

Estanislao Bachrach, doctor en Biología Molecular



41 años. De Buenos Aires, he estudiado 5 años en París y 5 en Boston. Casado, dos hijos. Docente en la Universidad de Buenos Aires y consultor. En Argentina, política es sinónimo de corrupción e impedimento, quiero participar en un cambio. Espiritualidad, sí; religión, no

“Retenemos más lo negativo, la crítica, que lo positivo”



KIM MANRESA

Creatividad... Para la ciencia significa activar un área concreta del cerebro (detrás del oído izquierdo), que generalmente la escuela y la sociedad destruyen. Pero no lo hacen a propósito.

No es un consuelo.

Lo es saber que seas quien seas y a cualquier edad puedes fortalecer tus neuronas y ser más creativo. Y no me refiero a inventar el nuevo iPod, sino a resolver desafíos.

El cerebro busca soluciones en la experiencia: repetimos soluciones.

Sí, porque es fácil. El cerebro tiende a ahorrar energía porque hace 100.000 años eso nos ayudaba a sobrevivir. Ser creativo consume energía.

¿Qué estudio le ha impresionado?

En resonancia magnética vemos que los monjes budistas tienen, gracias a la meditación, el área de la concentración y las ideas mucho más desarrollada. Las ideas aparecen en la fase gama, cuando nuestro cerebro está tranquilo.

Necesitamos espacios de tranquilidad.

Sí, sin interrupciones ni tecnología. El 90% de los productos más innovadores se les ocu-

rrió a cargos medios y bajos de las empresas fuera del horario laboral.

Me pregunto si les habrá cundido.

Para cambiar nuestra vida debemos cambiar nuestros hábitos. Romper neuronalmente un mal hábito es imposible, pero puede haber otro que lo reemplace.

¿Cuando tenga ganas de fumar canto?

O beba agua. La acción surge en el cerebro 0,5 segundos antes de realizarla; a los 0,3 segundos te das cuenta de lo que vas a hacer, y tienes 0,2 segundos para no hacerlo: eso se llama ser consciente de uno mismo.

Somos más emoción que razón.

Sí, el 95% de nuestras decisiones son emocionales e intuitivas porque energéticamente es caro razonar. Usamos la razón para justificar lo que hemos hecho, pero es la emoción la que nos lleva a la acción.

Volvamos a la creatividad.

El 90% de nuestro tiempo lo dedicamos a pensar en el pasado o en el futuro, pero sólo cuando estas en el momento presente estás desarrollando tu creatividad. Si durante 8 semanas, 40 minutos al día, está en el momento presente, su cerebro cambiará.

¿Alguna otra propuesta más sencilla?

Camine 30 minutos al día. Va bien para mu-

El cerebro es vago

Leyendo Ágilmente (Conecta) te das cuenta de que el cerebro es vago y estúpido, y también de todas sus posibilidades. Bachrach, que enseñó e investigó cinco años en la Universidad de Harvard, explica en su libro técnicas para ser más creativos y expone los últimos experimentos en neurociencia que demuestran que el cerebro aprende mientras vive y se lo permitimos, y que la creatividad es una magnífica gasolina para vivir mejor. Pero no promete resultados sin esfuerzos ni cuidados. El cerebro necesita retos, como mínimo dos veces al mes, juego, entusiasmo y silencio diario: “El tiempo no se encuentra, el tiempo se fabrica. Si esperas a tener tiempo, no lo tendrás nunca”.

chas cosas, pero a nivel cerebral es fundamental porque el oxígeno fabrica arterias y venas: las autopistas que le permitirán llegar a todos los rincones de su cerebro, alimentar sus neuronas y eliminar las toxinas.

El sedentarismo mata el cerebro.

En un estudio que se prolongó diez años se puso a caminar a personas de 70 años muy sedentarias. Resultó que la química cerebral de los que llegaron a cumplir los 80 equivalía a la de una persona de 60. Añada a eso una buena dieta y desafíos.

¿De qué tipo?

Cualquiera: aprenda a jugar a tenis o si no le gustan las novelas, léase una. El cerebro es el único órgano que no se desgasta con el uso, al contrario. La pasión, preguntarte por el sentido de lo que haces y el juego son esenciales. Y ojo con la multitarea.

¿Por qué?

Si está trabajando y le entra un mensaje y lo mira, desconecta del trabajo y conecta con el móvil. El problema de ese conectar y desconectar constante es que nos agota.

¿Por qué nos gusta si nos cansa?

Cuando suena un pip de entrada de un correo se activa el área de recompensa, es la promesa de la felicidad, del placer, en ese e-mail quizás haya una buena noticia.

¿Entonces?

Tienes que tener mucha fuerza de voluntad para no distraerte y si la utilizas en exceso, acabas agotado. Lo mejor es apagar durante una hora todos los dispositivos. Si el cerebro está atento a muchas cosas, se estresa y secreta adrenalina y cortisol, que hacen que todo lo que pasa alrededor tenga la misma importancia: así perdemos las prioridades.

Mal asunto.

En un estudio finlandés pidieron a la mitad de los empleados de varias empresas que los lunes por la mañana anotaran las prioridades de la semana. En dos meses esos grupos ya eran más productivos y estaban más motivados.

Pero es el subconsciente el que manda.

Hay que explorarlo y tener en cuenta que habla mejor y más claro el cuerpo (a través de gestos, molestias, dolores) que la mente. Hay un experimento magnífico: dos mazos de cartas de apuestas, azul y rojo. En el rojo ganas más pero pierdes más. La gente se da cuenta entre las cartas cincuenta y ochenta.

Pongámosle los electrodos.

En la carta diez, cuando tu mano va hacia una roja, te aumentan la presión, la respiración y la transpiración, es decir, el cuerpo se da cuenta de que esas cartas no son buenas mucho antes de que tu mente lo intuya.

Fascinante.

Otro estudio demuestra que incesantemente retenemos más lo negativo, la crítica o la desgracia que lo positivo (el elogio). Por tanto, hay que reforzar lo positivo, porque el cerebro no lo hace.

IMA SANCHÍS

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

Másteres CEF.-

Mejor preparados

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

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