

NEUROCIENCIA



1184

CONFIANZA

Editorial

LL84

Y seguimos caminando, descubriendo, gozando y sufriendo, pero viviendo.
Quiero dedicar esta LL a Jose Manuel y Ángela.

¡Fuerza, ánimo, espíritu!



Y a veces no nos sentimos bien al caer en la trampa de compararnos con lo mejor que hacen los demás en lugar de compararnos con lo mejor que nosotros podemos hacer.

No estamos acostumbrados, pero es importante el mirar más hacia adentro y no distraernos tanto con lo de afuera.

Y no nos sentimos bien porque nos da la sensación de que cuando viene algo mal, con frecuencia viene acompañado de otra desdicha, problema o tropiezo... y entonces... “José María, ¡cómo no me voy a quejar, todo viene junto!”



Y sabemos ahora, con los avances de la neurociencia, que nosotros también influimos en los acontecimientos, y sobre todo, con nuestra actitud ante ellos. ¡Acuérdate de que hay pocas casualidades en la vida. Más bien son “causalidades” que a veces no llegamos a comprender!

Y no nos sentimos bien cuando ante una situación, de repente, reaccionamos desde nuestro “reptiliano”, o desde un “hipotálamo encolerizado”, sin permitir que nuestra conciencia participe en el proceso.

¡Unos segundos de conciencia te pueden evitar estar pensando mucho tiempo!

Todos sabemos que es mucho más fácil reaccionar que pensar...



pero también sabemos que, en general, es más satisfactorio pensar que reaccionar.



Y como me gustan las historias... aquí va una:

Un cargador de agua en la India tenía dos grandes vasijas que colgaban de los extremos de un palo que llevaba sobre los hombros. Una de las vasijas tenía una grieta, mientras que la otra era perfecta y entregaba el agua completa al final del largo camino a pie desde el arroyo hasta la casa de su patrón. Al llegar, la vasija rota sólo contenía la mitad del agua.

Por dos años completos, cada día ocurría lo mismo. La vasija perfecta se sentía muy orgullosa de sus logros; cumplía con su tarea. Pero la pobre vasija agrietada estaba muy avergonzada por su imperfección y se sentía miserable: sólo podía cumplir con la mitad de su cometido.

Después de dos años, le dijo al aguador: "Estoy avergonzada de mí misma y me quiero disculpar contigo" "¿Por qué?", le preguntó el aguador. "Porque debido a mis grietas, únicamente entregas la mitad de mi carga y sólo obtienes la mitad del valor".



El aguador se sintió muy apesadumbrado por la vasija y con compasión le dijo: "Cuando regresemos a la casa del patrón, quiero que vayas viendo las bellísimas flores que crecen a lo largo del camino". En efecto, había muchísimas y hermosas flores, pero de todos modos seguía muy apenada porque al final sólo llevaba la mitad de su carga.

El aguador le dijo: "¿Te diste cuenta de que las flores sólo crecen por el lado que tú vas? Siempre supe de tus grietas y quise obtener ventaja de ello; sembré semillas de flores a todo lo largo del camino y todos los días tú las has regado. Durante dos años, he podido recoger las más lindas flores para adornar el altar de mi maestro".

¿No es cierto que adentro de cada uno de nosotros tengamos talentos sin descubrir? ¡Por qué nos empeñamos en ver lo de siempre, lo rutinario, lo ya fácil y no alzamos la vista hacia afuera y adentro a ver qué otra cosa podemos alcanzar!

¿Y por dónde dirigí mis pasos durante este mes?
 ¿Con que fui disfrutando e intentando aportar valor?



Comencé por la Universidad de Jaén en donde me invitaron para el acto de clausura de sus programas Master. En los últimos años he ido en varias ocasiones por allí y siempre me han tratado maravillosamente. Muchas gracias.

Después estuve aquí en Madrid con IKEA de la mano de Enrique Puig y Olga Ramos. Fue una experiencia muy especial. Disfrute mucho con ellos y ellos conmigo.

