

Recorrido

- Modelo perceptivo
- Bases neurobiológicas de las practicas contemplativas
- Cambios en la autoconciencia

SUPERVIVENCIA-ALOSTASIS

“La vida es inseparable de un objetivo evidente: su propio mantenimiento durante tanto tiempo como la muerte lo permita”

“Los sistemas nerviosos surgieron para servir a la vida, para hacer que fuera posible cuando la complejidad de los organismos hizo necesarios niveles elevados de coordinación funcional”



Antonio Damasio

Modelo de procesamiento predictivo

- **Genera un modelo** del mundo usando experiencias pasadas
- Usando **predicciones** sobre lo que sabe del mundo y como interactuamos con el
- Muchas veces esto coincide con los datos sensoriales, la predicción es correcta. Otras veces no hay coincidencia y se genera un **error predictivo**
- Prestar mas atención al mundo sensorial para corregir y reevaluar el modelo
- Usa ese error para hacer mejores modelos re evaluar expectativas
- **Estimaciones de precisión**

Peso de la prediccion vs informacion sensorial



VERSION POSIBLE DE NOSOTROS

GENES/EXPERIENCIAS

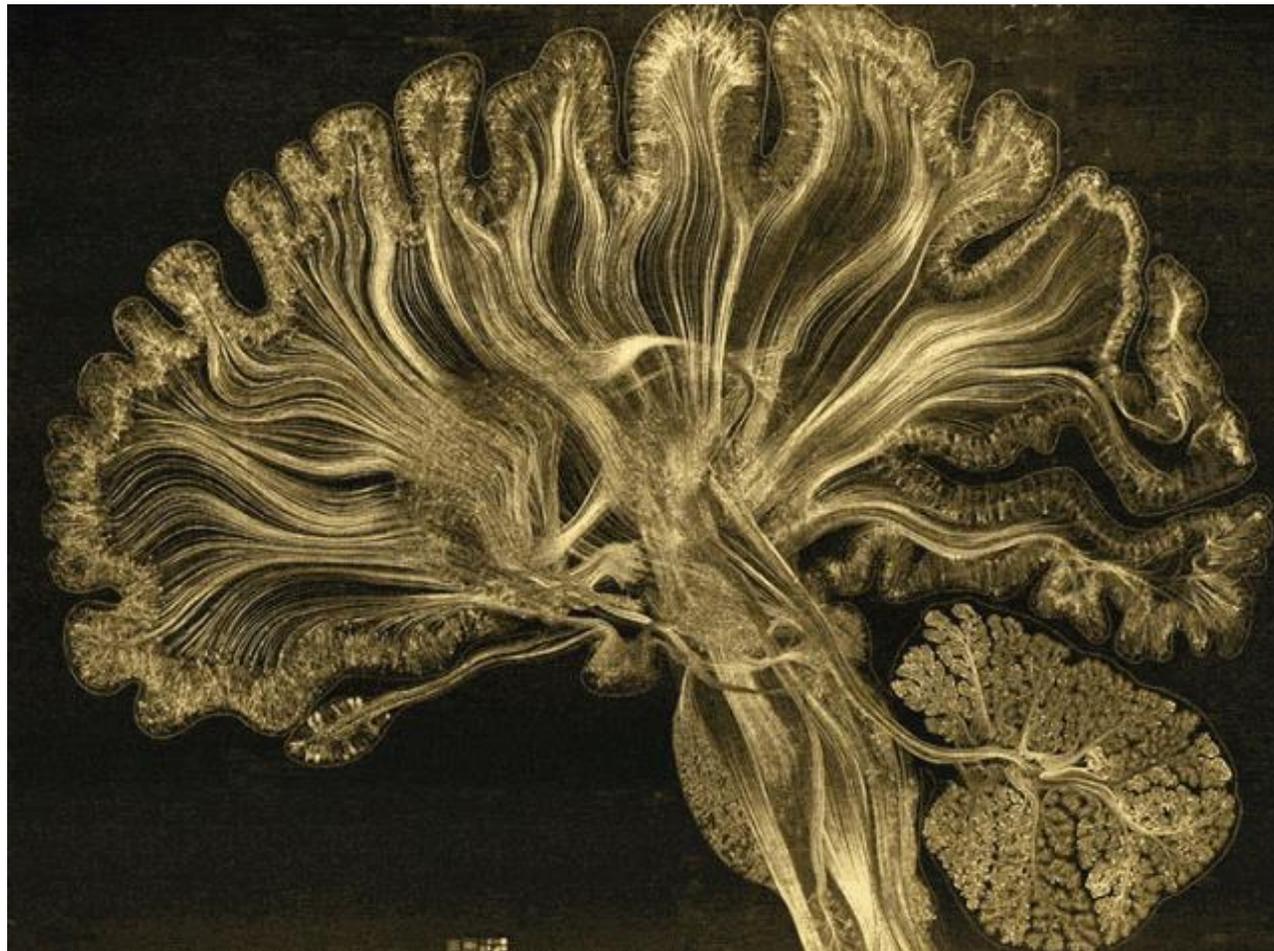


IMPLICANCIAS DE UN CEREBRO PREDICTIVO



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.

