

NÉSTOR BRAIDOT



ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN

Hacia una evolución dirigida de nuestro cerebro



B BIBLIOTECA
BRAIDOT

COLECCIÓN
CEREBRO
VIVO

Atención y concentración

Atención y concentración

Hacia una evolución dirigida a nuestro cerebro

Néstor Braidot

Índice de contenido

Portadilla

Legales

Introducción

Capítulo 1. El cerebro ejecutivo y la atención

Las funciones ejecutivas del cerebro

Cuando fallan las funciones ejecutivas

Familiarizándonos con el cerebro

El cerebro por dentro:dónde residen las funciones ejecutivas

Capítulo 2. ¿Qué es la atención?

Los determinantes de la atención

Principales funciones de la atención

¿Por qué se producen los despistes?

El déficit de atención e hiperactividad (ADHD)

Relación entre atención y memoria de trabajo

Capítulo 3. Los sistemas de la atención

Redes y tipos de atención

La atención como insumo de las funciones ejecutivas del cerebro

SARA: la usina del cerebro

A la caza de estímulos novedosos

Más neuronas, mayores impulsos eléctricos

El rol de los hemisferios en la atención

Cerebro masculino versus cerebro femenino

Capítulo 4. Caminos para mejorar la percepción

El cerebro y los estímulos sensoriales
La importancia de percibir más y mejor
Cómo captar la inmensidad de experiencias
La resistencia a las nuevas percepciones
Ejercicios para mejorar la percepción

Capítulo 5. La concentración y la densidad de atención

Qué es la concentración
La observación y la física cuántica
Elaboración cognitiva autodirigida
Ejercicios para mejorar la concentración

Capítulo 6. La atención y las emociones

La atención y la felicidad
La atención y el estrés
Autoliderazgo emocional: conceptos básicos
Técnicas para lograr autoliderazgo emocional
La importancia de resignificar emociones

Capítulo 7. La neuroplasticidad

La era del súper-cerebro
Claves para dirigir la evolución del cerebro
Percepción y morfología cerebral
Una mirada a la neurogénesis
Diez claves para autoliderar el perfeccionamiento del cerebro

Capítulo 8. Técnicas avanzadas para mejorar la atención

Entrenamiento para lograr densidad de atención
Entrenamiento de la atención focalizada
Otros ejercicios para entrenar la atención

Capítulo 9. El camino hacia el cambio del cerebro

Potenciales de acción y potenciales creativos

Prácticas cotidianas recomendadas

Un nuevo cerebro para un nuevo mundo

Vivimos en un mundo en el que es importante estar
atentos.

Epílogo. Afirmaciones finales

Bibliografía

Acerca del Método Braidot

Braidot, Néstor Pedro

Atención y concentración / Néstor Pedro Braidot.- 1a ed . Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Néstor Pedro Braidot, 2017.

Libro digital, EPUB

Archivo Digital: descarga y online

ISBN 978-987-42-3971-6

1. Atención. 2. Neurociencias. 3. Ciencia. I. Título.

CDD 616.8

Edición a cargo de Flavia Tomaello | Diseño: Lucía Pérez Pozzan

Ilustración de tapa www.freepik.es

Primera edición en formato digital: abril de 2018

Digitalización: Proyecto451

Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del "Copyright", bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, incluidos la reprografía y el tratamiento informático.

Inscripción ley 11.723 en trámite

ISBN edición digital (ePub): 978-987-42-3971-6

“Cualquier cosa a la cual prestemos atención, crecerá con más fuerza en nuestra vida. Cualquier cosa a la cual dejemos de prestar atención, se marchitará, se desintegrará y desaparecerá”.

Deepak Chopra

Introducción

“¿Qué me decías? ¡No te presté atención!”.

¿Cuántas veces nos encontramos ante esta expresión? En charlas con amigos, en clases universitarias e incluso en oficinas en las que deberían, precisamente, “atendernos”.

Una buena atención y un elevado nivel de concentración no solo nos permite ser amables con quien está tratando de transmitirnos algo.

También es una clave para lograr una apropiada evolución de nuestro cerebro, una manera de dirigir su desarrollo.

Conducir u orientar la evolución de nuestro cerebro es esencial y, para lograrlo, debemos gobernar la atención, aquello a lo que le “prestamos” atención.

El objetivo, por lo pronto, es aprender a percibir lo máximo: estimular de manera óptima nuestros cinco sentidos para que nos ayuden a mirar (y no solo ver), a oír (y no sólo escuchar), a oler, a degustar, a sentir con el tacto.

Al mismo tiempo, debemos reconocer los estímulos internos, ese otro nivel de percepción que surge en nuestro

interior, de nuestro conocimiento, de nuestras sensaciones, de nuestros prejuicios, de nuestra imaginación.

Decidir por nosotros mismos a qué atender, en qué enfocarnos, hacia dónde concentrar nuestro interés es esencial para poder obtener beneficios de una cualidad de nuestro cerebro: la neuroplasticidad.

En efecto, el cerebro es plástico: crece, mejora, evoluciona, cambia, aún cuando estamos en edad adulta.

