

Material Imprimible

Curso Introducción a la programación neurolingüística

Módulo Cuerpo y mente

Contenidos:

- Cuerpo y mente. La meditación y su efecto a nivel fisiológico
- El cerebro humano
- Hemisferios cerebrales
- El cerebro como músculo. Gimnasia cerebral y salud cerebral

Cuerpo y mente

El ser humano es un ser sistémico u holístico, y su mente y su cuerpo forman parte de ese sistema.

La mente y el cuerpo se influyen y se retroalimentan continuamente a lo largo de nuestra vida. Esto es algo que es muy conocido por los monjes budistas, que desde hace muchos años cultivan el hábito de la meditación.

Buda manifestaba que el dolor en la vida es inevitable, pero que el sufrimiento es opcional.

Con esto nos quería decir que no podemos evitar las distintas circunstancias a las que nos va a enfrentar la vida, pero lo que podemos elegir y hacer es afrontar esas circunstancias de una determinada manera que nos evite el sufrimiento. Somos nosotros quienes elegimos si padecemos la vida o la disfrutamos.

Matthieu Ricard, un monje budista, se hizo conocido como “la persona más feliz del mundo”. Y para determinar que era la persona más feliz del mundo, fue sometido a intensos escaneos cerebrales que buscaban la explicación acerca de ese estado de felicidad o plenitud que lo acompaña en la vida. Lo que se descubrió es que Ricard logró alcanzar ese estado de plenitud y felicidad gracias al poder de la meditación.

Veamos cuál es la influencia y la importancia de la meditación en el cuerpo de la gente. Cuando una persona adquiere el hábito de meditar por tres minutos al día, comienza a afectar el campo electromagnético de su cuerpo, logrando cambiar las vibraciones energéticas del mismo.

Cuando se suben los minutos de meditación a 11 minutos por día, comienza a cambiar el sistema glandular.

Si la meditación sigue en aumento y alcanzamos los 31 minutos por día de meditación, lo que vamos a conseguir es que los fluidos del sistema glandular logren recorrer y llegar a todo el cuerpo. Si tenemos en cuenta que cuando meditamos alcanzamos estados óptimos de bienestar, obviamente esos fluidos que está segregando nuestro sistema glandular son positivos para la salud física.

Cuando una persona alcanza los 62 minutos diarios de meditación, logra cambiar la materia gris del cerebro.

Y cuando esa persona alcanza la maestría de meditar dos horas y media por día, lo que logra es cambiar las células y los tejidos de su cuerpo, reconstituir su sistema inmune, tal y como si hubiese estado nuevamente en el útero materno. Así de importante es la meditación en la vida de las personas, razón por la que vamos a tratar de profundizar para adquirir el hábito de meditar aunque sea unos minutos por día.

Anteriormente también hablamos de los deportistas, ¿recuerdan? En esta oportunidad vamos a mencionar a un nadador que participó de las Olimpiadas de Munich en 1972. Mark Spitz era un nadador norteamericano que fue el hazmerreír de la Villa Olímpica, ya que al llegar colocó en su cuarto un cartel que decía “Mark Spitz, siete medallas de oro, no molestar”.

Fue el hazmerreír los primeros días, porque a medida que transcurrían las jornadas, Spitz iba obteniendo una tras otra esas medallas que había dicho que iba a ganar. La foto que lo inmortalizó al finalizar las Olimpiadas lo muestra con las siete medallas de oro colgando de su cuello.

Otro que puede hablarnos acerca del poder de nuestra mente es Joe Dispenza, el autor de “Desarrolle su cerebro”. Este sufrió un grave accidente que lo dejó postrado y con graves secuelas físicas, y se valió del poder de la meditación y la visualización para reconstituir las células y los tejidos dañados por el accidente. Logró así reponerse y dedicó de allí en más su vida y su profesión a estudiar el desarrollo del cerebro.

