

NEUROCIENCIAS APLICADAS AL COACHING



CLASE 2
***PLASTICIDAD
NEURONAL***

LA PLASTICIDAD NEURONAL (o Neuroplasticidad)



ES LA CAPACIDAD
QUE TIENE
EL CEREBRO
PARA CAMBIAR

Básicamente para
cambiar nuestra
mente

¿PARA
CAMBIAR
QUÉ?

Crear nuevos circuitos
neuronales... a
cualquier edad

Cambiar
nuestra
percepción del
mundo

Modificar
patrones de
pensamiento
y de
comportamiento

Y por lo tanto
para MEJORAR
la calidad de
nuestras
experiencias

AYAL COACHING

Se pueden crear nuevos circuitos neuronales... a cualquier edad



DESARROLLO

MESETA

DECLIN Y DETERIORO



*La Buena
Noticia*

Essssssss...

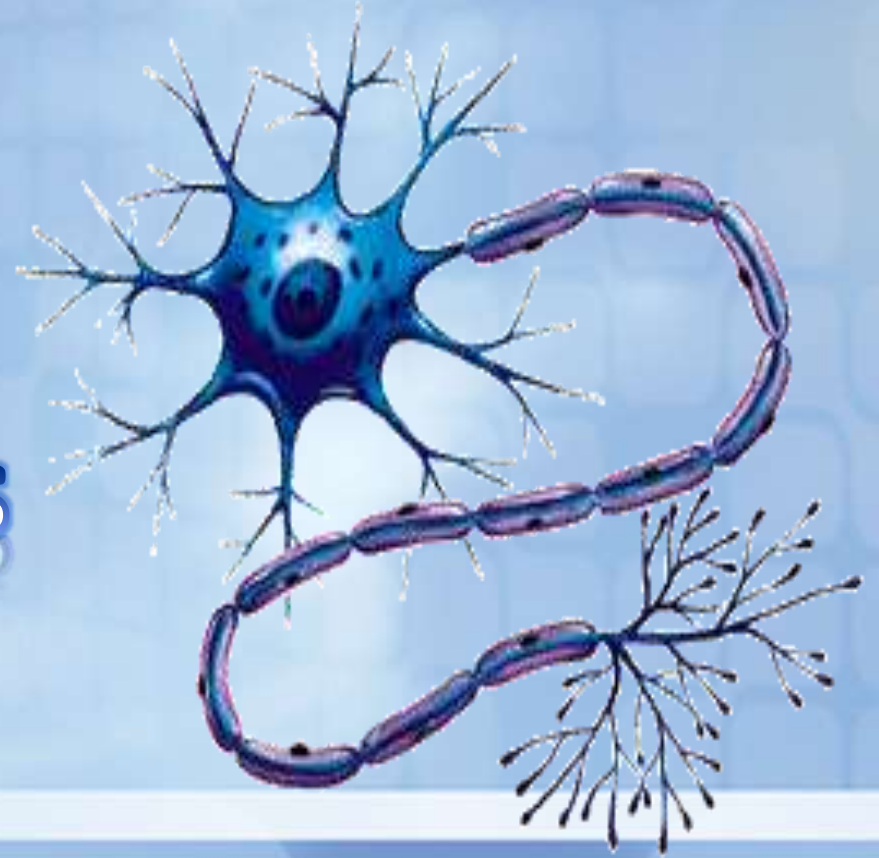
**QUE EL CEREBRO
PUEDE CAMBIAR
Y TRANSFORMARSE
HASTA EL ÚLTIMO DÍA
DE NUESTRA VIDA**



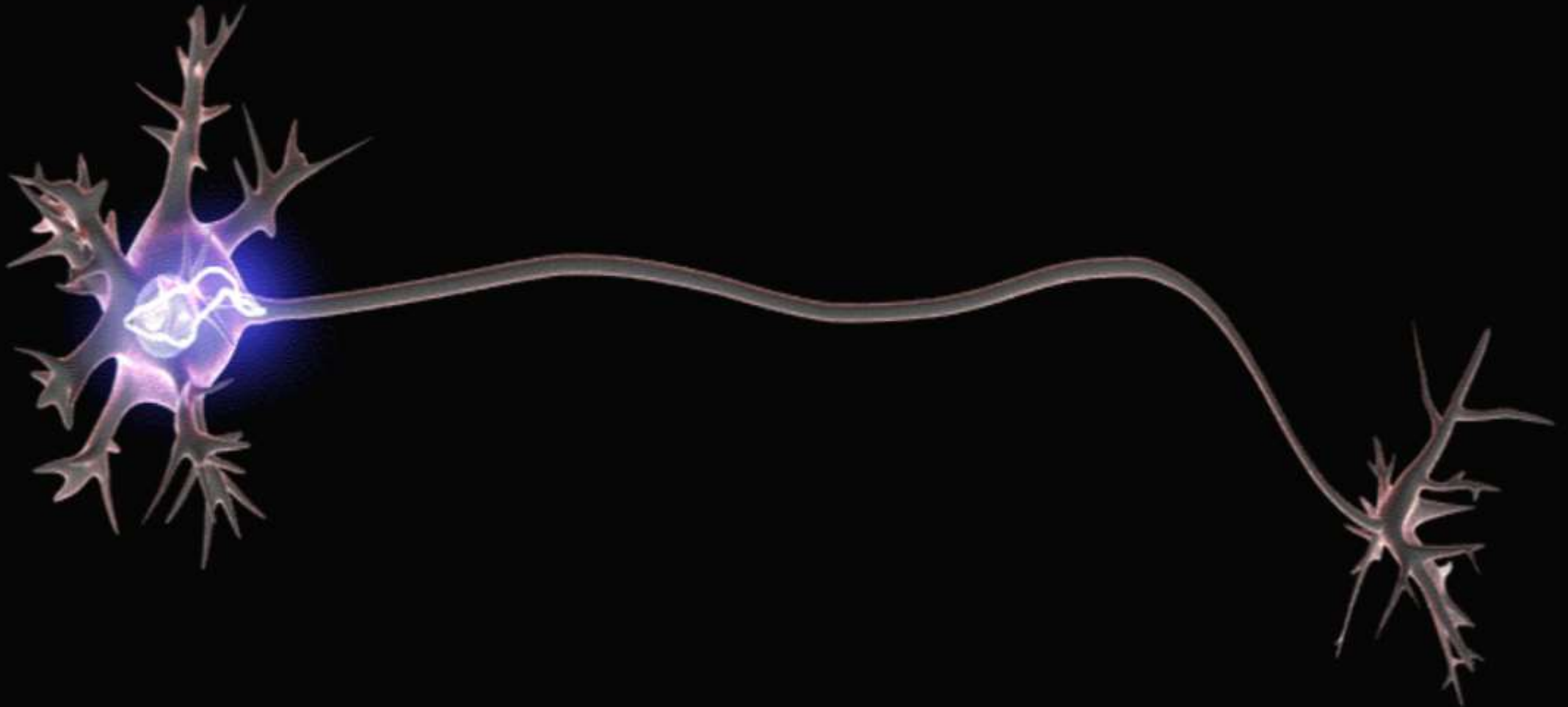
TODLO LO QUE SOMOS COMO PERSONAS RESIDE EN...

