

Academia de Coaching Consciente

Coaching Consciente

Certificación Profesional

Romina Tobeña

Consultora y Coach Ejecutivo



Unidad II

Bases Neurobiológicas del Coaching Consciente

Síntesis de contenidos

- 01** Funcionamiento del sistema nervioso
- 02** Conceptos básicos de neurobiología y neurociencias.
- 03** El entrenamiento



Nuestro cerebro casi no ha evolucionado en 150.000 años.

Tenemos el mismo cerebro que nuestros antepasados, los primeros Homo Sapiens Sapiens, por lo tanto, está preparado para sobrevivir en esas circunstancias en las que el hombre salía de la caverna y se encontraba o un mamut.

Hoy día, con ese mismo cerebro, salimos a la calle y en lugar de encontrarnos mamuts nos encontramos otros seres humanos. Pero ante cualquier situación que salga de lo habitual seguimos reaccionando como el hombre de las cavernas: paralizándonos, atacando o huyendo. No PODEMOS hacerlo de otra manera porque nuestro cerebro NO SABE como hacerlo de otro modo.

Su principal función es garantizar la supervivencia y lo hace tal como lo hacía en aquel entonces.



Bases Neurobiológicas

El cerebro humano: estructura y funcionamiento

El cerebro humano se divide en varias regiones, cada una con funciones específicas

Neuroplasticidad

Capacidad del cerebro de cambiar y adaptarse a lo largo de la vida

Conexión mente-cuerpo

La relación entre el estado mental y el bienestar físico es estrecha y se basa en la comprensión de que lo que sucede en la mente tiene un impacto significativo en el cuerpo, y viceversa.



Cerebro Triuno

Paul MacLean - 1950

- El cerebro más primitivo es el cerebro instintivo o reptiliano. Funciones vitales automáticas .
- Por encima de este cerebro, el cerebro emocional o límbico. Centro de nuestras emociones.
- La capa más externa es el neocórtex. Solo la tienen los mamíferos superiores y los humanos. La parte de ésta que nos distingue como especie son los lóbulos prefrontales. Es el asiento de los pensamientos y de los sentimientos. Se encarga de las funciones ejecutivas superiores.



- **Neocórtex**
- **Sistema límbico**
- **Cerebro reptiliano**



Cómo funcionamos

El sistema nervioso

El SNC y el SNA trabajan juntos para activar y regular los patrones de conducta de supervivencia (reacción automática e inconsciente en el cuerpo que da lugar a una conducta impulsiva y muy rápida del tipo 'ataque-huida-parálisis').

Todos los estímulos que entran a través de nuestros sentidos (olfato, oído, gusto, tacto, olor) llegan en 125 milisegundos al cerebro reptiliano y emocional. A este nivel, la información es codificada como amenazante (amenaza real o imaginaria), placentera o neutra.

En caso de sospecha de peligro, se activan estos patrones.



Dos sistemas de pensamiento

375 milisegundos tarda la información en llegar desde los cerebros reptiliano-emocional a los lóbulos prefrontales. Allí es evaluada y ponderada dando lugar a una respuesta consciente más reflexiva, capaz de vetar los impulsos del sistema instintivo emocional siempre que tenga el tiempo suficiente para evaluar toda la información. Esta capacidad es lo que se llama inteligencia emocional. Y es, en el entrenamiento que desarrollamos esta habilidad.

Sistemas de pensamiento



#BehavioralFact

Daniel Kahneman, 2011.



Bases Neurobiológicas

El cerebro humano: estructura y funcionamiento

El cerebro humano se divide en varias regiones, cada una con funciones específicas

Neuroplasticidad

Capacidad del cerebro de cambiar y adaptarse a lo largo de la vida

Conexión mente-cuerpo

La relación entre el estado mental y el bienestar físico es estrecha y se basa en la comprensión de que lo que sucede en la mente tiene un impacto significativo en el cuerpo, y viceversa.



Neuroplasticidad

Capacidad del cerebro de cambiar
y adaptarse a lo largo de la vida.



- 01** Formación de nuevas conexiones sinápticas entre las neuronas
- 02** Fortalecimiento de las conexiones existentes
- 03** Reorganización de las redes neuronales en respuesta a la experiencia y el aprendizaje



Bases Neurológicas

El cerebro humano: estructura y funcionamiento

El cerebro humano se divide en varias regiones, cada una con funciones específicas

Neuroplasticidad

Capacidad del cerebro de cambiar y adaptarse a lo largo de la vida

Conexión mente-cuerpo

La relación entre el estado mental y el bienestar físico es estrecha y se basa en la comprensión de que lo que sucede en la mente tiene un impacto significativo en el cuerpo, y viceversa.

