



Para Hebb la plasticidad es la capacidad que tiene el cerebro de conectarse con varias neuronas en una red. El cerebro posee millones de neuronas que todo el tiempo están haciendo sinapsis, las cuales nos permiten percibir el mundo de la forma en que lo hacemos. Las sinapsis influyen en las emociones, conductas y pensamientos. Por lo tanto parte de lo que somos esta dado por nuestro funcionamiento neuronal. Lo interesante de la plasticidad es que se ha descubierto en los últimos años, que mientras mayor sea la conexión entre varias neuronas, las sinapsis se hacen más fuertes, es decir se potencializan. La potencialización es la fuerza de conexión que tienen las redes neuronales por estar correlacionadas en entre sí, entre mayores conexiones de neuronas y mayor estimulación a más receptores, estas conexiones se mantendrán activas a largo plazo. Mientras mayor estimulación tenga la neurona post sináptica, por estar conectada con mayor cantidad de neuronas, su estimulación será más fuerte y el aprendizaje se mantendrá más tiempo.

Esto quiere decir que mientras más estimulemos el cerebro con información sobre un tema, esto hará que el cerebro se potencialice y se creen nuevas conexiones neuronales que formaran una red. Estas redes se pueden producir a cualquier edad, es cuestión de que la persona esté dispuesta a aprender y a estimular el cerebro de la mayor cantidad de formas posibles. El cerebro no está ya terminado, si no que siempre está cambiando, por lo tanto esto nos dice que si hay algún tipo de déficit en la conducta, emociones o aprendizaje, hay la posibilidad de cambiarlas a partir de estímulos ambientales.

Dentro del campo de la psicología esto es muy alentador, ya que muchos de los comportamientos de los pacientes vienen dados por condicionamientos desde la niñez, que hacen que las personas se mantengan rígidas en una visión del mundo y en un comportamiento. Por

ejemplo las personas ansiosas han aprendido a ver el mundo de una forma nerviosa o asustada, pensando que en cualquier momento el ambiente les puede atacar o algo puede salir mal. Esta forma de ver el mundo se da, porque la información que recibieron estas personas, era de que el mundo les podía hacer daño, probablemente esta información entro a sus cerebros desde niños, creando redes neuronales fuertes sobre el tema que se reforzaron de muchas formas a lo largo del tiempo. Por lo que el aprendizaje en la adultez sigue siendo fuerte y se ha convertido en una estructura aparentemente rígida. Las personas ansiosas que han aprendido información ansiógena a lo largo de su vida probablemente creen que están destinados a ser así para siempre, porque esas cogniciones están muy fuertemente arraigadas en ellos. Al conocer sobre la plasticidad cerebral nos damos cuenta cómo opera la mente de estas personas, entendemos que esa forma de ver el mundo es tan fuerte por la cantidad de estímulos que ha tenido en torno al tema, que hacen que este conocimiento este potenciado y se mantenga. La forma de tratar a un paciente con ansiedad a partir de este nuevo descubrimiento es enseñándole información nueva, que sea más adaptativa, que enseñe al individuo a ver el mundo de una forma relajada y segura.

Lo interesante de conocer sobre la plasticidad cerebral es que al saber cómo opera, podemos tener la correcta convicción, de que nuestros pacientes pueden mejorar si estimulamos de forma adecuada su cerebro introduciendo mucha información nueva y adaptativa que hará que se formen mayor cantidad de conexiones neuronales sobre ese aprendizaje y se potencialice. Mientras más información demos sobre un tema y más estimulemos a la persona en torno a eso, el cerebro hará nuevos caminos de comunicación y nuevas redes, y con el tiempo el paciente será capaz de percibir el mundo, de una nueva forma. Esto es muy reconfortante porque las personas no están destinadas a mantenerse estáticas en el tiempo, si hay rigidez o comportamientos dañinos, hay la posibilidad de que esto se cambie.

Mientras más sean los estímulos sobre la nueva forma de pensamiento será mejor, porque esto ayudara a que el cambio se mantenga y se fortalezca. Creo que sabiendo el funcionamiento cerebral, entendemos que no solo se debe estimular a través de un único estímulo determinado, mientras más formas de estimulación tengamos, será mejor para fortalecer la información. Se podría recurrir a la vista, pero también al tacto, al olfato y a lo auditivo. Introducir información del tema a partir de lecturas, pero también a partir de experiencias vivenciales, películas, documentales, usando la imaginación, con visualizaciones, de esta forma se formarán más redes relacionadas a ese aprendizaje y el cerebro cambiará más y se mantendrá así por más tiempo.

Conocer sobre plasticidad es una herramienta básica para el terapeuta, ya que nos permite trabajar en la terapia con más estímulos, dinamismo y convicción. Han pasado las épocas en

las cuales la persona tenía una enfermedad y estaba destinado a quedarse así de por vida. Ahora sabemos que el cerebro cambia, por lo tanto las conductas cambian. Nuestras emociones y respuestas al entorno pueden ser diferentes con el tiempo, por lo tanto ya no existe la clásica frase conformista estancadora “yo soy así no puedo cambiar” o “ya soy viejo para cambiar”.

Creo que incluso al explicar a los pacientes sobre la plasticidad neuronal, ellos se darán cuenta que hay una base científica y real que apoya el cambio y la mejora. Lo cual hará que los pacientes se muestren con mayor entusiasmo y ganas en la terapia y en los procesos de cambio de sí mismo cuando no son felices o funcionales.

Por Psicóloga Adriana Fornasini

Psicólogos Quito

Atención psicológica