**100.000 MILLONES
NEURONAS**

**Y TRILLONES DE CONEXIONES
SINÁPTICAS**



LAS NEURONAS





Santiago Ramón y Cajal

PREMIO NOBEL DE
MEDICINA (1906)

Descubre las
Conexiones entre las
Células nerviosas

Acuña el término
NEURONA

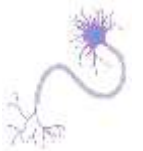
La define como la
unidad funcional
del sistema
nervioso



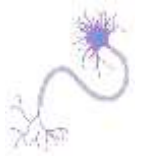
LAS NEURONAS



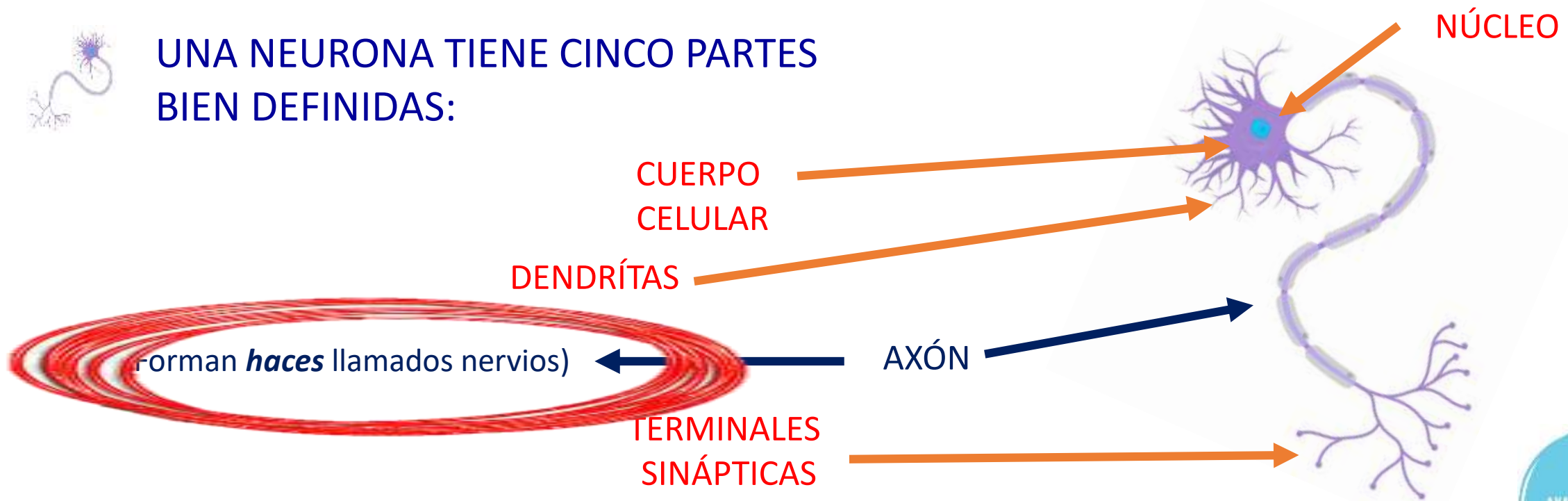
SON LAS CÉLULAS DEL SISTEMA NERVIOSO

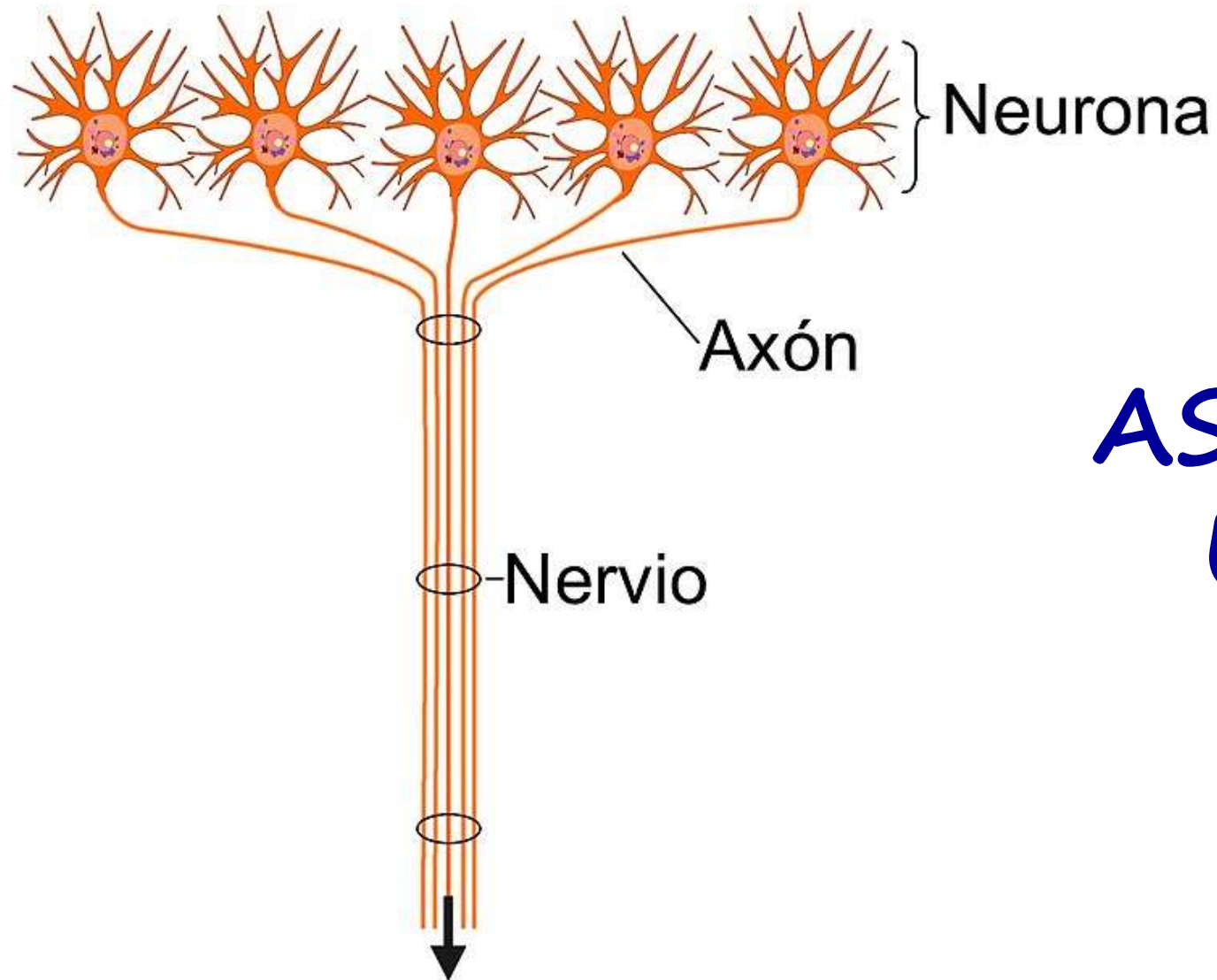


SE ENCARGAN DE RECIBIR, PROCESAR Y TRANSMITIR INFORMACIÓN MEDIANTE DOS TIPOS DE SEÑALES: QUÍMICAS Y ELÉCTRICAS



UNA NEURONA TIENE CINCO PARTES BIEN DEFINIDAS:

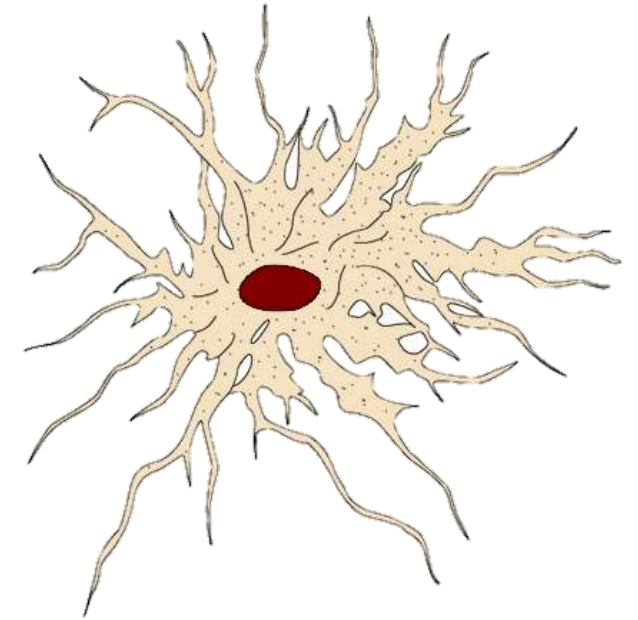




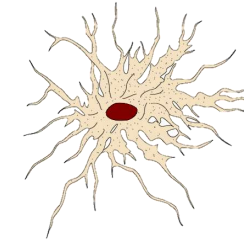
**ASÍ SE FORMA
UN NERVIO**

¿LAS ÚNICAS CELULAS DEL
CEREBRO SON
LAS NEURONAS?

