



# 40 EJERCICIOS DE NEUROCIENCIA PARA LA **TOMA DE DECISIONES**

Entrenamiento cerebral cotidiano para vivir mejor

*Néstor Braidot*

## 40 Ejercicios de neurociencias para la toma de decisiones

# **40 Ejercicios de neurociencias para la toma de decisiones**

Entrenamiento cerebral  
cotidiano para vivir mejor

Néstor Braidot

# Índice de contenido

Portadilla

Legales

## **Introducción**

### **Capítulo 1**

¿Qué es el cerebro?

Ejercicio 1

El sitio para pensar

Ejercicio 2

El dúo de hemisferios

Ejercicio 3

Ejercicio 4

Prehistoria cerebral

Ejercicio 5

El papel de las neuronas

Ejercicio 6

Gimnasio cerebral

Ejercicio 7

### **Capítulo 2**

De qué se trata decidir

Ejercicio 8

Cerebro a cargo

Ejercicio 9

El desafío del nuevo milenio

Ejercicio 10

Cerebro al mando

Ejercicio 11

De la teoría a la neuroteoría decisional

Ejercicio 12

Decidir en terreno

Ejercicio 13

### **Capítulo 3**

La ruta para el desarrollo cerebral

Ejercicio 14

Ejercicio 15

La dinámica de lo pensado

Ejercicio 16

Ejercicio 17

Ejercicio 18

Ejercicio 19

### **Capítulo 4**

No, no y no...

Ejercicio 20

Ejercicio 21

Un culpable del temor al cambio

Ejercicio 22

Plan de neurodecisiones

Ejercicio 23

Ejercicio 24

Ejercicio 25

La nueva construcción de escenarios

Ejercicio 26

Ejercicio 27

### **Capítulo 5**

Estilos decisionales de nueva generación

Unir voluntades cerebrales

Ejercicio 28

Mundos paralelos

Ejercicio 29

Mapeo de ruta

Ejercicio 30

## **Capítulo 6**

Rendimiento cerebral y decisiones

Ejercicio 31

Gestión de sensaciones

Ejercicio 32

Red caminera hacia las decisiones

Ejercicio 32

## **Capítulo 7**

Proceso de toma de neurodecisiones

Ejercicio 34

Paso a paso en la tarea de elegir

Paso 1: sobre qué decidir

Paso 2: agrandar el horizonte

Ejercicio 35

Paso 3: decir y cuestionar

Ejercicio 36

Paso 4: abrir el marco

Ejercicio 37

Paso 5: fraccionar

Ejercicio 38

Paso 6: la vereda de enfrente

Ejercicio 39

Paso 7: biblioteca de antecedentes

Ejercicio 40

Paso 8: cultura en la toma de decisiones

Paso 9: prever las consecuencias

Paso 10: tomar partido

Paso 11: hacerlo realidad

Paso 12: control

**Respuestas**

**Bibliografía**

**Acerca del Método Braidot de neurociencias  
aplicadas y del Braidot Brain Gym**

Braidot, Néstor Pedro

40 ejercicios de neurociencias para la toma de decisiones Néstor Pedro Braidot.- 1a ed . Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Néstor Pedro Braidot, 2017.

Libro digital, EPUB

Archivo Digital: descarga

ISBN 978-987-42-6227-1

1. Neurociencias. 2. Toma de Decisiones. I. Título.  
CDD 158.2

Edición a cargo de Flavia Tomaello | Diseño: Lucía Pérez Pozzan

Algunas de las ilustraciones de este libro son gentileza de freepik.es

Primera edición en formato digital: abril de 2018

Digitalización: Proyecto451

Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del "Copyright", bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, incluidos la reprografía y el tratamiento informático.

Inscripción ley 11.723 en trámite

ISBN edición digital (ePub): 978-987-42-6227-1

# Introducción

El mundo es un ladrillo de decisiones. Todo aquello que nos mueve está vinculado a elecciones que se concretan.

Qué palabra se incluye luego de la ya pronunciada, a qué sitio hay que dirigirse, qué se come, en qué mesa de un bar opta un sujeto por sentarse, a qué colegio enviar a los niños o qué espectáculo ir a ver.

Todo es una decisión.

Se suele circunscribir la idea a los ámbitos de negocios, pero en verdad lo que allí se expresa es el modo en que cada individuo se conduce con sus elecciones en la vida cotidiana.

Optar implica decenas de mecanismos que involucran cuestiones como:

- Dejar y abandonar.
- Evaluar alternativas.
- Medir consecuencias.
- Resignar expectativas.
- Ceder.
- Negociar.
- Ajustar acuerdos y respetarlos.
- Analizar y deducir.
- Gestionar la frustración.
- Aceptar los posibles errores.
- Visualizar el escenario.
- Involucrarse.
- Llevar el timón.

- Ajustar rumbos.
- Comprender lo sucedido.
- Ir más allá.

