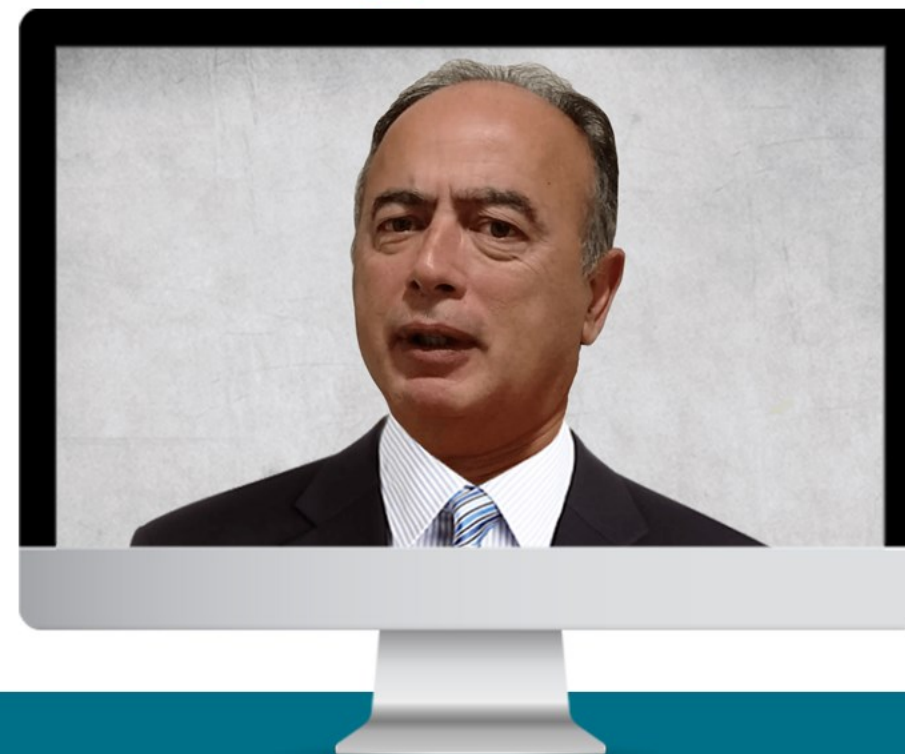




CONGRESO INTERNACIONAL VIRTUAL SOBRE LAS TECNOLOGÍAS DEL APRENDIZAJE Y DEL CONOCIMIENTO

Real o Imaginario? Los Efectos del Aislamiento

VI  **CIVTAC**



PONENTE: Dr. Juan José Gigliotti



DR. JUAN JOSÉ GIGLIOTTI NEUROCIRUJANO

SUBDIRECTOR FUNDACIÓN ENAP
(ESTUDIO PARA LAS NEUROCIENCIAS APLICADAS)

TE: +54 9 3462 655658



JJGIGLIO@INTRAMED.NET



JUAN JOSÉ GIGLIOTTI

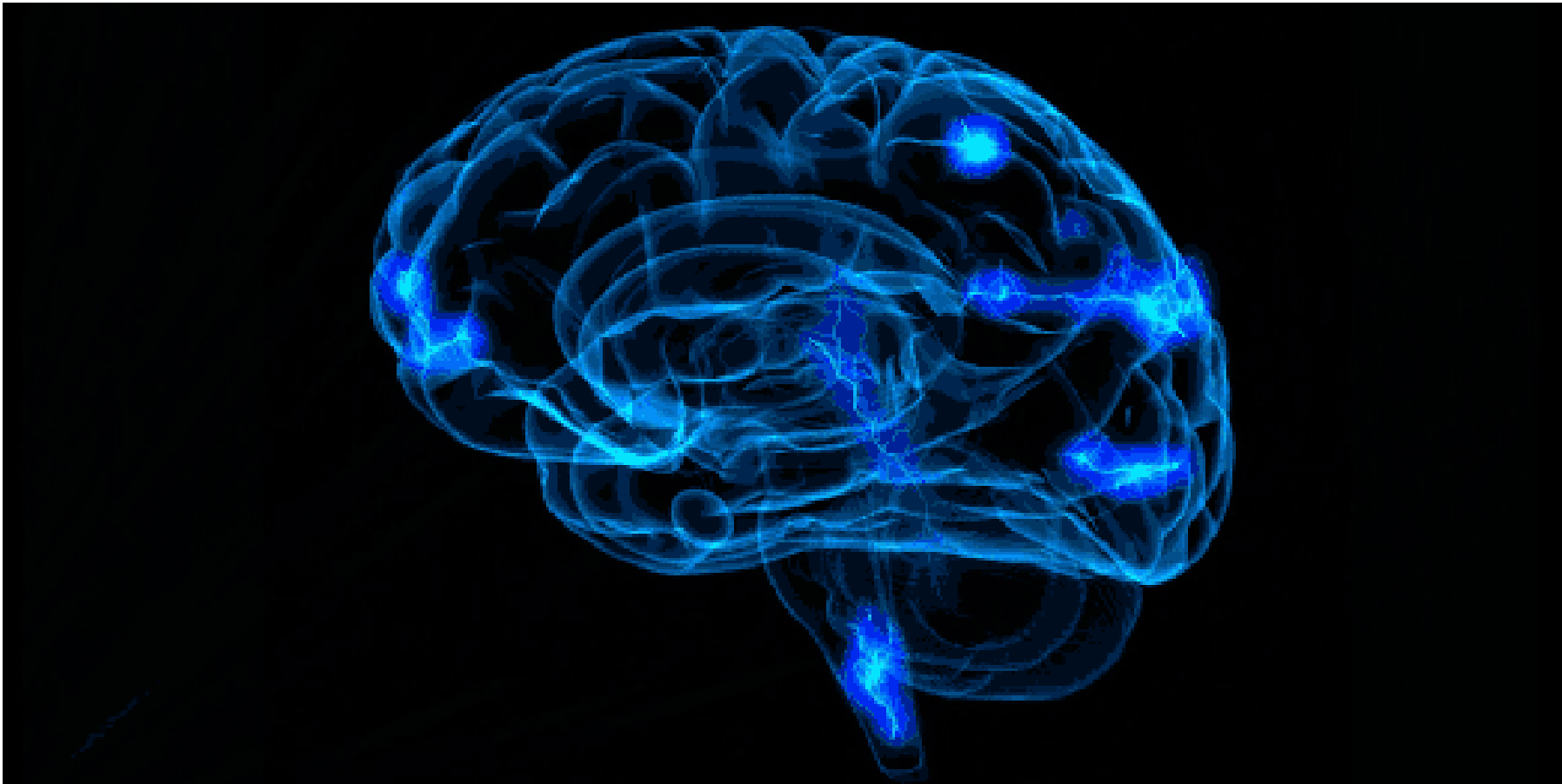


Real o Imaginario?

Los efectos del aislamiento.



No distingue





Seis siglos atras



**Fotos
Mapas
Cartografías.....
Mostraban que la
tierra era “plana”.**



Teorias que cuatro elefantes y una gigante tortuga sostenía a la tierra.



Grandes barcos se “caían” en los bordes de ella.



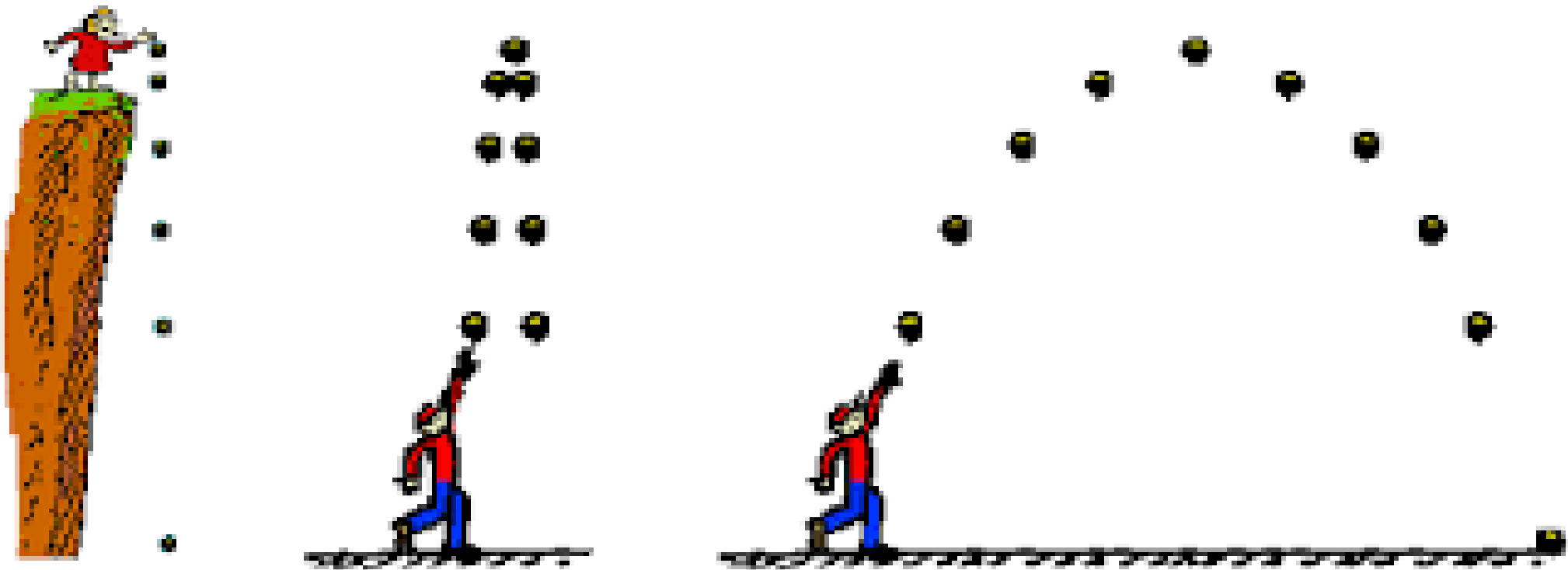
Nuestros cerebros aceptaban esto, y no lo cuestionaban..



