

Resetea tu CEREBRO

El **estrés**, la multitarea y la rutina aletargan nuestras **neuronas** que, poco a poco, van rindiendo cada vez menos. Es el momento de ponerlas **en forma**, despertando los sentidos con nuevos estímulos. Por **B. GARCÍA**

H

Hay una cosa que tienes que saber sobre el cerebro: es un poco holgazán y, siempre que pueda, recurrirá a la ley del mínimo esfuerzo. Le gusta ir, como si dijéramos, en piloto automático y siguiendo siempre los mismos circuitos neuronales para desarrollar la actividad física y mental cotidiana. Así que, a estas alturas del año, está cómodamente apoltronado en la rutina y rindiendo lo justito. A eso hay que sumarle la omnipresencia tecnológica que suple el trabajo de nuestra memoria (¿cuánto hace que no aprendemos un número de teléfono o calculamos una ruta mentalmente?) y la función multitarea que tenemos con-

tinuamente activada. Pasar rápidamente de una función a otra también tiene un costo cognitivo, ya que la mala administración de la atención no solo nos conduce con frecuencia al error, sino que a la larga genera inproductividad, ansiedad y estrés. Y el estrés, a su vez, fulmina neuronas.

Conclusión: que no estaría de más aprovechar las vacaciones para proporcionar a nuestro cerebro un buen chute de nuevos estímulos con los que lograremos tres objetivos: librarnos del estrés, centrar la atención para optimizar nuestro rendimiento y mejorar nuestra capacidad cognitiva. La buena noticia es que no está reñido con disfrutar del verano. Al contrario, basta con despertar los sentidos y experimentar nuevas y placenteras sensaciones.

Con nuevas experiencias, reduces el estrés y mejoras el rendimiento.

Naturaleza para fulminar el estrés

Etimológicamente, sofrología significa estudio de la conciencia en equilibrio. En algunas escuelas de Suiza y Francia se les enseña a los alumnos para manejar el estrés antes de los exámenes y optimizar su concentración, ya que el uso de las técnicas sofrológicas mejora la plasticidad del cerebro y la atención, reduce la ansiedad e incrementa las capacidades y los recursos personales.

Esta disciplina reúne una amplia variedad de técnicas (de relajación, ejercicios respiratorios, movimientos corporales...), que se combinan para tomar conciencia de nuestro cuerpo, mente y emociones. "A nivel corporal, aprendemos a eliminar tensiones, lo que nos ayuda a tener menos somatizaciones como dolores de cervicales, lumbares, etc. A nivel mental, aprendemos a serenar la mente y a contemplar nuestros pensamientos, dejando pasar los que son destructivos o cambiándolos por otros positivos, que nos ayuden a resolver mejor el estrés", explica Teresa Martín, psicóloga especializada en sofrología.

» ADEMÁS... Teresa Martín organiza y dirige en los alrededores de Barcelona paseos sofrológicos por la naturaleza, que siguen los diferentes grados del método llamado Relajación Dinámica de Caycedo. Tras una breve introducción a esta disciplina, la actividad comienza con unos ejercicios de estiramiento y respiración. Después se empieza a caminar de manera consciente, inspirando el aire al levantar el pie y expulsándolo al apoyarlo. Más tarde se realiza una relajación de todo el cuerpo y la activación de todos los sentidos para aprender a contemplar mejor la naturaleza que nos rodea, y seguidamente se activa el valor de la gratitud. La jornada prosigue con una marcha tranquila, cada



Foto: Ken Kochev / Trunkarchive.

uno a su ritmo, en la que con los ojos abiertos se contempla el entorno como si fuera por primera vez y, con los ojos cerrados, se contempla el mundo interior, es decir se dirige la atención hacia lo que estamos sintiendo. "Para terminar hacemos un ejercicio de alimentación consciente. Llevo un alimento de cada uno de los cinco sabores (pasas, trozos de limón, endivias, almendras saladas y jengibre) y los vamos probando de una manera consciente, contemplándolos con los cinco sentidos", concluye la experta.

Viajar para exprimir tu potencial

Si este verano te lanzas a descubrir un destino nuevo (y no hace falta que sea en el fin del mundo) ya estarás, así sin más, retando a tu cerebro. Porque, justo al contrario de lo que sucede con la rutina, con cualquier novedad provocamos diferentes sinapsis –conexiones entre neuronas– y, de ese modo, potenciamos

nuestra neuroplasticidad y mejoramos nuestra capacidad cognitiva. Con el tiempo, un mayor número de conexiones implica una mayor reserva cognitiva, lo que permite que el cerebro sea más resistente al deterioro de la edad. "Nuestras neuronas pueden crear nuevas conexiones, incluso se pueden formar nuevas neuronas, pero para ello es clave estimular el cerebro. Y hay tres elementos clave para hacerlo: enfrentarlo a la novedad, la variedad y el desafío. Viajar cumple con los tres", señala el dr. José Manuel Moltó, vocal de la Sociedad Española de Neurología. Y añade: "Cuando viajas a otro lugar estás obligando a tu cerebro a estar en un continuo proceso de solución de problemas y de superación de desafíos. Viajar requiere aprender y memorizar todo lo extraño hasta que todo resulte normal y conocido".

