

## **El cerebro en acción. La otra cara de la pandemia**

Sabemos que la actividad cerebral tiene un ritmo continuo e imparable. Cerebro activo y despierto en nuestro sueño, receptivo, rápido y cambiante en nuestra vigilia.

Por qué esta cuarentena nos podría beneficiar “cerebralmente “ hablando?

Todo el entorno y el contexto de nuestra actividad ha mutado. El mundo externo ya no es el mismo, ni el cercano ni el lejano. La casa se convierte en nuestro hábitat permanente. El tiempo se despliega en una línea ambigua que trazamos día a día plagadas de noticias de todo el mundo que nos muestran muerte, calles vacías y peligros invisibles. Y hasta inevitables.

Se han terminado las rutinas que nos sostenían, las charlas de café, el otro, los otros que abrazábamos, discutíamos, mirábamos, o con quienes compartíamos espacios y actividades comunes. No es que estamos enfermos y cuando curemos saldremos a retomar la calle, los amigos o el trabajo, que seguirán estando en el lugar de siempre. Probablemente ya nada será igual. Será otro mundo desconocido que remite a un cuento de ciencia ficción.

En este contexto de aislamiento social se despliegan nuestros recursos y capacidades, que nos permitirán inventar, crear y planificar poniendo de manifiesto la capacidad de reorganización sináptica en términos de eficiencia, plasticidad y flexibilidad. Desde un concepto de cambio cerebral dinámico y continuo, entran en acción sistemas y mecanismos de nuestra reserva cognitiva utilizando estructuras cerebrales no activas en condiciones normales.

En el nacimiento el cerebro es el órgano más indiferenciado del organismo, su plasticidad lo habilita para crear nuevos circuitos a lo largo de la vida. La Imaginería funcional muestra que el cerebro produce nuevos circuitos neurales hasta más allá de los 90 años y se ha comprobado la importancia de las experiencias de vida para generar estos cambios. Los aprendizajes novedosos posibilitan transformaciones cerebrales, aumentando el flujo de las neuronas implicadas, con una respuesta cada vez más rápida a los estímulos. Las neuronas se vuelven más selectivas reforzando nuestra atención y potenciando el aprendizaje. Los investigadores (Farzaneh Najafi et al. Neuron, November 18, 2019) sostienen que el cerebro es un poderoso aliado cuando debemos resolver situaciones desconocidas: los cambios que experimenta pueden ayudarnos a perfeccionar la experiencia y a acelerar el procesamiento de la información.

Frente al contexto actual jóvenes adultos y niños se ven enfrentados a la necesidad de desarrollar nuevas estrategias para sostener el que- hacer diario actual.

Aquellos que tengan recursos psicológicos para con- vivir, con uno mismo en soledad, o con otros en espacios comunes, y que enfrentan este momento con acciones constructivas y acordes a los cambios contextuales, comienzan a gestar algo nuevo. A vivir de una manera diferente y a generar otras rutinas. El desafío renueva la búsqueda de soluciones, y promueve nuevos aprendizajes y habilidades para resolver y tomar decisiones frente a situaciones no habituales. El pensamiento crítico y reflexivo potenciará aún más estas instancias.

De acuerdo al grupo poblacional se plantearán distintos interrogantes. Cómo comprar por internet, reunirse con otros sin presencia física, pagar cuentas sin ir al banco, cocinar, cómo crear nuevas tareas recreativas o productivas. Profesionales y especialistas que deben trabajar con formatos nuevos para sostener su tarea habitual, incursionando y adiestrándose en el uso de nuevas tecnologías, maestros que gestionan clases y evaluaciones virtuales y tantas otras situaciones.

Estos nuevos contextos activan el llamado Sistema Ejecutivo que remite a un conjunto de procesos cuya función principal es la de facilitar la adaptación de un sujeto a situaciones nuevas y poco estructuradas. El control ejecutivo depende del cortex pre-frontal , un tesoro funcional de nuestro cerebro.

Qué permite este sistema ?. Por Ej. el uso de señales del entorno, la flexibilidad conceptual, resolver problemas, planificar, coordinar la realización simultánea de tareas, detectar y corregir errores entre otros desempeños y habilidades. En la situación actual estos requerimientos se multiplican “ejercitando” al sistema y reforzando su función.

Se exige al sistema atencional frente a las noticias cambiantes, procesando información continua. Fechas, números, geografía del mundo en pantalla permanente, cómo hacer un barbijo, cómo preparar los distintos elementos de higiene, atender a las medidas de prevención y cuidado. La actividad neuronal se multiplica sin darnos cuenta. Neuronas que se activan, las que estaban dormidas por la inactividad, despiertan, van en ayuda de otras, pasan información, se conectan y re conectan. Y se crean entonces nuevas y nuevas conexiones.

Asimismo se intenta incentivar las comunicaciones interpersonales, sabiendo que el tamaño de la red social, la frecuencia de los contactos, mejora la salud cognitiva generando un nuevo cúmulo de intercambios y activando los sistemas atencionales, lingüísticos y comunicativos, funcionales y otros tantos. Está comprobado que el sostén social reduce la acción fisiológica del stress. Los individuos que actúan regularmente con soporte social presentan una disminución de la respuesta del cortisol al stress. Es por esto que el aislamiento físico no debería significar un aislamiento social ni afectivo.

Será de gran beneficio para nuestra “salud cognitiva” afrontar estos nuevos desafíos que nos convocan día a día, **desde una perspectiva activa**, motivando la creatividad y el aprendizaje. Quizás este objetivo sea el más difícil de lograr, frente a los tantos momentos de angustia y desesperanza que nos aquejan en el día a día.

Concluyendo, transitar la situación actual desde esa perspectiva, sumada a factores dietarios y actividad física regular, nos ofrece la oportunidad de estimular y mejorar la capacidad cerebral, tan aconsejable desde las neurociencias para prevenir futuros déficits de nuestras capacidades intelectuales.

En las circunstancias que nos toca atravesar, es importante difundir estos posibles beneficios, que compensan en algún grado las improntas psicológicas y afectivas que nos impactan a todos.

Prof. Edith Labos

PhD. UBA

Investigadora de la UBA en el área de la memoria, cognición y envejecimiento.