Estuve por Alicante en el IV Encuentro en Coaching y Liderazgo: Apostando por el potencial de las personas, de la mano de una persona muy especial Cristina de Arozamena ¡Qué sensibilidad, inteligencia y energía!

Y continué con Deusto con los programas con Bankia y Santander así como con nuestros Master en Coaching Ejecutivo.





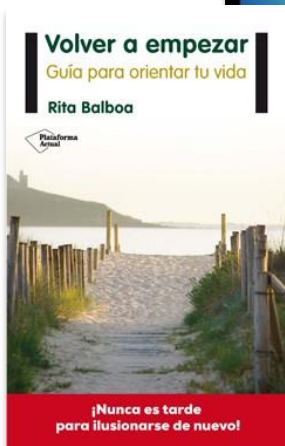
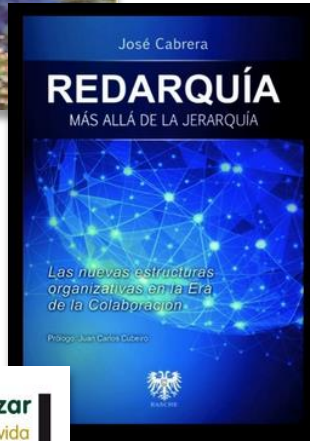
Y disfruté de “almuerzos enriquecidos” que son esos en los que te permites ampliar el horario y hablar de casi todo.

Y los tuve en bis a bis con Cecilia que me habló de México y estuvimos preparando mi próxima visita por allí, y con Miguel Rivas emprendedor nato, aunque él no lo sepa, que sigue adelante con su BricSense.

También a nivel colectivo tuve almuerzos en Deusto para dar la bienvenida a Luc Theis el nuevo Director General de la DBS, con los posgrados del MDD de la Autónoma que dirigía yo en aquél entonces y con los cuales pude compartir algunos momentos muy interesantes, con las “viejas glorias” del basket que nos seguimos reuniendo desde que teníamos 17 años de edad, y con la Liga de los Optimistas que lidera maravillosamente Iris.

Y en este tiempo tuve en mi casa de invitados a Anita y Humberto, dos personas maravillosas de Trujillo (Perú).

Y para cuidarme, seguí con mi Pilates que me va muy bien. Gracias a todo el equipo: Blas, Manu, Ángela, Mónica, Isabel...



Y tenemos 3 libros muy especiales, muy recomendables en los que estuve en sus presentaciones.

En el caso de Miriam Subirana, casi ponencia, fue en el Caixa Forum de la mano de Mediapost a través de Ignacio y Begoña. Miriam nos habló de su libro “**¿Quién manda en tu vida?**”.

Reencontré a Pepe Cabrera con un libro de cabecera para las organizaciones de hoy: “**Redarquía**”. Fenomenal Pepe. En septiembre nos vemos y charlamos.

Y finalmente (“*last but not least*”) el libro de Belén Regojo (Rita Balboa) el cual tuve el privilegio de prologar: “**Volver a empezar**”, que seguro es la “opera prima” de una carrera brillante como escritora. Enhorabuena Belen- Rita.

Y ya os he contado casi todo...



Universidad Internacional de Andalucía

Sede Santa María de La Rábida

Neuromanagement y Confianza

PALOS DE LA FRONTERA
HUELVA

28, 29, 30 y 31 de julio y 1 de agosto de 2014



1 al 10 AGOSTO 2014

XXI SALÓN DEL ESOTERISMO Y TERAPIAS NATURALES

San Sebastián

Palacio Miramar

Lo que viene:

la semana última de mes en “La Rábida” con el curso sobre “Neuromanagement y confianza”...

después San Sebastián nada menos que en el XXI Salón del Esoterismo,



y más tarde, por México en varias Universidades...

no me resulta fácil aburrirme...

