

La neurociencia como estrategia personal en el desarrollo laboral

Mtra. Leticia Yadira Elizarraraz Merino

Profesora de Asignatura Virtual

Universidad Virtual del Estado de Guanajuato

La imagen que tengo grabada en mi mente sobre una bicicleta marca *Vagabundo* me trae gratos recuerdos de mi infancia. Tal vez no tengas idea de la bicicleta a la que me refiero, pero que si preguntas a tus padres o abuelos podrán reconocerle. En esa bicicleta salía a pasear libremente por las calles cargando una cesta con trastecillos de juguete y comida para detenerme en algún lugar a hacer picnic.

Los pensamientos y emociones de esa época quedaron registrados en mi mente de tal forma que me animaron a salir de mi encierro durante la pandemia y activar físicamente, iniciando una nueva aventura, por supuesto, con un modelo de bici un poco más actualizado.

¿Y a ti? ¿Cuáles fueron los recursos emocionales y físicos que te permitieron salir adelante durante y después de la pandemia?

Tal vez no es una pregunta que anteriormente te hayas hecho o no te habías detenido a reflexionar ya que tu organismo lo hace de manera natural: la neurociencia te puede ayudar a comprender y reflexionar sobre procesos en tu interior que pueden pasar

desapercibidos y que actualmente a través de equipos tecnológicos (tales como la resonancia magnética, la tomografía y el encefalograma), los científicos pueden experimentar y conocer cada vez más a profundidad sobre aquello que a simple vista no se puede ver, más allá de la anatomía del cerebro y el sistema nervioso, su funcionamiento en tiempo real y con personas vivas.

Gracias a esta información la neurociencia puede integrar el conocimiento de aspectos neurofisiológicos y psicológicos para explicar el comportamiento humano.

El estudio de la neurociencia se centra en el cerebro y su impacto en el comportamiento y nuestras funciones cognitivas. Permite integrar aspectos neurofisiológicos y psicológicos para explicar el comportamiento humano, develando así, el funcionamiento biológico sobre las emociones y los pensamientos, la conducta, el aprendizaje y la memoria.

¿En qué te ayuda conocer esta información para tu desarrollo personal y profesional? Espero lo descubras poco a poco a través de este escrito.

Es impactante descubrir cómo funciona esta gran orquesta del cuerpo humano, donde el cerebro es el director. Cada parte del cerebro, es un constante tráfico de señales eléctricas llevando información a todas las partes del cuerpo y viceversa, donde están involucrados nutrimentos y sustancias químicas, células, moléculas, átomos y rutas neuronales para su óptimo funcionamiento. El cerebro es el encargado de controlar la respiración, la frecuencia cardiaca, la digestión, la temperatura, el movimiento. Permite pensar, comunicar, manejar emociones y formar opiniones. Dirige a las emociones desde el sistema límbico, a la razón desde el neocortex y la supervivencia desde el cerebro reptiliano.

El sistema nervioso integrado en todo el cuerpo capta a través del tacto, el oído, la vista, el gusto y el olfato información del mundo que nos rodea; es a través del proceso de percepción que el cerebro interpreta o da significado a las sensaciones que recibe. La percepción es la base de nuestra experiencia diaria y la fuente de interacción con otros.

La fuente incluso de muchos conflictos originados por la diferencia de percepciones y aferrarse a tener la razón, cuando cada quien tiene razón desde su propio enfoque.

A modo de analogía consideremos un partido de futbol, en el preciso momento de mencionar la palabra ya lo tienes en tu mente ¿Percibes un partido en especial? ¿Jugadores? ¿Equipos de futbol? ¿Gusto o disgusto por el deporte? ¿Qué sientes, emoción o indiferencia? la percepción es muy variable de acuerdo a las vivencias de cada persona, podemos tener una visión amplia o una visión limitada respecto a una situación.

¿Qué tan amplia o que tan estrecha es la visión del mundo que te rodea? ¿Cuál es su relación con el desarrollo laboral? ¿Cómo percibes tu desarrollo laboral?

El cerebro, similar a un programa de cómputo, construye y organiza la información obtenida día a día optimizando el funcionamiento del sistema, donde se encuentran elementos interrelacionados e interdependientes.

Pensamientos, emociones y el cuerpo están estrechamente relacionados, funcionan tal cual, como un sistema, a veces de manera inconsciente, a veces de manera consciente.

