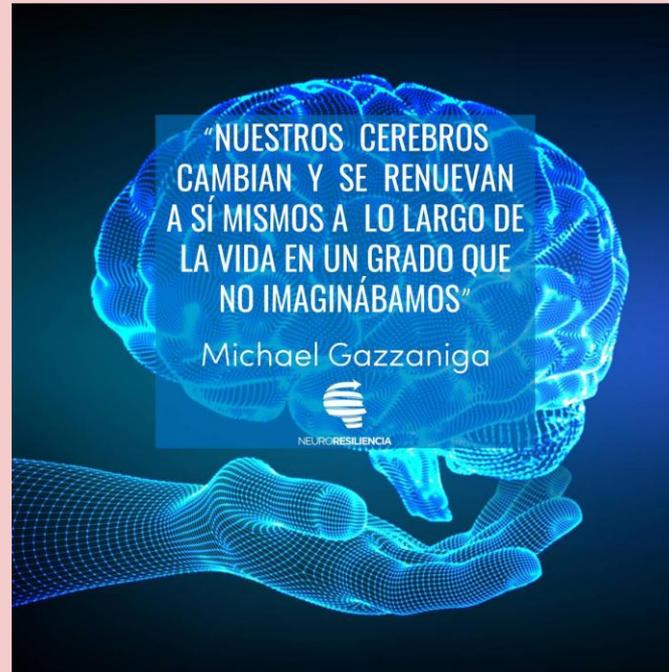


EL ARTE DE ESCUCHAR: CLAVES PARA ACOMPañAR



SESION 2

NEUROPLASTICIDAD Y MEJORA DE LA ESCUCHA



1. Qué es la neuroplasticidad y cómo afecta a la escucha.
2. Factores que afectan a la Atención Auditiva.
 - a. Sueño
 - b. Alimentación
 - c. Estrés
3. 3. Técnicas para entrenar la escucha activa
 - a. Atención Plena auditiva
 - b. Parafraseo o reformulación
 - c. Uso de pausas estratégicas
4. Ejemplos, ejercicios y casos prácticos

1. ¿Qué es la neuroplasticidad?



"Todo hombre puede ser, si se lo propone, escultor de su propio cerebro".

Santiago Ramón y Cajal

A Santiago Ramón y Cajal (1852-1934) se le llama el padre de la neurociencia. Médico y científico , se dedicó a observar a las neuronas, las células de nuestro cerebro, para determinar cómo se comunicaban.

En su época se creía que el Sistema Nervioso era fijo y que no cambiaba en la adultez, pero él propuso que las neuronas pueden modificar sus conexiones en respuesta a la experiencia.

No llegó a usar el término de neuroplasticidad (1940), pero dejó claro que el cerebro tenía una capacidad de cambio.

Fue un visionario porque después se ha comprobado lo que él decía.

Vamos a ver ejemplos de neuroplasticidad en diferentes contextos.

- **Aprendizaje de un nuevo idioma.**

El cerebro crea y refuerza nuevas conexiones neuronales en áreas relacionadas con la memoria y el procesamiento del lenguaje.



- **Recuperación después de un accidente cerebrovascular.**

Si una parte del cerebro queda dañada, otras regiones asumen algunas de sus funciones.

- **Habilidad musical.**

Músicos que practican constantemente, desarrollan cambios estructurales en su cerebro.



- **Uso de tecnología con una mano tras la pérdida de la otra.**

Se ha comprobado, que tras la pérdida de una mano, la otra puede desarrollar las funciones de la mano perdida.

- **Mejoras cognitivas con el ejercicio físico.**

- Memoria y aprendizaje
- Atención y concentración
- Prevención del deterioro cognitivo
- Reducción del estrés y la ansiedad (regula los niveles de cortisol, hormona del estrés)



- **Superación de traumas emocionales.**

La terapia ayuda a reformular patrones de pensamiento dañino; se crean nuevas vías neuronales para manejar mejor el estrés y la ansiedad.

Y cómo se relaciona esta capacidad con la escucha?

Cuando nos entrenamos para escuchar de manera activa, nuestro cerebro crea nuevas conexiones cerebrales que hacen que este proceso sea más eficiente.

Con el tiempo, desarrollar una escucha activa se vuelve más natural, incluso en ambientes ruidosos o con distracciones.

