

Toma de decisiones en tiempos de incertidumbre

Una mirada desde las Neurociencias

Dra. María Laura Taboada.

Médica Neuróloga Infantil especialista en Neurología de la Conducta

Neurociencias

- Es un campo de la **ciencia** que estudia el **sistema nervioso** y todos sus aspectos, como podrían ser su **estructura, función, desarrollo ontogenético y filogenético, bioquímica, farmacología y patología**; y de cómo sus diferentes elementos interactúan, dando lugar a las bases biológicas de la **cognición** y la **conducta**.
- Cerebro y mente.
- Pensamientos y emociones.
- Mitos.



NEOCORTEX
RACIONAL

CEREBRO LÍMBICO
EMOCIONAL

CEREBRO REPTILIANO
INSTINTO

"The return of Phineas Gage: Clues about the brain from the skull of the famous patient." Damasio H., Grabowski, T. Frank R. Galabura, A. 1994

Toma de decisiones - 2 tipos

95%

- Emociones
- Automáticas
- Inconscientes

5%

- Pensamientos
- Deliberadas y lógicas
- Conscientes

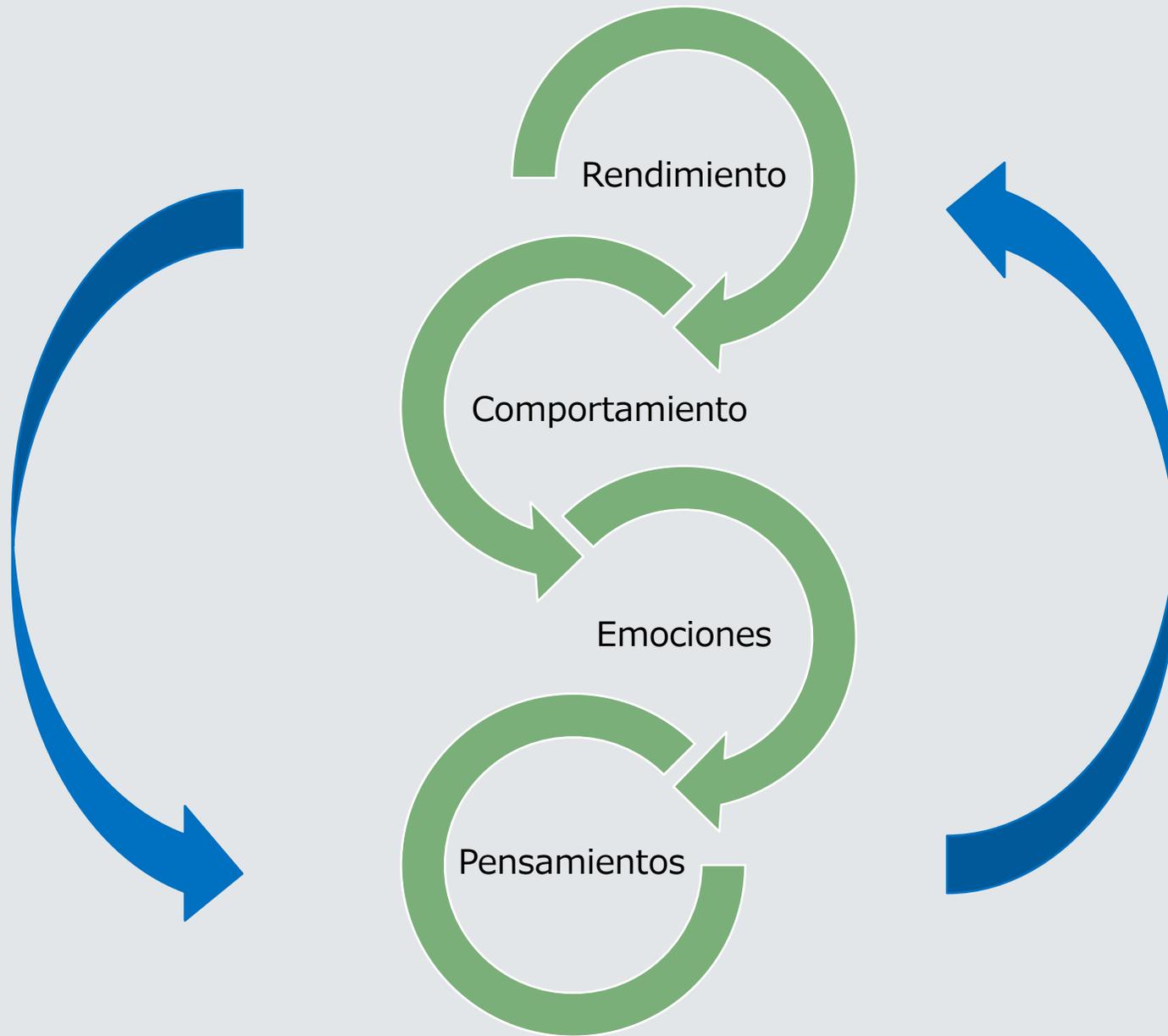
Teoría construccionista de emociones - ¿nuevo paradigma?

