

Formacion en CFT

Abril 2022

Dra. Lorena Llobenes

Motivacion Compasiva



Recorrido.....

- Modelo predictivo del cerebro
- Neuroplasticidad
- Bienestar como habilidad entrenable
- Autoconciencia y bienestar
- Mente/modelo de Neurobiología interpersonal y 4E de la cognición



Supervivencia-Allostasis







PROCESAMIENTO PREDICTIVO

Corrige, actualiza el modelo para hacerlo mas
preciso en el futuro

ERROR PREDICTIVO

Información sensorial
del mundo
cuerpo



Comparación

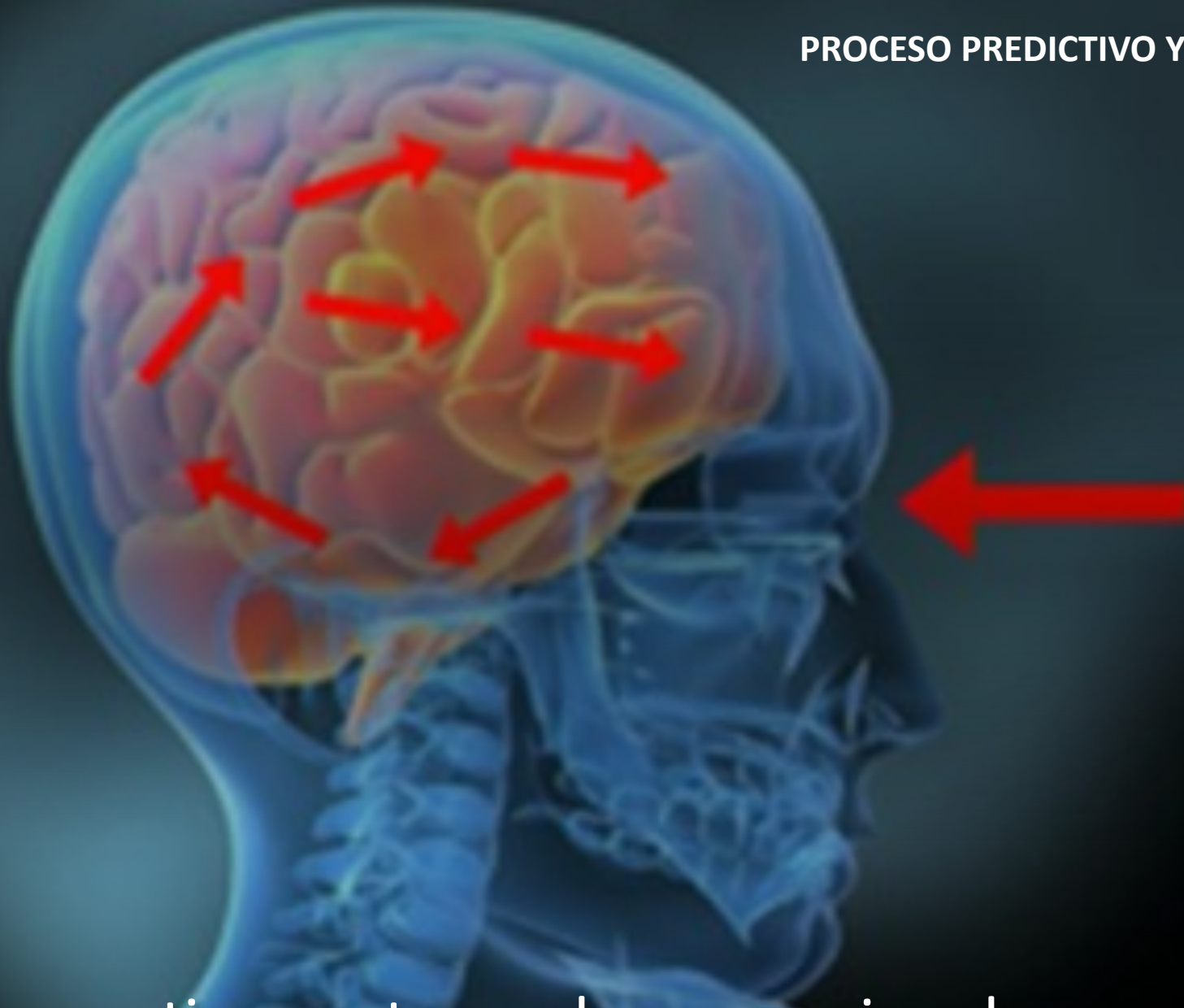


Predicción

Centros superiores
predictivos

Modelos que representan como
funciona el mundo y como el
cuerpo interactúa con el

ACIERTA



Colaboramos activamente con la generacion de experiencias

A scenic view of a mountain valley, seen through an open window. The foreground is filled with vibrant purple flowers and green grass. In the background, rolling hills and mountains are visible under a soft, hazy sky. The window frame is dark grey, and the view is framed by the window's panes.

NO HAY UNA REALIDAD
INDEPENDIENTE DE LA MENTE



*NUESTRAS EXPERIENCIAS
PERCEPTUALES DEL MUNDO SON
CONSTRUCCIONES INTERNAS
BASADAS EN NUESTRA BIOLOGIA
E HISTORIA PERSONAL*



IMPLICANCIAS DE UN CEREBRO PREDICTIVO

No podemos cambiar el pasado, pero
con **intención, dedicación y
compromiso**

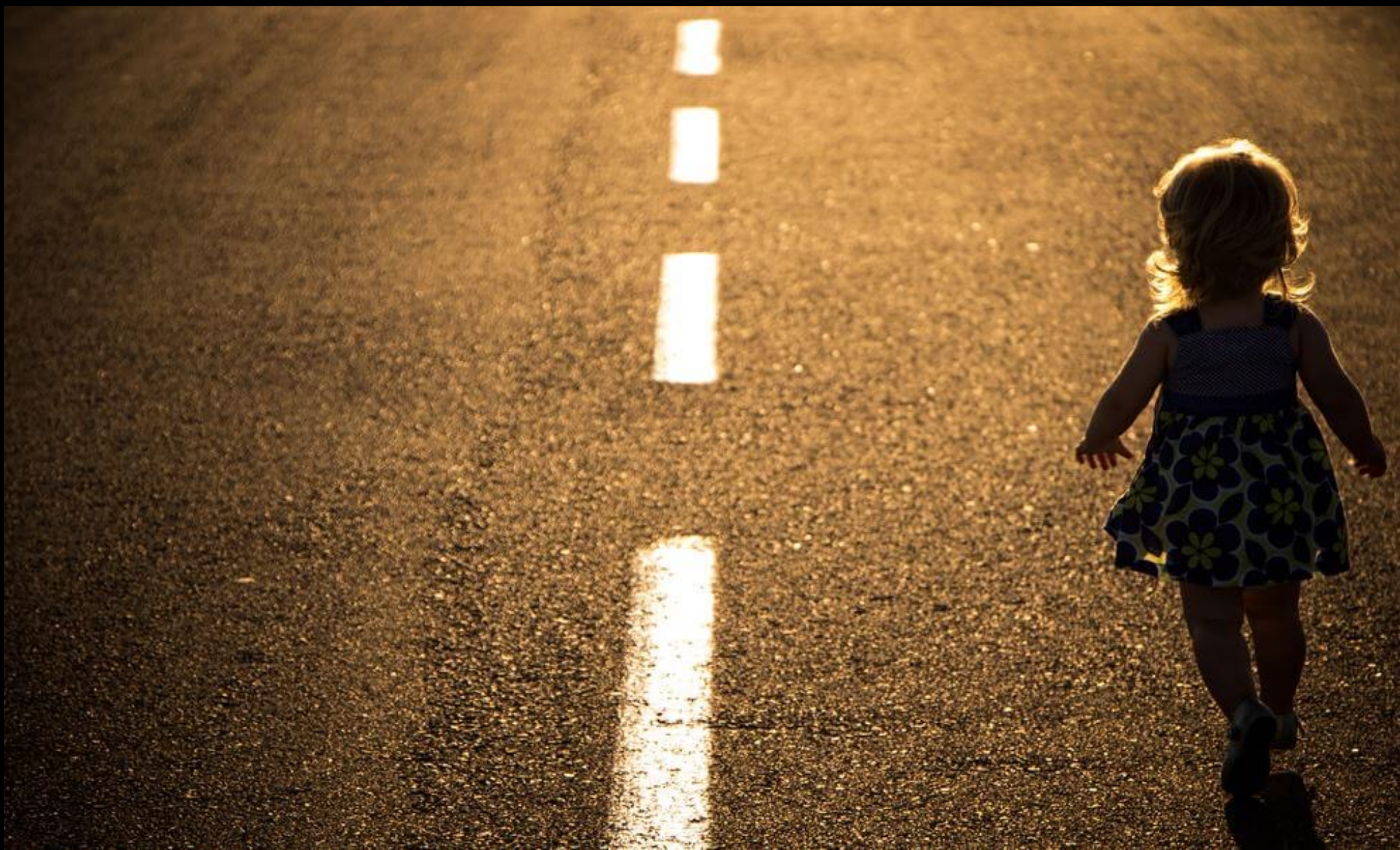
podemos cambiar la forma en la que el
cerebro va a predecir en el futuro



