

Estanislao Bachrach, doctor en Biología Molecular



VICTOR-M. AMELA

IMA SANCHIS

LLUÍS AMIGUET

Tinc 41 anys. Vaig néixer a Buenos Aires, però he estudiat 5 anys a París i 5 a Boston. Casat, tinc dos fills. Docent a la Universitat de Buenos Aires i consultor. A l'Argentina, política és sinònim de corrupció i impediment, vull participar en un canvi. Espiritualitat, sí; religió, no

“El cervell reté més les coses negatives que les positives”



KIM MANRESA

Creativitat... Per a la ciència significa activar una àrea concreta del cervell (darrere de l'orella esquerra) que generalment l'escola i la societat destrueixen. No ho fan expressament, però.

No és cap consol.

Ho és saber que siguis qui siguis i a qualsevol edat pots enfortir les neurones i ser més creatiu. I no em refereixo pas a inventar el nou iPod, sinó a resoldre reptes.

El cervell busca solucions en l'experiència: repetim solucions.

Sí, perquè és fàcil. El cervell tendeix a estalviar energia perquè fa 100.000 anys això ens ajudava a sobreviure. Ser creatiu consumeix energia.

Quin estudi l'ha impressionat?

En ressonància magnètica veiem que els monjos budistes tenen gràcies a la meditació l'àrea de la concentració i les idees molt més desenvolupada. Les idees apareixen en la fase Gamma, quan el nostre cervell està tranquil.

Necessitem espais de tranquil·litat.

Sí, sense interrupcions ni tecnologia. El 90% dels productes més innovadors se li

van acudir a càrrecs mitjans i baixos de les empreses fora de l'horari laboral.

Em pregunto si n'han tret profit.

Per canviar la nostra vida hem de canviar els nostres hàbits. Trencar neuronalment un mal hàbit és impossible, però se'n pot crear un altre que el reemplaci.

Quan tingui ganes de fumar canto?

O begui aigua. L'acció sorgeix al cervell 0,5 segons abans de fer-la; quan han passat 0,3 segons t'adones del que faràs, i tens 0,2 segons per no fer-ho: d'això se'n diu ser conscient d'un mateix.

Som més emoció que no pas raó.

Sí, el 95% de les decisions són emocionals i intuïtives, perquè energèticament raonar és car. Utilitzem la raó per justificar el que hem fet, però l'emoció és la que ens porta a l'acció.

Tornem a la creativitat.

El 90% del temps el dediquem a pensar en el passat o en el futur, però només quan som en el moment present estem desenvolupant la creativitat. Sí durant 8 setmanes, 40 minuts al dia, som al moment present el nostre cervell canviarà.

Cap proposta més senzilla?

Camini 30 minuts al dia, va bé per a moltes

El cervell és gandul

Llegint Àgilmente (Connecta) t'adones que el cervell és gandul i ximple, i també t'assabentes de les seves possibilitats. Bachrach, que va ensenyar i investigar durant 5 anys a la Universitat de Harvard, explica al seu llibre tècniques per ser més creatiu i exposa els últims experiments en neurociència, que demostren que el cervell aprèn mentre viu i l'hi permetem, i que la creativitat és una gasolina magnífica per viure millor. Amb tot, no promet resultats sense esforç ni sense cuidar-lo: el cervell necessita reptes, pel cap baix dues vegades al mes, joc, entusiasme i silenci diari: “El temps no es troba, el temps es fabrica. Si esperes a tenir temps no en tindràs mai”.

coses, però cerebralment és fonamental, perquè l'oxigen fabrica artèries i venes: les autopistes que li permetran arribar a tots els racons del cervell, alimentar les neurones i eliminar les toxines.

El sedentarisme mata el cervell.

En un estudi que es va allargar deu anys es van posar a caminar persones de 70 anys molt sedentàries. Va resultar que la química cerebral dels que van arribar a fer-ne 80 equivalia a la d'una persona de 60. Afegeix-hi una bona dieta i reptes.

