



artículo

CAMBIA TU CEREBRO POR UNO MÁS OPTIMISTA

Por Diego Posada

Publicado en www.motivacionymas.com

26 de marzo de 2013

Según Elsa Punset, tenemos un cerebro negativo. Esta investigadora afirma que “si a lo largo del día te pasa una cosa mala, tres buenas y cinco neutras, que es la media normal, cuando te vas a la cama piensas en la mala”. Por eso son muchos expertos los que subrayan la necesidad de entrenar nuestro cerebro en positivo. Aquí tenemos seis pasos a seguir:

- 1) **Repasa al final del día al menos 3 hechos positivos** que te hayan ocurrido. Dedicar unos minutos a recordar las cosas positivas ayuda a darles un poco más de importancia, tener una visión mejor al día y pasar a un segundo plano lo negativo.
- 2) **Aprende a controlar el miedo a lo que puede pasar.** La directora del Departamento de Psicología de la Universidad de Essex, Elaine Fox, recomienda pensar: “hay cosas que pueden salir mal, pero yo podré superarlas”.
- 3) **Dedica tiempo a hacer ejercicio y a descansar.** Las personas que hacen deporte tienen menos riesgos de padecer depresiones. Cuando duermes, se liberan las toxinas del día.
- 4) **Haz cosas nuevas.** Rechaza las rutinas, por pequeñas que parezcan, porque lo diferente estimula nuestro cerebro (aunque sea cambiar un tramo de nuestro trayecto al trabajo).
- 5) **Trata de no perder tu capacidad de sorprenderte.** La forma en que reconoces, interpretas y aprendes del mundo marca tu capacidad cognitiva.
- 6) **Expresar gratitud.** Varios estudios certifican que agradecer provoca la liberación de neurotransmisores relacionados con la felicidad y la serenidad, a la vez que se reduce de forma importante las hormonas que generan estrés.

Estos pequeños consejos pueden ayudarnos no sólo a cambiar determinados de nuestro día a día, sino a ser más optimistas por naturaleza. Los hábitos modifican la estructura de nuestro cerebro. Desde hace años los investigadores se han dado cuenta de que este órgano es plástico.



El cerebro cambia constantemente como consecuencia de nuestros hábitos y experiencias. La plasticidad dura toda la vida, aunque se cambie con menos facilidad según avanzan los años. Nunca es tarde para aprender. Decenas de investigaciones se han encargado de desmentir eso de que el cerebro pierde capacidad y neuronas con el paso de los años. La madurez está situada entre los 20 y los 30 años. Aún es posible tener hábitos positivos y cambiar la estructura de nuestro cerebro.



artículo

Uno de los grandes ejemplos de la plasticidad del cerebro se toma de un estudio con los taxistas de Londres:



Para ser taxista en Londres hay que pasar un examen que exige memorizar miles de calles y lugares. Se tardan de 3 a 4 años en prepararlo. Varios estudios han demostrado que estos profesionales han logrado un desarrollo de su memoria espacial significativamente mayor que cualquier trabajador de otro sector.

el ambiente te cambia

La neurobióloga Mara Dierseen repasa en esta conferencia de TEDxMadrid cómo el contexto de cada persona (ambiente, hábitos, relaciones...) pueden hacer que desarrolle más o menos unas partes del cerebro y otras. Nuestros hábitos optimistas cambian nuestra mente, como los hábitos alimenticios cambiaron a los ratones que estudió Dierssen:

http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=0lheg3iTqsg

consecuencias de un cerebro más positivo

Tener un cerebro más optimista implica aumentar nuestra productividad. Es decir, no tenemos que trabajar más para ser felices. No debemos dejar el objetivo para más tarde. La clave pasa por aprender a ser más felices, eso nos hará más productivos. Así lo explica en esta conferencia TED el autor Shawn Achor <http://on.ted.com/Achor>