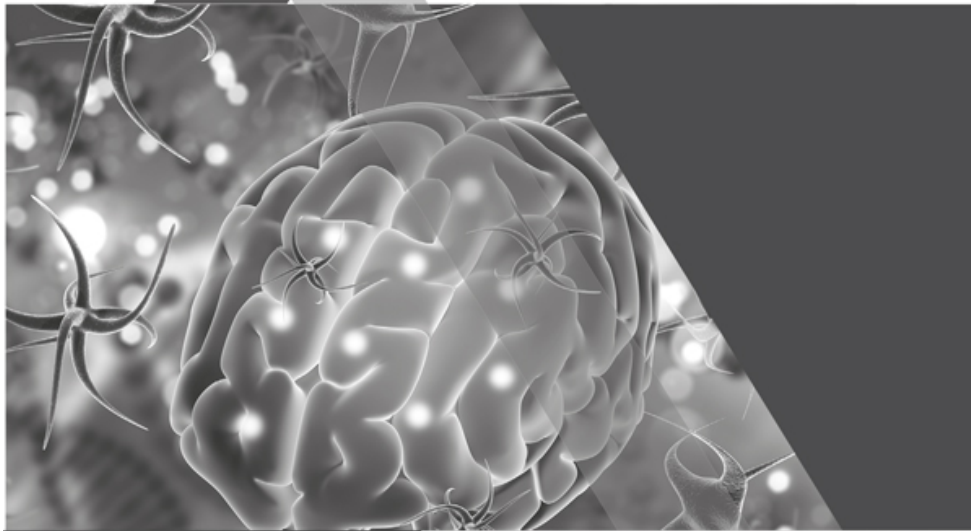
Algunos sujetos cuentan con habilidades más desarrolladas para decidir, en tanto otros se ven obstaculizados en su progreso, precisamente, por carencias en esa condición.

Como toda capacidad, la toma de decisiones es un atributo perfectible. Las neurociencias están a la cabeza de las preferencias modernas en torno a ese camino de desarrollo.

Aplicar una serie de prácticas que ejerciten tal habilidad es una senda posible y no compleja que repercutirá de manera satisfactoria tanto en espacios laborales como en aspectos personales.

# ¿QUÉ ES EL CEREBRO?

## C1



40 EJERCICIOS DE NEUROCIENCIAS  
PARA LA TOMA DE DECISIONES

Entrenamiento cerebral para vivir mejor

# ¿Qué es el cerebro?

Para comenzar a ejercitar el cerebro y potenciar su capacidad de decisión es preciso comprender qué es y cómo funciona este engranaje fundamental de los seres humanos.

Como una aproximación inicial, es posible decir que el cerebro es el órgano que alberga las células que se activan durante los procesos mentales conscientes y no conscientes.

Cada una de sus partes tiene una función específica, que es resultado de la activación y combinación de mecanismos complejos.

Las funciones del cerebro se agrupan en tres grandes conjuntos:

- **Sensitivas.** El cerebro recibe estímulos de todos los órganos sensoriales, los compara, los procesa y los integra para formar nuestras percepciones.
- **Motoras.** El cerebro emite impulsos que controlan los movimientos voluntarios e involuntarios de nuestros músculos.
- **Integradoras.** El cerebro genera actividades mentales como el conocimiento, la memoria, las emociones y el lenguaje, resuelve ambigüedades, da sentido al mundo y crea información a partir de datos incompletos.

De este modo, entonces, el cerebro permite un abanico infinito de posibilidades. De manera somera mencionamos:

- Mover la mano para saludar.

- Gozar de un aroma que nos resulta conocido en la puerta de nuestro café favorito.
- Diferenciar una marca de otra sólo a partir de su logotipo.
- Pasar los pensamientos a palabras y el habla a escritura.
- Almacenar conocimientos y recuerdos en la memoria.
- Distinguir las distinciones entre dos elementos prácticamente iguales.
- Hacer un Sudoku.

Un ejecutivo entra a la sala de reuniones dispuesto a elegir un colaborador para su próxima tarea.

Leyó los currículums de todos, mira a cada uno de los posibles candidatos sentados en la mesa (función sensitiva: ¿Le da una palmada a algunos? ¿Le resulta sólida su presencia? ¿Arremete la fantasía de cómo se desempeñará uno u otro en la tarea?), observa las caras...

Recorre el salón.

Los compara mentalmente (función integradora: recuerda haber leído un artículo periodístico sobre ciertos índices que potenciarían las habilidades disponibles y, al mismo tiempo, articularían un buen *team*, pero también le viene a la mente el comentario de un colega que hizo algunas advertencias sobre algunos de los sujetos).

Sopesa toda esa información durante un buen rato. Se imagina la posible tarea que puede desempeñar uno y otro. Finalmente, se acerca al asesor externo y ejerce dos funciones motoras. La primera, levanta su dedo índice y

apunta a la lista que tiene delante. La segunda, habla: “elegiremos a este”.

## **Ejercicio 1**



### **Manipulación simultánea de variables**

**Usted es un profesional muy ocupado.  
Consecuentemente, tiene una agenda complicada.**

**Trate de responder la siguiente pregunta por medio de la reflexión, sin ayudarse con lápiz y papel: ¿Qué día es dos días antes al día siguiente a tres días después del día anterior al martes?**

**LUNES  
MARTES  
MIÉRCOLES  
JUEVES  
VIERNES  
SÁBADO  
DOMINGO**

## **El sitio para pensar**

La corteza cerebral es la zona responsable de la capacidad de razonar, la que diferencia a los humanos del resto de los animales.