

Eduardo Calixto: Cómo funciona tu cerebro en la vida cotidiana: amor, felicidad, estrés y otras emociones

[1:20]

Tania: Dr Eduardo Calixto es un gusto tenerte con nosotros Muchas gracias. Yo te admiro mucho pues toda tu trayectoria profesional y tu preparación académica me impacta quiero darte las gracias no sólo por eso sino también por tu libro Me encantó “Un clavado a tu cerebro” soy una apasionada de la ciencia y este libro es divertido y muy fácil de leer te agradezco muchísimo por los conocimientos, aprendí mucho y aquí vamos a dar un pequeño tour por el cerebro para que los que nos escuchan para eso pues obviamente se hagan microscópicos y empecemos a ver qué pasa en el cerebro en las cosas del día a día, en las cosas cotidianas no como cuando lloramos cuando nos reímos cuando nos ponemos a bailar pero antes hablamos un poquito más de ti ¿por qué te decidiste estudiar medicina?

Eduardo: A qué pregunta tan tan tan grande pues primero se médico fue una motivación por tratar de ayudar a mi mamá cuando ella vivía y decidí ser médico porque cuando yo la acompañe a los médicos ellos no la trataron muy bien esa era mi percepción era muy fríos y el problema de salud y ya se te fue avanzando hasta el grado de perder a mi madre en el año 2010 entonces fue la primer motivación, la segunda fue que podía ayudar a muchas personas mi primera parte solidario y después cuando me doy la posibilidad de entender al cerebro en los cursos pues quedé fascinado con eso yo inicialmente iba a ser bioquímico y el punto es que la gran mayoría de los conceptos bioquímicos fueron evolucionando al punto final de qué características de la información me dieron la oportunidad de neurociencias de forma circunstancial porque una compañía mi había ganado la inscripción a bioquímica para hacer el servicio social. Y finalmente trae hay un libro leyendo en la mochila y me doy cuenta que el indeseado con el que poder platicar y lo convencí para que me apoyara Simón Brailowsky me dio la oportunidad lo convencí de que me diera su firma y ahí a partir de 1996 inicié mi transitar por el campo de las neurociencias hasta la fecha.

Tania: pues qué bonitos recuerdos también no y se nota que es tu pasión, se le nota en el libro, se nota en las entrevistas que das, se nota en la calidad de tu trabajo y pues ya que estamos hablando de pasiones quiero empezar por la parte romántica porque pues bueno todos hemos sentido amor o hemos estado enamorados, así que en esos momentos en los que suspiramos y sentimos que flotamos hacemos locuras ¿qué pasa en nuestro cerebro brevemente cuando nos enamoramos y por que se vuelve como una adicción?

Eduardo: Se activan aproximante 26 áreas cerebrales redes neuronales que están relacionadas con el proceso de placer, se incrementa neurotransmisores que están involucrados con la felicidad pero que al mismo tiempo nos quitan la capacidad de ser

razonados de entender y ser objetivos, el enamoramiento por definición neuroquímica y anatómica no puede tener conciencia objetiva siempre nos enamoramos con la parte más irracional de nuestro cerebro buscando felicidad y el mismo tiempo interpretando tantas cosas que este proceso se autolimita en 3 años por esa razón los neuroquímicos y anatomía no pueden durar tres años enamorados, esto evoluciona a un nivel de una relación muchísimo más fructífera esperando que suceda qué es el amor real por lo tanto para llegar al amor necesitamos primero haber estado enamorados en estas condiciones enamoramiento y amor no es lo mismo: el enamoramiento es un proceso neuroquímico transitorio que va de 3 a 4 años y el amor es un proceso muchísimo más elaborado desde el punto de vista cerebral, por eso amor está está refiriéndose a un proceso netamente de entendimiento a las circunstancias cuando se dice que alguien ama a alguien desde el punto de vista en neuroquímico es porque lo está decidiendo y de la misma característica por eso y en este concepto no podemos estar en amor si no lo tomamos como decisión y por eso así como el amor, la infidelidad también es un proceso de decisión y decidimos hacerlo.