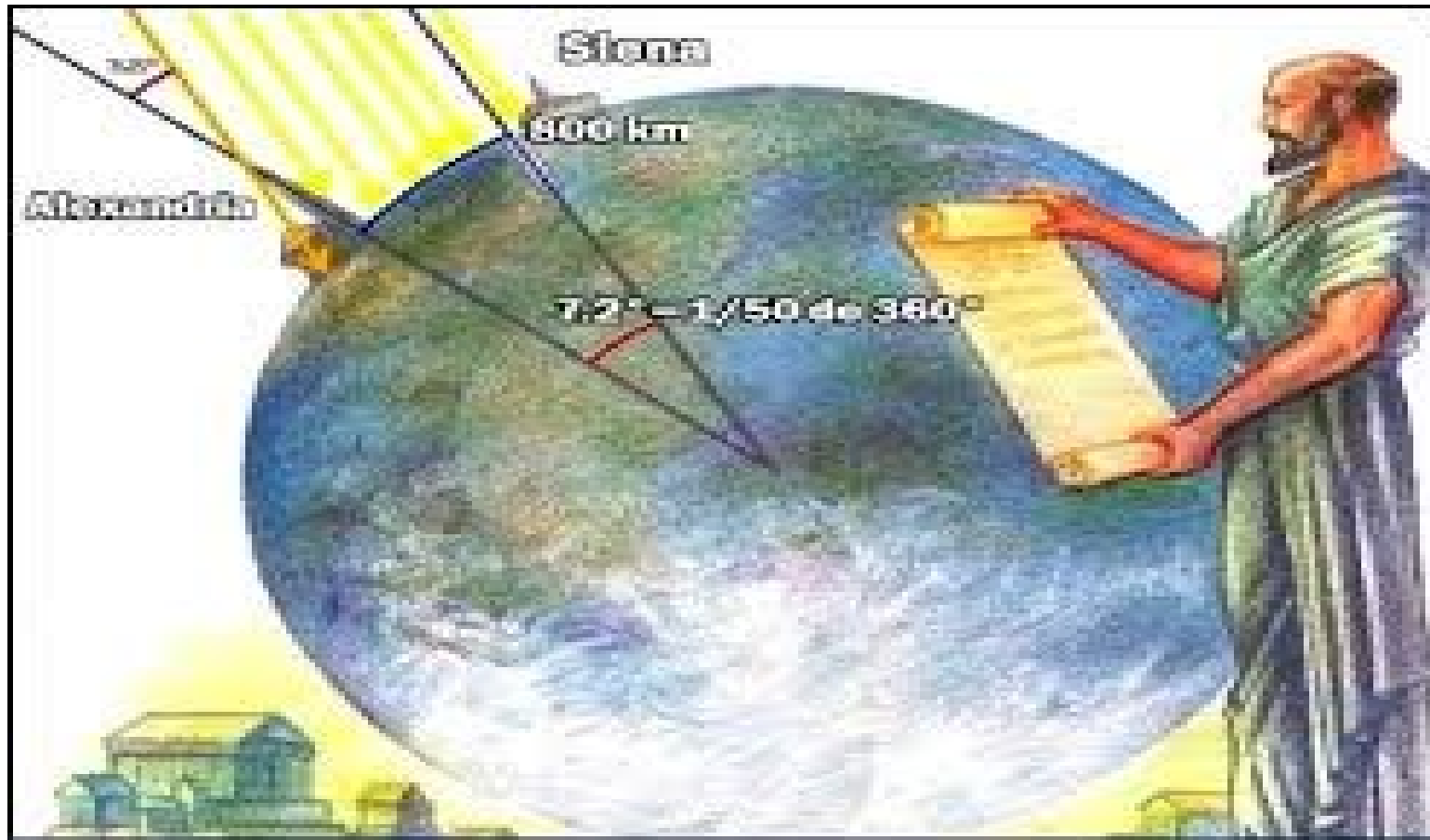
La Tierra era el centro del universo y “todo” se movía alrededor de ella...



La tierra era plana, justificaba porque las “cosas” se caían al suelo....



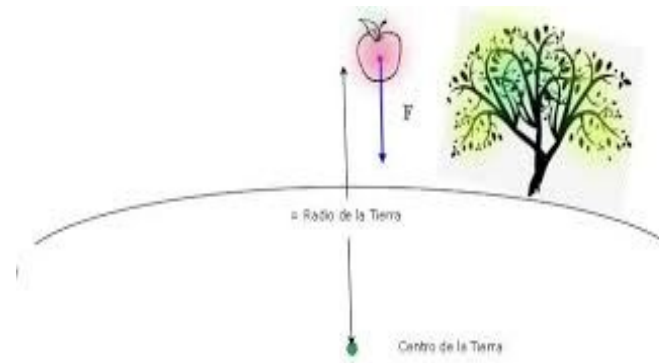
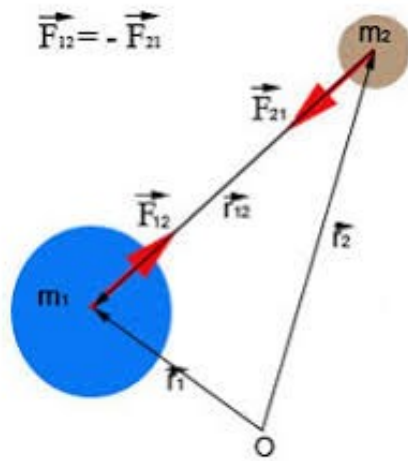
Nicolás Copérnico (1473-1543)



El sol era el centro del universo y de la tierra, y la tierra rotaba una vez por día sobre su eje..



**Si la tierra es redonda,
como hace la gente
para no caerse?**



En 1666, Isaac Newton propone la “ley de la gravedad”.

$$F = G \frac{m_1 m_2}{r^2}$$



Con estos dos ejemplos..

**La Tierra redonda moviendose
alrededor del Sol**



Ley de la gravedad



Lo que pensamos tiende a ser:

- **Intuitivo**
- **Obvio**
- **Sentido común**

Muchas veces “NO” puede ser tomado como verdad.

Las ciencias modernas están basadas en la negación del sentido común.



Tendemos a ser:

- **Escépticos**
- **Intuitivos**
- **Creencias**
- **Sentido común**

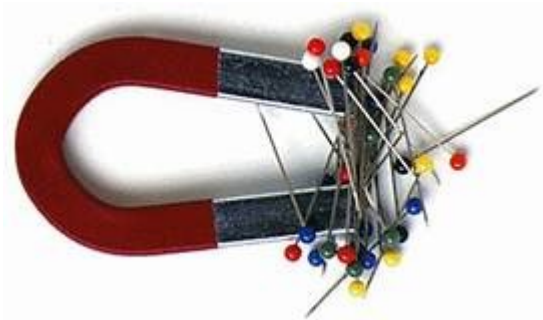
Entonces, ¿qué pasa con nosotros?

