

20 minutos

Día Mundial del Cerebro: “Es posible reprogramar nuestro cerebro para cualquier cosa que queramos conseguir”

- Maïté Issa, coach en desarrollo y formación personal, aborda en esta entrevista diversas cuestiones relacionadas con la plasticidad cerebral.
- “Enamorarse del aprendizaje, de cualquier cosa, con los ojos y entusiasmo de un niño es el mejor remedio para entrenar nuestra mente”.

NANI F. CORES • 22.07.2020

¿Hasta qué punto es moldeable el cerebro? ¿Posee la capacidad innata e infinita de cambiar su funcionamiento a lo largo de su vida como reacción a la diversidad del entorno? ¿De qué mecanismos podemos servirnos para reprogramar la mente? Aprovechando la celebración del **Día Mundial del Cerebro** - 22 de julio- abordamos todas estas cuestiones relacionadas con la plasticidad cerebral con **Maïté Issa**, coach en desarrollo y formación personal especializada en manifestación, abundancia y reprogramación mental.

¿Qué es la plasticidad cerebral y para que sirve esta capacidad?

La plasticidad cerebral es la capacidad de nuestro cerebro de **crear continuamente nuevas conexiones neuronales** y así cambiar su estructura reaccionando al entorno y los aprendizajes.

En los últimos 40 años, han aparecido siempre más investigaciones demostrando que nuestro cerebro se **reorganiza anatómicamente con la experiencia y el aprendizaje**. Se trata de la neuroplasticidad o plasticidad cerebral, descubierta en 1964 por la neurocientífica Marian Diamond, gracias a la cual sabemos que no somos esclavos de ningunos de nuestros patrones, y que siempre tenemos el poder de cambiarlos.

Al igual que **aprendimos a montar a bicicleta** o a dejar un hábito como fumar, podemos reprogramar nuestro cerebro para absolutamente cualquier cosa que queramos conseguir. Cualquier hábito o rasgo emocional que se modele crea nuevas conexiones neurológicas que se fortalecen siempre más con la repetición y práctica dando lugar a un nuevo hábito integrado.

“No somos esclavos de ningunos de nuestros patrones y siempre tenemos el poder de cambiarlos”

¿Todos tenemos la misma capacidad para reprogramar la mente?

Aparte de las personas que tienen un diagnóstico de enfermedad neurológica (para las que la plasticidad sináptica puede ser hasta totalmente bloqueada, como pasa por ejemplo con **Alzheimer**), todos tenemos la misma capacidad. La cuestión no es tanto si todos tenemos la misma capacidad, sino más bien como **cada uno activamos y aprovechamos** esa capacidad.

Alguien que se queda en la misma rutina, por ejemplo, en un trabajo que no requiere mucha actividad cerebral y que no prueba cosas nuevas (nuevas actividades como la pintura, algún deporte nuevo, un nuevo idioma...), no se va a beneficiar de esta capacidad de reprogramación.

Por el contrario, simplemente fortalece los mismos circuitos neuronales, que lo mantienen en los mismos comportamientos, creando la misma realidad. No es que esta persona no tenga capacidad de reprogramación, sino que la usa para **fortalecer los mismos programas**.

Para esta persona, el crear un cambio puede crear más resistencia que para una persona acostumbrada a aprender o variar actividades. No es que no lo pueda hacer, es que como todo, necesitará más práctica y empeño para enseñar nuevas rutas al cerebro, puesto que este se entrena como un músculo.

“La cuestión no es tanto si todos tenemos la misma capacidad para reprogramar nuestra mente, sino cómo cada uno aprovechamos esa capacidad”

Está comprobado que el cerebro de los niños está más abierto a los estímulos ambientales que el de los adultos. ¿Por qué según avanzamos en edad esta capacidad se hace más compleja?

Cuando **somos niños, somos esponjas**. Hasta los 8 años de edad, el cortexprefrontal, responsable del razonamiento y la lógica, no está completamente formado. Lo que quiere decir que hasta esa edad, no tenemos la capacidad de filtrar las informaciones como correctas o incorrectas, beneficiosas o perjudiciales.

Lo aceptamos todo como ‘la verdad absoluta’. Somos como páginas blancas, sin información previa y una sola voluntad: aprender. Esta ausencia de filtro y plasticidad cerebral aguda responde a una necesidad evolutiva del humano de captar la máxima información en sus primeros años, para poder funcionar en el mundo que lo rodea lo más rápido posible.