De quina mena?

Qualsevol: aprengui a jugar a tennis o, si no li agraden les novel·les, llegeixi-se'n una. El cervell és l'únic òrgan que no es desgasta amb l'ús, ans al contrari. La passió, preguntar-te el sentit del que fas i el joc són essencials. I compte amb la multitasca.

Per què?

Si està treballant i rep un missatge i el mira, desconnecta de la feina i connecta amb el mòbil. El problema de connectar i desconnectar constantment és que ens esgota.

Per què ens agrada si ens cansa?

Quan sona un pip d'entrada d'un e-mail s'activa l'àrea de recompensa, és la promesa de la felicitat, del plaer; en aquest e-mail potser hi ha una bona notícia.

I doncs?

Has de tenir molta força de voluntat per no distreure't i si la utilitzes en excés acabes esgotat. El millor és apagar durant una hora tots els dispositius. Si el cervell està atent a moltes coses s'estressa i secreta adrenalina i cortisol, que fan que tot el que passa al voltant tingui la mateixa importància: així perdem les prioritats.

Mala peça al teler.

En un estudi finlandès van demanar a la meitat dels empleats de diverses empreses que els dilluns al matí apuntessin les prioritats de la setmana. Dos mesos més tard aquests grups ja eren més productius i estaven més motivats.

Però és el subconscient, qui mana.

Cal explorar-lo i tenir en compte que el cos parla millor i més clar (a través dels gestos, molèsties, dolors) que la ment. Hi ha un experiment magnífic. Dues baralles de cartes d'apostes: blaves i vermelles. Amb les vermelles guanyes més però perds més. La gent se'n adona entre la carta que fa cinquanta i la que fa vuitanta.

Posem-li els elèctrodes.

A la desena carta, quan la mà se'n va cap a una de vermella, t'augmenta la pressió, la respiració i la transpiració, és a dir: el cos s'adona que aquestes cartes no són bones molt abans que la ment ho intueixi.

Fascinant.

Un altre estudi demostra que retenim més les coses negatives, la crítica i la desgràcia, que les positives, l'elogi, per tant cal reforçar la positivitat, perquè el cervell no ho fa.

IMA SANCHIS

Infórmate en nuestra web de los más de 200 másteres, cursos y seminarios de las siguientes áreas:

BANCA

Máster en Banca y Asesoría Financiera

COMERCIAL, COMUNICACIÓN Y MARKETING

Máster en Dirección Comercial y Marketing

Máster en Marketing Digital y Social Media

CONTABILIDAD

Máster en Asesoría de Cuentas

Máster en Dirección y Gestión Contable

DIRECCIÓN HOTELERA Y SANITARIA

Máster en Dirección de Empresas Hoteleras

Máster en Gestión Sanitaria

DIRECCIÓN Y GESTIÓN GENERAL

Máster en Dirección y Admón. de Empresas (MBA)

Máster en Dirección de Negocios Internacionales

TRIBUTACIÓN

Máster en Tributación y Asesoría Fiscal

FINANZAS

Máster en Mercado del Arte

Máster en Dirección Económico-Financiera

JURÍDICA

Máster en Derecho Ambiental

Máster en Práctica de la Abogacía

LABORAL

Máster en Asesoría Jurídico-Laboral

Másteres CEF.-

Mejor preparados

PREVENCIÓN, CALIDAD Y MEDIOAMBIENTE

Máster en Prevención de

Riesgos Laborales

Máster en Derecho Ambiental

RECURSOS HUMANOS

Máster en Dirección y Gestión de RR. HH.

CONDICIONES ESPECIALES hasta el 30 de junio

TE LLAMAMOS GRATIS AHORA



SESIÓN INFORMATIVA, miércoles, 29 de mayo, a las 19 h. en nuestra sede

A distancia y presencial

BARCELONA (Gran de Gràcia, 171) • 902 932 124 • www.cef.es