VERSION POSIBLE DE NOSOTROS

GENES/EXPERIENCIAS







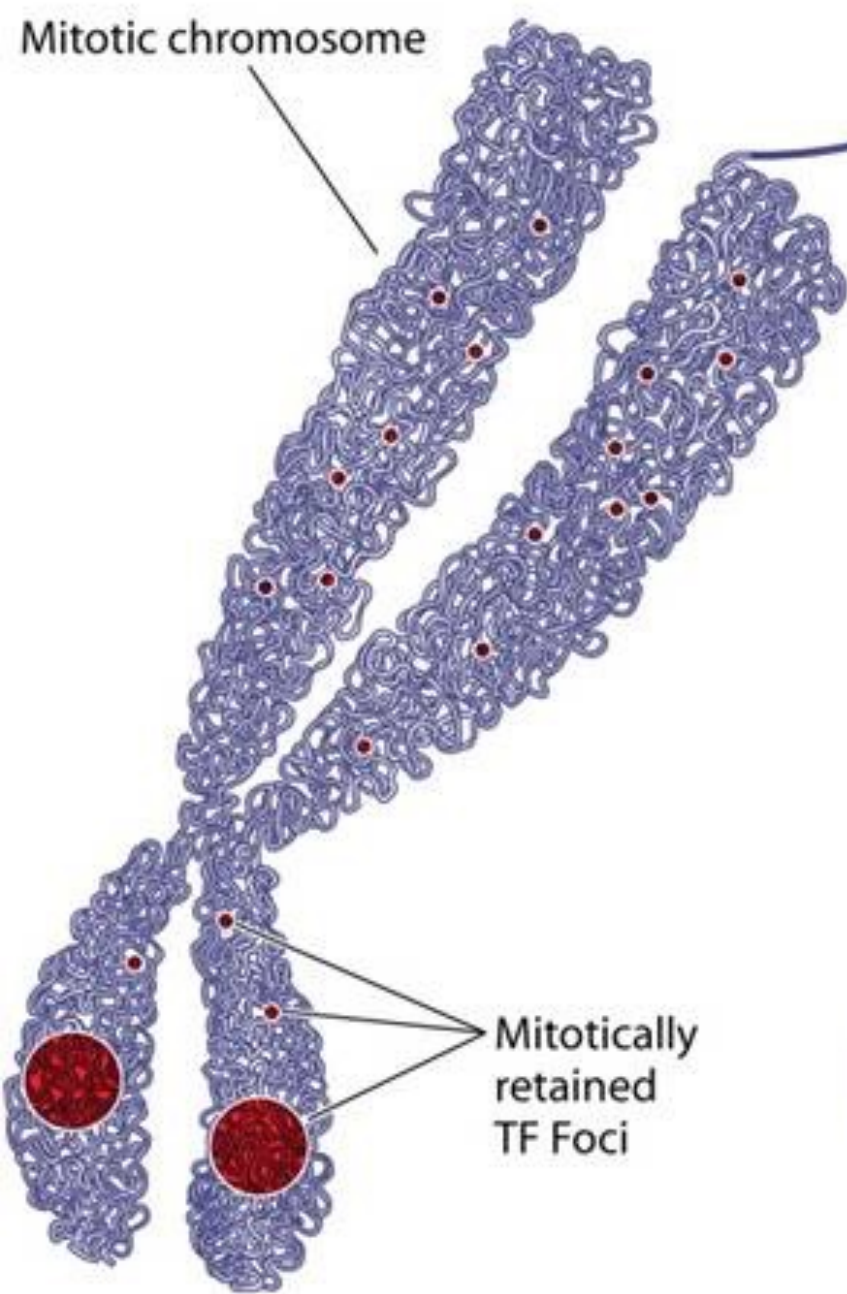
**Neuroplasticidad
Epigenetica
*de estados a rasgos***

Atención

Neurogenesis
Sinaptogenesis
Mielogenesis
Epigenética

- Orientar atención, seleccionar y dirigir y sostener
- Sistema de alerta
- Monitoreo y detección de la distracción

