

APRENDER ES VIVIR: APRENDIZAJE Y CRECIMIENTO CEREBRAL

*“La Neurociencia actual ha realizado tres descubrimientos fundamentales, que cambiarán para siempre nuestra forma de entender la Naturaleza Humana. El primero de ellos muestra que la **NOVEDAD**, las **EXPERIENCIAS VITALES ENRIQUECEDORAS** y el **EJERCICIO FÍSICO** pueden **ACTIVAR LA NEOROGÉNESIS**, es decir, el **CRECIMIENTO ADICIONAL DEL CEREBRO DURANTE TODA LA VIDA**.”*

*El segundo muestra que tales experiencias pueden activar, en cuestión de minutos, la **EXPRESIÓN GÉNICA** por todo nuestro **CEREBRO** y nuestro **CUERPO**; el tercero se desprende de los dos anteriores: que **“ Toda recuperación es una reconstrucción ”**. Es decir que, siempre que recuperamos un recuerdo importante, la naturaleza nos ofrece la posibilidad de reconstruirlo a nivel molecular- genético en nuestro Cerebro. Dicho de otro modo: vivimos un constante proceso de creación y reconstrucción de nuestra **ESTRUCTURA CEREBRAL Y CORPORAL** a todos los niveles, desde la Mente hasta el Gen.*

*El **APRENDER A HACER COSAS**, origina cascadas de procesos molecular- genómicos que reciben el nombre de **Expresión génica dependiente de la actividad**; por eso, la ACCIÓN- tanto si reviste la forma de actividad motora externa, como puede ser Aprender a coger una pelota lanzada al aire como si comporta actividad cognitivo-emocional interna, como pueden ser las Experiencias de **NOVEDAD** o de enriquecimiento íntimo derivadas de Aprender- activa la **Expresión Génica** dependiente de la actividad, que a su vez genera las proteínas y los factores de crecimiento que avisan a las **CÉLULAS MADRE** residentes en el Cerebro para que se diferencien en Neuronas que comiencen a funcionar de manera nueva, y con Conexiones- Sinapsis- entre ellas” . Extracto del Taller que sobre **EXPRESIÓN GÉNICA Y CRECIMIENTO CEREBRAL** hice con ERNEST ROSSI, Biólogo y Psicoterapeuta Ericksoniano, en le año 2003.*

La profundidad de este taller marcó para mí un ANTES y un DESPUÉS.

En esta segunda Conferencia, quiero hablar de la Meditación como una Potente Herramienta de Aprendizaje y Desarrollo Personal y Social, y que llevo ya practicando diariamente desde hace 13 años, que me está “AFINANDO” y “PULIENDO” cada vez más, y ayudando a ser una persona cada vez más **ABIERTA, DESPIERTA Y SENSIBLE AL APRENDIZAJE**.

Por eso, en esta Conferencia quiero hablar de lo importante que es el que Conozcamos y Comprendamos su extraordinaria **BELLEZA** y **PROFUNDIDAD**. Y es que, a Corto, Medio y Largo Plazo, la MEDITACIÓN nos puede ayudar a ganar mucha Calidad de Vida, entre otras cosas porque facilita la Comunicación, cada vez más y mejor, con nosotros mismos/as y con los demás.

Hemos de darnos cuenta de que la MEDITACIÓN, como si de un bello, precioso y valioso diamante se tratara, va “AFINANDO” y “PULIENDO” nuestro CUERPO Y CEREBRO para que funcionen como un TODO, algo fundamental para que podamos Desarrollar el **ARTE DE APRENDER**. Es decir, la MEDITACIÓN nos puede ayudar mucho a “ORGANIZAR”, poner “ORDEN” en la “CASA” más hermosa que tenemos, que es nuestra VIDA; a **APASIONARNOS POR LA VIDA Y POR EL SABER**, siendo éste el motivo por el cual en esta Conferencia he conectado MEDITACIÓN con APRENDIZAJE, porque para mí MEDITAR es APRENDER, y APRENDER es MEDITAR; es decir, la MEDITACIÓN nos puede ayudar a darnos cuenta de que **APRENDER ES VIVIR**.

Terminaremos esta Conferencia con un Ejercicio Guiado y Consciente de Meditación Profunda.

MOISÉS FERNÁNDEZ FERNÁNDEZ, ORDENANZA DEL CONSERVATORIO PROFESIONAL DE MÚSICA “TOMAS LUIS DE VICTORIA” DE ÁVILA.



Conservatorio
Profesional de Música
Tomás Luis de Victoria
de Ávila

Avenida de España s/n
05004 ÁVILA



**Junta de
Castilla y León**
Consejería de Educación



Conservatorio
Profesional de Música
Tomás Luis de Victoria
de Ávila

**APRENDER ES VIVIR:
LA MEDITACIÓN COMO UNA
POTENTE HERRAMIENTA DE
APRENDIZAJE Y DESARROLLO
PERSONAL Y SOCIAL**

**MARTES
19 DE ABRIL DE 2016
AULA DE ORQUESTA
20 HORAS**



CONFERENCIA
MOISÉS FERNÁNDEZ FERNÁNDEZ