

NEUROLIDERAZGO

En esta era tecnológica nos llegan a nuestras manos herramientas para medir más precisamente que sucede dentro de nuestro cerebro.

El cerebro

Se ha comprobado que **el cerebro comienza a formarse a los 16 días** de la concepción de un bebé, cuando aún es un embrión.

Ya por la **5ta semana de gestación** se comienza a formar **la primer sinapsis en la medula espinal**.

En la **6ta semana** estas primeras conexiones neuronales **permiten los primeros movimientos del feto**.

En el **2do trimestre ya el tronco cerebral** que se sitúa encima de la médula espinal y por debajo de la corteza cerebral comienza a darle al feto las **funciones vitales**, como el ritmo cardiaco, respiración, presión sanguínea que madura llegando al tercer trimestre cuando el bebé comienza a poder sobrevivir fuera del útero.

Lo último que madura es la **corteza cerebral**, que ya es responsable de lo que consideramos la vida mental.

Hay estudios que demuestran que los fetos al final del embarazo ya comienzan a aprender y responden a estímulos externos y a todo lo que siente la madre.

Nacen con una corteza cerebral primitiva y es gradual la maduración emocional y cognitiva.

Entonces, nuestro cerebro es el que controla lo que piensas y sientes, como aprendes y recuerdas y como te mueves.

Tu cerebro es como una computadora que controla tus funciones de tu cuerpo.

La medula espinal contiene nervios que se ramifican hacia los órganos y todas las partes de tu cuerpo.

NEURONAS

Todo el funcionamiento de nuestro sistema nervioso depende en gran medida de unas células llamadas **NEURONAS**.

El cerebro contiene miles de millones de estas células que son unas trabajadoras especializadas en diferentes funciones. Por ejemplo, las neuronas especializadas en las sensaciones mandan info a la nariz, ojos, lengua, piel. Otras especialistas en movimiento que se llaman neuronas motoras envían msjs desde el cerebro al resto del cuerpo.

Todas las neuronas se comunican entre si a través de un proceso electroquímico.

Cuando aprendes algo nuevo una neurona capta el mensaje y se lo comienza a pasar a otras neuronas, todas se comienzan a conectar y se crean así las conexiones neuronales.

Al principio cuando aprendes algo nuevo es como aprender a manejar un auto, siempre al principio necesitas poner más atención, luego conduces en forma automática.

Los niños aprenden más rápido porque su cerebro es muy adaptable, a medida que crecemos nos cuesta un poquito más establecer nuevas redes neuronales. Pero los científicos que investigan el cerebro creen que es importante que durante toda nuestra vida desafíemos al cerebro a seguir aprendiendo cosas nuevas así se mantiene activo siempre!

LA MEMORIA

La memoria es otra de las funciones complejas del cerebro, todo lo que haces, aprendes y ves se procesa primero en la corteza cerebral y si la información aprendida es importante y debo recordarla seguido, se guardara en la zona de memoria a largo plazo, en unas partes del cerebro que se llaman hipocampo y amígdala.

NEUROCIENCIAS

Así nace en los años 60 del siglo 20 las neurociencias

Bien de la mano de toda la tecnología que ya nos permite ver a través de escaners que nos permiten saber cómo es y cómo funciona este órgano que es nuestro cerebro.

Los años 90 fue llamada la década del cerebro

Las neurociencias es una disciplina muy dinámica de la biología moderna. Y se plantea desafíos como por ejemplo saber cómo se crean los pensamientos que originan la toma de decisiones.

Y donde empieza todo???

En el corazón.

En mi vida me he rodeado de médicos y a todos les hago una misma pregunta siempre...

¿Cómo crees que una persona se mantiene sana?

Las respuestas incluyen siempre la palabra cuidarse y coherencia.

Cuidarse en la vida con todo lo que los rodea, desde las necesidades básicas hasta el cuidado de lo que cada uno elige.

Y la coherencia entre hacer a diario lo que uno desea y siente que es lo mejor.

Cuando hablamos de cuidado y coherencia hablamos de cuidar lo que siento que quiero hacer y lo siento con el corazón.

Y hablando del corazón y gracias a Annie Marquier y sus descubrimientos, les cuento que se ha descubierto que tiene un sistema nervioso independiente y muy desarrollado, nuestro corazón tiene más de 40mil neuronas y una gran red de neurotransmisores.

Gracias a estos circuitos parece que el corazón puede tomar decisiones, y actúa en forma independiente del cerebro, y puede aprender, recordar y percibir.

Existen 4 tipos de conexiones que parten del corazón hacia el cerebro de la cabeza.