- **NUESTRA MANERA DE PENSAR**
- **NUESTRA MENTE**
- **NUESTRAS CONDUCTAS**

Los opuestos se atraen

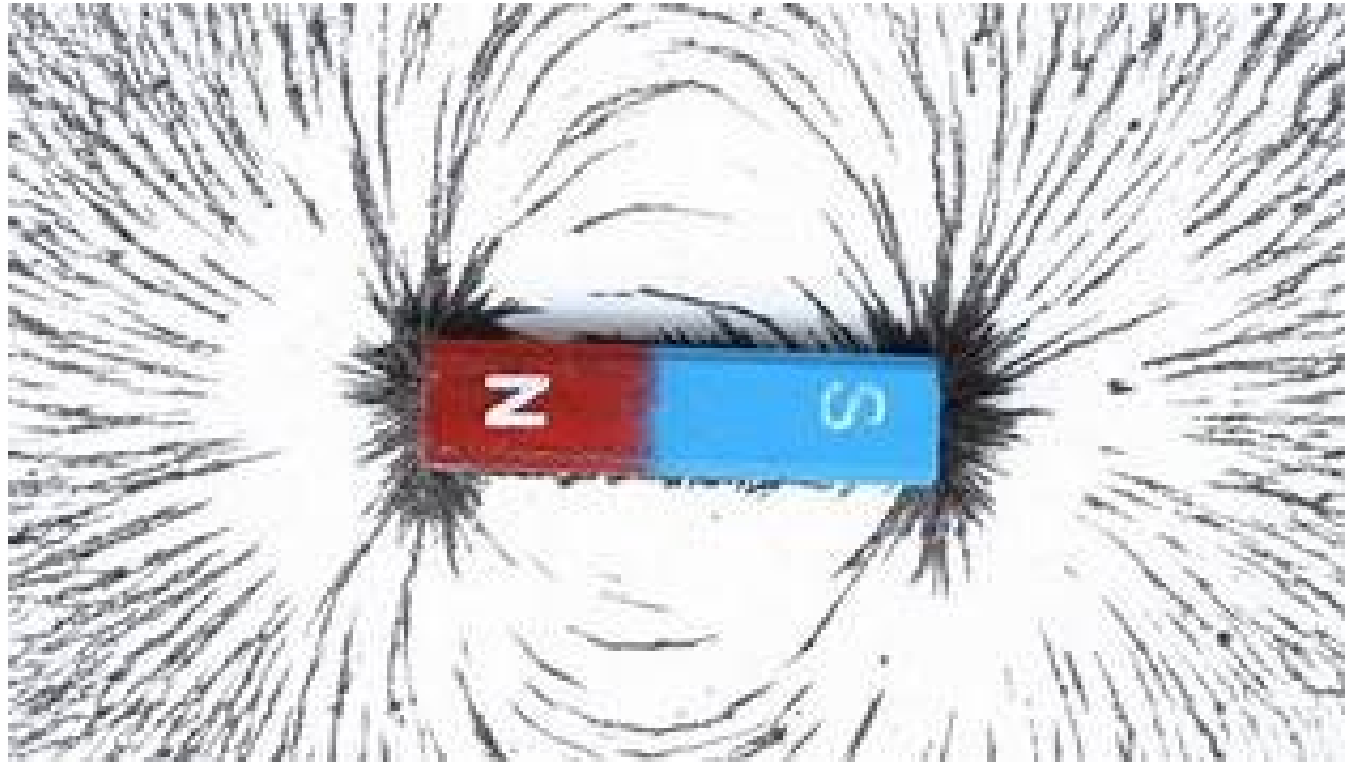


Dios los cría y el viento los amontona



Dos verdades autoevidentes

Que no pueden ser verdad al mismo tiempo



Verdades auto evidentes que no pueden ser verdades la mismo tiempo.

Hay tres o hay cuatro?



Cuatro ojos ven más que dos



Muchas manos arruinan la masa



La próxima vez que escuches o veas un reporte científico que demuestre un resultado “obvio”...



Recuerda que el resultado era igualmente obvio

**Pero ha sido
probado como
falso.**



**La ciencia de la mente y la conducta está
llena de estos ejemplos..**



Es obvio que en la adultez nos volvemos individualistas. Cómo llegamos hasta ahí?



Nacemos y nos cuidan



En la adultez logramos:

- Autonomía
- Independencia



Nos volvemos los reyes de la montaña, los capitanes de nuestro universo.



Cuando miramos hacia el mundo social, los individuos parecen ser:

- **Diferentes**
- **Independientes**
- **Sin fuerzas que los mantengan juntos**



No es extraño que “nos olvidemos” que somos miembros de una especie social.



Nacemos dependientes de nuestros padres para que nuestra especie “pueda sobrevivir”



Los infantes rápidamente involucran a sus padres para recibir protección.
Los padres deben cuidar a su cría, alimentarla y protegerla.



Esta conducta es repetida en todas las especies



Hasta siendo adultos, no somos “especímenes espléndidos”.

- Algunos animales corren más rapido.
- Tienen mejor vision.
- Huelen mejor.
- Pelean de manera más efectiva



Nuestra ventaja evolutiva es: nuestro cerebro.



- **Nuestra habilidad para comunicarnos.**
- **Planear.**
- **Razonar.**
- **Trabajar juntos.**



**Nuestra supervivencia depende de nuestras
habilidades colectivas**



NO POR NUESTRA MENTE INDIVIDUAL



DURANTE NUESTRA VIDA ESTAMOS CONECTADOS CON LOS DEMAS

FUERZAS INVISIBLES

- GRAVEDAD
- UBICUAS
- PODEROSAS



LAS ESPECIES ANIMALES SE FUSIONAN FORMANDO UN ORGANISMO



ESTRUCTURAS QUE VAN DESDE PAREJAS HASTA FAMILIAS



ESCUELAS, NACIONES Y CULTURAS



LAS “ESPECIES ANIMALES” EVOLUCIONARON GRACIAS A LOS MECANISMOS GENETICOS, HORMONALES Y NEURONALES EN LOS QUE SE APOYAN



GRACIAS A ESTAS “CONDUCTAS SOCIALES CONSECUENTES”, ESTOS ORGANISMOS PUEDEN SOBREVIVIR Y REPRODUCIRSE, DEJANDO UN LEGADO.



**CUANDO AVANZAMOS HACIA LA ADULTEZ EN
NUESTRA “ESPECIE SOCIAL”, NO ESTAMOS SOLOS.**



NOS VOLVEMOS DEPENDIENTES DE LOS DEMAS

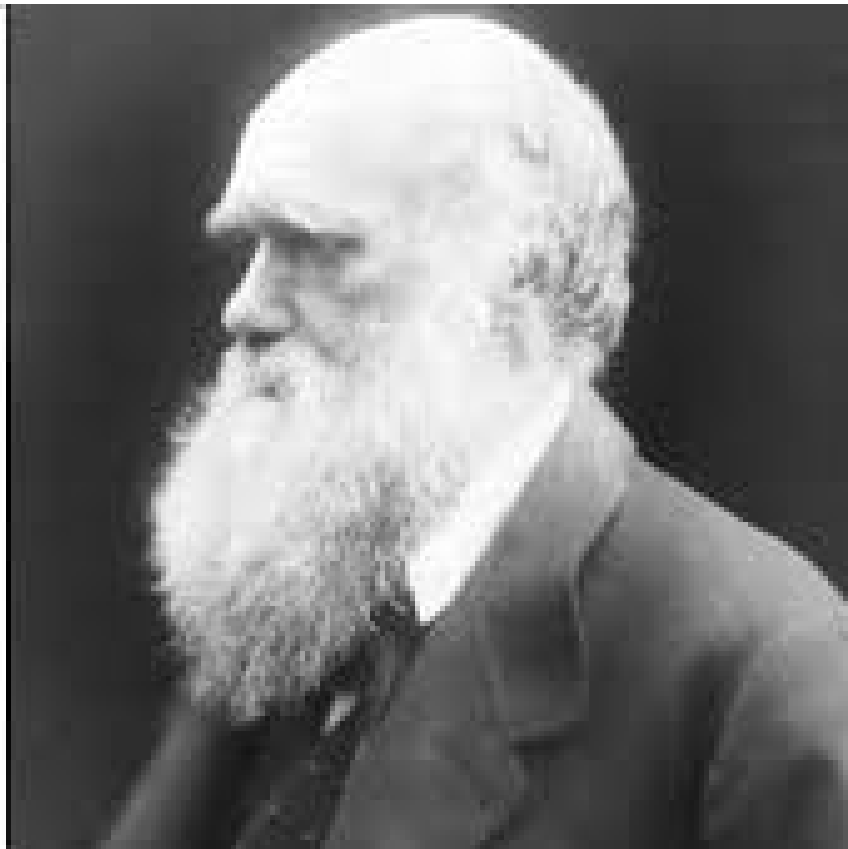
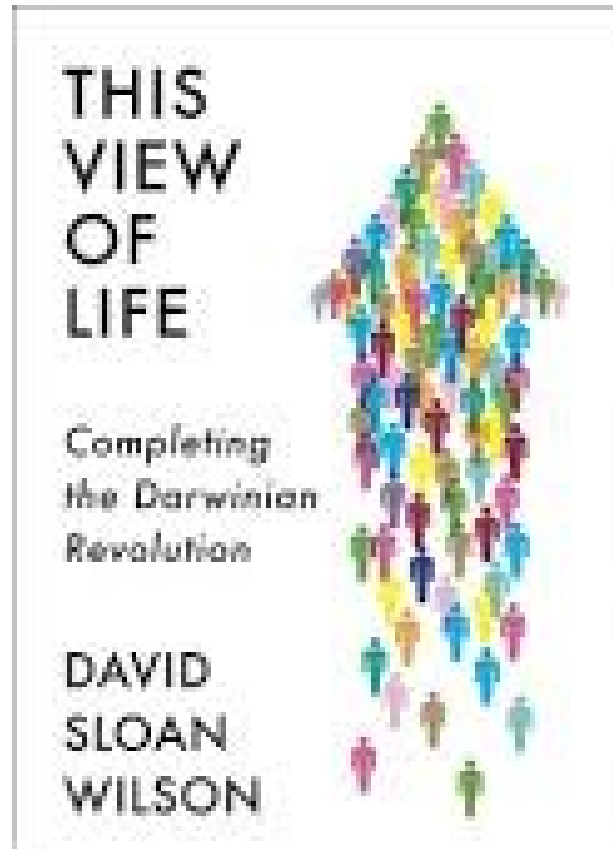


**SEPANLO O NO, NUESTRO CEREBRO Y NUESTRA BIOLOGIA
FUERON CONFORMADOS PARA APOYAR ESTE RESULTADO.**



DAVID SLOAN WILSON. BIOLOGO

CUALES SON LAS CARACTERISTICAS DE UNA BUENA PERSONA?



