

ANEXO: CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA ADULTOS

NEUROFEEDBACK – NEUROPTIMAL

INFORMACIÓN NEUROFEEDBACK – NEUROPTIMAL

¿QUÉ ES NeurOptimal®?

- NeurOptimal®, es un sistema de Neurofeedback único **fabricado en Canadá, que nace del resultado de 20 años de investigación en Estados Unidos**, que a diferencia de otros tipos de Neurofeedback, no da ninguna orden al cerebro ni le dice que hacer.
- Es un **método de neurofeedback dinámico, de última generación creado por el psiquiatra y científico Val Brown**, que consiste en un aprendizaje natural del cerebro optimizando los recursos naturales del cerebro, consiguiendo cambios muy positivos a nivel emocional, cognitivo y físico.
- NeurOptimal® es un sistema de entrenamiento cerebral efectivo y muy seguro, **siendo utilizado diariamente por miles de instructores alrededor del mundo**, aunque en Europa aun no es muy conocido, cada vez son más los profesionales que lo conocen y facilitan el entrenamiento cerebral en hospitales y consultas privadas.
- Es un método seguro y no invasivo para restaurar la serenidad, confianza y bienestar favoreciendo los procesos de cambio para mejorar la calidad de vida al mismo tiempo que se respeta y confía en la sabiduría intrínseca del cerebro.

¿CÓMO FUNCIONA EL SISTEMA DE NEUROFEEDBACK – NEUROPTIMAL®?

- **Lo más importante, es entender que es un sistema de fitness cerebral, muy efectivo, nada invasivo y muy seguro dirigido a personas de todas las edades, que no necesita un diagnóstico por lo que tampoco es un tratamiento.**
- NeurOptimal®, es un sistema que a través de la música le invita al cerebro a auto-regularse y a auto-regenerarse, basándose única y exclusivamente en la PLASTICIDAD CEREBRAL propia de cada cerebro. Al ser un método de auto-regulación y auto-regeneración cerebral, le ofrece un feedback al cerebro y éste reacciona de forma natural, REORGANIZÁNDOLO.

¿POR QUÉ ES ACONSEJABLE UTILIZAR NEUROPTIMAL® FRENTE A OTRAS HERRAMIENTAS DE NEUROFEEDBACK?

- **NeurOptimal®** se ha creado fundamentalmente desde un punto de vista diferente, frente al resto de los sistemas de Neurofeedback.
- **Es el primer sistema de Neurofeedback dinámico.**
- En primer lugar, es un método de Neurofeedback de última generación que a diferencia de los demás, es el único que no estimula ni entrena el cerebro, sino que lo REORGANIZA.
- El sistema se basa en el entrenamiento cerebral confiando exclusivamente en la propia PLASTICIDAD CEREBRAL de cada persona.
- Es un entrenamiento que no necesita diagnóstico y por lo tanto tampoco es un tratamiento.

¿PARA QUIÉN ESTÁ INDICADO?

- Al ser un método no invasivo y seguro, se puede ser utilizado por todo tipo de personas de cualquier edad, incluso bebés. Al ser un entrenamiento cerebral participa en todos los sistemas del cuerpo humano por lo que cualquier persona puede beneficiarse de NeurOptimal®, con la finalidad de vivir más tranquilo, de reducir el estrés, eliminar la ansiedad, dormir y descansar mejor, sentirse mejor, reducir miedos, aumentar seguridad y confianza en uno mismo, relativizar los problemas y en definitiva, para desenvolverse mejor como persona o para obtener mejor rendimiento como estudiante o profesional. También está indicado para niños con problemas de una amplia gama.

¿EN QUÉ ÁREAS PUEDE AYUDAR?

Puede ayudar a mejorar la calidad de vida en diferentes campos:

- **Acelerar procesos terapéuticos**– se acelera la evolución, gracias al entrenamiento del cerebro y del sistema nervioso central, por ello es muy positivo realizar NeurOptimal® complementariamente con un proceso terapéutico, dado que facilita que se realicen cambios prácticamente sin esfuerzo y ayuda a potenciar todas las cualidades y recursos de la persona.
- **Mejora el rendimiento de estudiantes y profesionales** – aprovechando el potencial de la mente NeurOptimal® ayuda a mejorar el rendimiento como estudiante, ejecutivo o profesional. Es una herramienta que ayuda a superar miedos, reducir el estrés, romper con malos hábitos y aumentar la seguridad en uno mismo entre muchos otros. También es óptimo, para la atención y la concentración, ayudando a aprender y retener mejor la información y a superar sus límites sacándole el máximo rendimiento académico y profesional.