Y está demostrado que un adecuado foco atencional nos ayuda a conducir ese crecimiento, es decir, en transformarnos exactamente en la persona que queremos ser.

Durante los últimos años, los avances en el estudio de las neurociencias y los análisis interdisciplinarios del cerebro permitieron una comprensión mucho más precisa de los mecanismos que propician la atención y la concentración.

Por eso, aquellos que busquen desarrollar sus capacidades cerebrales encuentran en estos nuevos descubrimientos una excelente noticia: con el entrenamiento adecuado, todos estamos en condiciones de liderar la evolución de nuestro cerebro.

Capítulo 1

El cerebro ejecutivo y la atención

Las funciones ejecutivas del cerebro

Las funciones ejecutivas del cerebro son procesos cognitivos que organizan los pensamientos, las ideas, los planes, la toma de decisiones y las acciones dirigidas a alcanzar una meta. Actúan como sustento de la personalidad, la conciencia, la sensibilidad social y la empatía.

Por lo tanto, constituyen uno de los pilares fundamentales del desempeño de una persona todos los ámbitos de la vida: el trabajo, la vida social, las relaciones afectivas... Una persona no podría ser autónoma sin estas funciones.

Dicho de manera simple, alguien que estudia, razona, opina, charla con un vecino, compra un regalo para su novia o apunta una cita en su agenda está, en ese preciso instante, utilizando las funciones ejecutivas, presentes en todas las actividades intelectuales, afectivas y sociales.

Todo lo que hacemos en el día, minuto a minuto, segundo a segundo, está controlado por estas funciones.

Apenas suena el despertador comienza una secuencia de pensamientos y acciones, como ducharse, vestirse,

desayunar, leer el diario, tomar el subte y dirigirse hacia un lugar determinado.

Todas requieren de un correcto funcionamiento de estas funciones, aún cuando las tareas son rutinarias.

Como son esenciales para resolver problemas, su funcionamiento suele estar asociado a la inteligencia, en especial a la que se necesita para establecer relaciones entre los hechos, comprenderlos y tomar decisiones acertadas.

Pero las funciones ejecutivas son mucho más que eso y tienen una participación clave en aspectos como la autonomía, el libre pensamiento, la motivación y las emociones.

“Son las capacidades necesarias para llevar a cabo una conducta eficaz, creativa y socialmente aceptada”, definió la neuropsicóloga estadounidense Muriel Deutsch Lezak, la primera en utilizar el término “funciones ejecutivas”.

“Las funciones ejecutivas son un conjunto de destrezas relacionadas con el planeamiento, la formación de conceptos, el pensamiento abstracto, la toma de decisiones, la flexibilidad cognitiva, el uso de la realimentación, la organización temporal de eventos, la inteligencia general o fluida, el monitoreo de las acciones y, especialmente, el ajuste entre el conocimiento de las normas sociales y su cumplimiento contextual”, concluyeron J. L. Saver y A. R. Damasio, luego de haber analizado casos de pacientes con trauma en la zona frontal, de la que dependen estas funciones.

En resumen, los principales procesos de los cuales depende el desempeño de las funciones ejecutivas son:

- **Atención: focalizada, selectiva y sostenida.**
- **Habilidad visoespacial.**
- **Memoria de trabajo y de largo plazo: retención y actualización continua de la información.**
- **Memoria procedural. La que se utiliza por ejemplo para conducir o escribir sin mirar el teclado (automatismos).**
- **Motivación.**
- **Emociones, vida afectiva.**
- **Lenguaje.**

Cuando fallan las funciones ejecutivas

Entre los síntomas que pueden revelar un mal desempeño de las funciones ejecutivas, se cuentan:

- Distracción, dificultades para focalizar la atención y concentrarse.
- Dispersión: inconvenientes para iniciar y finalizar una tarea.
- Problemas de memoria.
- Inconvenientes en la formulación de metas, planificación y ejecución.
- Fallas en el control de los impulsos y consecuentes comportamientos que provocan rechazo social.
- Carencias en la construcción de relaciones afectivas y sociales.
- Dificultades para manejar secuencias de información.

- Poca habilidad para establecer el orden temporal y organizar el tiempo.
- Reducción de la fluidez verbal.

Aun cuando intervienen en la vida afectiva, las funciones ejecutivas se consideran cognitivas por excelencia, ya que desempeñan una especie de liderazgo.

Alguien que necesita contar que acaba de cambiar su automóvil requiere habilidad lingüística para elaborar su relato, memoria para recordar la marca, el color y las características técnicas del vehículo y capacidad visoespacial para orientarse y conducirlo sin chocar ni atropellar a nadie, entre muchas otras capacidades.

Si el cerebro no contara con una función que coordine y controle a las otras, difícilmente podría orientar su comportamiento hacia una meta.

Cuando las funciones ejecutivas se alteran como consecuencia de una lesión provocada por un daño físico o una enfermedad.

La persona afectada tiene dificultades en su vida cotidiana debido a que no puede prestar atención ni concentrarse, su comportamiento pasa a ser errático y hasta puede cambiar su personalidad: es común que se vuelva irascible.

Existen malos hábitos que afectan el desempeño de las funciones ejecutivas:

- Dormir mal y poco.