

## 8.1

## Neuroplasticidad

“La gente ha olvidado esta  
verdad, dijo el zorro.  
Pero tú no debes olvidarla.  
Tú serás responsable de todo  
aquello que hayas conquistado.  
Eres responsable de tu rosa”.  
Antoine de Saint-Exupéry

¿Alguna vez has pensado “no sirvo para esto” o “yo así soy”? Como si nuestra personalidad o nuestras habilidades fueran algo fijo, limitado y no pudieran cambiar.

Durante mucho tiempo la ciencia afirmó que nuestras características personales estaban determinadas desde el nacimiento. Por ejemplo, quien tuviera un carácter áspero, estaría destinado a ser una persona enojona para toda la vida. Por fortuna, actualmente sabemos que podemos cambiar. Una de las principales evidencias para hacer dicha afirmación es la neuroplasticidad. En esta lección exploraremos en qué consiste.

1. Piensa en algún hábito o rasgo emocional que sea parte de tus características personales pero que no consideres muy útil. Por ejemplo: *me muerdo las uñas, me distraigo con facilidad en clase, hablar en público me genera ansiedad o soy irritable.*

---

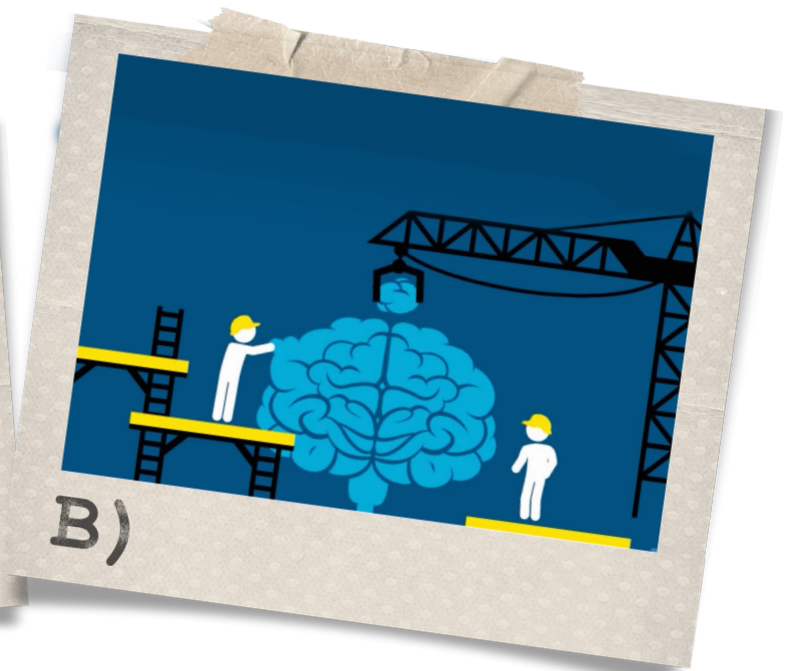


---

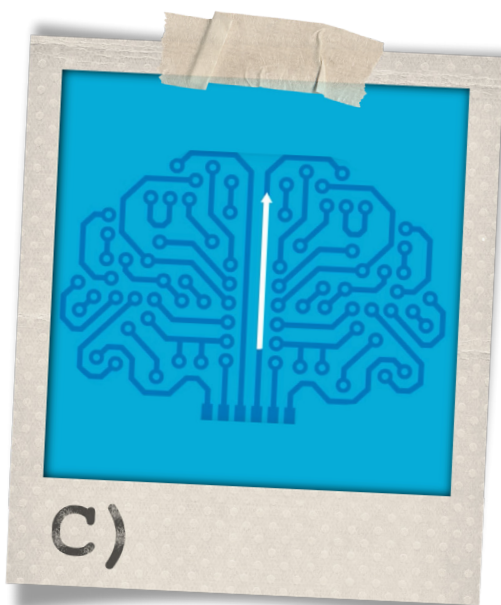
2. Tanto nuestros hábitos como nuestros rasgos emocionales están vinculados a cierta actividad que sucede en el cerebro. Cada costumbre, así como cada aspecto de nuestro carácter corresponden a una forma particular en que nuestras neuronas se han enlazado. Ve el video de neuroplasticidad que aquí te recomendamos o si no te es posible, lee el siguiente resumen gráfico que contiene la misma información.



