

Cómo tener un cerebro

La actitud del aprendiz es algo que distingue a las personas exitosas, y además hoy sabemos que cuida y renueva nuestro cerebro

En una fuerte tormenta, lo primero en caer son los árboles más rígidos. En cambio hay plantas que se doblan acompañando los vientos fuertes y sobreviven. La flexibilidad nos da la posibilidad de adaptarnos mejor a los desafíos que nos presenta la vida. Es la base de la resiliencia, que es la capacidad que posee una persona para salir fortalecida de las adversidades. Al ser flexibles nos podemos sobreponer más rápido a los contratiempos.

Diferentes miradas

La flexibilidad también nos permite apreciar diferentes puntos de vista y nos libra de querer tener la razón en todo.

Posibilita que prioricemos las relaciones, al recordar que no hay una sola verdad sino diferentes miradas y, desde allí, hallar un punto de encuentro. En cambio la rigidez nos hace juzgar con dureza excesiva a los demás y a nosotros mismos, nos obstruye la comprensión, nos hace ver la vida desde nuestra dimensión pequeña, donde la única verdad que existe es la nuestra. Nos convierte en dogmáticos pregoneros de verdades absolutas, nos acerca a la arrogancia y nos aleja de los demás. La rigidez es una expresión de falta de amor.

De qué sirve ser flexible

Un cuerpo flexible es sinónimo de juventud, un cuerpo rígido es indicio de envejecimiento. ¡Lo mismo sucede con nuestra mente! La rigidez mental nos convence de que ya sabemos todo lo que necesitábamos aprender, en especial a medida que vamos avanzando en edad y en experiencia de vida. La flexibilidad mental, en cambio, suele estar ligada a la apertura hacia nuevos aprendizajes. Según recientes hallazgos de las neurociencias, esto tiene un altísimo impacto en nuestro cerebro.

El doctor Goldberg, neurólogo de la Universidad de New York, director del Instituto de Neuropsicología y Fun-

CÓMO FLEXIBILIZAR TU CEREBRO

- Desafía a tu cerebro: aprovecha todas las oportunidades de hacer esfuerzos mentales.
- Aprende algo nuevo: un idioma, un deporte...
- Desarrolla un nuevo hábito: elige un hábito saludable y comprométete a hacer el
- esfuerzo mental que requiera.
- Haz diferente algo cotidiano: explora un nuevo camino para llegar a tu trabajo, cocina algo diferente esta noche...
- ¡No te frustres! Los momentos iniciales de un nuevo aprendizaje son desafiantes.

Fragmento de *Confianza total para vivir mejor* (Planeta), coescrito con Florencia Andrés. Éxito editorial en Argentina, pronto en España.

joven toda la vida

cionamiento Cognitivo, afirma que, contrariamente a lo pensado, el cerebro puede mejorar con la edad. Durante muchos años se consideró que, a partir de cierta edad, las neuronas ya no se renovaban. Sin embargo, las últimas investigaciones científicas demuestran que el cerebro puede regenerarse a través de la realización de nuevos aprendizajes que impliquen esfuerzo mental. Esta capacidad recibe el nombre de “neuroplasticidad”. Consiste en modelar el cerebro a través del aprendizaje de nuevas actividades –y no sólo tareas ya aprendidas y consolidadas–.

Por eso, ¡bienvenidos los nuevos aprendizajes! Bienvenida la sensación de incomodidad o de dificultad que podemos sentir al aprender algo nuevo: significa que estamos haciendo esfuerzos mentales y, así, renovando nuestras neuronas y protegiendo nuestro cerebro de enfermedades como el Alzheimer.

Aprende a ser feliz

Lo interesante es que los nuevos aprendizajes pueden tener que ver con nuestros hábitos y nuestras emociones. Hoy está demostrado que podemos aprender a ser optimistas, a cambiar el diálogo interior, y que todas las emociones positivas que tanto bien hacen a nuestra salud también pueden aprender a desarrollarse.

Richard Davidson, doctor en Investigación en la Universidad de Harvard, es uno de los mayores expertos en el tema de la neuroplasticidad, uno de los mayores descubrimientos del siglo XX. Sus investigaciones, en las que utiliza

escaneos cerebrales, han demostrado que las emociones como el amor, la compasión y la felicidad son habilidades que pueden ser aprendidas.

La actitud del aprendiz

Se dice que todos los grandes aprendizajes y descubrimientos están justo fuera de nuestra zona de confort.

Aprender es animarse a salir de esa zona cómoda y conocida. Aprender es también habilitar la declaración de “no sé”, y desarrollar la actitud del aprendiz, que es la opuesta al “sabelotodo”. La actitud del aprendiz es algo que distingue a las personas exitosas, y hoy sabemos que esta disposición hacia nuevos aprendizajes, además, cuida y renueva nuestro cerebro. Piensa por un instante en tu vida: ¿qué nuevos aprendizajes te gustaría realizar? ¿Qué actitudes quisieras dejar de lado? ¿Qué nuevos hábitos querrías cultivar? En palabras de Abraham Maslow, “uno puede refugiarse en lo seguro, o avanzar y crecer. El crecer debe ser elegido una y otra vez. El miedo debe ser superado una y otra vez”. ●

VERÓNICA DE ANDRÉS, protagonista del DVD *Confianza Total*, es Master en educación de la Universidad de Oxford Brookes, coach, autora y conferencista internacional especializada en desarrollo humano. Para más información: www.confianza-total.com