- **Ayuda a la hora de tratar problemas físicos, emocionales o cognitivos** – Ayuda a acelerar los cambios en muchos pacientes que acuden a terapeutas de diversas disciplinas, dado que actúa en el sistema nervioso central y por lo tanto ayuda a la persona a evolucionar a nivel físico, mental y emocional, sea cual sea el conflicto.
- **Rehabilitación cognitiva** - El Neurofeedback se considera una herramienta básica, para todas aquellas personas que necesiten una rehabilitación cognitiva, como pueden ser personas con demencias, Alzheimer, Parkinson o personas con daños cerebrales. También es una herramienta de la cual se pueden beneficiar mucho personas con problemas de atención, de conducta o de memoria.
- **Deportistas** - También es especialmente beneficioso para deportistas de élite, cantantes, actores con la finalidad de potenciar sus capacidades tanto físicas, como creativas, sacándole el máximo rendimiento a sí mismos y por lo tanto a sus carreras profesionales. Numerosos deportistas de élite, reciben regularmente sus sesiones de NeurOptimal®.
- **Durante el embarazo** – Ayuda en los procesos hormonales durante el embarazo y a prevenir la depresión pos parto. Además ayuda a reducir los miedos, a estar más tranquila durante el embarazo y a reducir ansiedad. Los beneficios incluyen la reducción de estrés, que tanto perjudica al niño en el vientre materno y facilita los procesos por lo que atraviesa la madre, para poder dar vida.
- **Anti-edad** – especialmente recomendable a partir de los 40 años, dado que el cerebro comienza a tener cambios estructurales y químicos que pueden hacer a la persona perder capacidades cognitivas. NeruOptimal®, también ayuda a retrasar el envejecimiento o revertirlo, por lo tanto te puede ayudar a mejorar las capacidades en cuanto a la atención, memoria y concentración, a recuperar la memoria perdida, a recuperar los circuitos neuronales, la plasticidad cerebral o materia blanca y gris impactando muy favorablemente en el bienestar mental, emocional y físico. También se utiliza éste entrenamiento de forma preventiva.
- **Belleza** - ayuda a mejorar el aspecto físico. Se han observado resultados en el aspecto de la piel, efectos anti-celulíticos y piel de naranja.

PREGUNTAS FRECUENTES

¿CÓMO ES UNA PRIMERA SESIÓN?

- La primera sesión, siempre es informativa y gratuita bien sea en sesión o en conferencia, para conocer mejor la metodología y el funcionamiento.
- La persona dispuesta a entrenar su cerebro, se sentará cómodamente en un sillón, frente a una pantalla de ordenador que proyectará preciosas imágenes, relajantes.
- El facilitador, colocará estratégicamente unos pequeños sensores en su cuero cabelludo y unos clips en las orejas.
- El sistema, realizará una lectura de la actividad eléctrica del cerebro, al mismo tiempo que el equipo comienza a emitir una bonita y relajante música.
- Durante la sesión, se notarán pequeñas pausas en la emisión del sonido, permitiéndole al cerebro reorganizarse y estructurarse además de crear nuevas conexiones neuronales, que en el día a día se aprecian en cambios en la vida de la persona. El equipo a través de la música le está dando un feedback al cerebro, así como lo hacen constantemente los músculos o los órganos por ejemplo y el cerebro se auto-regula y auto-regenera confiando en su capacidad intrínseca y su sabiduría.
- Durante 33 minutos, estará la persona escuchando música, mientras se relaja. Luego se le quitan a la persona las pinzas y los pequeños sensores.

¿CUÁNTAS SESIONES DEBO DEJAR ENTRE UNA SESIÓN Y OTRA?

- **No hay una pauta concreta para dejar entre sesión y sesión. Es la propia persona la que ha de sentirlo confiando en su sentir y escuchando a su cuerpo. Hay personas que realizan varias sesiones al día o a la semana.**

¿CUÁNTAS SESIONES SE RECOMIENDA RECIBIR?

- La persona, puede decidir cuántas sesiones desea recibir o cuándo finalizar el entrenamiento. Es importante confiar en la sabiduría interna de cada persona.
- Es frecuente que la persona sienta que quiere recibir una o varias sesiones, incluso una vez finalizado el entrenamiento, porque identifica que le puede ayudar.

