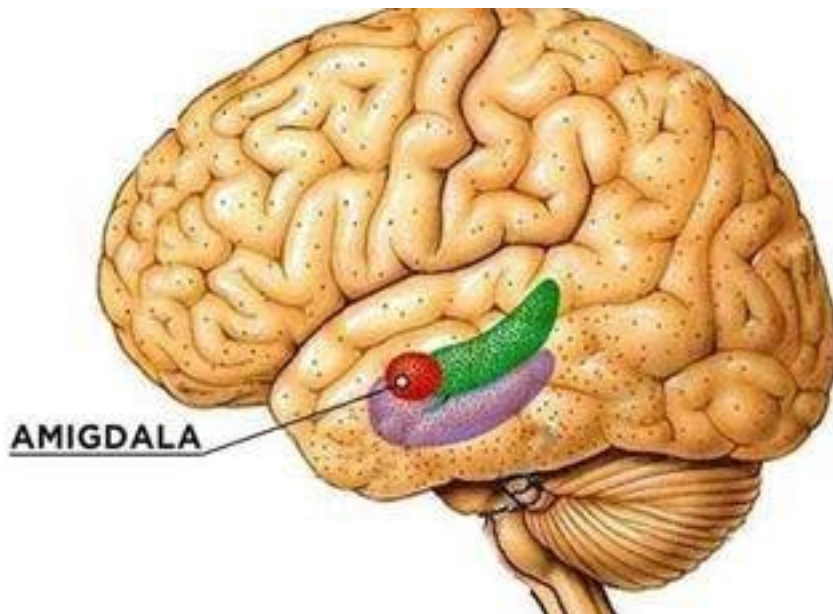


## Las malas noticias, son malas noticias.

¿Cuántos de nosotros hemos prendido la televisión haciendo zapping, y mientras pasamos uno, tras otro, canales de películas, no podíamos decir cuál dejar, hasta que veíamos que en las noticias estaban pasando algo sobre un derrumbe, o un accidente, o un robo, o una violación, e inmediatamente llamaba nuestra atención y dejamos ese canal?

Esto no es casualidad, ninguna de las dos cosas: que nosotros nos quedemos sintonizados en ese canal, y tampoco que los medios pongan esa noticia.



Derechos de imagen a quien corresponda.

Hay una función primitiva de nuestro cerebro, la amígdala (conjunto de núcleos de neuronas), que revisa constantemente toda la información que llega al cerebro a través de los distintos sentidos con el fin de detectar rápidamente cualquier cosa que pueda influir en nuestra supervivencia.

Si estamos en nuestra habitación, recostados en nuestra cama, comiendo algo pacíficamente y haciendo zapping; y, de repente, vemos una noticia sobre un robo, un accidente, una catástrofe, o tal vez, ¡Un intento de robo! En otras palabras, algo que nunca sucedió, nuestra amígdala nos hará prestarle atención a eso sobre cualquier otra cosa; recuerda que el cerebro procesa lo que vemos en la televisión de, cuasi, la misma manera que si nosotros estaríamos viviendo la experiencia.

Este efecto pasaría rápido, por eso los noticieros no se conforman con darnos solo una noticia, sino que pasan una tras otra. Como si le dieran droga a un drogadicto, le dan experiencias peligrosas a nuestro amígdala.

**“El cerebro humano no está diseñado para hacernos felices, sino para sobrevivir. La felicidad es nuestro trabajo.” -Anthony Robbins**

De la misma manera que cuidamos los alimentos y bebidas que entran en nuestra boca, debemos cuidar los estímulos que recibimos por nuestros ojos. Si dejáramos que nuestro cerebro decida todo por nosotros, comeríamos una hamburguesa con una

gaseosa, luego una torta con más gaseosa, y remataríamos la noche comiendo algunos chocolates. Sabemos que esto terminaría en una mala salud física. De la misma manera, si dejamos que nuestro cerebro tome el control sobre lo que vemos, terminaremos teniendo una mala salud mental.

A partir de ahora para nosotros, las malas noticias, son malas noticias. ¡Apaguemos el televisor! Leamos un libro, charlemos con las personas que más amamos, salgamos al aire libre.



Derechos de imagen a quién corresponda.

Todos sabemos que son malos alimentamos físicos, y por eso podemos evitarlos. Ahora sabemos porqué las malas noticias nos llaman la atención, y porqué prestarles atención es una función biológica, que podemos evitar para no provocarnos un malestar innecesario en nuestra vida. ¡Ahora podemos evitarlas!

Si está información te es útil, compártala con los demás. Si lo compartís con los demás, puedes charlar con ellos de eso, y afianzar la idea más y más en la consciencia de tu entorno, y la sociedad. ¡Creemos un mundo más sano!

Empatía con la Vida