2. FACTORES QUE AFECTAN A LA ATENCION AUDITIVA

El cerebro, como cualquier órgano, requiere condiciones adecuadas para funcionar de manera óptima.

Varios factores pueden mejorar o disminuir nuestra capacidad para escuchar activamente.

● El sueño

El sueño es esencial para la consolidación de la memoria y para el correcto funcionamiento del cerebro.

La falta de sueño disminuye nuestra capacidad de atención y dificulta el procesamiento de la información auditiva.



Pautas para dormir bien:

- Horario regular para acostarse y despertarse
- Evitar pantallas antes de dormir
- Actividad física pero no cerca de la hora de acostarse
- Establecer rutinas relajantes antes de dormir.



La respiración: la técnica 4-7-8

Consiste en :

- Inhalar por la nariz durante 4 segundos, llenando los pulmones con aire lentamente.
- Sostener la respiración durante 7 segundos.
- Exhalar completamente por la boca durante 8 segundos, vaciando los pulmones al completo.



● La alimentación

Una dieta adecuada puede mejorar la función cerebral.

Existe ya un concepto que se llama “**dieta de la mente**“, una alimentación enfocada en mejorar la salud cerebral, la memoria y la prevención de enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer.



Es la dieta Mind, que combina la dieta mediterránea y la DASH (para la presión arterial)



10 grupos de alimentos saludables:

- Verduras hoja verde
- Frutos rojos
- Frutos secos
- Aceite de oliva
- Cereales integrales
- Pescados (salmón, sardinas, atún)
- Legumbres
- Aves (pollo, pavo)
- Un vaso de vino tinto diario

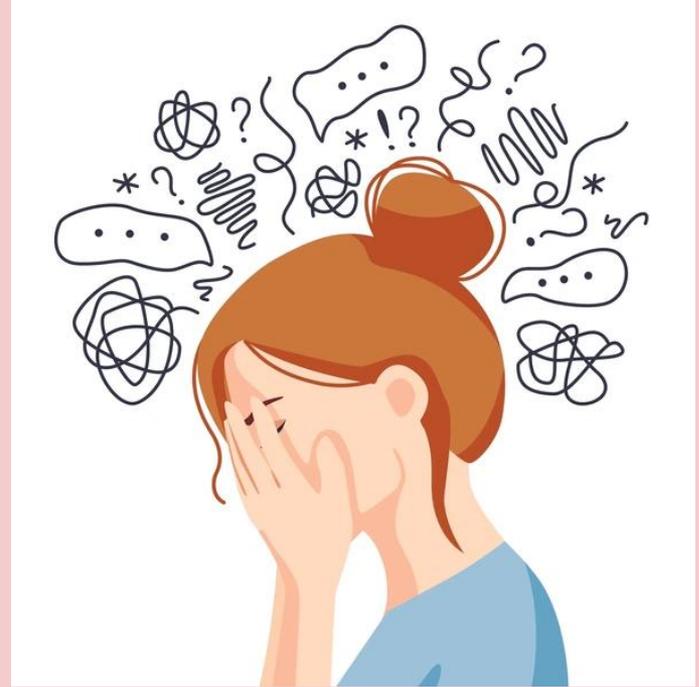
10 grupos de alimentos a evitar:

- Carnes rojas
- Mantequilla y margarina
- Quesos procesados
- Dulces y repostería
- Comida frita y rápida

● Estrés

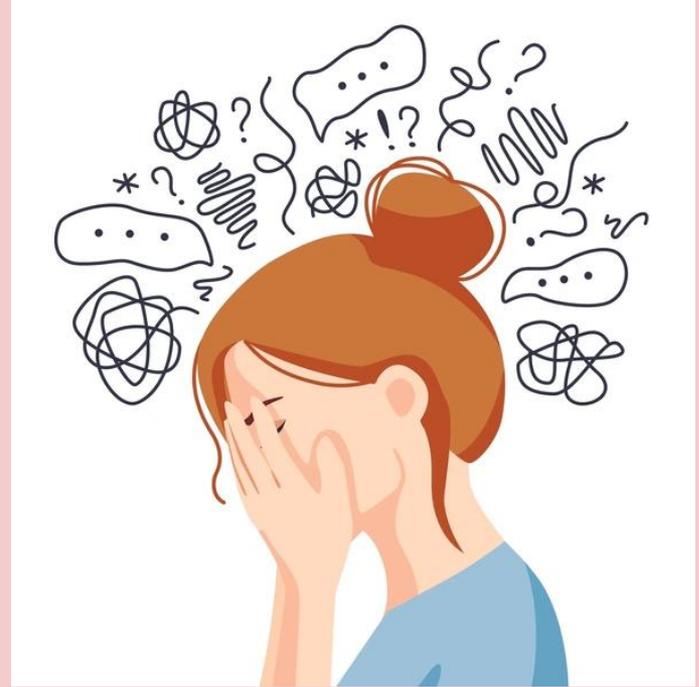
Es una respuesta natural del cuerpo ante situaciones que percibe como desafiantes y amenazantes.