Tania: Pues súper interesante muy interesante pues claro es la diferencia ojo a notar la diferencia entre amor y enamoramiento no es lo mismo hay que estar enamorados primero para poder sentir amor y vivir felices para siempre que es ya una decisión como como tal no y esta parte me encanta no de la neuroquímica a ver y así personalmente ¿tienes algún consejo favorito para mantener después de este umbral de 3 años el amor de pareja?

Eduardo: lo que lo que sucede es que hay que entenderlo, lo primero que tengo que hacer es entenderlo o sea ser conscientes de que se proceso se va a terminar en algún momento como lo llevamos estamos tan involucrados con la página que pensamos que esta sensación nunca se va acabar y cuando se termina el cuestionamiento es porque sucedió, entonces primero ser conscientes de eso la transitoriedad del fenómeno y darnos una explicación entonces es un reto tratar de tomarlo en un momento dado cuando parecemos que ya no lo vamos a hacer 1. Y 2 lo más importante como cualquier proceso que será rompamos la rutina, las personas con las que estamos involucrados a veces tienen una situación de que pensamos que ya no nos quieren o que antes era de otra manera entonces rompe rutinas es un factor que involucra mucho, y digamos en ese orden lo segundo es buscar que al cerebro le guste seguir estando con la pareja y uno de los elementos básicos para estas situaciones es acariciar y buscar que el proceso no se desensibilice tan rápido, estudios en el campo de la neurociencia indican claramente que si nosotros hacemos caricias que comúnmente no hacíamos por ejemplo acariciar la cara, acariciar los labios antes de un beso, es decir modificar y generar una mayor liberación de dopamina esto favorece para que el proceso todavía se mantenga por más tiempo, empujarnos uno al otro por ejemplo besando carne y cuerpo sobre la otra el otro hace que efectivamente nosotros tengamos una mayor digamos satisfacción de poder hacer las cosas con mayor digamos vínculo afectivo. Es decir generar un apego muchísimo más grande a través del entendimiento de un proceso de oxitocina que nos hace generar los más intensos por lo tanto, el acariciarnos besarnos y hablar una comunicación sincera ayuda muchísimo. No obstante que nos vamos a transitar el proceso de enamoramiento al amor el proceso se puede generar y garantizar con mayor énfasis cuando lo hacemos de esta manera.

Tania: Ay Me encantan tus consejos porque además están basados en ciencia literal no estamos buscando activar esas áreas del cerebro que nos que nos generan esa sensación feliz de placentera reconfortante que es querer a alguien no amar a alguien, pero también pasa lo contrario no pasa cuando no hay éxito y no rompen el corazón y ahí es otra área del cerebro que se activan o es el corazón del que te rompen o cómo está eso...

Eduardo: Sí, debo decir que anatómicamente nos encanta decir cosas que con el corazón y te quiero con el corazón y te lo prometo con el corazón y me rompes el corazón cuando eso no es así, el corazón tiene terminales nerviosas pero éstas no están involucradas con un proceso consciente sino con una sensación, el corazón es un órgano que realmente siente lo que estás sucediendo pero no es un órgano que esté generando pensamiento en sí, por lo tanto lo que se activa es un área del cerebro que está procesando el dolor y la conciencia del dolor y la proyección del dolor que se llama giro del cíngulo se asocia a una estructura que es la insulina por lo tanto cuando me dicen que ya no nos quieren, o que aman a otra persona o nos enteramos de la infidelidad de alguien se activa esta área que se llama giro del cíngulo y se siente dolor en el pecho independientemente en qué parte del mundo estamos platicando todos los seres humanos nacemos consiste el proceso doloroso proceso cognitivo y es por eso que el proceso escapa del corazón como tal sino que es un fenómeno relacionado directa y explícitamente como proceso de perfección y que se encuentra directamente en el cerebro.

Tani: Pero pasa que a edades más temprana nos duele más no esa vez de que en la secundaria te corta el novio del recreo y es de ¡no!

