

*Ciclo altamente personalizado especialmente diseñado para Directivos y Ejecutivos.*

## BRAIN TRAINING (Gimnasio cerebral)

### Programa integral de entrenamiento cerebral, desarrollo de capacidades de autoliderazgo emocional y superación del estrés



[nestor@braidot.com](mailto:nestor@braidot.com)  
[www.braidot.com](http://www.braidot.com)

Más de veinte años de investigación sobre el funcionamiento del cerebro humano y su aplicación a las organizaciones, sumados a la experiencia de haber trabajado con éxito en organizaciones de distinto tipo y tamaño en más de veinte países, hacen de Néstor Braidot uno de los consultores/formadores de mayor prestigio internacional.

Sus actividades en España, Suecia, Australia, Francia, Estados Unidos, Brasil, Colombia, Chile, México, Uruguay, Ecuador, Perú y la mayoría de los países de Centroamérica le permiten contar hoy con más de 40.000 personas, entre ellas, empresarios, directores, gerentes, comerciales y vendedores, que han sido formados con los conceptos y metodologías plasmados en sus exitosas obras.



El cerebro humano es tan perfectible y entrenable como el cuerpo físico, porque una de sus características distintivas es la **neuroplasticidad**, esto es, el fenómeno por el cual se va modificando a lo largo de la vida como respuesta a las condiciones medioambientales y, fundamentalmente, al aprendizaje y las experiencias que vamos incorporando.

Por ejemplo, el cerebro de un piloto profesional tiene áreas diferentes de las de un actor o un matemático y, entre los pilotos, actores y matemáticos habrá quienes tengan determinadas capacidades más desarrolladas que otros.

Ante el avance de las neurociencias, invitar al cerebro al desafío de autosuperarse es una oportunidad sin precedentes para quienes estén interesados en desarrollar tanto sus capacidades intelectuales como emocionales.

Para ello no es suficiente un entrenamiento estándar, ya que cada persona posee habilidades y necesidades diferentes que le exigen optimizar determinadas funciones: un publicista focalizará en el desarrollo de su creatividad, una secretaria ejecutiva necesitará ejercitar su capacidad para retener la información relevante en un corto plazo y un crupier se destacará por su velocidad de procesamiento, respuesta y capacidad atencional.

Todo ello deberá complementarse con el desarrollo de habilidades interpersonales, ya que es sumamente difícil alcanzar las metas deseadas si no existe un adecuado automonitoreo emocional.

## Destinatarios

Los programas se aplican en forma individual y se diseñan a medida para niveles directivos, ejecutivos y gerenciales.

## Beneficios de este programa

- Optimiza los procesos de atención, razonamiento, planificación, velocidad de procesamiento de la información, aprendizaje y memoria.
- Mejora las funciones ejecutivas del cerebro: los participantes adquieren habilidades para analizar, resolver y planificar en menos tiempo y tomar decisiones rápidamente y con un mayor grado de efectividad
- Mejora las relaciones con los demás y con uno mismo como resultado del entrenamiento emocional.

**En nuestros ciclos de entrenamiento no existe un techo, sino una base desde la cual se parte para desarrollar las propias capacidades.**

## Metodología

Cada programa se diseña a medida para que cada participante optimice sus propias capacidades cerebrales en función de sus necesidades, por ejemplo:

- **Resolución de problemas:** entrenamiento de la memoria de trabajo, el pensamiento lateral y la capacidad de flexibilización.
- **Conducción de equipos de trabajo:** desarrollo de habilidades interpersonales, empatía, motivación, inteligencia emocional.
- **Toma de decisiones:** mejora de la velocidad en el procesamiento y comprensión de la información, incluyendo determinantes intuitivos.
- **Planificación:** organización de la información, diseño estratégico y optimización del tiempo.

Posteriormente, se define una rutina de actividades de entrenamiento neurocognitivo y emocional personalizado.



### ¿Qué ocurre en el cerebro durante los ejercicios?

Mientras una persona realiza los ejercicios programados, el área cerebral implicada aumenta su flujo sanguíneo; el cerebro demanda mayores cantidades de sangre en la zona que está siendo estimulada.

Ello mejora la actividad de las neuronas de esa región en cuanto a la forma en que se transmiten las señales y se procesa la información, incrementando la performance de la función que se desea mejorar.

## Entrenamiento neurocognitivo

Nuestros programas generan una estimulación cerebral a medida, partiendo de las fortalezas y debilidades que se detectan en cada persona luego de una etapa de diagnóstico.