BUENA

- AMABLE
- GENEROSA
- COMPASIVA
- EMPATICA



MALA

- CRUEL
- AVARA
- EXPLOTADORA
- EGOISTA



BUENA
**SE PREOCUPA POR SI MISMA
Y POR LOS DEMAS**

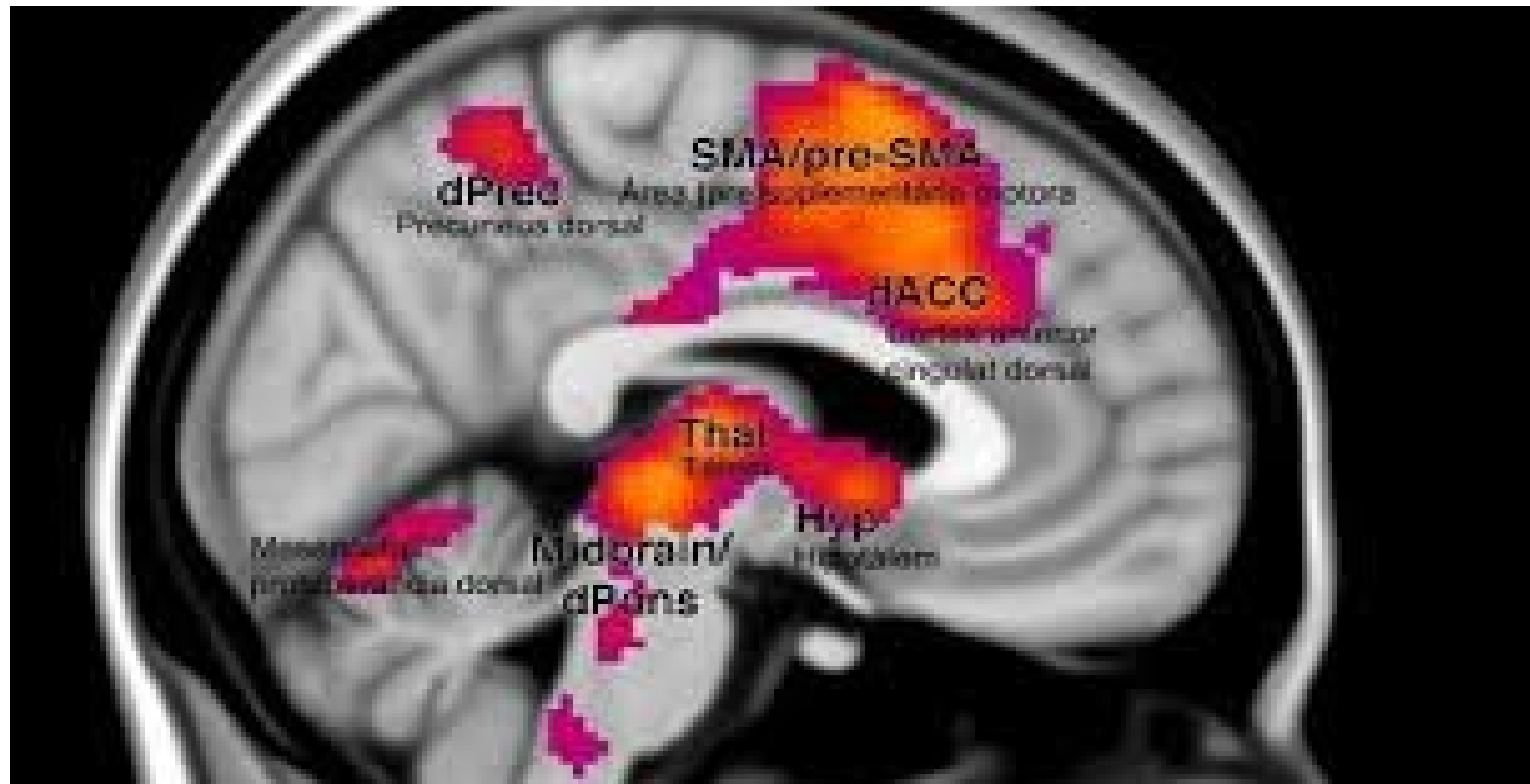


MALA
**SE PREOCUPA POR SI MISMA A
EXPENSAS DE LOS DEMAS**



SIGNOS QUE SON ESENCIALES PARA NUESTRA SUPERVIVENCIA

SIGNOS DE AVERSION





NOS TOMABA MUCHO TIEMPO Y ESFUERZO CONSEGUIR COMIDA

BAJOS NIVELES DE AZUCAR

ALERTA

COMER

SED

ALERTA

TOMAR AGUA



DISPONEMOS DE UNA SERIE DE MECANISMOS BIOLOGICOS QUE SE VUELVEN SEÑALES “AVERSIVAS” QUE NOS MOTIVAN A ACTUAR.



DOLOR

**ES UN SISTEMA DE ALARMA Y AVERSIVO QUE NOTIFICA
POTENCIALES DAÑOS EN NUESTROS TEJIDOS.**



**PODRIAN PENSAR QUE ESTE MECANISMO DE ALERTA
BIOLOGICO, TERMINA AQUI?**



**NO,
HAY MAS!!!**

SOLEDAD
CEREBRO Y BIOLOGIA



**MIRAR HACIA EL CUERPO SOCIAL, ES LO QUE
NECESITAMOS PARA SOBREVIVIR Y AVANZAR.**



SENTIRSE AISLADO POR QUIENES NOS RODEAN TAMBIEN FORMA PARTE DE LA MAQUINARIA BIOLOGICA DE ALERTA TEMPRANA.



MAS VARIACIONES DE LA EXPERIECIA DE LA SOLEDAD.

- Sentir nostalgia por no estar en sus hogares.
- El dolor por un ser querido.
- La infelicidad por un amor no correspondido.
- El dolor de ser dejado.



SOLEDAD

- **CONSIDERADA UNA “ENFERMEDAD NO CRONICA”.**
- **IDENTIFICADA CON LA TIMIDEZ Y CON LA DEPRESION.**
- **CON HABILIDADES SOCIALES MARGINALES.**