Eduardo: Y nos la pasamos llorando todo el día y pensamos no existen alternativas y pensamos que no hay vida pero que en realidad es un proceso semejante a la adicción es un proceso en el cual solamente quienes generan esos niveles elevados de dopamina pues el cerebro está exigiendo su presencia, sus actitud, sus besos y caricias. Después nos damos cuenta de que sí hay alternativa si podemos sobrevivir pero simplemente necesitamos una corteza prefrontal mejor conectada y necesitamos que las personas podemos entender por eso a lo largo de la vida nos va disminuyendo los niveles de dopamina nos vamos enamorando de una manera muchísimo más inteligente vamos siendo menos de verdad providenciales estamos siendo cada vez mejor pensados se nos va quitando la inmadurez vamos haciendo las cosas con muchísimo mejor proyección y al final del día nos damos cuenta que los enamoramientos de los 30, 40 años son mucho más objetivos y más inteligentes de alguna manera porque no nos vamos guiando ya por todas las emociones es por eso que eventualmente vamos entendiendo mejor. El primer desamor y la primer separación nos enseña para entender que la vida. Nada más para recordar esto de 10 relaciones que tenemos el 85% van a durar menos de 5 años y se van y de nuestra vida por probabilidad es el cerebro solamente va a conectarse con un 15% de la relación que estamos viendo, es decir de 10 personas que entran a nuestra vida solamente dos van a estar con nosotros 5 años y después se van a ir. Esto está estableciendo no solamente relaciones de pareja sino incluso amigos, la gran mayoría de nosotros debemos de entender que no todos los procesos no son para toda la vida y son transitorios eso deberíamos entender enterarnos antes de estarle diciendo a todos que nos amamos y los queremos

Tania: antes de Publicar en Facebook que es el amor de mi vida hay que leer

Eduardo: Exactamente y aún esa persona que está en tu vida ya que está con nosotros que nos prometió amor para toda la vida son fenómenos transitorios que debemos entender y demás.

Tania: Eso es fuerte y tu libro precisamente nos da este conocimiento de forma súper fácil de leer Así que si te han roto el corazón y nos estás escuchando es que tienes que leerlo porque vas a saber qué está pasando en tu cuerpo porque te sientes así porque lloras no y hablando de llorar ahora se me acaba de ocurrir que claro no y llorar pues es un proceso también cognitivo no o ¿por qué el llanto es tan importante para nosotros? ¿por qué lloramos a moco tendido?

Eduardo: El llanto te hace humano, no somos la única especie que llora pero si la única a la que le atribuimos un significado. El llorar es un proceso que entre más social seas en llorar se convierte en una señal que el cerebro detecta e identifica como un proceso de empatía y al mismo tiempo el vínculo entre un grupo social, no podemos llorar por ejemplo enfrente de una persona que se está riendo por dentro y viceversa si alguien se está riendo y de una persona llorar habla de una mala salud mental. Llorar hace que se activen redes neuronales específicamente neuronas espejo que hace que identifiquemos que el proceso se tiene que circunscribir muy rápido llorar nos incrementa el metabolismo cerebral por eso nos cansa, por eso después de llorar tenemos mucho cansancio o nos dormimos o es más fácil que llegamos al sueño, llorar nos hace que disminuyamos nuestra agresividad, llorar por ejemplo específicamente nos hace respirar más rápido y al mismo tiempo nos hace que este proceso se disminuya en cuestión de 10 minutos no más. Llorar por ejemplo específicamente a los seres humanos nos da más hambre por eso el llorar está muy relacionado con muchos aspectos que pensaríamos que no están involucrados con la cotidianidad y así eso. Llorar nos hace humanos porque entonces llorar nos hace que establezcamos que hay una relación interpersonal en un grupo que solamente se puede identificar de esta manera por ejemplo, los gatitos lloran pero no mandan esa magnitud de reciprocidad, finalmente un cerebro humano que está viendo que está llorando otro activa de una manera distinta como cualquier emoción cuando lloramos estamos activando prácticamente todos el cerebro entonces generamos un proceso de inmediata y rápida solución a tu problema por eso, llorar como en diferentes especies distintas no hace distintos. si tu le dices a alguien no llores es contra natura es como si le decíamos alguien no tengas hambre o no te duermas estamos privando de una emoción primaria que lo que está buscando el cerebro es disminuir su grado de tensión y además pasar más rápido ese proceso doloroso.

Tania: Bueno y además también llorar reduce el estrés ¿cierto? es decir si te genera una sensación de paz ¿qué ocurre en nuestro cerebro con estrés?

