



COMENTARIO LIBRO

COMMENTED BOOK

ENTRENA TU CEREBRO PARA EL ÉXITO

Cristina Fernández Martín

Psicóloga. CR (colaboradora)

LEER



ISSN 2565-0564

Psicosom. psiquiatr. 2020;12:94-95

94



El éxito, sinónimo de felicidad para muchos, es un concepto de difícil definición. No en vano, la mayoría de nosotros estaríamos de acuerdo en determinar que un aspecto importante del "éxito" es lograr que nuestra biografía esté presidida por factores que nos refuerzan positivamente y nos permiten unas adecuadas autonomía y autodirección. Infinidad de libros y manuales pretenden aproximarse a estos pilares (propósitos para una vida de logros, según el autor), pero difícilmente logran el objetivo propuesto. Hoy, contamos con este nuevo título¹, que vincula de forma innovadora la posibilidad de conseguir una vida exitosa, recurriendo en este caso, a la Ciencia.

Germán García-Fresco, director del Adaptive Neuroscience Research Institute (ANRI) y doctor en Neurobiología Molecular, nos sumerge en trece capítulos basados en descubrir los entresijos de nuestro cerebro (ese gran desconocido para muchos) y en el potencial de nuestra mente a través de una serie de consejos y pautas con un esquema estrictamente divulgativo: arranca con el funcionamiento del sistema nervioso, con un repaso somero, pero extremadamente didáctico de la anatomía cerebral. Aborda teorías de la personalidad e inteligencia emocional, y cómo estas contribuyen, en gran medida, a alcanzar los ansiados pilares. Expone información relevante sobre las estrategias cognitivas y de cómo nuestro cerebro puede rendir de forma inadecuada debido al uso indebido de fármacos que atra-

viesan la barrera hemato-encefálica, o cómo, por contra, el cerebro tiene la capacidad para seguir manteniendo un desempeño adecuado pese a graves lesiones, gracias a la flexibilidad cognitiva.

El autor no obvia el cuidado de los hábitos para garantizar un mayor rendimiento en nuestro día a día. La diversidad de factores que aborda es muy amplia: prueba de ello es el código ictus y la actuación rápida cuando aparecen síntomas de cara caída, debilidad en brazo y dificultades en el habla lo que puede marcar la diferencia a nivel de secuelas, e incluso la muerte, en un accidente cerebrovascular.

Pero sin duda, lo mejor del libro se encuentra en la parte final de éste, donde se presenta el término "resiliencia" (concepto inicialmente utilizado en física), la hoy tan reconocida capacidad para recuperarnos de nuestros reveses; aconseja conductas resilientes con ejemplos prácticos, como enfrentarse a los miedos propios, reconocer las propias fortalezas, o encontrar significado a las malas experiencias. Reitera la subjetividad del éxito cómo lo realmente imprescindible para lograr nuestros objetivos: solo reestructurando los pensamientos, y reconvirtiéndolos en motivadores y positivos, se logrará la consecución de los anhelados pilares.

BIBLIOGRAFÍA

1. García-Fresco, G. (2020). Entrena tu cerebro para el éxito. España: Pirámide.

LA RECOMENDACIÓN

En el numeroso arsenal de libros dedicados al cerebro y su funcionalidad, destaca esta delicia divulgativa del prestigioso García Fresco, que nos aproxima con lenguaje divulgativo sin desvíos, sobre los caminos que permiten agilizar la mente para conseguir la autonomía y el logro positivo.