



MONOGRAFÍAS NEUROPSICOEDUCACIÓN

- Alumno: Dr. Pablo Oiene

AE..... I O U

Lo básico...

“porque lo esencial, es invisible a los ojos...”

Pablo L. Oiene

Octubre 2011

Qué

Dónde? Cuándo?

Qué

Cómo?

Qué

Qué? Quién?

Qué

Porqué?

Qué

Necesito estar lo más creativo posible, para generar una Linda Monografía, verdad? Entonces, para hallar la respuesta correcta, hagamos la pregunta correcta.....

¿Acerca de qué Escribo....

(Mi Monografía)?

Dado el hecho, que siendo Profesional de la Medicina y Especialista en Diagnóstico por Imágenes, y habiendo pasado largos años estudiando Anatomía, Fisiología y Patología, me cuestioné seriamente si debía hablar de:

Células, Procariotas y Eucariotas, Neuronas, Neurotransmisores, Sinapsis, Circunvoluciones, Lóbulos, Anatomía del Cerebro, Áreas Funcionales del mismo, UCCM, Neurofusiones, Neuroplasticidad, Potenciación a Corto y Largo Plazo, Redes Hebbianas, Cerebro Trino, Genética, Memética, Síndromes, Grandes Estudiosos de las Neurociencias, Esquema de 3 Salidas, Stress, Afrontamiento, Hormonas, Neuroanatomía General, Funciones en Gral, etc.

Les quiero aclarar que sí me convertí en un Fanático de la Lucha entre los LPF y nuestra amiga La Amígdala.... Qué tema!!!

¡Ojo!, no quiere decir que no incorporé miles de conocimientos Nuevos. Todo lo contrario.....

El tema es que, habiendo visto y revisado las Monografías de los Colegas y Amigos Instruídos, noté que se han lucido sobremanera y que no hay nada nuevo bajo el sol, como para que yo pudiera aportar algo más, algo Significativo.....

Aprendí, y Cómo.... Tuve el privilegio de Realizar también los Cursos de Capacitación Docente y de Inteligencias Múltiples.

También tuve otro Privilegio.... Mi tutora Denise y Mi Amiga Marita.... Gracias.

Pero entonces, sobre qué escribo? Les propongo algo....

Escribo sobre mi experiencia Personal al Cursar NSE, Curso de Capacitación Docente y Curso de Inteligencias Múltiples.

Les parece? Ojalá les guste.....

Entonces Aquí Va.....

Tratando de Hacer Sencillo, lo Complejo.....

Breve Historia de un
Proyecto de
NSEducador y Futuro
NSEntrenador

Basado en hechos reales.....

*Dado que lo que intento desarrollar es la demostración de que el sólo Cursado de la Carrera de Neurosicoeducación, es en sí misma **Terapéutica**, debería comentar o ventilar algunas situaciones personales. Cómo esto no viene al caso, sólo diré que al momento de Tomar la Decisión de Iniciar la Cursada, mi situación personal no era nada buena.*

Esto lo digo, siempre y por favor, teniendo en cuenta mi Propio Intérprete. Pero, al fin y al cabo, era mi sentir.....

El comienzo fue magnífico, el descubrimiento del funcionamiento de nuestra (Mía en este caso) UCM, es aliviador en Sí Mismo.

Todo comienza ordenando en mi cabeza algo muy sencillo. En todos nosotros, los seres humanos, hay una ontogenia y una filogenia, que han de ser conocidas y reconocidas. Desde lo más simple..... Nos habitan “varios Cerebros” y a su vez, “varios Minicerebros” o puestos de Control.

Todo bajo una intensa y cuidada armonía, producto de la Evolución. Funcionando normalmente. Cuando esa armonía se desequilibra, aparecen los trastornos.

Lo primero que hice fue tomar conciencia plena de que hay Un Cerebro Primitivo y uno Evolucionado (comprendiendo en el Primitivo a los Reptil y Mamífero).