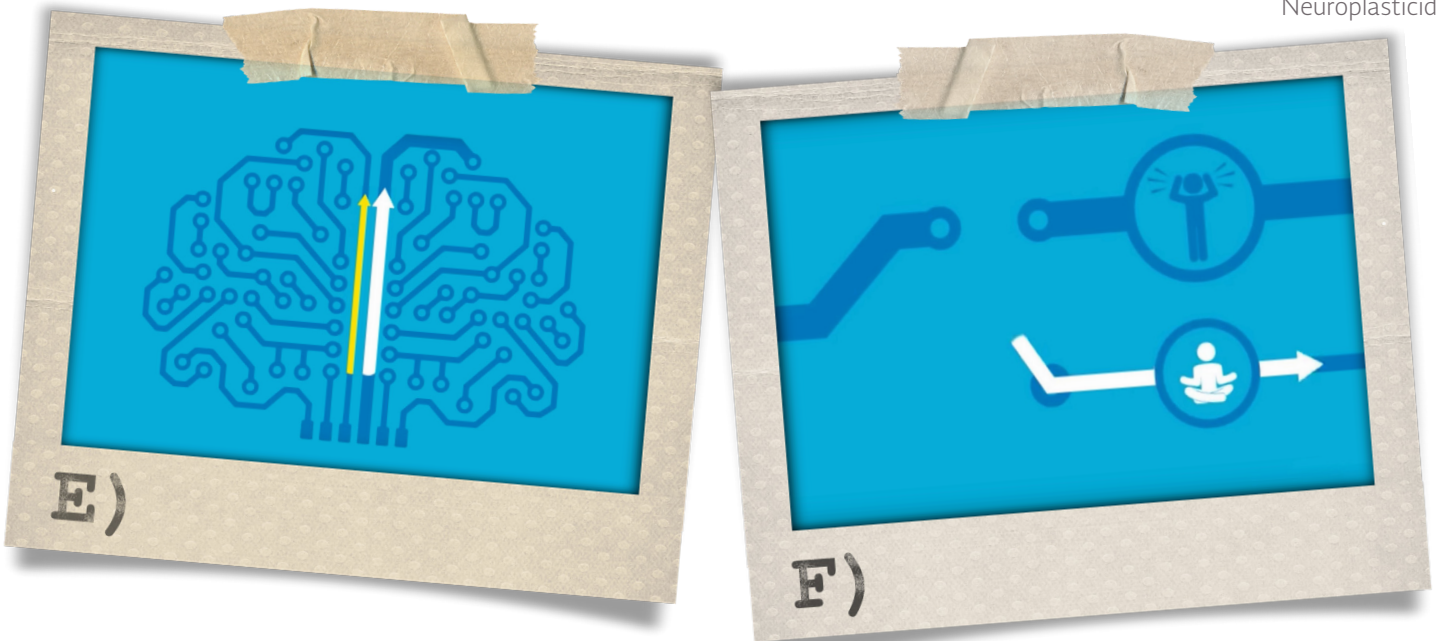
Busca el video en YouTube con el título “Neuroplasticidad(doblado)” haciendo [clic aquí](#) o en tu celular por medio del código QR



El mundo científico pensó durante mucho tiempo que el cerebro no cambiaba después de la infancia. Sin embargo, estudios recientes muestran que esto no es verdad. Nuestro cerebro sí cambia, se desarrolla y sigue formando conexiones a lo largo de la vida.