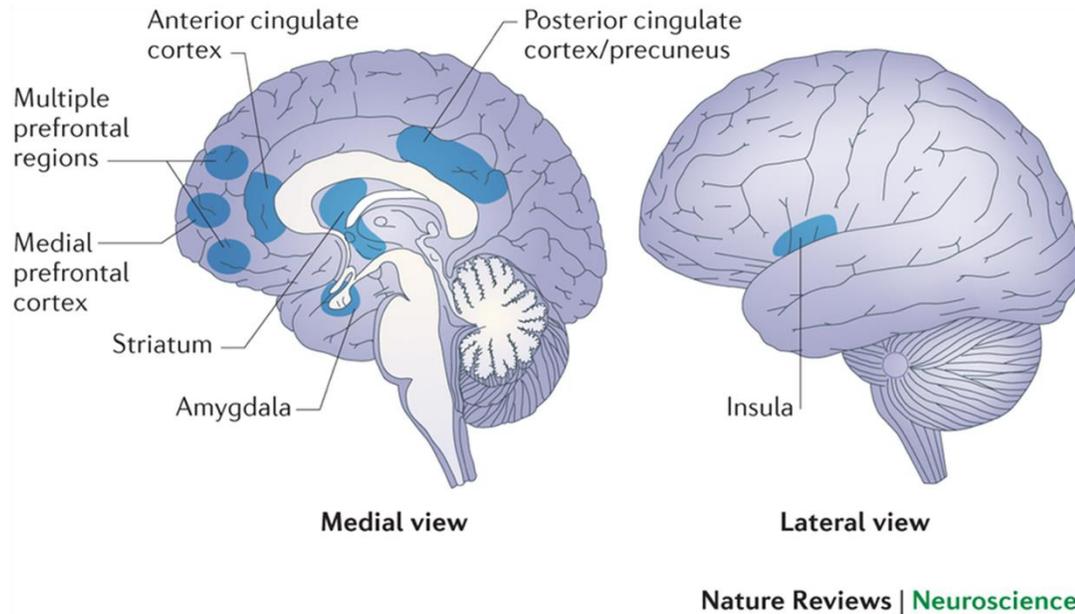


Neuroplasticidad –Epigenética

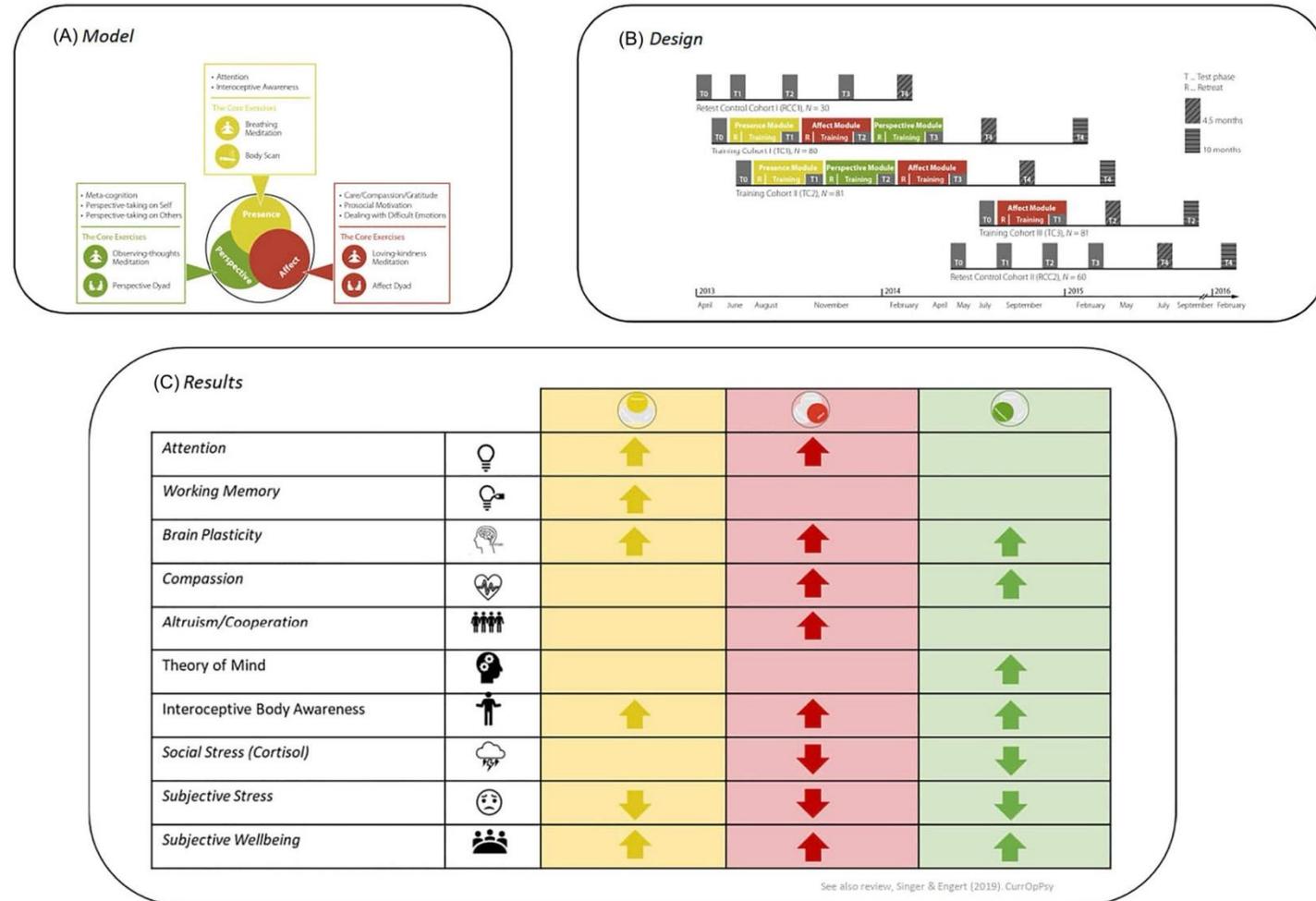
Estados-rasgos

Practicas contemplativas/ Bienestar/skill

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



A neuroscience perspective on the plasticity of the social and relational brain

Tania Singer 

Clasificación de prácticas 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

TICS-1463; No. of Pages 9

ARTICLE IN PRESS

Opinion

CellPress

Reconstructing and deconstructing the self: cognitive mechanisms in meditation practice

