



NEURO-FITNESS

LA NUEVA FÓRMULA DEL ÉXITO

LA NECESIDAD DE PROCESAR CADA VEZ MÁS INFORMACIÓN PARA TOMAR DECISIONES LLEVA A EJECUTIVOS Y PROFESIONALES A PARTICIPAR EN PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO COGNITIVO QUE LES PERMITEN MANTENER LA MENTE EN FORMA A PESAR DE LAS PRESIONES Y EL ESTRÉS. ADEMÁS DE MEJORAR LA CONCENTRACIÓN, LA MEMORIA Y EL CONTROL DE EMOCIONES, ES POSIBLE POTENCIAR OTRAS DESTREZAS, COMO LA FUNCIÓN LINGÜÍSTICA, LA ORIENTACIÓN ESPACIAL O LA PERCEPCIÓN ARTÍSTICA. CÓMO CONVERTIR AL CEREBRO EN UN ALIADO DEL PROGRESO PERSONAL. *Txt: María Gabriela Ensínck*

LUMOSITY

Es un aplicativo que propone sesiones de juegos según las funciones cognitivas que se deseen mejorar: memoria, atención, resolución de problemas, velocidad o flexibilidad de pensamiento. A medida que se alcanzan metas, los juegos se complican.

COGNIFIT BRAIN FITNESS

Es una opción *online* para mejorar la memoria y la concentración. Se puede jugar sólo o con amigos. Después de un test inicial, la *app* adapta la dificultad al perfil del usuario y le brinda recomendaciones según sus resultados.

BRAIN TRAINER SPECIAL

Es una *app* con juegos y acertijos matemáticos, que van desde lo muy fácil a lo muy complejo.

PERSONAL ZEN

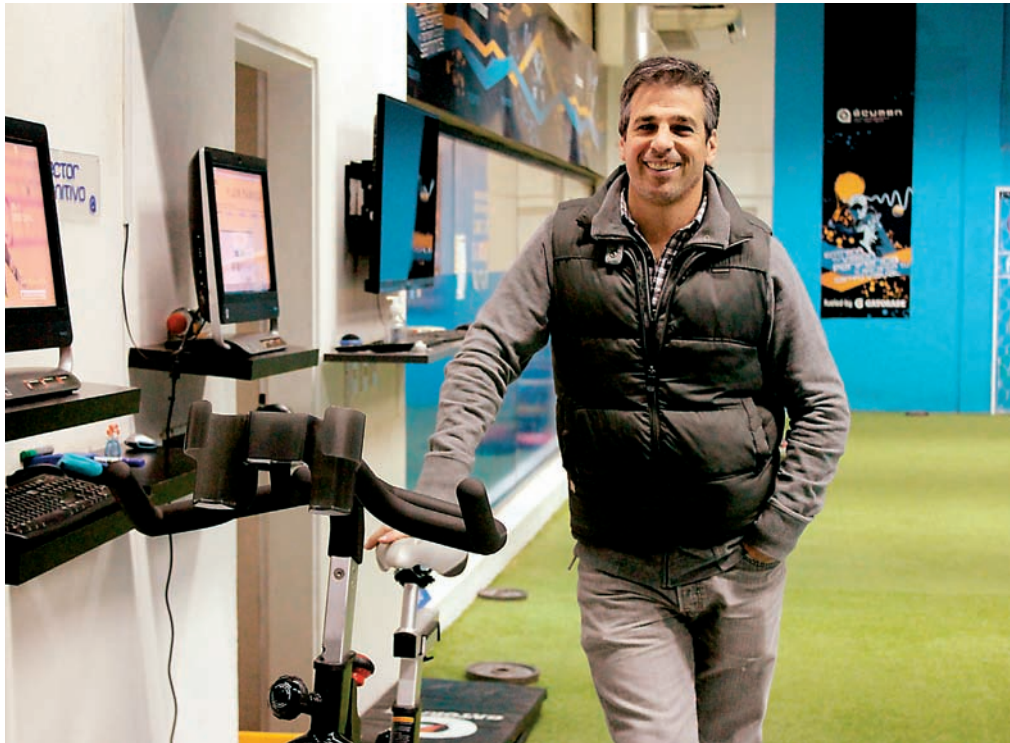
Es un juego que reduce la ansiedad entrenando al cerebro para concentrarse más en lo positivo que en lo negativo. Ideal para utilizarla antes de enfrentarse a alguna situación estresante.

HAPPIFY

“Entrena a tu cerebro para ser feliz”, es su lema. Mediante cuestionarios, afirmaciones y frases motivadoras, ayuda a controlar los pensamientos negativos, mostrar gratitud, manejar el estrés y generar empatía.

