

Claves para entrenar el cerebro

Claves para entrenar el cerebro, según una asesora de Silicon Valley.

Por: Claudia Guzmán - El Mercurio (Chile) - GDA 14 de octubre 2017, 09:13 p.m.

Tara Swart explica cómo mantener preparado este centro nervioso para los desafíos del futuro.

Entrenamiento del cerebro

Practicar la atención plena por solo 12 minutos al día ayudan a ser más resistente mentalmente y más capaz de hacer frente al estrés.

Tara Swart, médica de la Universidad de Oxford, tenía una promisoriosa carrera cuando pasados los 30 años decidió renunciar al delantal.

“Me di cuenta de que solo porque había estado pensando en una forma durante mucho tiempo, no tenía que seguir así en el futuro –explica–. Pasé de tener una mentalidad fija a una mentalidad de crecimiento. Entendí que el aprendizaje de nuevas habilidades y el cambio de mi entorno era lo mejor que podía hacer por mi cerebro. Debía seguir lo que me apasionaba en lugar de hacer lo que se esperaba de mí. Eso me permitió aportar nuevos conocimientos y habilidades prácticas a las personas con las que trabajo, y espero que también las utilicen para cambiar sus cerebros”, señala.

Tara Swart contesta desde el Massachusetts Institute of Technology (MIT), donde dirige una de las principales escuelas de liderazgo del mundo y desde donde viaja a

entregar asesoría personalizada a hombres y mujeres de negocios, y a dar conferencias a universidades como Oxford y Stanford. Hoy en día, con posgrados en medicina y neurofarmacología, su 'expertise' como consultora es usar los hallazgos en neurociencia para mejorar la forma como las personas trabajan, ayudándolos a lidiar con el estrés y preparándolos para los desafíos que el futuro traerá.

“A la mayoría de nosotros se nos paga por usar nuestro cerebro, pero nuestro estilo de vida no refleja eso de la misma manera como, por ejemplo, un atleta que es pagado para usar su cuerpo –compara–. El mensaje que quiero transmitir a través de mi trabajo de consultoría es que todos podemos hacer cambios sencillos para mejorar el rendimiento de nuestro cerebro, para mejorar nuestras habilidades y comportamientos, volvernos más resistentes mentalmente y ser mejores líderes”.

Tara dice que, obviamente, los cuidados del cerebro comparten aquellos tradicionalmente asociados a la salud física (descanso, alimentación, hidratación y oxigenación). Pero hay ciertas especificidades, y novedades también. “Uso estas técnicas porque los cambios que haces en tu estilo de vida no tienen que ser dramáticos para producir efectos positivos sobre cómo piensas y reaccionas a las situaciones. Mejorar la condición física de tu cerebro mejorará su funcionamiento y le ayudará a alcanzar su máximo potencial”, resume.

Todos podemos hacer cambios sencillos para mejorar el rendimiento de nuestro cerebro

La carrera de los nuevos líderes

Tara Swart se mueve en mundos tan competitivos como Silicon Valley. Desde esas cumbres del liderazgo tecnológico ha visto cómo ha ido variando la valoración de las diversas funciones cerebrales. Si décadas atrás el pensamiento lógico y racional era el máspreciado, hoy día se han ido imponiendo otras formas como las relacionadas con la inteligencia emocional y la intuición. Precisamente aquellas que las máquinas no pueden aún reemplazar.

“Hay un creciente cuerpo de evidencia que muestra que la diversidad de pensamiento puede realmente beneficiar las ganancias de un negocio y los niveles de innovación – explica—. La diversidad ha demostrado ayudar a empresas y proyectos a prosperar, no solo creativamente sino también financieramente”.

Tara cuenta que parte de su trabajo con los líderes consiste en ayudarlos a romper ‘neuromitos’ que ponen barreras al potencial de competitividad. Uno de los más extendidos es que estas características del liderazgo no racional se dan más naturalmente en una mujer.

Los cerebros masculino y femenino tienen más similitudes que diferencias –dice—; y los estudios se basan en las normas de población, no en cada hombre o mujer. Es como decir que el 98 por ciento de los hombres son más altos que las mujeres, pero eso no se refiere a que todos los hombres sean más altos que todas las mujeres. Dicho eso, es cierto que cualidades de liderazgo ‘femeninas’ (que pueden existir tanto en cerebros masculinos como femeninos) como la intuición, la inteligencia emocional y la flexibilidad de

pensamiento serán cada vez más valiosas a medida que el mundo cambie y la inteligencia artificial se vuelva más frecuente en el trabajo que requiere competencia técnica y habilidades analíticas.

La diversidad ha demostrado ayudar a empresas y proyectos a prosperar, no solo creativamente sino también financieramente. Parte del trabajo que Tara Swart realiza (www.taraswart.com) con sus clientes consiste precisamente en desarrollar esas características. Lo primero es que el cerebro esté saludable –vía alimentación, descanso, hidratación, etc.–, luego comienza el entrenamiento para el objetivo que se quiere lograr.

“Podemos perfeccionar nuestras habilidades de intuición llevando un diario de cuando tomamos una decisión basada en este sentimiento, en lugar de lo que lógicamente tendría sentido. Pruebe esto en una situación de bajo riesgo, luego Pruébalo en el trabajo o en situaciones más importantes a medida que comienza a confiar más en su habilidad. La evidencia suele mostrar que confiar en su intuición conduce a buenas decisiones porque se basan en la sabiduría y la experiencia que ha recogido en la vida”, asegura.

