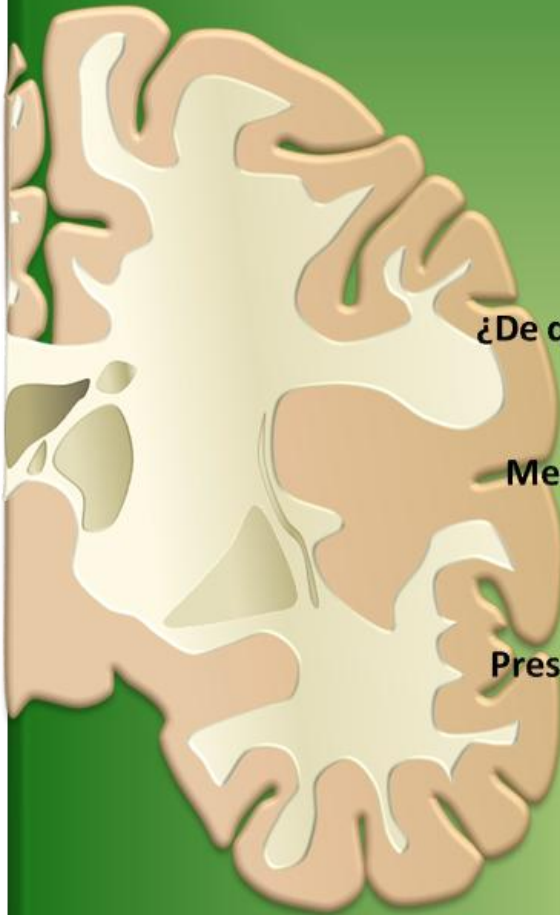




DESCUBRIENDO EL CEREBRO Y LA MENTE

N° 58/59 - JULIO / AGOSTO 2010

DESCUBRIENDO EL CEREBRO Y LA MENTE



Notas:

Respuestas defensivas.

Nse. Marita Castro.

El amor puede ser para siempre.

Nse. Marita Castro.

¿De qué se alimenta nuestro cerebro?

Dr. Carlos A. Logatt Grabner.

Medicalizando la mente de nuestros niños.

Dr. Roberto Rosler.

Presentación del proyecto: Internet y altruismo.

*Asociación Educar y
Todoparaelexito.com*

Ilusiones.



Editor: Asociación Educar para el Desarrollo Humano

www.asociacioneducar.com

Revista Online Gratuita – N° 58/59 - Julio / Agosto 2010



DESCUBRIENDO EL CEREBRO Y LA MENTE

N° 58/59 - JULIO / AGOSTO 2010

Editor: Asociación Educar para el Desarrollo Humano
Dirección Académica: Dr. Carlos Logatt Grabner
Dirección General: Nse. Marita Castro
Correcciones y Coordinación general: Emanuel Moreira Merlo – Yasmín Logatt Grabner
Supervisión y coordinación versión en inglés: Mirta Pola Rosi– Rosana Fernández Coto
Diagramación y Diseño: Cristian Logatt – Denise Toiw – todoparaelxito.com
Videos: Jorge Carcavallo Pichio – Cris Posadas & AMIGOS
Hospedado y Distribuido por: Jorge Condomí - Tlpweb

Secciones:

Neurosicoeducación de Interés general:

- *Las respuestas defensivas que garantizan nuestra supervivencia, se encuentran en estructuras primitivas de nuestro cerebro.*
- *De qué se alimenta nuestro cerebro*
- *Medicalizando la mente de nuestros niños*

Neurosicoeducación en la vida cotidiana:

- *El amor puede ser para siempre*

Proyecto solidario:

- *Internet y altruismo*

Ilusiones:

- *Ilusiones ópticas: El efecto tilt-shift*

Notas realizadas en esta edición:

Dr. Roberto Rosler – Dr. Nse. Carlos Logatt Grtabner - Nse. Marita Castro

Muchas gracias por recibir nuestra
publicación y difundirla!!!
Grupo Asociación Educar



DESCUBRIENDO EL CEREBRO Y LA MENTE

N° 58/59 - JULIO / AGOSTO 2010

Segundas Jornadas Internacionales de Neurosicoeducación

17 Y 18 DE SEPTIEMBRE DE 2010
CENTRO CULTURAL BORGES, BUENOS AIRES, ARGENTINA

**Abiertas a todo público, Neurociencias al alcance de todos
Vení y descubrí como Aprende, Memoriza, Siente, Genera Emociones y Actúa
" Nuestro Cerebro "**

Un gran encuentro anual que convoca a prestigiosos profesionales nacionales e internacionales.