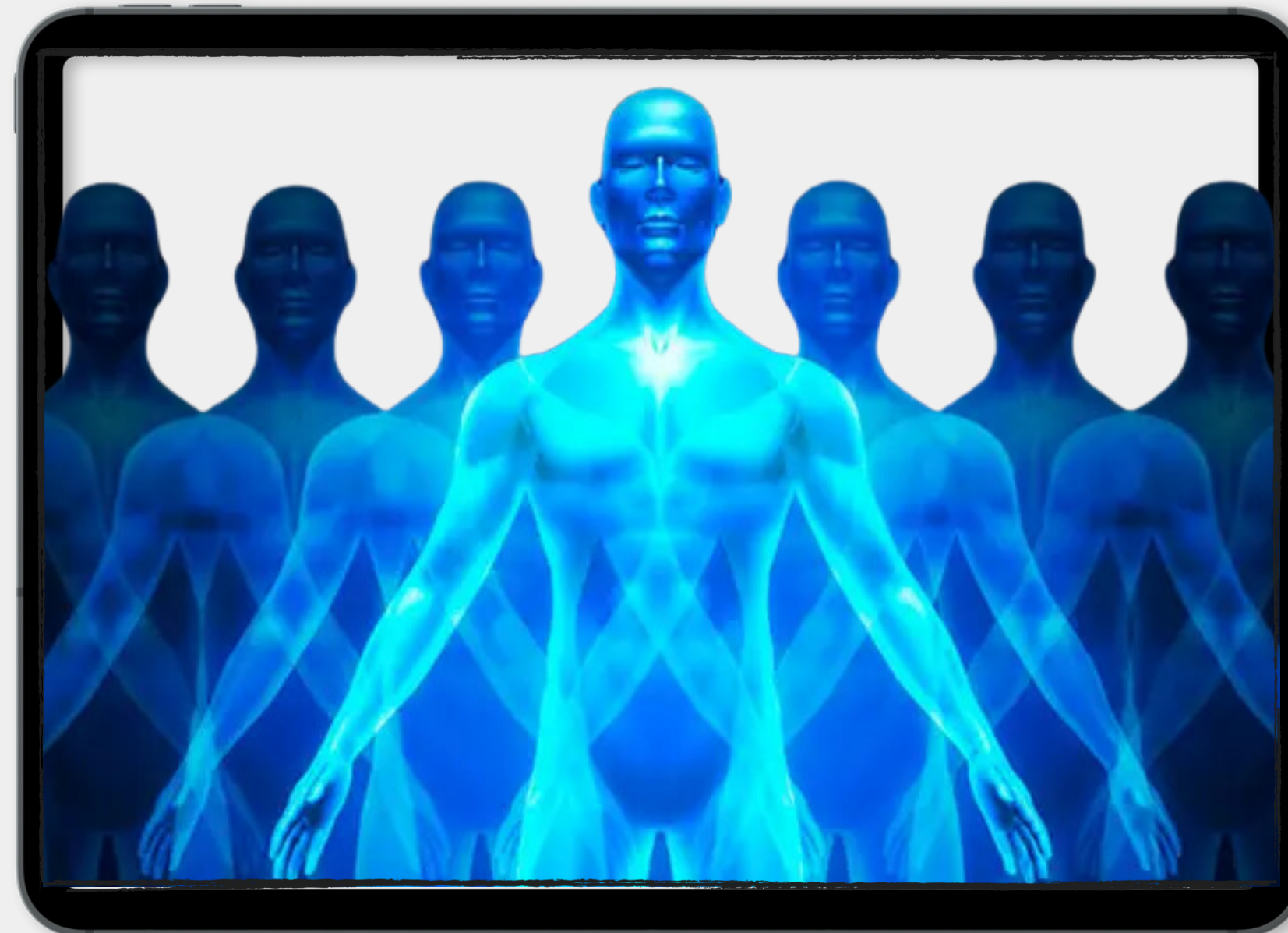


Conexión mente-cuerpo

Es estrecha y se basa en la comprensión de que lo que sucede en la mente tiene un impacto significativo en el cuerpo y viceversa.

Se explora para:

- 01** Promover un enfoque holístico en el desarrollo personal y el bienestar.
- 02** Reconocer el impacto del estrés en el cuerpo y desarrollar estrategias para gestionarlo de manera efectiva.



- 03** Mejorar la conexión mente-cuerpo al estar más presentes en las experiencias, reducir la rumiación mental y experimentar una mayor calma y bienestar emocional.
- 04** Desarrollar rutinas que promuevan tanto la salud mental como la física (alimentación saludable, ejercicio regular y gestión del tiempo para el descanso y la relajación).

