

CARTA DE PRESENTACIÓN

«Los analfabetos del siglo XXI serán aquellos que no sepan alinear su subconsciente con la vida que desean vivir».

Ricardo Eiriz

Esta reflexión de Ricardo Eiriz está directamente relacionada con el excelente libro de Blanca Mery Sánchez, que podríamos entender como un proceso de coaching revolucionario puesto que incorpora las herramientas necesarias para atender la preparación de los profesionales de hoy en diferentes competencias, tales como habilidades digitales, conocimiento sobre el funcionamiento del cerebro para mejorar la productividad, y la incorporación de técnicas y herramientas de estimulación cognitiva para lograr mayor capacidad y velocidad en la respuesta del cerebro. Y otros dos aspectos esenciales en el mundo actual: enfocar la atención ante tantos estímulos externos y administrar las emociones para alcanzar la inteligencia relacional, vital en nuestras interacciones cotidianas.

Debido a las diferentes formas en que nuestros cerebros están conectados, todos experimentamos la realidad en diferentes maneras. De tal manera que si usted quiere ser más efectivo y lograr mayor bienestar es indispensable entender su propio cerebro.

En mi búsqueda personal he tenido la oportunidad de conocer y aprender sobre el funcionamiento del cerebro, por lo que tengo

claro que es un aliado muy importante para lograr los avances que nos proponemos. Como profesora de biodanza he podido conocer el potencial que tenemos los seres humanos, que habitualmente no ha sido desarrollado por desconocimiento o falta de prácticas, y que hoy sí existen para tal fin.

Aunque es obvio que nacimos con diferentes fortalezas y debilidades en áreas como el sentido común, la creatividad, la memoria, la síntesis y la atención al detalle, es pertinente conocer cuáles son las herramientas que nos permiten desarrollar nuestras capacidades cognitivas y sensoriales si queremos alcanzar nuestro propósito personal y profesional.

Necesitamos ajustarnos con prontitud a las nuevas condiciones que el mundo nos ofrece. Se nos mide por la productividad y eficiencia no solo en el trabajo, sino también en nuestra vida personal. Las herramientas e instrumentos prácticos que nos ofrece este libro nos permiten medir los conocimientos que tenemos en el área digital y nos muestra el camino para un mejoramiento continuo. Lo invito a descubrir por usted mismo la información valiosa contenida en él.

Blanca Mery nos abre nuevos caminos para poder sobrevivir en un camino lleno de incertidumbre. Este fantástico libro se hace indispensable para las personas que quieran mantenerse actualizadas y vigentes de cualquier ámbito, ya sea empresarial, académico o social.

Liliana Restrepo Arenas
Cofundadora de Frisby S.A.

ÍNDICE

Carta de presentación de Liliana Restrepo.....	7
Prólogo de Néstor Braidot.....	11
Introducción	15
1 Más productivo y con mayor bienestar	19
1. Retos del mundo 2.0	21
2. Anatomía de la productividad	47
3. Neurohábitos para la efectividad: reprogramando el cerebro.....	58
2 Cómo enfocarte en lo verdaderamente importante	75
1. El valor de una mente enfocada	77
2. Toma el control (aprende a regular la atención y a no dejarte seducir por las distracciones)	88
3. ¿Por qué el <i>mindfulness</i> incrementa la productividad?	95
4. No gestiones el tiempo, gestiona tu atención.....	113
3 Cómo dominar tus emociones e influir en las de los demás	119
1. Autocontrol (sentir, pensar y hacer).....	121
2. Influenciando las emociones en otras personas (conexión, <i>en el lugar del otro</i> , influencia, neuronas espejo, empatía e inteligencia social aplicada)	147
3. Trabajo inteligente (inteligencia emocional en el desempeño)	161

4 Elimina las barreras que te impiden lograr lo que realmente quieres.....	169
1. El profeta, el saboteador y yo. Los procesos mentales como guía estratégica de nuestras vidas...	171
1.1. El profeta	172
1.2. El saboteador	175
1.3. Las seis etapas de la transformación personal ...	178
1.4. Estrategias para la ejecución del cambio.....	179
2. Procrastina de manera inteligente.....	182
2.1. Procrastinación, dilación, <i>akrasia</i> o el arte de posponer.....	182
2.2. Ponte en marcha ante las tareas incómodas	186
2.3. Entra en el <i>flow</i> , encuentra tu musa y alcanza la meta	195
3. El estrés, tu aliado para el éxito.....	199
Bonus. 10 pasos para comenzar e ir mejorando.....	221
Notas	225
Bibliografía	229