¿ES IMPORTANTE SEGUIR UNA CONTINUIDAD DE LAS SESIONES?

- Es importante **seguir una continuidad en el entrenamiento para obtener los resultados deseados, siendo normalmente entre unas 10 y 20 sesiones las sesiones mínimas que se recomienda recibir para un adulto, pero dependerá de cada persona.**

¿PUEDE NO HACER EFECTO?

- Es imposible que una sesión no haga efecto a una persona, el cerebro no quedará indiferente ante una sesión, pero ciertamente la persona puede no sentir los cambios, quizá por una falta de observación o consciencia o porque el área de trabajo en la que está trabajando el Neurofeedback no es visible, por ejemplo en el sistema cardiaco o linfático, etc.

¿CUÁNTO TIEMPO PERDURAN LOS RESULTADOS?

- Los resultados, perdurarán siempre. Al ser un aprendizaje, el cerebro nunca los olvida.

INFORMACIÓN IMPORTANTE PARA EL CLIENTE:

A TENER EN CUENTA ANTES DE APLICAR NEUROOPTIMAL®:

- Si la persona que lo recibe está siendo medicada, es importante acudir al médico con regularidad paralelamente al entrenamiento para ir ajustando la medicación si fuese necesario.
- Recomendamos observarse a todos los niveles, para ir viendo los efectos del entrenamiento.
- El entrenador también le ayudará a ver los cambios que está viviendo.

OBSERVAR LOS CAMBIOS:

- Los cambios surgirán de forma natural y espontánea, pasando incluso desapercibidos en muchas ocasiones.
- Es importante ir anotando los cambios, la frecuencia de los síntomas de preocupación, para lo cual le ayudará su entrenador o puede realizar el cliente que alquila el equipo.

NeurOptimal® ACTUARÁ EN EL ÁREA QUE CONSIDERE PRIORITARIO

- **Al confiar en la capacidad intrínsecas del cerebro, se notarán los cambios en aquellas áreas que son prioritarias para la persona que realiza las sesiones.**
- **Por lo tanto, no podemos controlar qué síntomas mejorarán y se verán reducidos primero y cuáles lo harán más tarde.**
- **NeurOptimal® le ayudará a mejorar su calidad de vida, independientemente de su edad y condición.**

CAMBIOS: (Pueden darse alguno, varios o todos e incluso muchos otros)

- Mejora la calidad de vida
- Ayuda a tomar decisiones.
- Acelera los procesos personales.
- Tomar el valorar para hacer cosas que anteriormente no se han realizado.

- Devolver la armonía y calidez y apoyo.
- Reducir miedos.
- Aumentar la concentración o memoria.
- Reducir dolores físicos.

NeuroOptimal® siempre va a actuar en el área en la que la persona lo necesite con prioridad.

RECOMENDACIONES ANTES DE LA SESIÓN:

- **Es positivo beber agua antes de las sesiones y durante el día que se ha realizado la sesión.**
- **No acudir bajo los efectos del alcohol o drogas. En el caso de haber tomado alguna medicación, por favor indicar al facilitador.**

RECOMENDACIONES DESPUÉS DE LA SESIÓN:

- **Dado que la integración de la sesión concluye durante el sueño, se recomienda dormir al menos 6-8 horas la noche de la sesión, es posible que el cuerpo demande más horas de sueño.**

LO QUE PUEDO ESPERAR DURANTE LA SESIÓN:

- **Es normal sentir sueño después de las sesiones y una profunda relajación, en ocasiones un ligero dolor de cabeza similar al de haber trabajado o estudiado durante un tiempo.**

LO QUE PUEDO ESPERAR DESPUÉS DE LA SESIÓN:

- **Durante el entrenamiento, especialmente al principio es frecuente y completamente normal en las primeras sesiones despertarse durante la noche momentáneamente, volviendo a dormir con facilidad y despertándose descansado, no alterando el descanso. Podría suceder y suele ocurrir normalmente durante las primeras sesiones.**
- **Es esperable y muy positivo en el entrenamiento que se potencien y emanen emociones y que ciertos síntomas se potencien antes de poder encontrar un equilibrio y bienestar. Precisamente son los ámbitos que se están trabajando para potenciar el bienestar. Es algo normal y muy positivo.**

Para más información:

www.neurooptimal.com