Es un mecanismo de defensa que activa el sistema nervioso y libera hormonas como el cortisol y la adrenalina preparando al organismo para reaccionar.



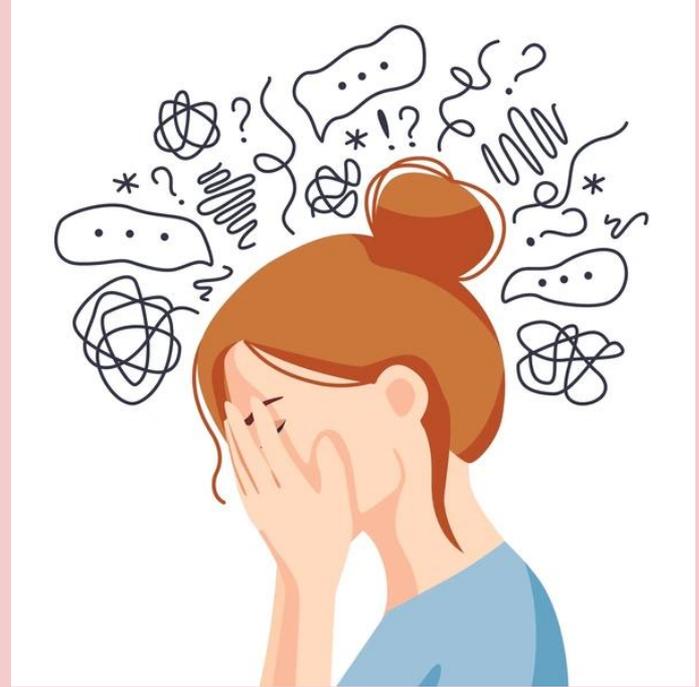
Tipos de estrés:

- Estrés agudo. De corta duración, ocurre ante situaciones inmediatas (un examen, un susto). Puede ser positivo en pequeñas dosis, ya que mejora el enfoque y la reacción.
- Estrés crónico. Se prolonga en el tiempo y puede ser dañino para la salud.



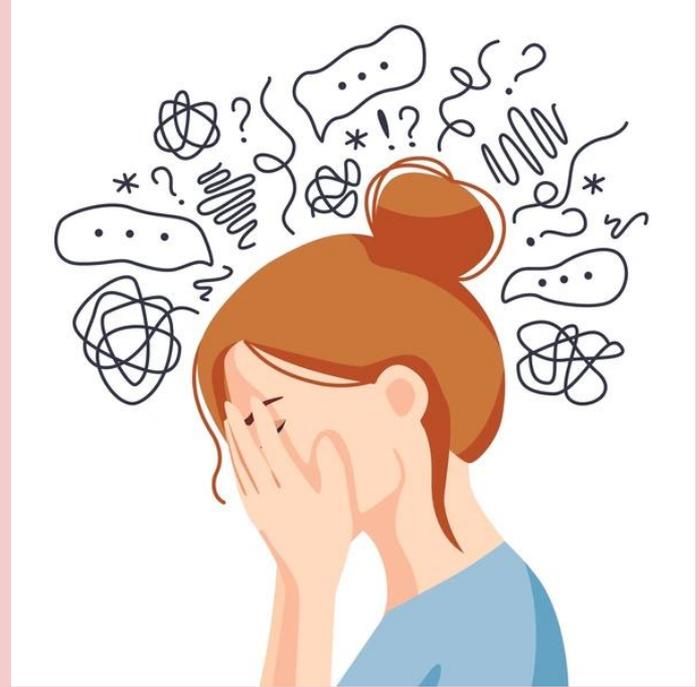
Síntomas del estrés:

- Físicos: dolor de cabeza, tensión muscular, fatiga, problemas digestivos.
- Emocionales: irritabilidad, ansiedad, tristeza, dificultades para concentrarse.
- Conductuales: Insomnio, cambios en el apetito, aislamiento, hábitos poco saludables.