Nuestro cerebro es como una red eléctrica, dinámica e interconectada. Cada vez que sentimos, pensamos, decimos o hacemos algo, se activan las conexiones neuronales. Algunas vías están bien transitadas. A estas vías las llamamos hábitos. Nuestras maneras establecidas de sentir, pensar y hacer. Cada vez que pensamos de un modo determinado, sentimos cierta emoción o practicamos una actividad fortalecemos ese circuito, esa vía.



Cuando pensamos de manera diferente, escogemos una nueva emoción o aprendemos una nueva tarea, construimos una nueva vía. Si seguimos viajando por ella, nuestro cerebro la usa más y esa forma de pensar, sentir o hacer se vuelve natural en nosotros y la antigua vía se usa menos y se debilita. Este proceso de reprogramar el cerebro, que consiste en formar nuevas conexiones y debilitar viejas conexiones, es la neuroplasticidad.

3. A continuación, reflexiona sobre lo siguiente y responde:

I. ¿Qué es la neuroplasticidad? Descríbela con tus propias palabras.

---



---



---

II. Ahora que ya sabes qué es la neuroplasticidad y cómo opera, describe cómo puedes usar esta información para transformar algunos de los hábitos o rasgos emocionales que identificaste en la primera actividad.

---



---



---



## GLOSARIO

### Neuroplasticidad.

También conocida como plasticidad cerebral, se refiere a la capacidad que tiene el cerebro para restablecerse al formar nuevas conexiones neuronales a lo largo de nuestra vida. De acuerdo con el doctor Richard Davidson el término neuroplasticidad “se utiliza para describir los cambios que ocurren en el cerebro como respuesta a la experiencia. Existen diferentes mecanismos [a través de los cuales opera] la neuroplasticidad que van desde el crecimiento de conexiones hasta la creación de neuronas”.<sup>1</sup>

## Resumen:

El cerebro es plástico y flexible, lo cual significa que estará adaptándose constantemente durante toda nuestra vida. A partir de los hábitos nuevos que generamos podemos decidir el tipo de conexiones neuronales que habrán de formarse. Todas las personas tenemos un impacto decisivo sobre la forma en la que percibimos y entendemos la realidad. En otras palabras, somos arquitectos de nuestra propia experiencia. Al igual que un escultor es capaz de darle forma a un monolito de piedra, tú puedes moldear tu mente para hacerla tu aliada. De forma muy literal podría decirse que tú te construyes a partir de todo lo que piensas, sientes y haces.

## Para tu vida diaria

- Cambia tus rutinas. A lo largo del día procura hacer pequeñas tareas (como lavarte los dientes, cargar objetos o abrir puertas) con la mano no dominante, es decir, si eres zurdo, trata de hacer estas tareas con la mano derecha, si eres diestro, con la izquierda. Esto te ayudará a generar nuevas conexiones neuronales y ver la neuroplasticidad en acción.
- Dos veces al día, una por la mañana y otra por la noche, dedica 3 minutos a observar tu respiración. Siéntate en un lugar tranquilo y tan sólo permite que tu atención descansa en las sensaciones del aire entrando y saliendo por tus fosas nasales. Si te distraes, no importa, suelta la distracción y regresa tu atención a la respiración. Con esto, estarás generando el hábito de la serenidad mental.
- Recuerda que es importante dormir bien, el cansancio afecta el desempeño de los procesos cognitivos y creativos del cerebro.
- Cuida lo que comes: procura reducir las calorías y las grasas saturadas y consumir alimentos que contengan omega 3. Una buena alimentación favorece el funcionamiento cerebral.

## ¿Quieres saber más?

En esta plática: “Mejorando la plasticidad del cerebro” el doctor Max Cynader explica qué es la neuroplasticidad y cómo funciona. Si lo encuentras de utilidad, puedes activar los subtítulos en español. [Haz clic aquí.](#)

1. R. Davidson y A. Lutz (2008), “Buddha’s Brain: Neuroplasticity and Meditation”, IEEE Signal Processing Magazine, p. 176.