Respecto de la inteligencia emocional, la maestría también se logra a través del practicar: “La inteligencia emocional es una habilidad, como cualquier otra, como aprender un idioma. Si practicas la escucha activa, prestando atención, haciendo preguntas abiertas y desarrollando empatía para otras personas, entonces serás más emocionalmente inteligente”, declara.

Otro de los neuromitos que Tara suele enfrentar son los relacionados con la edad. Ella les habla a sus clientes de la neuroplasticidad, de cómo la investigación ha demostrado que nuestros cerebros son plásticos y pueden ser adaptados y cambiados, forjando nuevos caminos neuronales, según la manera como los estimulemos y usemos.

“Después de aproximadamente los 25 años, nuestro cerebro es menos intrínsecamente plástico, pero de 25 a 65 conservamos la capacidad de cambiar las conexiones en el cerebro si practicamos una habilidad. Si empieza por 36-43, entonces puede incluso hacer cambios que ralentizarán la inevitable disminución relacionada con la edad que comienza después de los 65 años”, sostiene.

Un consejo práctico para lograr esa convicción de que sí se puede cambiar es echar mano a otra habilidad cerebral: la resiliencia.

“La repetición de mantras positivos pueden ser útiles en este proceso de reconexión; así orientamos pensamientos negativos de inseguridad hacia la autoconfianza. Trate de pensar en su mayor duda respecto de sí mismo y cree una declaración opuesta; repitiéndola logrará cambiar la forma como reacciona a ese pensamiento”, dice.

Tara Swart asegura que toda esta teoría que disemina por las cumbres del liderazgo mundial también las aplica en sí misma: “Trato de hacer algo cada año para mantener mi cerebro flexible –revela–. He aprendido varios idiomas en el

pasado; este año he tomado el boxeo, y en el futuro espero visitar Chile como otro nuevo país en mis muchos viajes”.

Científicos consiguen conectar un cerebro a Internet
4.600 doctores colombianos se la juegan en el exterior
El ‘collage’, una técnica para sanar la mente.

Las seis claves

1. Hidratar

Basándose en la investigación en neurociencia, Tara Swart va más allá del consabido lema de “8 vasos de agua al día”, y propone una nueva regla: “Para mantenerse hidratado necesitamos alrededor de 500 ml de agua por cada 15 kilos de peso corporal. Incluso, un déficit de 1 a 3 por ciento puede resultar en deterioro de la memoria, la toma de decisiones y la concentración.

2. Alimentar

Para graficar la importancia de la nutrición para el cerebro, la neurocientífica parte desde una sorprendente relación: pese a que cerebro solo aporta entre 2 y 3 por ciento de nuestro peso corporal, utiliza de 25 a 30 por ciento de la energía que se encuentra en lo que comemos. Eso definirá la calidad de los alimentos que mejor lo harán funcionar: “Los alimentos ricos en magnesio, como granos enteros, legumbres y verduras de hoja verde y suplementos de magnesio, ayudan a suprimir la liberación de cortisol, que es la hormona del estrés. Mientras que el salmón y los pescados grasos, como el jurel, son estupendos para el cerebro debido a sus ácidos grasos esenciales omega-3, vitamina B12, y proteínas”.

3. Oxigenar

La oxigenación proporciona energía y aumenta nuestra función cognitiva. Dice Tara Swart que el cerebro se puede oxigenar simplemente tomando respiraciones profundas que envían algunos recursos adicionales cuando se siente el estrés. Sin embargo, lo ideal es practicar ejercicios físicos tres veces a la semana.

“Además de oxigenar el cerebro, el ejercicio físico que aumenta su ritmo cardíaco estimula el sudor que excreta el cortisol de su cuerpo y disminuye los niveles de estrés. Hacer ejercicio regularmente puede tener el mismo efecto en el cerebro que una dosis baja de antidepresivos y aumenta su productividad en hasta un 15 % debido a los niveles más altos de serotonina”, explica.

4. Descansar

Sobre el descanso del cerebro, Tara Swart coincide con lo sabido: dormir entre 7 y 9 horas diarias y tener una higiene del sueño que aleje el consumo de estimulantes como la cafeína, el alcohol y el chocolate, y aparatos de pantalla. Pero la apuesta que se ha hecho en firmas como Google, Uber y Price WaterHouseCooper es fomentarlo aún más:

“Una siesta de 90 minutos incorpora recuerdos, nuevos aprendizajes y crea conexiones sinápticas que conducen a una mayor creatividad. 20 minutos bastan para mejorar la concentración, alerta y memoria”.

5. Simplificar

Esta es una de las prácticas que la consultora en liderazgo más recomienda y enfatiza.

“En el mundo cada vez más acelerado de hoy creo que una rutina de simplificación es un hábito muy importante. Algo tan fácil como elegir su ropa para el día siguiente por la noche o limitar su elección de ropa teniendo un “uniforme de trabajo” ayuda. Lo mismo que siempre tener el mismo desayuno o tomar la misma ruta de trabajo. Todos esos son ejercicios de simplificación. Líderes como Mark Zuckerberg los practican. ¿Por qué? Porque estas técnicas reducen la cantidad de decisiones que usted tiene que tomar, ahorrando su recurso cognitivo para otras decisiones durante el día”.

6. Enfocar

Swart destaca que estudios recientes han demostrado que practicar la atención plena -o ‘mindfulness’- por solo 12 minutos al día ayudan a hacerte más resistente mentalmente y más capaz de hacer frente al estrés.

“La atención plena incluye la meditación, pero prestar atención a su cuerpo y estar en el momento presente puede tomar muchas formas: el comer atento y el caminar consciente son dos ejemplos”.

CLAUDIA GUZMÁN V.
El Mercurio (Chile) - GDA