Posteriormente, se diseña un plan de entrenamiento que propicie situaciones novedosas y “desplace” al cerebro de su zona de confort mediante una multiplicidad de estímulos que representen los desafíos típicos de la toma de decisiones en contextos de diferente grado de complejidad (desde lo sencillo, cotidiano hasta lo impredecible).

Estos programas se completan con otros para poner a prueba los resultados obtenidos y continuar con el trabajo hasta alcanzar los objetivos que han fijado de antemano (en forma conjunta) el participante y su coaching.

El entrenamiento neurocognitivo ha demostrado ser el recurso más efectivo no solo para desarrollar capacidades cerebrales (atención, memoria, velocidad de respuesta, etc.), sino también, y fundamentalmente, para mejorar los procesos de toma de decisiones.

## Entrenamiento emocional

Las técnicas de autorregulación emocional apuntan a activar estructuras cerebrales, específicamente prefrontales, encargadas de inhibir y modular los estados emocionales comandados por estructuras subcorticales, entre ellas, la amígdala.



Una de las más utilizadas es el biofeedback, que consiste en la medición de los procesos del cuerpo a través de sensores que se colocan sobre la piel.

Este registro va a un equipo de cómputo dotado de un software que analiza elementos tales como el nivel de sudoración, la presión, el ritmo cardíaco, la variación de la temperatura de la piel, la respiración, la tensión muscular y la actividad eléctrica cerebral. Estos datos se presentan al participante en tiempo real y se traducen en estímulos visuales o sonoros de fácil comprensión para hacer consciente el estado fisiológico.

Por ejemplo, cuando una persona atraviesa un período de estrés, baja su temperatura corporal porque sus vasos sanguíneos periféricos se contraen y circula menos sangre. La sudoración es otro indicador de niveles altos de tensión que, obviamente, deben corregirse..

Además de biofeedback, se realizan numerosos ejercicios para generar un estado de ánimo positivo y se aplican otras técnicas destinadas a que el participante logre autoliderar sus emociones tanto en su vida laboral como privada.

## Ejemplos de entrenamiento neurocognitivo

### Sistemas atencionales

---

Análisis, evaluación y entrenamiento de las siguientes variables:

- **Atención selectiva:** referente a la capacidad de elegir determinados estímulos y desestimar otros.
- **Atención sostenida:** refiere a la cantidad de tiempo que una persona puede mantener su nivel atencional.
- **Vigilia o alerta:** es el proceso que permite tomar conciencia de lo que sucede alrededor.
- **Atención dividida:** habilidad de trabajar con varios estímulos al mismo tiempo.



Nuestros programas evalúan la situación de cada participante y, posteriormente, se diseña un plan de trabajo acorde con sus necesidades.

### Concentración y memoria

---



El entrenamiento se realiza teniendo en cuenta la cualidad de la información y focaliza en aumentar la capacidad de las distintas etapas de procesamiento: codificación, almacenamiento y recuperación.

Involucra un conjunto amplio de ejercicios diseñados a medida durante los cuales se emplean diferentes medios (juegos, lecturas, ejercicios grupales, etc.) tanto para mejorar el tipo de memoria que constituye una debilidad en el participante (por ejemplo, la memoria de las caras) como aquella en la que tiene una fortaleza y conviene optimizar (por ejemplo, la memoria episódica).

### Rediseño de conductas estresantes

---

Estos programas focalizan en algunas situaciones que constituyen verdaderos condicionamientos, como pánico para hablar en público o inhibiciones que provoquen trabas para un correcto desempeño.



## Esquema de trabajo

El trabajo será dividido en 3 etapas:

1. Evaluación
2. Entrenamiento
3. Talleres conjuntos

### 1. ETAPA DE EVALUACIÓN:

- a. Consiste en 4 horas aproximadas de evaluación con el interesado. El proceso se realizará en días a pactar específicamente, dos o tres personas por día. La evaluación incluye:
  - ◆ Evaluación neurocognitiva
  - ◆ Evaluación emocional
  - ◆ Evaluación de personalidad y aptitudes laborales
- b. Trabajo de los profesionales en sede para realizar los informes correspondientes (acordar receptores de los mismos).

### 2. ETAPA DE ENTRENAMIENTO:

El entrenamiento consiste en una primera etapa de 10 sesiones personalizadas de 45 minutos, con una frecuencia semanal (o quincenal) que se determinará según el caso.

