



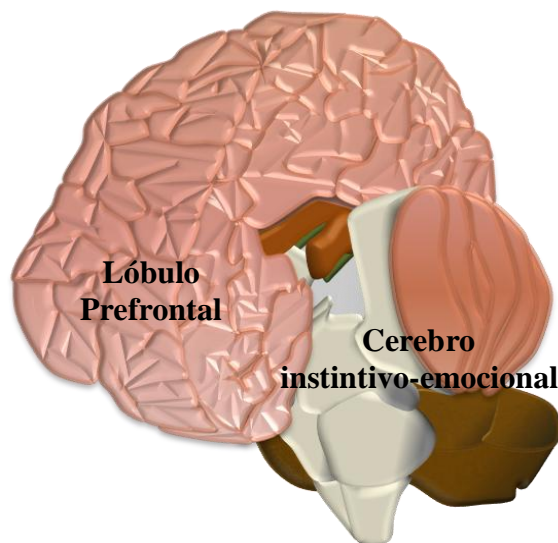
## ***Neuropsicoeducación para el crecimiento personal***

***Nse. Marita Castro***

### ***Autogestión emocional***

#### ***La importante función del desarrollo del sistema atencional consciente***

*Nuestra UCCM (Unidad cuerpo cerebro mente) posee sistemas atencionales inconscientes y conscientes. Conocer y desarrollar el segundo, contribuye a que podamos fijar nuestra atención en los aspectos de la vida que hacen a nuestro bienestar y crecimiento como mejores seres humanos.*



Nuestra UCCM, evalúa los estímulos que le llegan del mundo exterior (medio ambiente) y del mundo interior, cumpliendo de este modo con su principal función: garantizarnos la supervivencia.

Los cerebros más primitivos instintivo y emocional (reptiliano y mamífero) son los primeros en realizar esta evaluación. Si este complejo formado por el cerebro instintivo y emocional determina que la información recibida es relevante, se activa un mecanismo de intrusión que tiene como finalidad dirigir toda la atención al estímulo con el fin de asegurar que el mismo sea resuelto.



Los estímulos activan dos fuerzas que modelan la actividad cerebral que son el placer y el dolor, y según sean los niveles de activación será el grado de respuesta y compromiso instintivo emocional que la persona alcance.

Las áreas comprometidas en este nivel de evaluación son el colículo superior, amígdala, hipotálamo y circuito de recompensa.

El primer nivel de evaluación puede llevar a acciones sin necesidad de que la información llegue a las áreas conscientes como son los lóbulos prefrontales. Deseo, huída, lucha, sumisión, inhibición de acción son algunas de las respuestas.

Los cerebros primitivos o complejos cerebro de reptil y mamífero (CR + CM) ven a cada uno de nuestros problemas o estímulos de placer (comida, juego, sexo, etc.) como situaciones a resolver en este instante, como si un león nos estuviera por comer, o ésta fuera nuestra única oportunidad de alimentarnos, y para ellos es fundamental garantizar nuestra supervivencia en el aquí y ahora.

El segundo nivel de evaluación del cerebro comprende a la corteza, lo que permite activar las fuerzas placer-dolor más elevadas arrojando una evaluación más completa y compleja que la de los cerebros primitivos. Este segundo circuito neuronal más largo y por ello siempre más lento, es muy importante pues de él depende la posibilidad de modelar la respuesta inicial, descartar la intrusión, observar nuestro modo de pensar sobre el estímulo e interpretar la situación de un modo más humano.

Para que este segundo estado tenga éxito es fundamental haber logrado el manejo de la atención en forma consciente, para poder auto-observarnos.

Aquí es donde podemos ver los pensamientos que despiertan nuestros instintos y emociones, y de la calidad de estos pensamientos será la posibilidad de modelar las respuestas y alcanzar las condiciones más elevadas de nuestra UCCM.