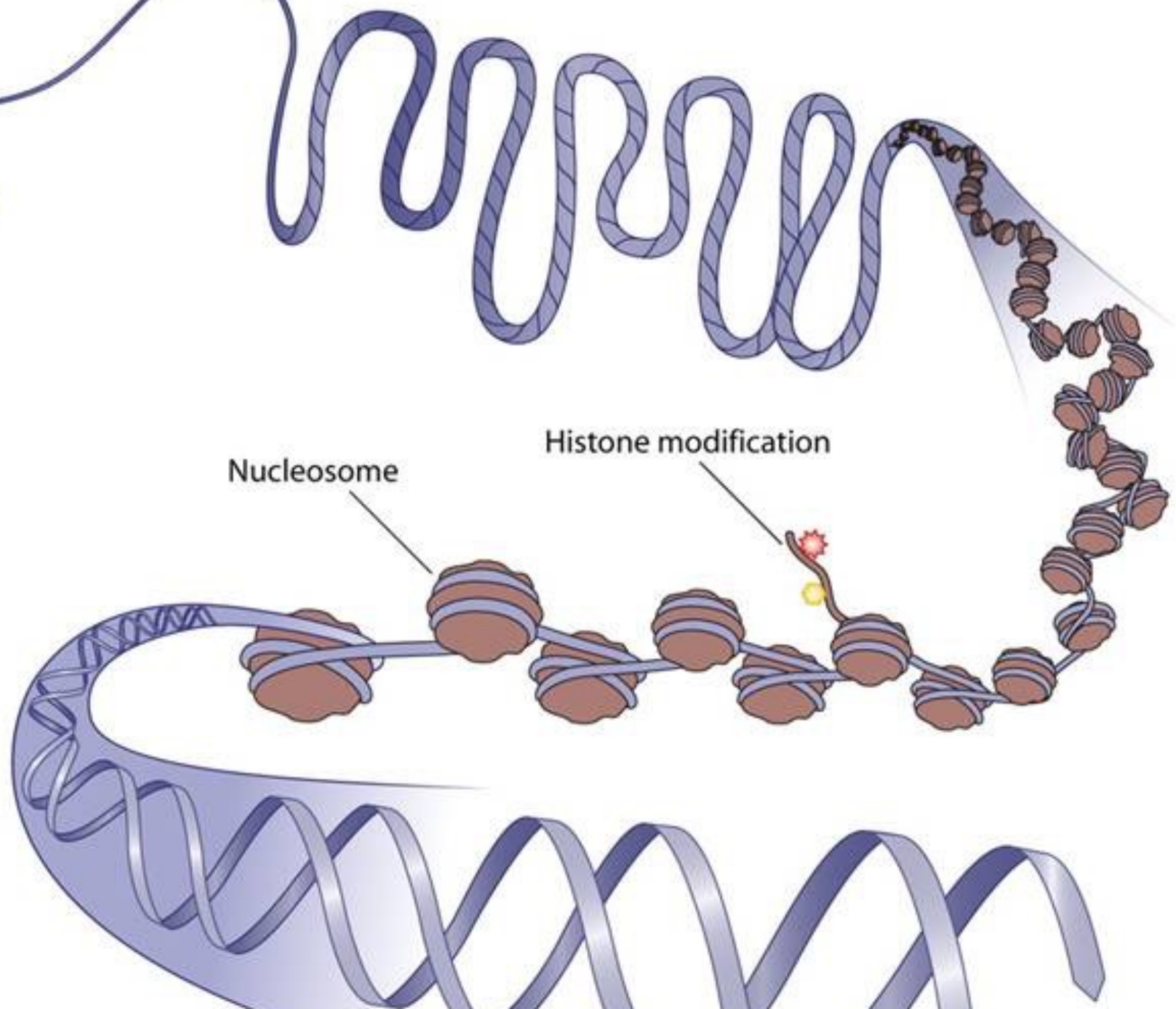
Mitotic chromosome



Mitotically
retained
TF Foci

Nucleosome

Histone modification





- **Transgenerational transmission of environmental information in *C. elegans***

Adam Klosin^{1,2}, Eduard Casas³, Cristina Hidalgo-Carcedo^{1,2}, Tanya Vavouri^{3,4,*}, Ben Lehner^{1,2,5,*}

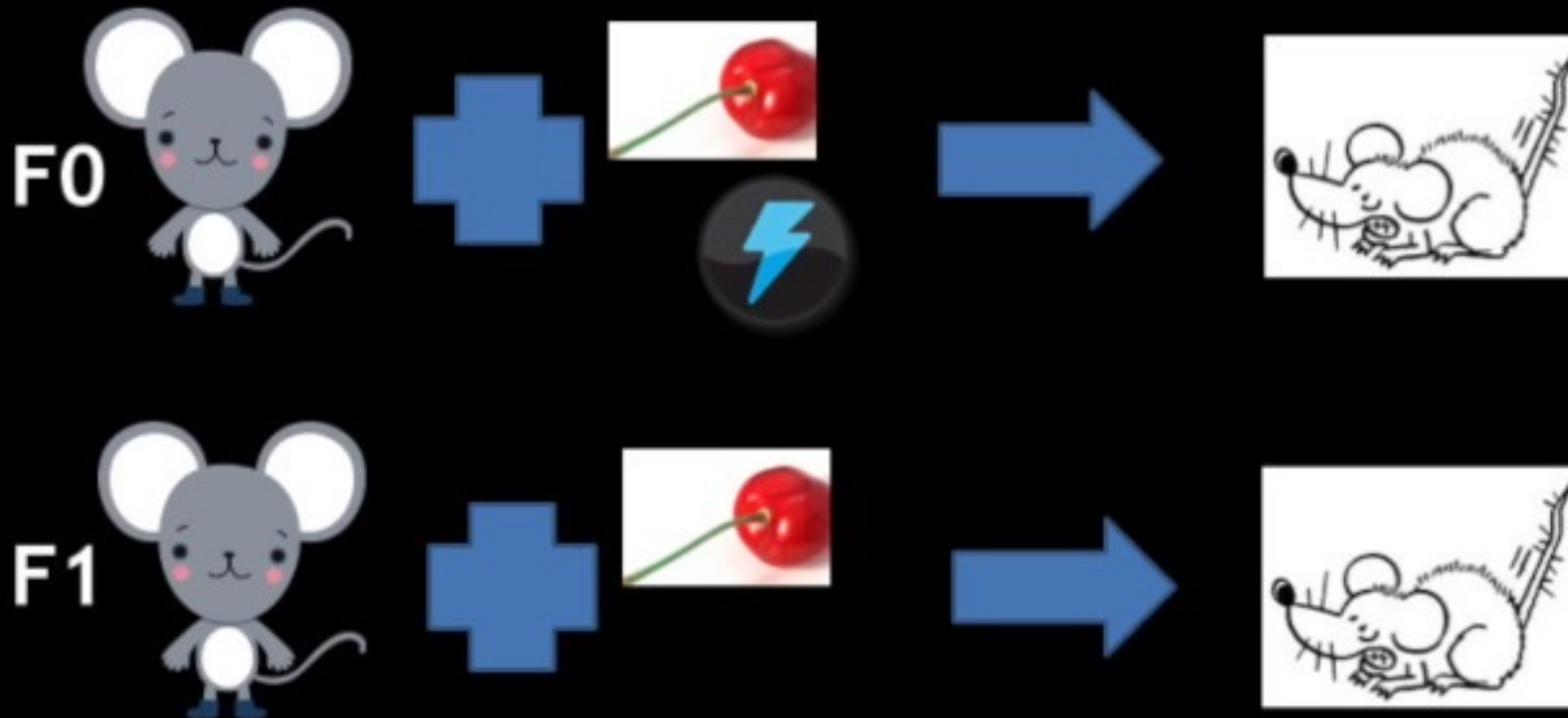
Science 21 Apr 2017:

Archival Report

- **Holocaust Exposure Induced Intergenerational Effects on *FKBP5* Methylation**

Rachel Yehuda Nikolaos P. Daskalakis Linda M. Bierer Heather N. Bader Torsten Klengel^f Florian Holsboer Elisabeth B. Binder