El cerebro humano

El **cerebro humano** aún guarda muchos misterios; sin embargo, los últimos 30 años han sido de grandes avances en el campo de las neurociencias. Esto nos permitió saber que el cerebro humano atravesó tres grandes etapas evolutivas, y que cada una de ellas le dejó un cerebro diferente, razón por la que es como si tuviésemos tres cerebros en uno, y por eso se llama cerebro triuno.

El primero es el cerebro base o reptiliano, el segundo en aparecer fue el cerebro medio o mamífero, también conocido como sistema límbico o cerebro emocional. El último en mostrarse en el desarrollo humano fue el cerebro nuevo o neocórtex, también conocido

como córtex. Asimismo pudimos saber que la unidad básica cerebral es la neurona, y que es la capacidad de conectarse entre ellas lo que le da el gran poderío al cerebro humano.

Como dijimos, el primer cerebro en aparecer fue el cerebro base o cerebro reptiliano, que se ocupa de las funciones que tienen que ver con la supervivencia.

El cerebro base es casi una extensión de la médula ósea y se encarga de las funciones más instintivas y arcaicas del hombre como especie, aquellas que tienen que ver con la supervivencia. Esto se debe a que conecta todo el sistema nervioso, lo que le da una gran velocidad de respuesta. Por dicho motivo, se conoce a este cerebro como “el camino bajo del cerebro”.

Este cerebro es el de las reacciones rápidas, casi instantáneas. Tiene una importancia fundamental en los estados de alerta, y reacciona por medio de ataque o huida.

Por su lado, el cerebro medio o mamífero se ocupa básicamente de la protección del ego. Es más nuevo que el anterior, y está formado por el tálamo, el hipotálamo y el sistema límbico.

Es el hipotálamo quien monitorea la circulación de la sangre, el hambre, la sed, la respiración, los cambios de temperatura del organismo, y es el que mantiene el equilibrio del organismo, o lo que se conoce como homeostasis.

El sistema límbico, mientras tanto, se ocupa de las emociones y la motivación, y esto se debe a que tiene la capacidad de conectar el cerebro arcaico reptiliano con las funciones del cerebro más nuevo o racionales.

El último cerebro en aparecer fue el cerebro nuevo, también conocido como neocórtex o córtex, y se ocupa básicamente de la evolución del hombre como especie. Es lo que conocemos habitualmente como materia gris. Cubre el cerebro medio y es lo que nos diferencia del resto de las especies. Además, sincroniza y relaciona la información que recibe con la que ya tiene almacenada de experiencias anteriores.

Este se encarga del lenguaje, los símbolos, la síntesis, el análisis y cualquier tipo de respuesta racional ante estímulos del medio ambiente. Es la parte más desarrollada del cerebro y se divide en dos hemisferios: el izquierdo y el derecho, con funciones bien diferenciadas.

El hemisferio izquierdo es el que se ocupa del razonamiento y la lógica, mientras que el hemisferio derecho es el que se encarga de las expresiones artísticas, la intuición y la creatividad.

Por último, también sabemos que nuestro cerebro está formado por neuronas. Estas constituyen el córtex, y están compuestas por un núcleo, un axón y dendritas. Estas últimas son las que se conectan entre sí creando una gran red cerebral. La información es procesada en el núcleo y es convertida en un impulso eléctrico que se transporta a través del axón y pasando por las dendritas. Estas corrientes eléctricas o estos impulsos son lo que se conoce usualmente como ondas cerebrales.

Si bien el número de neuronas es fijo al momento de nacer, hoy se sabe que las conexiones o la capacidad de sinapsis de un cerebro, no lo son. Cuanto más aprendizajes y estímulos tengan la persona, mayor será el número de sinapsis, razón por la que es de vital importancia estimular continuamente al cerebro.

El cerebro, al igual o a mayor medida aún, es como cualquier músculo de nuestro cuerpo, y como los músculos se oxida y se atrofia si no lo estimulamos y lo ejercitamos con regularidad.

