

Cuando el cerebro cambia, la vida cambia: Claves para comprender la neuroplasticidad

El académico del Departamento de Psicología de la Universidad de La Serena, Sebastián Corral, explica cómo la neuroplasticidad permite que el cerebro cambie su estructura y funciones frente al aprendizaje, la terapia y la experiencia, y detalla su rol clave en la recuperación de la depresión y el trauma.

Últimamente, el concepto de neuroplasticidad está presente en charlas motivacionales hasta hilos virales en redes sociales y esto no es una casualidad, ya que detrás de este término tan comentado, se esconde una idea revolucionaria y es que nuestro cerebro es un sistema dinámico capaz de reinventarse.

Esta habilidad supone una gran ventaja, si consideramos que estamos en un mundo que cambia a velocidad vertiginosa, ya que supone un sinúmero de oportunidades para rediseñar cómo aprendemos, trabajamos y cuidamos de nuestra salud mental y emocional.

Con respecto a esto, el académico del Departamento de Psicología de la Universidad de La Serena, Sebastián Corral, afirmó que “la neuroplasticidad es la capacidad del cerebro para cambiar su estructura y su función como respuesta a la experiencia y al aprendizaje que tiene un sujeto, pero también a la interacción que tiene con el ambiente y por otro lado, es una respuesta a las lesiones cerebrales, siendo este proceso uno de los principales mecanismos de recuperación parcial o total de las funciones cognitivas, sensoriales y/o motoras”.

El Doctor en Psicología también hizo hincapié en que “aunque la neuroplasticidad no es ni positiva ni negativa, produce cambios estructurales y funcionales a nivel sináptico, que son el resultado del aprendizaje, porque cada vez que aprendemos algo nuestro cerebro se modifica estructuralmente, ya que hay un cambio en los contactos sinápticos, es decir, que cuando hay una experiencia de aprendizaje, aumenta la cantidad de contactos estructurales entre esas dos neuronas y además ese contacto se hace más eficiente, lo que podría ser positivo”.

Un nueva forma de pensar

Aunque la neuroplasticidad es una condición inherente de los seres vivos con un sistema nervioso y neuronas, esta sorprendente capacidad del cerebro para reinventarse, se ha vuelto muy popular, ya que está demostrado que es un concepto clave en la comprensión y recuperación de trastornos como la depresión.

Sobre esto, el Dr. Corral señaló que “en el caso de las depresiones reactivas, existe bastante evidencia de que la psicoterapia provoca una reestructuración a nivel sináptico, lo que quiere decir que este tipo de terapia favorece la neuroplasticidad”.

Según el especialista, “el modelo cognitivo señala que la depresión se produce porque las personas interpretan de manera distorsionada la

información, producto de las distorsiones cognitivas, que son diversas”.

“Una distorsión cognitiva frecuente es la abstracción selectiva, en la cual la persona, por ejemplo, mantiene una conversación de una hora, pero centra su atención en una sola frase o detalle que interpreta como negativo, ignorando o minimizando los aspectos positivos o neutros de la interacción”, agregó.

En línea con esto, el especialista detalló que “otra distorsión común es la sobregeneralización, que ocurre cuando la persona extrae una conclusión amplia y negativa a partir de un único evento o de muy pocas experiencias, transformando un error puntual en una supuesta evidencia de un fracaso permanente”.

El psicólogo también dio a conocer que “otra distorsión que se da en los casos de violencia intrafamiliar, es cuando la víctima minimiza las agresiones que sufre, y esto se relaciona con la neuroplasticidad porque esa es una forma de pensar que está muy arraigada en la estructura cerebral, pero con psicoterapia la persona puede aprender una nueva forma de interpretar la información, es decir, que puede modificar su estructura de pensamiento”.

En caso de trauma

Otro aspecto en el que la neuroplasticidad tiene un gran impacto es la superación de traumas, ya que si bien estos son una respuesta emocional y psicológica intensa a una experiencia abrumadora que deja huellas, ya que si bien sanar no es olvidar, si puede significar aprender a vivir de otra manera.

En relación a esto, Corral aseguró que “el trauma se produce cuando una persona vive o es testigo, directo o indirecto, de una situación en la cual ha visto en peligro su vida o su integridad física o psíquica”.

“En palabras muy simples, la respuesta ante el miedo queda alojada en el centro del cerebro, en unas estructuras al interior de ambos lóbulos temporales que se denominan amígdalas cerebrales. Entonces, cuando la persona revive un evento traumático se produce una hiperactividad de las amígdalas, que provoca la sensación de miedo y alerta”, puntualizó.



De acuerdo al experto, “las amígdalas se comunican con la corteza prefrontal, que es la que se encarga de la regulación de la conducta, entre otras importantes funciones. Entonces aunque tengamos un activación de la amígdala por sentir temor, la corteza prefrontal es la encargada de decirme cómo voy a reaccionar a eso, dependiendo del contexto de la persona”.

Ahondando en esto, el académico explicó que por ejemplo, “si un estudiante se encuentra con un profesor con quien ha interactuado antes y dicho profesor toma un cuchillo, es probable que el estudiante experimente un estado de alerta moderado, pero no una reacción de miedo intensa, en función de su historial y su contexto. En cambio, si una acción similar es realizada por un desconocido, la interpretación cognitiva cambia de manera significativa, adquiriendo un significado amenazante, lo que da lugar a una respuesta emocional y conductual de miedo mucho más intensa”.

“Cuando existe un trauma, la capacidad de actuar frente a ese miedo se ve reducida, lo que clínicamente se manifiesta como una especie de descontrol, que es lo que se observa en el estrés postraumático”, añadió.

Finalmente, el experto sostuvo que “en el caso de un trauma, la neuroplasticidad se puede manifestar de dos formas, cuando la persona aprende a temerle a algo o a alguien y cuando mediante terapia aprende a reaccionar de otra manera ante ese mismo estímulo, entonces no es que el trauma deje de existir, si no que se aprende a manejarlo de otra manera o bien a resignificarlo”.




Yamil Naje Alee
Empresa Periodística
El Heraldo E.I.R.L.

DIRECTOR
MIGUEL ANGEL VIEGAS SALGADO
 REPRESENTANTE LEGAL
YAMIL NAJLE ALEE

OFICINAS:
 LINARES: YUMBEL 658
 CORREO ELECTRONICO
 Diarioheraldo.linares@gmail.com
 www.diarioheraldo.cl
 publicidad.elheraldo@gmail.com