Eduardo: Sí, nos vincula entre nosotros, sí el estrés directamente en el proceso del llanto se empieza a limitar no es que nos quite la fuente del estrés o entendamos mejor el estrés, simplemente nos va a tratar de cansar nos va a poner en una situación en el que as redes neuronales se vuelven vulnerables y dicen yo no quiero seguir este proceso de tanto dolor, por eso a lo largo de la historia un llanto hace que todo el vínculo social y entre más apego tengamos tratar de limitarlo lo más pronto posible entendiendo que una persona tiene dolor está limitado en un proceso de tomar conscientemente las riendas del problema, por eso

llorar nos invita que todos los que estamos alrededor inmediatamente nos solidarizamos y nos hagamos parte del problema. El llanto para el cerebro incluso por ejemplo fomenten la creatividad bajo ciertas condiciones y es por eso que llorar es una situación que es necesario para el ser humano

Tania: Claro no totalmente y eso no hay que tomarlo en cuenta para nuestra vida diaria de no aguantarse de tomarse unos minutos llorar y después vamos a sentirnos mejor y a mí lo que me impactó hablando de esto de llorar y reducir el estrés es que como mencionas que el estrés no por así decirlo hace que nuestras células como que enloquezcan y el lugar de reproducirse se empiezan a morir no es como si se volvieran suicidas ¿por qué?

Eduardo: bueno a nivel cerebral tenemos un factor muy importante la hormona que explica el cortisol que es una hormona que lleva una señal de alarma para que el sistema inmunológico cambie y no se modifique su modulación. A nivel cerebral nos activa el estrés en sí solo no es malo el problema es que se mantenga por mucho tiempo. Después de 48 horas un estrés ya empieza a tener efecto y empieza a afectar el cerebro pero antes de eso está activando el cerebro para que te salgas del problema para que identifiques los factores o los detonantes de ese proceso, por eso un estrés bien llevado en las primeras horas, te ayuda a activarte y hace que los genes se mantengan y no nos muramos a la primera impresión, la circunstancia es que el estrés crónico por arriba de 48 horas hace que las células empiezan a entrar más calcio, entonces empiezan a morir en especial las neuronas de la memoria, una persona que tiene mucho estrés mueren las neuronas del hipocampo y se les empiezan a olvidar las cosas. Y el factor de memoria a corto plazo en especial la memoria de los de los primeros minutos se nos empieza a ir, por eso se nos olvida saber cuáles fueron los últimos acuerdos qué fue lo que comimos, en dónde estaban los papeles que yo traía en la mano se nos va, y en esta circunstancia hace que una persona prácticamente se quede sin memoria a corto plazo que poco a poco va mermando. Entonces nos empezamos a caer en situaciones de estrés sin memoria y es un mecanismo también que el cerebro está tratando de adaptar porque en una situación de estrés tendría que acordarme de todo y es una especie de neuroprotección para el cerebro se pueda adaptar mejor en condiciones de peligro.

Tania: Qué interesante todo, pero mencionas que hay pequeñas diferencias pero importantes entre cerebro de un hombre y una mujer así que el cerebro femenino se verá más afectado por el estrés o el del hombre o es igual...

Eduardo: Hasta cierto punto las mujeres tienen más desde el punto de vista hormonal más protección las mujeres tienen una neuroprotección hormonal por parte de una hormona progesterona para soportar los efectos nocivos de algunos elementos estresantes, las mujeres antes de terminar su etapa reproductiva es decir antes de la menopausia tienen una neuroprotección más fuerte, por eso que las mujeres se pueden adaptar más fácil a situaciones de estrés que un varón, sin embargo, en el estrés agudo un varón puede superar a una mujer que quiere decir esto, que en el estrés agudo un hombre conecta neuronas y una mujer se desconecta. Pero en el estrés crónico una mujer soporta más el estrés que quiere decir esto en términos generales una mujer se va a adaptar más rápido cuando el estrés es muy fuerte con respecto al hombre pero en un estrés agudo entiéndase un terremoto entiéndase un choque de un automóvil, el hombre se adapta más rápido. Sin embargo si el proceso se va haciendo cada vez más crónico las mujeres

empiezan adaptarse mejor. En estas circunstancias lo que estamos diciendo es si el estrés tiene también una diferencia morfológica de la adaptación. Efectivamente las mujeres se adaptan más rápido y en términos generales a mediano, largo plazo a un proceso de estrés.