Un ámbito ideal para conocer temas tan fascinantes como:

- Los aportes de las Neurociencias y Neurosicoeducación a nuestras vidas.
- El cerebro del adolescente.
- Un aprendizaje patológico: La adicción a las drogas.
- Las fuerzas que modelan el cerebro y la mente.
- Las cuatro fuentes de energía.
- Las funciones cognitivas y ejecutivas.
- Bases biológicas del cerebro moral y social.
- Consejos primordiales para el aula del Siglo XXI.
- Los misterios del cerebro emocional.
- ¿Qué es la inteligencia?
- Aplicación de las Neurociencias y Neurosicoeducación en la educación.
- Recursos prácticos para el desarrollo de las competencias cognitivo-emocionales.
- "El secreto de tus agresiones: Una mirada neurobiológica de la violencia"
- "Sobrevivir o trascender: esa es la cuestión!", (Desarrollando la inteligencia intra personal en la escuela).
- Como aprende y olvida nuestro cerebro.
- Los efectos de la música, el instinto gregario y la conducta de integración social positiva en el cerebro.



Reviva el éxito de las primeras jornadas en nuestro canal de Youtube

www.youtube.com/neurosicoeducacion

Organiza Asociación Educar

www.asociacioneducar.com
informacion@asociacioneducar.com
(+5411) 45821003



[Para mayor información](#)



DESCUBRIENDO EL CEREBRO Y LA MENTE

N° 58/59 - JULIO / AGOSTO 2010

Neurosicoeducación de interés general

Las respuestas defensivas que garantizan nuestra supervivencia, se encuentran en estructuras primitivas de nuestro cerebro

Nse. Marita Castro

A los seres humanos nos gusta pensar que nuestras acciones son el resultado de nuestros pensamientos racionales. Pero sin embargo la ciencia nos muestra como estructuras muy primitivas de nuestra UCCM (unidad cuerpo cerebro mente), encargadas de asegurarnos nuestra supervivencia, son las primeras en responder a los estímulos del mundo exterior.



Profesionales de la Universidad de Georgetown (EE. UU.), encontraron en sus investigaciones, que una región muy primitiva del cerebro, el colículo superior, ubicado en el tronco cerebral, produce conductas defensivas como lo son un estremecimiento extremo, sumisión, hipervigilancia, evitación y huida.

El estudio fue presentado el año pasado en la Sociedad Americana de Neurociencia y muestra como un tiempo de activación prolongado de este sistema básico de defensa puede conducir a alteraciones emocionales, ya que reduce la capacidad de interactuar socialmente.

Esto es lógico pues si una UCCM está en respuesta defensiva, no puedo ocuparse de otra cosa que no sea su supervivencia inmediata.



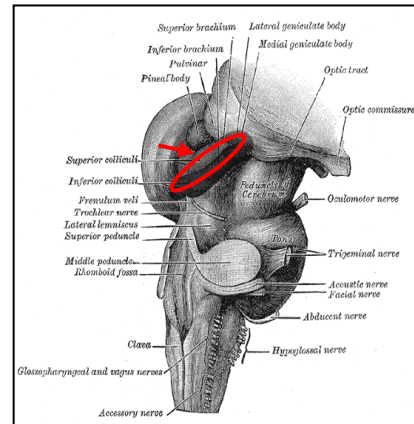
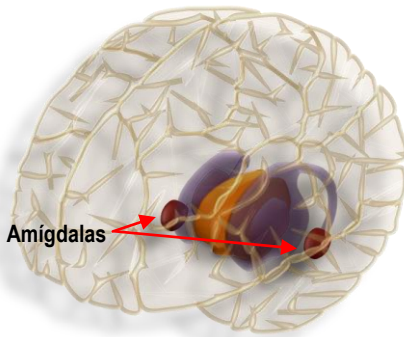
DESCUBRIENDO EL CEREBRO Y LA MENTE

N° 58/59 - JULIO / AGOSTO 2010

El colículo superior, según los investigadores, tiene su activación vinculada con la de la amígdala cerebral. Trabajos anteriores consideraban a esta última como la responsable de la regulación de la conducta social y emocional.

