

NÉSTOR BRAIDOT

AUTOLIDERAZGO DE NUESTRAS EMOCIONES

Hacia una evolución dirigida de nuestro cerebro



B BIBLIOTECA
BRAIDOT

COLECCIÓN
CEREBRO
VIVO

Autoliderazgo de nuestras emociones

Autoliderazgo de nuestras emociones

Hacia una evolución dirigida a
nuestro cerebro

Néstor Braidot

Índice de contenido

Portadilla

Legales

Introducción

Capítulo 1: El cerebro emocional

Qué son las emociones

La pieza clave

Archivo de malos tragos

Piedra libre para las emociones

Capítulo 2: La emoción y la toma de decisiones

Introducción a la toma de decisiones

El cerebro y las emociones

Los procesos mentales ultrarrápidos

El efecto *priming*: sensibilidad aumentada

Herramientas emocionales para mejorar la toma de decisiones

Capítulo 3: El estrés

Problemas modernos

Impacto del estrés en el cerebro

Aquello que nos estresa

Algunos ejercicios inmediatos

Capítulo 4: El autoliderazgo emocional

Técnicas de automonitoreo de emociones

La resignificación y los estados de ánimo

El poder de la visualización

Una cuestión postural

Qué decimos y cómo lo decimos

Relación entre cognición y emoción

Capítulo 5: Prácticas para el autoliderazgo emocional

El primer paso: un diagnóstico

Reconocer las emociones

Sintonizar el cerebro en positivo

Los beneficios de la risa

Respiración y relajación

El arte de la meditación

Guía de autoevaluación

Decálogo para autoliderar las emociones

Capítulo 6: Claves para un cerebro feliz

¿Qué es la felicidad?

Clave 1: Liberar dopamina

Clave 2: Revisar la propia “teoría de la felicidad”

Clave 3: Cuidar la energía cerebral

Clave 4: Disfrutar de las pequeñas gratificaciones

Clave 5: Evitar el pesimismo

Clave 6: Aprender a lidiar con lo que no podemos controlar

Clave 7: Mantener una vida social activa

Clave 8: Seleccionar relaciones que nos hagan bien

Clave 9: Incorporar actividades filantrópicas

Clave 10: Hacer de la felicidad un objetivo de vida

Bibliografía

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

Braidot, Néstor Pedro

Autoliderazgo de nuestras emociones : hacia una evolución dirigida de nuestro cerebro Néstor Pedro Braidot ; editado por Flavia Tomaello ; Walter Duer. 1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Néstor Pedro Braidot, 2018.

Libro digital, EPUB

Archivo Digital: descarga y online

ISBN 978-987-42-7983-5

1. Neurociencias. I. Tomaello, Flavia, ed. II. Duer, Walter, ed. III. Título.
CDD 616.8

Edición a cargo de Flavia Tomaello y Walter Duer

Diseño y diagramación: Lucía Pérez Pozzan

Primera edición en formato digital: junio 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): 978-987-42-7983-5

Introducción

¿Cuántas veces nos arrepentimos por algo que dijimos o hicimos? ¿Cuántas veces vamos por la vida con mala cara sin siquiera saber qué es lo que nos tiene tan atribulados? ¿Podemos evitar que esto nos ocurra?

La respuesta es sí. Y la explicación viene dada por las neurociencias.

Durante siglos, la creencia generalizada fue que las emociones residían en el corazón.

Los poetas y dramaturgos alimentaron esta noción y llenaron sus textos de protagonistas con el corazón roto de tristeza, de Cupidos que disparaban sus flechas hacia los corazones para establecer vínculos de amor y de doncellas cuyos corazones estallaban de alegría ante la mera proximidad del príncipe azul amado.

En pleno siglo XX, un juglar popular argentino como Palito Ortega cantó: “Tengo el corazón contento / el corazón contento / lleno de alegría”.

Las neurociencias desterraron esta idea y demostraron que las emociones residen en el cerebro.

Es cierto que ningún enamorado dibujaría en una pared la imagen de un cerebro atravesado al medio por una flecha con sus iniciales seguidas de las de la persona amada. Pero eso es solo una cuestión cultural.

El manejo de las emociones, por lo tanto, es fundamental para tener una vida más plena y lograr un mejor rendimiento en el trabajo, en los estudios y en las relaciones con los demás.

Evitar las reacciones en caliente, sentir empatía por nuestro entorno, resignificar las experiencias vividas... Todo eso hoy, sabemos, es posible.

A lo largo de este libro se ofrecen decenas de ejercicios y recomendaciones, desde técnicas milenarias como la meditación hasta prácticas de última generación producto de la investigación en neurociencias, para que todos podamos autoliderar nuestras emociones, resignificar nuestras experiencias y, en definitiva, ser más felices.

Capítulo 1

El cerebro emocional

Qué son las emociones

Explicar el amor, la compasión, la culpa o el odio como “estados funcionales del cerebro” puede resultar raro y quizás chocante para algunas personas.

Sin embargo, a diario, con cada nueva investigación, la neurociencia confirma que lo son. De hecho, la mayor parte de la bibliografía especializada coincide en que...

Las emociones son estados que articulan aspectos neurocognitivos con sensaciones físicas, actúan como filtros en la percepción y son potentes fijadores de la memoria.

Sin emociones no podríamos desarrollar nuestra creatividad, tomar decisiones acertadas ni, fundamentalmente, “sobrevivir”.

