

Cambiando la forma de pensar

Dr. J. R. Román

Conferenciante, *Master Coach*
 jrromanmotivando@gmail.com
 www.motivando.com
 facebook.com/jrroman.motivando
 407.279.8080



El cambio es posible. Podemos cambiar nuestra forma de pensar. Uno es lo que piensa, lo que cree y lo que desea ser. En ese sentido, la reingeniería mental nos permite reprogramar la forma de pensar. Al estudiar el cerebro, podemos entender mejor nuestra forma de pensar. Y al alinear el corazón con la mente, podremos ser más balanceados mental, física y espiritualmente.

El cerebro tiene tres niveles que nos llevan a pensar, a hacer y a ser. El primero es la neo corteza, que está a nivel frontal y es el cerebro ejecutivo o el director de la orquesta. Representa un 40% del cerebro. Participa en crear, en tomar decisiones, en enfocarnos, en evaluar posibilidades; es nuestro centro creativo.

El segundo es el límbico; es la parte emocional, donde se genera la química que provoca el pensamiento. Así, al vivir un momento feliz, se genera oxitocina; en un momento exitoso, se genera dopamina; o, al hacer ejercicio, se generan endorfinas. Por otro lado, cuando estamos bajo estrés o hay problemas de salud, de relaciones o de dinero, se genera cortisol. A nivel límbico está el sistema nervioso autónomo, que regula la glucosa en la sangre, la temperatura, la respiración, las hormonas y el ritmo cardíaco. Así, por ejemplo, este permite que sigamos con vida al dormir.

La tercera zona importante es la posterior. Nos recuerda lo vivido, lo aprendido y lo que se logró en la vida. Esta reprograma la mente con recuerdos, define quién es uno, nuestros conocimientos y sabiduría, y ayuda a memorizar y a desarrollar la personalidad.

Cada vez que nos enfocamos, el cerebro hace nuevas conexiones que van reprogramando la forma de pensar. Las neuronas se organizan en redes y se conectan con nuestros sentidos, desarrollando hábitos.

El cerebro opera las 24 horas del día y, cada vez que aprendemos o hacemos algo nuevo, generamos nuevas

neuronas. El cerebro cambia al crear nuevos pensamientos, al tomar nuevas decisiones, al aprender nuevos comportamientos, nuevas emociones y experiencias. Por otro lado, cuando no hay cambios y tenemos siempre los mismos pensamientos, se cae en una rutina y no se genera una transformación.

En la actualidad, los cambios excesivos generan un estrés intenso. El 70% de nuestra población vive en un estrés constante que lleva a una forma de vida de sobrevivencia, activando el sistema nervioso primitivo y generando reacciones de luchar, de correr o de esconderse. Esto puede crear redes neurológicas que cambien la personalidad a una incoherente con dificultad para armonizar sentimientos, acciones e ideas, actuando con miedo, nerviosismo e inseguridad. Además, nuestra cultura no deja luchar, correr ni esconderse y, por ende, se genera una confusión interna. Uno puede estar en el trabajo, con la pareja o la familia y desearía hacer algo, pero la realidad no lo permite. Puede haber una incoherencia entre lo que se quiere hacer y lo que se hace, y surge un choque en el cerebro y en los sentimientos.

Algunos estudios confirman que, cuando se quiere hacer algo nuevo, se generan emociones, y que se puede hacer el cambio entre 4 y 15 segundos. Al enfocarnos en un futuro nuevo y en nuevas metas y, cuando hay el deseo de cambiar, esto se podrá hacer. Por eso es importante enfocarse bien y buscar de cambiar la forma de pensar. Si uno desea hacer un cambio, lo podrá lograr. Es importante enfocarse en el aquí y en el ahora y, a partir de allí, cambiar la forma de pensar; así se comienza a instalar nuevos circuitos.

Para hacer el cambio, debemos saber qué hacer y cómo hacerlo. Se pueden requerir estrategias, herramientas, ejercicios y seguimiento para enseñarle al cerebro a transformar la forma de pensar y empezar a cambiar. No olvidemos que las actitudes crearán hábitos, lo que a su vez dará origen a una nueva personalidad y a nuevos comportamientos que llevarán a nuevos resultados. **G**