NO



CELULAS GLIALES O GLIAS



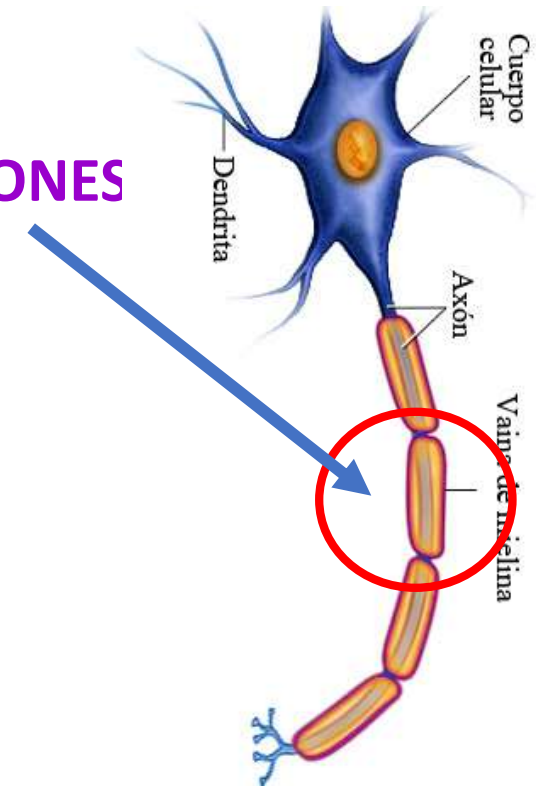
SON EL SOPORTE DE LAS NEURONAS

FORMAN LA VAINA DE MIELINA QUE PROTEGE A LOS AXONES

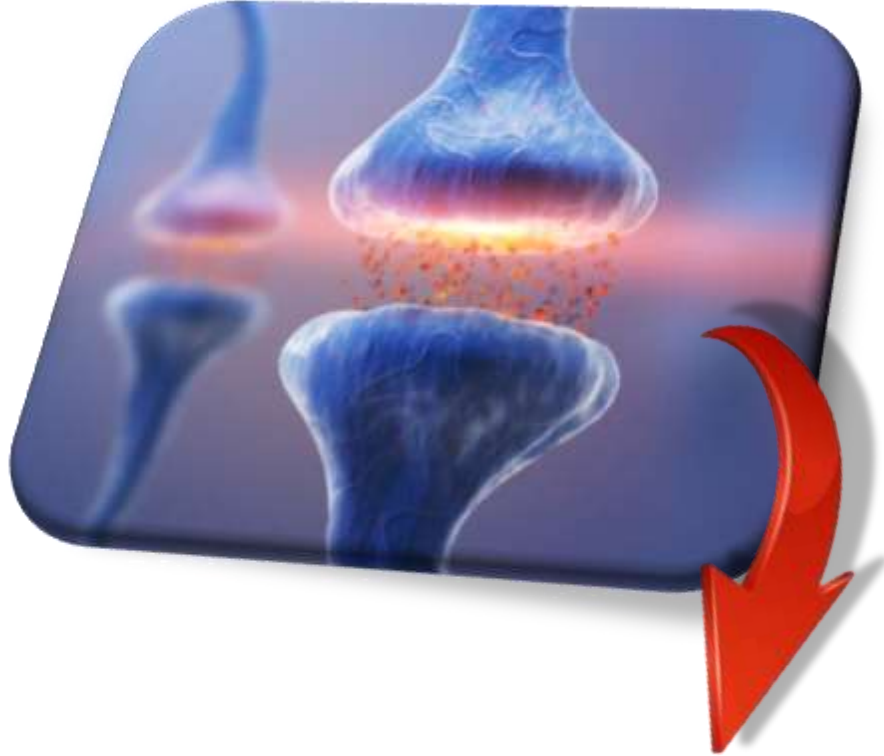
REPARAN LAS LESIONES DEL SISTEMA NERVIOSO

HAY APROXIMADAMENTE 10 CELULAS GLIALES
POR CADA NEURONA

NO FORMAN CONTACTOS **SINÁPTICOS**



¿QUÉ ES LA SINÁPSIS?

