

Estilo de vida y cerebro

NEUR TIPS

¿Quisiera organizar una conferencia o taller sobre
Estilo de Vida y Cerebro en su institución?
Contáctenos a info@neuroeduca.cl



Asociación Chilena de Neuroaprendizaje

www.neuroeduca.cl



LA EDUCACIÓN DEL APETITO 2



Muchos ya saben lo que conviene a la salud. Pero les cuesta ponerlo en práctica, y se preguntan ¿Cómo hacer para que me guste lo sano y lo bueno, y disfrute practicándolo?

Fases en la educación del apetito

La educación del apetito es un proceso gradual, para ser vivido de forma individual como una experiencia de superación personal.

La educación del apetito empieza por un aumento del conocimiento acerca de las ventajas de la conducta saludable que se pretende incorporar (fase cognitiva). El método ideal para aumentar el conocimiento es la lectura. Los medios audiovisuales pueden resultar más atractivos, pero posiblemente alcanzan una menor capacidad de fijación de la información en la memoria.

Después sigue la fase afectiva (“enamorarse” de lo saludable) y la pragmática (puesta en práctica y repetición). Finalmente, se logra llegar a la integración de la conducta saludable de forma que ya sale “de dentro”.

Seguir las cuatro fases de la educación del apetito es la única forma segura y duradera de practicar hábitos saludables. Si estos se practican a la fuerza, sin que la persona llegue a disfrutar de ellos, difícilmente perdurarán, pues se acabará por abandonarlos.

Técnicas de refuerzo

A lo largo del proceso educativo del apetito, se pueden poner en práctica estas técnicas de refuerzo mental, para ayudar a consolidar las conductas saludables.

Mentalización: “Comer un plato de ensalada cada día es bueno, estoy convencido por todo lo que he leído, y por lo tanto, me va a acabar gustando’.

Imitación: Mi amigo toma 5 piezas de fruta al día, y le va muy bien. Quizás a mi también me haga el mismo efecto.

Repetición constante: “Voy a salir cada día acaminar, y finalmente me acabará gustando’.

Autosugestión: “Qué hermosa es la manzana. ¡Y huele tan bien! Además, es sanísima. ¡Me tiene que gustar!

Petición de ayuda a un amigo: “Me gustaría llamarte por teléfono cada vez que tenga la tentación de fumar. ¡Me ayudarás a cortar con el tabaco?”



El circuito cerebral de la recompensa

Todos los seres humanos necesitan sentirse recompensados y satisfechos, especialmente tras vivir circunstancias adversas estresantes.

- El estudiante, después de haber pasado el examen.
- El deportista, después de terminado su esfuerzo.
- El trabajador, después de una jornada de dedicación.

Las investigaciones en neurofisiología han identificado el llamado “circuito de la recompensa” en el cerebro.

Después de vivir una experiencia adversa o estresante, surge

la necesidad de compensarla mediante una experiencia gratificante o placentera. Al vivirla, se liberan ciertos neurotransmisores entre las neuronas, como la serotonina, que producen satisfacción.

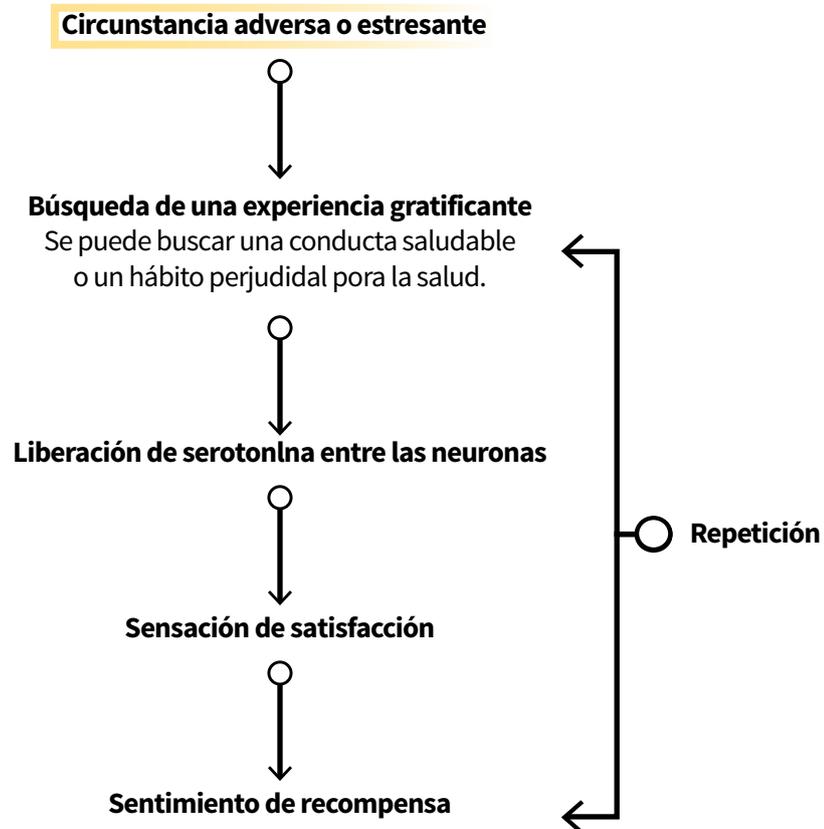
Cada cual elige la experiencia placentera con la que desea gratificarse. La educación del apetito hace que se elijan conductas saludables, que al ser repetidas, quedan fijadas en el circuito de la recompensa.

Algunos buscan equivocadamente la satisfacción en las bebidas alcohólicas o en otras drogas, o en conductas de riesgo. Esas experiencias pueden lograr una satisfacción momentánea, pero finalmente su repetición lleva a la frustración y al deterioro personal: Primero se toma para estar bien [la droga], pero luego hay que tomarla para no estar mal.

Incorporar los hábitos saludables al circuito de la recompensa cerebral es el gran desafío de la educación para la salud.

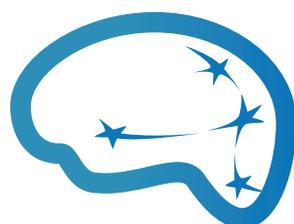
El circuito de recompensa

La educación del apetito logra que se llegue a sentir satisfacción y recompensa con las experiencias derivadas de conductas saludables.





NEUR TIPS



Asociación Chilena de Neuroaprendizaje

achnap

Adaptado del libro "Como tener un cerebro sano".
Pamplona, Jorge. (2009). ACES Argentina