Y como siempre... las tres ideas finales:

1. Si sabes de algún colectivo que necesite impulso, motivación, ilusión, me avisas para darles una charla de impacto.
2. Si crees que esta LL le puede interesar a alguien que conozcas pásasela o cuélgala; y
3. Lo más importante...

¡Acuérdate de ir siendo Feliz!

¡Hasta el próximo mes!



José María Gasalla

Conferenciante, Director de Talentum, y Profesor de DEUSTO Business School.

NEUROCIENCIA Y CONFIANZA

LL84

Paul Zark, Robert Kurzban y William Matzner en “**The Neurobiology of Trust**” nos presenta una de sus investigaciones, que relata en su último libro Stephen Covey Jr. El objetivo del experimento era estudiar la relación entre la oxitocina, la hormona que facilita la conducta social positiva, y la confianza.

De haber participado en el experimento, al llegar le habrían dado 10 dólares por su colaboración, le hubieran asignado a una pareja (a la que usted no conocería y a la que no podría ver ni hablar con ella durante el experimento), y le hubieran asignado aleatoriamente la función de «Elector 1» o «Elector 2».

Entonces, le habrían explicado que la cantidad de dinero que acabaría llevándose a casa dependería de las decisiones que tomaran usted y su desconocida pareja, y que todas las interacciones tendrían lugar a través de un ordenador en el laboratorio.

Si le hubieran nombrado Elector 1, el programa le habría dado la instrucción de enviar parte de sus 10 dólares (o ninguno, de preferirlo así) a su pareja. Le dirían que la cantidad que enviara se vería triplicada en la cuenta de su pareja. Según Zak, la cantidad enviada serviría para medir la predisposición a confiar. Después de haber recibido el pago, su pareja habría recibido la instrucción de enviarle la cantidad de dinero que deseara (inclusive nada). La cantidad que le enviara sería una medida de su honestidad. Justo después de cada decisión, se le hubiera extraído sangre para medir los niveles de oxitocina. Después de haber tomado todas las decisiones, le habrían pagado en privado y se hubiera ido a casa.

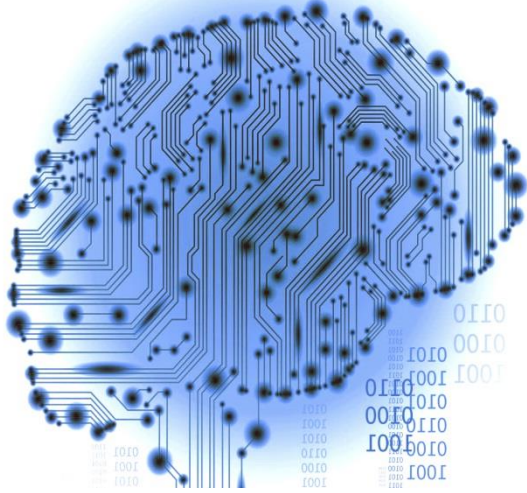


La dimensión más interesante del experimento es que se llevaba a cabo en dos situaciones distintas: La primera es la que acabamos de describir.

Sin embargo, en la segunda, la cantidad enviada a la pareja no dependía de uno mismo, sino del número (del 0 al 10) que apareciera en una bola extraída al azar de una urna. Los resultados del experimento demostraron que si se tomaba la decisión (es decir, si se enviaba una señal deliberada de confianza), los niveles de oxitocina de la pareja duplicaban los que tenía si la decisión era aleatoria, incluso cuando el promedio de dinero enviado era idéntico en ambas situaciones.

*En otras palabras, el hecho de reconocer la confianza deliberada inducía un beneficio psicológico cuantificable. Además de un beneficio económico cuantificable. **Si se enviaba la señal de confianza deliberada, la pareja devolvía aproximadamente el 53% de la cantidad recibida. Si la cantidad enviada dependía del azar, la pareja devolvía solo el 18%.***

Seguramente podríamos decir que el siglo XX fue un tiempo para el estudio de la mente y este siglo XXI va a ser y está siendo un tiempo en el que se profundiza día a día en el estudio del cerebro, ese instrumento maravilloso con más de 100.000 millones de neuronas y más de 100.000 Km de fibras nerviosas.



