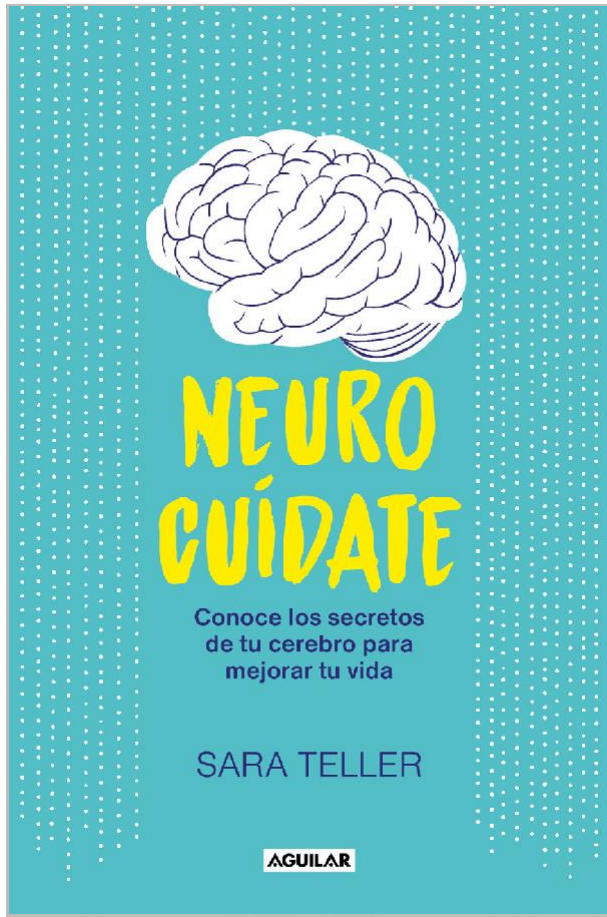


DOSIER DE PRENSA



Título: NEUROCUÍDATE. Conoce los secretos de tu cerebro para mejorar tu vida

Autora: Dra. Sara Teller

Edición de Francesc Miralles

Prólogo de Dra. Sonia Fernández-Vidal

Nº de pág.: 400

PVP: 19,90 €

Fecha publicación: 14 de septiembre de 2023



Disponible
en ebook

Síguenos en:

www.facebook.com/libroaguilar

twitter.com/Aguilaredit

www.penguinlibros.com

¿Cómo conocer el funcionamiento del cerebro nos puede ayudar a vivir mejor y a gozar de armonía, salud y felicidad?

Tras el éxito de *El cerebro de la gente feliz*, la doctora Sara Teller une el concepto de neurociencia al de bienestar personal para desvelar el secreto de una vida plena

«La sabiduría de este libro nos ayuda no solo a salvaguardar nuestra salud mental, sino también a desplegar el potencial de transformación que reside dentro de nosotros».

Dra. Sonia Fernández-Vidal

SINOPSIS

Quando respiramos, amamos, sonreímos, corremos, nos enfadamos, dormimos o comemos estamos creando conexiones neuronales y liberando un sinfín de explosiones neuroquímicas en nuestro cerebro. A nuestro cerebro le afecta todo.

¿Cuánto sabes acerca de él? Descubre qué emociones lo guían, de qué manera mantener activo nuestro cuerpo mejora los procesos cognitivos y hace que ganemos en salud mental y emocional, qué impacto tienen las redes sociales a nivel cognitivo, cómo podemos ganar en creatividad y productividad o de qué manera podemos nutrirlo y darle descanso para que esté en plenas facultades.

Comprender las potencialidades e imperfecciones de nuestro cerebro y descubrir todos sus misterios es clave no solo para saber cómo ganar en calidad de vida (mental y emocional), sino también para conocernos mejor a nosotros mismos desde la liberación y aceptación de ser como somos.

Neurocientífica y experta en yoga, Sara Teller se dio a conocer para el gran público tras la publicación del exitoso libro *El cerebro de la gente feliz*, firmado por ella y Ferran Cases. Ahora regresa en solitario para contar, de manera sencilla y muy práctica, por qué entender el funcionamiento del cerebro nos ayuda en el arte de vivir el día a día con armonía, salud y felicidad.