Todo esto instalados en un Mundo Artificial, totalmente diferente del Mundo Natural, desde el cual venimos.

La puja constante entre ambos hace que podamos ir hacia adelante. Pero antes que nada si entendemos que Esto Pasa, nos entenderemos de a poco a Nosotros Mismos y, paulatinamente al Otro.

La observación y posterior conocimiento de los fenómenos que en este curso son explicados, permite a su vez la observación y conocimiento en tiempo real de situaciones que nos van aconteciendo. Vamos tomando conciencia de ello

y por lo tanto, podemos interactuar con las mismas, tomando de a poco el control Sobre Nuestras Vidas.

Para esto, antes que nada, hay que tomar coraje, ya que hemos de salir de la comodidad de lo aprendido, de la zona de confort, donde todo lo tenemos rotulado y etiquetado y al mismo tiempo bien acomodado, para enfrentar el Cambio.

*Antes que nada, darse cuenta y asumir, que necesitamos un cambio. **No fuimos Neurosicoeducados** en nuestra historia, con lo cual hay muchos aspectos de nuestros conocimientos limitantes de la capacidad de autoobservación necesaria para crecer, como personas y como Individuos.*

*No por nada, la propuesta de la AE, se denomina **Línea de Cambio**.*

Pero vamos a hechos concretos....

***El Cambio es Posible...** Esta es la buena noticia. Existe todo un proceso Fisiológico que indica, que a pesar de Lo Heredado y Lo Aprendido, se puede cambiar.*

El proceso en sí mismo no es complicado. Se basa en el principio de la Neuroplasticidad.... Todo lo que se usa, se sostiene y lo que no se usa, simplemente, deja de ser o se olvida.

¿Qué quiere decir esto? Que existen fenómenos, sustratos, ladrillos, con los cuales se pueden Construir nuevos Conceptos, Formas, Estilos que vengan en nuestra ayuda. Ellos son, sin querer asustar al lector: Las Neurofusiones, Las Potenciaciones Positivas y Negativas, a Corto y Largo Plazo, Las Redes Hebbianas que se tejerán a partir de los anteriores y que sostendrán los logros y el Cambio buscado y deseado.

Hay que entender que nuestro cerebro pone a disposición nuestra, todo un intrincado mecanismo neuronal para ir generando “nuevos sitios de conducta”, e ir tomando prestado neuronas que van dejando de usarse de “viejos estilos de conducta”, para aportar a los primeros. “Live and let die....”

Como todo proceso, no es fácil, pero se puede, y está demostrado y suficientemente estudiado. Hay que salir de la comodidad y aceptar nuevas Formas. Contamos con Nuestra UCM para ello.

Qué se quiere significar con “salir de la comodidad”. Para ello hay que adentrarse en el Fascinante Mundo del Aprendizaje, conocer sus etapas y entonces darse cuenta cuál es la Zona de Confort, a la que hacemos mención.

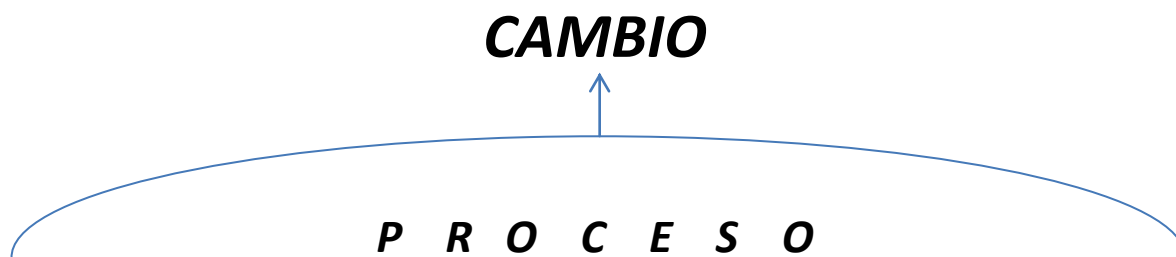
Si se me permite una libre Opinión, debemos empezar por la Aceptación.