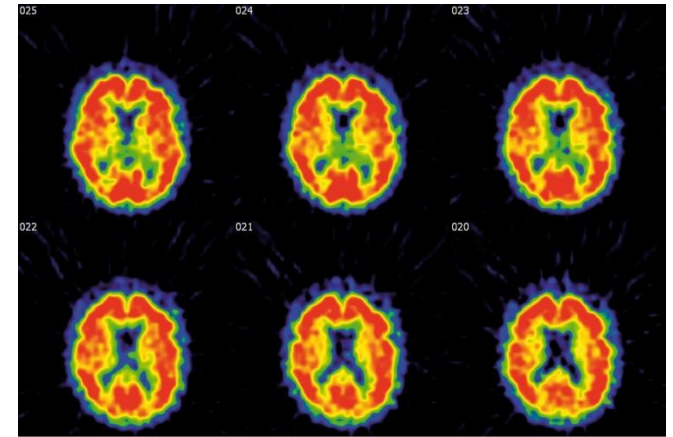
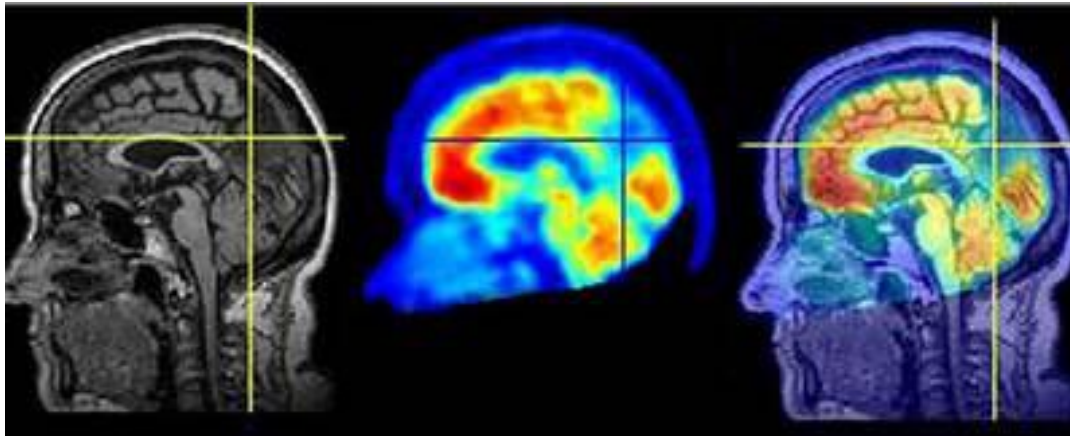
A través del sistema nervioso, la mente establece un campo magnético que es controlado por las sustancias químicas del cuerpo. El cerebro es el centro de este campo magnético. Las emociones activan las sustancias químicas que ponen el sistema en funcionamiento.

* Los pensamientos son la electricidad de los sistemas.

* Las emociones son el magnetismo de los sistemas.

* Las sustancias químicas resultan de la forma como manejamos cuerpo y mente.