Feel The Fear



Epigenetica

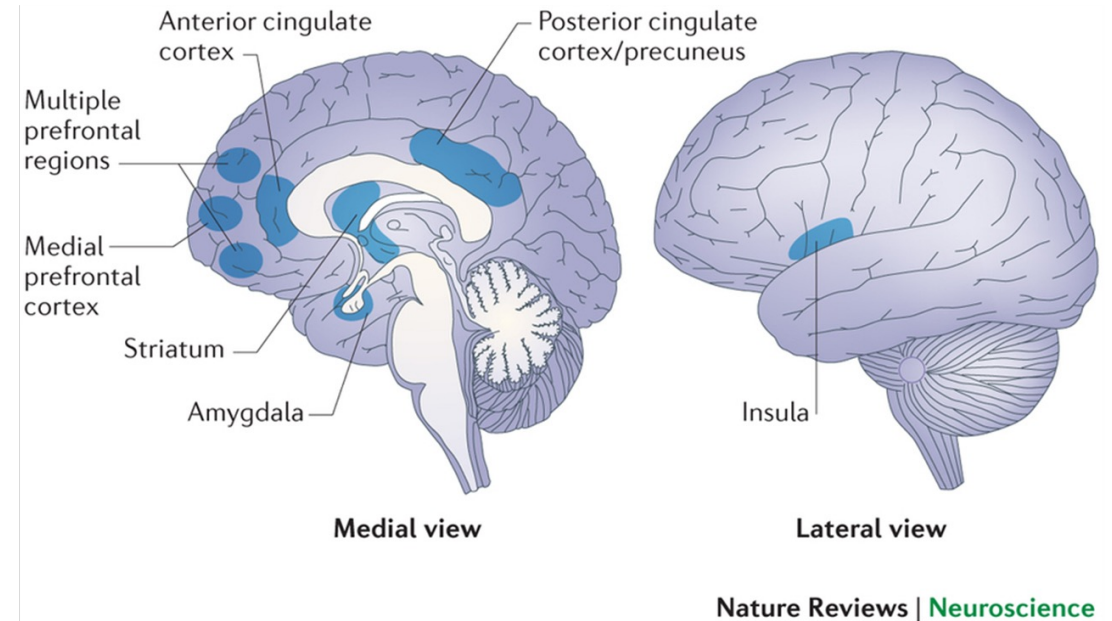


Entrenabilidad

Plasticidad

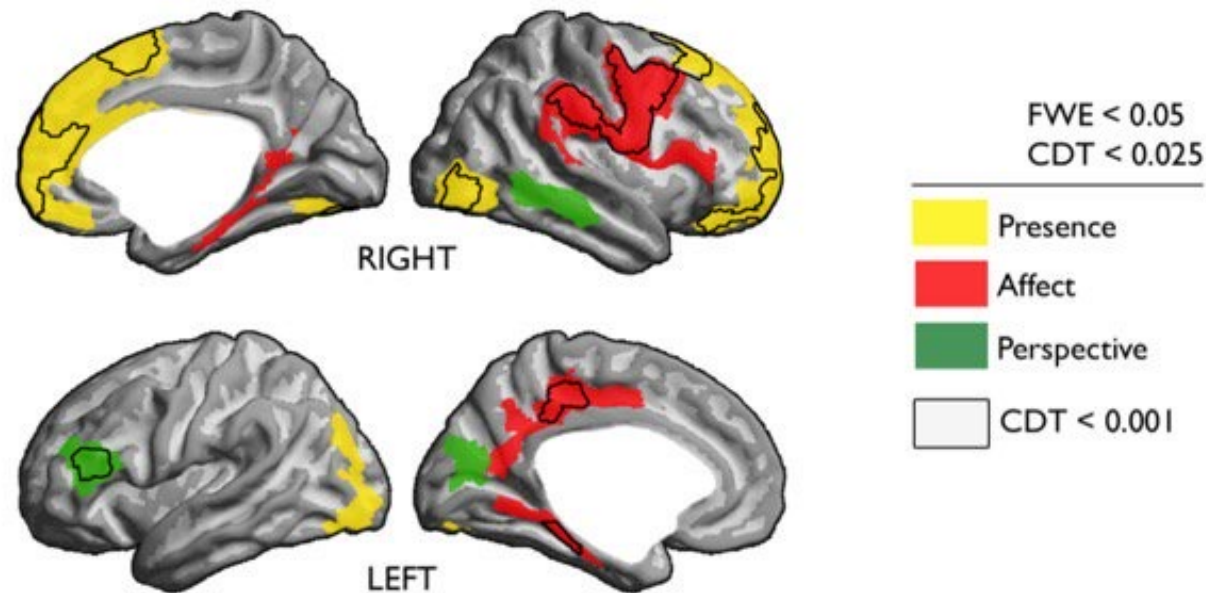
Aportes de la ciencia: BIENESTAR es una habilidad

- Mayor regulación atencional
- Mayor regulación emocional
- Disminución de los procesos autorreferenciales y aumento en la conciencia corporal
- Conexión, actitudes prosociales
- Propósito



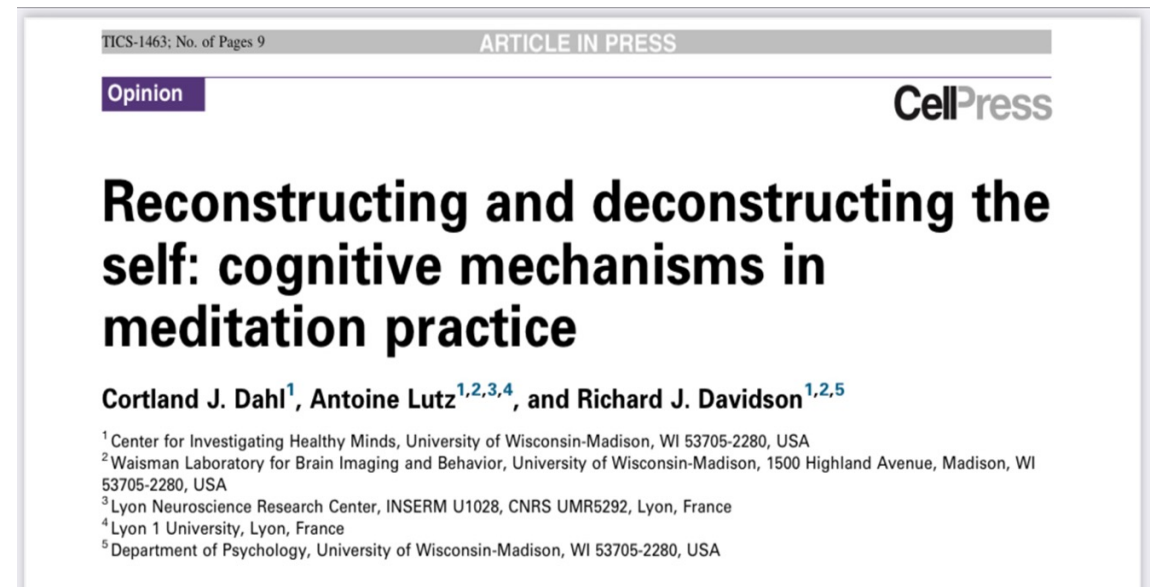
Ejercicios mentales para activar recursos internos

Module-specific training-related cortical thickness increases



Clasificación de practicas contemplativas

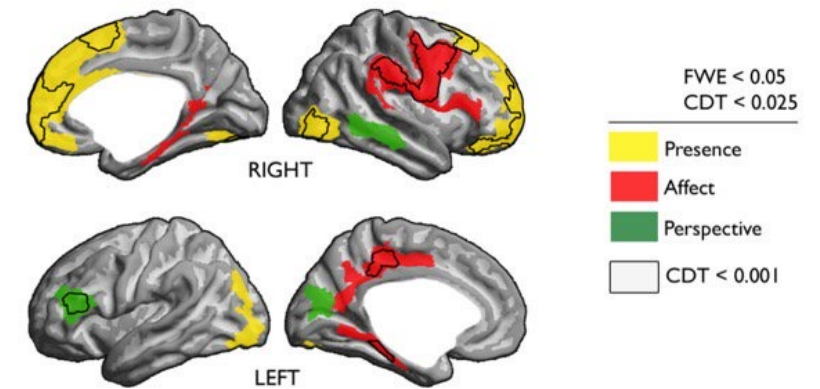
- **Atencionales** : regulación atencional-metaconciencia.AF/MA
- **Constructivas**: cultivar cualidades virtuosas y prosociales para cambiar esquemas mentales. Toma de perspectiva(sesgo de grupo). Cambio cognitivo y afectivo del contenido.LK/Compasión/Gratitud/valores
- **Deconstructivas**: indagación. Modelos del yo, otros y el mundo. Investigar la naturaleza de la experiencia. Cambio de perspectiva en la idea de quien soy yo. Yo biográfico



Differential benefits of mental training types for attention, compassion, and theory of mind

