

Entrena tu mente en época de pandemia y... siempre



MASTER, PUBLIC IMAGE Y C.P. RICARDO GONZÁLEZ ESCOBAR

Presidente para Latinoamérica

Instituto About my Brain, especialista en el ámbito educativo, estrategia de negocios, conferencista internacional, formador de líderes y equipos de alto rendimiento

rgonzalez@coachricardogonzalez.com

Síntesis

Hoy, el liderazgo implica la implementación de conocimientos neurocientíficos que apuntalen al profesional como ejecutivo, debido a la pandemia del coronavirus. Los líderes y sus colaboradores, todo el tiempo deben estar preparados para una óptima toma de decisiones, para que su función sea excelente y la productividad se encuentre a máximo nivel.

El ser humano ha tenido que adaptarse en la ejecución de su liderazgo a lo largo de la historia y en los diferentes ámbitos personales y empresariales. En últimos años se ha dado un vuelco vertiginoso en cuanto a la cantidad de habilidades que un ejecutivo de alto rendimiento debe de adquirir a lo largo de su vida profesional para ser un líder humano estratégico.

El liderazgo actual invita a la implementación de conocimientos neurocientíficos que apoyen la función ejecutiva de un profesional, la cual ha retomado importancia en los momentos que estamos viviendo con la pandemia mundial del COVID-19, también conocido como coronavirus. Los líderes y sus colaboradores, día

a día y a cada momento deben estar listos para realizar una óptima toma de decisiones, que su función ejecutiva sea de excelencia y su productividad esté siempre en los máximos niveles deseados por la organización.

Sin embargo, las condiciones que están enfrentando durante la pandemia generan grandes niveles de estrés y obviamente incrementando los niveles de cortisol en nuestro cerebro, sumando a todo lo anterior, el manejo del miedo por la incertidumbre laboral, económica y sanitaria.

Cuando el estrés nos hace sentir que la situación escapa a nuestro control, se produce un aumento de una de las hormonas del estrés, el cortisol. Como en todo en la vida, hormonalmente necesitamos un equilibrio. El

cortisol es necesario para regular numerosas funciones. Pero cuando se rompe ese equilibrio, puede alterar numerosos genes que afectan al sistema inmune y a procesos tan importantes como a la neuroplasticidad.¹

La neuroplasticidad nos permite gestionar la adaptabilidad dentro de nuestro cerebro; en momentos clave de incertidumbre, necesitamos estar alertas para manejar estos momentos, que nos impulsará a ser innovadores, encontrando nuevas opciones para enfrentar los retos que estamos viviendo.

La salud de nuestro cerebro puede ser desarrollada con herramientas como la atención plena y el yoga, sus beneficios van directamente a diferentes áreas del cerebro en las que se encuentra el aprendizaje, la regulación de las emociones y los procesos de memoria, tal como lo menciona el artículo “La práctica de la atención plena conduce a aumentos en la densidad regional de la materia gris cerebral”, y en los que podemos destacar lo siguiente:

Se encontraron ocho regiones diferentes del cerebro que fueron constantemente afectadas con la práctica de la atención plena, incluyendo la corteza cingulada anterior (ACC), y el hipocampo.

La corteza cingulada anterior nos permite autorregular nuestro comportamiento y emociones, y cuando se daña, las personas muestran agresividad e impulsividad. Cuando las personas meditan, muestran una capacidad superior para controlar sus reacciones y resistir las distracciones.²

El hipocampo es parte del sistema límbico y juega un papel fundamental en las emociones y los procesos de memoria. Esta área está llena de receptores de cortisol; se ha demostrado una afectación en el hipocampo durante condiciones de estrés crónico.³

Un líder que entrena su mente se convierte en un *neurolíder*, capaz de aplicar las herramientas neurocientíficas diseñadas para optimizar su rendimiento, colaboración, innovación y agilidad, como lo describe en el artículo escrito por Ana Gartell, editora del diario *HR*, Australia, que aparece en el libro *El Liderazgo está de cabeza*, del Instituto About My Brain de Silvia Damiano: “un neurolíder es alguien que es consciente del potencial de su cerebro y se esfuerza por optimizarlo. Un cerebro equilibrado y funcional es la base para un buen rendimiento y también la base de los atributos que caracterizan el tipo de líder que podría prosperar en la Era de la Imaginación”.⁴

Todas estas actividades ofrecen la oportunidad de generar cambios sustanciales en nuestro cerebro, pero ¿cómo puedo tener una participación más adecuada para que mi cerebro sea más saludable?

Entrenar a tu mente incluye ser consciente de los alimentos que tu cerebro necesita para llevar a cabo sus

funciones, muchos estudios han establecido la importancia de la relación entre el intestino y el cerebro; el libro *Dale vida a tu cerebro* explica: “Además de proporcionar al cerebro los nutrientes para su rendimiento intelectual y emocional, el intestino está en comunicación nerviosa con el cerebro. Esta comunicación se efectúa a través del sistema nervioso autónomo con el nervio vago, un sistema nervioso periférico que controla funciones involuntarias como el ritmo cardíaco y la digestión”.⁵

Esta pandemia ha demostrado que el cerebro es una parte fundamental para ejercer nuestro liderazgo, te comparto algunos tips que puedes llevar a cabo para entrenar tu mente:

- Mejora tu alimentación con el apoyo de un especialista en nutrición, conoce cuáles son los nutrientes que requiere tu cerebro.
- Hidrátate, consume dos litros de agua al día.
- Realiza pausas de 10 minutos por hora de trabajo, estas pausas activas activarán tu cerebro.
- Dormir 8 horas diarias.
- Realiza alguna actividad física y practicar actividades de *mindfulness*.
- Utiliza apps para trabajar tu memoria, atención y deducción como “Peak” o “Elévate”
- Prepara tu mente por medio de tu enfoque, priorización de actividades y planificación
- Recuerda que siempre serás ejemplo para alguien más. Reflexiona cómo ser más inspirador para los demás.

Entrena tu mente y la de tu equipo de trabajo, promoverás mejores seres humanos, mejores colaboradores y líderes con capacidad de enfocarse en el momento presente, gestiona sus emociones de manera positiva, fomentando la concentración, el enfoque, la agilidad mental y la toma de decisiones.

¡Entrena tu mente, vive tu liderazgo! 🍀

1 ¿Qué le hace el estrés a tu cerebro?, Carmen Pedraza Benítez y Margarita Pérez, junio 20, 2020, <https://www.bbc.com/mundo/noticias-53472255>

2 Jolzel BK, Carmody J, Vangel M, et al. La práctica de la atención plena conduce a aumentos en la densidad regional de la materia gris cerebral. *Psiquiatría Res.* 2010;191(1):36–43. doi:10.1016/j.psychres.2010.08.00.

3 Congleton C, Holzel BK, Lazar SW. *Mindfulness puede cambiar literalmente su cerebro.* Harvard Business School Publishing, 2015.

4 El liderazgo está de cabeza, Silvia Damiano, Instituto About my Brain, 2019.

5 Dale vida a tu cerebro, Raquel Marín, Roca Editorial, 2020.