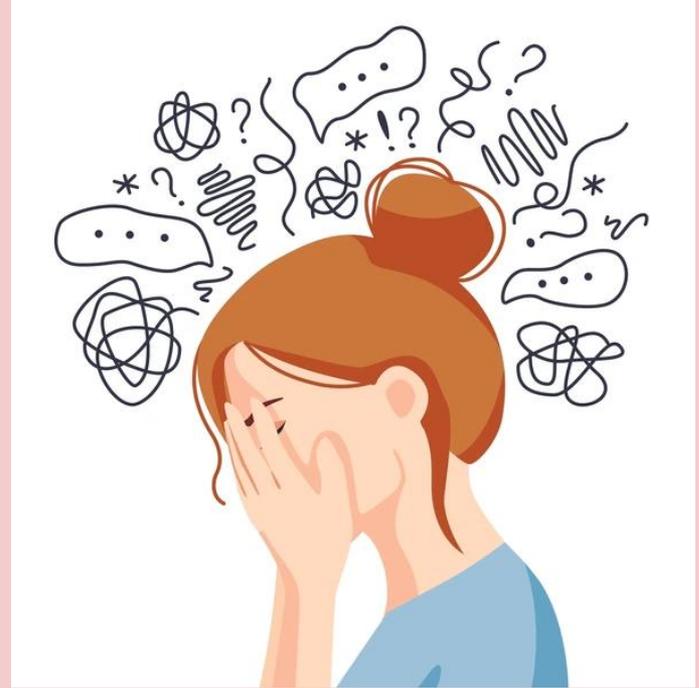
Los efectos del estrés prolongado son:

- Debilitan el sistema inmunológico
- Aumenta el riesgo de enfermedades cardíacas y presión alta.
- Dificulta la memoria y concentración
- Puede generar ansiedad y depresión.



Cómo reducir el estrés:

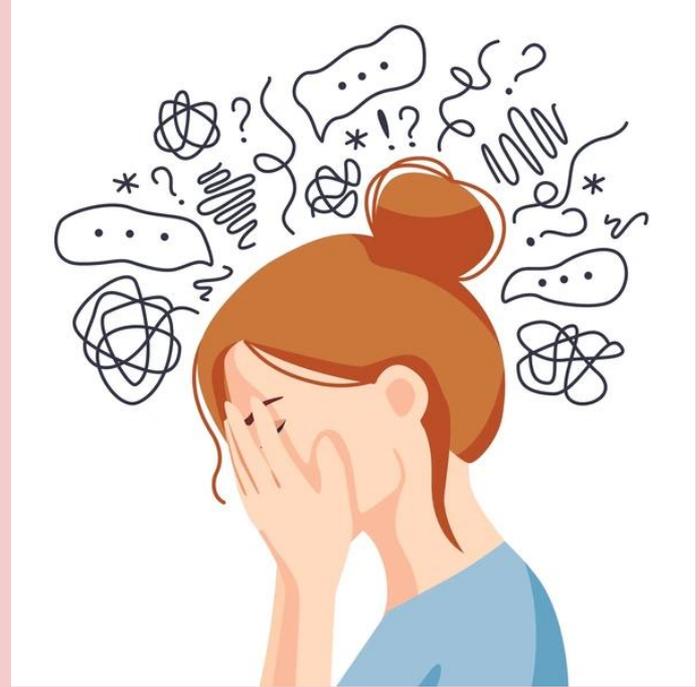
- Ejercicio físico
- Alimentación saludable.
- Técnicas de relajación. Respiración