Parece un gimnasio. Pero además de pesas, colchonetas, cintas y bicis fijas... hay computadoras, sensores y un equipo de psicólogos y especialistas en neurociencias que diseñan las rutinas junto a los *personal trainer*. En Ácumen, un centro de entrenamiento cognitivo, emocional y deportivo, se trabaja para mejorar el rendimiento tanto físico como intelectual. Mientras corre en la cinta, Esteban Guerrieri (29), piloto del equipo Toyota en el Súper TC 2000, entrena sus reflejos oprimiendo un botón cada vez que se enciende una luz roja. “Vengo dos veces por semana y trabajo la reacción, coordinación y concentración, además de lo deportivo. A nivel de la alta competencia, donde todos están bien físicamente, tener más capacidad de focalizarte y conocer tus emociones te juega definitivamente a favor”, asegura. “Acá vienen deportistas, pero también profesionales y ejecutivos que quieren mejorar su capacidad de atención y toma de decisiones, así como su estado físico. La salud y el bienestar tienen que ver con el cuerpo y la mente como unidad”, sintetiza Fernando Fossati, periodista deportivo y creador de este centro de *neuro-fitness* que funciona desde 2011 en el barrio de Núñez. Por medio de ejercicios que incluyen, por ejemplo, correr y pasar la pelota en la dirección que indica el entrenador y, al mismo tiempo, memorizar una serie numérica, se trabaja la resistencia física, la respiración, la capacidad de atención y la memoria. Una de las premisas del método Ácumen es “ayudar a las personas a ordenarse mentalmente, manejar sus emociones y planificar para alcanzar sus objetivos. Hay que esforzarse, pero divertirse también es importante”, apunta Fossati. Al contrario de lo que se creía décadas atrás, hoy se sabe que el cerebro es un órgano plástico que, una vez alcanzada su madurez (alrededor de los 20 años), sigue generando nuevas neuronas y conexiones a lo largo de la vida. Lo que ocurre es que, luego de la adolescencia, cuando comienza la especialización educativa y laboral, aquellas áreas y conexiones que





FERNANDO FOSSATI

Experiodista deportivo y creador de Ácumen, centro de neuro-fitness para deportistas, profesionales y ejecutivos

“SI COMBINAMOS ESTÍMULOS FÍSICOS CON COGNITIVOS, GENERAMOS NUEVAS CONEXIONES NEURONALES Y MEJORAMOS LA ATENCIÓN Y LA MEMORIA. SE TRATA DE ORDENARSE MENTALMENTE, MANEJAR LAS EMOCIONES Y PLANIFICAR PARA ALCANZAR LOS OBJETIVOS”.

dejan de usarse, se van debilitando. La buena noticia es que, con un adecuado entrenamiento, se pueden fortalecer y regenerar.

Victoria Lux Lantos (57), investigadora del Conicet en el Instituto de Biología y Medicina Experimental (Ibyme), participó hace unos años en un programa de entrenamiento cognitivo. “Me permitió ejercitar áreas del cerebro que –aunque mi trabajo es intelectual– no usaba tanto, como la función lingüística, la orientación espacial o la percepción artística. Creo que, así como vamos al gimnasio y nos cuidamos en la alimentación, todos deberíamos ejercitar las neuronas para prevenir su deterioro”, apunta la científica.

Sucede que nadie, por más multifacético que sea, utiliza todas las áreas del cerebro. “Por eso es importante entrenar aquellas funciones que habitualmente no usamos”, enfatiza Silvia Moos, bioquímica y directora de Klick Mental Fitness, un sistema de entrenamiento para diferentes funciones cerebrales. Allí, el programa consiste en una serie de talleres (normalmente un encuentro por semana de una hora y media, durante tres meses), en los que se plantean juegos de palabras, números, ingenio y creatividad para ampliar el lenguaje, el razonamiento lógico-matemático, la orientación espacial y la resolución de problemas, entre otras destrezas cognitivas. El hecho de que sea una actividad grupal le otorga un condimento adicional: “Las investigaciones en neurociencias demostraron que nuestro cerebro es social, por lo cual aprendemos más y mejor cuando lo hacemos

ESTEBAN GUERRIERI

Piloto de Súper TC 2000. Realiza dos veces por semana ejercicios de reacción, coordinación y concentración, como complemento de su preparación física

“LA RESPIRACIÓN ES CLAVE PARA CONCENTRARME. ANTES DE UNA CARRERA, VISUALIZO Y ME ENFOCO EN LO QUE QUIERO QUE SUCEDA. TENER MÁS CAPACIDAD DE FOCALIZARTE Y CONOCER TUS EMOCIONES TE JUEGA A FAVOR EN LA ALTA COMPETENCIA”.