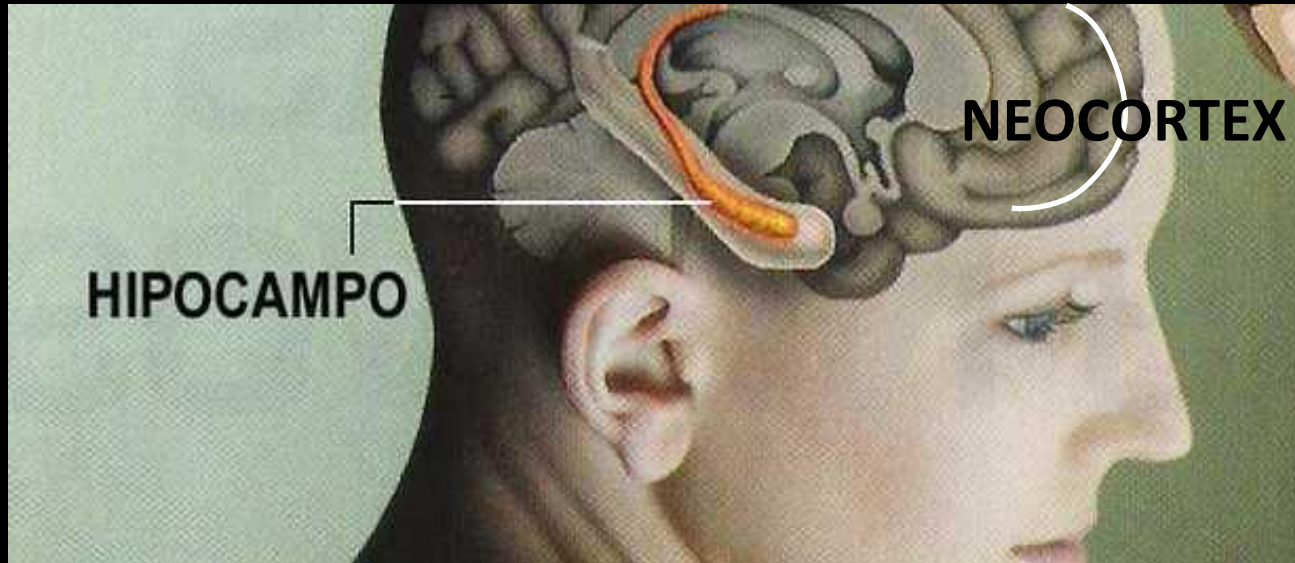
Y vamos descubriendo cosas, ratificando otras y desmintiendo otras aseveraciones anteriores. La utilización de herramientas como la Resonancia Magnética Funcional, Tomografía por Emisión de Positrones y otras técnicas al uso, nos permiten “ir viendo” como “vive, siente, reacciona” nuestro cerebro y lo que es más importante, nos da claves para poder ir modificando su influencia en nuestros comportamientos.



Nos hemos dado cuenta, ya hace tiempo, que tenemos un “hardware” y un “software” preinstalado que nos condiciona y a veces hasta nos hace dudar de nuestro “cacareado” libre albedrío. Pero al mismo tiempo, somos conscientes de que podemos cambiar ese software o al menos parte de él. ¡Estamos sin duda ante un nuevo mundo de posibilidades que ni siquiera podemos alcanzar a adivinar o soñar!

Y ¿qué vamos conociendo más a fondo, qué vamos descubriendo que nos valga para nuestra vida cotidiana?

Vamos a comentar algunos descubrimientos, algunos de los cuales, en poco tiempo, seguramente quedarán desfasados o sobrepasados. Pero, de momento, nos valen.



1

Existe una comunicación entre el **hipocampo** y el **neocórtex**, muy relacionada con la asimilación de las nuevas experiencias. En esta relación, el hipocampo recoge la nueva información en los periodos “online” y la repite al neocórtex en los periodos “off line”. Estos periodos “offline” son los periodos de ensoñación, sueño y relajación. El hipocampo parece ser el aprendiz rápido mientras el cortex necesita que se le repitan las cosas... vamos, ¡como a un niño!

¿Y “Las 7 Magníficas”? Me refiero a unas hormonas maravillosas que nos activan, nos impulsan, nos elevan el estado de ánimo, nos ayudan a sentirnos bien, nos ayudan a confiar, a sentirnos felices.



SEROTONINA

DOPAMINA

ADRENALINA

MELATONINA

ENDORFINAS

OXITOCINA

VASOPRESINA

2

LAS “7 HORMONAS MAGNÍFICAS”

EN LA QUÍMICA DE LA FELICIDAD

Serotonina. Levanta el ánimo. Placer, humor y sueño. Regula el apetito. Impulsa la creación de sinapsis.

Dopamina. Establece niveles de placer y dolor. Nos mueve a actuar. Motivación y perseverancia. Asociada a movimientos voluntarios.