Cuando una parte del cuerpo se ve afectada, el malestar que provoca es general. Un dolor de muelas puede paralizar tu día. Una infección en la garganta puede conectarse con los ojos, con los oídos, incluso bajar al estómago. La sensación de desagrado cuando te enfermas también afecta a nivel emocional. Te sientes triste y te duele el pecho, la cabeza y no tienes ánimo de mover el cuerpo, no tienes ganas de hacer nada. Tu cuerpo delata tu estado emocional. Prevalece la relación sistémica de los elementos.

Es una estrategia clave para llevar a la práctica el conocimiento conocer sobre cada elemento y mantenerlos en comunicación: ¿Eres congruente con lo que piensas, sientes y haces? ¿Piensas, sientes y haces lo que te gusta? ¿Cuáles son tus conversaciones internas durante el día? ¿Qué sentimientos y emociones te acompañan? ¿Cómo te sientes físicamente? Las respuestas te ayudan en el autoconocimiento, son el punto de partida de cualquier cambio, el cerebro registra el aprendizaje y las neuronas con la



característica de plasticidad que tienen, se van adaptando a los cambios que atraviesas aún en la mente.

Organizaciones y desarrollo laboral.

Al igual que nuestro organismo funciona como un sistema, lo hacen las organizaciones, para funcionar adecuadamente las organizaciones requieren involucrar todos los elementos de su sistema. Las organizaciones aprenden y pueden adaptarse al cambio. Al igual que tu organismo.

Insertarse en el mundo laboral implica visualizar a las organizaciones bajo un enfoque sistémico, observar cada elemento y a la vez el esquema completo. Las organizaciones para su óptimo funcionamiento, necesitan personas preparadas no solamente en lo académico, requieren habilidades que les permitan seguir un ritmo de competitividad, apertura al cambio, colaboración, comunicación, tolerancia, empatía, resiliencia y liderazgo entre otras.

Podemos distinguir diferentes escenarios en el ámbito laboral: como el empresario o como el contratado por el empresario. ¿Te sientes física y mentalmente listo para emprender o prefieres ingresar a una organización buscando un sueldo estable? ¿O ambos? ¿Qué oportunidades de desarrollo te brinda la empresa donde laboras, es congruente con tus expectativas?

La forma en la que percibes tu desarrollo laboral cambia a medida que pasan los años, se atraviesan diferentes etapas, desde llegar hasta salir. La percepción del entorno laboral y las oportunidades cambian también con la experiencia adquirida.

Un momento concreto con el que te encuentras en tu desarrollo laboral es el proceso de selección de personal, la entrevista puede ser de mucho peso para que decidan contratarte ¿Identificas y confías en tus competencias laborales? ¿Tu postura corporal es congruente con ello? Puedes mirarte en un espejo y practicar la postura con la que te sientas seguro y lo transmitas. Si tienes ideas de inseguridad sobre ti mismo o

desconfianza, el cuerpo puede enviar señales al cerebro para reprogramar esa idea errónea sobre ti, ¡Cambia de postura!

La vivencia laboral presente impacta en la visión del desarrollo profesional ¿Vives tu jornada laboral con queja o con gusto? ¿Cuál es la emoción que prevalece? ¿Te relacionas con empatía con tus compañeros? ¿Construyes relaciones de confianza? En el cerebro se encuentra una compleja red neuronal tipo espejo que se activa o pone en movimiento cuando captas la forma en que gesticula y respira una persona. De manera involuntaria una persona tiende a copiar las acciones del otro, activando las neuronas espejo. Este concepto te puede ayudar para practicar la empatía, no solamente en el mundo laboral.

Considera la idea de desarrollo laboral aunada al éxito y la prosperidad ¿Estás física, mental y emocionalmente preparado para vivirlo?

Re educar el cerebro, su función es generar pensamientos, te da opciones, decides con cuales ideas te quedas, las emociones son parte de ti, lo quieras o no, fluye con ellas, expresa. Date cuenta, haz conciencia de cómo funciona tu mente. Para ello ocupas apertura y disposición al cambio, te ayuda recibir retroalimentación, aprende a escuchar y saber de quién escuchas. La zona de confort que tanto tiempo y esfuerzo te ha costado no la vas a perder, únicamente se trata de expandir tus horizontes, subir el nivel de esfuerzo te puede llevar a la meta, sin ansias, sin prisa, a paso seguro.