PRÓLOGO

De los nombres de cada capítulo de esta obra se desprende la inteligencia y la habilidad de su autora para focalizar y organizar los contenidos que el lector necesita para emprender un camino que, seguramente, cambiará su vida: el del desarrollo de sus capacidades cerebrales.

Un cerebro entrenado es un cerebro más inteligente, más ágil, más creativo y, por supuesto, más productivo. No es casual que la denominada «gerencia de la felicidad» promueva ámbitos de trabajo que pongan al ser humano en primer lugar con el objetivo de aumentar su motivación y su bienestar, un tema que Blanca Mery aborda con mucha claridad en su obra.

Acertadamente, nos dice que los trabajadores del conocimiento deben adaptarse a nuevas exigencias, subrayando no solo la necesidad de capacitación y desarrollo de habilidades para actuar con eficacia, sino también –y a mi criterio es la más importante–, la de autoconocimiento.

Sin duda, la *flexibilidad laboral* para encarar las formas de trabajo que exige un contexto caracterizado por el avance tecnológico, los cambios constantes y la innovación permanente implica *flexibilidad cerebral*.

Afortunadamente, las neurociencias han avanzado lo suficiente como para ayudarnos a aprovechar el maravilloso fenómeno de la neuroplasticidad y liderar los procesos que nos conduzcan a tener el cerebro que queremos tener.

La adaptación al cambio, el conocimiento digital, la gestión de la información, las habilidades de comunicación, el trabajo en red, el aprendizaje permanente y la visión estratégica, que la autora señala como competencias necesarias para desenvolverse en el entorno actual, dependen de una mente ágil y activa.

Asimismo, y dado que cerebro y mente no son compartimentos estancos, porque el primero es el soporte físico de la segunda, todo ser humano debe trabajar para potenciar el desempeño de sus funciones ejecutivas (mejorando la percepción, la atención, los diferentes sistemas de memoria, entre otras habilidades) y, paralelamente, lograr un adecuado liderazgo de sus emociones.

Al hablar de productividad, Blanca Mery señala claramente que el centro de control desde el cual se la nivela no es otro que el cerebro, y que es necesario que cada persona adquiera conocimientos sobre su funcionamiento y sobre sí misma para poder entrenar y fortalecer las funciones que necesita para su trabajo y para su vida.

Esto implica, como bien señala la obra, tener la «mente enfocada» en lo que es necesario y productivo para nuestra vida. En ello tengo grandes coincidencias con Blanca Mery, hasta tal punto que me permito citar un ejemplo tomado de una de mis obras: imaginemos que cuatro integrantes del área de Producción, Liliana, Alberto, Gustavo y María, focalizan su atención en que el proceso de cambio que se avecina los perjudicará. Su mente y su cuerpo experimentarán las emociones asociadas (angustia, intranquilidad, impaciencia).

Si, a la inversa, piensan que al fin existe la posibilidad de salir de la rutina y hacer algo distinto, incluso cambiar de área o migrar a una empresa mejor, ocurrirá exactamente lo mismo, con la diferencia de que el pensamiento irá acompañado de emociones positivas que repercutirán favorablemente en su conducta.

Poner bien el foco es, como dice la autora, *una de las capacidades top de la actualidad*. Ello implica, entre otras cosas, «hacer

consciente» a qué, cómo y durante cuánto tiempo le prestamos atención y, asimismo, en qué pensamos y cómo pensamos.

La neurociencia ha demostrado que la calidad de la atención y la calidad de los pensamientos determinan la calidad de los resultados, por lo tanto, y como bien se señala en esta obra, debemos «tomar el control regulando la atención, sin dejarnos seducir por las distracciones».

Si bien he escrito mucho sobre temas parecidos, he disfrutado de la lectura de este libro y felicito a su autora por la habilidad para hilar contenidos teóricos y prácticos de forma tan amena y eficaz para los lectores.

