

El cerebro se puede entrenar en positivo

Noticias 24hs | 13-10-2023 | 15:12



Julia Rodríguez

Este 10 de octubre, cuando más de 100 países conmemoran el Día Mundial de la Salud Mental, es el momento propicio para aprender, reflexionar y sensibilizarse sobre este derecho humano fundamental en un momento en el que trastornos como la depresión o ansiedad, están al alza.

Tras la pandemia de Covid-19, las tasas de estos trastornos aumentan a escala global en un 25%, sumándose a los casi 1000 millones de personas que, en todo el mundo, ya presentaban alguna alteración mental. Tanto es así que, en España, el 74,7% de la población cree que su salud mental ha empeorado en los últimos años.

Sin embargo, es algo en lo que se puede trabajar para tratar incluso de revertirlo. Es posible entrenar el cerebro.

Julia Rodríguez, creadora del método Brain Star Training, explica que al entrenar nuestra mente se crea una nueva conexión que nos permite poner señales de stop a esas emociones y pensamientos desagradables que pueden estar en bucle dentro de nosotros, potenciando padecimientos como la ansiedad y el estrés, en lugar de disminuirlos.

Asegura que, además de los factores externos que puedan existir, para prevenir los problemas de salud mental también hay que conocerse a uno mismo y trabajar las emociones propias. Al hacerlo, se puede construir resiliencia y potenciar el bienestar mental.

¿Cuáles son las estrategias propuestas para mejorar?

El reconocimiento cognitivo: sirve para reconocer cuándo los pensamientos son negativos con el objetivo de actuar y cuestionarlos. Se trata de trabajar un reemplazo que deje de distorsionar la realidad.

La reestructuración cognitiva: gracias a las pautas que establece esta entrenadora mental, es posible reemplazar pensamientos negativos por interpretaciones más equilibradas.

Complementando la estrategia para lograr los objetivos

Para complementar este proceso de entrenamiento mental, Rodríguez, quien lleva más de 20 años dedicada al desarrollo profesional como personal en los ámbitos empresarial y educativo de España, añade ciertas pautas.

Establecer Límites: imponer restricciones a nuestros pensamientos excesivos. ¿Cuando nos damos cuenta de que estamos atrapados en un ciclo de pensamiento negativo, es crucial interrumpirlo y redirigir nuestra atención?, precisó.

Formarse de manera continua: acciones como el aprendizaje constante y la curiosidad intelectual son capaces de mantener al cerebro activo y flexible, convirtiéndose en barrera contra enfermedades incluso degenerativas.

Fomentar el pensamiento positivo: la práctica de la gratitud y la visualización positiva son capaces de fortalecer las conexiones cerebrales que se asocian a las emociones positivas. Basta hacer una parada y ser consciente de las cosas buenas que pasan día a día.

Practicar la meditación y el mindfulness: se ha demostrado que la meditación regular puede remodelar áreas del cerebro que se relacionan con el estrés, la atención y la empatía. Esto promovería una mejora de la salud mental.

Rodríguez admite que, aunque estas estrategias pueden ser de mucha utilidad, cuando se enfrentan problemas de salud mental, lo más aconsejable es que la persona afectada acuda oportunamente a un centro de salud y busque ayuda profesional y la combine también con intervenciones de braintraining.

Autor: Redacción