría inducir otros cambios cerebrales que enturbiasen los datos. Investigadores del Centro Médico

de la Universidad Charité, en Berlín, evaluaron marcadores glucosidos de corto y largo plazo en 141 adultos mayores no diabéticos y con buena salud. Los participantes respondieron un test memorístico y se sometieron a una exploración por neuroimagen para evaluar la estructura de su hipocampo.

Índices elevados en ambas medidas de glucosa se asociaron con un peor rendimiento de memoria, así como con un hipocampo más pequeño y de estructura endeble. Los investigadores señalaron también que los cambios estructurales explicaban, en parte, la correlación estadística entre la glucosa y la memoria. Según Agnes Flöel, neuróloga y coautora del estudio, los resultados proporcionan pruebas adicionales de que la glucosa podría contribuir directamente a

la atrofia hipocampal, aunque advierte que los datos no permiten establecer una relación causal entre el azúcar y la salud cerebral.

Estos hallazgos confirman que incluso en ausencia de diabetes o de intolerancia a la glucosa, la hiperglucemia puede lesionar el cerebro y perturbar la memoria. En investigaciones futuras será necesario averiguar cómo ejerce tales efectos y si los cambios en la dieta o en el estilo de vida podrían invertir tales alteraciones patológicas.

—Emilie Reas



## ERRATUM CORRIGE

En el artículo «Sociedades femeninas» [MENTE Y CEREBRO n.º 67], en la breve descripción de la gráfica de la página 27, debe sustituirse «proporción más baja de mujeres» por «proporción más alta de mujeres».

rebrales, el equipo incluyó voluntarios con sinestesia, fenómeno en el que la gran conexión cerebral provoca que la persona vea las letras y los números de determinado color. Estos sujetos mostraron reacciones más vígorosas que los demás al movimiento de sus manos en la oscuridad.

Los investigadores decidieron realizar el experimento, de nuevo en oscuridad completa, con instrumental de rastreo ocular. Esta exploración reveló que cuanto más vívidamente informaba el sujeto de la articulación de sus manos, menos acusado era el movimiento de sus ojos: estos se com-

portaban como si realmente pudieran ver; se mantenían enfocados sobre una diana imaginaria. Sin embargo, los participantes estaban experimentando por anticipado la visión de su mano en el espacio.

Estos resultados hacen pensar que las personas con una conectividad intersensorial intensa poseen mayor consciencia de su cuerpo. Los hallazgos nos recuerdan también que la visión es una creación cerebral, no de la vista. «El cerebro puede, o no, utilizar la información que los ojos le proporcionan», explica Dujé Tadin, de la Universidad de Rochester. El cerebro

selecciona la información que le llega de los ojos y la coteja con pautas o configuraciones predictibles (como el movimiento de las manos) para construir lo que percibimos.

—Daisy Yuhas



MEMORIA

# Eliminar los malos recuerdos

Consiguen borrar en ratas asociaciones ligadas a las drogas



ISTOCKPHOTO

Todos sentimos apetencias irresistibles. Un lugar, un olor e incluso una imagen pueden suscitar estos deseos vigorosos. Tales asociaciones mnemónicas pueden provocar la recaída de personas drogodependientes en recuperación. Investigadores del Instituto Scripps, en Florida, han descubierto un compuesto que impide, en ratas, la evocación de recuerdos vinculados a las drogas. El estudio, publicado en línea en *Biological Research*, es también el primero de su categoría en el que se alteran ciertos recuerdos sin necesidad de una rememoración activa.

Las ratas del ensayo permanecieron, durante seis días, en una de dos cámaras, alternativamente. En los días uno, tres y cinco, se inyectó a los animales hidrocloreto de metanfetamina; a continuación se les encerró en una de las dos jaulas. En los días pares, se les administró un placebo salino en una cámara distinta.

Transcurridos dos días, a la mitad de los roedores se les dio a elegir entre ambos hábitáculos. Como era de esperar, las ratas mostraron una clara

preferencia por el lugar visitado tras recibir la droga. A la mitad restante se le inyectó una disolución que contenía latrunculina A (LatA). Este compuesto secuestra la actina, proteína que se sabe que participa en la formación de recuerdos. Estos animales no mostraron preferencias al elegir la jaula, ni siquiera un día después: sus elecciones no parecían inducidas por el recuerdo de la sustancia.

