

## AL CEREBRO LE GUSTA SENTARSE DERECHO



**Kay Gittermann M.**  
*Neurologa Infantil.*

**E**l cuerpo envía constantemente información hacia el cerebro y viceversa. Este fenómeno está ampliamente estudiado, especialmente por el reconocido neurocientífico portugués Antonio Damasio, profesor de la Universidad de California en EEUU, que determinó como los cambios homeostáticos del cuerpo y los estímulos del ambiente, generan procesos cognitivos, toma de decisiones y efectos en la conducta el individuo. De ahí la importancia de ser conscientes de nuestro cuerpo, sus sensaciones y la postura, ya que tiene una influencia directa en cómo funciona nuestro cerebro.

Una postura erguida y alineada no sólo mejora tu imagen, sino que también, optimiza el funcionamiento del cerebro. Estudios científicos han demostrado que mantener una postura adecuada está relacionado con una mejor función cognitiva, es decir, más concentración, memoria y aprendizaje, un estado de ánimo positivo, mayor autoestima y confianza. Por otro lado, una postura encorvada puede generar el efecto contrario, disminuyendo la capacidad cognitiva y afectando negativamente el estado de ánimo.

La dra. Nazareth Castellanos, investigadora española, muestra en su libro "La Neurociencia del cuerpo", como la memoria, la atención, los estados de ánimo y las emociones, dependen del cuerpo: su postura, los gestos faciales, la microbiota intestinal, incluso los latidos del corazón y la manera en la que respiramos. "Cuando estamos agachados viendo el teléfono, tendemos a bajar la cabeza y los hombros, esto es interpretado por el cerebro, como un estado emocionalmente bajo, haciendo que recordemos menos y que nos fijemos más en las co-

sas negativas del ambiente", refiere Castellanos.

Durante el 2024, se realizó un experimento en la Universidad de Heidelberg, Alemania, donde se estudió el impacto del encorvamiento de la espalda sobre la memoria y la percepción. Este estudio mostró que las personas con una mala postura tenían menos capacidad para retener las palabras que los que estaban bien sentados. La postura corporal es tan potente, que explica por qué los ejercicios físicos asociados al control de la respiración, como el Taichi, las Artes Marciales, el Yoga, la Meditación y el Mindfulness, pueden ayudar a disminuir la depresión y la ansiedad hasta un 25%.

La Dra. Amy Cuddy de Harvard Business School, estudió este fenómeno mediante un experimento, donde le pidieron a un grupo de personas que adoptaran una postura de poder y otro una de inferioridad, durante 2 minutos. Luego se les tomó un perfil hormonal, que mostró que la Testosterona (hormona de la dominación y potencia) aumentó un 20% en los primeros y bajó un 10% en los otros, mientras que el Cortisol (hormona del estrés y el alarma), bajó un 25% en los poderosos y aumentó un 15% en los débiles, demostrando que la postura genera un cambio de ánimo y autopercepción.

La comunicación cerebro-cuerpo es bidireccional, el cerebro comanda el cuerpo y el cuerpo afecta la percepción del cerebro. Trabajemos en ser conscientes de nuestra postura y expresión facial, como sonreír, caminar y sentarse erguido, ya que, son hábitos sencillos que pueden generar una sensación de bienestar cerebral.

**Entonces, como dice la sabiduría popular:  
¡Siéntate derecho...!**