Adrenalina. Nos da energía. Excitación e impulso

Melatonina. Estimula el sistema inmunológico y retrasa el envejecimiento.

Endorfina. Opiáceo. Morfina endógena. Placer y reducción del dolor. Estimula los centros de recompensa.

Oxitocina. Facilita la confianza en los demás. Nos abre (Hombres). Al margen de la natural generada por las mujeres en la maternidad.

Vasopresina. Facilita la confianza en los demás. Nos abre (Mujeres). Al margen del instinto paternal y la disposición a la fidelidad en los hombres.

3



Nuestro cerebro es muy potente, está muy preparado para la supervivencia, para hacer frente a la amenaza, con lo cual facilita la aparición de miedos que nos protegen y dificulta el confiar más abiertamente en nuestro entorno.

Pero, ¡ojo! una cosa es el miedo y otra el temor. El primero nos protege, el segundo nos inmoviliza, nos bloquea...



Y una gran noticia que hace años la neurociencia nos presentó: la llamada “**plasticidad**” del cerebro. Se ha descubierto que algunas partes del cerebro adulto permanecen tan maleables como las de un bebé, y por eso podemos crear neuronas, sinapsis y aprender cosas nuevas a lo largo de toda nuestra vida. ¡Ya no tenemos disculpa para no seguir aprendiendo, es decir, viviendo!

¿Y de qué nos vale ir conociendo cada vez más nuestro cerebro?



Nos sirve para ir mejorando nuestro vivir, nuestro relacionamiento con los demás y con nosotros mismos. ¿Qué podemos ir haciendo? Cosas que ya sabemos pero que ahora la neurociencia nos lo recuerda y nos lo refuerza. Veamos algunas:

1. **Ejercicio físico.** Al menos dos sesiones de ejercicio aeróbico a la semana.



2. Para aprender y reaprender es cuestión de repetir y repetir. Diferentes investigaciones hablan de practicar (**repetir**) la nueva metodología durante al menos mes y medio.



3. Y para no perjudicar nuestra atención, la memoria inmediata, el humor, el raciocinio lógico, e incluso la agilidad motora, es cuestión de... **dormir**. Y cada uno ya sabe cuál es su mínimo.

3



4. Y para aprender más eficientemente, dos palancas: el simbolismo gráfico (la visión es el sentido dominante) y la emocionalidad.



4



5. Y para seguir creando nuevas neuronas y sinapsis, cuestiona tu proceder diario, cambia de actividad, atrévete con nuevas relaciones, visita nuevos lugares, aprende nuevos saberes, sorpréndete con acontecimientos inesperados... y disfrútalos.



6. Y sobre todo **CONFÍA**. Confía más en tí mismo. Utiliza tu criterio. Sé lo que quieres ser, no lo que otros pretendan que seas.



7. Y confía en los demás. Es la forma de abrirte al mundo. De aprovechar oportunidades. De conseguir las cosas con agilidad y con menos costes de administración y control. Y conseguirás sentirte más feliz a través de relaciones de confianza.



Acuérdate que el quejarte de las circunstancias no te lleva a ninguna parte, y acuérdate que aún en lo peor de lo peor, tú tienes algo que nadie te puede quitar: **tu actitud para afrontar esa situación.**

Cuestionamientos del mes:

¿Qué te parece hacerte estos cuestionamientos para este mes?

- 1. ¿Cómo me encuentro físicamente?**
- 2. ¿Y, emocionalmente?**
- 3. ¿Y profesionalmente?**
- 4. Y ¿Qué cambios he decidido hacer en el c.p?**
- 5. ¿Cómo me siento ahora respecto a hace 1 año?**
- 6. ¿Cómo estoy de fuerte para afrontar tormentas y tempestades si las hubiera?**
- 7. ¿De qué me siento más orgulloso en el último año?**

José María Gasalla

Conferenciante, Director de Talentum, y Profesor de DEUSTO Business School.

www.gasalla.com