Después de los 8 años de edad el cortexprefrontal se ha formado, por lo que tenemos lo que en PNL llamamos **nuestro ‘Mapa del Mundo’**, que se irá fortaleciendo durante toda la adolescencia. Es decir, ya hemos aceptado una visión del mundo y una idea sobre nosotros mismos (auto-concepto). Tenemos creencias sobre lo que sabemos o no sabemos, en qué somos buenos y no somos buenos. Y esas autoevaluaciones sobre nuestras capacidades irán modelando nuestra capacidad de aprender.

Por ejemplo, un niño a quien se le repite que **es malo en matemáticas**, crea esta visión de sí mismo como una persona a quien no se le dan bien las matemáticas. Esta creencia actúa como una pared que bloquea la nueva información que, a la edad adulta quiera llegarle en este tema.

Se sentirá incómodo hablando de números, hará errores con cálculos simples y esto seguirá confirmando su creencia. Esto no tiene que ver con su plasticidad cerebral, sino con una creencia errónea que le impide desarrollar su potencial.

Por ende, el primer trabajo es **darnos cuenta de esta creencia y reconocerla** por lo que es, no una verdad absoluta sino solamente una opinión y que el hecho de haber tenido malas notas en matemáticas no significa que sea incapaz de aprenderlo a la edad adulta.

“Un niño a quien se le repite que es malo en matemáticas, crea esa visión de sí mismo”

¿Podemos entrenar nuestro cerebro? ¿Cuáles son los mejores métodos para trabajar la plasticidad cerebral?

Por supuesto. Al igual que **entrenamos nuestros músculos durante toda la vida**, entrenamos el cerebro con aprendizajes diversos como exponiéndonos a actividades y conceptos nuevos, la lectura de libros y la interacción social.

Aunque no será tan rápido como el de los primeros años de vida, pero cuanto más ejercicio, más rapidez y eficacia del proceso.

Para la gente de edad avanzada, existen Apps desarrolladas a propósito para aumentar la plasticidad cerebral porque tienden a disminuir el resto de actividades que cité antes. **Enamorarse del aprendizaje**, de cualquier cosa, con los ojos y entusiasmo de un niño es el mejor remedio.

Cuando las personas inician una dieta o intentan deshacerse de un hábito como la adicción al alcohol y no lo consiguen aunque lo intenten en repetidas ocasiones, ¿quiere esto decir que su plasticidad cerebral está afectada? ¿Es posible reconducir esta situación?

Todo hábito se puede reprogramar. **Un hábito no es mas que una conexión neuronal** muy potente y el cerebro odia tomar decisiones (huye del quema calorías que provoca la toma de decisión) y por ende siempre va a privilegiar el camino de menor resistencia.

El camino de menor resistencia es aquel en el que las **conexiones sinápticas ya creadas**, son los caminos que hemos creado repitiendo y repitiendo un comportamiento. El cerebro no hace la diferencia entre buen y mal hábito, sólo se guía por esas conexiones. Si creamos una nueva conexión es un nuevo hábito.

“Al igual que entrenamos nuestros músculos durante toda la vida, podemos entrenar el cerebro exponiéndonos a actividades y conceptos nuevos”

En ningún caso, las personas que no consiguen hacer dietas **tienen su plasticidad cerebral afectada**, sino que más bien se trata de tener disciplina durante el período de reprogramación, hasta que el nuevo hábito (por ejemplo comer fruta por la mañana) se haya vuelto el camino de menor resistencia.

Hay estudios que explican que **son 21 días necesarios, otros dicen que 40 días**, para reprogramar en nuestro cerebro un nuevo hábito. Lo que es cierto, es que la repetición y paciencia son claves.

A menudo una ayuda para cambiar de hábitos es **reemplazar el antiguo hábito por uno nuevo**. Así, por ejemplo, reemplazar mirar el teléfono a primera hora al despertarse por darse un auto-masaje en la cabeza. De esta manera no creamos un vacío, sino que más bien reemplazamos y generamos un hábito más saludable.

En caso de **adicciones como el alcohol o tabaco**, el primer paso sería hacer un detox del cuerpo, ya que este tiene una dependencia química a la sustancia y ya no hablamos sólo de plasticidad cerebral. Pero una vez que se elimina la dependencia química a estas sustancias se puede volver a reprogramar la mente para conseguir nuevos hábitos.

En estos momentos en que los niveles de estrés, ansiedad y miedo de la población se han visto incrementados debido a la crisis provocada por el coronavirus, ¿de qué manera puede ayudarnos la plasticidad cerebral? ¿Cómo debemos trabajar en este sentido para adaptarnos a las nuevas situaciones?

Mis alumnas vivieron la cuarentena como un momento de crecimiento y oportunidad para crecer y conocerse más a sí mismas. Parecía que estaban en un mundo paralelo a las personas que tanto miedo tenían por el futuro. ¿Por qué? Porque **entrenamos su mente para ver las cosas de esta forma**.