Tania: Wow No es mega interesante de verdad qué verdad yo no es porque le eché demasiadas es porqué libro está buenísimo yo o sea me lo leí además súper rápido porque aprendes un montón de cosas y qué mejor herramienta que aprender de lo que pasa dentro de tu cabeza no de porqué te sientes de una forma o de otra y hablando de este tema o no haciéndolo un poco más agradable leí que la música tiene un efecto positivo en estos casos de estrés no a generar esta calma esa sensación de eliminar el estrés disminuirlo no ¿por qué escuchar la canción favorita nos ayuda?

Tania: Sus efectos son varios pero vamos a entender que estos eventos explica primero por la organización cerebral y que permite una mayor comunicación entre ambos hemisferios, desde el otro punto de vista neuroquímico incrementa los niveles del neurotransmisor que nos pone felices y contentos la dopamina, entonces con esas condiciones después de escuchar música podemos poner más atención, después de escuchar música podemos acordarnos mejor de las cosas por eso la musicoterapia funciona por eso es que una persona que escucha música tiene mayor tendencia a focalizar y ser más atenta, en tenemos generales incrementa sus tiempos de atención y con toda esta situación de nos damos cuenta que efectivamente el cerebro se ve beneficiado con ritmos, Entonces no lo mismo un ritmo rápido que incrementa la actividad cardíaca con respecto a ritmos cada vez más lentos que permite más procesos de liberación por ejemplo de dopamina endorfinas y por lo tanto también la música tiene procesos relacionados con cierto tipo de adicciones. Hay personas que son adictas a la música y los vemos de ahí la importancia de ahora de los smartphone sobre música que va muy relacionada con los hombres, con las culturas y los ritmos muy repetitivos hacen que el cerebro genere reverberancia de 7 recuerdos y eso hace el cerebro humano puede aprender con mayor facilidad.

Tania: Wow Oye y tienes alguna canción favorita que te ponga de buen humor que digas hoy me pongo de buena si le pongo play

Eduardo: Sí por supuesto por ejemplo hay música, como tú como yo que escuchamos y escuchando que la escuchamos dos o tres veces que nos ponen felices por ejemplo a mí la música de U2, es suficiente para sentirme contento para cambiar incluso la el trayecto del día que pueden estar también lo que está muy tenso o generar una cierta condición de estrés, eso hace que uno cambie la neuroquímica y que diga bueno el día puede estar muy feo pero puede estar peor.

Tania: Puede estar peor y voy a ponerle Play para ponerme ahí a bailar y todo claro es que es que así somos

Eduardo: Y más nosotros los latinos

Tania: Eso es lo que te iba a decir nosotros latinos todo es con baile no osea como que yo visto en Europa también pero nosotros como que somos en todos lados está la música, te subes al bus y el del bus trae música y él va manejando súper alegre y súper contento te contagia no y es que buscamos ser felices y la música nos ayuda a no.

Eduardo: Totalmente y el impacto es diferente por ejemplo si lo haces en el día que en la noche. En el día por ejemplo entre las 10 y las 12 del día cualquier proceso estimulante como es el de la música donde el baile tiene mayor impacto, porque te hace todavía que tienes más áreas celulares de las cuales es estimular después de las 9 o 10 de la noche

Tania: Así que a bañarse ha ducharse en la mañana con la música por favor a ponerse listos y hablando de esto de ponemos felices pues bueno todo mundo dice no quiero ser feliz y es como una aspiración personal de la mayoría pero, en realidad, la felicidad no es algo tangible no ¿Qué es la felicidad para nuestro cerebro?