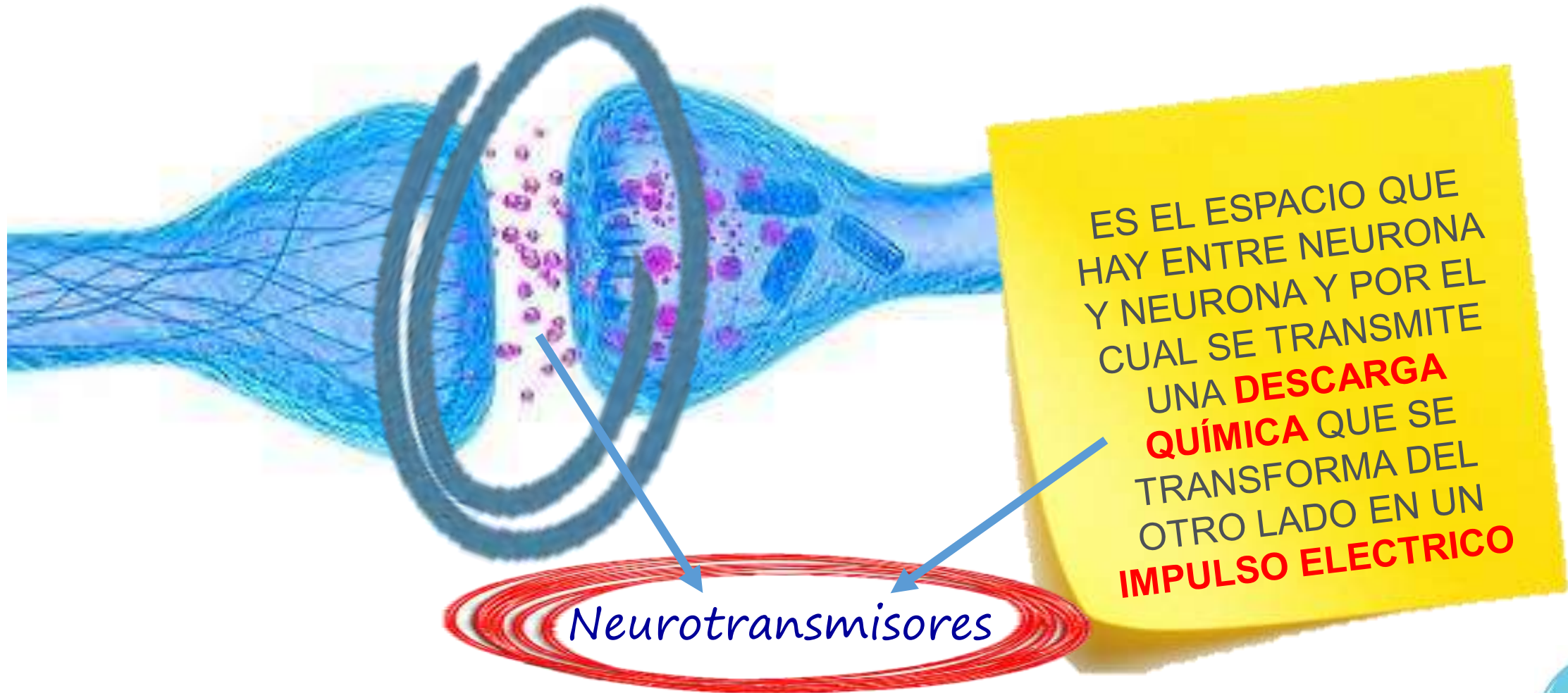


**ES LA COMUNICACIÓN
QUE HAY ENTRE LAS
NEURONAS**

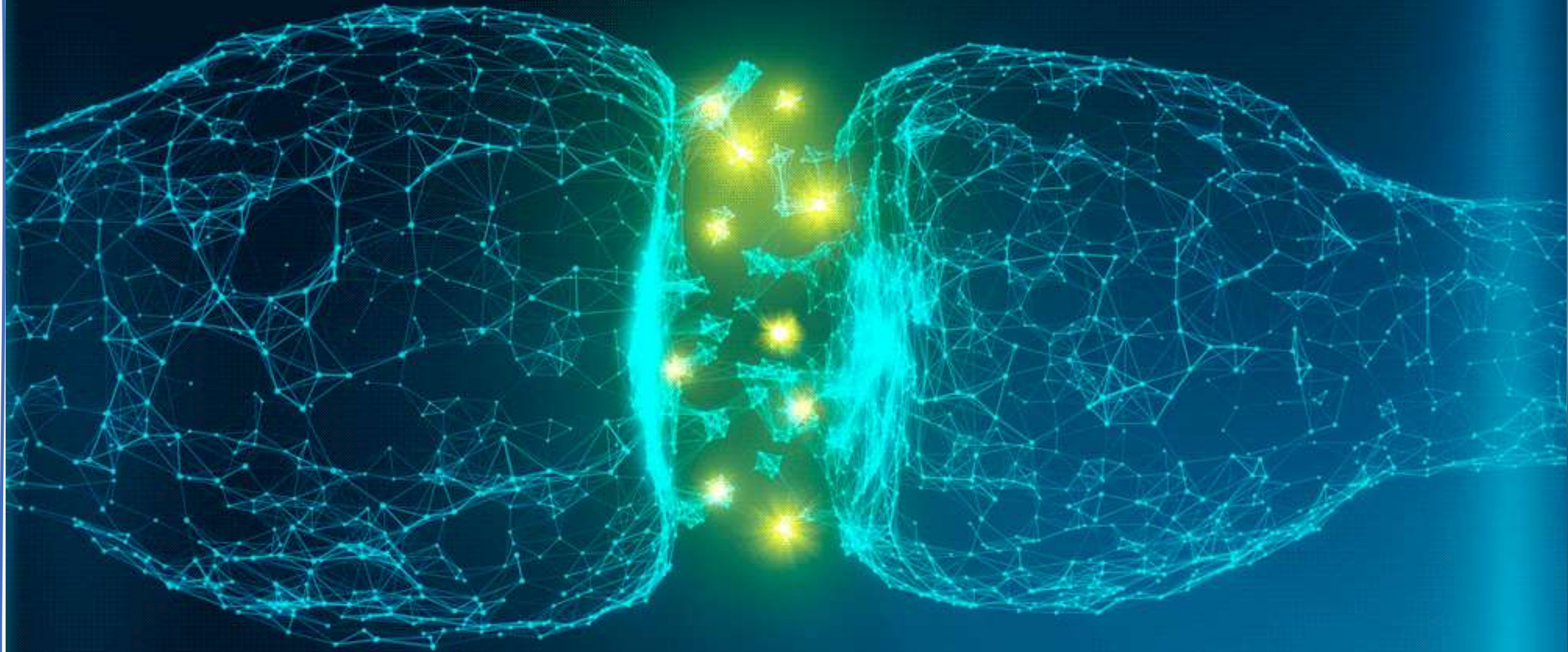


CHARLES SHERRINGTON (FISIÓLOGO)
Premio Nobel de Medicina - 1932

LA SINAPSIS



LOS NEUROTRANSMISORES



NEUROTRANSMISOR



es una molécula
(sintetizada por las neuronas)
que permite la
transmisión de
información desde una
neurona hacia otra
neurona, o a una
célula muscular
o a una glándula,
mediante la sinapsis

Tipos de Neurotransmisores

EXCITATORIOS

ADRENALINA y
NORADRENALINA

GLUTAMATO

ACETILCOLINA

puede ejercer funciones
excitatorias pero también inhibitorias
de acuerdo a la sinapsis en la que participe

INHIBITORIOS

GABA

SEROTONINA

DOPAMINA

MODULADORES

ENDORFINA

OXITOCINA

CORTISOL

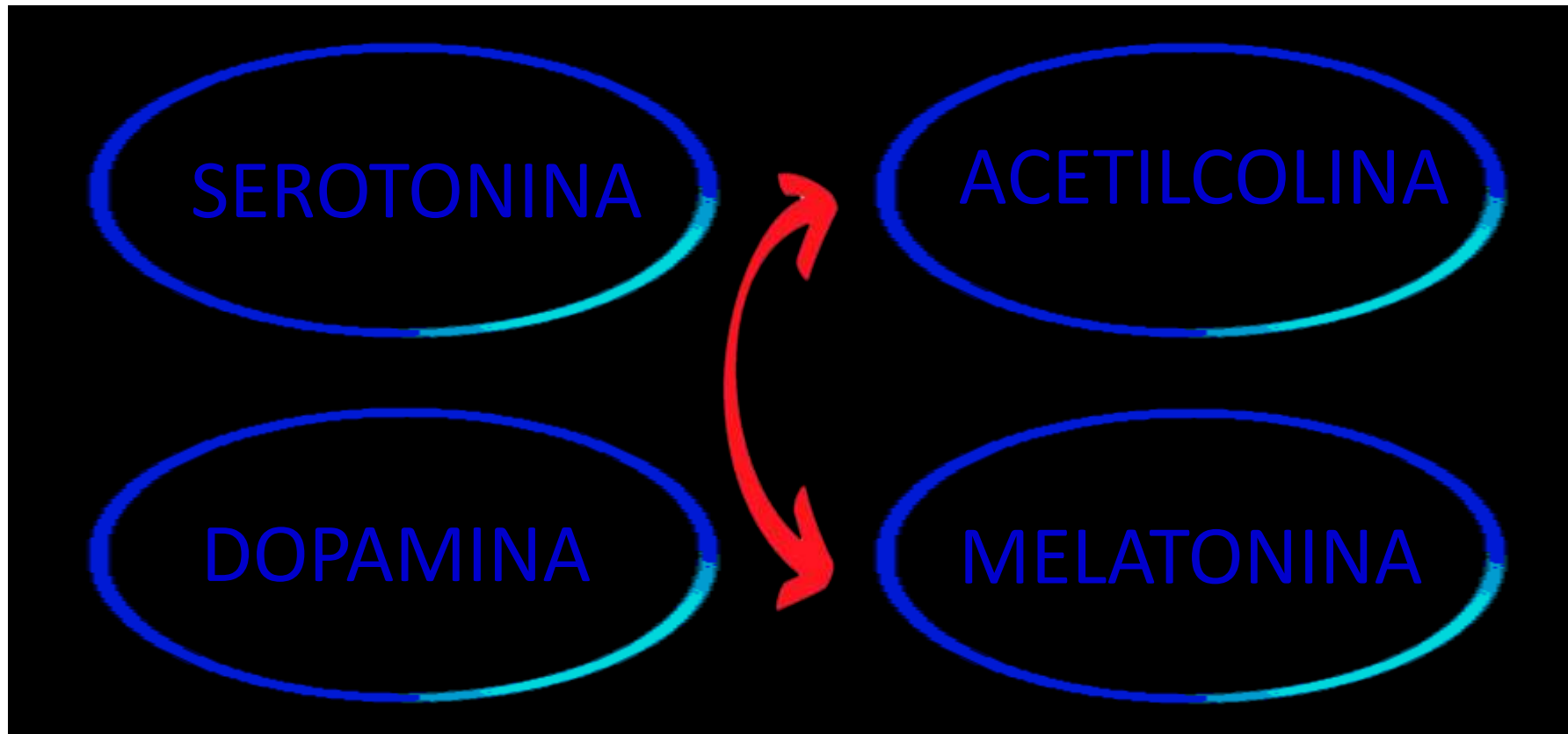
es una hormona que actúa
como un neurotransmisor



RELACIÓN CORTISOL / GLUTAMATO



¿CUALES SON LOS PRINCIPALES NEUROTRANSMISORES? (los que nos interesan a nosotros)