No sabemos, sabemos que no sabemos, etc. y así el caminito de las etapas del Aprendizaje, pero si no aceptamos, arrancamos mal.

Hay que incomodarse para recorrer éste camino, y ahí está la clave. En la tolerancia de esa incomodidad es donde se producen todos esos procesos fisiológicos que antes mencionábamos, y que solo necesitamos conocer y reconocer que existen, pues una vez aceptados y puesta nuestra confianza en ellos, se jugarán sin que nosotros siquiera nos demos cuenta. A medida que en Frío primero, y en Caliente después, vayamos jugando el Cambio, éste se irá asentando progresivamente y se hará firme.

Entonces y en principio, estemos tranquilos....Se puede cambiar. Y en el recorrido, en el trayecto de un Proceso, si éste tuviera la forma de hipérbole, éste asunto de El Cambio, es el punto Culminante.

Veámoslo pues, en un simple dibujo.



Pero qué es lo que se puede cambiar?..... Muchas cosas, casi todas aquellas que complican nuestro desarrollo como personas, así es que..... a intentarlo!!!.

Quiero decirles que hay herramientas para casi todos los “asuntos”.....

*Otros temas que creo sería bueno tener en cuenta, con el fin de tener claro, que pese a la extensión de la cursada y la variedad de temas tocados, resultaron en mí disparadores del Entendimiento y la Racionalidad, puestos al Servicio de lo Emocional, dado que el Desarrollo Final, el fin Último es la Obtención de una **Cognición Emotiva**, que nos permitirá, sin dudas, mejorar nuestro Estilo de Vida y, oportunamente, estar al Servicio de Otro.*

Para ello la adecuada interpretación de las Relaciones Emocionales Complejas, resulta definitorio. Y para ello nos preparamos.

Desarrollo de la Empatía, saber escuchar al Otro, anticipación de Conductas... La construcción de un Amigo Instruido, que pueda acompañar Procesos Ajenos.

Veamos otro tema. En la Evolución, a través de los años (millares), hemos pasado de un Entorno Natural a un Entorno o Medio Artificial, con todo lo que ello implica. Pero siempre la UCM tiene un Objetivo Principal, La Supervivencia..... Con sus circuitos de Recompensa y Dolor.

No solo que estamos en ese Mundo Artificial, con todas sus herramientas para generar en casi todo nosotros un Fenomenal Proceso de Stress, sino que la mayoría de nosotros nos hemos criado en una Sociedad de Consumo, sin Límites, lo cual tiene varias consecuencias....

Es muy difícil encontrar Modelos Válidos. Y los pocos que aparecen, no son tenidos en cuenta, pues ellos “no venden”. Son utilizados solo en casos en que

se compruebe que su exposición sería conveniente para tal o cual propósito, siempre de orden del beneficio económico para unos pocos.

*No se aprovecha el Fenómeno de Neuronas en Espejos, para reproducir aquellos Modelos que llevan a la Sociedad y al Ser Humano hacia su Fin Último: **La Conducta Altruísta**.*

Esta es una Sociedad de Alta Suciedad (parafraseando al cantante). Propone, lo que en NSE se denomina un Individuo ferviente seguidor de la Línea Hacer – Tener – Ser. ¿Qué significa esto? Precisamente un recorrido, propuesto por el Modelo Social en que se encadenan esos tres procesos en forma casi fanática.

