

XGEN

R&D

NEUROPLASTICITY AND THE COMFORT ZONE

**COROIAN SARAH & MUREȘAN
LAVINIA MANUELA**

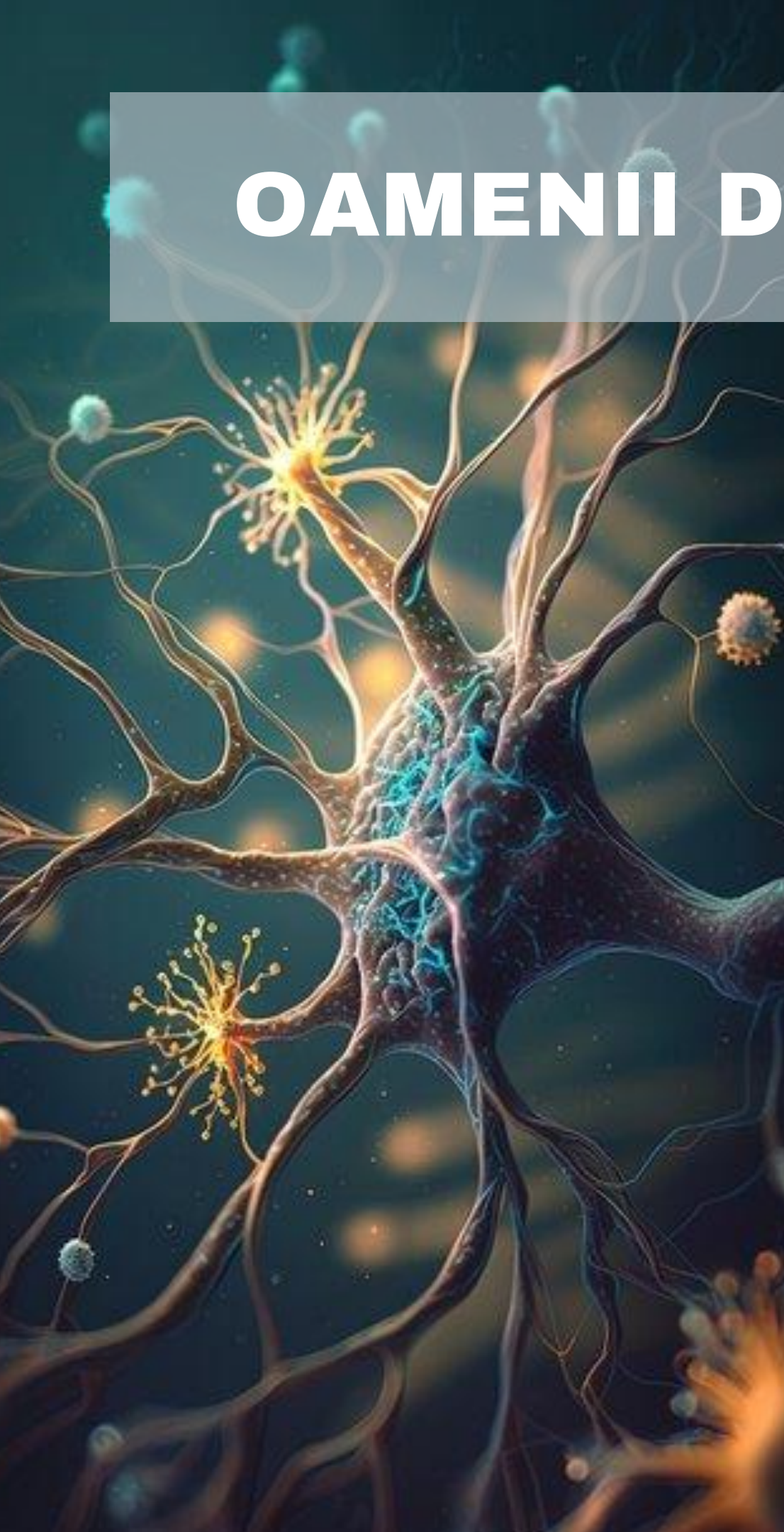
NEUROPLASTICITATEA

Sistemul nostru nervos ne coordonează mintea și corpul, învață și acumulează zilnic experiențe, permițându-ne să creștem, să ne adaptăm și să funcționăm bine. Această abilitate este cunoscută ca neuroplasticitate sau capacitatea creierului de a se reorganiza prin formarea de noi conexiuni neuronale de-a lungul vieții.



OAMENII DE ȘTIINȚĂ SUSȚINEAU...

Idea că, dacă o anumită porțiune a creierului adultului a fost distrusă, celulele nervoase ar fi incapabile să facă noi conexiuni sau să se vindece, iar activitățile reglementate de acea zonă a creierului ar fi pierdute definitiv. Anterior, neuroplasticitatea era considerată a fi limitată la copii, dar studiile în a doua jumătate a secolului al XX-lea au demonstrat că multe aspecte ale creierului pot fi modificate și la adulți.





