



Sarah Peyton

Prólogo de Bonnie Badenoch

tu yo resonante

Meditaciones guiadas y ejercicios
para desarrollar la capacidad
de curación de tu cerebro



biblioteca de psicología



DESCLÉE DE BROUWER

SARAH PEYTON

Prólogo de Bonnie Badenoch

TU YO RESONANTE

Meditaciones guiadas y ejercicios para desarrollar
la capacidad de curación de tu cerebro



BIBLIOTECA DE PSICOLOGÍA
Desclée De Brouwer

Título de la edición original:
YOUR RESONANT SELF.
Guided Meditations and Exercises to Engage
Your Brain's Capacity for Healing
© 2017 Sarah Peyton
Illustrations by Emily Chaffee
W. W. Norton & Company, Inc., Nueva York, USA

Traducción: María del Carmen Blanco Moreno

© EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A., 2019

Henao, 6 - 48009 Bilbao

www.edeslee.com

info@edeslee.com



EditorialDesclee



@EdDesclee

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos –www.cedro.org–), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Printed in Spain

ISBN: 978-84-330-3032-0

Depósito Legal: BI-175-2019

Impresión: Grafo S.A. - Basauri

**5 Recursos para los profesionales de la psicología
que trabajan con las emociones**

Descárgalo gratis en edeslee.info con el código:

5RECURSOS3032

Nota para el lector

Los modelos y las técnicas que describimos en este volumen son ilustrativos o se incluyen solo a título de información general; ni la editorial ni la autora pueden garantizar su eficacia o idoneidad en todas las circunstancias.

Índice

Lista de meditaciones	11
El nacimiento de este libro: Agradecimientos	13
Prólogo, por Bonnie Badenoch	19
Introducción	25
1. Cómo nos hablamos a nosotros mismos:	
La red del modo por defecto	47
2. Mantenerse en equilibrio emocional:	
Autorregulación sana	75
3. Desarrollar la autobondad:	
Presentación del autotestigo resonante	99
4. Domesticar al crítico interior:	
A la escucha de lo que intenta aportar	117
5. Calmar la ansiedad:	
En camino hacia la confianza	143
6. Viajar en el tiempo con resonancia:	
Curación de viejas heridas	173

7. Reivindicar los dones creativos y protectores de la ira	205
8. Vencer antiguos temores	229
9. Regresar de la disociación	247
10. Apego: Cómo responde el cerebro al acompañamiento	271
11. Curar el odio a sí mismo y el apego desorganizado	291
12. Curar la depresión con delicadeza	325
13. Abandonar las adicciones y compulsiones: Las aportaciones de la autocomprensión y la resonancia . . .	345
14. Alegría, comunidad y nuestra voz exterior: Llevar a los demás nuestro autotestigo resonante	365
Apéndice 1: Autoevaluación	381
Apéndice 2: Recursos en línea	389
Apéndice 3: Lecturas recomendadas	391
Apéndice 4: Glosario	393
Índice analítico y onomástico	403
Índice general	415

Lista de meditaciones

- Meditación guiada 1.1: Respirar
- Meditación guiada 2.1: Una célula
- Meditación guiada 3.1: Descubrir el autotestigo resonante
- Meditación guiada 4.1: Empatía con el crítico interior
- Meditación guiada 5.1: El yo prenatal
- Meditación guiada 6.1: El proceso de viajar en el tiempo
- Meditación guiada 7.1: Ensayos posteriores
- Meditación guiada 8.1: Encontrar tu lugar seguro
- Meditación guiada 9.1: Invitar al yo disociado a regresar a casa
- Meditación guiada 10.1: Apego en comunidad
- Meditación guiada 11.1: Transformar una de las historias de la RMD salvaje
- Meditación guiada 11.2: Ampliar la ventana de bienvenida para la emoción
- Meditación guiada 12.1: Tratar la depresión relacionada con una RMD salvaje
- Meditación guiada 12.2: Tratar cuidadosamente la depresión relacionada con una soledad duradera
- Meditación guiada 13.1: Contener una compulsión con amabilidad y curiosidad abierta
- Meditación guiada 14.1: Meditación para apoyar la alegría

Prólogo

Bonnie Badenoch

Las personas que escriben combinando la pasión, la sabiduría y la experiencia personal tienen algo único que ofrecer a sus lectores. Sus palabras conjugan sensatez y entusiasmo en tal grado que pueden llegar a nuestra mente y nuestro corazón de una forma que produce cambios. Sarah es una de estas personas.