Si bien la amígdala es parte del cerebro emocional, su participación es fundamental también para que las estructuras más elevadas de nuestro cerebro,

los lóbulos prefrontales, puedan llevar a cabo las funciones ejecutivas, que se encargan de modelar las respuestas instintivas-emocionales.



Uno de los investigadores Ashley Decker, considera que se debe seguir estudiando las interacciones entre el colículo superior (parte del cerebro instintivo) y la amígdala (parte del

cerebro emocional), para comprender mejor el estrés y otros trastornos de ansiedad.

Este trabajo, nos muestra que las conductas básicas defensivas están ubicadas en estructuras muy primitivas, que son de rápida activación y respuesta, como éstas se relacionan con otras áreas del cerebro emocional y como en forma conjunta nos garantizan nuestra supervivencia inmediata. Pero que al ser sensibles al tiempo de estimulación, pueden hiperactivarse y afectar las funciones más elevadas de nuestro cerebro.

Si bien necesitamos desafíos para crecer como seres humanos, debemos tener presente que el estrés constante, sin etapas de relajación para que el organismo se recupere no es un buen amigo de nuestro cerebro ni de nuestra supervivencia a largo plazo.



Neurosicoeducación de interés general

El amor puede ser para siempre

Nse. Marita Castro

Es común escuchar que el amor no es para siempre y muchos científicos incluso dicen que tiene fecha de vencimiento.

Pero para aquellos que creemos que el amor puede durar para siempre, la ciencia nos da una respuesta que confirma lo que sentimos.



Un estudio realizado por los investigadores, Arthur Aron y Bianca Acevedo de la Universidad Estatal de Nueva York, y que conto con una de las mayores exponentes sobre el tema del amor, la antropóloga Helen Fisher, muestra que el amor puede durar y mantenerse mucho tiempo.

A través de resonancia magnética funcional, los científicos observaron la actividad cerebral de mujeres y hombres que expresaron continuar intensamente enamorados de sus parejas, luego de más de 21 años de convivencia.

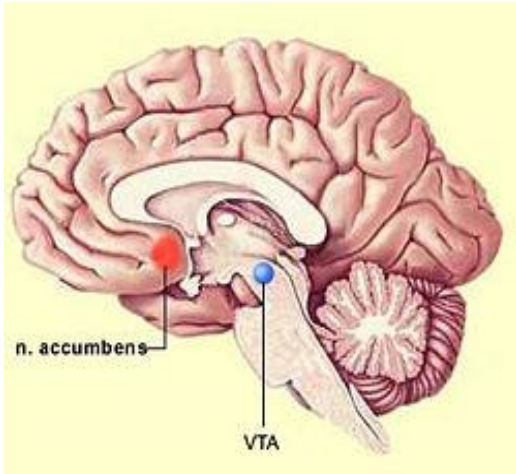
Las imágenes obtenidas mostraron sorprendentes similitudes, con las de personas que llevaban solo un año de enamoradas.

Cuando recién nos enamoramos, sentimos obsesión y ansiedad, algo que se debe a la hiperactividad del sistema dopaminérgico, que incluye regiones como el área ventral tegmental y el núcleo accumbens, las mismas que se activan en las adicciones.




DESCUBRIENDO EL CEREBRO Y LA MENTE

N° 58/59 - JULIO / AGOSTO 2010



En las relaciones de largo plazo la dopamina está presente, pero con una activación más armoniosa de las zonas que baña, lo que permite disfrutar de un mayor apego y seguridad, dice Helen Fisher.

