



Últimamente oímos hablar de la importancia de la neurociencia, pero, eso... ¿qué es? Con un lenguaje sencillo, es la encargada de estudiar la interacción que existe entre el cerebro y el corazón, el intestino y otros órganos. Siguiendo los estudios de Nazareth Castellanos, David Bueno y Paz Calap entre otros, vamos a entender la neurociencia de una manera sencilla y estas investigaciones nos pueden ayudar a vivir mejor.

Nuestra 'fábrica de pensar', el cerebro, es una infinita caja de sorpresas; nuestro cuerpo es una empresa en la que los órganos son los empleados y yo soy el CEO, el jefe. Preocúpate de que tus empleados estén contentos con su trabajo. Nazareth Castellanos nos indica: «El corazón percibe, el intestino siente, el cerebro interpreta».

Las neuronas serán unos elementos muy importantes en nuestro cerebro. Tenemos alrededor de 86.000 millones de neuronas y 100 billones de sinapsis; es decir, de conexiones entre neuronas, más que el número de estrellas que hay en la vía láctea. Si pudiéramos extender todas las neuronas del cerebro humano y colocarlas una al lado de la otra, crearíamos una red de unos 160.000 kilómetros, longitud suficiente para dar la vuelta a la Tierra casi cuatro veces.

## MENTE Y PENSAMIENTO

La neurociencia ha demostrado que los pensamientos y emociones positivas pueden liberar dopamina, que está relacionada con la sensación de bienestar y la reducción del estrés. Se habla de 'Pensaciones', es decir los pensamientos producen emociones y las emociones producen pensamientos.

Como hemos dicho tenemos muchas neuronas, unas se usan y otras no, en función de nuestras decisiones. Donde pongamos nuestra atención, daremos fuerza a ese pensamiento. Hay pensamientos de usar y tirar. Y soy yo quien decido si lo uso o lo tiro. Cada vez que presto atención a un pensamiento, le estoy diciendo que eso es importante. Cuando visualizamos algo con gran detalle, el cerebro activa las mismas áreas cerebrales tanto al realizar una acción como al imaginarla vivamente.

La amígdala, es la parte del cerebro que se encarga de regular las emociones. Cuando nos enfadamos, esta queda 'secuestrada'. Entonces cuando tiene que ir a la corteza prefrontal que es donde se toman las decisiones importantes de una manera reflexiva, no lo hace y toma la decisión por su cuenta. La amígdala bloquea todos los demás sistemas. Cuando tenemos ansiedad, depresión, o estamos alterados, saltamos por chorradas, porque estamos secuestrados por la amígdala.

La corteza prefrontal para la neurociencia es la joya de la corona, es donde se toman las decisiones importantes y no madura hasta los 25 años. Cuando la amígdala está secuestrada, crece de tamaño y tiene mucha actividad. Al reducir el estrés, la amígdala reduce su tamaño y vuelve a funcionar bien, y esto se puede controlar con la meditación.

## MEDITACIÓN

La meditación es la observación hacia uno mismo. Desde la neurociencia la meditación que produce más beneficio es la que produce el amor compasivo. Si practicas, tu alma se robustece. El silencio,

# Neurociencia y pensamiento

la meditación, funciona igual que si haces abdominales, si se ejercitan te benefician.

Un dato curioso, en un estudio que comparaba la meditación y la toma de ansiolíticos, se dio a la gente a elegir, garantizándoles el mismo resultado. Curiosamente, el 80 por ciento prefirieron un ansiolítico, las pastillas son más fáciles, no exigen esfuerzo. Pero el esfuerzo tiene su recompensa.

Otro aspecto que nos justifica el uso de la meditación es 'la ecología mental'. Al igual que la ecología contribuye con el medio ambiente, con nuestra paz mental contribuimos a la paz mental de nuestro entorno. Más allá de la felicidad, está la paz, si mejoro mi entorno yo me beneficio también.

Está demostrado que a los cinco días de meditar ya hay cambios en el cerebro y a los dos meses cambian estructuras cerebrales completas.

## ALIMENTACIÓN

Existe una dieta neuroprotectora, que protege el cerebro: verduras, fruta, frutos rojos, chocolate negro, aguacate, huevos, brócoli, soja, cereales integrales, kéfir y todos los probióticos.