» ADEMÁS... Si tu destino está en París, Londres, Niza, Madrid o San Petesburgo, puedes reservar mesa en Dans le noir, un restaurante con un concepto novedoso: la oscuridad, que potencia la experiencia gastronómica. Sin la vista, el resto de sentidos se agudiza y ofrece nuevas sensaciones, olores, sabores, texturas. Según estableció el neurobiólogo Lawrence Katz, padre de la *neuróbica* (el "aeróbic" de la neuronas), una buena manera de mantener el cerebro ágil es obligarle a "buscarse la vida" y establecer nuevas conexiones al introducir pequeños cambios. La oscuridad es uno de ellas: "Si te vistes en la oscuridad, por ejemplo, pones a los sentidos en alerta. Si la visión se dificulta, otros sentidos se agudizan en compensación", explica el dr. Katz.

Aromaterapia para mejorar el rendimiento

Cuando olemos algo, las moléculas aromáticas que inhalamos producen un impulso nervioso hacia el sistema límbico del cerebro y el hipotálamo. Es ahí donde residen nuestros instintos básicos, imprescindibles para la supervivencia (hambre, memoria involuntaria, atención...), pero también las emociones. Eso explica que un determinado olor pueda tener un efecto sobre ellas. Y es ahí donde reside el poder de la aromaterapia, es decir, el uso de aceites esenciales extraídos de las plantas para mejorar nuestro bienestar.

Podemos recurrir a ellos en busca de un efecto estimulante, afrodisíaco, energizante... pero tal y como explica Enrique Sanz Bascuñana, aromatólogo y director

El olor de la menta centra la mente y el del limón nos hace rendir más.

del Instituto ESB de Aromaterapia Integrada, “uno de los puntos fuertes de la aromaterapia es el tratamiento del estrés. En casos de estrés laboral crónico, es un recurso muy interesante porque aporta

mucha energía y vitalidad de modo agradable y placentero”, asegura.

Los aromas más empleados contra el estrés suelen ser los de cítricos (bergamota, naranja, mandarina), manzanillas, algunas flores (azahar) y en algunos casos, maderas y resinas (sándalo hin-

dú, cedro de Virginia, copahú, incienso, mirra).

Pero si el objetivo es mejorar nuestro rendimiento de cara a septiembre, “también hay aceites esenciales que es-

tán comprobados como estimulantes de la concentración y la memoria. Destaca para la concentración el de menta piperita y para el rendimiento intelectual, el de limón. Son aromas que permiten concentrarse mejor en lo que se está haciendo”, recomienda el experto.

Hay diferentes maneras de usarlos: inhalándolos, utilizándolos en un masaje corporal o en un baño relajante (mezclados con sal marina, por ejemplo).

»»

ADEMÁS... Un ritual olfativo que podemos incorporar a nuestra vida estas vacaciones para “resetear” nuestra mente es poner atención a las plantas del lugar en donde estemos y que tengan un aroma que nos agrade. Enrique Sanz Bascuñana recomienda “olerlas concentrándonos y cerrando los ojos, sumergiéndonos en ese aroma y dejándonos sentir. No pensar ni buscar parecidos o nombres, solo sentir. No hay nada mejor ni más potente que la naturaleza para hacer que volvamos a un estado natural de paz y tranquilidad”.

El poder del sonido para amansar la ansiedad

El 70% del cuerpo humano es agua, lo que quiere decir, entre otras muchas cosas, que nuestro organismo es un excelente transmisor del sonido. Y de esta circunstancia, combinada con el principio de resonancia, se aprovecha la sonoterapia. Catalogada como una terapia vibracional, se basa en el uso de la voz y de los sonidos de instrumentos como los cuencos tibetanos o los de cuarzo, los gongs, las campanas u otros que generan ondas vibratorias que se expanden por nuestro interior (como cuando tiramos una piedra a un estanque en calma) ejerciendo un agradable masaje vibratorio.

“Algunos profesionales han constatado, midiendo el estado de las ondas cerebrales generadas al escuchar música relajante, que la actividad cerebral pasa del estado de ondas Beta a Alpha e incluso a Theta, (que son las ondas que producen una relajación profunda), produciendo cambios a nivel físico, emocional, mental y hasta espiritual, afectando de manera holística a todo nuestro cuerpo”, explica Noemí Primo, fundadora del centro Yume de psicología y musicoterapia (yumemusic.es).

Como consecuencia de estos efectos, la sonoterapia es capaz de inducir un aumento de la energía interna, de la relajación y de la armonía mente-cuerpo, al tiempo que mejora aspectos puramente mentales,

La música puede provocar las ondas cerebrales más relajantes.

como la concentración y la creatividad, y alivia los estados de agotamiento crónico, de estrés y de ansiedad. Y, tal y como aclara la musicoterapeuta, no hace falta esperar a ver nuestro ajeteo diario traducido en un estado patológico para disfrutar de todos estos beneficios: “Estas terapias de tercera generación pueden ser empleadas también para prevenir los estados de estrés y ansiedad, y gracias a ellas conseguir vivir de una forma más relajada y feliz”, asegura.

»»

ADEMÁS... Si quieres acercarte a esta terapia en tu tiempo de descanso, la especialista Noemí Primo recomienda este ejercicio para hacerlo mientras estás disfrutando de las vacaciones: “Pon la atención plena en el sonido que nos rodea, por ejemplo, prestando atención a los sonidos que están presentes en la madre naturaleza. Dedicar unos minutos a escuchar las olas del mar cuando estemos tumbados en la playa, el viento, los pájaros, etc. En definitiva, estar presentes y disfrutar en el aquí y el ahora, que es donde nos suceden las cosas”. ●