



Shutterstock / Yuganov Konstantin

¿Nos hace realmente más felices creer en Papá Noel y los Reyes Magos ?

22 diciembre 2021 21:27 CET

David Bueno i Torrens

Profesor e investigador de la Sección de Genética Biomédica, Evolutiva y del Desarrollo. Director de la Cátedra de Neuroeducación UB-EDU1ST., Universitat de Barcelona

Empieza a despuntar el día, pero no es un día cualquiera. Las niñas y los niños se revuelven inquietos en sus camas, con el estómago lleno de mariposas y el cerebro hirviendo de ilusión. Saben que hoy será el gran día, ese que llevan semanas esperando, impacientes. Se deshacen de las sábanas con una premura inusual y corren raudos y veloces al salón de casa. ¿Qué les habrá dejado Papá Noel durante la noche? ¿Sus sueños se habrán hecho realidad?

Como cada año por estas fechas, se acerca la Navidad, y con ella la ilusión y la magia para millones de personas en todo el mundo. Papá Noel, Santa Claus, los Reyes Magos de Oriente, el árbol de Navidad, el tió... Todas las culturas tienen seres mágicos que nos alegran las fiestas navideñas con su presencia y con sus regalos. Y que, al mismo tiempo, nos invitan a reflexionar sobre lo que hemos hecho durante los últimos doce meses y lo que nos proponemos hacer el próximo año.

Los adultos sabemos que son seres fruto de la imaginación y de una ilusión compartida. Pero la mayor parte de los niños y niñas no piensan del mismo modo. Para ellos son tan reales como nosotros mismos.

Creer nos hace felices

Hace 43 años, en 1978, un trabajo pionero realizado por investigadores de la facultad de Psicología de la Universidad de Texas en Austin, en los EEUU, reveló que las niñas y los niños que creen en la existencia de estos seres mágicos durante más tiempo terminan siendo, en promedio, adultos más felices. Tal como suena. Creer en seres mágicos durante la infancia favorece nuestra felicidad incluso cuando ya somos adultos.

Según sus investigaciones, realizadas con menores norteamericanos, el 85 % de las niñas y niños de 4 años creen sinceramente en la existencia de Papá Noel. Este porcentaje se reduce al 65 % a los seis años, y a solo el 25 % al alcanzar los ocho.

Pues bien, hasta esta edad de ocho años, cuanto más tiempo se cree en la existencia de la magia navideña, más probabilidad hay de que al alcanzar la edad adulta sean felices. ¿No es motivo suficiente para mantener estas tradiciones, las propias de cada cultura?

Sin duda es suficiente, pero en ciencia es necesario buscar explicaciones a todos los experimentos que se hacen. Así que, ¿por qué sucede esto? Ya en este trabajo de 1978 y en un par de estudios posteriores realizados por el mismo equipo de investigación se demostró algo crucial: creer en estos seres mágicos durante la primera infancia no implica en ningún caso que al alcanzar la adultez estos niños y niñas vayan a ser supersticiosos, algo que sin duda puede preocupar a algunas familias. La preadolescencia se encarga de ponerlo todo en su sitio, de que aprendan a distinguir entre fantasía y realidad.

Reflexión y planificación

Tampoco es cierto, como se ha dicho en más de una ocasión, que engañarles haciéndoles creer que estos seres mágicos son reales les vaya a producir algún trauma cuando descubran la verdad. Es más, es precisamente aquí donde empiezan las ventajas de creer en la magia durante la infancia. Porque el simple hecho de razonar por sí mismos que no pueden ser reales, normalmente entre los seis y ocho años, estimula zonas de su cerebro que les van a resultar cruciales durante la adultez.

Nos referimos a áreas de la denominada corteza prefrontal implicadas, precisamente, en la capacidad de reflexión. Unas áreas que también se estimulan cuando les pedimos que piensen en lo que han hecho durante los últimos meses y que se hagan buenos propósitos para el próximo año. Reflexión y planificación son dos capacidades cognitivas importantes durante la vida adulta. Pero hay más, mucho más.

La ilusión de esperar a que llegue el gran día puede llegar a ser abrumadora para los niños y las niñas. Pero saben que deben esperar, lo que obliga a sus cerebros en desarrollo a gestionar su impaciencia y sus emociones, desbordadas. La capacidad de regular las emociones y de demorar las recompensas también se gestiona desde la corteza prefrontal.

De hecho, se trata de unas capacidades cognitivas cruciales durante la adultez que, en otros muchos trabajos, se han relacionado precisamente con la sensación de bienestar. Las personas adultas con más capacidad para gestionar las emociones y de demorar las recompensas suelen manifestar sentirse más felices. Por este motivo, el entrenamiento de la paciencia durante la infancia favorece la felicidad en la edad adulta.

Shutterstock / Tomsickova Tatyana

Las neuronas del espíritu navideño

Decíamos que en ciencia es necesario buscar explicaciones a los resultados de los experimentos, pero además en neurociencia es importante identificar con certeza qué redes neuronales están implicadas en cualquier aspecto cognitivo. Un nuevo trabajo publicado hace seis años, en 2015, esta vez por investigadores de la Universidad de Copenhague, en Dinamarca, ha demostrado la existencia de lo que se ha venido en llamar “la red neuronal del espíritu navideño”.

Utilizando técnicas de rastreo cerebral, como la resonancia magnética funcional, que permite monitorizar en vivo y en directo la actividad de nuestro cerebro, han demostrado que la ilusión y la magia que rodea las fiestas navideñas activa de forma específica diversas áreas cerebrales. Especialmente el denominado lóbulo parietal, que se sabe que está implicado en la integración e interpretación de los sentidos y en la espiritualidad. Ambos aspectos merecen una explicación.

Recibimos informaciones de nuestro entorno constantemente, a través de los órganos de los sentidos. Cada sentido le transmite a nuestro cerebro un tipo diferente de información (visual, auditiva, táctil, olfativa, etcétera). Las redes neuronales del lóbulo parietal se encargan de integrarlos todos para que, al final, la percepción que tengamos de la realidad sea única, no fragmentada.

Pues bien, se ha visto que esta integración, cuando se produce de manera efectiva y eficiente, incrementa la confianza en uno mismo y en el entorno, lo que se traduce en una mayor sensación de bienestar. De nuevo, su ejercitación durante la infancia mejora el bienestar al alcanzar la edad adulta.

Con respecto a la espiritualidad, no es sinónimo de religiosidad ni implica ningún tipo de credulidad irreflexiva. En el contexto de la neurociencia cognitiva se define como la sensación de pertenencia a un todo más amplio, y se relaciona con la sociabilidad y la empatía. Y ambas (sociabilidad y empatía) nos permiten inferir mejor los estados emocionales de los demás, además de incrementar la percepción subjetiva de bienestar.

Con todo lo expuesto, sobran motivos para disfrutar de la magia y la ilusión navideña. Contagiémosla a las niñas y los niños y dejemos que disfruten tanto tiempo como sea posible del hecho de ser precisamente esto, niños y niñas. No les hagamos crecer antes de tiempo. Que descubran por sí mismos la realidad que se esconde tras estos seres mágicos. De adultos serán, muy probablemente, más felices.