

## El efecto conejo

Categoría: 128-Mirador del Norte

Publicado: Sábado, 01 Mayo 2021 01:18

Escrito por G. Arturo Limón D

---



La ciencia moderna aún no ha producido un medicamento tranquilizador tan eficaz como lo son unas pocas palabras bondadosas.

Sigmund Freud

### LA LEYENDA

Leda y el Cisne es un motivo de la mitología griega, según el cual Zeus descendió del Olimpo en forma de un cisne hacia Leda, En algunas versiones le fecunda ella puso dos huevos de los que nacieron los niños

Leonardo da Vinci comenzó a hacer estudios en 1504 para una pintura, aparentemente nunca realizada, en la que Leda aparecería sentada en el suelo con sus hijos. En 1508, pintó Leda y el cisne, una composición diferente del tema con Leda de pie, desnuda, acariciando al cisne, con los dos pares de gemelos, y sus enormes huevos rotos. El original se ha perdido, probablemente destruido deliberadamente.

Pálido Punto de Luz

Claroscuros en la educación

ISSN 2594-0597 <https://palido.deluz.com.mx>

## El efecto conejo

Categoría: 128-Mirador del Norte  
Publicado: Sábado, 01 Mayo 2021 01:18  
Escrito por G. Arturo Limón D

---

Las pinturas de Leonardo y Miguel Ángel desaparecieron en la colección de la familia real francesa, y se cree que fueron destruidas por viudas moralistas o por sucesores igualmente mojigatos de sus dueños.

### LA EXPERIENCIA

Hace unos años durante una visita a un museo en Budapest llamé mi atención un libro de pastas tan grandes que mis brazos abiertos apenas podrían abrazar sus extremos, debo decir que además de su gran tamaño me admiré el ver una pintura atribuida a Leonardo en donde parecían emerger de un huevo pequeñas criaturas humanas. Esa imagen me quedó grabada y cuando leí en la mitología griega sobre Zeus y Leda, creí comprender sobre las teorías de los hijos de Zeus en donde le atribuye al huevo de Pascua la fertilidad, la perfección, la vida y la resurrección, pero también el conejo como símbolo fértil. Esta encarna la capacidad de reproducción, la alegría de vivir y la curiosidad ante la vida.

Sabiendo que algunas personas suelen colocar huevos llamados de Pascua que colocan un mítico conejo como regalo golosina a los niños, en estas fechas, hoy quisiera compartir otro regalo con ustedes al que se ha dado a llamar.

### EL EFECTO CONEJO

Este está basado en reflexionar sobre lo que dice en el libro del mismo nombre un libro inspirado. Basado en evidencia científica y lleno de todo tipo de experiencias de vida, de la psiquiatra de Columbia, la Dra. Kelli Harding, la cual establece la conexión entre el trato bondadoso y la longevidad de los conejos, con bastante claridad. Aquí hay cinco puntos destacados de un libro lleno de muchas más historias personales y aprendizaje inteligente.

### LA AMABLE ASISTENTE DE LABORATORIO.

1. El título del libro de la Dra. Harding deriva de un accidente en el laboratorio del Dr. Robert Nerem en 1978. Estaban estudiando la relación entre una dieta alta en grasas y la salud del corazón con la

## El efecto conejo

Categoría: 128-Mirador del Norte  
Publicado: Sábado, 01 Mayo 2021 01:18  
Escrito por G. Arturo Limón D

---

ayuda de un grupo de conejos blancos de Nueva Zelanda. Después de alimentar a los conejos con una dieta alta en grasas, el Dr. Nerem y sus colegas analizaron la cantidad de depósitos de grasa en los pequeños vasos sanguíneos de los conejos, esperando que todos los conejos tuvieran depósitos de grasa que fueran proporcionales a sus altos niveles de colesterol. Para su sorpresa, en un grupo de conejos no fue así. Aturdidos, exploraron muchas hipótesis alternativas. En última instancia, determinaron que el grupo de conejos con vasos sanguíneos mucho más saludables estaba bajo el cuidado de un estudiante de postdoctorado especialmente amable que trataba a los animales con amor y paciencia al manipularlos. De verdad. Los hallazgos se han replicado. La bondad es buena para nuestra salud.

APRENDA LA CIENCIA DETRÁS DE LA BONDAD.