Los hemisferios cerebrales

Ya sabemos que nuestro neocórtex tiene dos hemisferios, un hemisferio izquierdo y un hemisferio derecho. También dijimos que cada uno de estos tiene funciones diferenciadas. Vamos a ocuparnos de cada uno de ellos y al finalizar veremos que la mejor manera de obtener nuestros objetivos y de manejarnos en la vida será equilibrar los dos hemisferios y utilizarlos de manera colaborativa.

El **hemisferio derecho** es conocido también como hemisferio creativo o intuitivo, y paradójicamente se ocupa del lado izquierdo del cuerpo. A esto se lo conoce como lateralidad, ya que cada hemisferio se ocupa de la parte contraria del cuerpo.

Las personas con predominio del hemisferio derecho, intuitivo o creativo tienen dotes de artistas. Disfrutan del uso de las formas, los colores y la disposición de los objetos en el espacio.

Este lado cerebral es el que se ocupa de hacer la síntesis, o sea, de formar el todo a partir de las partes que lo componen, y es por esto que tiene facilidad para el pensamiento lateral, para la imaginación y para la creatividad.

Las personas con predominancia de este hemisferio son altamente creativas, y esta característica les permite elaborar en su mente grandes proyectos, tienen fama de soñadores y de soñar mientras están haciendo otras cosas.

Conciben el tiempo de manera espacial y tienen facilidad para vivir el presente. Asimismo, se ocupan, dijimos antes, de las formas, de los colores y de cómo se ubican los objetos en el espacio, lo que les permite determinar estrategias globales y leer con gran facilidad mapas, esquemas y cualquier explicación gráfica que se les presente.

Esto también les concede ser muy buenos en el arte, puesto que son capaces de ver el panorama general, de imaginarse el todo, de concebir las cosas de manera sistémica, holística, y es por esto que son muy buenos planificadores estratégicos.

A su vez podemos decir que el hemisferio derecho se ocupa principalmente de las emociones y de las intuiciones. Es de pensamiento rápido, instantáneo, integra los diferentes tipos de datos, como los sonidos, imágenes, olores y sensaciones y los transmite como un todo. Además, las personas con predominancia del hemisferio derecho tienen mucha facilidad para retener las cosas de manera visual.

Y... ¿qué ocurre con el **hemisferio izquierdo** o lógico? Este controla el lado derecho del cuerpo, y es el hemisferio analítico, el que piensa y descompone en partes los problemas. Actúa paso a paso, siguiendo secuencias.

Las personas con predominancia del hemisferio izquierdo disfrutan de las rutinas y necesitan instrucciones para realizar tareas, instrucciones que ellos puedan seguir, justamente, paso a paso.

Al mismo tiempo, son personas que reconocen con facilidad los grupos de letras, forman palabras y frases, se ocupan de la matemática, la lógica, transforman la información en palabras, gestos y pensamientos.

Como son muy racionales y analizan mucho los detalles, suelen ser bastante más lentos que aquellas personas que tienen predominio del hemisferio derecho. Su forma de actuar paso a paso los hace ir más lento.

Disfrutan de los reportes, la planificación, las listas y las planillas. Como piensan de manera secuencial, utilizan la sintaxis en lugar de la síntesis y gozan de las estructuras. Además, son personas sumamente analíticas y enfocadas u orientadas al detalle. Por eso, a diferencia de los que tenían predominio del hemisferio derecho, que eran personas más sistémicas u holísticas, estas serán personas que disfrutan de analizar todos los detalles de una situación.

Son ideales para puestos de control de calidad, para planificación, para elaborar listas, reportes, para control de stock e inventario. Adicionalmente, conciben el tiempo de manera lineal, yendo del pasado, pasando por el presente y enfocándose en el futuro, a

diferencia de los otros que se ubicaban en el presente porque concebían el tiempo de manera espacial y no lineal.