Una amiga me invitó a convivir con una familia que vivía cerca del mar con un estilo de vida muy peculiar. El padre de la familia, llamado Juan quedo cuadripléjico en un accidente, con el fin de sanar a través de la conexión de su ser y la naturaleza, diariamente entra al mar a una distancia tal que no se ve la playa, ni el muelle, ni barquitos a la redonda. Me plantean la opción de entrar al mar a las 6 A.M -El pequeño detalle es que no sé nadar -, no es requisito saber nadar, es en ejercicio de confianza.

Con todo el miedo que el mar representaba y la idea de no tener conocimiento de natación me aventuré a ingresar, al principio tomando la mano de mi amiga y al final fluyendo sola.



Encontré recursos mentales que me ayudaron a lograrlo: confianza en el mar que sostiene, movimiento corporal similar al pasear en bici recordando la emoción de alegría que me produce, confianza en el equipo de personas que me acompañaron.

Tuve momentos de miedo, es sano el instinto de supervivencia, solicitaba una tabla o flotante de apoyo (no había) volteaba a ver hacia atrás con ganas de regresar a la orilla, tuve pánico de ahogarme. Llegué a la meta en el segundo intento. En el sistema límbico que es la parte que controla las emociones, el miedo y la confianza activan la misma ruta neuronal ¿Cómo te mueves en la vida, desde la confianza o desde el miedo? ¿Cuántas veces el miedo te hace sentir que te ahogas al avanzar y quieres mirar al pasado, a tu zona de confort, a buscar una tabla de salvación?

Las personas aprenden y reaprenden constantemente, se reinventan, hago énfasis en la plasticidad de las neuronas. El cerebro incorpora aprendizajes y vivencias en el presente. Es importante que tengas la visión de lo que quieres en la vida y en particular en tu vida laboral y que lo vivas día a día, es la forma en que puedes evitar futurizar. El atender el presente te ayuda a construir en tu mente situaciones que contribuyen a tu desarrollo personal, lo que vas viviendo día a día, suma a tu desarrollo, te da seguridad, cuando se presenta una oportunidad importante para ti, no te toma por sorpresa, es más fácil manejar el estrés. Por ejemplo, como estudiante, diario lees un rato, dosificas tareas, organizas tiempos, eso reduce la tensión cuando viene un examen, porque confías en lo aprendido

Los puntos de referencia se encuentran en ti mismo, no en los demás, cada persona construye su trayecto de acuerdo a sus carpetas mentales, a su historia y misión de vida. Cada persona avanza a su propio ritmo.

Hoy te invito a asumir el liderazgo y la responsabilidad que implica cambiar de mentalidad como parte de tu desarrollo personal, es un proceso que impacta en todas las áreas de vida, no solamente en lo laboral. Cualquier movimiento que realices produce ondas como cuando avientas una piedra al río.

Disfruta el camino, cada momento de vida, cada peldaño que subes o que bajas es parte de tu desarrollo, estar en las faldas de la montaña o estar en la cima, en la turbulencia o en la calma, si vas rodando, nadando, caminando o en caída, siempre encontrarás grandes detalles que te permitan maravillarte con el mundo que te rodea y que es producto de tu construcción mental.

Referencias bibliográficas.

Braidot, N. P. (2014). *Neurociencias para tu vida: pensamientos que se leen, se ven, se oyen. ¡y se aplican!* Ediciones Granica. <https://elibro-net.ezproxy.uveg.edu.mx:2048/es/lc/bibliotecauveg/titulos/113877>

•Aprendamos junto 2030 (2022, 04 de mayo) V. *Completa. Neurociencia aplicada al día a día. David del Rosario, investigador en neurociencia (Video) YouTube* V. *Completa. Neurociencia aplicada al día a día. David del Rosario, investigador en neurociencia – YouTube*

•Arranz, Gabriel Álvaro (15 de enero 2015) Áreas de la rueda de la vida. Ruedadelavida.net <https://ruedadelavida.net/>

Sobre la autora

Leticia Yadira Elizarrarás Merino
Correo electrónico: leelizarraraz@uveg.edu.mx

Estudió la maestría en Desarrollo Organizacional y la licenciatura de Relaciones Industriales en la Universidad de Guanajuato, tengo diferentes estudios, diplomados y especialidades en materia de consultoría de empresas y capacitación, desarrollo humano y enseñanza universitaria; ámbitos en los que me he desempeñado por más de 25 años en organizaciones públicas y privadas. Profesora en niveles posgrado, licenciatura y bachillerato. Asesora virtual de UVEG.