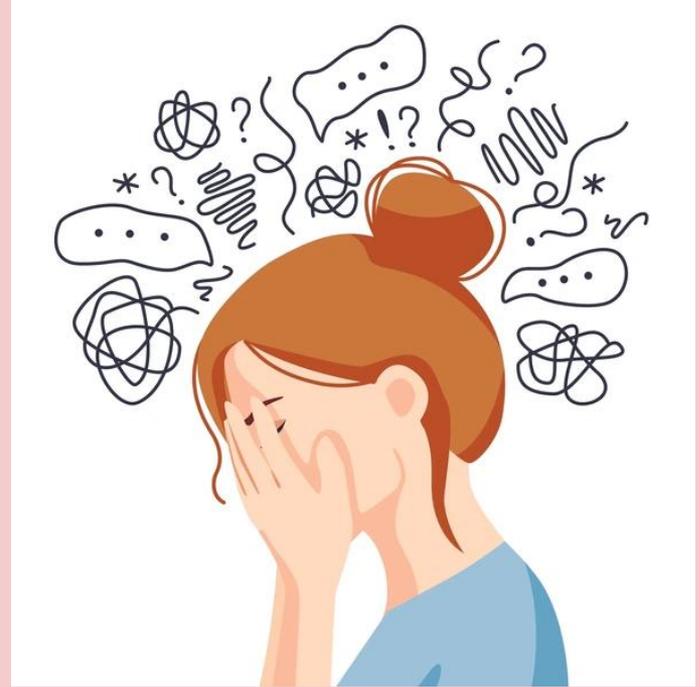
- Una de las formas del cerebro de ordenarse es la respiración.



El estrés es inevitable,
pero aprender a
gestionarlo es clave.



El estrés es inevitable,
pero aprender a
gestionarlo es clave.



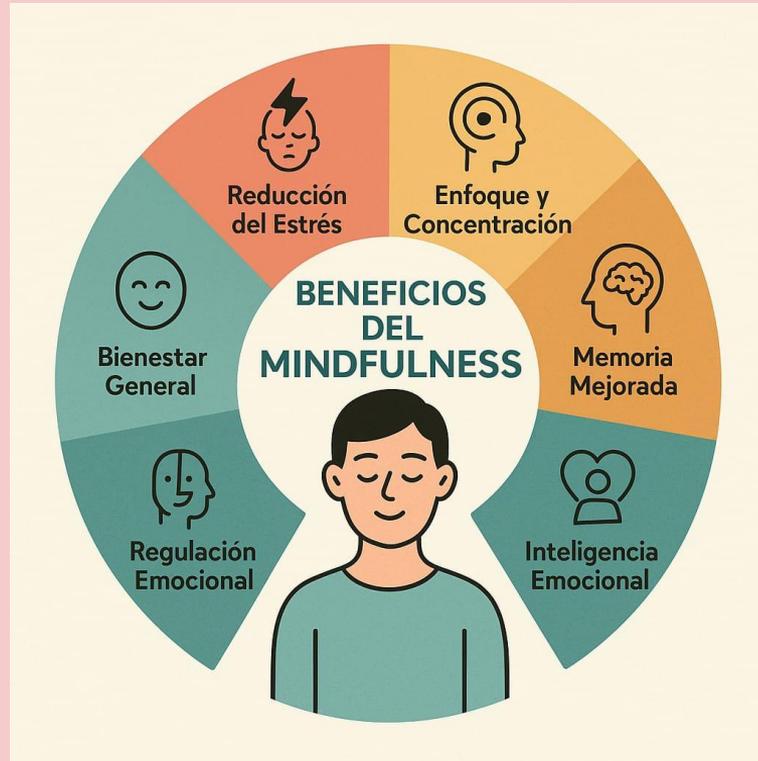
3. COMO SE ENTRENA LA ESCUCHA ACTIVA. TECNICAS

Aunque la neuroplasticidad permite que mejoremos nuestra capacidad de escucha, es necesario entrenar a nuestro cerebro para que éste proceso se vuelva más efectivo.

Algunas técnicas que pueden ayudar:

● Atención auditiva plena

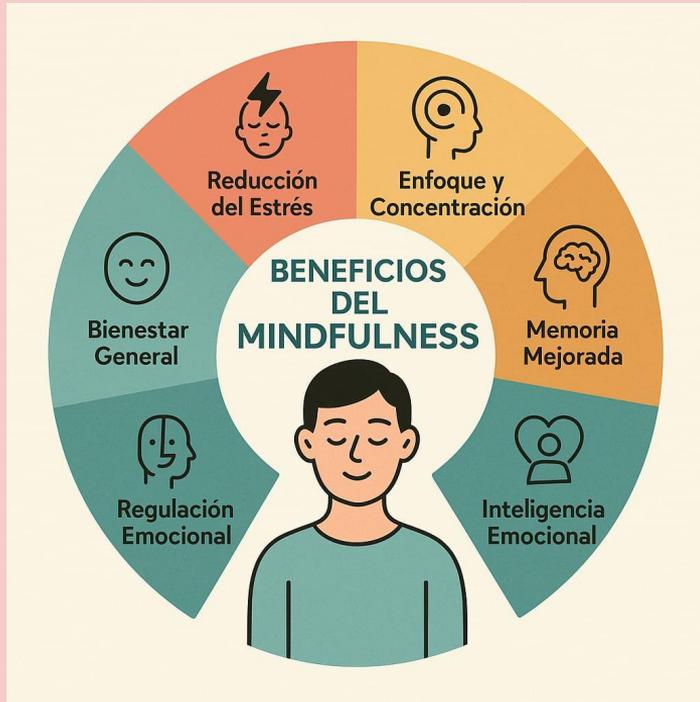
La plena atención (mindfulness) no sólo es útil para reducir el estrés, sino que también mejora nuestra capacidad de escuchar.



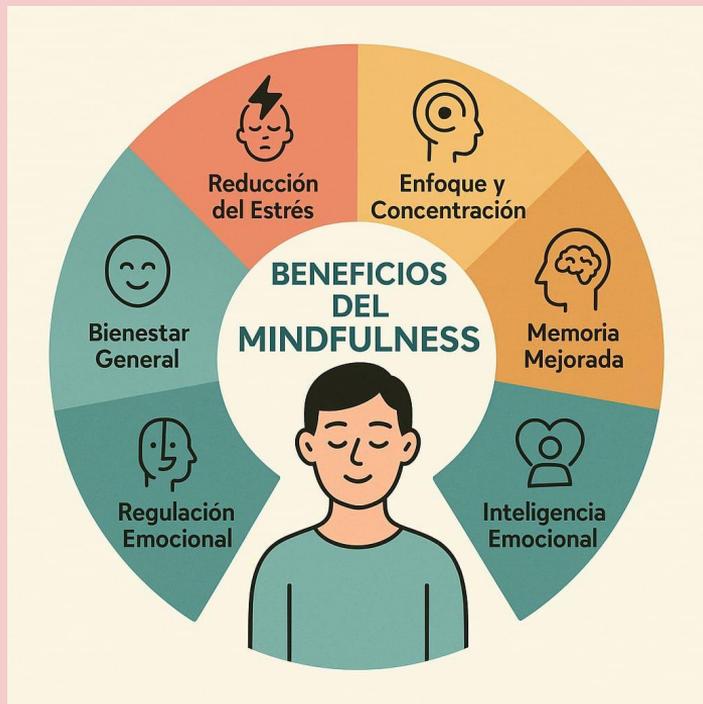
¿Qué es el mindfulness?

Es la práctica de estar completamente presente en el momento, consciente de tus pensamientos, emociones y entorno, sin juzgarlos.

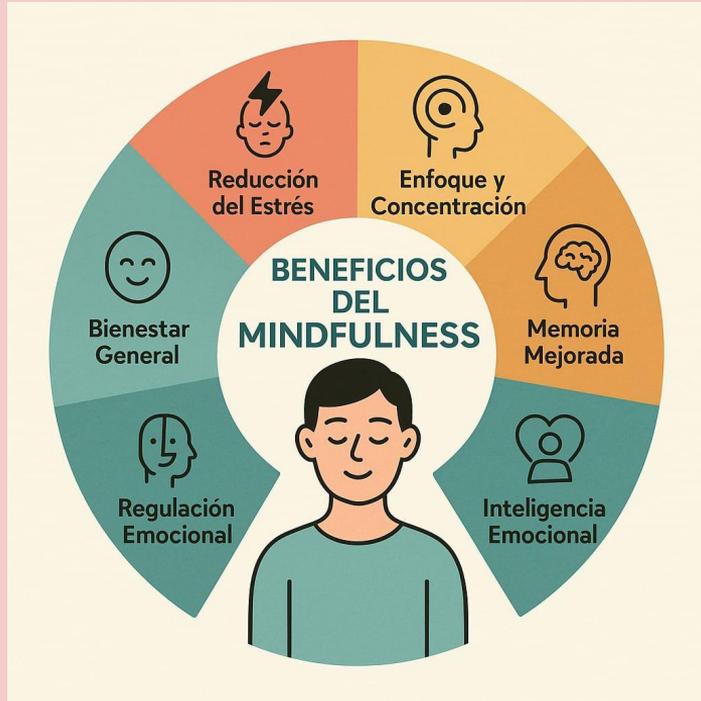
Algunas formas sencillas de incorporar el mindfulness en el día a día:



- Respiración consciente
- Comer con atención plena
- Caminar con conciencia
- Escaneo corporal antes de dormir o en cualquier momento de descanso.
- Agradecimiento diario: dos o tres cosas por las que te sientas agradecido.