- Interocepción: sensaciones medidas en **placer** alto/bajo e **intensidad** alta/baja
- Experiencias pasadas/pensamientos.
- Contexto actual.



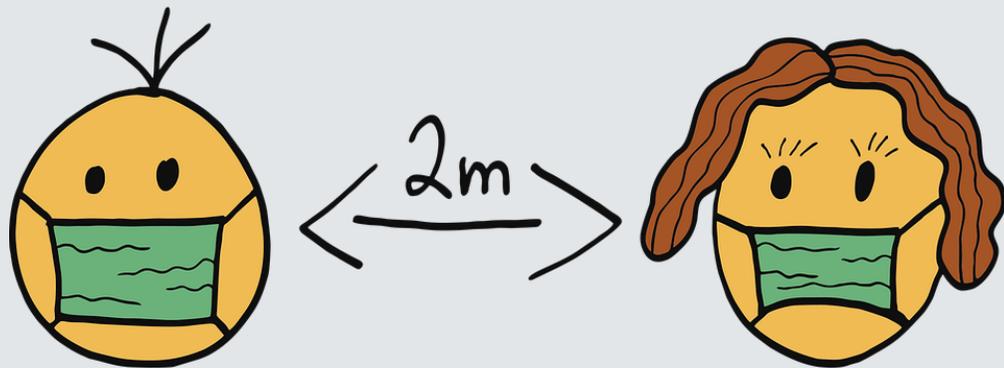
INTEROCEPCIÓN: mayor o menor +

Intensidad	Emoción	Placer
+++++	Euforia	+++++
++++	Diversión	++++
+++	Alegría	+++
++	Serenidad	++
+	Calma	+
++++++	Ira	++++++
+++++	Bronca	+++++
++++	Enojo	++++
+++	Desilusión	+++
++	Frustración	++
+	Depresión	+



Pandemia COVID-19

El cerebro es un órgano social



- Aislamiento social.
- La soledad es un factor de mortalidad más grave que el tabaco y el alcoholismo.
- Pensamientos repetitivos.
- Emociones: tristeza, miedo, angustia.
- Insomnio, trastornos de conducta, Tics.
- Depresión y ansiedad.
- Estrés Crónico.

Flexibilización de pensamientos: pensar que va a terminar...

Autocuidado, incluyendo acotar las noticias y datos sobre el virus y la pandemia

Aferrarse a creencias positivas con buenos vínculos

Estado de flow

Continuar sociabilizando. Si a través de pantallas.

Gratitud
Altruismo

Ejercicio/yoga

Buen sueño
Buena dieta

Mindfulness

Disfrutar de algo que nos da placer - hedonismo

Rutinas



¡Muchas gracias!

Dra. Maria L. Taboada
Neuróloga infantil.
Especialista en Neurología de la conducta

Mail Contacto: marialtaboada@gmail.com