

Ejercitando la Mente

Cómo
mejorar tu
agudeza
mental.

POR: JUDITH C. TINGLEY, PH.D., DTM/ Traducido por: Javier Córdova González

¿No estaría el Dr. Ralph Smedley sorprendido al saber que la organización que fundó hace 89 años ayuda a mejorar las funciones cerebrales de los miembros? Los investigadores en neurociencia están descubriendo nueva información sobre el entrenamiento del cerebro. Resulta que una reunión Toastmasters es un gimnasio cerebral ideal –uno que ejercita a nuestras neuronas.

En Toastmasters, no sólo aprendemos a ser líderes y buenos presentadores, también fortalecemos nuestra capacidad de regular emociones y reducir el estrés, para enfocar y evitar la distracción y mejorar nuestra memoria de trabajo. Los cerebros funcionan mejor cuando están cómodos. Esa ha sido mi experiencia en reuniones Toastmasters en los últimos 30 años.

Úsalo o Piérdelo

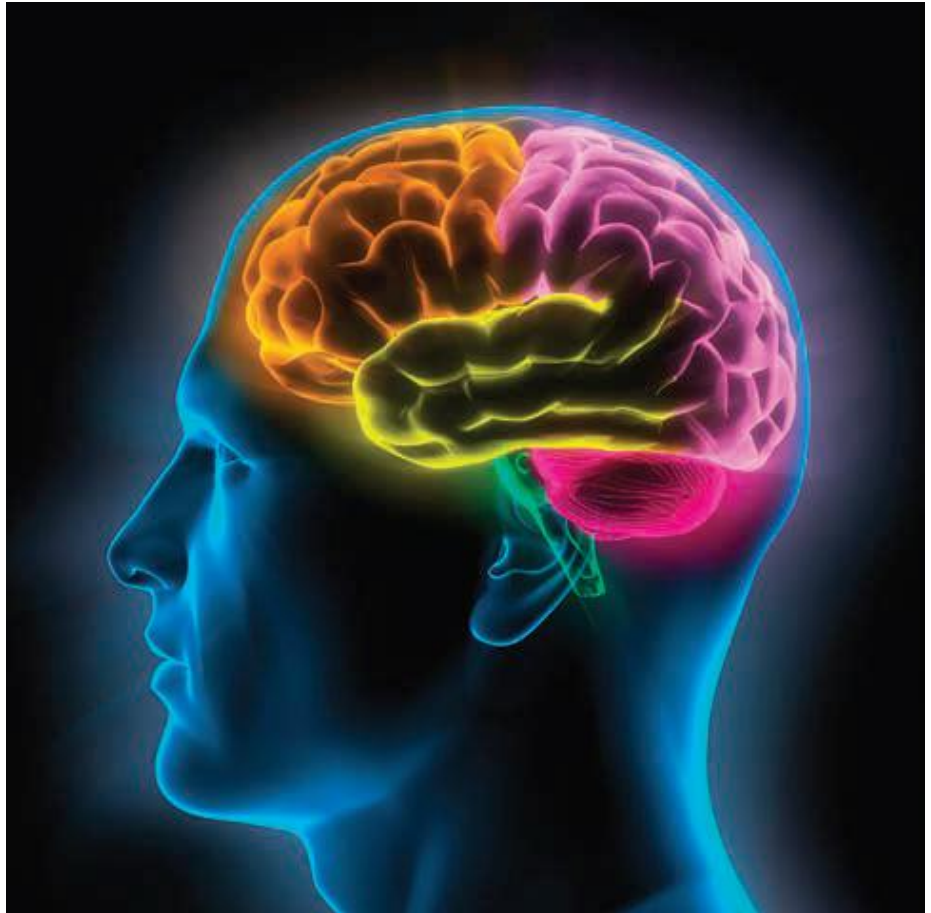
Stuart Pink, ganador del tercer lugar en el Campeonato Mundial Toastmasters de Hablar en Público en 2012, aludió a la nueva ciencia del cerebro al hacer una analogía entre la aptitud física y aptitud mental, en su discurso finalista, "Brainlifting". Él sugiere que elevemos nuestro pensamiento a un nivel olímpico. Los descubrimientos en la última década han hecho tal hazaña posible. (Lee el artículo de Stuart Pink, "Levantamiento de Cerebro -Un Curso Intensivo en Aptitud Creativa"

El término neuroplasticidad describe las siempre cambiantes estructura y actividad del cerebro. Ya sea que un cerebro esté creciendo, deteriorándose o sin cambios depende de cosas como los genes del individuo y los hábitos y experiencias diarias.

