

EL AUTOCONOCIMIENTO

EL CORAZÓN PERCIBE, EL INTESTINO SIENTE Y EL CEREBRO INTERPRETA

LA NEUROCIENCIA

Nazareth Castellanos, experta en neurociencia de la meditación, reflexiona sobre la utilidad de la neurociencia y la necesidad de acercarla a la vida de las personas, presentamos en esta nota pinceladas de su perfil efectuada por la periodista-coach Aldara Martitegui.

Martitegui escribe que fue alrededor de los 27 o 28 años cuando, después de mucho tiempo estudiando e investigando el cerebro en los laboratorios, una jovencita Nazareth Castellanos (doctora en Neurociencia por la Facultad de Medicina de la Universidad Autónoma de Madrid) aprendió una lección que cambiaría para siempre su manera de ver la neurociencia.

En efecto, comprendió que cuando una persona se enfada muchísimo con alguien, existe un fenómeno llamado periodo refractario, cuando la neurona no es capaz de responder ante un estímulo, que ocurre cuando la amígdala (una pequeña estructura en forma de almendra dentro del cerebro emocional) secuestra la corteza (en concreto la zona que alberga las funciones cognitivas superiores como el razonamiento o la atención).

Durante ese periodo refractario el cerebro solo puede procesar la información que da razón a ese enfado. El resto de información -por ejemplo, si queremos pensar que la persona con la que nos hemos enfadado a lo mejor tiene un poco de razón- queda completamente bloqueada por la amígdala.

Explica Castellanos: “La amígdala secuestra la corteza y se disfraza de verbo y de razones. Y entonces piensas que tienes absolutamente la razón y durante un rato estás como hipnotiza-

do por una emoción destructiva”... “te empiezas a observar a ti misma y ves la cantidad de veces que te metes en un período refractario. Y te das cuenta de que solo identificarlo ya es un grandísimo paso”.

EL ESPEJO DEL CEREBRO

En su reciente libro, *El espejo del cerebro* (La Huerta Grande, 2021), la autora reconoce que su labor ha sido intentar destilar la neurociencia para sacar ese aceite esencial.

Para ello, inició una serie de cursos en Madrid, Petrarca (Instituto de Humanidades Francesco Petrarca) con el propósito de explicar en términos sencillos esta información... “y te das cuenta de que, a nivel social, a la gente no le interesa el neurotransmisor serotonina cuántos enganches tiene. Eso no te interesa, eso no te aporta nada. Lo que interesa es ese ¡ah! Ok, está bien!, entonces, esto significa que cuando yo estoy feliz, se activa más esto y esto... esas son las cosas que nos interesan”.

Según la experta, se trataría “de una neurociencia desde la propia persona, porque todo esto que estudiamos te pasa a ti! No lo mires como un proceso, sino como algo que te pasa a ti... y esto es el autoconocimiento. Ver la neurociencia como forma de autoconocimiento sería importante”.

APRENDER A LLEGAR A NOSOTROS MISMOS

Visto así, resulta necesario “aprender a llegar a nosotros mismos”. No creo que sea algo que aprendamos al principio de

Si deseas profundizar da lectura a estos enlaces:

www.niusdiario.es/salud-y-bienestar/coaching/nazareth-castellanos-neurocientifica-importante-neurociencia-forma-autoconocimiento_18_3141345198.html

www.diariodemallorca.es | www.abanteasesores.com/quienes-somos/conferencias/el-espejo-del-cerebro-con-nazareth-castellanos-y-santiago-satruestegui/

Por: CHIEKO

la vida, creo que es como la muerte, que te cuesta toda una vida llegar hasta allí. El aprendizaje es intentar llegar a ese conocimiento. Pero si no tienes presente que te tienes que conocer a ti, pues vamos por el bosque un poco perdidos. Y conocerse a uno mismo es una odisea (...) Hoy en día somos la generación que más formación ha tenido en la historia -todo el mundo ha ido a la universidad, no hay analfabetos prácticamente, tenemos una formación inmensa- sin embargo, ese crecimiento en la formación ha tenido ese precio de que se nos ha olvidado conocer otras cosas. El conocimiento no nos puede alejar de conocernos a nosotros mismos”.