Cuando la conocí hace ocho años, advertí que sentía curiosidad por todo y se ponía a investigar inmediatamente para responder a sus preguntas. Disfrutaba de las sutilezas de la ciencia del cerebro (y de otras muchas cosas) y poseía un don particular para sintetizar el material que iba acumulando. Empezó a practicar diligentemente lo que estaba descubriendo sobre el funcionamiento del cerebro, considerado como entidad autónoma y como entidad en relación. Con humildad y humor compartía sus tropiezos y sus éxitos, sus heridas persistentes y su curación. Esto la convirtió en una amiga extraordinaria y en una maestra cuya propia vulnerabilidad infundía seguridad para que también otras personas se abrieran. Cuando me enteré de que pensaba escribir un libro, me alegré tanto como para ponerla en contacto con Norton y que su voz fuera así más ampliamente conocida.

Ahora, con este libro, tenemos el fruto de esos años de estudio y de práctica, que se nos ofrece para ayudarnos a cada uno de nosotros

a desarrollar una relación más compasiva y amable con nuestras voces interiores como entrada al sendero de la curación. Inevitablemente, el desarrollo de esta capacidad conduce también a un cuidado y una comprensión mayores hacia los demás. No podría haberse publicado en mejor momento. Nuestro mundo afronta graves desafíos para nuestro innato potencial de conectar, empatizar y apreciar las diferencias. Creo que todos lo sentimos, con independencia de nuestras opiniones sobre el mejor modo de afrontar los problemas de nuestra sociedad. Las prácticas de autocalidez que propone Sarah pueden ser una base sobre la que podemos apoyarnos para aprovechar nuestro impulso inherente hacia la curación, tal vez un elemento esencial en el cambio cultural perdurable. Debido a los desafíos que estamos experimentando, es, de hecho, un recurso poco habitual y muy útil.

Cada capítulo une conceptos esenciales claramente definidos con unas meditaciones guiadas y con introducciones sobre las partes del cerebro relevantes. Este oportuno diseño implicará primero la actividad de nuestro entendimiento y luego ofrecerá la oportunidad de profundizar en la experiencia mientras practicamos una y otra vez las meditaciones. Es una invitación a adentrarse lentamente y con amabilidad en el territorio de nuestro mundo interior. Las explicaciones neurocientíficas que se ofrecen, a veces con bellas ilustraciones, pueden ayudarnos a imaginar lo que se está desarrollando dentro de nuestros cerebros relacionales cuando tenemos estas experiencias. Resulta que ellos apoyan tanto nuestro bienestar –y, por lo tanto, están tan disponibles para la curación– que podríamos encontrar que estas secciones fomentan, más aún que el conocimiento científico, la esperanza y la gratitud. Puedo imaginarme al lector leyendo, practicando y absorbiendo cada capítulo más de una vez antes de pasar al siguiente. De hecho, probablemente sería útil comprobarlo para ver cuándo nuestro mundo interior está listo para el capítulo siguiente. Aunque no es la manera habitual de leer, sería, sin duda, una práctica respetuosa para la misma aptitud que propone Sarah: escuchar profundamente, desde lo más profundo.

En este libro se exploran ideas globales. Estamos hechos para relacionarnos con los demás en todas las etapas de la vida y, si no tenemos personas con quienes conectar, podemos convertirnos en nuestro autotestigo compasivo. La mente humana tiene la capacidad tanto de participar en una experiencia como de ser sostenida con amabilidad cuando nos encontramos en ese estado. Esta es una habilidad que puede ser cultivada para que nadie quede privado de la curación por falta de compañeros. (Aunque diré que Sarah es una compañera de viaje sumamente maravillosa y resonante en esta travesía gracias a sus palabras llenas de compasión).