Las personas con predominancia del hemisferio izquierdo son apegadas a las rutinas, por lo que los desestructura bastante el cambio y el tener que ocuparse de varias tareas a la vez. Por dicho motivo, prefieren organizarse e ir paso a paso realizando todas las tareas de manera secuencial. En cambio, una persona con predominio del hemisferio derecho disfruta de la simultaneidad de tareas o del famoso multitareas.

Igualmente, estas personas suelen preguntarse acerca del qué, el cómo, el cuándo y el porqué de las cosas. Se ocupan de la gramática, de la sintaxis y conciben las cosas de manera lógica.

De igual manera, son ideales para complementar a una persona con predominancia de hemisferio derecho, ya que será la encargada de ver de qué detalles o de qué cosas se está olvidando la persona creativa.

También podemos decir que conciben la realidad como una sucesión de causas y efectos. Analizan su vida y sus problemas de esta manera. En general son los que se encargan de la planificación, la ejecución y la toma de decisiones.

Si la predominancia cerebral es muy alta, las personas son fáciles de diferenciar a simple vista. Mientras que los creativos o intuitivos son personas holísticas, soñadoras, que determinan estrategias globales y recuerdan las cosas de manera visual, los que tienen predominancia del hemisferio izquierdo serán personas realistas, que piensan de manera lógica y racional, que transforman la información en palabras, gestos y pensamientos, que se encargan de la planificación, los detalles y la toma de decisión. Digamos que unos tienen fama de serios, mientras que los otros tienen fama de ser los soñadores.

El cerebro como músculo

Generalmente solemos ver a nuestro cerebro de otra manera, y es por eso que no nos ocupamos de darle y de proveerle las cosas necesarias para que este músculo se mantenga en forma y no se atrofie.

Pero... ¿Qué necesita un cerebro para estar saludable? Básicamente tres cosas. Una alimentación adecuada, ejercicios y mucho pero mucho oxígeno.

¿Y de qué manera puedo yo oxigenar mi cerebro? Hay tres formas simples y sencillas de mantener a nuestro cerebro bien oxigenado. La primera de todas es nuestra respiración.

Los seres humanos tendemos a respirar mal. Usamos una pequeña parte de nuestro sistema respiratorio para respirar y eso hace que oxigenemos de mala manera todo nuestro organismo, incluido nuestro cerebro.

La propuesta es que comiences a prestarle atención a tu respiración al menos tres o cuatro veces al día. ¿De qué manera? Haciendo un stop y realizando una serie de respiraciones profundas que oxigenen tu cerebro. Una respiración profunda es aquella en que inhalamos mientras contamos hasta 5 o hasta 7, mantenemos el aire contando hasta 5 o hasta 7 y exhalamos contando hasta 5 o hasta 7. De esta manera, y repitiéndola varias veces, vas a estar cambiando de forma muy sencilla, muy simple, y en medio de cualquier jornada laboral o de estudios, toda la energía de tu cuerpo.

Cuando nos tomamos por costumbre chequear nuestra respiración y realizar varias respiraciones profundas lo que hacemos es ingresar una gran cantidad de oxígeno a nuestra mente. Tengamos en cuenta que nuestro cerebro necesita el oxígeno para poder trabajar bien.

Otra cosa que necesita nuestro cerebro es estar en ambientes limpios, aireados, y en lo posible con luz natural. Muchas veces en las jornadas laborales o de estudio nos acostumbramos a trabajar en ambientes lúgubres, cerrados, con poca ventilación.

La propuesta es que trates de mantener los ambientes libres de polvo o polen, porque en los dos casos se multiplican los ácaros que producen alergias y que le restan capacidad de oxígeno a nuestro cuerpo y cerebro. La otra propuesta es que ventiles varias veces al día los ambientes en los que te mueves, que dejes entrar la luz natural, la luz del sol, porque eso favorece y mucho a la oxigenación de nuestro cuerpo.