2. La bondad crea comunidad. Un correlato esencial de la bondad es la comunidad. Reconocemos cada vez más que la comunidad es un factor central en los determinantes sociales de la salud. Sabemos que nuestros códigos postales predicen más sobre nuestro estado de salud de lo que jamás hubiéramos imaginado. La Dra. Harding conecta con elegancia las grandes ideas de la salud pública y la política social con cada uno de nosotros personalmente. Sabemos que el aislamiento social y la soledad pueden ser fatales. Sabemos que las comunidades sólidas y socialmente conectadas son buenas para nuestra salud y sabemos que los sencillos actos de bondad -saludar a nuestros vecinos, recoger nuestra basura, demostrar paciencia con un adulto mayor que cruza la calle- construyen comunidad. En otras palabras, no tenemos que esperar a que se produzcan grandes cambios en las políticas para generar beneficios de salud pública positivos para nuestra salud y nuestra salud mental. Podemos *EL* efecto conejo en nuestra vida replicar diaria.

LAS COMUNIDADES SON BUENAS PARA TU SALUD.

3. El Dilema del Prisionero. Por supuesto, es simple y no tan simple, y la Dra. Harding conoce bien las complejidades por sus propias experiencias y las historias personales de las muchas personas a las que ha atendido en la sala de emergencias psiquiátricas del Hospital New York-Presbyterian. Aquí es donde el Dilema del Prisionero es

## El efecto conejo

Categoría: 128-Mirador del Norte

Publicado: Sábado, 01 Mayo 2021 01:18

Escrito por G. Arturo Limón D

---

ilustrativo. En este paradigma de la psicología clásica, dos individuos de una pandilla se convierten en prisioneros. No se les permite comunicarse entre sí. Los fiscales les brindan la oportunidad de una sentencia menor si testifican que el otro pandillero cometió el crimen. Alternativamente, pueden optar por cooperar con el otro permaneciendo en silencio. El mejor resultado depende del comportamiento cooperativo entre los dos reclusos, que depende de un alto grado de confianza. Y ahí es donde llegamos a las implicaciones para la salud mental una vez más.

LAS PERSONAS TIENEN UNA TENDENCIA NATURAL HACIA LA COOPERACIÓN CUANDO LA CONFIANZA ES ALTA.

4. Confianza. El paradigma del Dilema del Prisionero tiene muchas combinaciones. La más relevante para nosotros es que los estudios básicos muestran que los humanos tenemos una tendencia natural hacia el comportamiento cooperativo cuando la confianza es alta. Las personas tienden a elegir resultados que no son exclusivamente en su propio interés, sino en el interés colectivo, cuando la confianza es alta. Pero cuando la confianza es baja y tenemos miedo de que otros no estén de nuestro lado o incluso de que no nos alcancen, la bondad se pierde, la cooperación se rompe, las comunidades colapsan, los problemas de salud mental aumentan. Los datos prospectivos indican que a medida que disminuyen los niveles de confianza interpersonal, aumenta el riesgo de desarrollar un trastorno mental.

LA BONDAD PREPARA A LOS NIÑOS PARA APRENDER.

5. La bondad no es una panacea. La Dra. Harding es cuidadosa al reconocer que la bondad no es un chaleco antibalas que nos protege contra todo daño y perjuicio en la vida. Cosas malas le suceden a la gente buena y amable. Sin embargo, desde nuestras células hasta el tejido más amplio de la sociedad, la bondad sirve para fortalecer y hacer frente y promover la salud. Se puede trazar un mapa en nuestro cerebro y medir en nuestras células tanto como se puede ver en las calles de nuestros vecindarios. La bondad promueve el desarrollo saludable del cerebro. La bondad construye la conexión social. La bondad prepara a los niños para aprender. Y cuando la adversidad golpea, tenemos capas de resiliencia y redes de apoyo que promueven la calidad de vida incluso en tiempos DIFÍCILES.(1)

## El efecto conejo

Categoría: 128-Mirador del Norte  
Publicado: Sábado, 01 Mayo 2021 01:18  
Escrito por G. Arturo Limón D

---

### COROLARIO

Es tiempo en estos difíciles momentos de usar el antídoto del que estamos dotados nosotros, para dar a todos y cuyo nombre es, BONDAD.

Fuente (1) The Rabbit Effect de Kelli Harding, [cugmhp.org](http://cugmhp.org).