Wilma Koutstaal, Ph.D., neurocientífica cognitiva, describe un estudio que ilustra la neuroplasticidad en su premiado libro de 2012 *The Agile Mind*. Inicialmente, a todos los participantes en el estudio se le hizo un escáner cerebral para determinar la estructura de sus cerebros. A la mitad de los participantes se les hizo aprender una rutina de malabares en cascada de tres pelotas en los tres meses que siguieron. Todos tuvieron éxito en la tarea. A la otra mitad se les dijo que vivieran como de costumbre y que volvieran en tres meses. A continuación, todos los participantes se sometieron a un segundo escaneo. Los cerebros de los malabaristas mostraron un aumento en el número de neuronas, particularmente en áreas relacionadas con la sensibilidad del movimiento y la atención visual-espacial. Los cerebros de los no malabaristas no mostraron cambios.

Luego, a los malabaristas se les dijo que se abstuvieran del malabarismo por tres meses. Un escaneo de seguimiento demostró que el crecimiento del cerebro mostrado con anterioridad en este grupo, se perdió después de tres meses sin malabares. El adagio "úsalo o piérdelo" lo describe bien. La aptitud del cerebro sigue el mismo patrón que la aptitud física. Puede que te ejercites regularmente durante años, pero cuando te detienes por un par de semanas o un mes, ¡zas!, la aptitud se pierde. Además, recuperarla nunca es tan rápido y fácil como perderla.

Recientemente tuve que perder varios meses de reuniones Toastmasters. A mi regreso, en mi primera reunión, buscaba a tientas las palabras y cometí errores como tomador de tiempo. Para elevar mi función cerebral, rápidamente pedí ser el Toastmaster de la siguiente reunión. Ahora que entiendo la neuroplasticidad, tengo una buena respuesta para la gente que me pregunta por qué



he permanecido durante 30 años en Toastmasters. Les digo que continúo en Toastmasters para mantener mi cerebro estimulado, creciendo y echando nuevos brotes.

Mientras que dar discursos, evaluar, ser Toastmaster o ser Director de Tópicos no tiene exactamente el mismo efecto sobre el cerebro como los malabares, sigue siendo un entrenamiento que puede activar muchas partes del el cerebro. El entrenamiento hace que las neuronas crezcan y que se produzcan más y más fuerte conexiones neuronales. Oportunidades para el aprendizaje abundan en todas las reuniones de Toastmasters, como miembro prueba diferentes roles y encontrarás nuevas experiencias.

Me reuní con miembros del Breathe In, Speak Out Toastmasters club de en San Carlos, California, que está patrocinado por Novartis Pharmaceuticals. Estos miembros confirmaron los cambios que observan en su propia actividad cerebral como resultado de las reuniones de Toastmasters. Éstos son algunos de sus comentarios: "Mi habilidad para enfocarme, prestar atención y no distraerme definitivamente han mejorado"; "Contar historias mantiene mi memoria de trabajo interactuando con el pasado y el presente constantemente"; "La estimulación intelectual es una gran ganancia en Toastmasters." Varias personas dijeron que notan un aumento en su capacidad de pensar creativamente, lo que mejora su desempeño en el entorno técnico de Novartis.

Reducir el estrés y Regular las Emociones

Una de las primeras y más importantes funciones del cerebro, que enfrentamos como nuevos Toastmasters es la regulación de nuestras emociones; que es la clave para reducir el estrés. Muchos nuevos Toastmasters están ansiosos por su discurso Rompehielos y temen participar en Tópicos de Mesa. Somos los únicos mamíferos que nos estresamos con nuestros propios pensamientos. El pensamiento negativo, como por ejemplo, *Se me va a olvidar todo*, a menudo causa angustia.

Si te envuelves en el diálogo interno negativo, significa que aún no estás regulando tus emociones. Aquí hay algunas formas de llevar tu cerebro lejos del estrés a la calma.

