



Servicio
de Salud
Magallanes
Ministerio de Salud

Gobierno de Chile

CONSEJOS PRÁCTICOS SALUDABLEMENTE

MANTÉN UNA POSTURA ERGUIDA

Las langostas, esas criaturas que rara vez cruzan nuestras mentes a menos que estemos disfrutando de un succulento plato de mariscos, tienen mucho más que ofrecer de lo que podríamos imaginar. A pesar de su aparente simplicidad, su estudio revela fascinantes aspectos sobre el funcionamiento del cerebro, la estructura social y la búsqueda de territorio, conceptos que, sorprendentemente, comparten similitudes con nosotros, los humanos.

El estudio de su sistema nervioso ha permitido a la ciencia cartografiar con precisión los circuitos neuronales de las langostas, proporcionando valiosa información sobre la estructura y función del cerebro.

Las langostas resuelven conflictos territoriales a través de interacciones químicas y enfrentamientos físicos. Durante los conflictos, intercambian sustancias químicas que proporcionan información sobre tamaño, sexo y condición física. Estas interacciones químicas son esenciales en la comunicación durante la competencia. Después de las señales químicas iniciales, las langostas pueden avanzar a enfrentamientos físicos, como movimientos agresivos y uso de pinzas. La neuroquímica, específicamente la serotonina y la octopamina, desempeña un papel clave en el comportamiento. Las langostas victoriosas tienen niveles elevados de serotonina, haciéndolas más seguras, mientras que las derrotadas pueden tener una configuración neuroquímica opuesta, volviéndolas menos seguras y propensas a la evitación.

Después de establecerse, las jerarquías son muy estables en las langostas. La victoriosa se mantiene con gestos amenazantes, y la derrotada acepta su estatus inferior y postura sumisa. Las langostas hembras, al igual que en otras especies, sienten atracción por los machos dominantes. Este comportamiento también se observa en otras especies, incluidos los humanos, donde las mujeres pueden sentirse atraídas por hombres que ocupan posiciones dominantes en la jerarquía social.



Un ejemplo de esto, lo podemos ver en la película "Cincuenta sombras de Grey".

Frans de Waal, primatólogo y etólogo, señala que la fuerza sola no asegura el dominio; los machos exitosos también forman coaliciones y demuestran atributos sofisticados. Las jerarquías de dominación han existido durante más de 350 millones de años y son una característica persistente en la evolución.

Estos descubrimientos nos han enseñado cómo la posición social impacta directamente la neuroquímica y el bienestar emocional en los humanos, influyendo en la salud mental y física. Un estatus elevado y la seguridad desencadenan la liberación de serotonina, fortaleciendo la confianza y reduciendo la ansiedad. Las experiencias de bullying en la infancia pueden afectar la confianza en la edad adulta, incluso cuando las circunstancias cambian, llevándonos a asumir una posición inferior y adoptar una postura derrotada como las langostas.

Responder a la agresión es clave para establecer límites y prevenir la agresión. Si no lo hacemos, podríamos enfrentar vulnerabilidades ante el abuso, ya que nos faltarían recursos para defendernos. Reconocer y aceptar nuestra capacidad agresiva se vuelve liberador. Al comprender que todos la tenemos, fortalecemos nuestra autoafirmación y resistencia ante situaciones opresivas.

Mantener una postura erguida y una actitud positiva está vinculado directamente a nuestra calidad de vida. Aunque circunstancias como el bullying puedan haber llevado a una postura derrotada, esta no tiene que ser permanente. Comprender nuestro potencial y la conexión entre actitud y destino destaca la importancia de cambiar. Una actitud derrotada trae consecuencias negativas en la química cerebral y las oportunidades de vida. Decidir cambiar nuestra postura impulsa un giro en nuestra vida. Mantenerse erguido va más allá de lo físico; es un compromiso con la vida, el significado y el sacrificio necesario para construir una realidad significativa.

Para que puedas trabajar un poco más todo esto y no ser una langosta derrotada te aconsejo primero enderezarte. Una postura erguida no solo beneficia tu salud física, sino que también envía señales poderosas a tu mente y al mundo que te rodea. Expresar tus pensamientos es clave para el éxito personal y profesional. Tener metas te proporciona un sentido de dirección y propósito. Finalmente asumir desafíos en lugar de evitar situaciones difíciles; ármate de valentía y afronta los desafíos con determinación.

