

# NEUROFEEDBACK

Ayuda a mantener el buen funcionamiento del cerebro a cualquier edad



**El Neurofeedback es un entrenamiento del cerebro, de forma que éste aprende a funcionar de manera más estable y controlada.**

El terapeuta observa el cerebro del sujeto en acción momento a momento mediante lectura electroencefalográfica, es decir, con sensores se mide la actividad eléctrica cerebral (**no se emite ninguna señal o sustancia al organismo, por lo que no está contraindicado con ningún tratamiento ni padecimiento**). La información obtenida de esta actividad cerebral es mostrada a su vez al sujeto. Es entonces cuando premiamos al cerebro, por medio de estímulos agradables como música o imágenes, por cambiar su actividad y adecuarla a patrones más eficientes y/o equilibrados. Se trata de un **proceso gradual**, aplicable a cualquier aspecto del funcionamiento cerebral, susceptible de ser medido.

Se trata de un **entrenamiento en autorregulación**. La autorregulación es un aspecto fundamental para el buen funcionamiento cerebral. El entrenamiento en autorregulación permite al sistema nervioso central funcionar mejor.

Se aplica en aquellos casos donde se produce desregulación neuronal, incluyendo espectro ansiedad-depresión, déficit de atención, trastornos conductuales, trastornos del sueño, dolores de cabeza y migrañas, dolor crónico, síndrome premenstrual y trastornos emocionales. También ayuda en algunos casos de daño cerebral como epilepsias, espectro autista y parálisis cerebral.

## ¿Para quién?

Sirve para **todas las edades**, es un aprendizaje que mejorará la calidad de vida de la persona.

En la **infancia** se han observado mejoras sustanciales en déficit atencional, impulsividad, enuresis y terrores nocturnos; problemas de aprendizaje. Puede ayudar también al **adolescente** que lucha contra la ansiedad y la depresión.

El “peak performance” o **excelencia ejecutiva** utiliza también el entrenamiento en EEG para obtener un rendimiento óptimo del sujeto en el deporte, los negocios o las artes.



## Proceso

Se realiza una valoración inicial neuropsicológica de tamizaje, además de un mapeo electroencefalográfico y una entrevista a profundidad; de esta forma podemos conocer a la persona, comprender como está funcionando su cerebro y diseñar un entrenamiento basado en sus necesidades.

Posteriormente se exponen los resultados a la persona y se le hace una propuesta de entrenamiento, durante el cual se va dando seguimiento a los objetivos planteados. Finalmente se realiza una valoración final y se evalúa con la persona el logro de metas.

## Duración

La mayoría de los tratamientos toman de 30 a 45 sesiones, es un aprendizaje que una vez que se logra se conserva toda la vida. Una sesión dura en promedio una hora y se recomienda que la frecuencia oscile entre una y dos sesiones semanales.

## Efectos secundarios

No existe ningún efecto secundario adverso, generalmente las personas después de las primeras sesiones reportan mejoría en su capacidad de descanso, calidad de sueño y disminución en síntomas asociados a la ansiedad (tensiones musculares, afecciones gastrointestinales, cefaleas, etc)

*Existe al menos un rincón del universo que con toda seguridad puedes mejorar, y eres tú mismo.*

*- Aldous Huxley*

Coyoacán

T. 6237 5682  
clinica@casagrana.com

[www.casagrana.com](http://www.casagrana.com)