Investigaciones anteriores sugieren que las drogas recreativas alteran la acción de la actina, haciendo que esta refresque sin cesar recuerdos asociados a su consumo en lugar de arrinconarlos en el almacén típico de las memorias, más inerte. A resultados de su estado activo, los recuerdos de las drogas pueden alterarse mucho después de su formación inicial.

La idea de que las rememoraciones asociadas al consumo de la droga son diferentes por esta causa es bastante novedosa, por lo que los investigadores quisieron verificarla en otro contexto: investigaron si LatA podía afectar a las relaciones entre alimentación y ambiente. Las inyecciones de LatA no influyeron en las reacciones de los muridos a las distintas cámaras, lo que implica que dejaron intactas las asociaciones alimentarias.

«El aserto de que se tenga una activación [proceso de la actina] capaz de conservar el recuerdo durante varios días es verdaderamente notable»,

## Intromisión en la recordación

Un aluvión de estudios recientes trastean con la memoria:

- Psicólogos de la Universidad Noroccidental han demostrado que cada vez que se evoca un suceso, el cerebro altera el recuerdo integrando en él nueva información tal vez dependiendo del estado de ánimo actual, o de la actividad o del lugar de ese instante, entre otros factores.
- El momento en que se reclama el recuerdo puede también degradarlo, según trabajos de la Universidad estatal de Iowa. Los probandos vieron un episodio de 24 (serie televisiva estadounidense) en el que un terrorista blandía una aguja durante un ataque. A una parte de los sujetos se les preguntó sobre la escena; después todos oyeron una recapitulación, en la que se afirmaba, erróneamente, que el arma era una pistola paralizante. Solo quienes al ser preguntados afirmaron que se trataba de una aguja tuvieron más tarde dificultad en recordar el arma.
- Neurocientíficos del Instituto de Tecnología de Massachusetts han implantado falsas memorias en ratones. En un inicio, los roedores aprendieron a distinguir entre un refugio seguro y otro que no lo era (en él recibían de cuando en cuando una descarga eléctrica). Más tarde, cuando los ratones se encontraban en la jaula peligrosa, los experimentadores les activaron el recuerdo de la estancia segura mediante una sonda óptica. Al día siguiente, al entrar en la cámara segura, los ratones se quedaron clavados en su sitio (señal de miedo), a pesar de que allí nunca sufrieron descargas.
- Un estudio reciente en la Universidad Emory sugiere que pueden heredarse los recuerdos de nuestros padres; incluso de nuestros abuelos. Los experimentadores entrenaron a ratones para que temblaran asustados al percibir cierto olor. Los hijos, también los nietos de estos ratones, exhibieron la misma reacción a ese aroma, pese a no haberlo olido nunca.
- Un «latigazo» de cafeína, equivalente a una taza grande de café (35 cl), facilitó que probandos de la Universidad Johns Hopkins recordaran mejor los datos que acababan de aprender. No obstante, es posible que el efecto solo se dé en las personas que no toman cafeína habitualmente.

—Victoria Stern

señala Gary Lynch, profesor de psiquiatría y comportamiento humano en la Universidad de California en Irvine. Según añade, el paso siguiente consistirá en averiguar qué otras memorias comparten esta propiedad, con el fin de conocer a qué recuerdos puede orientarse este tratamiento.

Courtney Miller, neurobióloga en Scripps y coautora del estudio, señala que la limitada utilidad de la técnica disipa dudas sobre la eticidad

de la alteración de las memorias: «No se podría usar nuestro descubrimiento para borrar de la mente un recuerdo dado, sencillamente, porque no funciona. Solo podrían eliminarse recuerdos asociados a una droga». Miller recalca que el propósito de esta investigación consiste en proporcionar a las personas con drogodependencia una oportunidad combativa para mantener la abstinencia.

—Janali Gustafson



## PSICOTERAPIA

# Analgesia musical

*La música relajante alivia el posoperatorio*

**N**i cromos ni helados: es posible que en los hospitales se empiecen a entregar reproductores MP3 a los pacientes para acelerar su recuperación. En un estudio del Centro Médico Regional de Nuestra Señora del Lago, en Baton Rouge, se determinó que una terapia basada en música ejercía efectos positivos en la recuperación de las personas que se encontraban en curso posoperatorio, ya que mejoraba la gestión del dolor y reducía los efectos negativos de los ruidos del entorno.