Néstor Braidot

Conferencista internacional, escritor, consultor,
catedrático e investigador.

INTRODUCCIÓN

Hace dos años, después de impartir una conferencia sobre neuroliderazgo, tuve el gusto de conocer a Juan, un alto ejecutivo de una gran compañía. Se me acercó y me preguntó cómo podía hacer para optimizar su rendimiento cerebral ya que quería ser más estratégico, innovador y capaz de manejar el estrés, tal como lo había explicado en mi exposición. Juan estaba sintiendo cómo su atención se debilitaba, le fallaba la memoria e incluso varias personas le habían dicho que lo sentían bastante iracundo y hostil. Ese no era el dirigente que Juan había querido ser, recordaba cómo diez años atrás lo habían elegido el líder del año en su organización por su capacidad de influencia y direccionamiento en los equipos; pero en ese momento él mismo se desconocía en su forma de actuar, era como si, sin darse cuenta, se hubiese convertido en otra persona.

Durante mucho tiempo, Juan había tenido la firme creencia de que el desempeño cerebral era una «lotería genética». Consideraba que «hay personas a las que les tocó una mayor inteligencia y capacidad mental», y que los demás «somos del promedio». Pese a ser reconocido por sus habilidades cognitivas, su gran inteligencia y agilidad en las negociaciones, Juan sentía que había algo que le hacía falta para lograr inspirar a su equipo, alcanzar las metas y lograr disfrutar realmente de la vida.

Me pareció un hombre altamente inteligente que había sabido detectar las señales que mostraban el decrecimiento de sus competencias como líder. Le dije que ese era el primer paso para dar el gran salto y pasar de ser un líder común a un neurolíder. Me miró con una luz de esperanza e ilusión y con la impulsividad que le caracterizaba me dijo: «¿Por dónde empezamos?, ¿qué tengo que hacer?».

En aquel tiempo, era frecuente verlo corriendo de un lado para otro y saltando de una actividad en otra, cada día más ocupado que el anterior, y con expresiones como «no tengo tiempo», «estoy muy ocupado», «tengo un millón de cosas por hacer». Si lo mirabas con una visión entrenada se dejaba entrever más allá de su imagen impecable el cansancio acumulado producto de dormir mal, a veces tan solo cuatro horas, comer deprisa e incluso olvidar si había comido, no ejercitarse, tener sus niveles de estrés a tope, además de los de colesterol e hipertensión, y con un estado de impulsividad que le estaba convirtiendo en el perfecto candidato para un infarto o un queme del profesional.

Fue clave hacerle evidente que para lograr sus metas necesitaba tener tiempo para él mismo, para fortalecerse y entrenar la capacidad de encontrar ese equilibrio que había perdido entre el caos del día a día y la rigidez de querer tener todo bajo control.

En una de las primeras sesiones del proceso de coaching dijo: «Siento que he perdido el control de mi vida, la capacidad de disfrutar y la tranquilidad». Mientras que las personas que le rodeaban anhelaban la vida que él llevaba, viajando a diferentes lugares, asistiendo a importantes reuniones y siendo reconocido en su medio como un hombre de gran prestigio, Juan sentía cómo el aceleramiento le estaba robando la vida. «Nadie sabe lo difícil que es ser líder, tener en tus hombros la responsabilidad por los resultados que no solo afectan a la compañía sino a la vida de cientos de familias que dependen de tus decisiones. Cuando lo ves desde fuera crees que solo es firmar documentos y asistir a cocteles, pero no son conscientes de cuántas noches pasas lejos de tu familia y de todos los momentos importantes que sacrificas para lograr las metas. Ser líder es un deporte de alto riesgo».

El de Juan fue uno de esos procesos que te enseñan mucho más de lo que crees, pues era un reto acompañar a un hombre tan brillante en el camino de regular el funcionamiento de su mente y entrenar su cerebro, para que continuara siendo exitoso en su vida laboral y lograra alcanzar ese bienestar que tanto estaba anhelando.

