

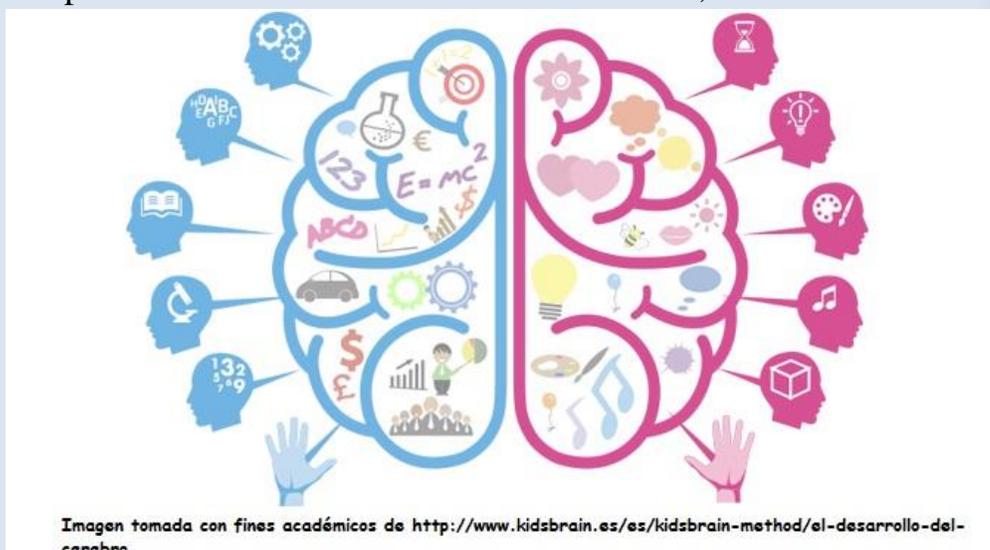
Píldoras sinápticas

Javier Herrera Cardozo

Plasticidad cerebral

El cerebro cambia según las experiencias de aprendizaje y se adapta a las demandas del ambiente. Esto ocurre durante toda la vida. Por ello, se afirma que hay plasticidad cerebral, puesto que el cerebro se “modifica físicamente a través del reforzamiento, el debilitamiento y la eliminación de conexiones existentes y el crecimiento de nuevas (OCDE, 2009, p. 26)”. Gracias a esta capacidad del cerebro podemos aprender en cualquier etapa de nuestra vida. De ahí que la edad ya no es excusa para no aprender.

Así mismo, la OCDE (2009) considera que la plasticidad del cerebro se puede clasificar en **expectante a la experiencia** y **dependiente de la experiencia**. La primera, se refiere a la modificación que ocurre desde lo genético en las primeras etapas de nuestra vida. La segunda, es el resultado de la interacción en diferentes ambientes durante nuestra vida. ¿Qué hacer para no perder nuestra plasticidad cerebral? Sencillo, mantengamos nuestro cerebro en continua actividad productiva. Aquí también se incluye el ejercicio regular para mantenernos en forma no solo mental, sino físicamente.



Referencia: OCDE (2009). *La comprensión del cerebro: El nacimiento de una ciencia el aprendizaje*. Santiago: Ediciones UCSH