- 1- Se comunica el corazón mediante transmisión de impulsos nerviosos. El corazón envía más información de la que recibe, es el único órgano del cuerpo con esta propiedad. O sea puede influir en la percepción de la realidad y en nuestras reacciones.
- 2- También se comunica desde hormonas y neurotransmisores. Es el corazón el que produce la hormona ANF encargada del equilibrio global del cuerpo conocida como la homeostasis. Uno de sus efectos es disminuir la hormona del estrés y producir y liberar oxitocina, conocida como la hormona del amor.

- 3- Se comunica de forma biofísica mediante ondas de presión. El ritmo cardíaco y sus variaciones sirven para enviarle mensajes al cerebro.
- 4- Y se comunica por energía. Recordá que el corazón tiene el campo electromagnético más potente de todos los órganos del cuerpo humano, es hasta 5000 veces más intenso que el cerebro y cambia en función a los estados emocionales. El corazón se vuelve loquuto y caótico cuando tenemos miedo, frustración o estrés.

El campo magnético del corazón se extiende alrededor de nuestro cuerpo entre 2 y 4 metros, o sea los que nos rodean y están cerca nuestro reciben nuestra información energética y nosotros compartimos la nuestra.

La investigadora Annie Marquier estudia esta conexión cerebro corazón y nos cuenta que:

- Nuestra frecuencia cardíaca tiene 2 clases de variaciones

Una armoniosa de ondas amplias y regulares y toma esa forma cuando la persona tiene emociones y pensamientos positivos, elevados y generosos.

La otra es desordenada y con ondas incoherentes. Aparece con el miedo, la ira o la desconfianza.

- También el cerebro tiene sus propias ondas y se sincronizan con estas variaciones cardíacas

Conclusión: EL AMOR DEL CORAZON NO ES UNA EMOCION, ES UN ESTADO DE CONCIENCIA INTELIGENTE.

Entonces el cerebro del corazón activa en el cerebro de la cabeza centros de percepción nuevos que te harán interpretar la realidad sin apoyarse en experiencias pasadas, o sea este circuito no pasa por memorias viejas, crea memorias nuevas.

Parece ciencia ficción...

Pero ya está demostrado que cuando el ser humano utiliza el cerebro del corazón **CREA UN ESTADO DE COHERENCIA BIOLÓGICA**. Todo funciona bien y estamos en armonía.

¿Y cómo puedo activar este circuito?

Hoy, ya conociendo esta información demostrada científicamente empieza en vos a ser un mecanismo activo.

Pero como todo lo aprendido hay que practicarlo, se activa más cultivando las cualidades del corazón.

Tener apertura al prójimo, escuchar más, la paciencia, cooperar, usar el coraje y ACEPTAR

Debemos aprender a confiar en la intuición y reconocer que el verdadero origen de nuestras reacciones emocionales no está en lo que ocurre en el exterior, sino en nuestro interior.

Hoy en día sabemos que el órgano del cuerpo que controla y dirige nuestro comportamiento es el cerebro, Lo indudable de esta afirmación es que también ha existido un vínculo inevitable entre cerebro y corazón, aunque ambos estén localizados en lugares distintos.

Nuevas investigaciones plantean que el amor modifica nuestro cerebro

Si hablamos del cerebro, gracias a las investigaciones de Ramón y Cajal sabemos sobre su estructura y la función que tienen 100.mil millones de neuronas que contiene.

En la actualidad se sabe que nuestro cerebro utiliza cerca de 19mil de los 30mil genes del genoma humano.

También sabemos que en la fina capa superficial de la corteza cerebral denominado cortex existen tantas conexiones neuronales como estrellas en el cielo.

Y un estudio del MIT Massachusetts Institute of Technology reveló que nuestros circuitos neuronales están en constante actualización, siempre está atento a aprender.

Y vuelvo a insistir

LA CONEXIÓN CEREBRO CORAZON ES INDUDABLE.

El punto de conexión es un área cerebral llamada ínsula, debajo de la corteza cerebral.

Ya se sabe que la ínsula está hiperconectada con todo el cerebro (de hecho es a donde llegan y de donde parten todas las conexiones), pero resulta que

también es el lugar al que llegan y salen otras conexiones de órganos que están fuera del cerebro, como el corazón y el intestino, entre otros.

¿Y cómo es posible la comunicación entre éste área cerebral y el corazón? Pues esto se da gracias a que el corazón, como hemos comentado antes, tiene grupos de neuronas con el que realizar conexiones.

En la actualidad está en proceso un revolucionario estudio de la universidad de Cambridge, que muestra cómo **nuestra toma de decisiones tiene más que ver con nuestro corazón de lo que pensábamos hasta ahora.**

Volviendo a nuestro cerebro recién nombramos el cortex o corteza cerebral.