El segundo principio que tiene potencial para allanarnos el camino es que toda voz, sin importar lo angustiada que sea, tiene la intención de ayudar. Ya solo este reconocimiento comienza a calmar la guerra que a menudo se desencadena en nuestro interior entre las partes de nosotros que nos gustan, o al menos toleramos, y las partes que odiamos y queremos eliminar. Cuando nos abrimos a la posibilidad de aceptar que cada parte tiene su valor, algo inmenso comienza a cambiar. La apasionada y compasiva dedicación de Sarah a estas partes a menudo no queridas constituye un valioso estímulo para que también nos ablandemos y nos abramos a ellas.

El tercer mensaje es que la curación es un proceso factible y gradual, con su lógica y su ritmo propios. Sarah avanza desde los viajes interiores que son probablemente más accesibles y tolerables hacia los que son más desafiantes para muchos de nosotros. Su cálida comprensión, nacida de su experiencia personal y de muchos años dedicados a trabajar con otras personas heridas, abre un espacio en el que cada uno podemos encontrar el ritmo para afrontar nuestras dificultades con compasión y sin juzgarlas, e incluso para tratar nuestros inevitables juicios con más amabilidad. Este gran espacio de aceptación crea un entorno extraordinario para que nos despleguemos progresivamente.

Confío en que este libro nos sostendrá bien en nuestro camino hacia una mayor resonancia y compasión. Ya sea que nos dediquemos a curar desde tendencias diferentes o seamos maestros,

progenitores, clientes de terapeutas formados en la NBPI [Neurobiología Interpersonal] o simplemente personas que desean encontrar más armonía interior, la propuesta de Sarah será un valioso recurso para el crecimiento y la curación.

Bonnie Badenoch
Vancouver, Washington
Diciembre de 2016

*«Y llegó el día en que el riesgo que corría por quedarse
encerrada en el capullo era más doloroso
que el riesgo que corría por florecer».*

—Anais Nin

Introducción

¿Cómo suena tu voz interior, es decir, la que está dentro de tu cabeza, la que solo tú puedes oír? Si te paras un momento para darte cuenta de qué se siente al ser tú, descubrirás que tienes una particular actitud hacia ti mismo. Puede que te deleites en la persona que eres y que te sientas feliz al implicarte en tus pasiones y en las aportaciones que haces. (Si es así, es probable que leas este libro para que sea más valioso lo que aportas a los demás).

Las personas pueden también sentirse decepcionadas de sí mismas. Pueden ansiar éxito, competencia o prestancia. Pueden anhelar conocer y expresar sus cualidades más plenamente. Pueden sentirse enfadadas consigo mismas, o deprimidas o vivir un duelo más intenso del que pueden soportar. La tonalidad emocional que sienten al detenerse un momento puede resultarles tan abrumadora y dolorosa que evitan a toda costa estar a solas con sus pensamientos, e incluso pueden llegar hasta el punto de lastimarse con una descarga eléctrica sobre la que previamente dijeron que pagarían para evitarla, en lugar de simplemente pararse a pensar¹.

1. Wilson, T. D., Reinhard, D. A., Westgate, E. C., Gilbert, D. T., Ellerbeck, N., Hahn, C., ... Shaked, A. (2014), «Just think: The challenges of the disengaged mind», *Science* 345 (6192), 75-77. doi:10.1126/science.1250830

Cuando las personas se enfrentan a una **depresión** y a una experiencia de vergüenza o a la amenaza de que la ira se apodere de ellas, aprenden técnicas de evitación que les impiden estar a solas con su cerebro: siempre están ocupadas, juegan interminablemente al solitario, se conectan a las redes sociales en sus móviles, se hacen adictas al trabajo o caen en otras adicciones con el objetivo de cambiar lo que sienten al ser ellas mismas. (Cuando emplee términos nuevos en este libro, los definiré y los pondré en negrita para que tú, lector, sepas que puedes consultarlos en el glosario del final del libro. Por ejemplo, una buena definición práctica de depresión es la siguiente: una sensación o estado persistente de tristeza, pérdida del sentido del placer y pérdida del interés por la vida; puede ir acompañada de fatiga y agobio constante).

Cada persona tiene una voz interior². En algunas personas se expresa con palabras; en otras con un tono. La voz interior puede ser un flujo constante de **calidez emocional**; puede expresarse como un río de emociones complicadas; para otras personas, en cambio, puede parecer carente de emoción, dedicada a revisar los niveles de planificación conceptual de la vida y las relaciones sociales, y a comprobar si la vida propia va por buen camino y si todas las piezas en movimiento marchan en la dirección correcta.