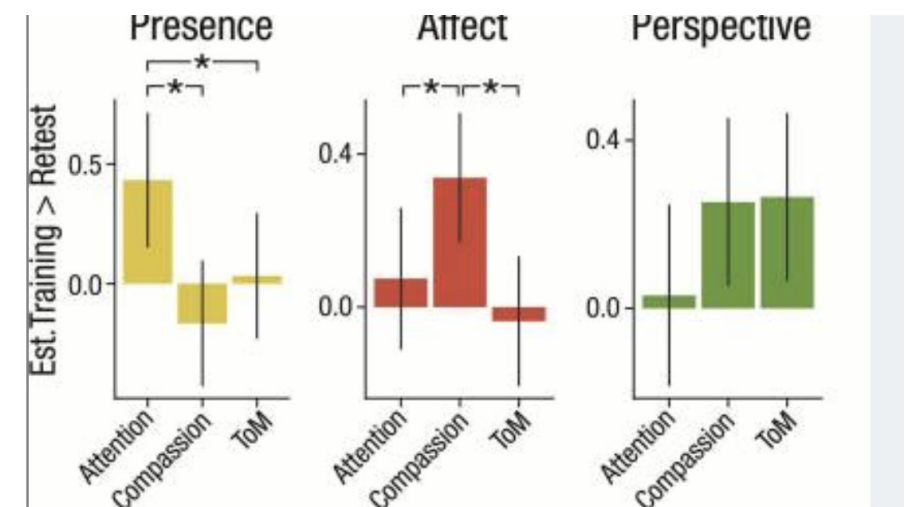
Fynn-Mathis Trautwein, Philipp Kanske, [...],
and Tania Singer

Module-specific training-related cortical thickness increases



Structural plasticity of the social brain: Differential change after socio-affective and cognitive mental training

Sofie L. Valk,¹ Boris C. Bernhardt,^{1,2} Fynn-Mathis Trautwein,¹ Anne Böckler,^{1,3} Philipp Kanske,^{1,4} Nicolas Guizard,² D. Louis Collins,² and Tania Singer^{1,*}





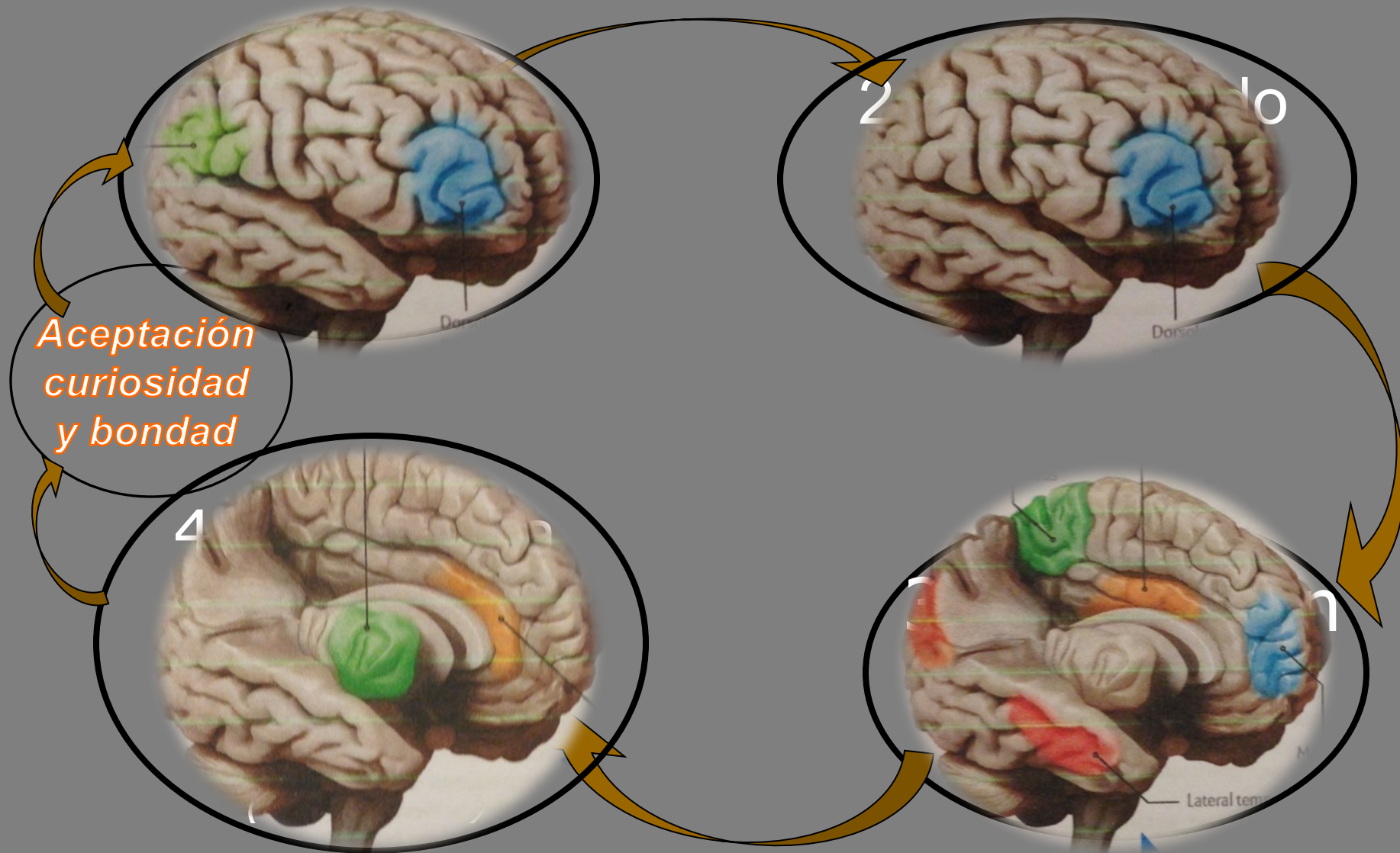
Proceso de entrenamiento atencional



Proceso de entrenamiento atencional



Proceso de entrenamiento atencional



LA MENTE COMO UNA MULTI MENTE, CUAL CULTIVAMOS? SABEMOS COMO?

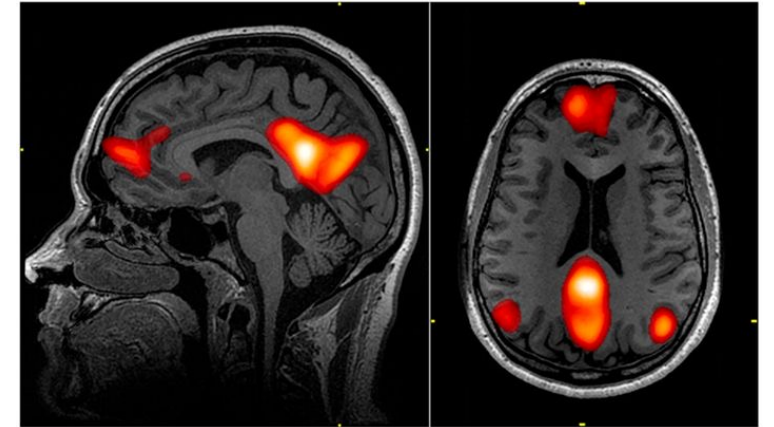
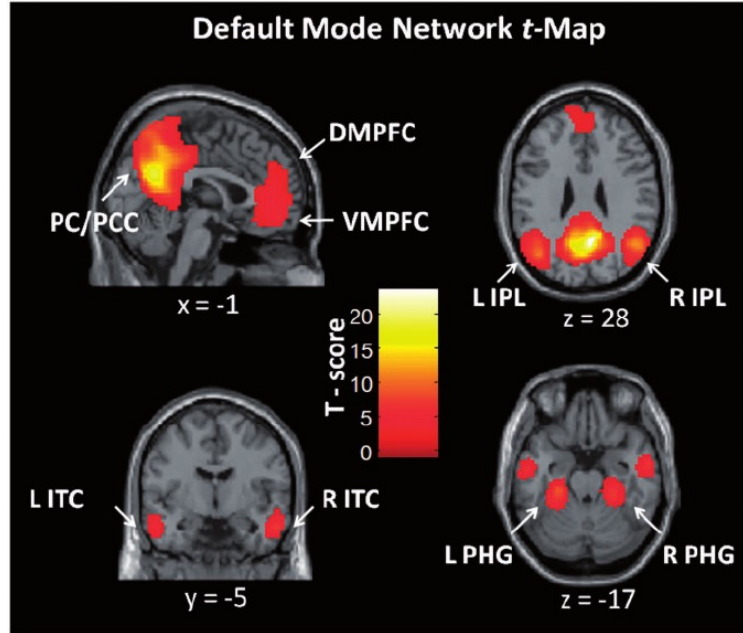
- ANSIEDAD
- AUTOCRITICA
- RUMIACIÓN
- DEPRESIÓN
- AVARICIA
- IRA
- TRIBALISMO
- GUERRAS