Los investigadores expresaron: Se puede poner en duda la palabra de las personas, pero las exploraciones de sus cerebros no pueden mentir.




Formación en Neurosicoeducación 2010

Abierta a todo Público

Programa: Línea de Cambio Neurociencias para todos

Los nuevos descubrimientos sobre el cerebro y el comportamiento humano permiten alcanzar el desarrollo organizacional, humano y ético que los tiempos actuales necesitan.

Semipresencial: Abierta la inscripción – Vacantes disponibles
Distancia: Inicia todos los meses
En inglés - Modalidad distancia: Inicia todos los meses



[Para mayor información](#)



DESCUBRIENDO EL CEREBRO Y LA MENTE

N° 58/59 - JULIO / AGOSTO 2010

Neurosicoeducación de interés general

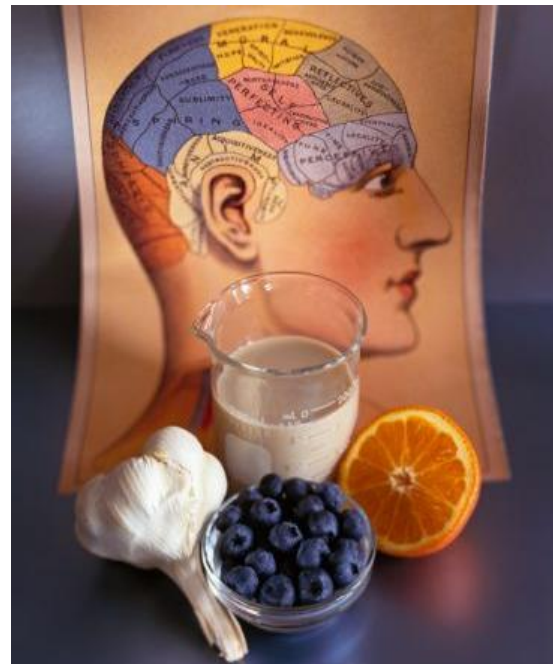
¿De qué se alimenta nuestro cerebro?

Dr. Nse. Carlos A. Logatt Grabner

Comer con inteligencia aumenta el rendimiento de nuestra unidad Cerebro-Mente

El cerebro es el órgano más activo del cuerpo, consume el 20 % de la energía total, que éste produce en estado de reposo.

Siempre está hambriento. Segundo a segundo, minuto a minuto y hora tras hora, devora vorazmente proteínas, grasas, hidratos de carbono, vitaminas y minerales. Lo que sucede, es que los necesita imperiosamente para cumplir con sus tareas de aprender, reaccionar, emocionarse, sentir y recordar.



AMINOÁCIDOS

Los aminoácidos son las unidades estructurales de las proteínas, es decir las proteínas están formadas por cadenas de aminoácidos entrelazados entre sí.

Básicamente contienen carbono, hidrógeno y nitrógeno.

La ausencia de uno de estos aminoácidos esenciales impide la formación de la proteína que lo contiene y por lo tanto el tejido que la requiere no puede ser mantenido.

¿Cómo obtiene el cerebro su ración diaria de esos elementos?

Si se ha comido una porción de pescado con entrada de ensalada y fruta de postre, las proteínas del pescado pasarán por el estómago hacia los intestinos, dónde serán transformadas en sus componentes básicos: los **AMINOÁCIDOS**, que luego serán absorbidos hacia la sangre. El torrente sanguíneo los hará llegar al cerebro, en una carrera contra el tiempo.



DESCUBRIENDO EL CEREBRO Y LA MENTE

N° 58/59 - JULIO / AGOSTO 2010

¿Por qué la prisa? Pues para los aminoácidos, nuestro cerebro es un club sumamente selectivo. Cuando les abre sus puertas, sólo tendrán acceso los que hayan logrado ubicarse en los primeros lugares.

En el cerebro hay dos aminoácidos que son los principales rivales en la carrera antes mencionada: la Tirosina y el Triptófano.

