



Tomado con fines académicos de DrimeStime.com

## **Píldoras sinápticas**

Javier Herrera Cardozo

**El hipocampo genera 1400 nuevas neuronas cada día (Células madre).** El tiempo que tarda en emigrar a los lóbulos frontales es 21 días. De ahí la importancia de mantenerse activo intelectualmente para aprovechar todo el potencial que genera el cerebro.

**Podemos aprender durante toda la vida y el cerebro tiene la capacidad para ello.** Este es el concepto de plasticidad. Por tal razón, cuanto más potencie un área del cerebro, más especialista será. Así, se generan más conexiones para que la información en el cerebro viaje más rápido. Eso era lo que sucedía con Einstein.

**La comunicación entre el cerebro y los ojos requiere 200 milisegundos.** Por el ello, las imágenes y la lectura son dos opciones de aprendizaje eficiente.

### **El cerebro toma decisiones de dos maneras (John Duncan):**

1. Lenta: analiza, compara. Hay que potenciar el proceso lento, entrenarlo varias veces hasta que se produzca automático. Podemos potenciar el cerebro en la toma de decisiones lenta (análisis y reflexión), pero si lo hacemos sucesivamente la respuesta será automática, analizaremos y reflexionaremos al instante.
2. El atajo: que es el que toma cuando hay que reaccionar rápido. Esta forma de tomar decisiones del cerebro es la que nos permite reaccionar en casos de emergencia y a encontrar salidas inmediatas en situaciones en que esté en riesgo nuestra supervivencia.

### **Bibliografía sugerida**

El Cerebro averiado: plasticidad cerebral y recuperación funcional. Simón Brailowsky y otros. Fondo de Cultura Económica. 1998.

Entrena tu mente cambia tu cerebro. Sharon Begley. Norma. 2008.

How intelligence happens. John Duncan. Yale University. 2012.