LA NEUROCIENCIA COMO HERRAMIENTA DE USO DIARIO

Pocas fronteras del conocimiento despiertan tanta fascinación como el funcionamiento del cerebro humano. El actual auge de la neurociencia responde a ese interés, ya que dentro de este extraordinario órgano reside la esencia de nuestros pensamientos, emociones y experiencias. El mismo Buda decía, hace dos milenios y medio: «Somos lo que pensamos. Todo lo que somos surge de nuestros pensamientos. Con nuestros pensamientos construimos el mundo».

«Adentrarte en las complejidades de la mente te permitirá introducir pequeños y grandes cambios para moldear tu forma de vivir. A medida que te familiarices con tus procesos cognitivos, descubrirás claves que explican tus hábitos, tus reacciones, los momentos de euforia y los de apatía o desilusión», explica la doctora Sonia Fernández-Vidal, investigadora, divulgadora científica y autora de libros tan importantes como *Desayuno con partículas*, para el que contó con la colaboración de Francesc Miralles.

Con capítulos que abarcan desde el placer, el deseo y la sexualidad hasta los enigmas de la conciencia, Sara Teller nos enseña poco a poco de qué manera fluir, mostrando la capacidad que tenemos de ser felices con nuestro trabajo y nuestra vida. Un recorrido sencillo y apasionante a través de 400 páginas que te dará una nueva visión sobre todo lo que te sucede por dentro, y como al mismo tiempo explica lo que te pasa por fuera.

La neurociencia parece estar detrás de todas nuestras acciones. Todo tiene una explicación a través de su prisma, incluso esa decisión de la que te arrepientes. Según la neurociencia: en cada momento decidimos lo que nos va mejor (o lo que nos resulta menos malo) sopesando recompensas/beneficios versus castigos/costes. Así que,

¿por qué no aprender más acerca de esta herramienta que tanto puede ayudarnos en nuestra vida diaria?

El ejemplo de Haruki Murakami.— El famoso escritor japonés siempre ha reconocido que practica ejercicio físico a diario desde hace más de tres décadas. De hecho, dedicó todo un ensayo a explicar lo que correr ha supuesto en su vida. También en su libro *De qué hablo cuando hablo de escribir* aborda el tema:

«Durante mucho tiempo no llegué a entender lo que de verdad significaba para mí el hecho de correr a diario. Ganaba en salud, en efecto; en condición física, por supuesto. Eliminaba grasa, desarrollaba una musculatura equilibrada y controlaba mi peso. Pero siempre intuí que no solo se trataba de eso. Había algo más».

Afirma Murakami que, ya sea en las frías mañanas de invierno o en los calurosos mediodías de verano, el ejercicio es como si sintiera a su espalda una voz cálida y susurrante que le dice ¡Venga, ánimo! ¡También hoy va a ser un buen día!

Y a continuación explica la constatación de esa intuición suya que encontró en la neurociencia:

«Después de leer en una revista científica aquel artículo sobre el proceso de formación de las neuronas gracias al ejercicio físico, sentí de nuevo que todo lo que había hecho, que todos mis sentimientos e intuiciones no estaban en absoluto equivocados (...). El espíritu o la mente, al final, no dejan de ser extensiones del cuerpo. Me parece que la frontera entre espíritu, mente y cuerpo, aunque desconozco la opinión científica, no está clara y bien definida.»

ENTRENAMIENTO PARA UN CEREBRO CREATIVO: EL ESTADO DE FLOW

Quien más y quien menos desea hacer cosas que le llenen de alegría, que le motiven. Está claro que cuando esto es así, no solo tenemos una recompensa emocional, también somos más eficientes. Es en esos momentos cuando el tiempo pasa volando y nos olvidamos de todo lo demás: el estado de *flow*, término popularizado por el profesor de psicología Mihály Csíkszentmihályi para describir precisamente ese estado mental de rendimiento óptimo del cerebro. Al parecer, cuando una persona se encuentra ahí, su creatividad puede incrementarse hasta un 700% y su productividad puede mejorar hasta un 500%. En resumen, es capaz prácticamente de hacer posible lo imposible.

«El disfrute en sí que sentimos cuando nos encontramos inmersos en el flow no está producido por la liberación de dopamina, sino por opioides endógenos como las endorfinas, y por endocannabinoides como la anandamida. Cuando se libera en el cerebro, sentimos una placentera alegría interior. Esta neuroquímica nos relaja y hace que nuestro estrés se vea reducido. Por eso, en estado de flow

no se siente el estrés ni existe el miedo. Tienes la sensación de que haces lo que haces porque te apetece», explica Teller.