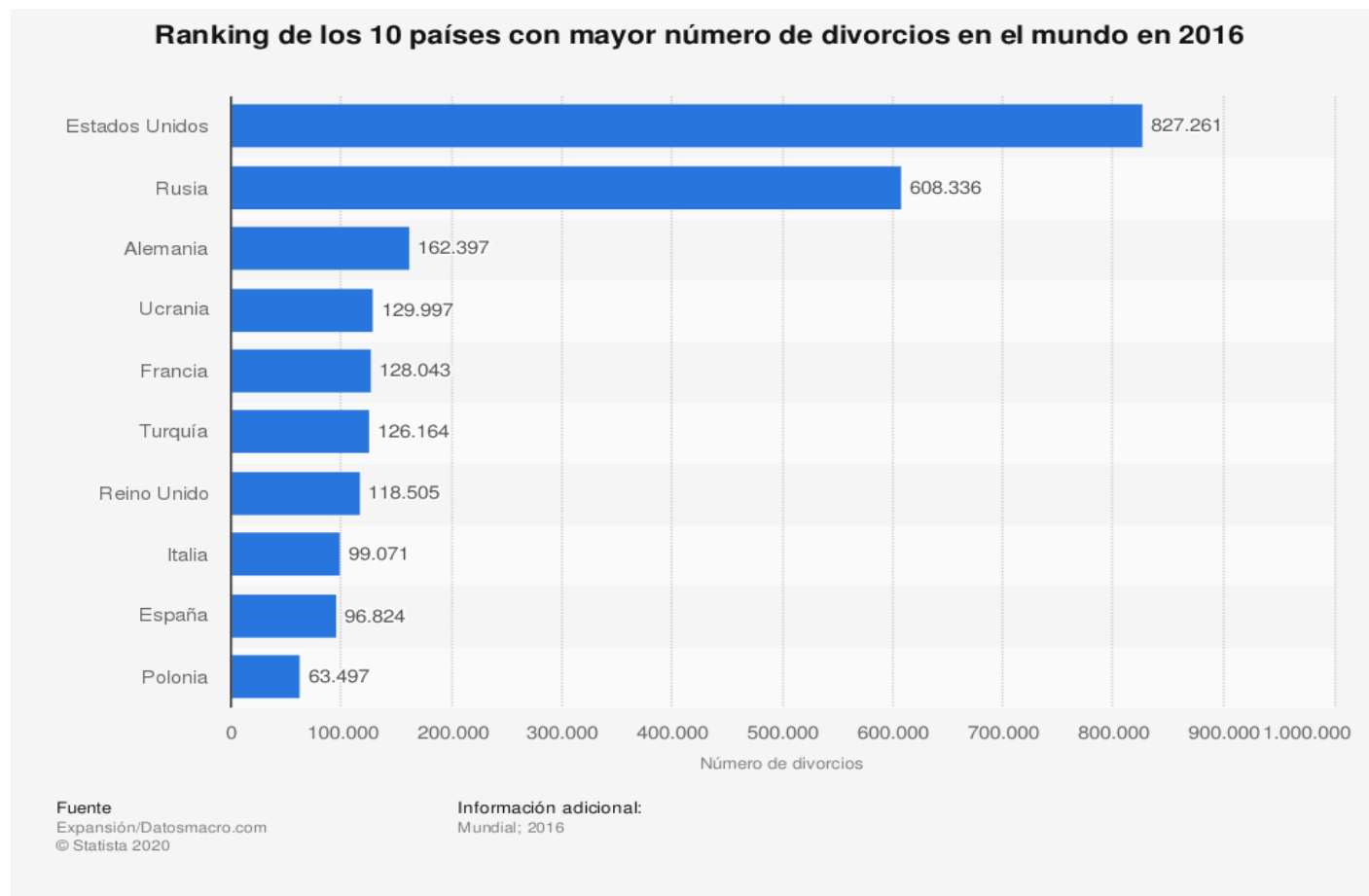
CUANDO SOMOS CHICOS, QUEREMOS LOGRAR AUTONOMIA E INDEPEDENCIA. SIN EMBARGO, CUANDO NOS VOLVEMOS ADULTOS NECESITAMOS DE LOS DEMAS PARA VIVIR.



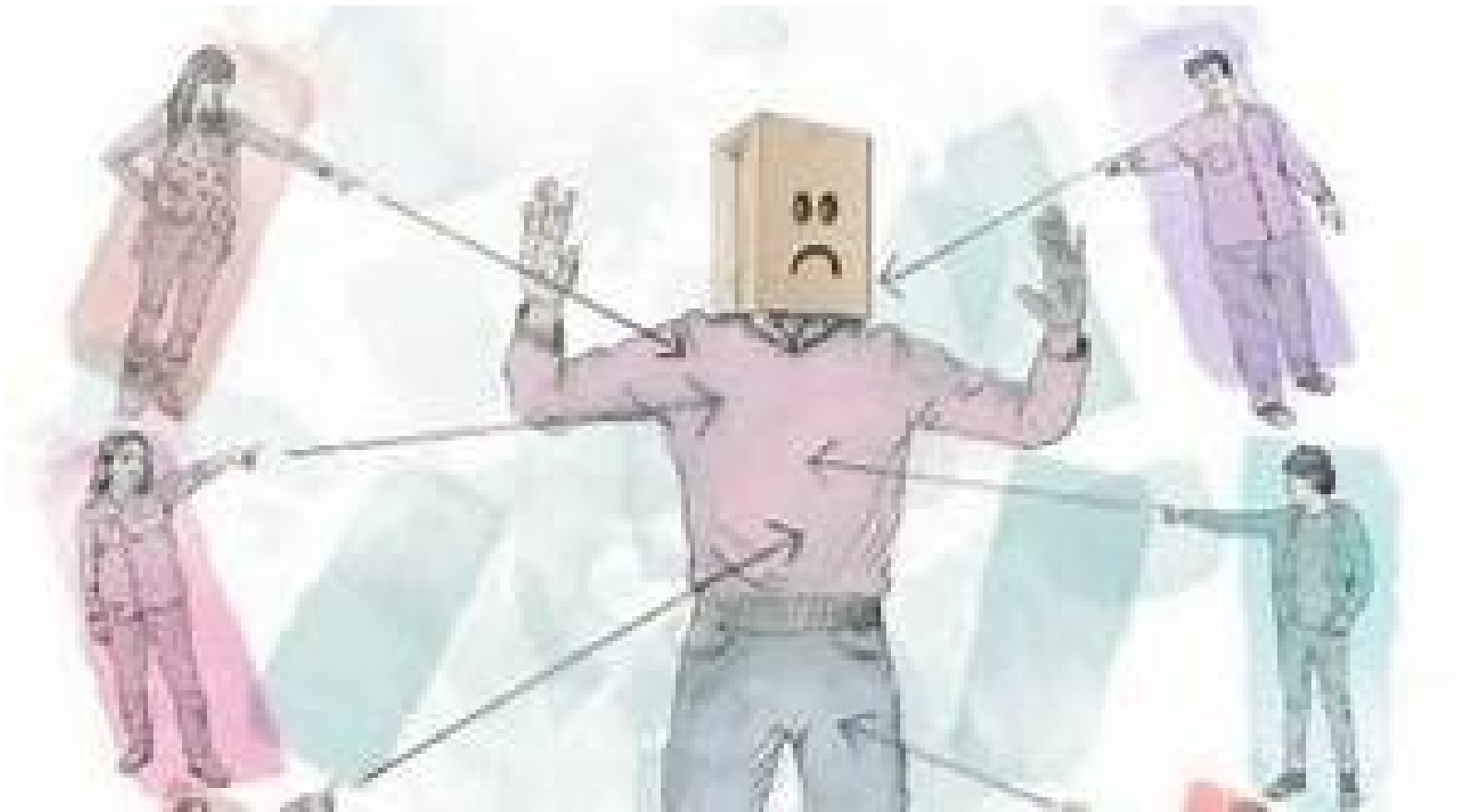
LA PREVALENCIA DE LA SOLEDAD ESTA CRECIENDO.



Ranking 10 países con la tasa de divorcio más alta.

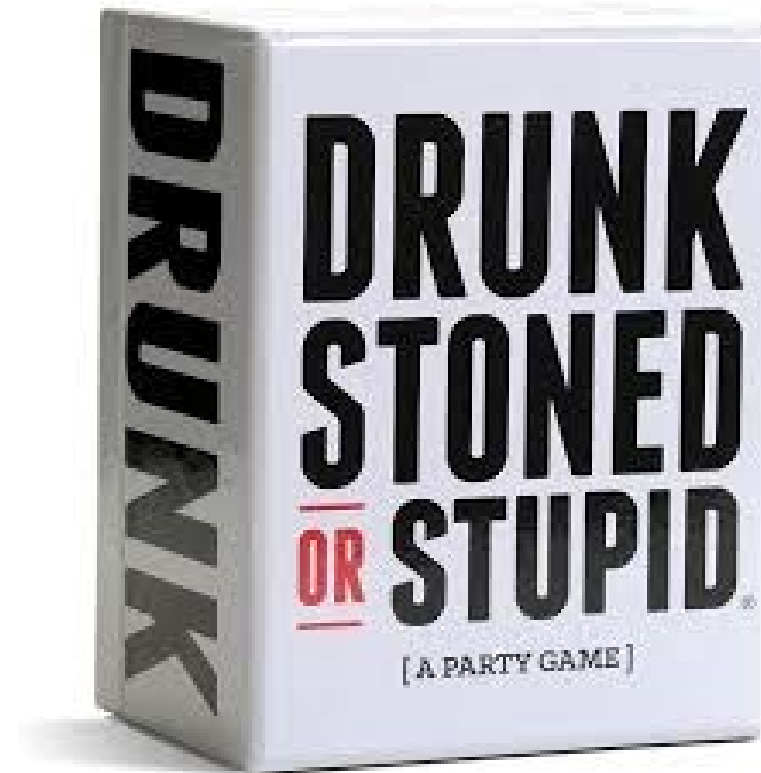


SIN EMBARGO, “NO ESCUCHAMOS A LAS PERSONAS DECIR QUE SE SIENTEN SOLAS” PORQUE LA SOLEDAD ESTA ESTIGMATIZADA.



EL EQUIVALENTE PSICOLOGICO DE SER UN PERDEDOR EN LA VIDA, O SER UNA PERSONA DEBIL.

