



NÉSTOR BRAIDOT

"Una vida variada configura un cerebro más rico y dinámico"

Se dedica a recetar estrategias emocionales y cognitivas para mejorar la vida personal y laboral, basadas en los últimos avances de las neurociencias.

Llega a la cita después de dar una conferencia con el sugerente título de *La neurona de la felicidad*, "una expresión metafórica, pero indicativa de que con la actividad neuronal podemos conseguir estados de satisfacción", explica Néstor Braidot, contento él mismo por la numerosa asistencia de público a una convocatoria con manifiesto gancho en los tiempos que corren.

GEO ¿En qué zona del cerebro reside la felicidad?

—Hay zonas especializadas en ciertas cuestiones: cerebro reptiliano: el primario; límbico: el emocional; pensante: el razonador; pero a mí no me gustan las particiones taxativas, el cerebro funciona interconectado. Hay que hacer tocar a toda la orquesta, no a un músico. Es lo esencial.

GEO ¿Puede ejercitarse el cerebro para desarrollar conductas positivas?

—Sí. Hemos de incorporar en nuestra vida lo que yo llamo la gimnasia del cerebro: un entrenamiento neurocognitivo para entrenar las funciones ejecutivas y desarrollar la capacidad de autorregulación emocional.

GEO ¿Aprender a controlar los sentimientos?



—No, más bien a descontrolarlos, porque si tapas a presión la olla, puede explotar. Se trata de liderar las emociones, que han de canalizarse y fluir, lo cual no es sencillo. El control emocional implica un riesgo futuro muy alto. Un cerebro estresado no se utiliza bien, porque maneja poca variedad de posibilidades y decide entre escasas opciones: está restringido, condicionado y apretujado. El cerebro que está liderado emocionalmente fluye con todas sus capacidades.

NÉSTOR BRAIDOT

(Santa Fe, Argentina, 1947) es catedrático, empresario, consultor, escritor y conferenciante, especializado en la aplicación de las neurociencias al desarrollo del liderazgo, la educación y el aprendizaje. Abajo: un momento de la entrevista en la Casa de América (Madrid).



GEO ¿Qué gimnasia cerebral aconseja contra el desánimo?

—Salvo casos complicados, donde se requiere ayuda especializada, es importante la actitud ante la vida. Hay que verse a uno mismo desde fuera de uno mismo. Recomiendo un ejercicio sencillo: te levantas por la mañana y te ries mirándote al espejo durante un minuto. Fuerzas la risa. Si lo haces un día, dos, diez... no vas a poder dejarlo. Luego dedicas quince minutos a meditar. Hoy está de-

mostrado científicamente que meditar tiene efectos biológicos positivos en el cerebro. 1 más 15 igual a 16 minutos para iniciar una nueva vida. No vas a cambiar las circunstancias, sino tu actitud hacia ellas, que es el primer paso para transformarlas.

GEO ¿El humor ayuda?

—Reírse es indispensable. Forzar la risa. Los 32 músculos faciales que se mueven generan endorfinas. Mi conferencia sobre la felicidad comenzó con un video de un bebé riendo. Eso creó un