- Imagínate que has reducido el volumen de tu diálogo interno negativo, lo enviaste a Siberia en un globo de aire caliente, o lo borraste del pizarrón en tu cerebro.
- Bloquea el diálogo interno negativo con el pensamiento realista repetitivo: *Yo puedo hacer esto y estoy aprendiendo de ello. O, Hecho es mejor que perfecto.*
- Quítate brevemente de la situación emocional, si es posible. Ve afuera y engaña a tu mente para recordar una memoria exitosa anterior al hablar o una buena experiencia emocional. O sólo concéntrate intensamente en el momento: *Ahora estoy caminando con calma al atril y me preparo para dar la mano al Maestro de Ceremonias.*

El estrés es malo para los sistemas inmune y cardiovascular, y también perjudica el desarrollo de las neuronas y las conexiones neuronales. Limita la capacidad de pensamiento ágil y nos deja con la visión de túnel. Nos quedamos atascados, olvidadizos y a veces con falta de aire o con náuseas.

Tú puedes elegir regular tus emociones. Si implementas una estrategia para dis-

tanciarte, física o mentalmente, del estrés, comenzarás a construir una nueva conexión neuronal -un nuevo hábito- mientras tu viejo hábito disminuye lentamente. Nuestra habilidad para reducir el estrés puede no mostrarse de inmediato, pero con el tiempo se hace visible en las reuniones del club, en situaciones de solución de problemas, en conflictos interpersonal y en actividades competitivas, y en el trabajo. ¡Uf, qué alivio!

Imágenes cerebrales muestran que la meditación puede ayudar a regular las emociones y a reducir estrés. También puede mejorar el lapso de atención, la capacidad de enfocar, la memoria de trabajo y las otras funciones ejecutivas del cerebro. Para convertirse en un buen oyente, evaluador, participante de Tópicos de Mesa, orador y más, tenemos que evitar distracciones y aumentar nuestros lapsos de atención.

Asignación estratégica y Éxito

La investigación de la Universidad de Washington muestra que los resultados negativos ocurren cuando tratamos de hacer más de una cosa a la vez. El estudio indica que cuando trabajamos en más de una tarea al mismo tiempo, no dedicamos suficiente atención a cada una de ellas. Se sacrifica la calidad, a pesar de que muchos sostienen que la multitarea puede realizarse con éxito. Cuando quietamos nuestra mente, evitamos las distracciones y nos concentramos en una la vez, nos hacemos más eficientes.

El concepto de asignación estratégica de la atención ganó



La investigación muestra que el ejercicio aeróbico regular estimula la función cerebral.

fama con lo que ahora se conoce como el experimento de los bombones, llevado a cabo originalmente hace más de 40 años por el psicólogo Walter Mischel en Universidad Stanford. Se pretendía que fuera un estudio sobre la fuerza de voluntad y el retraso de la gratificación, pero los investigadores más tarde determinaron que aborda la idea de la asignación de atención.

El experimento fue así: niños de 4 años fueron tentados con un bombón, pero se les dijo que si se lo comían hasta que el investigador regresara, podría comer dos en lugar de uno. Los niños que tuvieron más éxito evitando la tentación fueron los que enfocaron su atención en todo excepto en el bombón. Veían por la ventana, cerraban sus ojos, se quedaban mirando el techo o se metían debajo de la mesa —cualquier cosa para evitar ver y pensar sobre el dulce atractivo. Estudios de seguimiento mostraron, después, que los que evitaron comer el bombón, tuvieron más éxito en la vida que aquellos que se enfoca-



Los miembros mejoran su agilidad mental a medida que aprenden y crecen en Toastmasters.

ron intensamente en el bombón –y se lo comieron.

La Memoria de Trabajo y el Ejercicio

La atención está estrechamente ligada a la memoria de trabajo, que es la habilidad de mantener información actual y veraz en tu cerebro por un corto período de tiempo mientras se necesita. La memoria de trabajo puede ser mejorada por un entrenamiento computarizado del cerebro, dice el doctor Torkel Klingberg en el libro *The Sharp Brains Guide to Brain Fitness*. En Toastmasters, cada persona que desempeña una función en una reunión del club debe usar la memoria de trabajo.