RAMÓN Y CAJAL

La sfârșitul secolului al XIX-lea, biologul a propus teoria neuronilor creierului, conform căreia creierul este compus din celule discrete, dar interconectate, A fost ridiculizat de ai lui contemporani care credeau că creierul este format dintr-un tip complet diferit de materie decât restul corpului, dar cercetările ulterioare au confirmat teoriile lui Cajal iar în 1906 a primit Premiul Nobel pentru teoria sa neuronală.

NEUROPLASTICITATEA

Cunoscută și ca plasticitate neuronală sau plasticitate cerebrală, este capacitatea rețelelor neuronale din creier de a se schimba prin dezvoltare și reorganizare.

BENEFICII



Corectarea unor afecțiuni:

- Epilepsie
- Paralizii cerebrale
- Retardul mental
- Sechele în urma atacului vascular cerebral
- Depresie
- Autism

Învățarea și dezvoltarea unor aptitudini:

- O memorie mai bună
- Îmbunătățirea abilităților cognitive
- Întărirea zonelor din creier când anumite funcții se pierd sau intră în declin
- Posibilitatea de a redirecționa funcțiile în creier

ZONA DE CONFORT

Zona de confort a fiecăruia este diferită, o stare comportamentală în care o persoană operează într-o poziție neutră de anxietate rutina, o stare de securitate psihică.



PSIHOLOGII...

Definesc zona de confort drept „o zonă a spațiului de locuit care oferă un sentiment de liniște și siguranță”. Nu vorbim de circumstanțe externe, ci de cele interne. Astfel, zona de confort constă în obiceiuri, modele de gândire și comportamente care au fost elaborate înainte”.





Martin Luther susținea că:
„Caracterul unui om nu se arată
în momente de confort, ci în cele
de schimbări și controverse”.

Neale Donald Walsch, autor, și vorbitor
motivațional a spus astfel: „Viața începe la
sfârșitul zonei de confort”. Însăși definiția
unei „zone de confort” exclude orice
schimbare, creștere, creativitate.



ÎN 1907, ROBERT YERKES ȘI JOHN DODSON...

XGEN
R&D



Au efectuat unul dintre primele experimente care au demonstrat o legătură între anxietate și performanță. Ei au văzut că șoarecii au devenit mai motivați să parcurgă labirintul atunci când au primit șocuri electrice de intensitate crescândă, dar numai până la un punct. Peste o anumită intensitate, ei au preferat să se ascundă mai degrabă decât să performeze.

IDEA DE BAZĂ

Este că sistemul nostru nervos are o zonă potrivită, aflată între două extreme: prea puțini stimuli - rămâi în zona de confort, unde se instalează plictiseala; prea mulți stimuli - intri în zona de panică, care, de asemenea, blochează progresul.