CLAVES PARA MEJORAR EL FUNCIONAMIENTO CEREBRAL

Por Facundo Manes*

1. Abra su mente: Desafíe a su cerebro con actividades nuevas (aprenda un idioma o un instrumento, vaya al teatro, a un concierto, museo o galería).
2. Cuide su dieta: Elija alimentos variados y priorice frutas, verduras y carnes magras.
3. Ejercite su cuerpo: Vaya caminando o en bicicleta a su trabajo, asista a un gimnasio, practique algún deporte o salga a bailar.
4. Hágase un chequeo: Controle su presión arterial, colesterol, glucosa en sangre y peso (incrementan su riesgo de

desarrollar demencia si son elevados).
5. Active su vida social: Reúnase con familiares y amigos, participe en redes profesionales, eventos comunitarios o haga tareas voluntarias.
6. Haga cuentas mentalmente: Cuando vaya al supermercado, calcule el precio final sin ayuda y luego compare la cifra con el ticket.
7. Cuando entre a un cuarto lleno de gente, trate de estimar rápidamente cuánta gente hay a su derecha y cuánta a su izquierda
8. Lávese los dientes con su mano no

dominante; tome un camino distinto para ir a su trabajo.
9. Evite los malos hábitos: No fume y, si bebe alcohol, hágalo con moderación.
10. Cuide su cabeza: sea respetuoso como peatón, use cinturón de seguridad (o casco si anda en moto, bicicleta o patines).

*Neurólogo, autor de *Usar el cerebro* (Planeta) y director del Instituto de Neurología Cognitiva (Ineco) y el Instituto de Neurociencias de la Fundación Favaloro.

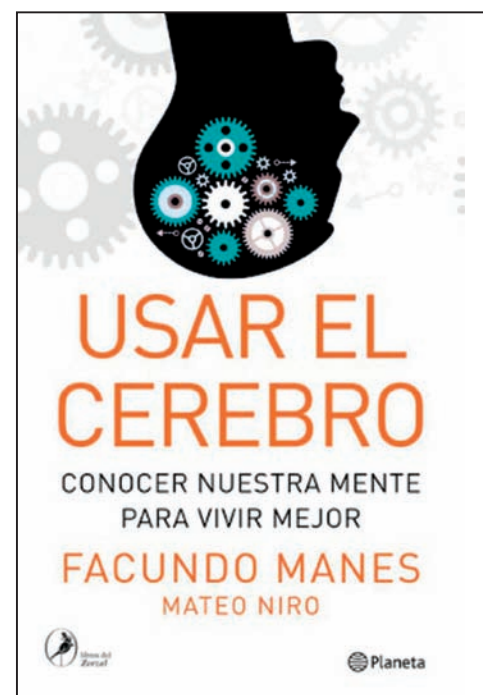




Foto: Antonio Palma

VICTORIA LUX LANTOS

Doctora en bioquímica, investigadora del Conicet en el Instituto de Biología y Medicina Experimental. Participó de un programa de entrenamiento cognitivo para ejercitar la percepción artística y la orientación espacial

“VOY AL GIMNASIO TRES VECES POR SEMANA, TRATO DE ALIMENTARME Y DORMIR BIEN, Y PROPONERME DESAFÍOS, COMO UBICARME EN UN MAPA SIN GIRARLO A MI CONVENIENCIA”.

con otros. El aislamiento es un factor de deterioro cognitivo”, describe Moos. La idea de crear este sistema surgió “a principios de 2002, en medio de una crisis personal y del país”, recuerda la emprendedora. “Me había quedado sin trabajo, mis hijos emigraron en busca de oportunidades y eso me impulsó a investigar qué estaban haciendo los de mi generación, los *baby boomers*. Descubrí que había muchas alternativas para mantenerse sanos, pero casi todas apuntaban al estado físico y no tanto al mental”. Hoy, su programa se dicta *in-company* para ayudar a los ejecutivos a adaptarse a los requerimientos de un mercado donde la única constante es el cambio.

A Ricardo Bäcker (65), consultor en Recursos Humanos, el entrenamiento cognitivo le permite seguir muy activo y tener la cabeza abierta para nuevas ideas y oportunidades. “Lo importante es tener una actitud de aprendizaje y salir del círculo de confort. Hace poco me invitaron a un casamiento en Filadelfia y mi primera reacción fue pensar cuánto tiempo y cuánta plata iba a gastar para asistir. Sin embargo, el pensamiento innovador es decir: ‘Voy a conocer gente nueva y hablar en otro idioma’”, ejemplifica el *headhunter*.