Cortland J. Dahl¹, Antoine Lutz^{1,2,3,4}, and Richard J. Davidson^{1,2,5}

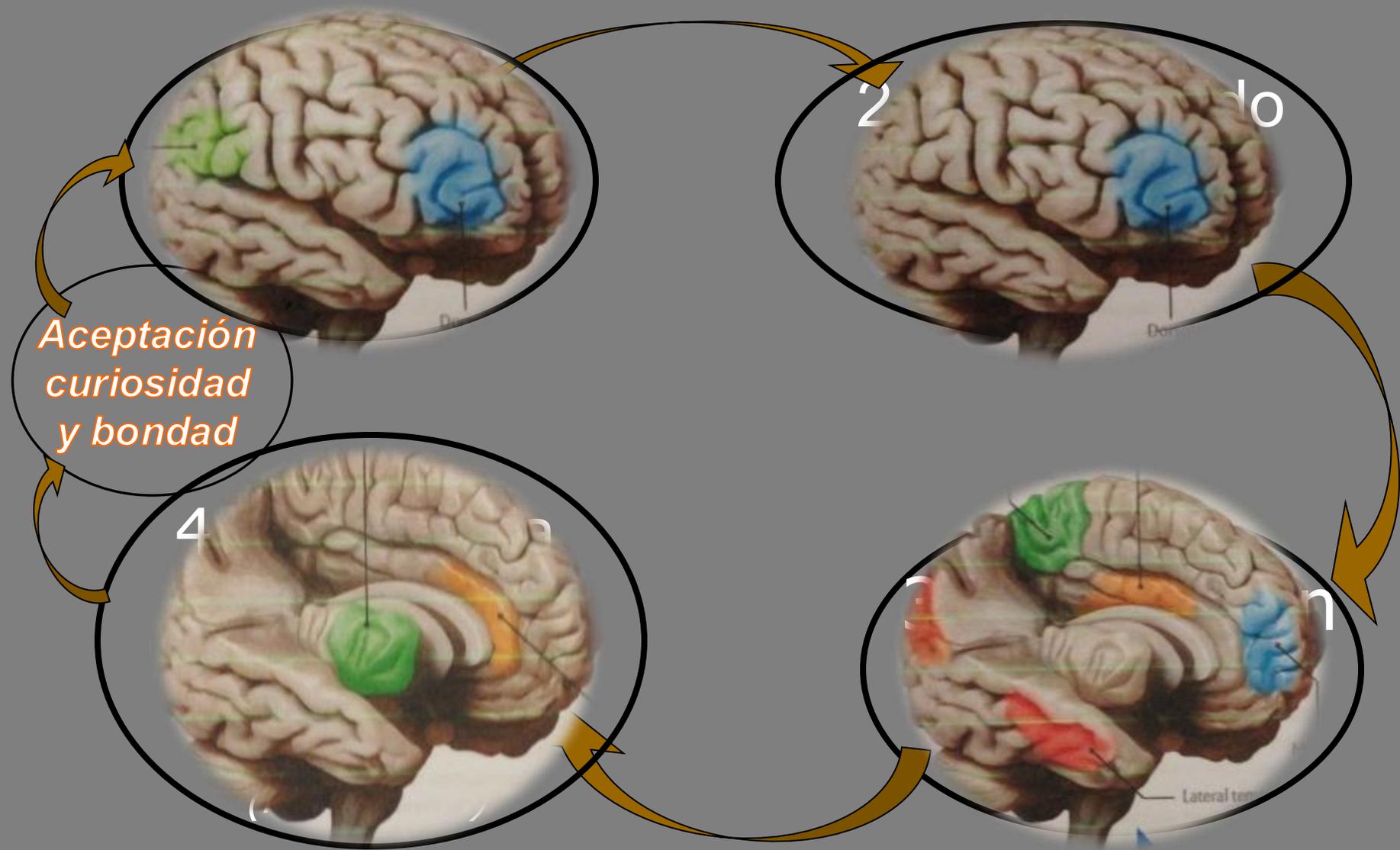
¹ Center for Investigating Healthy Minds, University of Wisconsin-Madison, WI 53705-2280, USA

² Waisman Laboratory for Brain Imaging and Behavior, University of Wisconsin-Madison, 1500 Highland Avenue, Madison, WI 53705-2280, USA

