



40 EJERCICIOS DE NEUROCIENCIA PARA LA MUJER MULTITASKING

Entrenamiento cerebral cotidiano para vivir mejor

Néstor Braidot

40 ejercicios para la mujer multitasking

40 ejercicios para la mujer multitasking

Entrenamiento cerebral
cotidiano para vivir mejor

Néstor Braidot

Índice de contenido

Portadilla

Legales

Introducción

Capítulo 1: El cerebro tiene cara de mujer

Lo neurobiológico, la cultura y la subcultura

Capítulo 2: Múltiples capacidades

Entender para ejercitar

Gimnasio cerebral

Capítulo 3: Paso a paso para comenzar

Cerebro móvil

El entrenamiento

Capítulo 4: Atención y concentración

Ejercicio 1

Ejercicio 2

Capítulo 5: Memoria

Diversidad de memorias

Memoria de trabajo

Ejercicio 3

Ejercicio 4

Memoria episódica

Ejercicio 5

Ejercicio 6

Ejercicio 7

Memoria semántica

Ejercicio 8

Ejercicio 9
Ejercicio 10
Memoria visual
Ejercicio 11
Ejercicio 12
Ejercicio 13
Entrenamiento del hemisferio izquierdo
Ejercicio 14
Ejercicio 15
Ejercicio 16
Entrenamiento del hemisferio derecho
Ejercicio 17
Ejercicio 18
Ejercicio 19

Capítulo 6: Creatividad

Cerebro, creatividad y pensamiento
Ejercicio 20
Ejercicio 21
Ejercicio 22
Ejercicio 23
Ejercicio 24
Ejercicio 25

Capítulo 7: Autoliderazgo emocional

Calidad de vida
Partir en positivo
Ejercicio 26
Volver a tu eje con calma
Ejercicio 27

Conectar con las propias emociones

Ejercicio 28

Reconocer estados emocionales ajenos

Ejercicio 29

Capítulo 8: Especificidad emocional

Tus zonas erróneas

El camino constructivo

Ejercicio 30

Ejercicio 31

Ejercicio 32

Ejercicio 33

Ejercicio 34

Ejercicio 35

Ejercicio 36

Capítulo 9: Cotidianeidad con potencialidad

Ejercicio 37

Ejercicio 38

Llegar a la meta imaginada

Ejercicio 39

El qué dirás

Ejercicio 40

Bibliografía

Proorganizador Cuántico Semanal

Acerca del Método Braidot de neurociencias aplicadas y del Braidot Brain Gym

Braidot, Néstor Pedro

40 ejercicios para la mujer multitasking / Néstor Pedro Braidot.- 1a ed .

Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Néstor Pedro Braidot, 2017.

Libro digital, EPUB

Archivo Digital: descarga y online

ISBN 978-987-42-4128-3

1. Mujer . 2. Ejercicio. 3. Neurociencias. I. Título.

CDD 158.1

Edición a cargo de Walter Duer | 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): 978-987-42-4128-3

Introducción

Frentes múltiples. Exigencias extremas. Diversidad en las demandas que involucran cuestiones personales, laborales, de pareja, familiares, de estética, de formación, sociales...

Las mujeres de hoy están inmersas en un circuito frenético e intentan estar a la altura de todas las batallas para salir airoso.

Sin embargo, en esos retos se mellan sus condiciones de humor, rendimiento, predisposición, eficiencia, resultados y creatividad.

Aunque infinidad de estudios ya han comprobado que el cerebro femenino está conformado de tal manera que puede atender simultáneamente diversos temas, es cierto que cuando esa condición se opera de manera irracional o sin ejercitar las capacidades que lo permiten se debilitan sus posibilidades.

Por ello, entrenar la potencialidad de las condiciones naturales y desarrollar aquellas que se encuentran adormecidas es una manera de ganar plenitud.

El ejercicio es el camino hacia el mejor rendimiento en todas las áreas, la clave para no caer en el estrés y la posibilidad de alcanzar satisfacción y serenidad en los logros obtenidos.

Esta obra propone un recorrido ameno y realizable para emprender esa senda. Una serie de conceptos y prácticas que ayudarán a relajar la mente, ganar concentración,

potenciar la memoria, fortalecer capacidades y crear nuevas.

EL CEREBRO TIENE CARA DE MUJER

C1



40 EJERCICIOS
PARA LA MUJER MULTITASKING

Entrenamiento cerebral para vivir mejor

En el siglo pasado y en lo que va del actual se hicieron más visibles que nunca antes las capacidades diferenciales que convierten a la mujer en protagonista.

Científicas, ejecutivas de alto nivel, empresarias, ingenieras a cargo de obras de envergadura, cancilleres, ministras, diplomáticas...

La mujer conquista hoy todos los espacios que desea. Se sabe y se experimenta el poder femenino en los planos más diversos.

Este notable protagonismo explica, en parte, el interés creciente por descubrir el soporte neurobiológico de las capacidades de la mujer, particularmente en el campo del liderazgo, la toma de decisiones y el comportamiento.

Después de todo, las damas lideran más allá de ser o no parte de una empresa. Lo hacen en sus vidas pero también sus hogares, sus parejas, sus familias, sus caminos profesionales...

Desde hace tiempo, este potencial femenino se está estudiando a nivel cerebral.

El interés en profundizar en esta temática no es casual, tiene su correlato con el liderazgo del futuro, ya que el nuevo paradigma involucra dos temas de enorme relevancia: espiritualidad en el mundo de las organizaciones y liderazgo afectivo e inserción social de los sentimientos.

En ambos casos, se necesitan capacidades para las cuales el cerebro femenino parece estar especialmente dotado.

El neuroliderazgo puede conceptualizarse como una conjunción entre las teorías más avanzadas sobre el liderazgo y los últimos descubrimientos de las neurociencias aplicables a estas.

Ello implica, por un lado, el desarrollo de capacidades cerebrales y, por el otro, el diseño de ámbitos que propicien la motivación, la creatividad, la armonía y el bienestar, condiciones propias, según las últimas investigaciones, del cerebro de las mujeres.

Los descubrimientos sobre el funcionamiento del cerebro abren nuevos caminos para analizar las diferencias entre hombres y mujeres. Las más importantes están relacionadas con el procesamiento de la información, que da lugar a estilos claramente diferenciados.

Lo neurobiológico, la cultura y la subcultura

¿Por qué la mayoría de los hombres prefiere los *westerns*, las películas policiales y las bélicas, mientras que las mujeres se inclinan por los dramas o las comedias románticas?

Sin intenciones de entrar en debates de género, excepto en el caso de los especialistas y cinéfilos, la mayor parte de las pequeñas guerras al revisar la cartelera se desatan porque “él” se aburre si no hay suspenso y acción, mientras que “ella” encuentra esos géneros poco interesantes, a veces demasiado llenos de sangre o vacíos de contenido.

Aunque las excepciones existen, por supuesto, las investigaciones revelan que las preferencias se relacionan