En cambio, el tabaco y el alcohol provocan un daño a corto y largo plazo en el cerebro. Son para él unos depredadores.

El intestino es nuestro segundo cerebro. Mide 400 metros cuadrados, igual que dos canchas de tenis. Debemos sanar el cuerpo con alimentación consciente. Comida tragada, comida no disfrutada, solo tenemos dientes y lengua en la boca, la comida hay que disfrutarla.

Lo que más afecta a la microbiótica es el stress y el ejercicio. Lo que pasa en el intestino, en segundos pasa al cerebro. Cuidar nuestro intestino es cuidar nuestra salud mental. La serotonina, (se produce en el intestino) y está relacionada con el estado de ánimo, y con tener un envejecimiento sano y no patológico.

## DEPORTE

El cuerpo es agradecido, si le cuidas te cuida. Para formar neuronas, primero influye el intestino y en segundo lugar para que crezcan, influye el deporte tanto aeróbico como de fuerza. Sentar a la humanidad es peligroso. En la prevención del Alzheimer es clave el ejercicio físico. Al hacer ejercicio activamos el eje músculo-cerebro y reducimos el riesgo de padecer ansiedad y depresión en un 25 por ciento.

## EL CORAZÓN

Otro eje importante es el del corazón-



cerebro. Cada vez que el corazón emite un latido, las neuronas cambian.

Para conversar, los corazones tienen que estar 'acompañados'." Cómo estás tú, me afecta a mí y me condiciona a nivel mental. Para ello, debemos usar la mirada, al hablar si se mira a los ojos se conectan los corazones.

Se ha escrito el daño que hace el tabaco, pero no está escrito el daño que hace al corazón estar todo el día cabreado.

## LO QUE VES

Cuando ves programas que abordan desgracias, muerte, catástrofes... tu cerebro acepta aquello como una realidad y tu cuerpo libera toda una química, haciendo que tu frecuencia vibratoria se vea afectada. Por tanto, ve cosas que te hagan bien.

Las palabras. Si acostumbras a quejarte o a hablar mal de las cosas y de las personas, ello va a afectar también a tu frecuencia cardíaca. Para mantener tu frecuencia elevada es fundamental que elimines el hábito de quejarte y de hablar mal de los otros.

## RELACIONES

El cerebro reacciona de manera diferente cuando estamos solos a cuando estamos con gente. El cerebro es un órgano social, no aprendemos solos, aprende emociionándose con los demás. Podremos vivir solos, pero no aislados, puedo vivir sin pareja, pero no sin amor.

Necesitamos recibir más cariño y ser más conscientes del cariño que recibimos. Los estudios dicen que somos muy amados, pero no nos sentimos muy amados.

La gratitud también afecta positivamente tu frecuencia cardíaca. Las personas que están a tu alrededor influyen directamente en tu frecuencia vibratoria. Si te rodeas de personas alegres, positivas, también entrarás en esa vibración.

## LA POSTURA

El sexto sentido descubierta es la interocepción, que manda al cerebro todo lo que le pasa dentro del cuerpo. Y el séptimo es la propiocepción: sentido que nos dice cómo está nuestra postura.

De esta forma, si estamos cabizbajos, el cerebro interioriza que estamos mal. Perdemos memoria e interpreta que lo que nos pasa es negativo. En el estado de ánimo lo más importante para el cerebro es la cara, y en especial lo que rodea a la boca.

Por ejemplo, al cambiar su postura durante una sesión de terapia, se produjo una mejora significativa de los resultados. El cerebro busca congruencia entre el cuerpo y la mente

La neuroplasticidad significa que siempre tenemos la capacidad de aprender cosas nuevas y mejorar nuestras habilidades, independientemente de nuestra edad.

Y la neurogénesis, nos habla de la formación de neuronas en el cerebro adulto. Nos devuelve el protagonismo, está en nuestras manos. Aunque sea mayor, puedo seguir creando nuevas conexiones en el cerebro.

El cerebro y la música. La música tiene un profundo impacto en el cerebro humano. Estudios han demostrado que la música puede activar múltiples áreas del cerebro, incluyendo aquellas relacionadas con las emociones, la memoria y el movimiento.

Cuando aprendemos a conocernos nos convertimos en escultores de nuestra propia escultura.