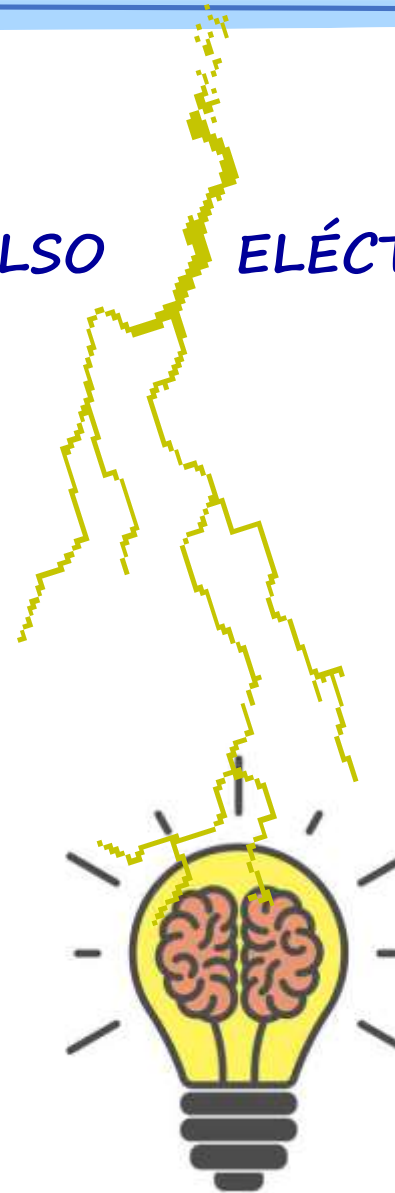
ESTABILIZADORES DEL ESTADO DE ÁNIMO





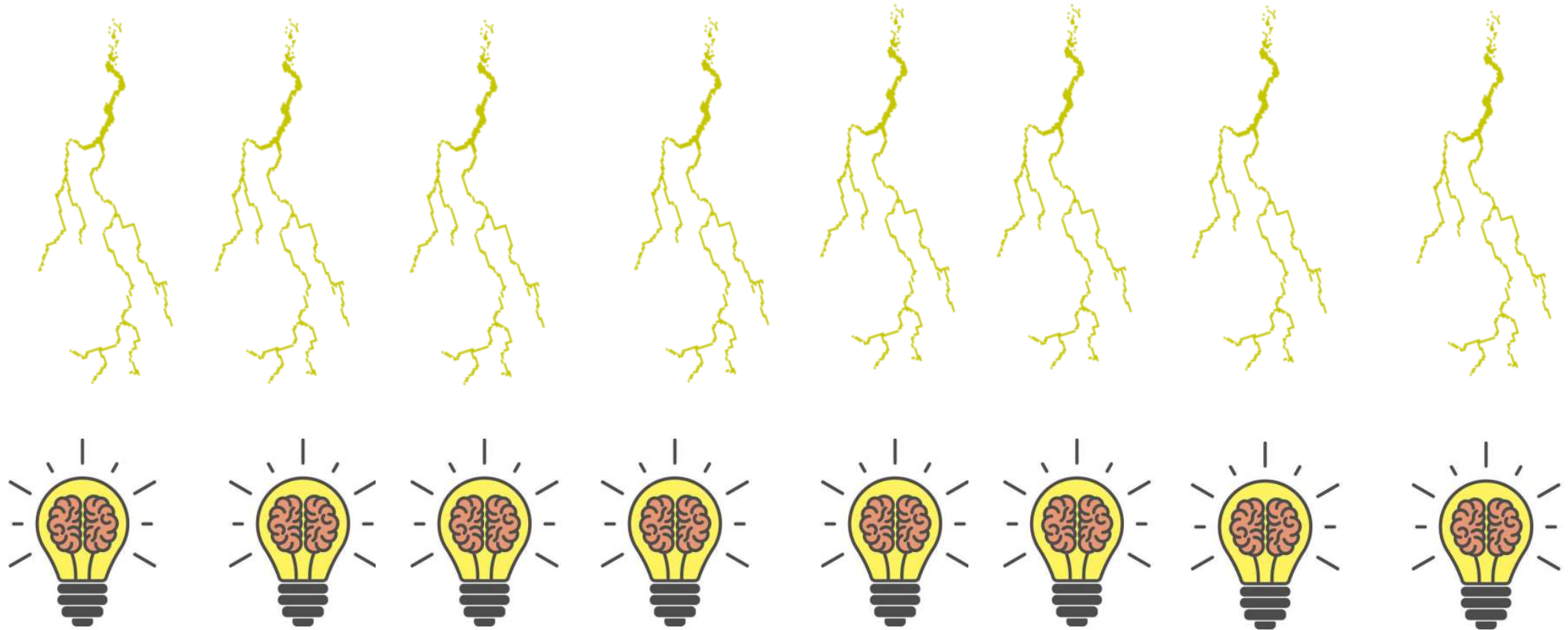
**¿QUÉ PASA CUANDO NO
PARAMOS DE PENSAR?**

IMPULSO ELÉCTRICO



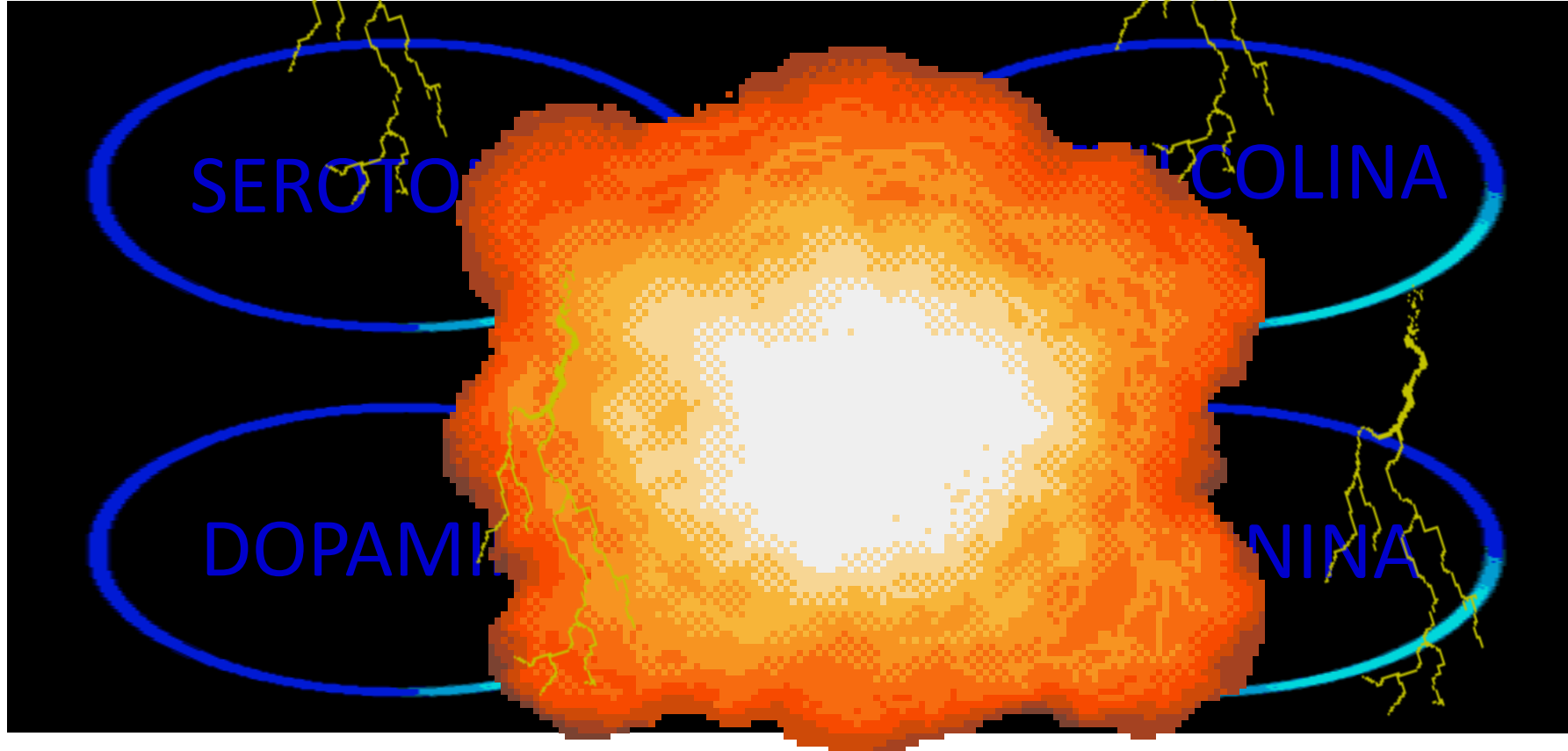
PENSAMIENTO

MAYOR CANTIDAD DE IMPULSOS ELÉCTRICOS



A MAYOR CANTIDAD DE PENSAMIENTOS

SON LAS LLAVES TÉRMICAS DE NUESTRA PSÍQUIS



T. A. D. S.

TRISTEZA

APATÍA

DISPERSIÓN

TRASTORNOS DEL SUEÑO



T. A. D. S.



1

2

3

4

5

?