Diferentes sistemas cerebrales
Diferentes fisiologías
Diferentes genes y epigenética

- PAZ
- ECUANIMIDAD
- CUIDADO
- PERDÓN
- COMPROMISO
- CORAJE
- JUSTICIA
- EQUIDAD

DEPENDIENTE DEL CONTEXTO



Marcus Raichle

A default mode of brain function

Marcus E. Raichle, Ann Mary MacLeod, Abraham Z. Snyder,  +2, and Gordon L. Shulman [Authors Info & Affiliations](#)

January 16, 2001 | 98 (2) 676-682 | <https://doi.org/10.1073/pnas.98.2.676>

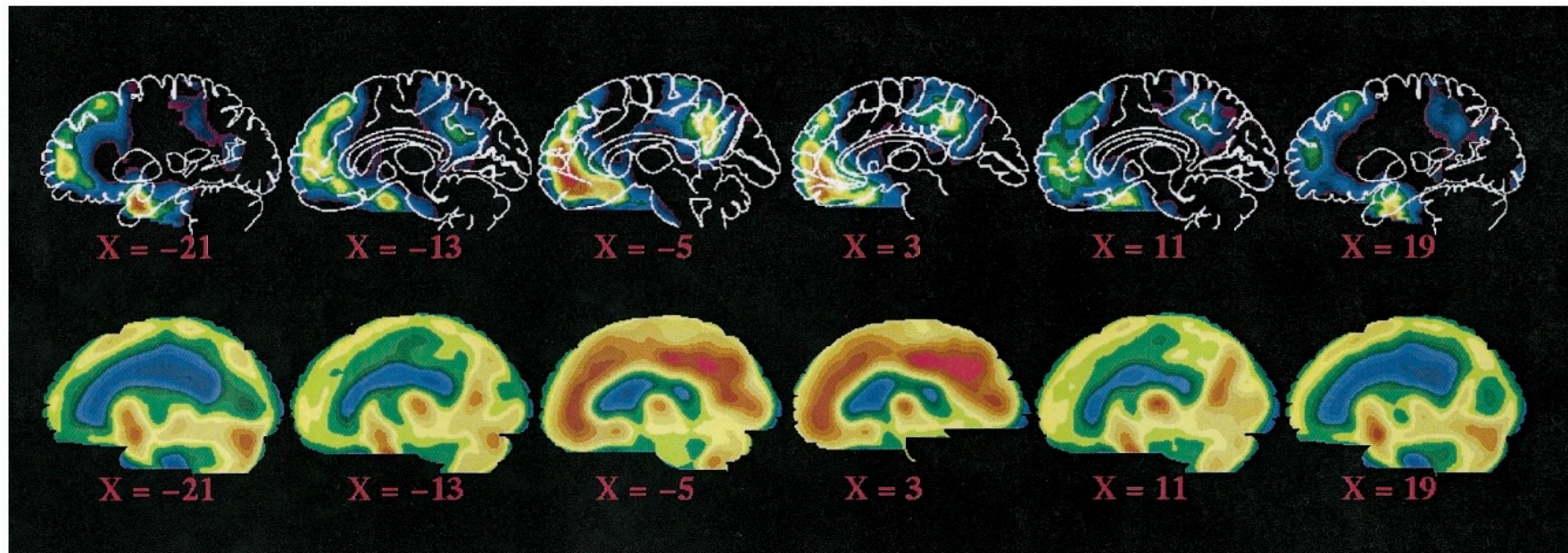


Fig. 5. Regions of the brain regularly observed to decrease their activity during attention-demanding cognitive tasks shown in sagittal projection (*Upper*) as compared with the blood flow of the brain while the subject rests quietly but is awake with eyes closed (*Lower*). The data in the top row are the same as those shown in Fig. 1, except in the sagittal projection, to emphasize the changes along the midline of the hemispheres. The data in the bottom row represent the blood flow of the brain and are the same data shown in horizontal projection in the top row of Fig. 2. The numbers below the images refer to the millimeters to the right (positive) or left (negative) of the midline.

Red neuronal por defecto

la mente vagando

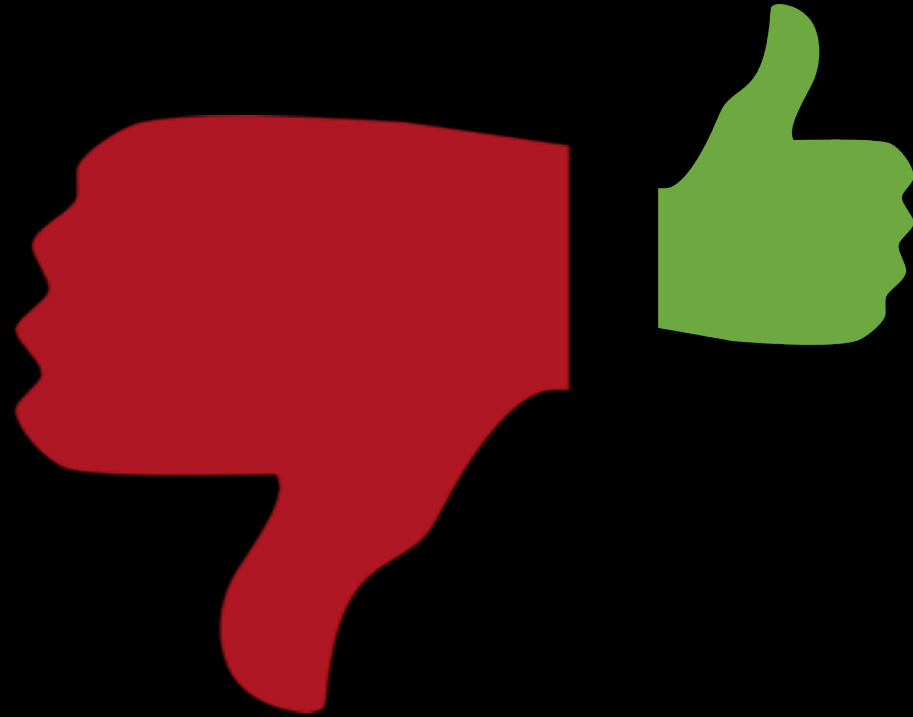
- Identificar problemas y tratar de resolverlos.
- Pensamientos autorreferenciales, preferencias, deseos, identidad.
- Foco social: que piensan de mi los otros/ se compara con otros.
- Viajar en el tiempo pasado y futuro
- Juzgar: me gusta/no me gusta



