

Neurociencias/ emociones

Desde la perspectiva de la neurociencia, nuestra interpretación de la realidad está moldeada por patrones adquiridos desde la infancia y fortalecidos a lo largo del tiempo. Estos patrones se manifiestan a través de redes neuronales, conexiones electroquímicas entre las neuronas que determinan cómo pensamos y sentimos, dando forma a nuestra interpretación del mundo.

Memoria Inteligente:

- *Descripción:* Todo lo que experimentamos, aprendemos y vivimos desde el nacimiento queda registrado en la "memoria inteligente" del cerebro.
- *Ejemplo:* La pérdida de un trabajo puede interpretarse como una oportunidad para el crecimiento o como un temor a no encontrar otro empleo, dependiendo de las experiencias previas almacenadas en la memoria.

Modificación de Redes Neuronales:

- *Descripción:* Las redes neuronales pueden modificarse, y el lenguaje desempeña un papel clave en este proceso.
- *Ejemplo:* Cambiar la forma en que nos expresamos, especialmente nuestras declaraciones, puede generar cambios en la estructura del cerebro y en la interpretación de eventos.

Neuroplasticidad y Cambio Personal:

- *Descripción:* La neuroplasticidad es la capacidad del cerebro para asumir nuevas funciones basadas en la necesidad de cambio y acciones personales.
- *Ejemplo:* La práctica sostenida de ciertos comportamientos, como el ejercicio, puede generar cambios en la biología del cuerpo y, por ende, en el estado de ánimo.

Interconexión de Lenguaje, Emoción y Cuerpo:

- *Descripción:* Existe una coherencia entre el lenguaje, la emoción y la postura corporal, y estos elementos se influyen mutuamente.
- *Ejemplo:* Cambiar la narrativa y los juicios lingüísticos puede intervenir en el mundo emocional y en las posturas corporales, generando una nueva manera de observar la realidad.

Intervención en el Mundo Emocional:

- *Descripción:* Narrativas y actos lingüísticos pueden intervenir en el mundo emocional, generando cambios en la forma en que percibimos y respondemos a las situaciones.

- *Ejemplo:* Adoptar nuevas narrativas y juicios puede alterar la emocionalidad asociada con ciertos eventos.

Diferenciación entre Emociones y Estados de Ánimo:

- *Descripción:* Las emociones son respuestas temporales a interrupciones en nuestra transparencia, mientras que los estados de ánimo son predisposiciones anímicas antes de cualquier acción específica.
- *Ejemplo:* Un individuo puede ser generalmente positivo pero experimentar tristeza frente a una pérdida inesperada, mostrando la fluidez entre emociones y estados de ánimo.

Reflexión Final:

La comprensión de la interconexión entre lenguaje, emoción y cuerpo nos permite abordar la gestión emocional desde múltiples dimensiones, ofreciendo herramientas valiosas para el coaching y el cambio personal. El ejercicio, como ejemplo, no solo genera beneficios inmediatos en el ánimo, sino que también impacta la biología y, por ende, el estado emocional a largo plazo.

- **Formación de Redes Neuronales:**

- Desde la infancia, desarrollamos "redes neuronales", conexiones entre las neuronas que se forman a través de estímulos electroquímicos. Estas redes determinan cómo pensamos y sentimos, influyendo en nuestra interpretación de la realidad.

- **Memoria Inteligente:**

- Todo lo que experimentamos desde el nacimiento queda registrado en lo que se denomina "Memoria Inteligente" del cerebro. Esta memoria abarca no solo nuestras experiencias directas, sino también todo lo que aprendemos, como lecturas, visualizaciones y relatos. Se visualiza metafóricamente como cajones en el cerebro, cada uno guardando recuerdos y contribuyendo a la formación de nuestras redes neuronales.

- **Modificabilidad de las Redes Neuronales:**

- Las redes neuronales no son fijas; se pueden modificar. Cambios en el lenguaje, en particular en nuestras declaraciones, pueden generar cambios en la estructura cerebral. Aquí, el lenguaje juega un papel crucial.

- **Funcionamiento del Cerebro:**

- El cerebro busca encajar la información recibida en patrones previos, ahorrando energía. La tendencia natural es pensar de manera consistente para evitar gastos innecesarios de energía.

- **Neuroplasticidad:**

- Se destaca la neuroplasticidad, la capacidad del cerebro para asumir nuevas funciones mediante cambios en la estructura, química, circuitos o funciones. Este proceso puede ser dirigido por uno mismo, lo que implica que las acciones personales pueden influir en cómo evolucionan nuestras redes neuronales.

- **Coherencia entre Lenguaje, Emoción y Cuerpo:**

- Se enfatiza la coherencia entre lenguaje, emoción y posturas corporales. Los mundos interpretativos, emocionales y corporales están interconectados. Cambios en la corporalidad pueden influir en la emocionalidad y el discurso narrativo.

- **Diferenciación entre Emociones y Estados de Ánimo:**

- Se diferencia entre emociones, respuestas temporales a eventos, y estados de ánimo, disposiciones emocionales más duraderas que afectan nuestra perspectiva general.

En conjunto, este fragmento ofrece una visión integral de cómo nuestras experiencias, interpretaciones, y acciones, así como la interconexión entre lenguaje, emoción y cuerpo, contribuyen a la formación de nuestra realidad individual. La noción de neuroplasticidad subraya la capacidad de autodirección y cambio personal.