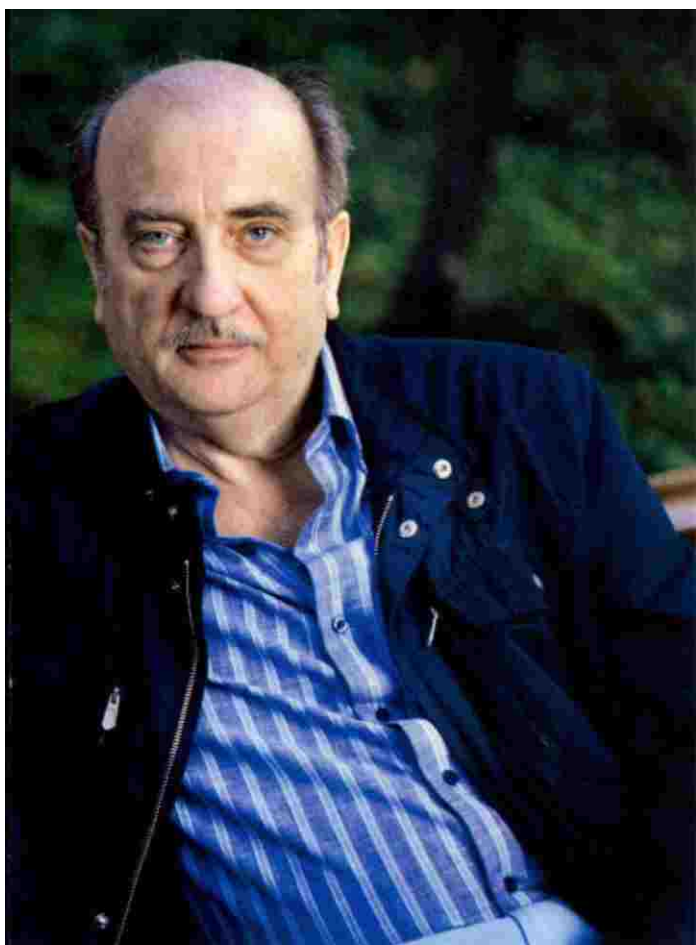
NEUROCIENCIA

Técnicas para desarrollar habilidades

Con un lenguaje muy ameno y accesible y profusión de anécdotas personales, el último libro de Néstor Braidot (*Sácale partido a tu cerebro*, Gestión 2000, 17,95€) acerca el mundo de las neurociencias, incluidos sus últimos avances y descubrimientos, al lector profano en la materia. Como explica el propio autor en el prólogo: "La inteligencia es maleable. Todos podemos alcanzar altos grados de desarrollo (...) Al hablar de capacidades cerebrales no hablamos solo de intelectuales. También, y esto es muy importante, de las emociones". Tras una primera parte teórica, la segunda, más práctica, se ocupa de ofrecer técnicas para ejercitar ambas facetas cerebrales en sendos capítulos titulados "Entrenamiento cognitivo" y "Entrenamiento para el autoliderazgo emocional".

NÉSTOR BRAIDOT
SÁCALE PARTIDO A TU CEREBRO





APRENDER A MIRAR EL MUNDO

"Cualquier profesional ve el mundo a través de los anteojos y anteojeras impuestos por su formación y su rutina diaria. Es necesario desprenderse de esas limitaciones y aprender a percibir el mundo de forma más amplia, más diversa. Los artistas y las personas más creativas suelen ser más sensibles al entorno".



"Siempre que dirijas tu cerebro y logres el autoliderazgo emocional, no dependerás de lo externo para ser feliz y lograr satisfacciones"

clima especial entre el público.

GEO Como consultor en el ámbito empresarial, ¿qué recomienda para afrontar las dificultades laborales?

–El ser humano tiene la capacidad de observarse y liderarse a sí mismo en un proceso de neuroplasticidad autodirigida. El cerebro es plástico, cambia, vive transformándose con cada experiencia. En la medida en que tomes autoridad sobre tu cerebro, lo orientes, lo dirijas, te autodirijas, no dependerás de lo externo; te influirá en un sentido controlado, no en tus posibilidades de futuro. ¿Quién te dice que una circunstancia es negativa? Uno la padece si no tiene liderazgo sobre sí mismo. Yo fui ejecutivo de una empresa durante 20 años, pero un día me

quedé fuera. Lo viví mal, pero hoy constato que si no hubiera ocurrido aquello, no estaría haciendo lo que hago, que me encanta y me permite vivir mejor que antes. La idea es que a partir de lo que yo llamo autoliderazgo emocional, hay que provocar esa neuroplasticidad dirigida por uno mismo. Hay que tener una percepción a largo plazo.

GEO Pero la incertidumbre actual impide mirar muy lejos.

–Sí, se vive al día, porque la crisis impacta fuerte y absorbe la mente. Quien se concentra en la dificultad activa partes del cerebro que le llevan a un *loop* de más depresión. Quien mira afuera y ve un desafío de cambio, incluso de mejora, experimenta una activación cerebral que le hace el *loop* contrario,

positivo. Asume el reto y tiene oportunidades.

GEO ¿Una infancia dichosa modela un cerebro feliz?

–La hormona oxitocina, que depende del afecto recibido a edades tempranas, condiciona el futuro. Se habla de ejecutivos agresivos como carentes de oxitocina en su juventud. Es un tema discutido, pero la formación de la personalidad, del bagaje de conocimientos y condicionamientos en actitudes futuras, tiene que ver con el proceso de formación: no de acumular saberes en la escuela, sino del equilibrio emocional.

GEO ¿Es más difícil ser feliz en la tercera edad?

–El problema está en que en esta etapa de la vida se "rutinizan" las conductas. Se come a la mis-

ma hora, en la misma silla, se pasea por el mismo lugar. Se desarrollan pocas conexiones neuronales. Hay que hacer cosas variadas, cambiar, detectar más sensaciones, ser más perceptivo. Todo eso estimula las conexiones neuronales. Nacemos con unos 100.000 millones de neuronas. Cada día perdemos muchas. Pero lo que importa no es la cantidad de células, sino las interconexiones. Una vida variada configura un cerebro más rico, dinámico y con más conexiones neuronales.

GEO A usted, ¿qué le hace feliz?

–Me hace feliz hacer lo que me gusta. Me preguntan que por qué trabajo tanto, pero no lo hago con la carga negativa del trabajo. Realmente es un placer. **G**

Maria Luisa Fuentes