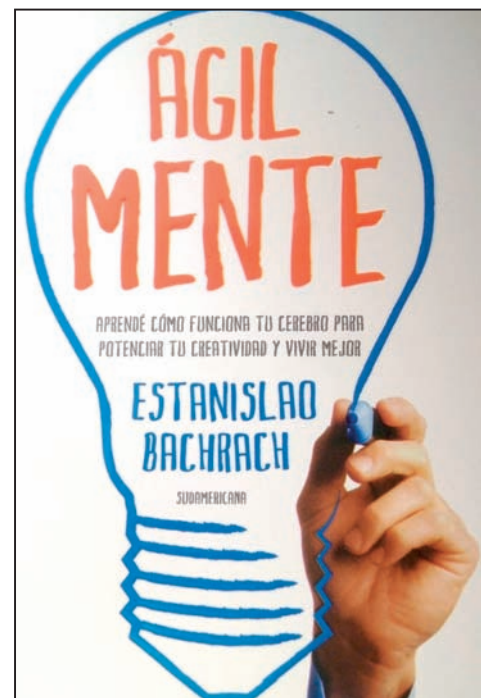
“El entrenamiento cerebral permite optimizar las funciones cognitivas y ejecutivas, como la

planificación y la toma de decisiones, y es una herramienta fundamental para desempeñarse en el mundo corporativo”, asegura Néstor Braidot, consultor de empresas y fundador del Braidot Brain Center, donde se implementan programas de entrenamiento personalizado para optimizar las capacidades cerebrales. El primer paso es “realizar un diagnóstico del perfil neurocognitivo y emocional, ya que de nada sirve tener un alto coeficiente intelectual si no se manejan las emociones”, advierte Braidot. De este modo, mediante una batería de *tests*, se miden capacidad de atención, concentración, toma de decisiones, así como nivel de ansiedad, respuesta al estrés y tolerancia al error. A partir de sus resultados, se elabora un plan personalizado de ejercicios que pueden realizarse tanto en ese espacio como a distancia, a través de una computadora o dispositivo móvil. “Al ejercitar el manejo de las emociones, se libera el pensamiento de los bloqueos que impiden la concentración y el aprendizaje. También se potencia la creatividad y la intuición, se facilita una mejor organización de la información para tomar decisiones y se reduce la ansiedad y el estrés”. Como en el deporte bien entendido, entrenar la mente requiere esfuerzo, metas claras, espíritu lúdico y ganas de superarse. ¡Hoy puede ser un gran día para empezar! ♦

NÉSTOR BRAIDOT

Consultor de empresas y creador del Braidot Brain Center, que diseña programas de entrenamiento neuronal personalizados

“PARA TENER UN CEREBRO SANO, ADEMÁS DE EJERCITARLO, HAY QUE ALIMENTARSE Y DESCANSAR BIEN. HACER EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN Y UNA MEDITACIÓN BREVE POR LA MAÑANA Y LA NOCHE AYUDA A REDUCIR EL ESTRÉS Y PROCESAR LA INFORMACIÓN DEL DÍA”.



CONSEJOS PARA POTENCIAR LA CREATIVIDAD

Por Estanislao Bachrach*

1. No haga al mismo tiempo dos o más cosas que requieran comprender una situación y tomar decisiones. El cerebro no es naturalmente *multitasking*: cada tarea que se le suma, le resta foco a la principal.
2. Organice su semana, preferentemente los lunes o los domingos. Agende las tareas según su importancia y no solamente según su urgencia.
3. Escriba las cosas que tiene que hacer y las ideas que le surgen. Es recomendable sacar las cosas de la cabeza y escribirlas para no gastar energía de más.
4. Resuelva por la mañana las actividades que le requieren mayor concentración. Las actividades que más consumen energía son recordar cosas del pasado, imaginarse el futuro y priorizar.
5. Si tomó una decisión importante, trate de no tomar otra decisión difícil ese mismo día. A veces, por tratar de ser más eficaces, se resuelven muchas cuestiones en un solo día, lo cual es un error porque el cerebro ya está cansado.
6. Desconéctese al menos una vez por día: hágase un espacio para salir a tomar aire o almorzar solo. Ayuda a que el cerebro descansa un rato y luego se distraiga menos.
7. Si se aburre con lo que está haciendo, haga una pausa o escuche música. Es muy recomendable tener un *hobby*. Asimismo, las alertas que indican que falta poco tiempo para entregar un proyecto o tarea generan un estrés positivo necesario para ser eficiente.
8. Simplifique hasta un máximo de cuatro alternativas cuando se vea abrumado con mucha información. Está científicamente comprobado que es el número adecuado para hacer una elección sin confundirse.
9. Aprenda a priorizar: Es preferible eliminar cierta información en vez de conocerla toda en detalle, lo cual incrementa el estrés y el riesgo de equivocarse.
10. Conozca sus hormonas: La concentración depende de la dopamina y la noradrenalina. La primera, se estabiliza cuando se hace algo interesante y/o divertido. Y la segunda se regula con actividad física.

*Biólogo molecular, autor de *Ágil Mente* (Sudamericana), profesor de Liderazgo e Innovación en la Universidad Di Tella.