³ Lyon Neuroscience Research Center, INSERM U1028, CNRS UMR5292, Lyon, France

⁴ Lyon 1 University, Lyon, France

⁵ Department of Psychology, University of Wisconsin-Madison, WI 53705-2280, USA



Red neuronal por defecto

- 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

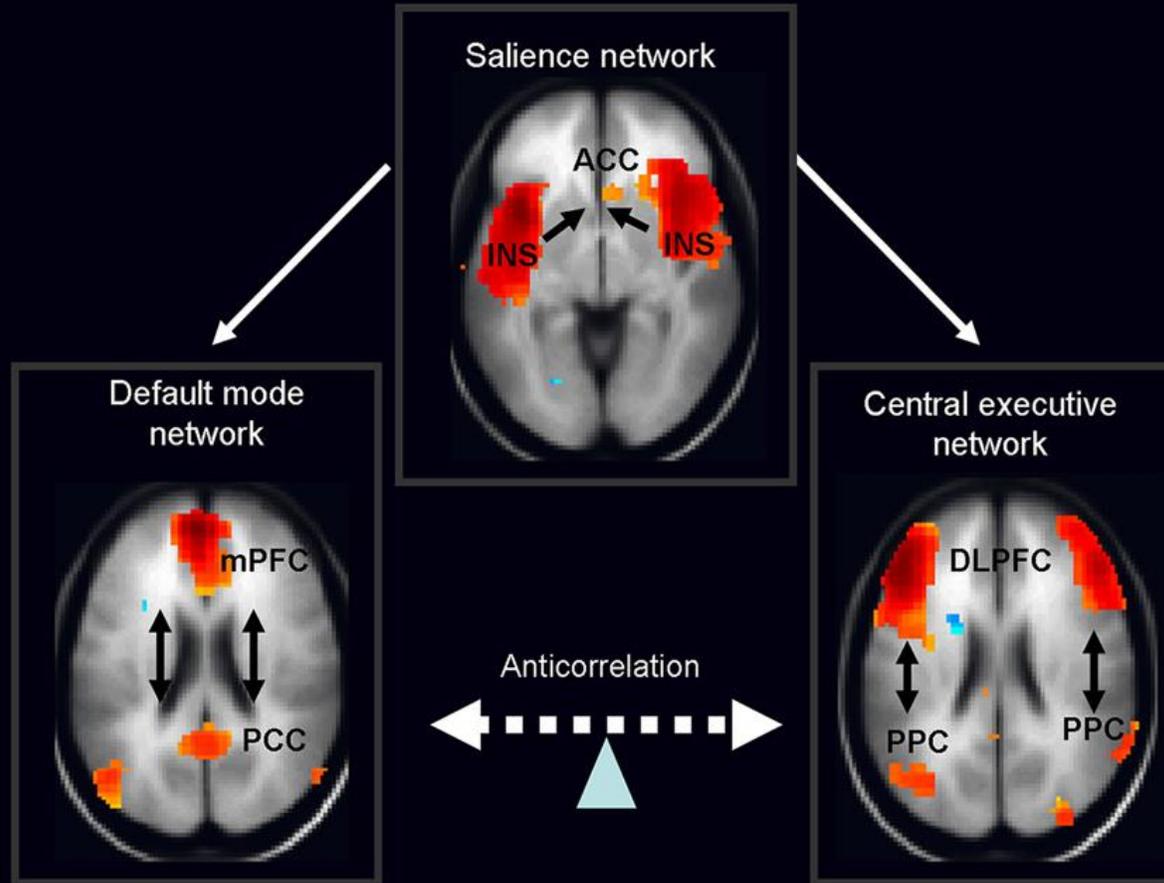
la mente vagando

Red de Modo Defecto vs Red Ejecutiva Central

MENTE

VAGANDO

en el simulador



CONCIENCIA

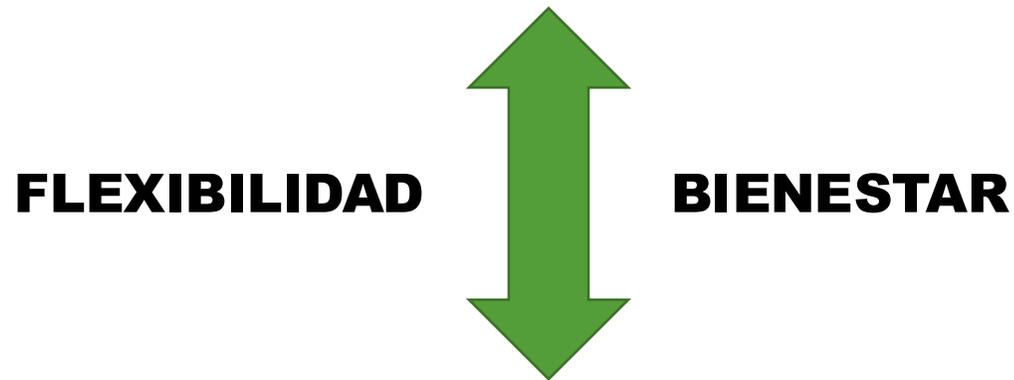
PLENA

del aquí y ahora



COMO SE RELACIONA LA AUTOCONCIENCIA CON BIENESTAR

- YO CONSTRUIDO DESDE LA NARRATIVA



- YO CONSTRUIDO DE PROCESOS SENSORIOMOTRICES, ENRAIZADOS EN EL CUERPO Y LOS SENTIDOS