1. La Tirosina es utilizada por el cerebro, para elaborar dos neurotransmisores de gran importancia, como son la DOPAMINA y la ADRENALINA. Estos dos emisarios químicos tienen como misión fundamental, el mantener el estado de alerta y control, además de acelerar los tiempos de reacción.
2. El Triptófano, el otro aminoácido contendiente, es utilizado para la formación de la SEROTONINA, un neurotransmisor que tiene la función opuesta, o sea obstaculizar la concentración, provocar somnolencia y limitar la capacidad de control.

Dentro del exclusivo club, la Tirosina será la encargada de animar la fiesta, y el Triptófano en cambio sería el que da las doce campanadas indicando su finalización.

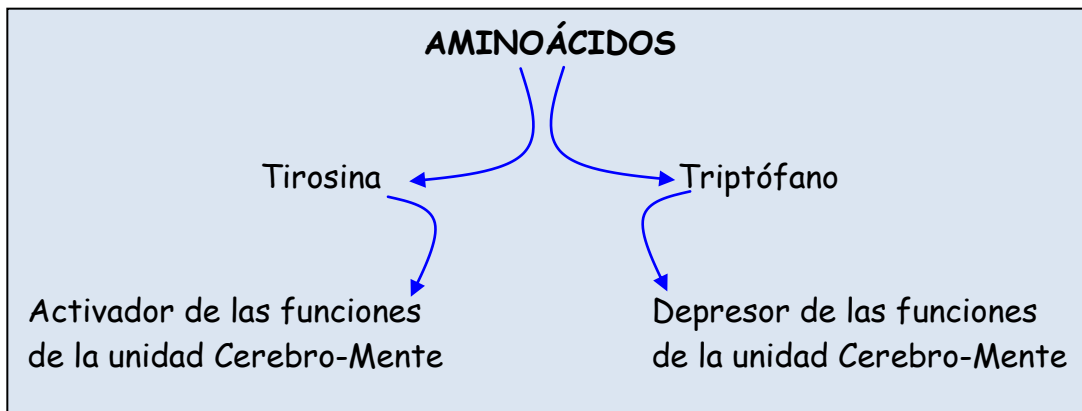
El secreto para que el Triptófano cumpla con su función, es que esté acompañado de la vitamina B6, que se encuentra en ciertos alimentos, que conviene incluir en la dieta, como son las bananas, los porotos, los cereales integrales, la mayoría de los vegetales, la soja, etc.. La dosis mínima de la vitamina B6 es de 2mg. y la dosis máxima 20 mg.



DESCUBRIENDO EL CEREBRO Y LA MENTE

N° 58/59 - JULIO / AGOSTO 2010

INFLUENCIA DE ESTOS DOS AMINOÁCIDOS EN LA ACTIVIDAD CEREBRAL



Si la Tirosina llega primero, estimulará la producción de los dos neurotransmisores que actúan aumentando el rendimiento intelectual. En consecuencia, el nivel de actividad mental será más elevado.

Pero si el que se anticipa es el Triptófano, el rendimiento bajará y el cerebro estará más preparado para dormir que para realizar tareas.

Una decidida defensora de esta teoría es la doctora Judith Gurman, investigadora del Massachusetts Institute of Technology.

Aprender a utilizar bien estos nuevos conocimientos, permite controlar el nivel de actividad de la UCM a través de una buena elección de los alimentos.

Si se desea beneficiarse con los efectos de la Tirosina, es aconsejable comenzar la comida con una porción de proteínas de aproximadamente 100 gr., en cualquiera de sus variantes (carne de vaca, de ave, de pescado, soya, etc.).

Las proteínas, por lo general, contienen una proporción considerable de Tirosina, y una mucho más modesta de Triptófano, lo que significa que el ganador de la carrera que termina en el cerebro, será el primero de los dos aminoácidos.

Para que el resultado sea a la inversa, se necesita de la ayuda de los hidratos de carbono, que deberán ser ingeridos antes que la carne, en una cantidad aproximada de 45 gr.