Por último, sin dudas la mejor forma de oxigenar un cuerpo y un cerebro son los paseos al aire libre. Cuando proponemos paseos al aire libre en los cursos, en general la excusa más expuesta es que los horarios, el trabajo, las presiones de la rutina diaria no dejan mucho espacio para disfrutar del aire libre.

Ahora bien, la propuesta es que logres compatibilizar los paseos al aire libre con tu rutina diaria. ¿Y de qué manera? Si por ejemplo viajas al trabajo en transporte público, lo que te vamos a pedir es que subas o bajes unas cuerdas antes para poder disfrutar de esas cuerdas caminando, puesto que las caminatas al aire libre son excelentes maneras de oxigenar el cuerpo y el cerebro. Si en lugar de ir en transporte público vas en tu automóvil

particular, la propuesta es que trates de estacionar un poco más lejos para poder disfrutar de una caminata breve antes o después o durante la jornada laboral.

Cuando sientas en medio de la jornada de estudio o de trabajo que tu cerebro no responde, que estás como aletargado, que te pesa pensar, es porque a tu cerebro le falta oxígeno. Por eso, salir al aire libre y respirar profundamente es una forma inmediata y fácil de obtener oxígeno. Si no es posible salir al aire libre, un buen vaso de agua oxigena de manera inmediata y natural el cerebro. No te olvides que el agua contiene oxígeno en su fórmula.

Un alimento súper saludable y que produce una oxigenación rápida del cerebro es la manzana. Es por eso que muchas veces te vas a encontrar que en cursos de capacitación o en jornadas o encuentros que impliquen mucha actividad mental, haya fruterías con manzanas, porque es una forma de ingerir rápidamente el oxígeno que necesita el cuerpo.

Dijimos que también tenemos que tener una alimentación acorde y saludable para mantener a nuestro cerebro en forma. Este necesita aminoácidos, vitaminas y, en lo posible, algunas hierbas y extractos. Los aminoácidos se ingieren a través de los alimentos, y es el cuerpo el que luego los convierte en sustancias útiles para la sinapsis cerebral.

La fenilalanina, por ejemplo, se ingiere en los alimentos y en el cuerpo se convierte en tirosina, que es un estimulante del sistema nervioso central. Esta, una vez ingresada al cuerpo a través de los alimentos, se convierte en dopamina, que no es, ni más ni menos, que la sustancia que se asocia con el buen humor y que estimula la actividad cerebral. Podemos encontrar aminoácidos en las verduras frescas, en las frutas y en la carne.

Entre las vitaminas que necesita nuestro cerebro para trabajar mejor, sin dudas las más favorecidas son todas las del grupo de la vitamina B: la B1, B3, B6 y B12. La vitamina B en general tiene un efecto antioxidante y combate los radicales libres, que son moléculas nocivas para nuestro organismo que se derivan de la respiración. Asimismo, son moléculas que producen el envejecimiento celular, razón por la que ingerir alimentos que combatan esos radicales libres es muy sano no sólo para el cerebro, sino para nuestra salud en general.

La vitamina B la podemos encontrar en la leche y los lácteos en general, en las carnes rojas, en los peces de mar y en las frutas y verduras frescas. También son una alta fuente de vitamina A y B las frutas secas como las nueces o las almendras.

También es óptimo ingerir ciertas hierbas y extractos naturales que podrás conseguir en dietéticas o casas naturistas. Entre ellas podemos distinguir el ginkgo biloba, el ginseng o la colina.

La sugerencia es que si sos una persona que sufre de tensión arterial evites el ginseng, porque puede tener un efecto nocivo, pero en general el resto de las hierbas y extractos naturales no tienen ningún tipo de consecuencia para el organismo y favorecen mucho la actividad cerebral, mejoran la memoria y la concentración.

Finalmente podemos decir que nuestro cerebro necesita realizar gimnasia, pero ¿de qué manera puedo yo entrenar a mi cerebro? Tenemos muchos autores y muchas propuestas acerca de cómo mejorar la actividad cerebral. Vamos a nombrar las más conocidas y las más fáciles de incluir en nuestras rutinas diarias. La primera es llevar una libreta de anotaciones, algo que en otros tiempos era muy común pero que con el auge de la tecnología se ha ido perdiendo. Sin embargo, las libretas de anotaciones son formidables para estimular la actividad cerebral.