Primero Hacemos, cuanto más hacemos, Más tenemos. Nos pasamos la Vida siguiendo estos conceptos, para finalmente creer que así podemos Llegar a Ser..... Claro, Hacer y Tener, nos brinda seguridad. Pero qué tipo de Seguridad. Inestable. Una vez detectado los miles de casos de Inestabilidad en esa falsa Creencia de Seguridad, se llega a la Constitución de un Ser débil, enfermizo, vacuo, no sustentable. La insoportable levedad del Ser (parafraseando, en este caso al distinguido escritor). Que a la menor pérdida de sus posesiones, carece de respuestas cognitivas – volitivas – emotivas, que le darían la “cintura” para racionalizar el evento y con un estilo Afrontativo y un estilo Interpretativo adecuados, podrían resolver fácilmente o no tanto, pero sin llegar a límites sin retorno en los procesos de Stress a los que ellos conllevan.

La propuesta de Línea de Cambio, es inversa. La creación de un Modelo basado en el Ser – Tener – Hacer.

Cuanto más desarrollado el Ser, Más sólido, Mas Evolucionado, con Mayor Capacidad de Introspección, Inquieto, Siempre a la Búsqueda, con un Estilo Interpretativo Optimista, es decir, cuanto más cercana la Plenitud del Ser, Más Fácil es Hacer y se llega natural y efectivamente al Tener. Un tener sólido, respaldo por un Ser Integro e Integral.

Cuanto más logremos rotar nuestro Ejes, más cerca estaremos del Encuentro con la Verdadera Felicidad, porque, amigos Lectores, la Otra Buena Noticia, es que es posible la Construcción de un Ser Feliz.

Y para aquellos que no llegan a instalarse la mayor parte del tiempo en ese Estado de Felicidad y que sufren contratiempos, corresponde dejarles la Puerta Abierta al concepto de Resiliencia, del cual la Psicología Positivista, se ocupa en profundidad.

Pero podemos asegurar al lector que existe siempre la posibilidad de que, ante eventos adversos, salir fortalecidos y templados. Más que antes.

Para todo esto también existen procesos fisiológicos que hacen de sustrato en la operación.

*Quisiera dedicar un párrafo aparte, siempre teniendo en cuenta que somos una UCM, a la importancia del **Ejercicio Físico**.*

La práctica periódica y efectiva del mismo nos ubica y reubica en ejes hormonales tanto más convenientes que aquellos en los que se apoya nuestro UCM, cuando estamos sedentarios. No vale aquí la pena, y no es la intención desarrollar un curso de Medicina Deportiva, pero vaya a modo de ejemplo la rotación del eje Testosterona – Cortisol y la liberación de las famosas Endorfinas. Recomiendo la profundización en este tema.

Para no dejarlo tan en el Vacío, solo vayan algunos conceptos. El ejercicio físico conlleva de manera conciente, la ejecución de unidades stressoras sobre el aparato locomotor (y sobre otros también). Ese stress es el inductor de los cambios celulares en las miofibrillas musculares. Para que ese estímulo sea efectivo, debe realizarse uno nuevo de mayor intensidad en el momento justo de la llamada Supercompensación, para producir una nueva mejora y aumento del rendimiento. Para ello son necesarios también, una adecuada alimentación y descanso.

Los cambios y rotaciones sobre los distintos ejes hormonales, son altamente beneficiosos en muchos aspectos, y entre ellos una apropiada “nutrición “ de nuestros LPF.

Otro Tema entonces... El alimento de los LPF, al igual que su Función, es lo Cognitivo. Es decir el Conocimiento. Ésta es la base de mi experiencia en Los Cursos Realizados. Cuando uno “se da cuenta”, toma “conocimiento” de una situación o enigma, lo desarma... Es decir, si yo conozco como funciona mi Emocional con mis Funciones Superiores, automáticamente disuelvo situaciones conflictivas. Nutro a los LPF de conocimiento y les otorga mayor Poder para la Resolución y Aceptación de Situaciones.