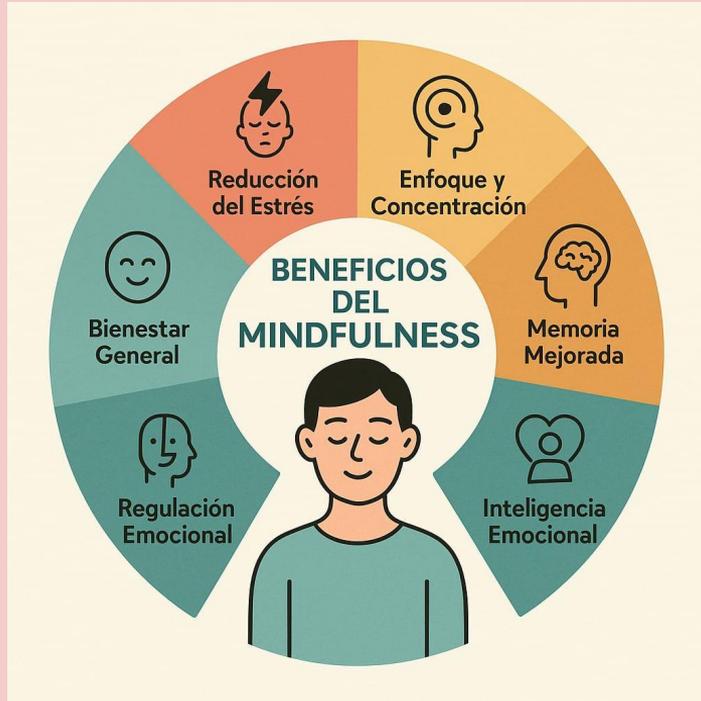


- **Ejercicio:** cinco minutos al día a escuchar los sonidos de tu entorno(lluvia, viento, ruidos de la calle...) sin distraerte.



Cuestiones críticas del mindfulness:

- Comercialización y banalización. En lugar de una práctica profunda, se puede convertir en una moda superficial.
- Descontextualización cultural. Su origen en tradiciones budistas y orientales ha sido adaptada al mundo occidental, perdiendo, en muchos casos, su dimensión ética y espiritual.



Cuestiones críticas del mindfulness:

- Evidencia científica de sus beneficios limitada o exagerada
- No es una solución universal.
- Énfasis excesivo en la responsabilidad personal.

**Y cómo relacionar mindfulness
con la escucha?**

Si practicamos atención plena, nos enfocaremos completamente en quien habla, sin pensar en qué responderemos después.

Notaremos cómo reaccionamos internamente mientras escuchamos, sin dejar que nuestras emociones interfieran.

Podremos permitir pausas en la conversación sin apresurarnos a llenar el espacio (silencio consciente) y recibiremos la información sin reaccionar automáticamente con opiniones y soluciones.

● Parafraseo o reformulación

Una de las mejores formas de asegurarnos de que estamos escuchando correctamente es reformulando lo que hemos escuchado.

Puede ser tan sencillo como repetir lo que la otra persona ha dicho con nuestras propias palabras; es decir, mantenemos el significado original.



Cuando reformulamos, validamos las emociones de los demás.

● El uso de pausas estratégicas

A menudo, en las conversaciones, respondemos de manera automática.

Sin embargo, al hacer una pausa estratégica antes de contestar, le damos tiempo al cerebro para procesar la información y asegurar una respuesta más reflexiva y precisa.

Ejercicio:

Durante una conversación, después de que alguien termine de hablar, esperamos 3 segundos antes de responder.

Esto ayuda a evitar respuestas impulsivas y mejora nuestra capacidad de autocontrol.

*Muchas
gracias*