Según una encuesta llevada a cabo por Adobe, las personas creativas son un 34 % más felices que las no creativas. Esto puede deberse a que, cuando somos creativos, nos encontramos en un estado más seguro y relajado: el estado de *flow*. La tendencia natural del cerebro es repetir lo mismo que ya hemos hecho. Es decir, si en el pasado algo nos funcionó, se guarda en la memoria. Pero cuando estamos relajados y contentos, la cosa cambia gracias a la corteza prefrontal (CPF) y, en vez de reaccionar repitiendo patrones pasados, podemos pararnos a reflexionar y decidir entre diversas opciones, simular distintos escenarios, un futuro diferente... Rompemos el instinto reactivo y nos devanamos los sesos para dar con algo nuevo: se dan asociaciones curiosas, sorprendentes, inesperadas, que nos llevan a algo innovador y creativo. El cerebro debe entrar en un pensamiento de tipo difuso o divergente. Ya lo decía Einstein: «La creatividad es inteligencia divirtiéndose».

TIPS PARA ESTIMULAR LA CREATIVIDAD:

- **Practicar la gratitud.** Entrenar al cerebro para pasar de una tendencia negativa a una positiva contribuye a enfocar la mente hacia nuevas posibilidades.

- **Meditar nos ayuda a calmar el sistema nervioso, a estar más focalizados y relajados, además de entrenar la red de saliencia del cerebro.** Una meditación abierta nos ayuda a fomentar el pensamiento divergente. Se puede combinar con la meditación centrada en un objeto (por ejemplo, observar la respiración) para fomentar el pensamiento convergente.

- **Realizar ejercicio de manera regular** disminuye el estrés, el cortisol, y aumenta los neurotransmisores de la felicidad (endorfinas, serotonina, dopamina y oxitocina), con lo que nuestro humor se ve favorecido.

- **Dormir bien.** Cuando dormimos conseguimos que el cerebro se regenere. Aumenta nuestras reservas cognitivas, lo que nos capacitará para afrontar mayores desafíos.

- **Pasear por la naturaleza.** Al ampliar la visión focalizada por una más periférica, le decimos al cerebro que estamos en modo exploratorio, *ready* para conocer nuevas posibilidades. Varios estudios han mostrado que la naturaleza ayuda a aumentar el número de *insights* creativos y a sentirnos más relajados y de mejor humor. También nos ayuda a tomar perspectiva de las cosas.

- **Tomar descansos.** Las pausas nos regeneran y activan nuestra red neuronal por defecto.

- **Hacernos buenas preguntas.** Tener una pregunta sin respuesta es una muy buena forma de que la creatividad despierte sola. Es darle esa «semilla» al cerebro para que pueda dar sus frutos.

LAS REDES SOCIALES: CÓMO AFECTAN A NUESTRA SALUD MENTAL Y NUESTRA CONDUCTA

Imposible en estos tiempos que corren no dedicar un capítulo a las redes sociales, esas en las que gastamos gran parte de nuestro tiempo — las estimaciones dicen que chequeamos nuestro móvil en más de un centenar de ocasiones diarias—. Las más de las veces, buscamos en las redes estímulos y refuerzos positivos, lo que por cierto genera adicción.

El 80% de las personas entre dieciséis y setenta años usan las redes sociales de forma habitual, y las menores de cuarenta son las que más tiempo pasan conectadas: «Usamos expresiones como *me he quedado sin batería o no tengo cobertura*. Estamos hablando de... ¡un objeto! Tu móvil. Pero lo hemos personalizado hasta tal punto que lo hacemos totalmente parte de nuestra identidad. Es fuerte, ¿no crees?», reflexiona Teller. No le falta razón. Según un estudio llevado a cabo en Reino Unido, el hecho de que nos roben el móvil o perderlo nos causa un nivel de estrés máximo. En otro estudio curioso se demostró que un tercio de las personas preferían dejar de tener sexo durante una semana a estar ese mismo tiempo sin móvil. La fobia a no tener móvil es tan común que ya tiene nombre y todo: nomofobia.