?

?

T.A.D.S.

DEPRESIÓN

DEPRESIÓN



PENSAMIENTO
NEGATIVO

PENSAMIENTO
POSITIVO
+



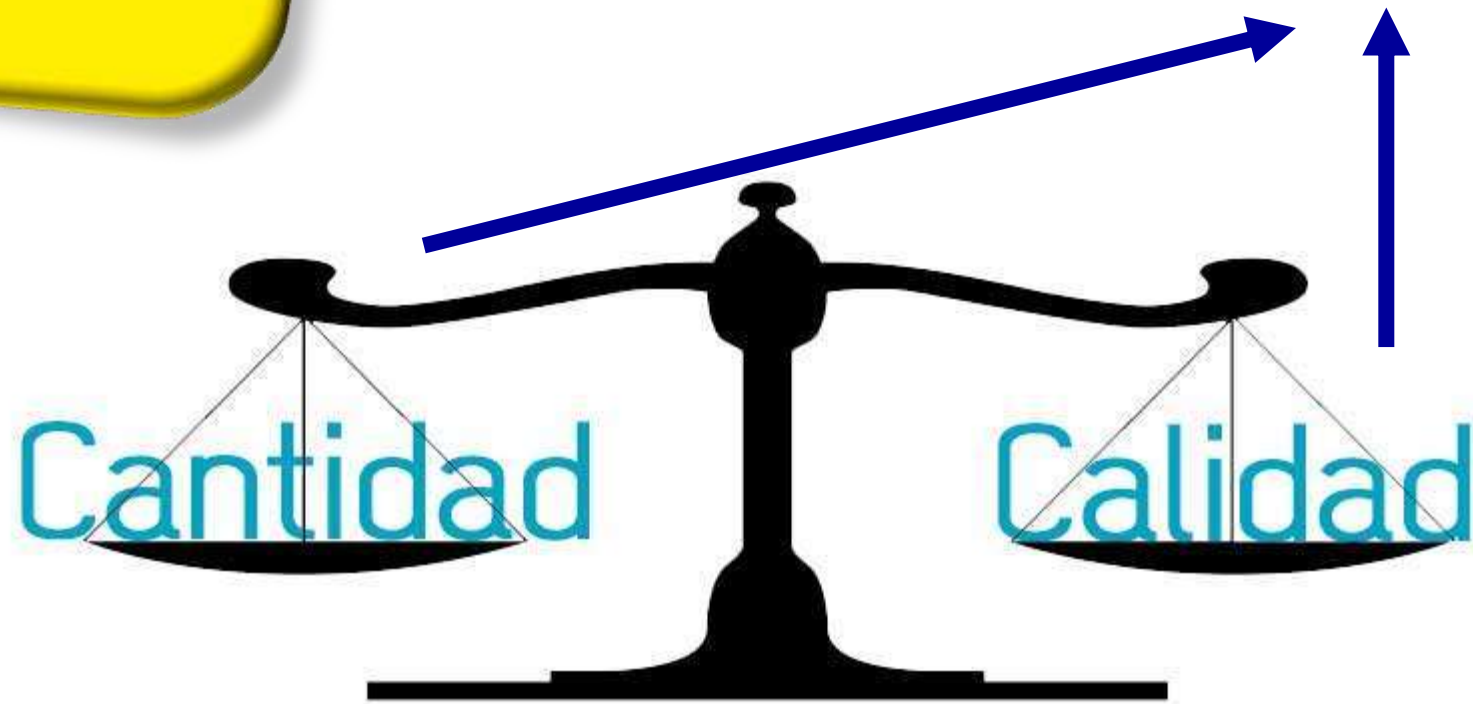
NORADRENALINA
CORTISOL

ENDORFINAS
OXITOCINA



RESUMIENDO

TENEMOS QUE CUIDAR
DE NUESTROS PENSAMIENTOS



AYAL COACHING

¿PARA QUE SIRVE LA NEUROPLASTICIDAD?

- 1.- AUMENTA LA CAPACIDAD DE ADAPTACION
A NUEVAS SITUACIONES
- 2.- NOS PERMITE SEGUIR APRENDIENDO COSAS
NUEVAS DURANTE TODA LA VIDA
- 3.- NOS DA LA POSIBILIDAD DE CAMBIAR
HÁBITOS QUE YA NO QUEREMOS TENER



¿CÓMO FUNCIONA LA NEUROPLASTICIDAD?