Nunca hay una sola forma de percibir una situación, por ejemplo ante un crisis podemos verlo como **un peligro o una oportunidad**. Se trata de enseñar al cerebro a reconocer la oportunidad y enfocarse en lo que puedo cambiar, mejorar y aprender, más bien que en el pensamiento catastrófico.

“Una crisis podemos verla como un peligro o una oportunidad”

Por evolución, el **ser humano siempre ha estado alerta y atento al mundo que le rodea** para protegerse o cazar. Eso ha creado una necesidad de enfoque en el peligro y no en lo positivo.

Aunque la sociedad y el mundo ha cambiado mucho desde entonces, hoy en día el cerebro sigue **programado para buscar el peligro** e imaginar lo peor. Uno de los puntos importantes a destacar sobre la reprogramación, es la de enseñar la capacidad de ver una misma situación desde diferentes puntos de vista.

Por ejemplo: la crisis quiere decir todo y nada, podemos encontrar miles de ejemplos de **empresas exitosas que se crearon durante las crisis**.

Nada tiene mas que el significado que le damos. **Cuestionar lo que leemos y vemos**, cruzar fuentes, disminuir exposición a pensamientos alarmistas. Enseñar al cerebro que es seguro enfocarse en lo bueno de cada momento, fortalecer la consciencia plena. Por ejemplo un buen ejercicio que siempre aconsejo es que cada noche nombremos las **3 cosas por las que nos sentimos agradecidos**.

Otro punto que nos ayuda a adaptarnos a las nuevas situaciones es la calidad de las preguntas que nos hacemos (el inconsciente está programado para responder a nuestras preguntas). Por ejemplo: **¿qué solución creativa puedo encontrar para minimizar el impacto de la pandemia en mi economía?**

Este tipo de preguntas nos empodera, aporta soluciones, es constructivo. Sin embargo si por el contrario nos preguntamos ¿por qué me pasa a mí? Entramos en un **círculo de victimismo, miedo y estrés**.

La plasticidad cerebral es la responsable de nuestra capacidad tan maravillosa de **adaptación a cualquier cambio**. La capacidad del humano de adaptarse es inmensa, y podemos verla actualmente con la cantidad de personas que después de una crisis los primeros días, estaban tan felices de estar en casa y poder trabajar sin moverse. Eso es plasticidad cerebral en acción. Adaptarse a una nueva realidad.

Hay estudios que aseguran que drogas psicodélicas como LSD, MDMA y DMT pueden crear nuevas conexiones cerebrales y ser útiles en el tratamiento contra la depresión, la ansiedad o el estrés postraumático. ¿Hasta qué punto son fiables y se ha comprobado su eficacia en estos trastornos?

Muchísimos estudios comprueban su eficacia, pero es un tema controvertido por la creencia social que existe sobre este tipo de drogas. Sin embargo, muchos psicólogos y psiquiatras han dedicado su vida al trabajo con estas sustancias.

En el 2019, un estudio de la New York University comprobó que la psilocybin (componente de las setas alucinógenas) **reduce de manera significativa la ansiedad** de los pacientes hasta 5 años después de haberla tomado. O incluso, Cristina Magalhaes, profesora de psicología Clínica en la Universidad de Los Angeles, llevó a cabo una investigación en 2018 sobre MDMA, ayahuasca, psilocybin con resultados probados sobre la mejora de ansiedad y depresión.

“Muchísimos estudios han comprobado la eficacia de las drogas psicodélicas en tratamientos contra la ansiedad y la depresión, pero es un tema controvertido”

Actualmente en Australia, debido a la crisis de la COVID, una ONG llamada Mind Medicine Australia está en debate con el gobierno australiano para permitir el **uso de algunos de estos psicodélicos** (siempre en micro dosis) en las psicoterapias contra el impacto psicológico de la cuarentena. Según expuso el director de Mind Medicine Australia en una entrevista: “aceptar y legalizar ese uso será la innovación más importante que el ámbito de la salud mental haya conocido en décadas”.

Por supuesto, no hace falta mencionar que la incorporación de estas sustancias deben estar **acompañadas por personal sanitario**, siempre en todo lugar, así como hacer un seguimiento. Recientemente tuve la oportunidad de experimentar la ayahuasca, a base de plantas medicinales amazónicas en una ceremonia chamánica, y si bien mi experiencia fue profundamente reveladora y sanadora, no es algo que se pueda recomendar para tratar

trastornos como los mencionados arriba ya que falta el acompañamiento médico y la experiencia puede ser tan buena como traumática si no se cuenta con el apoyo adecuado.

*Maïté Issa, coach en desarrollo y formación personal especializada en manifestación,
abundancia y reprogramación mental.*