47

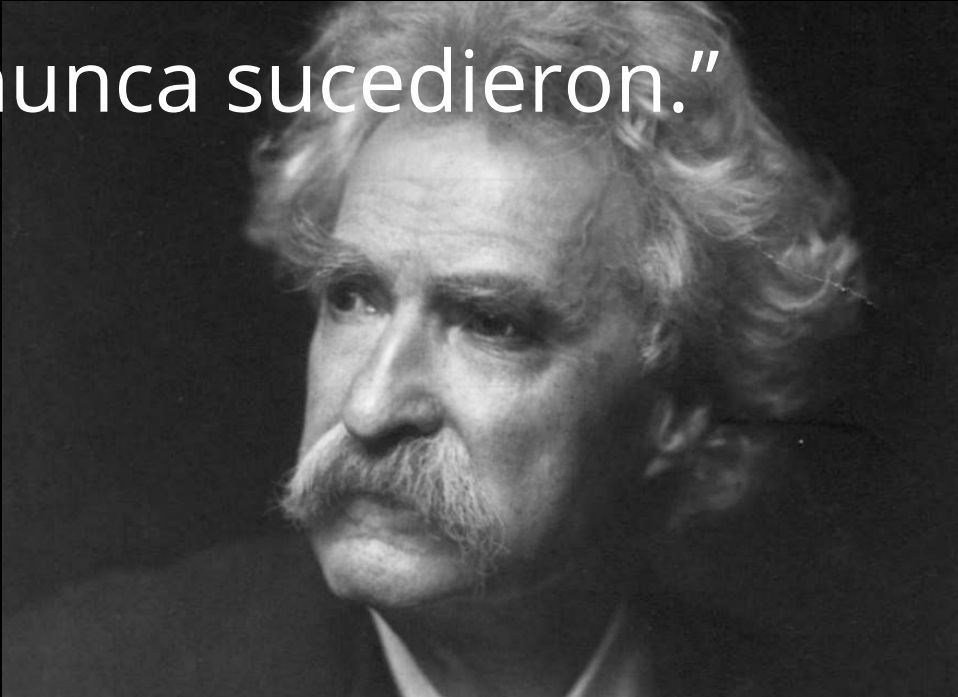
KILLINGSWORTH
GILBERT
SCIENCE 2010
A WANDERING MIND IS AN UNHAPPY MIND

Sesgo Negativo



Velcro para lo negativo y Teflón para lo
positivo
Rick Hanson

“Soy un hombre viejo y he conocido muchos grandes problemas, pero la mayoría de ellos nunca sucedieron.”



Mark Twain



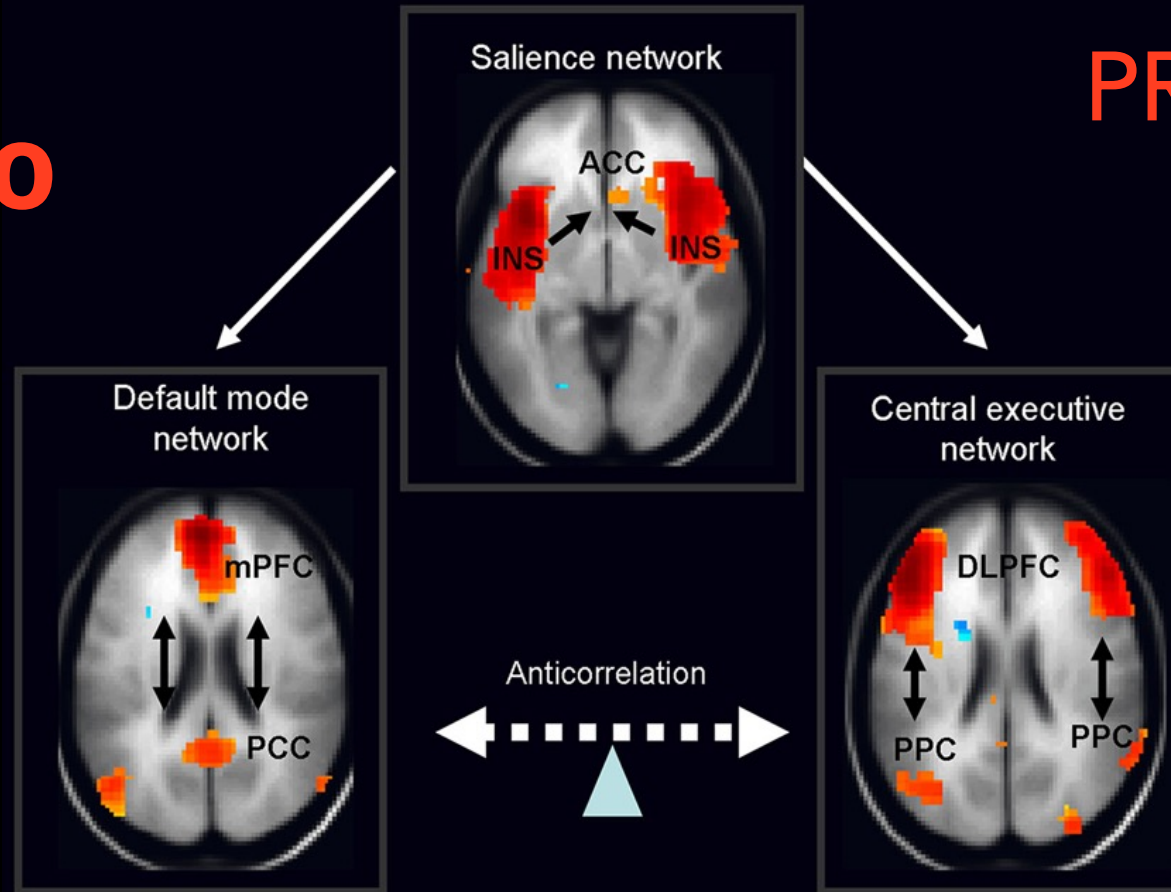
PENSAMIENTOS ESTRUCTURAN UN YO BIOGRAFICO



YO "EXPERIENCIAL"

Red de Modo Defecto vs Red Ejecutiva Central

**MENTE
VAGANDO**
en el simulador



PRESENTE
aquí y ahora

AUTOCONCIENCIA Y SU RELACIÓN CON EL BIENESTAR

YO “BIOGRAFICO”

Equilibrio
Flexibilidad

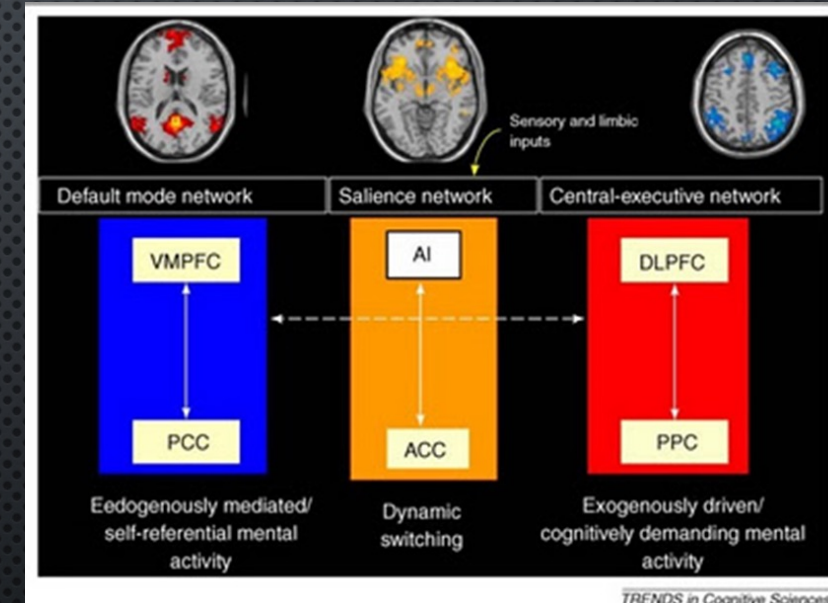
atención

YO “EXPERIENCIAL”