Calidez emocional

La **calidez emocional** es la experiencia de ser conocidos o de conocer a otros con afecto y acogida. En el nivel corporal, la calidez se produce cuando estamos lo bastante cerca para sentir el calor corporal recíproco. Así pues, este concepto abarca también la cercanía y la posibilidad de bienestar mediante el contacto físico.

¿Cómo se siente? Como calor suave en el corazón que se propaga dentro del pecho y del abdomen. Proporciona relajación y bienestar, y nos aporta una sensación de pertenencia.

2. Lieberman, M. D. (2013), *Social: Why our brains are wired to connect*, Broadway Books, Nueva York, NY, p. 21.

¿De dónde procede? De sentirnos cuidados, alimentados y apoyados. Experimentamos la calidez cuando sabemos que importamos.

¿Qué fuerzas, pensamientos o acciones disminuyen la calidez? Odiarse, criticarse y descalificarse a uno mismo disminuyen sobremanera la calidez. Pasar tiempo con personas que nos miran con desdén, nos hablan con sorna, nos definen o catalogan, o nos dicen cómo nos sentimos: todo ello reduce la calidez. El hecho de exigirnos ser perfectos mengua la calidez.

¿Cómo puede fomentarse la calidez emocional? Descubriendo qué nos sienta realmente bien y es verdaderamente bueno para nosotros. Tocar lo que sienta bien y es relajante puede fomentar la calidez. La resonancia planta semillas de calidez y permite que esta crezca fuerte y resistente. Las reuniones en que se comparte una comida nutritiva y deliciosa y las personas ríen juntas pueden fomentar la calidez. Ser aceptados incondicionalmente puede darnos calidez. La sorpresa de ser amados potencia la calidez.

A menudo, la voz interior puede parecer totalmente desprovista de emoción, pero, cualquiera que sea su tono, tiende a fluir en una corriente interminable de charla interior sobre lo bueno, lo malo y lo feo: quiénes somos, qué hemos hecho, qué hemos olvidado y qué han hecho, han dejado de hacer o harán otras personas en nuestra vida.

¿No te lo crees? Deja de leer un momento y observa lo que ocurre. Espera lo suficiente para que se asienten los pensamientos que estas palabras te hayan provocado. El patrón que se ejecuta automáticamente en nuestra cabeza, cuando nuestro cerebro no está dedicado a hacer algo intencionadamente, es nuestra voz interior. Aunque no podamos oír esta voz, podemos suponer cuál es su tono por el modo en que nos tratamos a nosotros mismos o por la manera en que pensamos sobre los demás. Si hemos tenido la experiencia de ser reconocidos satisfactoriamente por personas que han sido importantes para nosotros (progenitores, abuelos,

maestros o incluso un vecino amable), nuestros pensamientos pueden tener un tono tranquilo y apacible.

Si las personas han tenido otras experiencias de vida –por ejemplo, con progenitores o cónyuges que desean perfeccionarlas y solo hablan con ellas para hacerlas «mejores», que están agotados y quieren que sus hijos o parejas sean vistos y no escuchados, o que están demasiado ocupados o demasiado abrumados para verlos–, entonces la voz interior puede sonar muy diferente. Para muchas personas, esta voz interior puede ser implacablemente negativa y, a veces, incluso cruel.

A pesar de todo eso hay una buena noticia. Puedes oír, comprender y transformar tu voz interior si no te gusta el modo en que te trata. A medida que las personas asimilen la autocompasión y la autocomprensión que se alientan en estas páginas, dejarán a menudo de distraerse estando continuamente ocupadas, manteniendo el televisor, el ordenador o el teléfono inteligente encendidos las veinticuatro horas los siete días de la semana, dándose atracones de comida basura o tomando copas.

En vez de ello, surgirán los brotes de una posibilidad diferente. Gradualmente se abrirá la esperanza de poder responder de un modo nuevo. A medida que la voz interior se vuelve más tranquila y más comprensiva, las personas empiezan a gustarse.

Esto sucede inexorablemente una vez que hace su aparición una cosa llamada **resonancia**. La resonancia es la experiencia de sentir que otra persona nos comprende totalmente y nos ve con calidez emocional y con generosidad. Es la sensación de *saber* que podría ponerse en nuestro lugar y que nuestros sentimientos y anhelos tendrían sentido para ella.