Eduardo: La felicidad es un fenómeno transitorio de plenitud que a veces dura en promedio 25 minutos creémos que dura más tiempo, el cerebro no se acuerda de días se acuerda de momentos y no podemos ser felices siempre con la misma intensidad esto quiere decir que el cerebro se siente pleno, libera mucha dopamina y entre más dopamina más felices se siente y al mismo tiempo el proceso se circunscribe a procesos afectivos y nos quedamos con esas memorias. La felicidad incrementa las memorias, incrementa ese proceso de tal manera que cuando tú te acuerdas cuando feliz fuiste de la infancia o en la juventud te acuerdas nada más de momento no de todo ese día, entonces creemos erróneamente que la felicidad es un proceso en el tiempo que debe de estar cumpliendo de la misma manera siempre y no es así. Por lo tanto la felicidad es una activación de redes neuronales dado por un estado neuroquímico y que paradójicamente entre menos grandes seamos las felicidades son más duraderas cuando vamos creciendo estamos circunscribiendo que tus felicidades son más cortas y las cuestionamos más y las condicionamos más por eso un adulto ya de 45 50 años tiene pocos estados de felicidad o sus detonantes son tan pequeños que terminamos pensando que la felicidad no existe.

Tania: Pues dice no entre comillas amargados no que ya no no buscamos la felicidad pero qué triste ¿Existe alguna estrategia neurológica para mantener a nuestro cerebro Feliz o para no sé tratar de encontrar esos momentos de felicidad?

Eduardo: Sí aquí también depende mucho de cómo nos cuestionamos y como lo estamos buscando, la gran mayoría de las personas que buscan la felicidad paradójicamente sienten que está no está llegando, cuando nosotros estamos queriendo que sucedan las cosas que deseamos los estados de felicidad son más cortos. Imagínate nada más visto por ejemplo una persona que se gana la lotería y se ganó \$1000000 con respecto al siguiente año si siente estar contento y el proceso dice bueno me gane hace un año \$1000000 pero lo que sabemos es que la felicidad es más grande cuando vino de un trabajo ese millón de dólares. Si yo te preguntó después de un año cuando tú te ganaste por tu esfuerzo y trabajo, sacrificio y un trabajo realizado te sientes muchísimo más contento cuando dices tengo \$1000000 producto de mi trabajo por eso, el cerebro cuando más fácil llega esa felicidad y lo pierdes prácticamente está condicionado a no sentir la felicidad por mucho tiempo de ahí la importancia: no esperemos que la felicidad nos llegue de una manera inmediata o transitoria, por eso, entre más me exijamos al cerebro sentir felicidad no la va a sentir y de ahí también pensar que la vida, a nivel cerebral estamos condicionando bajo ciertas condiciones entre más le pongamos que la casa que viene la mejor o la pareja que viene voy a ser feliz o teniendo cierto coche seré feliz se llama condicionamientos del fenómeno de expectativas, las personas que tienen expectativas muy altas son menos felices.

Tania: Wow a tomar nota porque la verdad es que eso pasa mucho sobre todo a la edad adulta y que de verdad hoy que justo te estoy entrevistando el Día del Niño así que hay que recordar esa felicidad que teníamos de niño y bueno algo o sea cambiar un poquito el tema porque hay una parte que me encanta que general es el tema de la página que son los hábitos no, los hábitos diarios y generalmente nos cuesta mucho adaptarse a tus hábitos saludables porque pues el cerebro como bien mencionas en el libro siempre quiere premios a corto plazo y con poca inversión de tiempo no y para formar un hábito es todo lo contrario no, entonces ¿que serían exactamente los hábitos para nuestro cerebro? y ¿habrá algunos más importantes que otros no sé tú qué opinas?