SIN SUERTE



“NEGAR SENTIRSE SOLO”, ES LO MISMO QUE NEGAR QUE SENTIMOS HAMBRE, SED O DOLOR.



TASA DE MORTALIDAD “PREMATURA”



POLUCIÓN DEL AIRE 5%



OBESIDAD

20%



ALCOHOLISMO

30%



SOLEDAD

45%



QUE PASA CON EL CEREBRO DE LOS NIÑOS Y DE LOS ADOLESCENTES?







- **ANSIEDAD**
- **DEPRESIÓN**
- **ATAQUES DE PÁNICO**
- **FRUSTRACION POR CONFINAMIENTO**
- **TIMIDEZ EXCESIVA**
- **ANSIEDAD SOCIAL**
- **TRASTORNOS ALIMENTICIOS**
- **TRASTORNOS DE IDENTIDAD**
- **INTROVERSIÓN**
- **INSEGURIDAD**

SÍNDROME DE LA LLAMADA IMAGINARIA



TRASTORNO DEL SUEÑO CAUSADO POR EL “ABUSO” DE LAS REDES SOCIALES



SÍNDROME DEL DOBLE CLICK



SÍNDROME DE DEPRESIÓN POR FACEBOOK



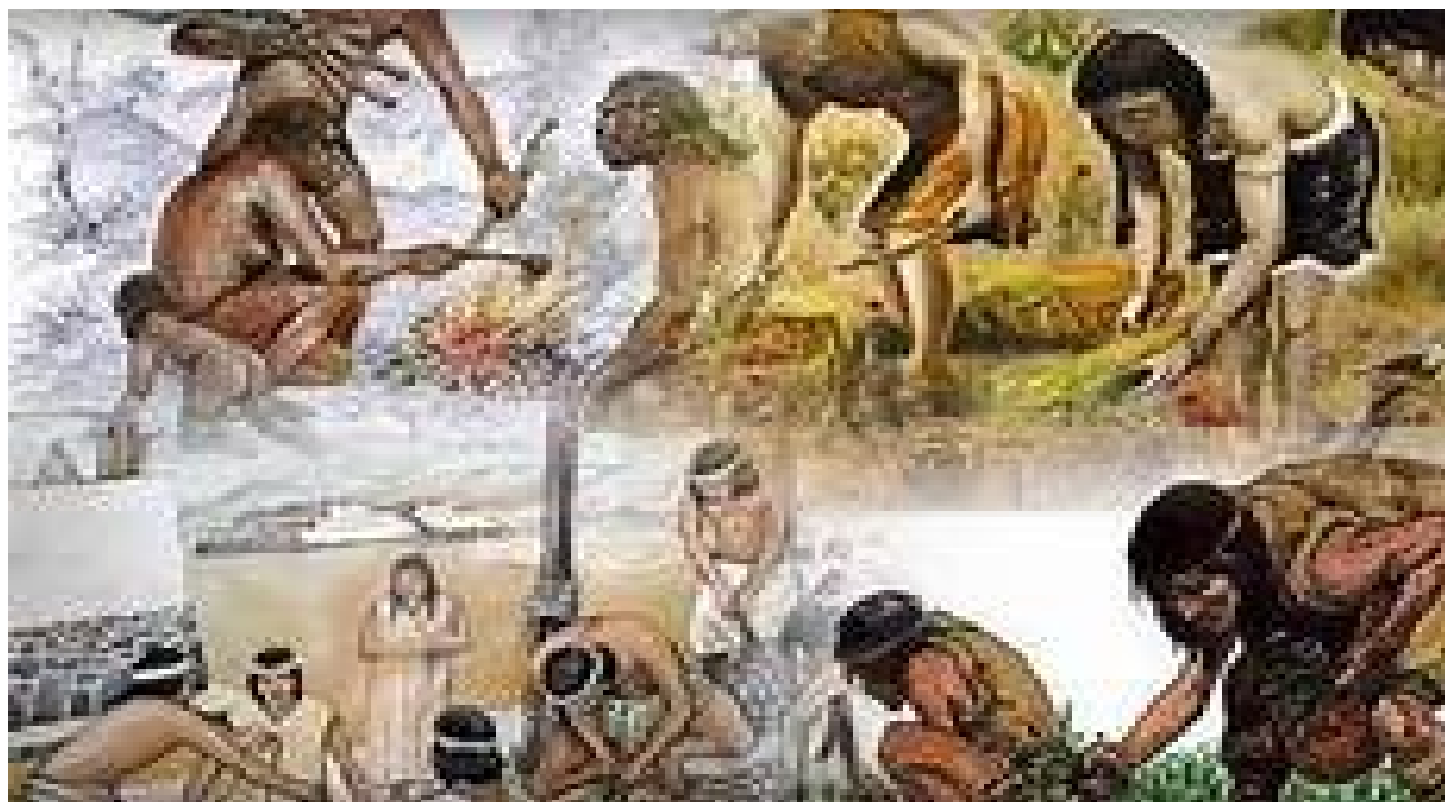
SÍNDROME DE DISMORFÍA POR SNAPCHAT



SÍNDROME DE NOMOFOBIA

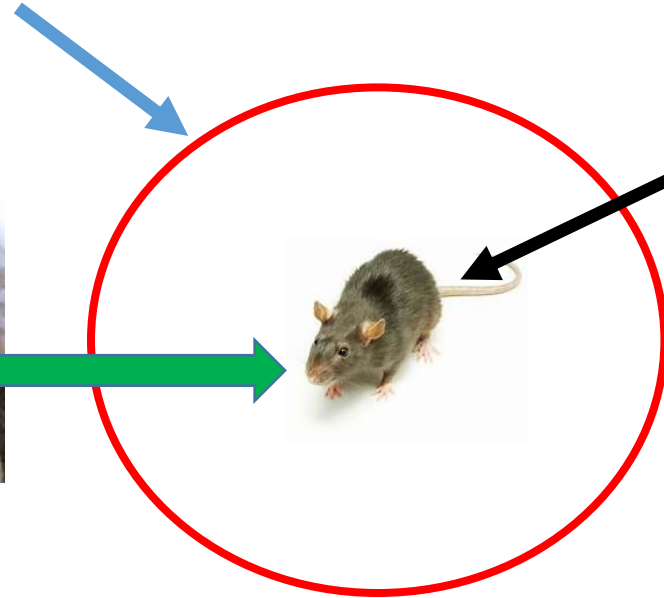


DURANTE NUESTRA HISTORIA HEMOS SOBREVIVIDO Y AVANZADO FORMANDO UNA CAUSA COMUN EN PAREJAS, FAMILIAS Y TRIBUS PARA LA PROTECCION Y LA ASISTENCIA MUTUA.