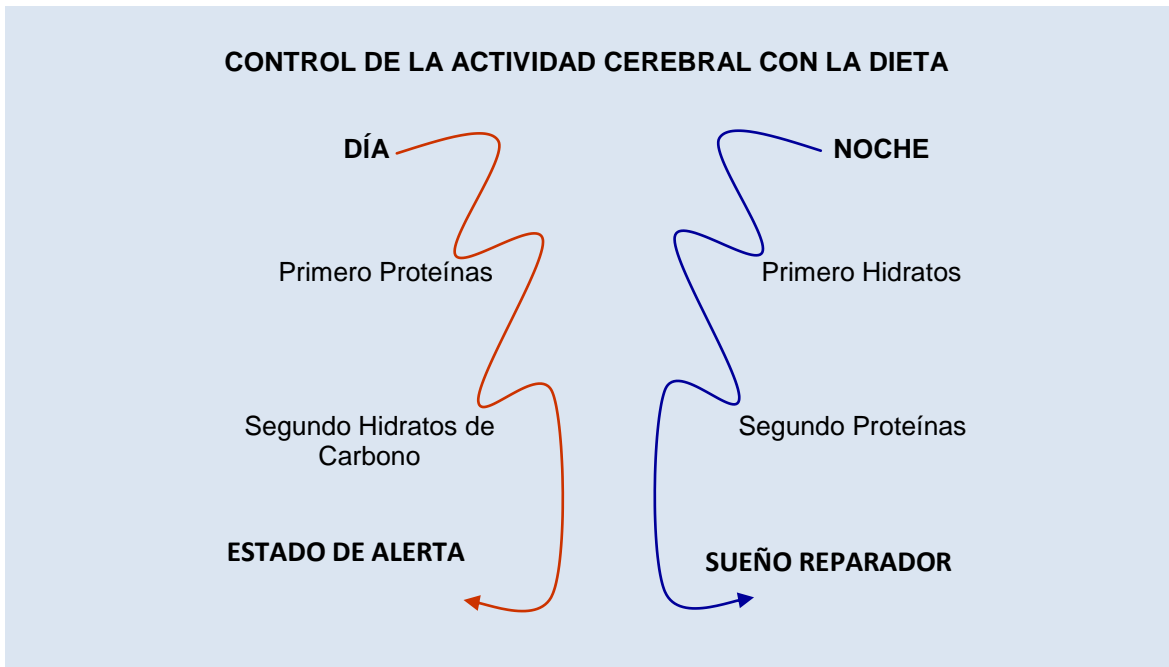
DESCUBRIENDO EL CEREBRO Y LA MENTE

N° 58/59 - JULIO / AGOSTO 2010

¿Por qué ocurre esto?

Se debe a que los dos contendientes circulan en la sangre de diferente forma. **La Tirosina** lo hace libre de transportador y el **Triptófano**, en cambio, unido a las proteínas.

Al comer **hidratos de carbono antes que proteínas**, los primeros estimulan a la insulina pancreática y ésta a su vez en cadena, actúa llevando a los aminoácidos dentro de las células musculares, con una excepción: **el Triptófano**, el único que estaba unido a las proteínas. Ya sin competidores, éste último **será el seguro ganador de la carrera**.



Entonces, si se desea estar alerta, se debe recurrir a una comida activadora que se inicie con proteínas y por el contrario, si desea relajarse, se debe elegir una depresora, en la que los hidratos de carbono encabezan el menú. En términos generales es recomendable adoptar la dieta activadora durante el día, y al revés, la depresora a la noche, para lograr un buen rendimiento mental diurno y un sueño reparador por la noche.



DESCUBRIENDO EL CEREBRO Y LA MENTE

N° 58/59 - JULIO / AGOSTO 2010

Neurociencias

Medicalizando la mente de nuestros niños

Dr. Roberto Rosler

La medicalización, un concepto de la sociología que analiza la “ocupación” por parte de la medicina de situaciones que no son patológicas o de enfermedades que no tienen tratamiento, afecta la calidad de vida de la población.

Así se observa una medicalización del embarazo, el parto, la vejez, la menopausia, la calvicie, la timidez, la tristeza, la ansiedad, la lactancia, la niñez, etc.



Analicemos el periodo embrionario de este “colonialismo” médico.