Eduardo: Un hábito es digamos una red neuronal que están plenamente conectada y que nos cuesta menos trabajo digamos repetir, un hábito se fue construyendo durante un tiempo para llegar a los hábitos estamos de 28 a 30 días estar repitiendo exactamente lo mismo y decir bueno este hábito no me sirve y de alguna manera los que sí funcionan los vamos haciendo y los vamos metiendo redes neuronales para que el final de cuenta este proceso tenga una una condición que hagamos lo mismo con mayor eficiencia y que estamos contentos estamos al estarlo haciendo, por lo tanto los hábitos son fundamentales en los cerebros humanos sin hábitos no tendríamos lo que hoy como actividad común tenemos, un hábito es fundamental para que la gente se tarde menos en hacer cosas y tenga más habilidades para desarrollar. Por lo tanto estamos conectando redes neuronales continuamente y un hábito se tarda prácticamente 28 a 30 días en conectarse por eso, aquel que tiene el hábito de lavarse las manos, de comer cierto tipo de alimentos o hacer ejercicio pues lo fue construyendo de tal manera que un hábito no se logra de un día para otro y finalmente pues estas circunstancias nos va haciendo que los jóvenes el cerebro joven tiene mayor capacidad para hacer hábitos así que bienvenidos todos aquellos que quieran cambiar su vida, necesitan cierto tiempo para que generen estos hábitos de alguna manera nos sintamos que el cerebro ya lo prendió y lo va reconstruir lo va a transmitir es la ventaja de tener un hábito. Y creemos que esta circunstancia natural es cuando en realidad son redes neuronales que están permitiendo una mejor adaptación a la vida.

Tania: Claro es algo que uno construye no y bueno no se habrá algunos hábitos que a lo mejor tomen un poquito más de tiempo más de los 28,30 días y habrá unos que menos o masomenos es una regla general

Eduardo: prácticamente lo mismo para todos siempre y cuando tú también establezcamos que esos hábitos cuando son más estimulantes también se pueden tardar menos, por eso la presencia de la dopamina es fundamental en la vida de todos los seres humanos cuando estamos motivados, cuando tenemos la necesidad de hacerlo la dopamina nos hace que el hábito sea más rápido, nos podemos pagar 25 días 24 dependiendo de la estimulación pero igual si el estímulo no aparece, es decir si no estamos estimulados este hábito se cae, por eso una persona que prometió el año bajar de peso o dejar de fumar le cuesta mucho trabajo y es realmente por eso porque es difícil romper este hábito.

Tania: Claro porque es difícil no estamos trabajando con redes neuronales que que tomaron tiempo en crearse y lo mismo va a tomar el tiempo para crear una nueva no que que interrumpa ese mal hábito y hablando de hábitos ¿tienes algún hábito personalmente que haya causado mucho impacto en tu vida?

Eduardo: Caramba, yo creo que tendría varios, pero nose uno en especial podría ser el levantarme primero levantaste temprano que los médicos tenemos mucho para iniciar nuestras actividades, este hábito de estar con el horario de tomar los alimentos en su momento. decir un hábito que te permita que comer y cenar a cierta hora y cuando te falta uno inmediatamente tu cuerpo lo resiente y el otro es dormir, dormir entre tus 8 horas promedio 6 digamos hasta la gran mayoría porque si no duermes el impacto negativo sobre las memoria y los aprendizajes y la liberación de hormona de crecimiento y las elecciones para el hambre se trastocan. Una persona que duerme bien, come bien y tiene habilidad para hacer lo que está haciendo pues le favorece una mejor adaptación que aquellos que pueden tener un caos que no comen o que se levantan a horarios indistinto si no tienen está digamos este este hábito de estar comiendo a la hora que debe ser su cerebro tarde o temprano se los cobra.

Tania: Exacto, pues mira tres hábitos muy recomendados: levantarse temprano pero para levantarse temprano hay que dormir mejor así que ahí están de la mano. Y comer a nuestro horario para evitar eso de picar entre comidas y agarrar los antojos así que muy bien muy buenos hábitos y bueno pues antes de llegar al final de nuestra entrevista, pues existen un montón de mitos acerca del cerebro no desde que se creía que las neuronas no se replicaban cuando sí lo hacen hasta el mito de que usamos el 10% del cerebro cuando no es cierto, como bien lo dicen el libro pero ¿hay un mito que siempre te preguntan o que has escuchado y dices Dios mío qué mentira tan grande que recuerdes?

Eduardo: Sí por ejemplo, una verdad a medias repetida varias veces se convierte en una verdad completa no o una mentira. Son de las cosas que no son ciertas o qué puedes dejar de hacer algo de un día para otro sin que esto el cerebro no lo reclamé necesitamos siempre de ciertas estructuraciones para entender que para cambiar o para modificarse se necesita mucho esfuerzo, aquellos que dicen que nunca te van a recordar eso es falsos y entre más te quieran más vas a impactar en la vida de una persona para bien o para mal. Y que también ellos te van a recordar entonces aquel que te diga no te olvide fácilmente a mí me da risa porque entre más te hayan querido ¿que crees? más se acuerdan de ti.

