

BRAIN GYM CENTRE



ENTRENAMIENTO MENTAL PERSONALIZADO: BRAIN GYM

El Brain Gym, es un centro de entrenamiento mental de última generación diseñado exclusivamente bajo un marco neurocientífico de aplicaciones para lograr optimizar el funcionamiento del cerebro.

Este centro cuenta con diversos programas de entrenamiento neurocognitivo personalizados que actúan sobre diferentes neurocircuitos y logran que cada persona potencie aquellas habilidades que día a día la llevan a resolver las situaciones inherentes a su quehacer cotidiano y también laboral, maximizando las funciones mentales, a la vez que desarrolla nuevas destrezas.

Dentro de los diferentes programas de entrenamiento, se realizan aplicaciones para aquellos ejecutivos que deseen adquirir fortalezas mentales como tomar decisiones, planificar, liderar, manejar equipos de trabajo y combatir el estrés.

Es así como resulta de central interés comprender las estrategias y mecanismos mediante los cuales las funciones neurocognitivas pueden optimizarse.

Cuando una persona completa un programa de entrenamiento neurocognitivo, los resultados impactan positivamente en su vida cotidiana, y en consecuencia en su actividad laboral. De esta manera, la persona entrenada, detecta modificaciones significativas en sus habilidades y capacidades mentales.

Cada persona puede ser dueña de su infinito potencial de desarrollo cerebral y decidir hasta donde está dispuesta a llegar, ya que en este proceso no existe un techo, sino una base de la cual se parte y se construye el entrenamiento neurocognitivo.

Este diseño permite detectar el potencial actual del cerebro de cada persona, es decir, el grado de eficacia con la que cada uno procesa diariamente la información en el presente. A partir de este diagnóstico, el equipo de profesionales diseña en forma personalizada una rutina de actividades acordes a objetivos planteados de común acuerdo.

Estos objetivos dependerán del desarrollo potencial que la persona desee, es decir podrán estar orientados, por ejemplo, al desarrollo de funciones a nivel general y cotidiano o enfocados a maximizar las funciones para obtener un mejor rendimiento en su práctica deportiva, académica o a nivel laboral, teniendo en cuenta en este caso el puesto, su profesión y las actividades diarias que desempeñe en el cargo.

A los fines ilustrativos, un gerente general estará más interesado en potenciar sus habilidades de resolución de problemas, manejo de equipo, toma de decisiones, planificación, entre otras.

Traduciendo estas capacidades en términos de Neurociencia, el coach detectará que el interesado deberá enfocar el entrenamiento en:

1. Resolución de problemas: donde interviene la memoria de trabajo, el pensamiento lateral y la capacidad de flexibilización.
2. Manejo de equipo: desarrollo de habilidades interpersonales, teoría de la mente, empatía, motivación, lectura mental.
3. Toma de decisiones: incluyendo determinantes intuitivos.
4. Planificación: organización de la información y diseño estratégico.
5. Autoregulación emocional: la persona incorpora técnicas y habilidades para entrenar su respuesta neurofisiológica frente a situaciones de estrés.

Cada una de estas capacidades posee su correlato neuro-anatómico constituyendo los neurocircuitos responsables de cada función. De esta manera el entrenamiento focaliza la tarea en incrementar la performance de la habilidad mental que se desea mejorar.

Mientras una persona realiza los ejercicios programados el área cerebral implicada aumenta su flujo sanguíneo; el cerebro demanda mayores cantidades de sangre en la zona que esta siendo estimulada. Esto redundará en que la actividad de las neuronas de esa región mejora en cuanto a la forma en que se transmiten las señales y procesan la información.

El entrenamiento sostenido en el tiempo logra una modificación a largo plazo de los neurocircuitos implicados, impactando positivamente en las funciones cognitivas (atención, memoria, concentración, entre otras).

Módulos:

Partiendo del perfil neurocognitivo, es posible personalizar el entrenamiento acorde a las capacidades y potencialidades de cada funcionamiento cerebral. Siguiendo este esquema, existen cinco módulos posibles:

- Perfeccionamiento de aptitudes personales: Desarrollo de habilidades cognitivas en general, potenciando las capacidades existentes y desplegando nuevos recursos estratégicos.
- Perfeccionamiento y desarrollo de aptitudes personales en el aprendizaje: Optimización de capacidades cognitivas enfocadas al nivel académico-educativo.
- Perfeccionamiento y desarrollo de aptitudes personales en el trabajo: Potenciación de las habilidades necesarias para el óptimo desempeño laboral. En este caso se estudia el perfil de puesto de la persona a entrenar, junto con su perfil neurocognitivo. A partir de estos

datos se desarrolla un programa de entrenamiento personalizado, y enfocado en el aspecto profesional, que apunta a desplegar aquellas habilidades necesarias para un desempeño eficaz. Esto puede aplicarse en forma individual (gerente, secretaria ejecutiva) o colectiva a toda un área laboral (cajeros, crupíés). Se genera proactividad en los empleados para el desarrollo de nuevas oportunidades para la empresa.

- Entrenamiento mental para la mejora del rendimiento en la práctica deportiva. En esta modalidad, el programa desarrolla aquellas capacidades y habilidades neurocognitivas involucradas en el desempeño del deporte ofreciendo un trabajo personalizado de acuerdo a la individualidad de cada persona. El aprendizaje de ciertas estrategias, acorde al funcionamiento cerebral, facilitan la corrección de errores durante el partido y aumentan la performance del equipo, o del jugador en el caso de los deportes individuales.
- Perfeccionamiento del auto control emocional: entrenamiento antiestrés y estabilizador emocional. Permite contener o solapar las respuestas automáticas fisiológicas, emocionales y conductuales que se disparan ante un contexto ambiental y social ambiguo o cargado de amenazas reales o subjetivas para la persona, a través del fortalecimiento de los circuitos neuronales que conectan la parte consciente y voluntaria del cerebro, con la parte inconsciente e involuntaria.

ETAPAS DEL PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO

El programa de entrenamiento neurocognitivo está conformado por 4 etapas fundamentales:

1. evaluación neurocognitiva para determinar el perfil de funcionamiento general
2. establecimiento conjunto de objetivos para personalizar el programa
3. entrenamiento
4. reevaluación neurocognitiva final (postest): evaluación de los logros alcanzados

Los mecanismos de trabajo incluyen actividades individuales, o con la intervención de un trainer en la mayoría de los casos y se basan en tecnologías diversas según el caso:

- Software especializado
- Didácticas manuales
- Test de aplicación personal
- Neurobiofeedback

- Biofeedback
- Edufeedback
- También se trabaja con dinámicas grupales en algunos casos.