Con la constitución del saber anatómico en las universidades italianas del Quattrocento nace una diferencia implícita dentro de la episteme occidental entre el hombre y su cuerpo. Allí se encuentra el origen del dualismo contemporáneo que, como afirma David le Breton, “le otorga al cuerpo el privilegio de ser interrogado científicamente por el médico con preguntas específicas con indiferencia de cualquier otra referencia” (el alma, la sociedad, las emociones, los afectos y un laaargo etcétera). Se desarrolla entonces un saber cuyos progresos se deben, en parte, a la puesta entre paréntesis del enfermo como objeto dilecto del interés médico.



DESCUBRIENDO EL CEREBRO Y LA MENTE

N° 58/59 - JULIO / AGOSTO 2010

El resultado de esto es la mayor contradicción de toda medicina que no se ocupa de la persona: ¿Quién está enfermo, el hombre o alguna víscera? ¿A quién hay que curar, al enfermo o a la enfermedad?

Los impactantes avances en biología molecular, genética y neuroimágenes son las causas de la génesis de un renacimiento de la idea de encontrar en el cuerpo humano los secretos del hacer humano. El cuadro “La lección de anatomía de Nicolaes Tulp” de Rembrandt es la descripción del inicio de esta utopía intelectual médica: la de la completa visibilidad de la enfermedad. Lamentablemente esta utopía tiene un lado ciego: la completa invisibilidad de las dimensiones psicosociales del enfermo, la sujeción a la mirada cosificante del otro, la imposibilidad de comprender que las enfermedades del hombre no son sólo limitaciones de su poder físico sino que son dramas de su historia.

Esta ceguera médica es inexplicable ya que *es evidente que no existe un dolor meramente orgánico ni experiencias de enfermedad desprovistas de contenidos culturales.*

Las especializaciones científicas han recortado al cuerpo y lo han convertido en zonas específicas de actividad científica. La consecuencia ha sido un “inventario” del cuerpo como listado de funciones y órganos que interactúan mecánicamente para mantener una vida entendida como sistema. Hay que comprender que para el ser humano la entrada de las terapias en su cuerpo supone una intromisión tan invasiva como la irrupción misma de la enfermedad.

La medicalización se transforma en barbarie cuando se vuelve compulsiva y autoritaria. Además es necesario observar que, más allá del cuerpo físico, la medicalización alcanzó también al cuerpo social. Como ejemplo podemos citar a la eugenencia y los proyectos biocráticos como el del premio Nobel Alexis Carrel.

Michel Foucault nos alerta que la medicina, en ciertos contextos, puede funcionar como poder mucho antes que como saber. La medicina puede convertirse en un dispositivo de poder y un discurso de lo que es la verdad. La medicina, entonces, da órdenes, castiga y recompensa.



DESCUBRIENDO EL CEREBRO Y LA MENTE

N° 58/59 - JULIO / AGOSTO 2010

La medicalización puede parasitar a diferentes grupos etarios, de los cuales no escapan los niños. La psiquiatrización de la infancia comienza en el siglo XIX con el crecimiento de instituciones con fines de lucro cuya meta esencial es imponer un costo económico a las “diferencias” que en la lente de la medicalización convierte a los niños en “diferentes”, o sea fuera de la norma y por lo tanto anormales. Esto justifica que sean el blanco central de la intervención psiquiátrica.

Este discurso es de gran actualidad en un momento en que las autoridades sanitarias europeas y americanas han autorizado la indicación de antidepresivos en pacientes pediátricos. Se debe destacar que estos fármacos, en un sistema nervioso inmaduro, pueden afectar su desarrollo.

Es también importante destacar que en todo el siglo XIX el soporte de la difusión del poder psiquiátrico fue especialmente la infancia. La bibliografía médica y la publicidad de la industria farmacológica muestran una desconcertante tendencia a transformar en problemas psiquiátricos lo que en general eran experiencias infantiles comunes.