Las sesiones personalizadas se complementan con un trabajo cotidiano (entre sesión y sesión) de actividades y sugerencias, que serán suministradas al interesado.

## PROGRAMA GENERAL

### Primera sesión:

15 minutos: devolución del informe de evaluación. Recomendaciones, preguntas. Explicación del método de trabajo.

15 minutos: entrenamiento neurocognitivo

15 minutos: entrenamiento en técnicas de relajación y regulación emocional:

- Biofeedback
- Visualizaciones
- Anclajes
- Relajación progresiva
- Respiración
- Música

**Segunda sesión y restantes hasta la N°9:**

10 minutos: chequeo del material y las actividades trabajadas durante la semana.  
25 minutos: entrenamiento neurocognitivo.  
10 minutos: entrenamiento emocional.

**Sesión N° 10 (última de la serie):**

5 minutos: Entrega de las actividades realizadas fuera del entrenamiento personal. Chequeo y preguntas.  
15 minutos: entrenamiento neurocognitivo  
10 minutos: entrenamiento emocional.  
15 minutos: Cierre. Feedback de lo trabajado.

**3. TALLERES DE TRABAJO CONJUNTO**

Se prevén 1 reunión conjunta intensiva tipo taller de 6 horas (conducidas personalmente por Néstor Braidot).



## Síntesis de antecedentes curriculares. Néstor Braidot



[www.braidot.com](http://www.braidot.com)  
[nestor@braidot.com](mailto:nestor@braidot.com)

Conferenciante, catedrático, empresario, consultor y escritor, Néstor Braidot es pionero en la aplicación de los últimos avances de las neurociencias y la física cuántica al ámbito organizacional y al desarrollo de la inteligencia y el talento.

Durante más de veinte años, estudió e investigó el funcionamiento del cerebro humano, tanto desde la visión occidental como desde la visión derivada de sus viajes a Oriente.

Esta especialización está avalada, a su vez, por una sólida formación académica: es Máster en Psicobiología del Comportamiento y Neurociencia Cognitiva, Doctor en Ciencias de la

Administración, Máster en Economía, Licenciado en Administración de Empresas, Contador Público, Licenciado en Cooperativismo, Máster en Programación Neurolingüística y Trainer en Diseño Conductual.

Como resultado de sus investigaciones, como así también de la experiencia obtenida mediante las diferentes aplicaciones del conocimiento científico a las actividades relacionadas con la economía y la conducción de organizaciones, publicó cuatro obras que lo han convertido en pionero en un conjunto de disciplinas de avanzada: Neuromarketing, Ed. Gestión 2000 (2009), Neuromanagement, Ed. Granica (2008), Neuroventas, Ed. Puerto Norte-Sur (2007), Neuromarketing, neuroeconomía y negocios, Ed. Puerto Norte-Sur (2006). A principios de 2011 se encuentra escribiendo una nueva obra, focalizada en el neuroliderazgo del hombre y la mujer, y tiene en prensa su último libro sobre el cerebro y las nuevas técnicas para optimizar su funcionamiento.

Como escritor, su carrera comenzó en 1990 con la publicación de su primer libro, Marketing Total -que agotó siete ediciones en tres años-, al que siguió una saga de materiales vinculados a la empresa en sus diversas problemáticas: Los que Venden, Comunicación Relacional, Nuevo Marketing Total, Pymes Latinoamericanas y Crisis Marketing.

En el mundo académico actúa como profesor de la Universidad de Salamanca (España), Director del Centro de Investigaciones en Neurociencias y Prospectiva de la Universidad Nacional de La Plata (Argentina), Director del Brain Decision Braidot Centre y profesor invitado en varias universidades de Europa y América Latina. Recientemente, se incorporó como integrante del Comité Académico de la carrera de Doctorado en Ciencias de la Gestión de la Universidad Nacional de La Plata (Argentina).

Su impecable trayectoria en el ámbito académico le valió importantes distinciones, entre ellas, la de profesor visitante en varias universidades: Wirtschaftsuniversität Wien (Universidad de Economía de Viena (Austria), Centre de Développement du Management, Lyon Graduate School of Business, Lyon (Francia), Universidad de León, Universidad de Oviedo, Universidad de Santiago de Compostela, Universidad Autónoma de Madrid,

Université Catholique de Louvain, Louvain-La-Neuve (Belgique), Università Bocconi (Italia) y Universite de Geneve (Suiza), entre otras.