Las redes nos proporcionan muchas recompensas inmediatas, y eso a nuestro cerebro le encanta. Estas recompensas son aleatorias, y el hecho de que no se produzcan siempre de la misma manera es parte de lo que nos engancha. Si siempre recibo lo mismo, se convierte en rutina y las dosis de dopamina disminuyen. Por eso, para que algo cree adicción la gratificación ha de ser variable. El *scrolling*, las notificaciones, los *likes*, las opiniones de otros y el poder expresar las nuestras... Todo forma parte de ese círculo vicioso que nos atrapa y que alimenta el algoritmo que busca nuevas «golosinas» para nuestro cerebro. «*En las redes sociales tú no eres el cliente, tú eres el producto*», afirma G. P. Harrison en su libro *Think Before You Like*.

Aunque aún es pronto para conocer en profundidad cómo las redes cambian, literalmente, nuestro cerebro, ya hay estudios que revelan que la activación del núcleo accumbens, área principal del sistema de recompensa, es mayor en personas que publican mucho, v.g. un influencer. Otro estudio vio cómo la amígdala era mayor en aquellas personas que tenían una red social mayor.

«Conocemos aún muy poco acerca de cómo cambia el cerebro bajo el impacto de las redes sociales, pero sabemos que no nos dejan indiferentes. Igual que sabemos que nos gusta hablar de nosotros mismos y que, cuando lo hacemos, se activa la red de recompensa del cerebro. Según la neurocientífica Diana Tamir, nos pasamos el 40 % de nuestro día hablando de nosotros mismos, y en el mundo online lo hacemos casi el 80% del tiempo. Y esto no es lo único sorprendente. Se ha comprobado que cuando creemos tener audiencia, se activan aún más los centros de placer. Quizá por eso nos gusta tanto compartir a través de las redes», explica Teller.

La investigadora nos previene: si el número de *likes* crece, nuestro deseo de atención y valoración también aumentará sin parar. Les dedicaremos más tiempo y energía a las redes y menos a nuestras prioridades o a nuestra vida social real. Con el tiempo, nos sentiremos más vacíos, y para evitar ese dolor social, pasaremos aún más horas en redes (una conducta adictiva). Las recompensas a corto plazo tienen su lado oscuro.

No se trata de demonizar ni eliminar las redes sociales. De hecho, tienen muchos aspectos positivos. Se trata de ser precavidos con el uso que hacemos de estas herramientas: tenemos que controlarlas y no dejar que nos controlen, pero «no renunciemos al gran potencial que ofrecen al ser humano», concluye la investigadora.

EJERCICIO FÍSICO, YOGA Y NUTRICIÓN: EL TRIÁNGULO DE LA SALUD

Murakami ya ha señalado algunas de las ventajas para nuestra salud integral del ejercicio físico, mejor aeróbico si solo nos vamos a decantar por uno. Comenzar el día con actividad física ac-

tiva el cerebro —que no sea demasiado intensa, porque si no probablemente provocará sueño a media mañana—. Pero, ¿qué hay del *slow movement*? Si practicas yoga, qigong o taichí, por

poner un ejemplo, sabrás que poner atención al cuerpo, a cómo está colocado y cómo se mueve en el espacio, ayuda a mantener una buena postura. Esencial no solo para no tener dolores y evitar gastarse un dineral en fisioterapia, también porque hay diversos estudios que demuestran que al encorvarnos percibimos una realidad más negativa.

«Cuando nos centramos en observar nuestro cuerpo, nuestra red neuronal por defecto se apaga. Nuestro diálogo interior cesa, dejamos de darle vueltas a nuestros pensamientos y entramos en un estado de atención plena. Gracias a movernos de manera lenta y consciente logramos sumergimos en nuestro cuerpo y en la respiración, lo que nos permite estar pendientes de lo que realmente sucede en ese momento. En suma, estamos presentes, y ganar en presencia es ganar en felicidad», explica la autora.

9 recomendaciones para incluir el ejercicio en tu rutina diaria:

- **Concreta** qué hábitos de ejercicio quieres incluir en tu día a día.
- **Agéndalos** (lo que no está en la agenda, no existe) y planifica, si no, irás en piloto automático y no lograrás cambiar.
- **Motívate regularmente.** Ten presente tu propósito y los beneficios que te va a aportar.
- **Practica con amigos** si te aburre hacerlo en solitario.
- **Date recompensas** después de cada logro. Hazlo atractivo.
- **Mantén la nueva rutina** al menos sesenta y seis días, luego te costará mucho menos, porque lo tendrás interiorizado.
- **Siempre es mejor frecuencia** que cantidad.
- **Empieza con objetivos pequeños,** pónelo fácil. Menos es más: perseguir menos objetivos es siempre más efectivo.
- **No te frustres** si un día fallas. ¡Es normal! Se trata de un proceso.
- **Considera que asumes nuevos desafíos,** no más obligaciones. ¡Disfrútalo!