Un aviso publicitario aparecido en el American Journal of Disease of Children propugna prescribir una droga denominada Vistaril para “ansiedades” en la niñez como “el colegio, la oscuridad, divorcios, visitas al dentista y monstruos”. Otra revista médica recomienda prescribir una droga llamada Librium a jóvenes estudiantes secundarios que experimentan ansiedad frente a nuevos compañeros.

Estas experiencias comunes de la niñez, que desafiaban la mirada personal del mundo y que eran un aspecto fundamental en el crecimiento personal, son ahora rebautizadas como enfermedades que sólo pueden ser curadas utilizando medicación psicoactiva.

Lamentablemente algunos médicos prescriben estas drogas sorteando el proceso de autodesarrollo que puede producirse a través de tratar los temas emocionales de una forma interpersonal y subjetiva y no farmacológica. También existe un grupo de docentes que ante niños con cierta “inquietud” a veces convencen a sus padres para que consulten con neurólogos para que les “den medicación”.



DESCUBRIENDO EL CEREBRO Y LA MENTE

N° 58/59 - JULIO / AGOSTO 2010

Podríamos preguntarnos: ¿Qué desean aquietar estos docentes? ¿En el disciplinamiento inevitable que significa un tratamiento innecesario se detecta el deterioro innegable de las relaciones humanas que enmarcan los contextos llamados terapéuticos y la desacreditación social que afecta a los niños, especialmente aquellos con conductas “diferentes”.

Al ser “medicalizado”, cada niño – paciente es un “padeciente” encerrado en la idea de su propia enfermedad que transita por espacios arduos, hospitalarios y educativos. Además el discurso de la medicina no ha pasado por la misma democratización que sus terapias. Ininteligible, esotérico, persiste para el lego como un código elíptico (TGD, ADD, etc.) que oculta un universo prohibido para los demás.

Si la medicina científica fue en su origen planteada como un movimiento democratizador, hoy podría decirse que existen ciertos “bolsones” que tienden a una práctica “industrializada” de la salud.



DESCUBRIENDO EL CEREBRO Y LA MENTE

N° 58/59 - JULIO / AGOSTO 2010



Asociación Educar

TODOPARAEL
EXITO.COM

www.todoparaexitito.com

Presentan el proyecto: Internet y altruismo

Un proyecto innovador dirigido a desarrollar, ampliar y facilitar el área de comunicación y difusión de quienes se dedican a contribuir con un mundo mejor.

La base de esta propuesta, es crear una internet mas altruista ayudando a fundaciones, asociaciones y agrupaciones de personas que lleven adelante hermosos proyectos solidarios, pero que no cuentan con el tiempo, dinero ó herramientas para lograr una correcta difusión de sus actividades en el gran medio mundial que hoy en día es internet.



DESCUBRIENDO EL CEREBRO Y LA MENTE

N° 58/59 - JULIO / AGOSTO 2010

Conjuntamente Asociación Educar y Todoparaelexito.com trabajaron de forma gratuita en la creación y mantenimiento de:

- Sitio web
- Administración web
- Compra de dominio
- Mail institucional
- Ilustración
- Diseño
- Creación de Logo
- Hosting
- Redes sociales
- Capacitación informática

Si sabes quién puede necesitar de nuestra ayuda o es tu institución la que lo necesita, envíanos un mail a informacion@todoparaelexito.com

www.asociacioneducar.com – www.todoparaelexito.com



DESCUBRIENDO EL CEREBRO Y LA MENTE

N° 58/59 - JULIO / AGOSTO 2010

Ilusiones ópticas:

El efecto tilt-shift

Cierto tipo de efecto de lentes fotográficas o de programas como el photoshop, engañan a nuestro cerebro y nos hacen percibir como maquetas a fotografías de sitios reales.

¿Cómo se logra este efecto llamado tilt-shift?

Cuando observamos una maqueta de verdad, el ojo debe enfocar a una distancia muy corta, haciendo que las cosas que quedan un poco más lejos, se difuminen.

Si una fotografía tiene partes fuera de foco, detalles disminuidos, modificaciones de color apropiadas y se presenta ligeramente inclinada, lleva a nuestro cerebro a interpretar que estamos viendo una maqueta, ya que este es el modo en como la percibe usualmente.