Como evaluador, te preguntas: "¿Qué acción quiere el orador que tomemos?" "¿Escuché con atención el discurso o estaba concentrado en los gestos del orador, porque el objetivo del discurso tuvo que ver con lenguaje corporal?"

El gramatical se enfoca en la comunicación de cada uno durante toda la reunión, poniendo atención en la gramática y en el uso de las palabras al mis-

mo tiempo captando la esencia del contenido del discurso, de los Tópicos de Mesa y las evaluaciones. Hacemos ejercicios para el cerebro casi en cada minuto de la reunión Toastmaster –razón de más para inscribirse en un trabajo específico que implica un entrenamiento del cerebro.

La experta en aprendizaje Annie Murphy Paul, autora de varios libros sobre el tema, incluido *Origins: How the Nine Months Before Birth Shape the Rest of Our Lives*, señala que el ejercicio aeróbico también es una forma importante de mejorar las funciones ejecutivas en niños y adultos. De acuerdo a su blog, "La investigación en adultos mayores ha encontrado que el ejercicio aeróbico regular puede aumentar las funciones ejecutivas que típicamente se deterioran con la edad, incluyendo

la capacidad de prestar atención enfocada, de hacer cambios entre tareas y mantener múltiples artículos en la memoria de trabajo".

Agilidad Cerebral y el Cambio

Como sabemos, sentarse en una silla durante todo día es malo para nuestro cuerpo, sabemos que repetir las mismas rutas y rutinas diarias, hábitos y patrones de pensamiento no es bueno para nuestra mente. Necesitamos retos incrementales, la novedad y el cambio para tener cerebros ágiles que se adapten y ajusten a las nuevas situaciones a medida que se produzcan. Una reunión Toastmaster nos da esa oportunidad cada vez que lideramos o hablamos, que actuamos como funcionarios o aprendemos nueva información.

Ahora ya sabes -si no lo sabías antes- Toastmasters es un gran lugar para adquirir una función cerebral ejecutiva mejorada, además de perspicacia de liderazgo y habilidades para hablar en público. Puedes estar seguro que te estás volviendo mentalmente más fuerte y

más ágil. Sigue así y llega a ese nivel olímpico que Stuart Pink nos sugiere como una meta para todos nosotros. Y gracias de nuevo, Dr. Ralph Smedley, por el pensamiento creativo al fundar Toastmasters. T

Judith C. Tingley, Ph.D., DTM, es una psicóloga y un miembro del U Speak Easy Toastmasters club en Bainbridge Island, Washington. Ella es escritora independiente y oradora Su blog es intelligentwomenonly.com.

Traducido del artículo, “**MENTAL ACUITY/** Exercising the Mind”, Págs. 22 – 25. Revista TOASTMASTER, SEPTEMBER 2013.

Traducido por: Javier Córdova González, DTM. Miembro del Club Maz Líder, Mazatlán, Sin. jacogo@hotmail.com

¿ENTRENAMIENTO CEREBRAL -MODA, Verdad?

Los juegos computarizados que entrenan el cerebro para la memoria, la resolución de problemas, la atención y la flexibilidad al pensar se están convirtiendo en moda. Sin embargo, Álvaro Fernández, fundador de SharpBrains, sugiere que nos hagamos algunas preguntas antes de involucrarnos en los programas de aptitud cerebral computarizados. ¿Hay científicos, idealmente, neuropsicólogos y juntas de asesoramiento científico, detrás del programa? ¿Cuáles son los beneficios específicos que aseguran el uso de un programa? ¿Cuál es la destreza cognitiva específica que el programa aborda? Para más información sobre los programas de entrenamiento cerebral, visita SharpBrains.com.

Wilma Koutstaal, Ph.D., en una entrevista por correo electrónico, dice que la mejor manera de mantener tu cerebro en forma, ágil y creciendo es buscar con frecuencia nuevas experiencias, adquieren nuevas habilidades, aceptar el cambio, abstenerse de la rutina y seguir adelante con nuevos retos en cuanto consigas volverte bueno en algo. Para gente sana, relativamente adaptable, Toastmasters puede hacer tanto por su cerebro como otros tipos de entrenamiento -al menos ahora mientras que el entrenamiento cerebral se encuentra en su infancia y Toastmasters se encuentra en una etapa de la sabiduría superior.

- Judith C. Tingley, Ph.D, DTM