¿Cuál es la diferencia entre empatía y resonancia? Hay muchas definiciones de empatía, entre las que se encuentran ponerse en el lugar del otro, comprender su experiencia, interpretar los estados emocionales de los demás y experimentar emociones afines. Ninguna de ellas capta la necesidad de ser un «nosotros», es decir, parte de una resonancia. En la resonancia, la persona receptora dice: «Sí,

tú estás conmigo. Tú me comprendes». Puede producirse verbalmente o bien con un suspiro y con una relajación física. Puedo sentir empatía hacia personas sin hogar cuando paso a su lado y ellas nunca lo sabrán. No podemos ser resonantes con una persona a menos que entremos en relación –la resonancia es una experiencia que implica a dos personas–. Los demás no pueden afirmar simplemente que tienen una resonancia con nosotros. Los receptores son los únicos que pueden decir si la presencia o las palabras de los otros son resonantes o no.

Podrías pensar: «Si sentirse mejor depende de algo que se supone que acontece entre dos personas, entonces lo tengo difícil. No tengo a nadie. Estoy solo en este mundo». Por esta razón escribí este libro, para ofrecer un medio con el que las personas aprendan a estar consigo mismas. Y por eso lo he titulado *Tu yo resonante*. Para ser resonante contigo mismo tienes que percibir dos partes diferentes de tu yo: tu yo emocional y tu yo resonante. Tu yo emocional es el que puede decir si la parte de ti que intenta ser resonante está siendo efectiva. Se trata de una experiencia entre dos personas, pero ambas están en tu interior.

- Si te sientes triste y necesitas tener la esperanza de una pronta recuperación, este libro es para ti.
- Si estás dándole vueltas a antiguos patrones y ansías un cambio positivo, este libro es para ti.
- Si sientes que te encuentras en un terreno inestable y te gustaría tener un sólido fundamento bajo tus pies, este libro es para ti.
- Si sientes ansiedad y quieres serenidad, este libro es para ti.
- Si te sientes desconcertado a veces y quieres ser capaz de gustar a la humanidad, este libro es para ti.
- Si te sientes deprimido y quieres tener una razón para seguir adelante, este libro es para ti.
- Si necesitas un poco de esperanza en que estás esencialmente bien, este libro es para ti.
- Y si te encanta aprender sobre el cerebro humano, este libro es para ti.

Estás leyendo las mejores palabras que he podido reunir para invitar a tu cerebro a emprender un viaje de aprendizaje conmigo con el fin de transformar tu voz interior. Este viaje sigue el sendero curativo de la conexión con el cuerpo y del aprendizaje sobre el cerebro y el **lenguaje resonante**. El lenguaje resonante es el que da a la persona la sensación de ser comprendida. Posee un tono emocional y una relación de referencias, de recuerdos compartidos y de reconocimiento. Este tipo de lenguaje implica preguntarse por la emoción y ponerle nombre; sueños, anhelos y necesidades; sensaciones corporales; metáforas e imágenes nuevas y poesía.

Aptitud resonante 0.1: ¿Qué es una aptitud resonante?

Las personas pueden usar el lenguaje para crear una conexión y también para separarse mutuamente y para distanciar a otras. Se produce una unión con los demás o con el yo cuando las palabras son resonantes, mientras que las palabras que critican, culpabilizan o deshumanizan dividen el cerebro y paran en seco la calidez. El modo en que una persona habla es importante, pues revela si sus pensamientos son coherentes, si habla con integridad, cómo usa su cerebro y cuáles son sus actitudes profundas con respecto a sí misma y al otro³. El modo en que una persona se habla a sí misma puede conducir a largo plazo a la autoayuda y el bienestar o al estrés y la falta de resiliencia. Cuando las personas cambian el modo en que se hablan a sí mismas, cambian el modo en que funciona su cerebro. El lenguaje es un punto de partida para el movimiento hacia la calidez con uno mismo, y a lo largo de este libro llegaremos a entender cómo usarlo de formas que apoyan la integración cerebral. A estas formas las llamamos **aptitudes resonantes**. Cuando las personas dejan de compararse y de criticarse

3. Buchheim, A. (2000), «The relationship among attachment representation, emotion-abstraction patterns, and narrative style: A computer-based text analysis of the adult attachment interview», *Psychotherapy Research* 10 (4), 390-407. doi:10.1093/ptr/10.4.390

a sí mismas y se mueven hacia una cálida autocomprensión para cuidarse, entonces avanzan hacia la salud cerebral.