VIVIMOS EN PILOTO AUTOMÁTICO

A juicio de la experta, “estamos desconectados de nosotros, ese es el gran problema. Estamos completamente separados de nosotros mismos. Por ejemplo, ese estudio de Harvard de 2014 en el que ponen a la gente en una sala y les piden que estén ahí solos consigo mismos... La gente no sabe hacerlo: 6 minutos duró la gente de media y el 82 por ciento lo describió como una experiencia desagradable... No sabemos estar con nosotros mismos, y estoy hablando de gente normal, no de gente con problemas de salud mental. Estamos acostumbrados a desconectar en cuanto podemos de lo que nos pasa. Estamos desconectados, distraídos constantemente... es eso de lo que siempre la mística ha hablado como el velo. Estar velado. Es estar como distraídos. Y ahora, tenemos muchos más recursos para distraernos, entonces claro, el velo está empoderado. Pero es sobre todo esa sensación de estar desconectado de la vida que vives”.

ERES ESPECTADOR Y ACTOR A LA VEZ

Asegura Castellanos que de acuerdo con los estudios, “realmente de todo ese diálogo interior y de toda esa divagación mental a la que nos vamos, efectiva es solo un 20 por ciento. Solo un 20 por ciento me ayuda a planificar, pero el resto es ruido, no vale para nada, es que no es efectivo...es lo que Santa Teresa llamaba ‘la loca de la casa’...es una loca que no te dice nada, el 70 por ciento de los contenidos son inútiles”.

Tal como lo ilustra el título del libro, “el espejo del cerebro es el darme cuenta de todo eso. El espejo se activa para que te enteres de ese estado. Y si por lo menos me doy cuenta, ya es un paso. Pero hay veces o épocas de tu vida en que ni siquiera te das cuenta de eso...y ahí ya no hay nada que hacer...Hay gente que nunca ha visto su espejo”.

Desde esta perspectiva, “eres espectador y actor a la vez y te descubres con ciertas reacciones y te observas...y si no lo haces, no puedes rectificar”. En líneas generales, la neurociencia de la meditación constituye “un reencuentro entre el humanismo de conocernos a nosotros como seres humanos y lo biológico puro y duro. Por ejemplo, ahora se vuelve a hablar del concepto de ‘yo’, de cómo podemos interpretarnos y cambiarnos a nosotros mismos, se habla de crecimiento personal dentro de un contexto muy académico. Para mí, la neurociencia de la meditación es ese reencuentro con el propio humanismo, pero utilizando todas las técnicas de la ciencia -en este caso la neuroimagen- que son maravillosas”.

ENVÍO DE DOCUMENTOS A PERÚ



FORMULARIO PARA EL SERVICIO DE ENVÍO DE DOCUMENTOS A PERÚ

● DATOS DEL REMITENTE (socio en Japón)

Código de Socio: _____

Apellidos Nombres: _____

Dirección: 〒 _____

Teléfonos: _____

■ DATOS DEL DESTINATARIO EN PERÚ (mayor de edad)

Apellidos Nombres: _____

Parentesco: _____

Dirección: _____

Fecha de Nacimiento: / / DNI: _____

Teléfonos: _____

E-mail: _____

Marcar con una “x”

RECOJO EN OFICINA DE LIMA: ¥1,200 por cada 50g y/o fracción

ENVÍO A DOMICILIO (Lima-Callao): ¥1,200 por cada 50g y/o fracción
+ ¥350 del envío por mensajería

ENVÍO A PROVINCIA: ¥1,200 por cada 50g y/o fracción
+ ¥1,100 del envío por mensajería

Especificar contenido:

Documentos como DNI (sin chip), brevet peruano, partidas, certificados, cartas, recibos, koseki, fotos, etc...

NO ESTÁ PERMITIDO: documentos con chip (ej.DNI), pasaporte, carnet de extranjería, brevet japonés, tarjetas de banco, tarjetas de crédito, pasajes aéreos, cheques, etc...

No nos responsabilizamos en caso de pérdida o deterioro ocasionados por desastres naturales o causas ajenas a nuestra voluntad.

Fecha: / / Firma: _____

- **ES REQUISITO INDISPENSABLE llenar el formulario y firmarlo** para autorizar el servicio (sino fuera así, el documento quedará retenido en nuestra oficina).
- Todos los sobres serán abiertos para verificar su contenido.

KYODAI SERVICIOS

〒141-002 Tokyo-to, Shinagawa-ku,
Higashi Gotanda 1-13-12,
Ichigo Gotanda Bldg.6f-601.
Tel.03-3280-1025

 **KYODAI**
Servicios