Tania: Pues qué bonito y qué feo también no es es como agridulce este saberlo pero, de hecho justo estaba en tu libro algo que me sorprendió mucho de que la estructura del cerebro que se comparten no entonces la felicidad se comparte con el sufrimiento la vergüenza Y esto pues obviamente es interesante saber que del amor al odio hay un paso pues sí más o menos sí porque está más o menos ahí cerquita de la misma parte del cerebro ¿cierto?

Eduardo: Exactamente que cuando te dicen ya no te quiero que levanta mucho interés, de la misma manera cuando una persona te está queriendo mucho pero el problema es que esa neuroquímica ya se va modificando y entonces nuestro cerebro siempre quiere que nos quieran, no hay cerebro humano que diga yo no quiero que me quieran todos los seres humanos quieren sentirse importantes. Incrementamos la sensación de nuestra pertenencia lo que pasa es lo que tenemos vale más que aquello que no tenemos por eso siempre andamos defendiendo que yo, o que mis logros son más importantes, siempre es una tendencia, tal importancia de que todos debemos entenderlo y no y no sentirnos mal y a veces somos tan competitivos que nos creamos eso pero efectivamente nuestro cerebro es un órgano a través de él nos hemos adaptado al sistema en dónde estamos y qué

podemos seguirlo haciendo es cuestión de queremos un poco y entendernos un poco más para para conocer esta parte de nuestro cuerpo.

Tania: Y hay que hay que entendernos y este libro es el que más funciona van a aprender un montonazo de cosas y antes de decirte adiós a todos los invitados les hago una pregunta de estas originales, no sé si estás preparado

Eduardo: Estoy listo sentado tranquilo escucha escuchándote atentamente

Tania: la verdad es que yo siento que un gran parte de la de las medicinas sobre todo para gel que no es médico pues escucha como magia no parece magia y obviamente al médico no le parece así le parece bastante ciencia cierta y dura pero pues si fuera magia de verdad no si la magia existiera en la vida real ¿qué hechizo te gustaría aprender primero? ¿hechizo para para qué?

Eduardo: Para hacer olvidar lo que es más negativo en la vida y reorganizar las cosas para tratar de que eso no condiciones cosas negativas en la vida.

Tania: Cómo hay una película de esa no hay una película que no me acuerdo que sale el de la máscara y quiere como que es un programa que quiere olvidar a la ex y como que tienen que empezar de eliminar recuerdos y después no quiere y bueno no sé siento que que sí también haría yo eso también haría el hechizo para eso la verdad que sí. Oye pues nada abrazar le hace bien al cerebro y yo quiero enviarte un fuerte abrazo con mucho cariño hasta México para agradecerte pues por los conocimientos, por tu libro y sobre todo por tu tiempo en esta rica entrevista que hemos tenido y bueno nada yo creo que todos deberíamos de leer tu libro ¿habrá algún motivo en especial porque alguien debe de leerlo sin falta alguien en específico?

Eduardo: yo creo que para todos en especial aquellos que quieren darte una explicación de la cotidianidad a través del cerebro así que escrito para todos desde los 10 años hasta los 99 que por favor si tienen esa inquietud de acercarse al cerebro la recomendación es esta

Tania: y si tiene más de 100 también que nunca es tarde para aprender a conocerse, nunca es tarde para aprender nos a conocernos más saber cómo funciona nuestro cerebro en el día a día no sabe, por qué lloramos cuando vemos Titanic y entender mejor todas nuestras emociones Así que no dejen de leerlo porque además no vamos a poner a trabajar al cerebro mientras leemos ósea que ahí ya es doble uso. Doctor Muchísimas gracias por el tiempo y nada a leer el libro.

Eduardo: Muchísimas gracias y un abrazo para todos hasta donde estén de corazón y de cerebro para el suyo. Muchas gracias.

Y a ti qué nos estás escuchando de por favor habitualmente.com/eduardocalixto y comenta ¿Qué parte te gustó más de la entrevista? ¡Al doctor y a mí nos va a encantar saber más de ti!