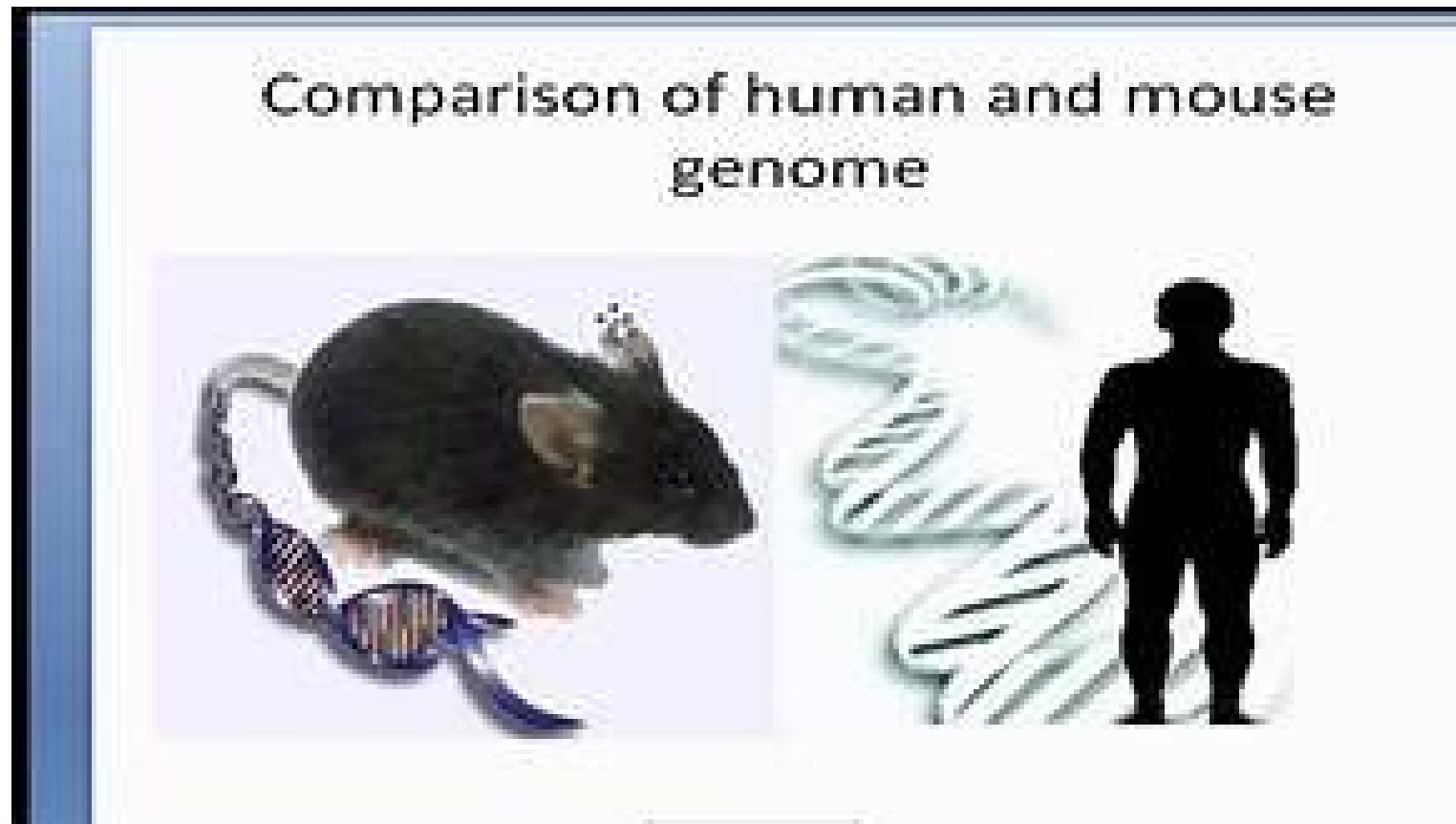


UN ROEDOR, NO SE MUEVE FUERA DEL PERIMETRO DE AUTO-PRESERVACION.

Self-preserving perimeter



TANTO LOS ROEDORES COMO LOS HUMANOS, “NO QUIEREN SALIR FUERA DEL PERIMETRO DE AUTOPRESERVACIÓN.



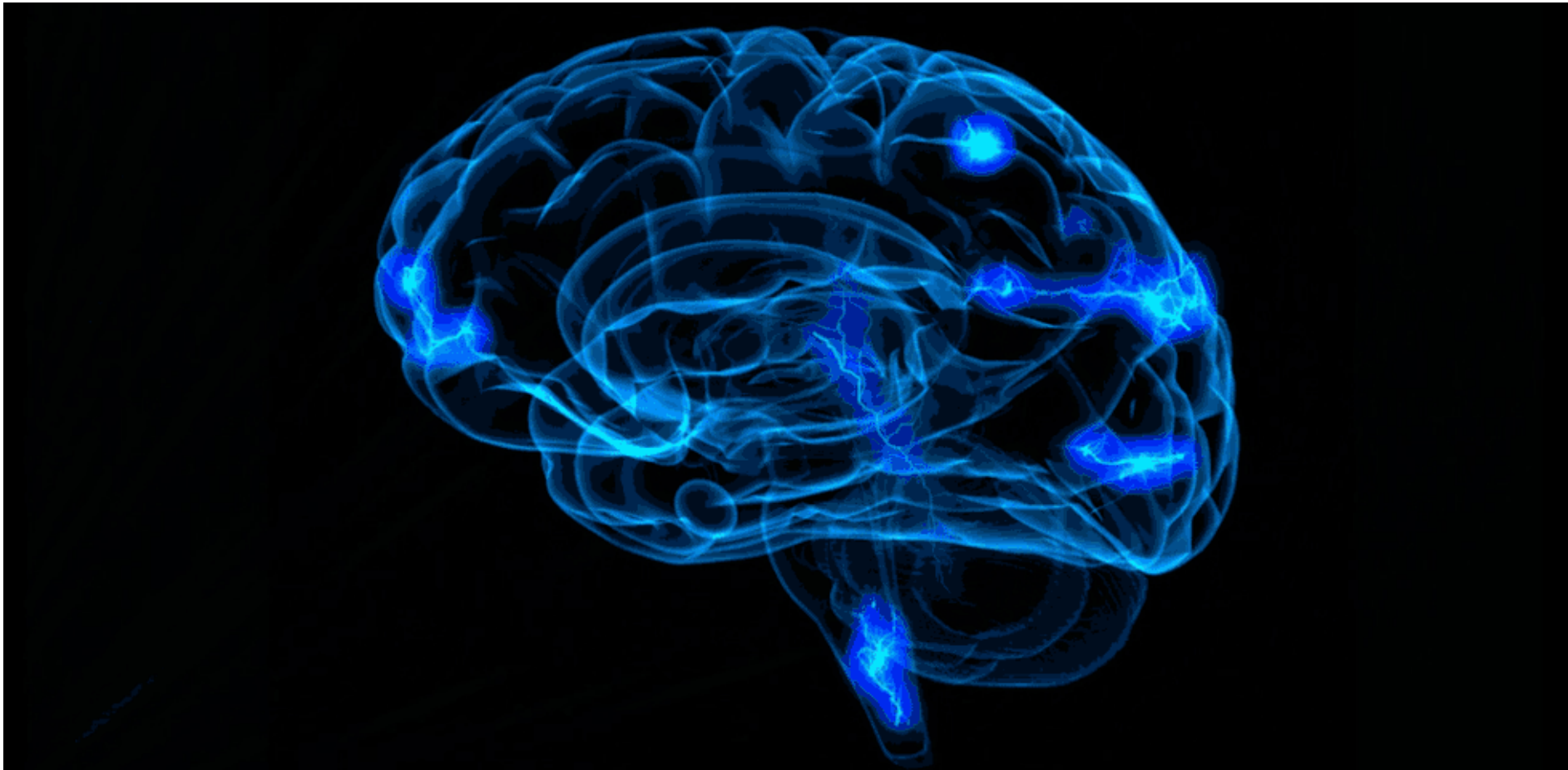
EL CEREBRO SE COLOCA EN MODO AUTO-PRESERVACION



ESTA INCLINACION DEL CEREBRO Y DE LA BIOLOGIA HACIA LA AUTO-PRESERVACION, TAMBIEN DISPARA UN PROCESO DE AISLAMIENTO SOCIAL, EL CUAL ES "INCONSCIENTE".