Supongamos que estamos parados en la vereda. Sentimos un silbido, levantamos la vista y observamos que un hacha se dirige, de punta, hacia nuestra cabeza.

El cerebro carece de tiempo para tomar decisiones racionales. No puede desperdiciar ni un segundo en elegir, por ejemplo, si conviene correr hacia la derecha o hacia la izquierda.

Entonces, aparece la importancia de la región emocional: es la que acorta el tiempo de respuesta y desencadena una reacción tan rápida que parece automática.

El experto Joseph LeDoux descubrió que, junto a la vía neuronal que va desde el tálamo a la corteza cerebral existe un conjunto de fibras nerviosas que comunica directamente el tálamo con la amígdala.

Dicho de otra manera, en el cerebro humano existe una especie de atajo que permite que la amígdala reciba algunas señales de forma ultrarrápida emitidas por los sentidos.

Ante el estímulo sensorial (observamos cómo se acerca el hacha), la señal se divide en dos impulsos que recorren trayectos diferentes luego de llegar al tálamo.

El primero, la vía rápida. El impulso toma el atajo hacia la amígdala y la respuesta es instantánea, no se hace esperar: nos movemos de donde estamos para que el hacha rebote contra el suelo en lugar de incrustarse en nuestra cabeza.

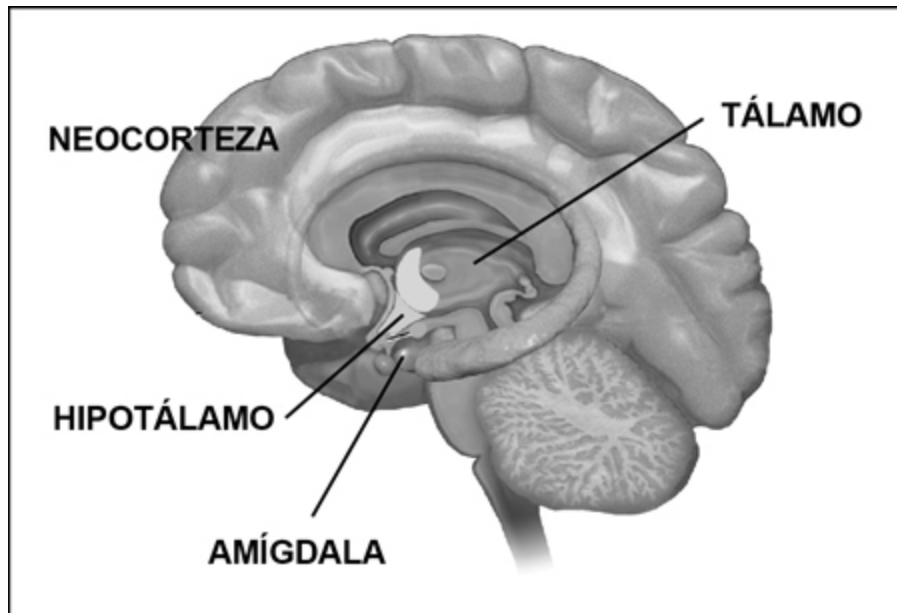
Esto no es una novedad evolutiva: la vía rápida significó, para los antiguos cazadores, una fuente de salvación. ¿Un rugido de un animal salvaje se escuchaba cada vez más próximo? Nada mejor que huir en la dirección contraria.

El otro recorrido, llamado “vía lenta”, demora apenas unas milésimas de segundo más, que es lo que tarda el estímulo en llegar a la corteza cerebral.

En la vía rápida actuamos prácticamente por instinto. En la vía lenta, por la activación de la conciencia.

Ante una situación de peligro, la emoción le gana a la razón.

La amígdala reacciona primero y la neocorteza, donde residen las funciones cognitivas más importantes, como el pensamiento, después.



La evidencia surge luego de muchísimas investigaciones: existe un procesamiento de las emociones previo a la conciencia que se tiene sobre éstas.

Las emociones se expresan en patrones que recorren varias regiones del cerebro, pero la amígdala actúa como principal receptor de los estímulos relacionados. La información le llega desde el tálamo y la dirige hacia la corteza.

Las vías neuronales implicadas en ese tránsito son aproximadamente diez veces más ricas en cantidad de neuronas que las que actúan en sentido contrario.

La reacción inmediata de la “vía rápida” puede jugarnos alguna mala pasada, ya que involucra reacciones primitivas y poco elaboradas, como gritar o pegar.

¿Cuántas veces debimos arrepentirnos de algo que dijimos?

¿En cuántas ocasiones nos lamentamos por lo que hicimos?

¿En cuántas oportunidades no nos reconocimos a nosotros mismos?

En todos los casos, la respuesta será similar: más de las que hubiésemos deseado. Es una característica que nos iguala a todos los seres humanos.

Si bien hay personas más vehementes que otras, nuestras palabras y nuestra conducta suelen dispararse de forma sorprendente, como si corrieran (y de hecho, lo hacen) más rápido que nosotros, que nuestra propia consciencia.

Levantar la voz, golpear un escritorio o romper una raqueta de tenis durante un partido son actitudes que dejan a un individuo mal parado y normalmente le traen problemas, sobre todo en ámbitos familiares o de trabajo.

Las reacciones basadas en respuestas viscerales normalmente provocan rechazo en los demás.

En conclusión:

Las decisiones basadas únicamente en respuestas emocionales (reactivas), sin participación de los