Un grupo de pacientes de cáncer, a quienes se había sometido a una inter-

vención quirúrgica, recibió los cuidados clínicos habituales. A la mitad del tratamiento se les entregó un reproductor MP3 programado con música ambiental (melodías instrumentales reproducidas a menos de 60 decibelios). Por indicación de las enfermeras, debían escuchar las canciones dos veces al día, durante media hora por lo menos, tras recibir la medicación. Previo a ello, todos los sujetos presentaban un grado similar de ansiedad, dolor y fastidio por el ruido ambiente. Según

publicó la revista *Nursing* el otoño pasado, al cabo de tres días, los sujetos que escucharon la música terapéutica confirmaron que soportaban mejor sus dolores y que sufrían menos molestias por los ruidos hospitalarios. Los demás pacientes no presentaron cambios. Casi todos nosotros recurrimos a la música para afrontar el dolor emotivo. Estas observaciones sugieren que deberíamos aprovecharla también para mitigar el dolor físico.

—Michaela Singer



THINKSTOCK / JEREMY CULP DESIGN

## PSICOLOGÍA

# Cómo superar el materialismo

*Centrarse en los valores intrínsecos, no en los materiales, favorece el bienestar personal*

**E**l dinero no puede comprar la felicidad. En cambio, si atribuimos menos valor a lo que sí puede comprar, nuestra salud mental mejora. El estudio a largo plazo más extenso que se ha llevado a cabo hasta la fecha sobre esta cuestión señala que, al volvernos menos materialistas, aumenta la satisfacción vital. Asimismo, proporciona caminos para alcanzar ese feliz estado.

A partir de cuatro experimentos relacionados entre sí, se investigó en qué medida los cambios de actitud ante el materialismo influía en el bienestar personal. En los tres primeros ensayos se examinaron las modificaciones naturales de los valores materialistas que presentaban adultos estadounidenses e islandeses a lo

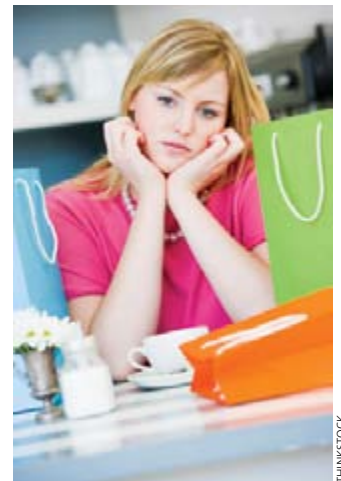
largo de seis meses y períodos de dos y doce años. En los tres casos, un descenso en la fijación por obtener dinero y adquirir bienes se correspondía con un mayor disfrute vital y satisfacción con la vida.

Los credos materialistas pueden modificarse para bien, como descubrió el equipo en su cuarto estudio y primero en valerse de un diseño aleatorio y controlado concebido para modificar el materialismo. Adolescentes de Estados Unidos tomaron parte en un programa diseñado con el fin de minorar el valor que se atribuye a objetivos materialistas; el grupo de control no participó en esta intervención. Los probandos asistieron a tres sesiones de otras tantas horas sobre educación y cultura de consumo. Se les pi-

dió que explicitaran sus valores intrínsecos (desarrollo personal, intimidad con los amigos y familiares y aportación a su comunidad) y que tomaran decisiones dinerarias basadas en estos valores.

A lo largo de los meses siguientes, los adolescentes que asistieron al curso se mostraron menos materialistas y tenían una mejor opinión de sí mismos, evolución que no se registró en los participantes del grupo de control. Tim Kasser, profesor de psicología en el Colegio Knox y uno de los autores del estudio explica: «Los objetivos intrínsecos tienden a promover mayor bienestar y a actuar a modo de “antídoto” contra los valores materialistas».

Una faceta importante del programa consistió en que



THINKSTOCK

los sujetos realizaran el curso junto con sus padres y otros adolescentes, lo que confirió apoyo social al cambio de sus valores. «Es importante encontrar personas con una mentalidad parecida, dispuestas a distanciarse del materialismo; les garantizo que las hay», asegura Kasser.