HÁBITO NOCIVO

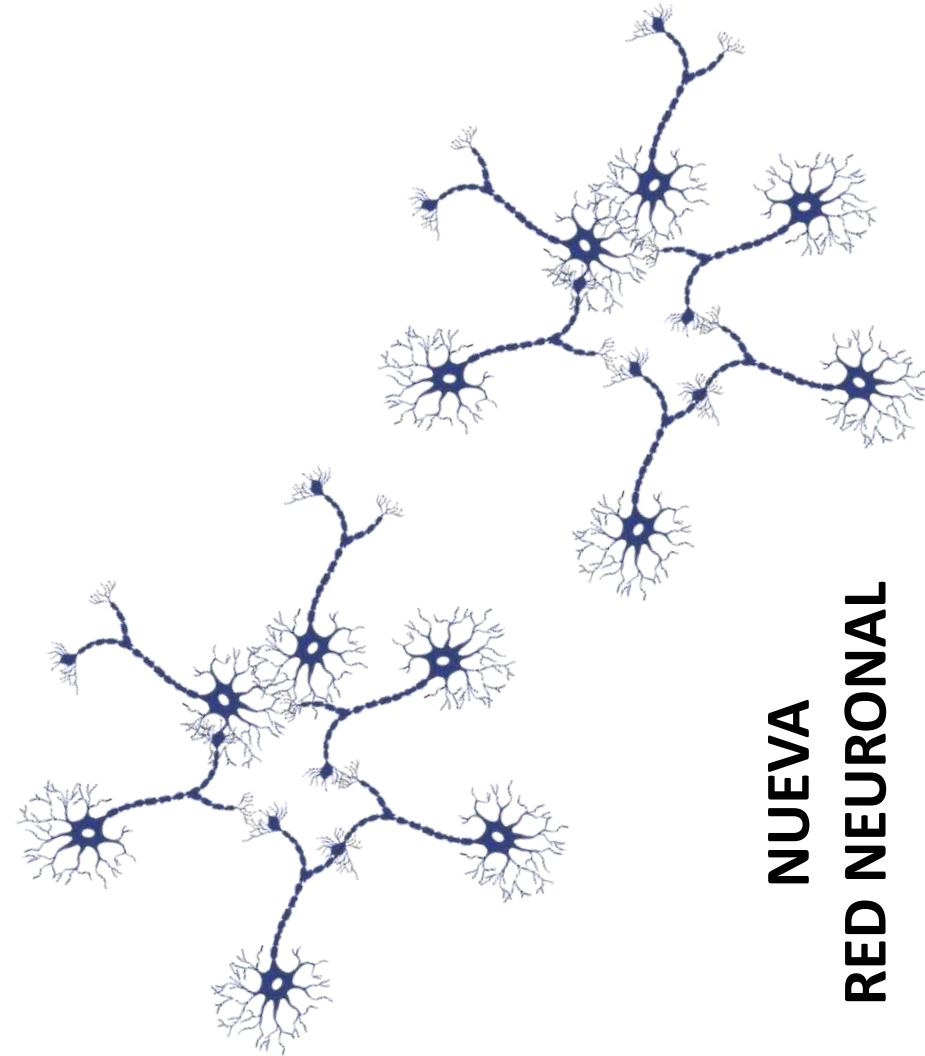


**PENSAMIENTO
SENTIMIENTO
ACCIÓN
RESULTADO**

HÁBITO SANO



**PENSAMIENTO
SENTIMIENTO
ACCIÓN
RESULTADO**



RED NEURONAL

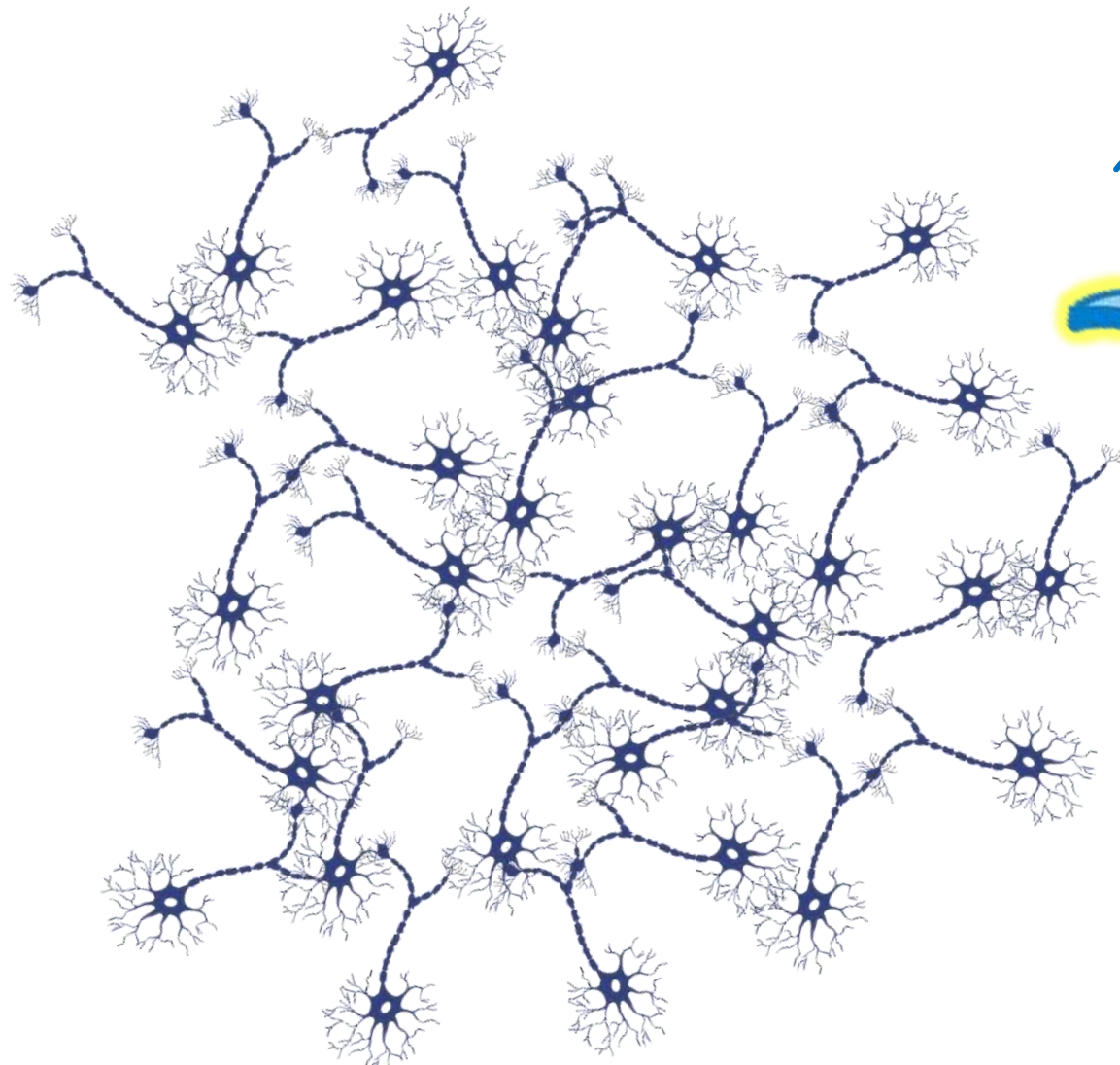
NUEVA
RED NEURONAL



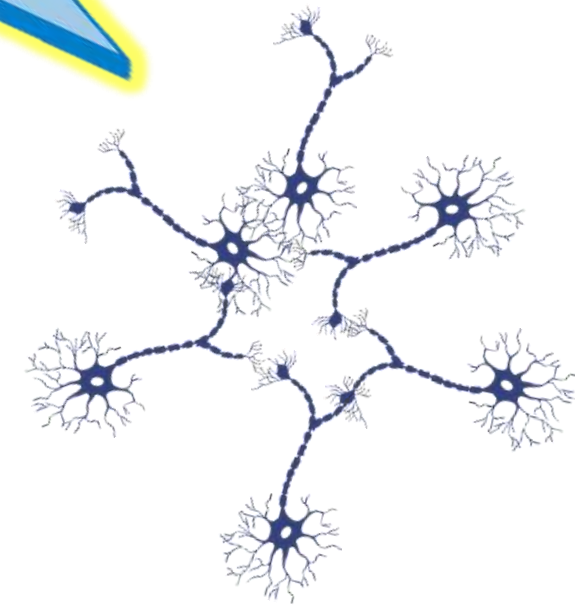
DONALD OLDIN HEBB



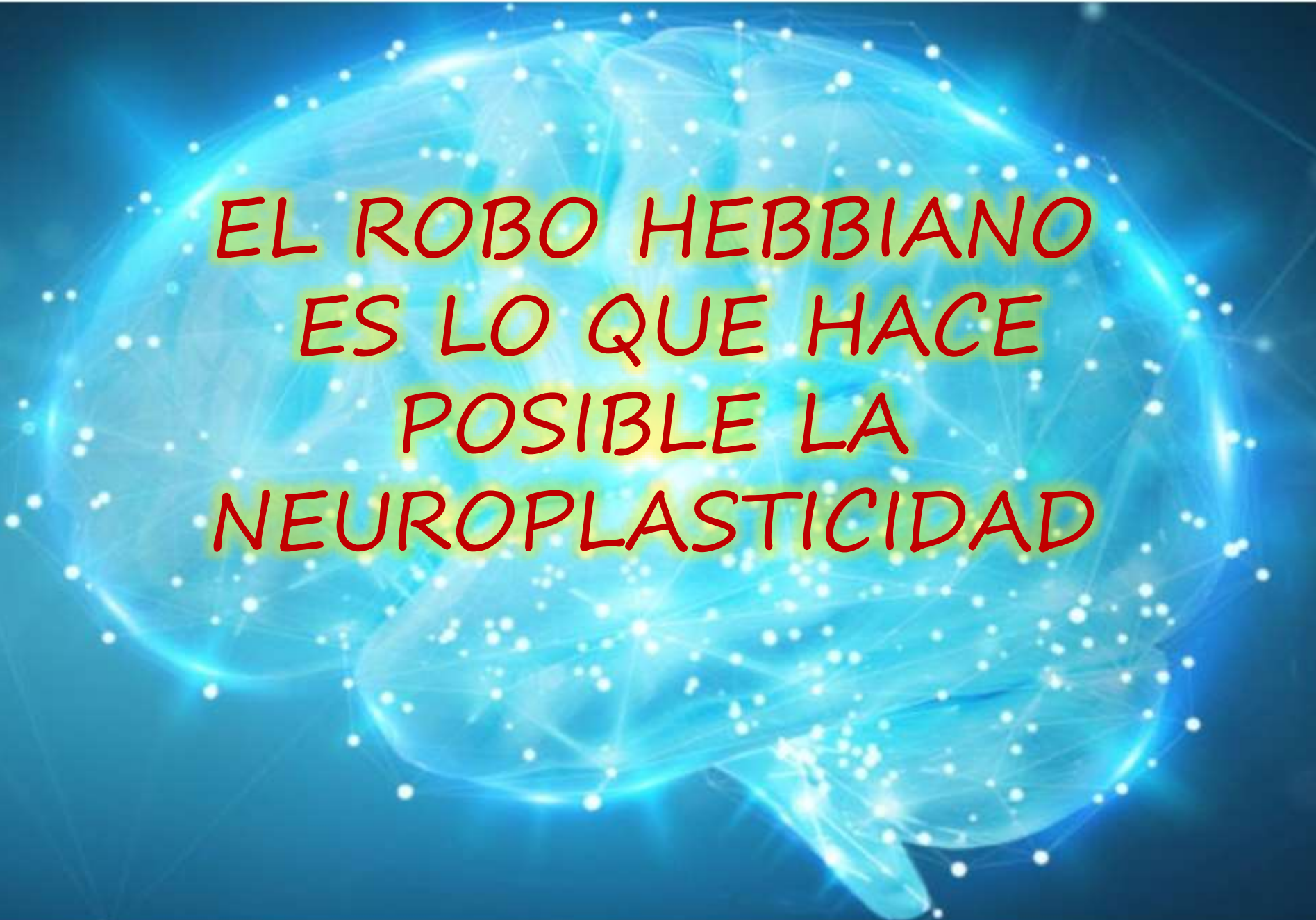
ROBO HEBBIANO



**LAS NEURONAS PASAN
DE LA VIEJA RED NEURONAL**



**A LA NUEVA
RED NEURONAL**



EL ROBO HEBBIANO
ES LO QUE HACE
POSIBLE LA
NEUROPLASTICIDAD

TIPOS DE NEUROPLASTICIDAD



**CREA Y AMPLIA
REDES NEURONALES**



**DESARMA
REDES NEURONALES**



REGLA DE ORO DE LA NEUROPLASTICIDAD

**SI SE USA, SE CONSERVA
Y SE FORTALECE**

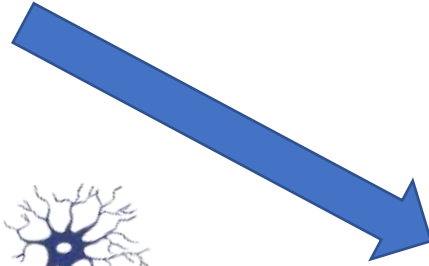
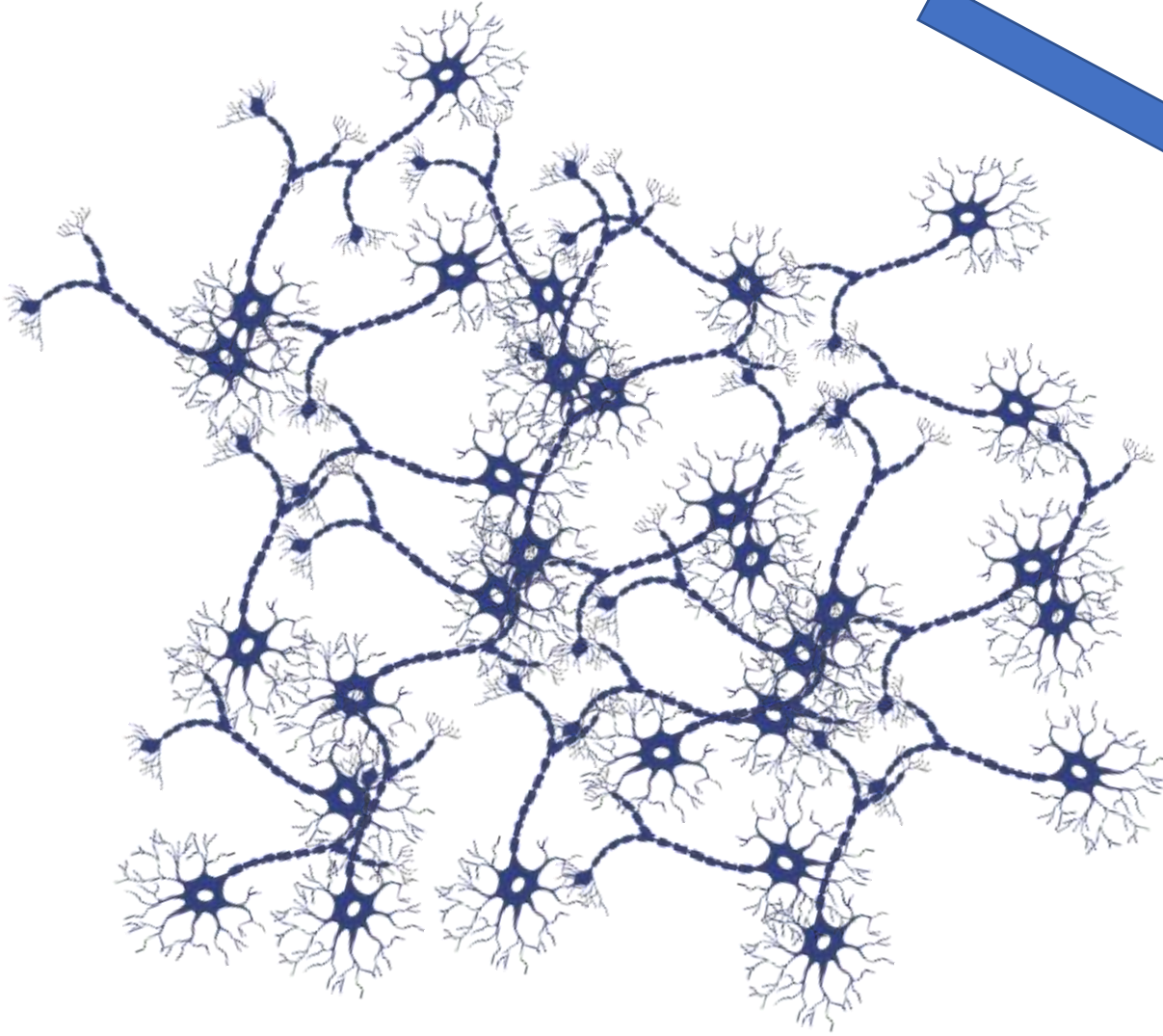
SI NO SE USA, SE PIERDE



A photograph of a large, dark, irregularly shaped rock blocking a narrow, paved path in a lush green forest. The path is made of asphalt and is flanked by dense green vegetation. The rock is positioned in the center of the path, blocking the way forward. The text "LA PIEDRA EN EL CAMINO" is overlaid at the bottom of the image in a blue, serif font.

LA PIEDRA EN EL CAMINO

VIEJA RED NEURONAL



MILLONES Y
MILLONES