Escribir a mano es un hábito que no debemos perder, a diferencia de cuando escribimos en cualquier tipo de dispositivo electrónico. La escritura manual favorece la sinapsis cerebral, más aún si se realiza en letra cursiva o manuscrita, así que la sugerencia es que lleves una libreta de anotaciones y que escribas a mano allí todas las ideas sueltas, los recordatorios o las cosas que se te vayan ocurriendo o que necesites recordar a lo largo del día.

Otra forma de mantener nuestro cerebro en forma es hacernos preguntas acerca de las cosas. No importa qué, tampoco la respuesta, lo importante es que seas capaz de generar las preguntas.

Sin dudas, todo lo que tenga que ver con lo lúdico, como jugar, reír, cantar o bailar, favorece muchísimo la actividad cerebral, de manera tal que les vamos a pedir que sean personas alegres, que juegan, ríen, cantan y bailan en medio de sus jornadas.

Asimismo, aprender cosas nuevas estimula la sinapsis cerebral. La idea es que trates de aprender algo nuevo todos los días, no importa qué, puede ser un idioma, un instrumento musical, una palabra del diccionario; no importa el contenido, lo importante es que todos los días seas capaz de aprender algo nuevo.

A su vez, romper la rutina es una formidable manera de mantener nuestro cerebro saludable y estimulado, y como dijimos antes, no se trata de destrozarnos nuestras rutinas, sino de hacer pequeños cambios dentro de nuestras rutinas diarias. Si, por ejemplo, yo tengo la costumbre de bañarme todos los días a la misma hora o de almorzar todos los días exactamente a la misma hora, una forma de romper la rutina sería ir cambiando el horario del baño o el horario del almuerzo.

También podemos decir que meditar es una actividad excelente. Dijimos antes todos los efectos positivos que tiene la meditación sobre nuestra fisiología, por lo que los invitamos a que se tomen el hábito de meditar.

Busquen los momentos que más favorecen la meditación. Para algunos será la mañana antes de empezar la rutina diaria, para otros será la noche antes de dormir, y para otros será después del almuerzo. Cada uno buscará su propia manera y su propio espacio en su vida para poder meditar, aunque sea unos minutos al día.

Por último, incorporar la visualización como herramienta no sólo de proyección de objetivos, sino de consecución de los mismos. Visualizar estimula y mucho la sinapsis cerebral.

Ahora bien. De la misma manera que la gimnasia cerebral mantiene nuestro cerebro en forma, hay cosas que le hacen daño. Veamos juntos qué cosas debemos evitar para que nuestro cerebro no sufra daños. Lo primero, sin dudas, es el alcohol y las drogas, y no nos referimos a vicios, sino que una pequeña ingesta de alcohol ya pone a nuestro cerebro más lento y con menos poder de reacción, así que mucho cuidado con el abuso tanto de alcohol como de cualquier tipo de drogas. La obesidad no es buena para el organismo en general y mucho menos para la actividad cerebral, de manera tal que sería bueno que controles tu peso, que trates de mantenerte en forma y que mantengas una dieta equilibrada. Además, el tabaquismo es sumamente nocivo para la sinapsis cerebral. Lo mismo la hipertensión, las dietas ricas en sal, el sedentarismo, la diabetes o la contaminación ambiental.

La idea es que trates de hacer el menor daño posible a tu cuerpo y a tu cerebro, por lo que busca la manera de equilibrar la salud mental y la salud del cuerpo. Una vez que uno empieza a incorporar hábitos saludables a su vida, automáticamente el humor, la energía y la predisposición cambian y se va retroalimentando. Incorporar hábitos saludables hace que queramos estar cada vez mejor y más sanos.