Aclaremos que los LPF se nutren de diversos alimentos, tienen una “dieta variada” que comienza desde la Genética y fundamentalmente en la primera Infancia. Es muy interesante ahondar en éste conocimiento, desde el pensamiento más científico. Dado que no es el tema de Desarrollo de éste Trabajo, no lo haremos. Pero es absolutamente recomendable, en la medida de lo posible, curiosear al Respetto.

Hablando de curiosear. Qué interesante virtud (bien manejada). Estar inquieto, a la búsqueda de Respuestas. Quiero contar que son la Atención, La Imitación y la Curiosidad, los principales motores del Inicio del Proceso de Aprendizaje. Permitamonos, entonces, serlo.” Let it be...”

Quisiera ahora, si se me permite, tocar, aunque mas no sea superficialmente, el **Tema del Stress**.

¿En este mundo Artificial, quién no ha escuchado, hablado y fundamentalmente, no ha sido víctima del famoso “stress”.....?

Pero justamente de eso quiero hablar. La victimización. Olvidemósla. Dejémósla de lado.

Ante un acontecimiento stressante, agudo, tienda o no a cronificarse, el Estilo de Afrontamiento (“Cómo tomamos nosotros el Asunto...”) que tengamos, será el que determine el daño o beneficio, la duración y/o Cronicidad del Proceso.

Básicamente, existen dos modelos. El pesimista y el Optimista.... Sea cuál fuere, si no nos resulta adecuado, volvamos a recordar... El Cambio es posible, y existen Técnicas para Trabajar el Asunto.

Esto ya forma parte de las Técnicas que aprenderemos en Neurosicoentrenamiento, pero vale la pena poner sobreaviso al lector, en caso que decida volcarse al Estudio de las Neurociencias, que después de la Cursada de NSEducación está accesible la posibilidad del cursado del Programa de NSentrenamiento, para acceder a las técnicas que utilizaremos para promover el Cambio.

Por esto digo que Nosotros tenemos que trabajar las distintas circunstancias que vamos enfrentando, sin poner "las culpas" afuera.....

Seamos Artífices de Nuestros Propios Destinos.

Conclusiones:

Hice, a modo de repaso y a "Vuelo de Pájaro", una breve Reseña de algunos temas tocados en las distintas cursadas, con el fin de mostrar su Utilidad.

Estoy convencido del feedback automático que se pone en juego cada vez que nosotros recibimos nuestras clases y abrimos los archivos para ponernos a estudiar. A medida que estudiamos, Nos Sanamos.....

Por eso digo que El Curso es Terapéutico. No caben dudas que en la medida que vamos incorporando conocimientos, vamos proveyendo a los LPF de las herramientas esenciales para que tomen el Control de Nuestras Vidas.

Vale aclarar que la UCM se halla totalmente regulada por varios mecanismos de vigilancia y retrovigilancia, por lo cual, en estado de salud, es una Maquinaria Hermosa y Perfecta....

Pero que quede claro que Nosotros podemos ayudar y mucho, a la construcción de Nuestra Propia Calidad de Vida, y si nos manejamos con Fines Altruístas, a la de las demás personas también.

Existen numerosas variantes. Por mi Experiencia personal y dada la Evolución que se ha manifestado en Mí, objetivada por Terceros, no me queda más que recomendar fervientemente la adherencia plena y manifiesta a la Neurosicoeducación. Proceso que debería expandirse cada vez más y de Nosotros a Nuestro entorno.

Como párrafo final un comentario. Si este curso, vía internet, tiene semejante impacto en la Vida de una persona..... Imagínense si tuviéramos a nivel social Instituciones Neurosieducadas....

*¿Neurosicoeducación en las Escuelas? Claro que sí. Ese es el gran objetivo hacia donde tenemos que apuntar..... Apostando y sosteniendo firmemente una cada vez más Conciente **Línea de Cambio.***

Estando entonces, Mucho Mejor, recorriendo con Otros Parámetros de Felicidad, el Devenir de los Acontecimientos, me despido hasta Otra Próxima Entrega.

Muchas Gracias