- RUMIACIÓN MENTAL
- LIGADO CON ANSIEDAD, DEPRESIÓN, NARCISISMO
- CONDUCTA ANTISOCIAL

Redes anti correlacionadas en el cerebro

- PRESENTE
- LIGADO CON ALTRUISMO
- COMPORTAMIENTO PROSOCIAL
- CONECTAR EL EL MISTERIO



COMO SE RELACIONA LA AUTOCONCIENCIA CON BIENESTAR

YO BIOGRAFICO

“YO” CONSTRUIDO DESDE LA NARRATIVA

FLEXIBILIDAD



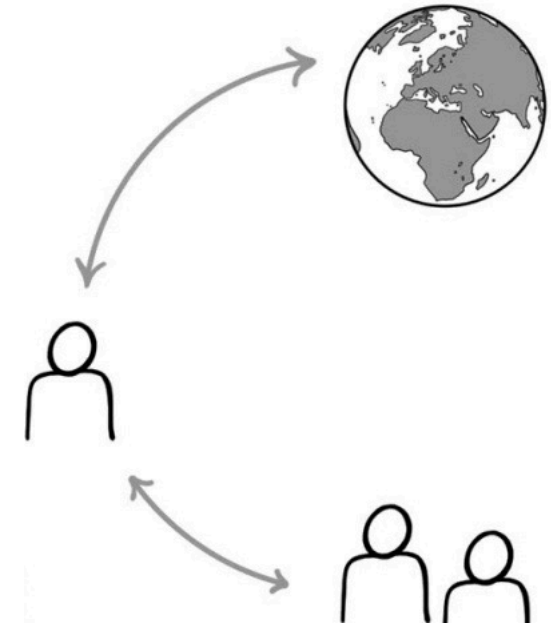
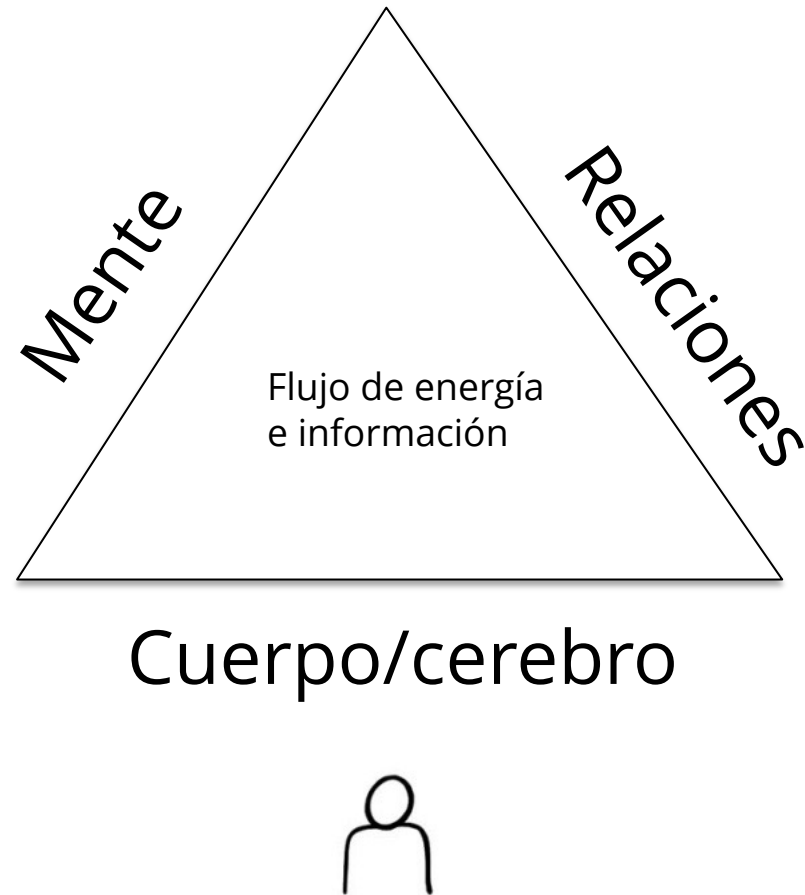
BIENESTAR

YO EXPERIENCIAL

“YO” CONSTRUIDO DE PROCESOS SENSORIOMOTRICES, ENRAIZADOS EN EL CUERPO

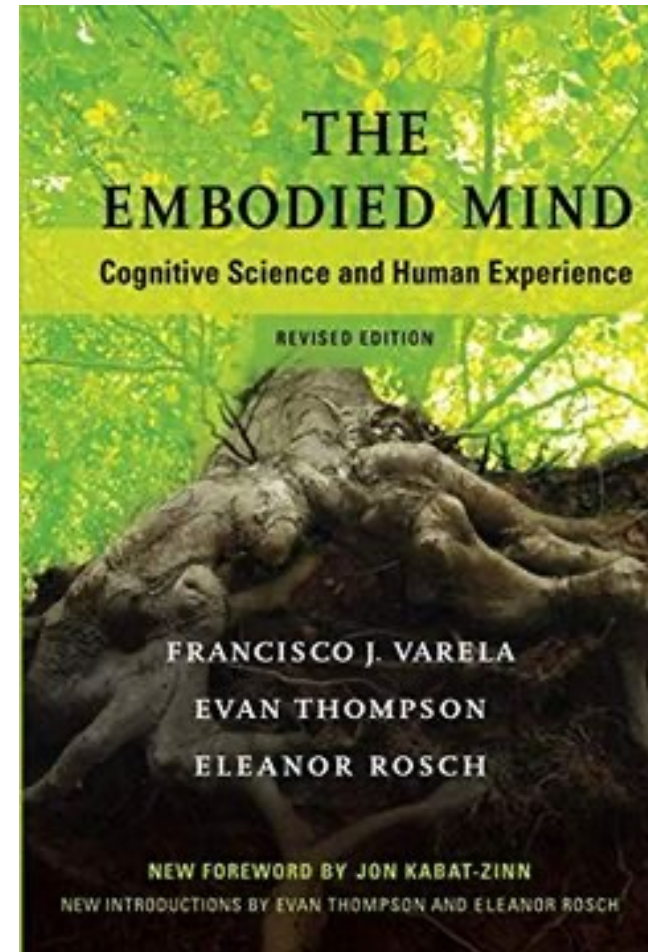
Triangulo de la experiencia humana

- Regulación del flujo de energía e información que surge de la interacción
- Experiencia subjetiva, emergente de nuestra interioridad y el "entre"



El marco teórico de la cognición 4E (Embodied, Embedded, Extended, and Enactive)

- La mente se entiende como una actividad que emerge de la interacción entre los procesos cognitivos internos, el cuerpo y el ambiente
- la mente no es vista como una entidad aislada y cerrada en sí misma, sino como una actividad abierta y dinámica que está en constante interacción y coevolución con el entorno. La mente, en este sentido, es entendida como una actividad emergente que surge de la interacción entre el cuerpo y el entorno



El modelo de las 4e en la cognición es un marco teórico que propone que la cognición no se limita al procesamiento de información dentro del cerebro, sino que está extendida, incorporando al cuerpo, al entorno y a la experiencia en sí misma.

Las cuatro E

- **Embodied (corporeizada):**

Este enfoque sostiene que el cuerpo es una parte integral de la cognición. No se trata simplemente de una herramienta para actuar sobre el mundo, sino que la experiencia sensorial y la interacción con el entorno están enraizadas en la corporalidad.

- **Embedded (contextualizada):**

La cognición no solo está incorporada en el cuerpo, sino que también está contextualizada en el entorno físico, social y cultural en el que se desenvuelve la persona. El contexto en el que se lleva a cabo la experiencia influye en cómo se entiende y se procesa la información.

- **Extended (Extendida):**

La cognición no está limitada al cerebro, sino que se extiende a los objetos físicos y tecnológicos con los que interactúa la persona. Dispositivos celulares, mapas, computadores extienden nuestras habilidades cognitivas

- **Enacted (Enacción):**

La cognición no se limita al procesamiento de información, sino que es una actividad en sí misma. La cognición está relacionada con la acción y la experiencia, y las personas construyen su mundo a través de sus acciones. Cocinar, danza, deportes