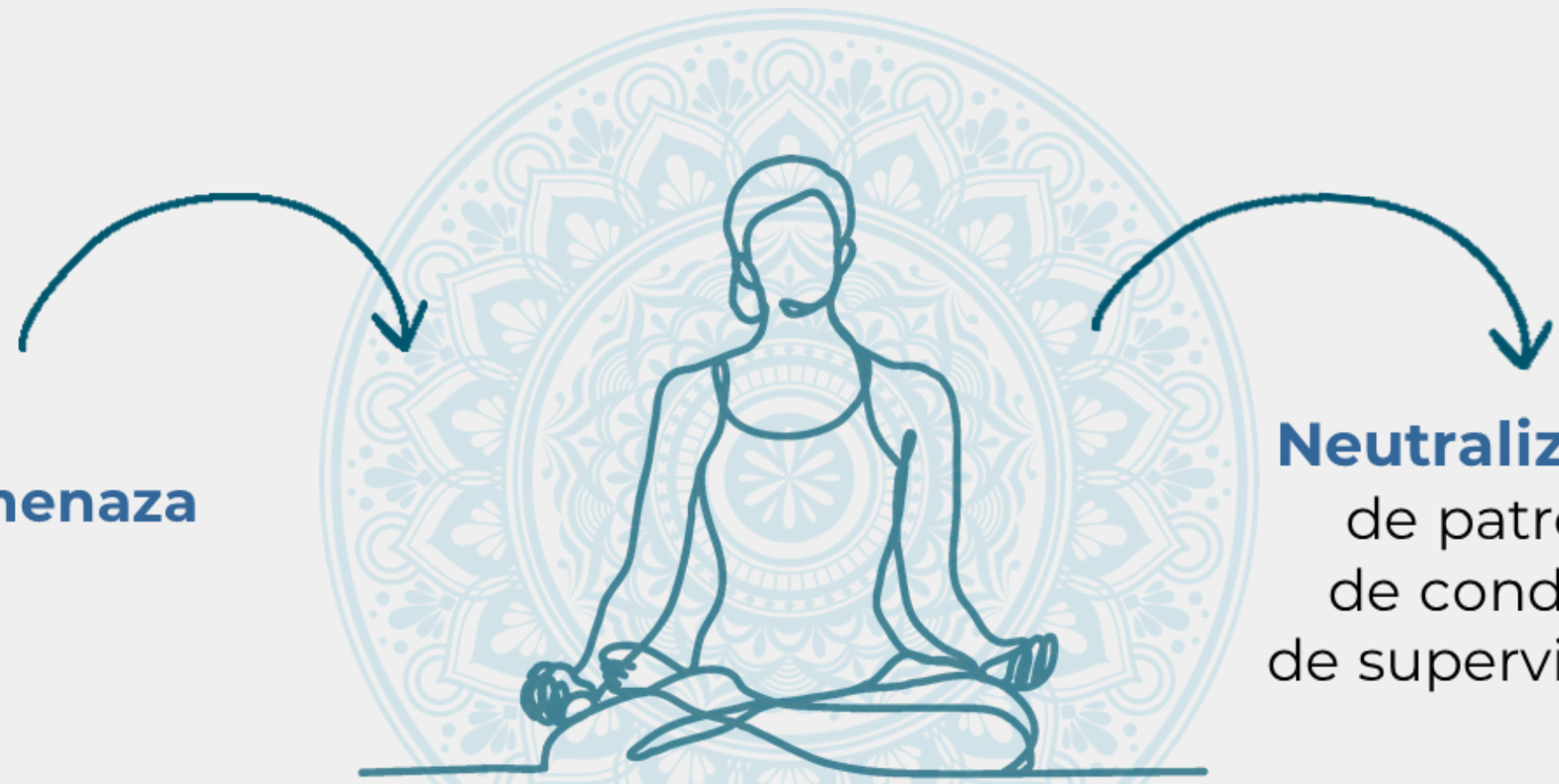
CÓMO FUNCIONA EL ENTRENAMIENTO

Entrenamiento

Qué y cómo trabajamos en
estos 21 días

Amenaza

Neutralización
de patrones
de conducta
de supervivencia



Mayor consciencia física y emocional
Reducción reactividad emocional
Ampliación ventana de tolerancia



CÓMO FUNCIONA EL ENTRENAMIENTO

Objetivos

Qué buscamos desarrollar
en estos 21 días

- ✓ **Creación de nuevos hábitos**
y conductas potenciadoras.
- ✓ **Desarrollo de soft skills**
- ✓ **Gestión** más eficiente
de los recursos.



Pensamientos y
conductas limitantes.



Mayor autorregulación.

Academia de Coaching Consciente

¡Gracias!

Certificación profesional en Coaching Consciente

Academia de Coaching Consciente

www.icicoachinglatam.com

icicoahinglatam@gmail.com