Si miras desde arriba un cerebro puedes ver 2 mitades, tenemos 2 hemisferios unidos por un cuerpo calloso formado por millones de fibras nerviosas.

Gracias al cuerpo calloso los 2 hemisferios se conectan.

Cada hemisferio está especializado en funciones y conductas diferentes

La parte derecha está relacionada con la **expresión no verbal**.

El hemisferio izquierdo es el dominante en la mayoría de los individuos.

Parece ser que esta mitad es la más compleja, está **relacionada con la parte verbal**.

El cerebro se usa en su conjunto y para liderarlo mejor vamos a conocer unos atajos.

¿Qué es ser líder?

Líder, del inglés *leader*, es una persona que actúa como guía o jefe de un grupo.

Características

- El líder tiene la facultad de **influir** en otros sujetos.
- Su conducta o sus palabras logran incentivar a los miembros de un grupo para que trabajen en conjunto por un **objetivo común**.

- Puede llegar a modificar los valores, las creencias y las actitudes de sus seguidores.
- **sabe escuchar** a los demás integrantes de su **grupo**;
- prestando especial atención a las **necesidades de cada integrante del grupo**
- **sabe aprender de sus errores**
- no tiene miedo al cambio

El liderazgo más puro es el que se forma a través de la más pura influencia. Influencia generada por la confianza y respeto de otros hacia ti.

Pero también puedes ejercer el liderazgo en base a poder. La gente te sigue por el poder que tú tienes sobre ellos.

Lo más importante es convertirnos en un líder correcto que utilice su liderazgo de la manera más pura posible y no utilice el poder como la herramienta principal de influir en otros.

Pregúntate hoy, ¿Las personas te siguen porque quieren seguirte o porque *tienen* que seguirte? ¿Si el día de mañana dejas de ser el jefe, el sacerdote, el pastor o el “líder”, las personas te seguirán de igual manera?

Tu liderazgo tendrá el impacto que tu decidas que tenga y crecerá o disminuirá basado en las decisiones que tu tomes día a día.

Ahora juntemos lo que tienen en común nuestro corazón y nuestro cerebro

Neuronas + Liderazgo

Aparece esto que hoy estamos aprendiendo

Neuroliderazgo

Y si lo aplicamos a nuestra realidad podemos comenzar a entender que nosotros mismos somos nuestros propios líderes y que nuestro equipo es nuestro cuerpo.

También comencemos a entender que Las organizaciones no cambian, cambian las personas que trabajan allí.

Vivimos en un mundo complejo, lleno de incertidumbre por lo que si entendemos cómo funciona nuestro cerebro y anticipamos la manera en que percibimos los cambios como amenazas, podremos estar mejor preparados para dar una respuesta diferente.

El cerebro sigue por defecto patrones basados en nuestra experiencia y en nuestras creencias pero con voluntad y coraje, podemos aprender a pensar y a actuar de forma diferente, creando nuevos circuitos neuronales que con el tiempo, adquiriendo nuevos hábitos, pueden llegar a formar nuevas neuronas en nuestro cerebro

El liderazgo tiene que ver con la capacidad de influir, y sólo podemos influir en las personas que nos rodean cuando lo hacemos desde nosotros mismos; por eso el liderazgo personal es tan importante.

El neuroliderazgo propone un modelo que democratiza el liderazgo, que pone al alcance del individuo su razón de ser, su poder para cambiar las cosas y su capacidad para adaptarse a un mundo VUCA (volátil, incierto, complejo y ambiguo).

Comprender cómo funciona nuestro cerebro nos permitirá elegir una respuesta consciente frente a un comportamiento inconsciente que sigue patrones, creencias y formas de hacer de siempre.

Vivimos en un mundo complejo, lleno de incertidumbre. Si entendemos cómo funciona nuestro cerebro y anticipamos la manera en que percibimos los cambios como amenazas, podremos estar mejor preparados para dar una respuesta diferente.

Hay dos cosas que me gustaría destacar de nuestro cerebro:

El cerebro puede desarrollarse y cambia físicamente con la experiencia. Lo que se conoce como **neuroplasticidad**. El cerebro es el único órgano que no se desgasta con el uso. Hay estudios que revelan que en ciertas zonas del cerebro se forman nuevas neuronas a partir de células madre (**neurogénesis**).

El cerebro sigue por defecto patrones basados en nuestra experiencia y en nuestras creencias pero con voluntad y coraje, podemos aprender a pensar y a actuar de forma diferente, creando nuevos circuitos neuronales que con el tiempo, adquiriendo nuevos hábitos, pueden llegar a formar nuevas

neuronas en nuestro cerebro. Ya no nos vale decir “Yo soy así, y no puedo cambiar”.

By IVANA PERALTA