—Tori Rodriguez

# Momentos de felicidad

Ni el dinero ni las posesiones materiales abren la puerta al bienestar y a la satisfacción: la llave a estas emociones son las vivencias. Esa búsqueda del instante perfecto ha originado un «mercado de experiencias», el cual incluso influye en el diseño de productos de consumo

MARC HASSENZAHL

## EN SÍNTESIS

### Vivencias inolvidables

**1** Atesorar experiencias nuevas y significativas nos hace más felices que acumular bienes.

**2** La transformación hacia una «sociedad experiencial» está en marcha: las personas orientadas al materialismo son consideradas cada vez más como egoístas e inmaduras.

**3** Ingenieros y diseñadores desarrollan productos para, ante todo, proporcionar experiencias personales.

**E**lija, ¿qué prefiere que le regalen por su cumpleaños: un par de entradas para el concierto de su grupo favorito, unos zapatos caros, un teléfono inteligente o un fin de semana en París? La escapada y el disfrute de la música tienen una característica en común: son bienes que perecen. Por el contrario, los zapatos y el móvil duran un tiempo.

Aunque para cualquier mortal la decisión puede resultar un tanto ardua, a ojos de la ciencia la elección es sencilla, puesto que las experiencias hacen más felices a las personas en comparación con las posesiones materiales. No por casualidad existe desde hace unos años un mercado de experiencias con propuestas cada vez más excitantes y originales. La búsqueda del momento perfecto influye, además, en los productos de consumo que crean diseñadores e ingenieros.

Leaf Van Boven, de la Universidad de Colorado en Boulder, y Thomas Gilovich, de la Cornell en Ithaca, fueron de los primeros investigadores que compararon el tener y el estar siguiendo métodos científicos. En 2003 preguntaron a unos 100 estudiantes la última vez que se gastaron más de 100 dólares para darse una alegría a sí mismos. A una mitad de los sujetos se les pidió que mentaran alguna experiencia; a la otra, que recordaran algún objeto.

Entre las vivencias «autorregaladas» surgieron una cena en un restaurante, un viaje corto o un concierto. Los probandos que respondieron acerca de un bien material mencionaron ropa, joyas u objetos de ocio electrónicos. Tanto los unos como los otros se gastaron, por término medio, la misma cantidad de dinero. No obstante, presentaban ciertas diferencias en sus respuestas. A la pregunta de

si creían que habían invertido bien su dinero, los compradores de experiencias afirmaron de manera categórica que así era; tampoco se mostraron demasiado preocupados por la idea de si hubiese sido mejor permitirse otro capricho. Además, el recuerdo de lo vivido les producía mayor satisfacción que el objeto comprado por sus compañeros materialistas.

### Recuerdos de color de rosa

En un segundo ensayo, los psicólogos pidieron a más de 1000 ciudadanos de Estados Unidos que recordaran una compra vivencial y otra material; a continuación debían compararlas entre sí. La mayoría de los participantes valoró la experiencia como más satisfactoria que el objeto. No obstante, ese juicio dependía de la situación socioeconómico del encuestado: aquellos con una renta anual mayor de 75.000 dólares y una formación superior preferían claramente la compra de experiencias. Según Van Boven y Gilovich, los participantes de rentas más bajas debían invertir la mayor parte de sus recursos económicos en artículos para el hogar, por lo que no llegaban a cuestionarse si hubiese sido mejor gastarse el dinero en actividades.

¿Por qué las experiencias producen mayor satisfacción que las posesiones materiales? Existen varios motivos. Por un lado, los recuerdos pueden reinterpretarse de forma positiva. Retrospectivamente podemos transformar y sintonizar los acontecimientos hasta incluso pintarlos de color de rosa, aunque la experiencia no haya sido en realidad tan idílica. Pasadas unas semanas y tras enseñar las fotografías de las playas con aguas cristalinas a los amigos y familiares, la anécdota



#### MÁS ALLÁ DEL INSTANTE

También las aventuras breves causan un efecto duradero: durante mucho tiempo nos deleitamos con los recuerdos de las vivencias excitantes y las consideramos como parte de nuestra personalidad.