DE NEURONAS
DISPARANDO
RESPUESTAS
AUTOMÁTICAS

ENTONCES, SI LA VIEJA RED NEURONAL
DISPARA RESPUESTAS AUTOMÁTICAS
QUE EJECUTAMOS CASI SIN PENSAR



LA NUEVA RED NEURONAL
SE CONSTRUYE EN BASE
AL TRABAJO CONSCIENTE
Y A LA VOLUNTAD



ESTA CONFORMADA
POR UN PUÑADO DE
NEURONAS CON
UNA PANCARTA
DICIENDO:

NUEVA
RED
NEURONAL







**EL SECRETO PARA LOGRAR ESTO ES
LA VOLUNTAD
Y LA DISCIPLINA**



¿QUÉ HÁBITOS O PENSAMIENTOS TE GUSTARÍA CAMBIAR?



¿CUÁL SERÍA EL NUEVO P.S.A.
EN EL QUE DEBERÍAS TRABAJAR?



TRUCOS PARA ENTRENAR NUESTRO CEREBRO

ESCRIBÍ CON
TU MANO
NO HÁBIL

JUNTATE CON
GENTE PARA
JUGAR

HACÉ
PALABRAS
CRUZADAS

ESCRIBÍ
POESIA O
CUENTOS

APRENDÉ
ALGUNA
HABILIDAD
NUEVA

MEMORIZÁ
LA LISTA
DE LAS
COMPRAS

TRUCOS PARA ENTRENAR NUESTRO CEREBRO

MEDITÁ
(2 veces al día)

RESPIRÁ DE
MANERA
CONSCIENTE,
PAUSADA
Y PROFUNDA

REGULÁ
TU DIÁLOGO
INTERNO

LEÉ EN
VOZ ALTA

HACÉ
EJERCICIO
FÍSICO Y
ALIMENTATE
BIEN

BUSCÁ
JUEGOS DE
AGILIDAD MENTAL
(Pensamiento
Lateral)

**NUESTRO MUNDO INTERNO MOLDEA
NUESTROS PENSAMIENTOS**

**NUESTROS PENSAMIENTOS FORMAN
NUESTROS SENTIMIENTOS**

**NUESTROS SENTIMIENTOS DETERMINAN
NUESTRAS ACCIONES**

ENTONCES

**NUESTROS PENSAMIENTOS CONSTRUYEN
NUESTRA REALIDAD**



GRACiAS