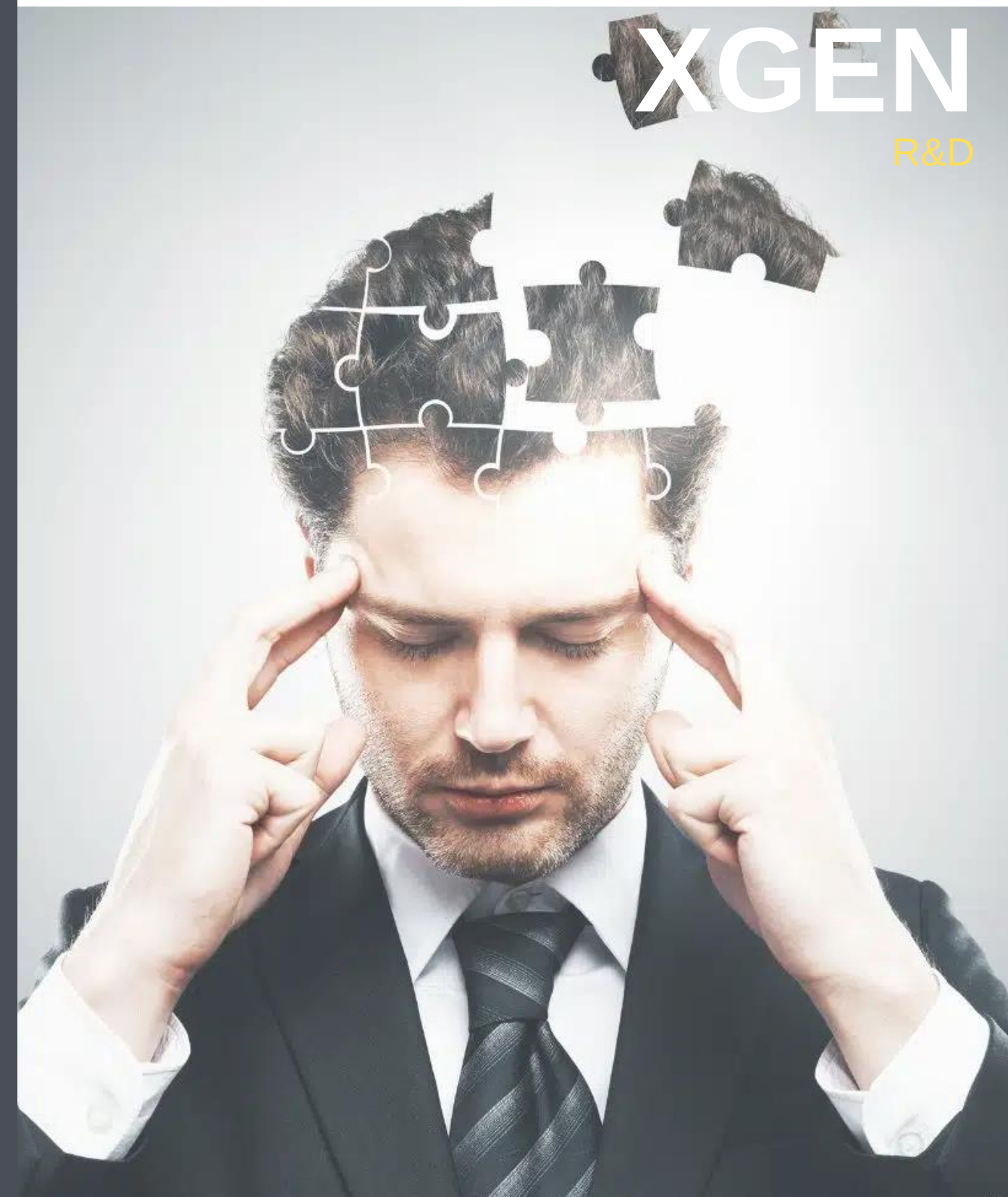


CÂT DE MARI ÎȚI SUNT ZONELE?

În fiecare domeniu al vieții, zonele fiecăruia variază ca mărime. Pentru a părăsi zona de confort, trebuie să-i apreciezi limitele exterioare. În mod similar, trebuie să dezvoltăm un simț intuitiv al locului în care se află zona ta de panică. Acceptarea provocărilor care se află undeva între ele te va dezmoști, ducând la creștere și la învățare.

CARE SUNT PUNCTELE TALE FORTE?

Înțelegerea și valorificarea punctelor forte personale poate fi de mare folos. Majoritatea oamenilor au experiență în părăsirea zonei de confort în cel puțin un domeniu al vieții și, de obicei, există o mulțime de perspective care trebuie descoperite din această experiență.



DE CE SĂ PĂRĂSESC ZONA DE CONFORT?

Pune-ți întrebarea: „Confortul îmi face mai mult bine sau mai mult rău?”. Dacă răspunsul e cel din urmă, atunci este timpul să începi o nouă viață.

IEȘIREA DIN ZONA DE CONFORT...

Este întotdeauna stresantă. Prin urmare, senzații și emoții neplăcute vor apărea în orice caz, dar disconfortul poate fi minimizat prin creșterea treptată a procentului de noutate.



METODE DE IEȘIRE DIN ZONA DE CONFORT

Găsește motivație

De ce vrei să ieși din zona ta de confort? De ce vrei să scapi și unde vrei să mergi?

Definește un obiectiv

Măsurabil în timp, specific, executabil, care răspunde nevoilor tale cele mai presante.

Fă familiarul nefamiliar

Te va ajuta să faci primii pași fără durere din zona ta de confort.

Utilizează regula câtorva minute

Nu te grăbi să iei decizii, dacă iei o decizie imediat, aceasta va fi cu siguranță dictată de zona ta de confort.

Învață lucruri noi

Încearcă ceva ce nu ai făcut până acum, orice.

Determină-ți punctele forte și punctele slabe

Pentru autodezvoltare, este important să te percepi obiectiv, să-ți cunoști punctele forte și punctele slabe.

Combate-ți temerile

Încearcă să înțelegi ce te oprește.

NU UITA!

Nu subestima capacitatea de adaptare a creierului și ține minte, de asemenea, teoria neuroplasticității creierului a lui Norman Joyge: „creierul este capabil să-și schimbe propria structură și funcționare datorită gândurilor și acțiunilor umane”. Aceasta înseamnă că, cu cât repeți mai des o nouă acțiune sau un algoritm de acțiuni, cu atât va fi mai obișnuit pentru creier. Acest lucru extinde zona de confort.



XGEN
R&D

