

CÓMO LIDERAR EL PENSAMIENTO PARA ALCANZAR LAS METAS

Escribe Néstor Braidot
Especialista en neurociencias aplicadas
al desarrollo de organizaciones y personas

El **poder del pensamiento** en el desempeño de las funciones cerebrales ha sido verificado por numerosas investigaciones en neurociencias.

Esto quiere decir que tanto los logros (o fracasos) como la calidad de vida tienen que ver con la información que predomine en la mente, ya que el cerebro no distingue entre lo real y lo que se construye individualmente.

Por ejemplo, un joven que cumpla con todos los requisitos que exige ser piloto de Fórmula 1 es más probable que logre ser campeón si destina 20 minutos diarios a visualizarse como si ya lo hubiera logrado.

A la inversa, si piensa y actúa en forma pesimista, es posible que pase a ser un corredor del montón, aun cuando tenga condiciones para destacarse.

Ello se debe, en gran parte, a que las imágenes mentales más fuertes se arraigan en el metaconsciente.

Recuerden:

- **El mundo está allí y, en condiciones culturales y socioeconómicas similares, lo que cambia es la visión que cada persona tiene sobre la realidad.**
- **Los pensamientos actúan como imanes que atraen lo que es compatible con ellos y, consecuentemente, los estados asociados.**



Si los pensamientos son negativos, irán configurando neurocircuitos que conducirán a resultados negativos.

Más aún:

Ha sido demostrado científicamente que la persistencia de un pensamiento negativo desencadena una serie de procesos bioquímicos con resultados fisiológicos nocivos, tanto para el cerebro como para el resto del organismo.

A la inversa, cuando el pensamiento es positivo y se acompaña con estímulos asociados procedentes de los sentidos, se activan los sistemas de recompensa del cerebro, generando un estado de bienestar que repercute en todo el cuerpo debido, principalmente, a la liberación de dopamina.

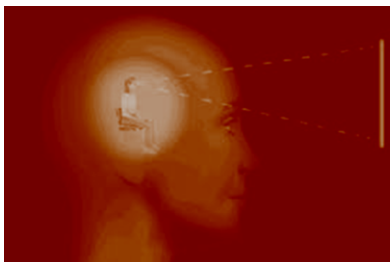


Estrategias para liderar el pensamiento

En el Capítulo 29 de mi libro *Cómo funciona tu cerebro* (Editorial Planeta) desarrollé varias técnicas que ayudan a automonitorear los pensamientos en forma positiva.

En este apartado me referiré a la visualización que, si bien se utiliza desde hace años, ha sido convalidada varias veces por las neurociencias. Precisamente, uno de los descubrimientos tiene que ver con **el poder de las imágenes que el cerebro crea a partir de la información que le suministran las percepciones y los pensamientos**¹.

El punto de partida es el siguiente:



**El cerebro no piensa en palabras,
sino en imágenes**

Comprender esto es fácil realizando un ejercicio sencillo: si una persona piensa en un tren, no verá mentalmente la palabra tren, sino una imagen sobre éste o relacionada con éste.

Lo mismo sucederá si prueba con otras expresiones, sea cual sea su categoría, por ejemplo, naranjas, Barcelona, joyas, Caribe, reloj.

¹ <http://www.planetadelibros.com/libro-como-funciona-tu-cerebro-para-dummies/87655>

Justamente, una de las razones por las cuales las técnicas para liderar el pensamiento son efectivas se debe a lo siguiente:

- **La visualización educa el pensamiento. Consiste en focalizar la atención en imágenes relacionadas con las metas, visualizando dicho alcance como si fuera real luego de un proceso autodirigido de relajación.**
- **Es fundamental evocar las metas con las emociones asociadas y con inputs procedentes de todos los sentidos (aromas, sabores, gustos, etc., durante cada ejercicio).**
- **El cerebro interpretará dichas metas como reales, condicionando el pensamiento y las acciones hacia su concreción.**

Los invito a incorporarla. En el corto plazo, notarán sus extraordinarios resultados.

Sobre el autor

Investigador, escritor, académico y conferenciante, Néstor Braidot es considerado uno de los principales expertos en la aplicación de las neurociencias al desarrollo organizaciones y personas a nivel internacional.

Escribió numerosas obras sobre el funcionamiento del cerebro y los beneficios de implementar estos conocimientos, sentando las bases para el desarrollo de disciplinas de avanzada, entre ellas, Neuromanagement, Neuroliderazgo, Neuromarketing, Neuroaprendizaje y Neuroventas.

En 2010 creó una escuela de pensamiento con un enfoque multidisciplinario de las ciencias, así como las metodologías para su aplicación. Paralelamente, desarrolló un método de entrenamiento cerebral para altos ejecutivos, profesionales y estudiantes avanzados que se aplica en varios países del mundo.

Durante su trayectoria obtuvo importantes reconocimientos en países donde ha sido catedrático y hoy dicta conferencias, cursos y talleres, entre ellos, España, Suecia, Australia, Holanda, Alemania, Argentina, Francia, India, Colombia, Brasil, Italia, Costa Rica, Estados Unidos, Guatemala, Nicaragua, México, El Salvador, Panamá, Ecuador, Chile, Bolivia, Perú, Rep. Dominicana, Paraguay.

Esta trayectoria está avalada por una sólida formación: es Doctor en Ciencias, Máster en Psicobiología del Comportamiento y en Neurociencias Cognitivas, Máster en Economía, Licenciado en Administración de Empresas, Contador Público, Licenciado en Cooperativismo, Practitioner y Máster en Programación Neurolingüística, posgraduado en Psiconeuroinmunoendocrinología y Trainer en rediseño conductual.

Como catedrático y profesor invitado, se desempeñó en universidades de alto prestigio internacional, entre ellas: Universidad de Salamanca (España), Universidad de Economía de Viena (Austria), Universidad de León (España), Uppsala University (Suecia), CESA (Colombia), UNIBE (R. Dominicana), Lyon Graduate School of Business (Francia), Universidad de Santiago de Compostela, Universidad de León, Universidad de Oviedo y Universidad Autónoma de Madrid (España), Université Catholique de Louvain, Louvain-La-Neuve (Bélgica), Università Bocconi (Italia) y Université de Geneve (Suiza).

Es Director de carreras en el nivel de doctorados y másters en universidades e instituciones de alto prestigio, y del Instituto Braidot de Formación, organización que cuenta con su propio Centro de Entrenamiento Cerebral.