## Almacén de lo vivido

Hace unos 40 años, Endel Tulving, hoy profesor emérito de la Universidad de Toronto, describió la memoria episódica. A grandes rasgos, se trata del contenido que almacena nuestro cerebro sobre vivencias personales (qué, cuándo y dónde) y nos permite realizar viajes mentales en el tiempo. Las alteraciones de la memoria episódica se han relacionado con el autismo y la esquizofrenia. Los pacientes con daños en los lóbulos temporales mediales del cerebro olvidan en ocasiones recuerdos del pasado. Describen esa experiencia como una pérdida del propio yo.

de una comida mediocre o un mal servicio en el hotel cae en el olvido. En cambio, los objetos mantienen el mismo aspecto, por lo que nos acostumbramos rápido a ellos y pronto pierden su atractivo inicial.

### Eventos que marcan

La preferencia por las experiencias posee otros fundamentos de gran calado: las percibimos como importantes para la propia identidad. Las personas somos la suma de lo que hemos vivido. Incluso disponemos de una memoria específica para el contenido episódico y autobiográfico. Dado que creemos que las vivencias expresan ciertas características de nosotros mismos, documentamos las pequeñas y grandes aventuras para, al final, compartirlas con nuestros congéneres (con una sesión de diapositivas en casa o a través de las fotografías que colgamos en Facebook).

En los países industrializados, cada vez más personas dudan del sentido de experimentar un ansia por las posesiones, lo cual se refleja en la pérdida de reputación de los coetáneos materialistas: se les considera unos egoístas que solo se interesan por el estatus social. En 2011, Van Boven y Gilovich, junto con Margaret Campbell, de la Universidad de Colorado, constataron que, en cierto modo, se estigmatiza la orientación al consumo.

En uno de sus estudios, dos supuestos recién licenciados, llamados Mark y Craig se presentaban a los probandos, todos ellos estudiantes. Los sujetos compinchados con los investigadores debían escoger entre dos empleos. Mark se decidía por un puesto de trabajo de gran prestigio, con un generoso salario y en el que la empresa le facilitaba todos los medios necesarios para desarrollar su actividad profesional; las únicas pegas eran que el puesto se encontraba en una ciudad poco interesante y que el ambiente en el trabajo era

moderadamente agradable. Por el contrario, Craig renunciaba a la reputación profesional y a unos ingresos elevados y se decantaba por un empleo ubicado en una zona tranquila y bonita para vivir y en el que se respiraba un ambiente cordial entre los compañeros de profesión. De los 26 participantes, a 24 les gustaba más Craig; también preferían entablar una amistad con él antes que con Mark.

En otro ensayo, los mismos investigadores reunieron en una sala a dos sujetos que no se conocían de nada. Por parejas debían conversar durante un cuarto de hora sobre una compra reciente. A uno se le solicitaba que hablase sobre un objeto (por ejemplo, una chaqueta nueva), al otro, que explicara una experiencia (unas vacaciones en la playa, pongamos). A continuación, se les preguntó a ambos por separado y en confianza qué impresión les había causado la otra persona. Los probandos que habían hablado sobre posesiones materiales obtuvieron una valoración peor; también la calidad de la conversación recibió una puntuación baja. La estigmatización de los materialistas era tan alta que incluso una breve conversación sobre la compra de una pieza de ropa podía proporcionar una mala imagen.

Lan Chaplin, de la Universidad de Arizona, y Deborah Roedder John, de la de Minnesota, constataron en 2007 que los niños y adolescentes son tanto más materialistas cuanto menor es su autoestima.

Los jóvenes participantes, de entre 8 y 18 años, debían componer un *collage*, con fotografías y palabras, sobre aquello que les hacía felices. Los que, según un cuestionario previo, estaban más satisfechos consigo mismos escogieron objetos como «dinero» o «zapatillas nuevas de deporte» en contadas ocasiones, en cambio, elegían con mayor frecuencia «ir de acampada» o «conocer gente simpática». En un segundo ensayo, los compañeros de clase debían apuntar contenidos

### Acciones para ser feliz

Richard Layard, de la Escuela de Economía de Londres, recomienda una serie de actividades en la página web en [actionforhappiness.org](http://actionforhappiness.org) para hacer más felices a las personas. Algunas de ellas son:

- ☺ Tomarse tiempo para la familia y los amigos.
- ☺ Descubrir cosas nuevas (explorar un barrio desconocido, por ejemplo).
- ☺ Organizar una fiesta en la calle.
- ☺ Desarrollar una actividad en beneficio de la propia salud.
- ☺ Disfrutar de la naturaleza.