Una de las herramientas propuesta por la Neurosicoeducación y el Neurosicoentrenamiento es el desarrollo de la capacidad de manejar de manera consciente nuestra atención. Antonio Damasio, uno de los neurocientíficos más





ARTÍCULOS  
Y NOTAS

# Asociación Educar

PARA EL DESARROLLO HUMANO

NEUROCIENCIAS, NEUROPSICOEDUCACIÓN Y AFINES



reconocidos dice que la mejor manera de salir de las emociones limitantes es fijarnos y desarrollar las positivas.

Entonces podemos decir que existe el sistema atencional inconsciente y un sistema atencional consciente, este segundo nos permite saber que estamos por ejemplo enojados, pero no significa que podamos cambiar o modelar la emoción, las respuestas, ni que podamos ajustar los pensamientos que se despiertan. Cuando hablamos de pensamientos los podemos representar como redes neuronales muy fuertes que se presentan ante determinados estímulos.

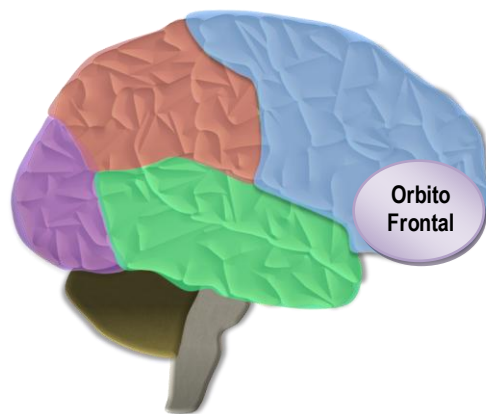
Aquí es donde en Neuropsicoeducación aplicamos el mecanismo de desvío de atención ó desatención voluntaria. Si debiéramos estudiar un tema específico, el cerebro tendría que considerar algunos estímulos del medio ambiente como irrelevantes y solo atender a los necesarios para el aprendizaje.

Si usamos el desvío de atención voluntario o consciente, daremos un enorme paso hacia la autogestión de las respuestas instintivas-emocionales.

Para aplicar este mecanismo, podemos utilizar la respiración, que si bien es una función automática del sistema nervioso, puede ser manejada voluntariamente. En situaciones de estrés ésta posee un ritmo rápido y elevado, en estados de relajación es más lenta, profunda y llena hasta el abdomen. Con el solo hecho de aplicar una respiración relajada, el cuerpo le informa a nuestro cerebro que las cosas están bien, y los NT (neurotransmisores) cambian llevando a la UCCM a un estado de bienestar.

Otro modo, es llevar la atención a recuerdos agradables, hacer un relato descriptivo de cómo llegar a un lugar o como es una habitación de nuestra casa, repetir una canción, leer un poema o un propio escrito con lo que se desea ser en la vida o sueños a alcanzar, o mejor aún leer un artículo que se transforme en un medio enriquecido para nuestro cerebro, que no solo desvíe la atención, sino que además enriquezca nuestros pensamientos.

En ambos casos lograremos neuropsicoentrenar la atención consciente y activar el de desatención hacia los pensamientos inadecuados, de esta manera





ARTÍCULOS  
Y NOTAS

# Asociación Educar

PARA EL DESARROLLO HUMANO

NEUROCIENCIAS, NEUROPSICOEDUCACIÓN Y AFINES



las neuronas que los conectan se irán debilitando. Posner uno de los mayores investigadores en el campo de la atención, dice que la atención ejecutiva debe entrenarse.

Cuanto más se aplica esta respuesta de frenado y desvío de la atención gracias al uso y activación del área orbito frontal, nuestra vida alcanza más momentos de relajación y logramos modelar muchos pensamientos distorsionados o inadecuados.

Por supuesto este es solo un paso en nuestra transformación y autogestión, el siguiente es dirigir la atención (auto-observación y monitoreo de conducta) a nuestro crecimiento como mejores seres humanos, creando en nuestros cerebros, bancos de memoria (Neuropsicoeducación) que generen y sostengan pensamientos que no lleven a cumplir con ese objetivo.