Los ojos de Juan tenían esa luz característica de los líderes naturales, que transmite seguridad, convicción y fuerza; esa actitud fue precisamente el punto de partida desde el cual comenzamos a incorporar estrategias surgidas en la neurociencia. El hecho de saber que si lograba potenciar su funcionamiento integral (cuerpo, mente y espíritu) se vería reflejado en sus resultados y en su grado de bienestar fue una gran motivación para realizar a conciencia el entrenamiento. Descubrir que podía desatar su potencial para el liderazgo, fortalecer su inteligencia emocional y regular las respuestas de su cerebro era una aventura que no todas las personas estaban dispuestas a realizar. Pero, como el propio Juan decía, «muchos pretenden ser líderes pero ni siquiera logran liderarse a sí mismos; con qué autoridad van a direccionar a los otros».

Con cada sesión y cada actividad que realizaba Juan asociaba la información con situaciones reales que se vivían en su organización, como cuando en las reuniones se hacían compromisos que después nadie recordaba, o las largas juntas en las que sus compañeros y él mismo se distraían en su computador, en su teléfono o simplemente divagando, mientras tomaban decisiones determinantes para la compañía.

Debido a la práctica y a su perseverancia, Juan iba logrando administrar mejor su cerebro, sentirse más enfocado en las reuniones, no anticipar la siguiente actividad sin haber concluido la que estaba ejecutando, manejar mejor la presión y observar cómo había adquirido un mayor autocontrol ante las dificultades con las que debía lidiar cada día.

En una de las últimas sesiones, tomando un café me dijo: «Me siento otro, es como si tuviera una mente y un cerebro nuevos que yo logro direccionar. Ya no es la mente la que juega conmigo y me estresa, he aprendido a orientarla hacia lo significativo y productivo en el momento adecuado. Por ejemplo, disfrutando de una tarde de domingo sin culpas y sin ansiedad. Eso no tiene precio, ningún MBA podría haberme enseñado lo que he aprendido en este proceso». Me sentí altamente satisfecha por saber que le había logrado transmitir el mensaje y que estábamos próximos a concluir gracias a los logros obtenidos.

Y Juan no se equivocaba, era realmente eso lo que estaba sucediendo: su cerebro y su mente eran otros, con cada ejercicio que realizaba estaba cambiando estructuralmente su cerebro, creando nuevas interconexiones neuronales, activando zonas jamás usadas gracias a la neuroplasticidad y fortaleciendo su memoria, su atención, su creatividad, su pensamiento estratégico y su inteligencia emocional. Todos estos logros eran producto de 63 días de trabajo consciente que, de una manera sencilla, le permitió tener unas mejores herramientas. Herramientas sencillas en la manera de ser explicadas y ejecutadas, aunque basadas en la rigurosidad científica de la neurociencia.

Esta es tan solo una de las muchas experiencias de éxito que he presenciado al acompañar a altos líderes y personas maravillosas en sus procesos de transformación. Ellos son quienes me han inspirado para escribir este libro, cuyo único propósito es poner al alcance de cualquier persona las estrategias fruto del estudio de la neurociencia, el *mindfulness* y el *rational effective training*, desarrollados por los mejores investigadores del mundo y traducidos a un lenguaje cercano, ameno y entendible para cualquiera que quiera incrementar su productividad. No es necesario ir a un laboratorio y llenarnos la cabeza de cables y equipos sofisticados para poder utilizar la neurociencia con el fin de mejorar los aspectos más importantes de nuestra vida, basta con mantener una constancia y un esfuerzo sostenido en el tiempo. Verás cómo los pequeños pasos se van convirtiendo en cambios significativos, que te llevarán a ser parte del selecto club de personas productivas, enfocadas, que regulan sus emociones y que por lo tanto mejoran su desempeño profesional y sus niveles de bienestar.

A lo largo del libro encontrarás numerosos –y sencillos– ejercicios de evaluación y de autoentrenamiento. Si los aplicas siguiendo las instrucciones serán una potente herramienta de transformación personal y laboral, ya que han sido probados con personas de diferentes rangos y formaciones con un ratio de éxito en más del 80%. Te permitirán vivir un proceso de auto-descubrimiento a través del cual lograrás despertar el potencial que yace dormido dentro de ti, retarás tus límites y superarás tus expectativas.