Para acabar, hemos anunciado que hablaríamos de nutrición. No de que las grasas y los azúcares nos proporcionan satisfacción a pesar de que para nuestra salud no son lo mejor. Tampoco de que el cerebro necesita la glucosa para funcionar (por cierto, esta se obtiene perfectamente bien de carbohidratos como los cereales, los tubérculos, las legumbres, los productos lácteos, las frutas y las verduras). Seamos más directos y veamos, por ejemplo, qué alimentos logran elevar nuestro estado anímico de forma saludable.

Los psicobióticos. Para entender lo que es un *psicobiótico* debemos tener claro antes lo que es un *probiótico*. Los *probióticos* son microorganismos vivos que al comerlos benefician la salud (como el kombucha o el kéfir). Cuando los *probióticos* ayudan a mejorar no solo la salud física, sino también la salud mental y el estado de ánimo, entonces reciben el nombre de psicobióticos. Por ejemplo, hay bacterias capaces de producir sustancias neuroactivas como el GABA, la dopamina o la serotonina, ayudando a mejorar la ansiedad y la depresión. Y sí, el chocolate es un psicobiótico, y el café. Pero también lo son los alimentos fermentados tipo miso, tempeh, salsa de soja, chucrut, y la leche fermentada (quesos y yogures).

La pirámide de alimentos psicobióticos no te va a sorprender:

Cereales, hortalizas y fruta:
con cada comida.

Semillas, frutos secos, hierbas y aceites:
diariamente.

Fermentos: diariamente.

Pescado y marisco:
de dos a cinco veces por semana.

Carne de ave y huevos:
de dos a cinco veces por semana.

Dulces y carne roja:
una vez por semana, o menos.

«En el tema de los psicobióticos aún queda mucho por explorar. Necesitamos indagar más sobre qué dosis funcionan, qué cepas y cuál es el mejor método para introducirlas en nuestro cuerpo. ¡Así que ahora no te pongas a tomar psicobióticos al tuntún!», nos previene Teller.

Lo mejor, seguir la llamada *regla del plato de Harvard*, que aconseja llenar la mitad del plato con verduras y hortalizas, el 25% del plato con carbohidratos (que pueden ser patatas, pan, cereales, arroz, cuscús...) y el último 25% con proteínas (pescado, legumbres, carne, tofu, seitán...). Para condimentar el plato con grasa saludable, ¿lo mejor? Un buen chorrito de aceite de oliva virgen extra (mejor si va en botella de cristal oscuro). Y, de postre, fruta (de diez si es fresca y de temporada).

También los prebióticos tiene algo que decir en nuestra salud mental: estos son la comida preferida de la microbiota buena. Por ejemplo, la fibra es un prebiótico natural, y aunque nosotros de la fibra no sacamos ningún nutriente, nuestra microbiota es capaz de convertirla en butirato, que contribuirá a que nos sintamos mejor.

LA AUTORA



SARA TELLER, coautora de *El cerebro de la gente feliz* (Grijalbo), con éxito de ventas y traducido a nueve idiomas, es doctora en Neurofísica por la Universidad de Barcelona. Empezó su carrera investigando con grupos líderes en el campo de la Neurociencia y las Redes Complejas. Hace unos años inició su andadura en el mundo de la divulgación científica. En concreto, siente pasión por compartir el conocimiento sobre cómo funciona el cerebro en diferentes ámbitos. Ha impartido cursos como: *Neurociencia de la ansiedad*, *Neurociencia de la mujer*, *Neurociencia del Yoga* o *Neurociencia para el día a día*. En paralelo, se ha formado como bailarina y como profesora de Yoga. Esta combinación hace que la doctora Sara Teller tenga la capacidad de transmitir el conocimiento científico de manera cercana y fácil, con el objetivo de impulsar el crecimiento de cada persona.

Bibiana Ripol
bibiana@ripol.es
607712408

Luchana, 23 1ª planta, Madrid 28010
(+34) 915 508 904 Ext. 34432
irene.gimenez@penguinrandomhouse.com
www.penguinlibros.com

Aguilar es un sello de



Penguin
Random House
Grupo Editorial