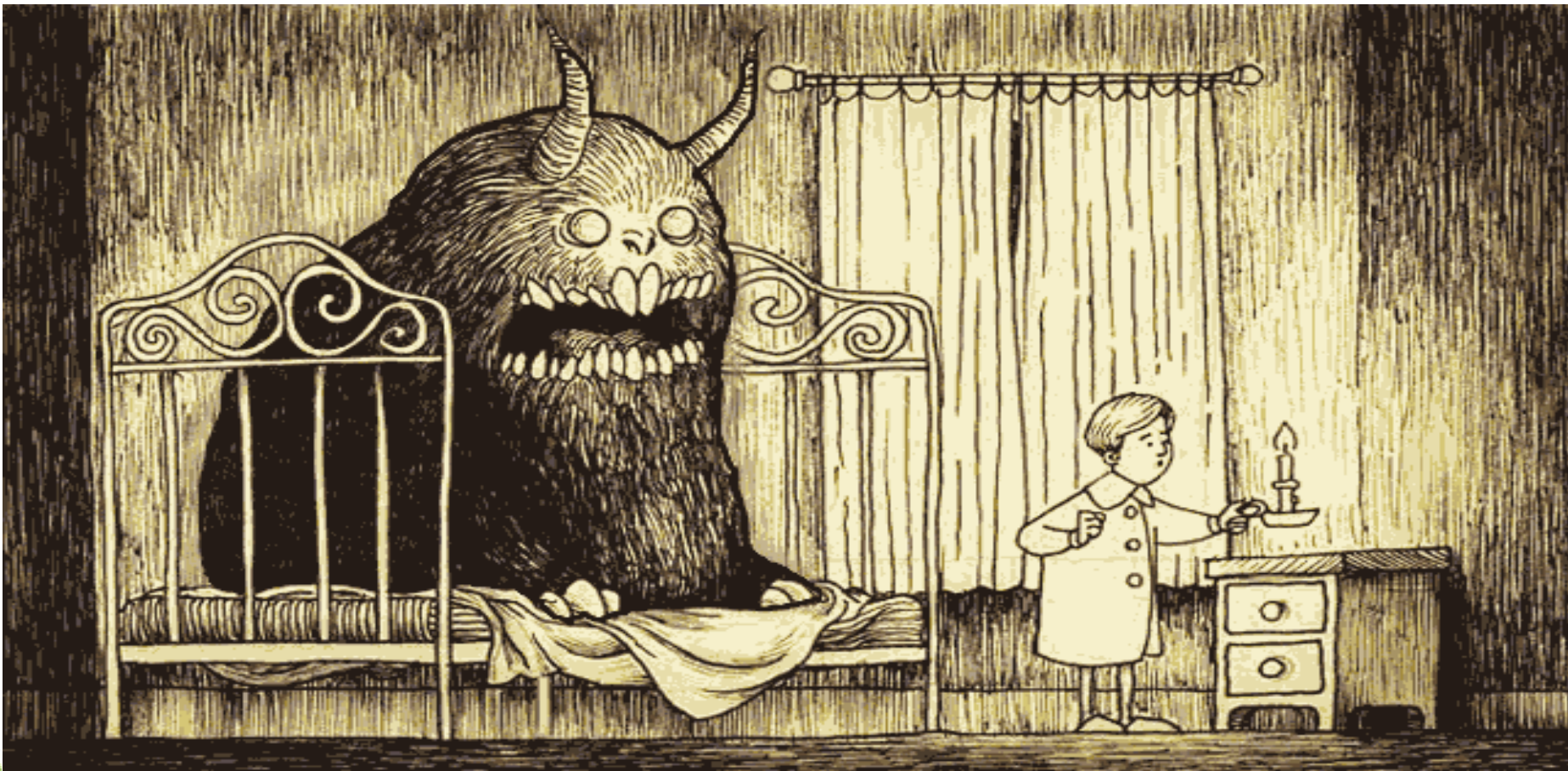
**LO QUE NO SENTIS ES QUE TU CEREBRO SE HA PUESTO EN
MODO DE HIPERVIGILANCIA.**



ESA VIGILANCIA DE ESTAR CONSTANTEMENTE BUSCANDO AL PROXIMO ENEMIGO, ACTIVA MECANISMOS NEUROBIOLOGICOS QUE DEGRADAN LA SALUD Y LLEVAN A LA MUERTE PREMATURA..



Si buscas el peligro, probablemente lo veas por todos lados, mas allá de si existe o no...



LAS POSTURAS, LOS SONIDOS Y LAS EXPRESIONES FACIALES DE TRISTEZA, SON UNA SEÑAL PARA LAS DEMAS PERSONAS PARA PODER RECONECTARSE CON UNO MISMO.



LA SOLEDAD INCREMENTA LA REACCIÓN DE DEFENSA, AUMENTA EL ENFOQUE EN UNO MISMO ANTES QUE TOMAR LA POSICIÓN DE LAS PERSONAS CON QUIENES SE INTERACTUA.



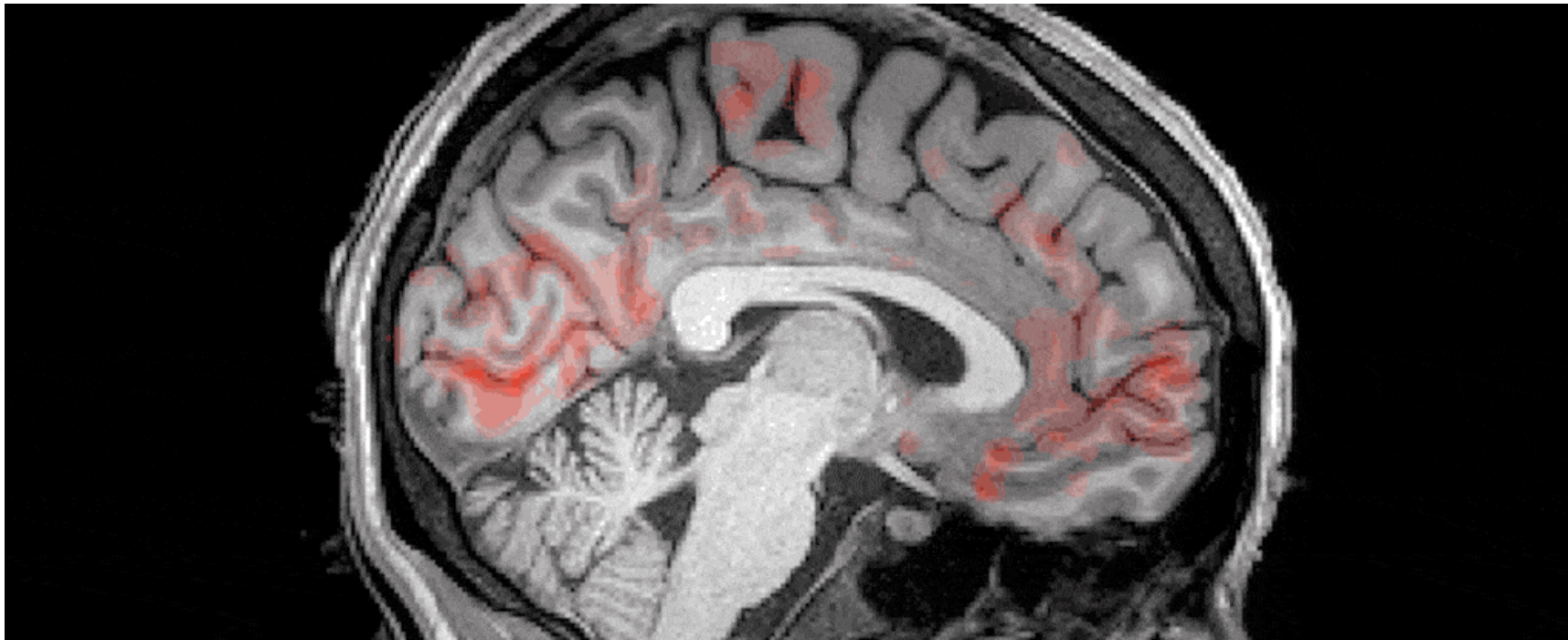
AUMENTA LOS SÍNTOMAS DE DEPRESIÓN, QUE TIENEN EL EXTRAÑO EFECTO DE DISMINUIR LAS PROBABILIDADES DE CONFLICTO SOCIAL.



LA SOLEDAD INCREMENTA LOS NIVELES MATUTINOS DE CORTISOL Y SU CONSECUENCIA ES PREPARAR AL CEREBRO PARA OTRO DIA PELIGROSO.



- **LA SOLEDAD DISMINUYE LA CALIDAD Y LA CANTIDAD DE SUEÑO.**
- **INCREMENTA LA FRAGMENTACION DEL SUEÑO.**
- **INCREMENTA EL NUMERO DE MICRO.DESPERTARES.**
- **DISMINUYE LA DETOXICACION NEURONAL DE NOCHE.**



**SI PENSAMOS A NUESTRA VIDA COMO UN PIANO,
LOS GENES SON LAS TECLAS, Y
EL AMBIENTE SOCIAL SON LOS DEDOS DEL PIANISTA QUE DECIDE QUE
TECLAS TOCAR Y CUALES NO.**



SI LA SOLEDAD ES PELIGROSA, QUE PODEMOS HACER AL RESPECTO?



HAMBRE → HELADERA POR COMIDA
SED → VASO CON AGUA

SOLOS → NO TENEMOS “UN CAJÓN CON AMIGOS” PARA CONECTAR

NINGUNA RED SOCIAL PUEDE REEMPLAZAR LA CARICIA DE UN AMIGO



TRES COMPONENTES NECESARIOS PARA CONECTAR CON LOS DEMÁS.

1. RECONOCER → CUAL ES LA SEÑAL? Y NO NEGARLA.

2. ENTENDER → QUE LE HACE A NUESTRO CEREBRO, A NUESTRO
CUERPO Y A NUESTRO COMPORTAMIENTO?

3. RESPONDER → NO ES EL NUMERO DE AMIGOS, SINO LA CALIDAD DE LAS
RELACIONES LO QUE REALMENTE IMPORTA.

**PODEMOS PROMOVER RELACIONES COLECTIVAS, SIMPLEMENTE CON
COMPARTIR BUENOS MOMENTOS CON AMIGOS O FAMILIA.**



LA CONECTIVIDAD COLECTIVA PUEDE SER PROMOVIDA PARA FORMAR PARTE DE ALGO MÁS GRANDE QUE UNO MISMO.



**SI LOS OBSTACULOS EN LA CONECTIVIDAD RESULTAN INVENCIBLES,
CONSIDERA VOLUNTARIADOS POR UNA CAUSA QUE DISFRUTES.**

AYUDAR A UNA PERSONA NECESITADA

VOLUNTARIADO EN UN MUSEO

UN ZOOLOGICO QUE NECESITA LIMPIEZA

COLABORAR CON UN CLUB

CONVERSAR CON PERSONAS
MAYORES

COMPARTIR BUENOS MOMENTOS ES LA CLAVE PARA LA CONECTIVIDAD



**Y NO ESPERES, LA PRÓXIMA VEZ QUE TE SIENTAS AISLADO O EXLUIDO,
RESPONDE A ESTA SEÑAL DE AVERSIÓN COMO LO HARÍAS SI TENDRÍAS
HAMBRE, SED O DOLOR.**





**MUCHAS
GRACIAS**