Cada capítulo proporciona una oportunidad para experimentar cómo el lenguaje resonante puede cambiar el cerebro mediante meditaciones guiadas y empatía. Después aprenderás cómo funciona el cerebro con relación a todo el cuerpo para apoyar el autococonocimiento y la autocompasión.

Cuando descubrimos que somos razonables y que nuestros antiguos hábitos de autodesprecio son solo el mejor intento del cerebro para cuidarnos, una nueva apacibilidad entra en escena. Al aprender sobre nuestro cerebro estamos creando nuevas conexiones que permiten un modo más generoso y relajado de vernos. El gran cuadro de quienes somos se hace más grande y más complejo cuando comenzamos a tener en cuenta el modo en que estamos conectados, el efecto de los cerebros y los comportamientos de los demás sobre nosotros y el efecto de los cerebros de las generaciones pasadas sobre nuestros propios patrones de pensamiento y de sentimiento. Nace una curiosidad vital y cálida sobre los seres humanos y sus conductas que hace más rica y más interesante la vida en cada momento.

Así, mientras lees, pediré a tu cerebro que vincule cosas de un modo nuevo. Un ejemplo de ello está ocurriendo justo ahora, al invitarte a traer a la mente tu sentido del yo y a que sientas al mismo tiempo afecto, curiosidad y acogida hacia ti mismo. Puede que nunca se te haya pedido que te miraras con calidez emocional.

Nuestros cerebros están siempre desarrollándose y cambiando en respuesta a las experiencias que tenemos. Cuando prestamos atención a (1) cómo nos sentimos con nosotros mismos y a (2) nuestra capacidad para comprender con amabilidad, entonces de repente nos encontramos cultivando un nuevo modo de estar con nosotros mismos y esta es la esencia de este libro. Mientras presento estas nuevas ideas y tú te sumerges en ellas al leerlas, estamos pidiendo a tu cerebro que cambie para que sea un lugar mejor en el que puedas vivir bien.

Durante este viaje por el cerebro y por los fundamentos de la comunicación resonante, te invitaré a que percibas tus sensaciones corporales y tus reacciones emocionales tanto como sea posible. Cuanto más te permitas sentir, tanto física como emocionalmente, y comiences a ver las conexiones entre tus anhelos más profundos y tus emociones, tanto más posible será el cambio.

Este libro te invita a que realices este aprendizaje tú mismo y a que mires la historia de tu vida con ojos nuevos. A pesar de lo que puedas creer, no estás determinado por la historia que has vivido hasta ahora. No estás petrificado ni congelado. Cuando descubras y derritas la historia de autoculpabilidad y del **trauma emocional** congelado (los momentos en que aquello que acontece en torno a ti es demasiado difícil, aterrador o doloroso para que lo soporte tu cerebro corporal y te resulta imposible integrar la experiencia), aprenderás cuál es realmente tu historia de vida verdadera y generosa. Una vez que todas las piezas que influyen en ti estén sobre la mesa, comenzarás a entrelazarlas y a comprender que tus decisiones han tenido sentido siempre. Sin que importe lo frecuentemente que te hayas llamado estúpido o hayas lamentado lo que has hecho, una vez que entiendas los efectos de congelación y de autoprotección del cerebro, sabrás que siempre has estado haciendo los mejores movimientos de que disponías. En este proceso hacia la curación estamos cambiando físicamente nuestro cerebro.

Concepto cerebral 0.1: Neuroplasticidad

El término científico que se refiere a la capacidad del cerebro para cambiar es **neuroplasticidad**. Durante mucho tiempo me pareció una palabra sin sentido, porque pensaba en el plástico como algo rígido y duro, pero en este caso la palabra «plástico» significa moldeable. El término *neuroplástico* quiere decir que las **neuronas**, las células esenciales de nuestro cerebro, se desarrollan y cambian en respuesta a la experiencia de vida, así como también cambia el modo en que se vinculan entre sí.