

La decoración y hasta los regalos atrasados han sido estudiados:

La ciencia explica por qué las personas se sienten más felices en Navidad

Esta celebración está llena de estímulos sensoriales como los villancicos, el olor a pan de pascua o el de una comida tradicional. Ellos, junto con el contacto con la familia, estimulan neurotransmisores que dan la sensación de alegría.

ALEXIS IBARRA O.

El "espíritu navideño" existe y se ve reflejado en un actividad cerebral distinta en aquellos que celebran estas fiestas, comparándolos con los que no.

Según una investigación, quienes tienen la tradición de celebrar esta festividad mostraban una actividad cerebral distinta cuando eran expuestos a objetos e imágenes relacionados con la celebración: una mesa servida para la ocasión, un árbol decorado con luces, regalos con vistosos papeles, etc. En cambio, aquellos que no la celebraban, no tenían cambios significativos.

Los investigadores de la U. deopenhague (Dinamarca), a cargo del estudio, descubrieron que las modificaciones se producían en la corteza motora primaria y premotora, la corteza motosensorial y el lóbulo parietal. Esto sugiere que se activan partes que tienen que ver con la memoria. Los participantes del estudio que celebraban la Navidad lo hacían desde pequeños por lo que la actividad cerebral se explica por evocar recuerdos profundos, lo que finalmente incide en un mejor estado de ánimo.

Rol del cerebro

"La Navidad es un ritual y tiene una connotación positiva. Es un espacio resguardado en el año que implica ver a tu familia, recibir regalos, cenar algo rico juntos. Tu cerebro entonces genera neurotransmisores que producen la sensación de felicidad y bienestar", dice Francisco Ceric, director del Laboratorio de Neurociencia Afectiva del Instituto de Bienestar Socioemocional UDD.

"La corteza somatosensorial se activa frente a estímulos como los sonidos, los olores o el gusto. También se activa cuando se evocan los recuerdos que no tienen que ver con



La decoración, las luces, así como el aroma a pan de pascua provocan estímulos que activan neurotransmisores que generan sensación de bienestar y tranquilidad.

lo verbal, sino con sensaciones. Y, precisamente, la Navidad está llena de ellos: abrazos, los villancicos, las luces de colores, el sabor del pan de pascua o el aroma del cola de mono", dice Juan José Trebilcock, psiquiatra de Clínica U. de los Andes.

Los estímulos visuales —como las luces llamativas o los objetos decorativos—, por su parte, generan satisfacción por efectos de neurotransmisores como la dopamina, explica Trebilcock.

"De hecho este efecto es usado por los malls y tiendas al decorar tempranamente con motivos navideños. Esta sensación de felicidad nos hace sentirnos bien dentro del lugar", dice Ceric.

Pero hay otros neurotransmisores que tienen que ver con la interacción humana que se da en esta fecha, explica Trebilcock. "La serotonina tiene el efecto de bajar la ansiedad y actúa a nivel de la amígdala cerebral. Se produce al tener contacto físico, como con abrazos y apapachos, pero también se produce por efecto de la luz solar, el ejercicio o ciertas comidas", agrega Trebilcock.

A eso se agrega la oxitocina, asociada más a relaciones emocionales y sociales, añade.

"Nos sentimos bien gracias a que nuestro cerebro se prepara para pa-

La química del árbol de Pascua

Otra investigación ahondó en cómo afectaba tener un pino real como árbol de Navidad en la composición química del aire al interior del hogar. Para sus análisis cortaron un pino, lo adornaron con luces y guirnaldas y lo pusieron en una cámara sellada por 17 días.

Descubrieron que el olor proviene de monoterpenos, compuestos que se encuentran en los aceites esenciales de muchas plantas y que se usan en velas y en productos de belleza. Se encontraron 52 variedades distintas de monoterpenos y su concentración comenzó a descender al tercer día de cortado el árbol y era equivalente a la de un aromatizador enchufable que emite constantemente aroma a la casa.

Al agregar ozono, se formaban compuestos como el formaldehído, una sustancia química, pero la cantidad era pequeña. "Para la mayoría de la gente esto no debería ser una gran preocupación. Yo seguiré teniendo un árbol de Navidad en mi casa", dijo Dustin Poppendieck, ingeniero ambiental del Instituto Nacional de Estándares y Tecnología (EE.UU.).

sarla bien", resume Ceric.

Las luces de Navidad y la decoración también han sido objeto de estudios. Uno de ellos, realizado por investigadores de la U. de Utah (EE.UU.) descubrió que aquellos que decoran sus casas son vistos como vecinos más sociables y amigables que quienes no lo hacen.

El estudio pidió a evaluadores externos (no vecinos) que describieran a los vecinos por imágenes de sus casas y antejardín. El resultado no tenía una equivalencia con la percepción real, es decir, un vecino po-

co sociable podía ser calificado positivamente como sociable solo por decorar su casa.

Más vale tarde que nunca

Otra investigación ahondó en la entrega de los regalos y si era reprochado entregarlos tarde. Su conclusión fue categórica: más vale tarde que nunca.

Los investigadores concluyeron que los destinatarios no se enojan tanto por recibir un regalo atrasado. Sin embargo, la persona que lo

entrega supone que el hecho de entregarlo a destiempo afectará su relación.

"Una de las funciones sociales clave de dar regalos es comunicar cariño hacia el destinatario, por lo que no es sorprendente que las personas teman un impacto negativo en su relación si se retrasan en la entrega del regalo", dijo la coautora del estudio Rebecca Reczek, profesora de Marketing en el Fisher College.

En sus estudios descubrieron varios puntos interesantes, por ejemplo, que tanto la persona que entrega como la que recibe el regalo le dan más valor cuando este es personalizado. "La gente pensó que si se esforzaban más en el regalo y lo hacían más personalizado, eso podría compensar el retraso", añadió Reczek.

Otro tema que indagaron es cuán tarde es aceptable entregar el regalo? Al pedirles que imaginaran entregar o recibir un regalo con dos días, dos semanas o dos meses de atraso ambos grupos, los que recibían y los que entregaban, manifestaron que mientras más tarde se entregaba el presente, más dañaría la relación. En todo caso, y para ambos grupos, no entregar ningún regalo dañaría aún más la relación que entregarlo demasiado tarde.