

Neuroplasticidad



Durante décadas se pensó que el cerebro era el único órgano del cuerpo que no podía regenerarse. A partir de dicha idea, la comunidad llegó a pensar que con el paso de los años el cerebro se atrofiaba. Bajo esta lógica era muy natural inferir que cualquier proceso de aprendizaje en los jóvenes era muy complicado, mientras que en los adultos resultaba casi imposible, es decir, como dice el viejo refrán: “chango viejo no aprende maromas nuevas”. Afortunadamente, las neurociencias han demostrado algo que ya sabíamos por experiencia propia: jóvenes y adultos pueden seguir aprendiendo personalidad. Esto se debe a que nuestra conducta y

pensamiento tienen una injerencia directa en la manera en la que el cerebro establece nuevas vías neuronales.

La neuroplasticidad no sólo implica que nuestro cerebro posee la capacidad de reconstituirse, sino que además podemos darle sentido y dirección a este proceso de transformación. Por lo tanto, podemos decir que a diferencia de lo que dice la cultura popular, un chango viejo sí aprende maromas nuevas.

Actividad – Contesta las siguientes preguntas sobre la neuroplaticidad.

1. ¿Qué es la Neuroplasticidad?

Habilidad del cerebro para aprender, desaprender y reaprender.

transmite señales entre el cerebro y el resto del cuerpo, incluidos los órganos internos.

2. La neuroplasticidad permite que:

Las neuronas aumentan sus conexiones con otras de manera estable a raíz de la acción de la experiencia, el aprendizaje y la estimulación.

Las neuronas disminuyen sus conexiones con otras de manera que se inhiba la acción de la experiencia, el aprendizaje y la estimulación.

3. La Neuroplasticidad es la base para el cambio de hábitos inadecuados

verdadero

falso

4. La neuroplasticidad positiva se da cuando:

inhibimos algo

Aprendemos algo nuevo

5. Piensa en un hábito o rasgo emocional que se parte de tus características emocionales pero que no consideres muy útil. Por ejemplo: me muerdo las uñas, me distraigo con facilidad en clase, hablar en publico me genera ansiedad.