

RETOMA EL CONTROL DE TU MENTE

Vence las distracciones y controla los efectos de la dopamina



Contenido inspirado en el libro **“Recupera tu mente, reconquista tu vida”** de **Marián Rojas Estapé**



 **EXTRACTOS**
www.extractodelibro.com

EXTRACTOS es un esfuerzo educativo para estimular el desarrollo personal. Extraemos la esencia útil de libros en inglés y escribimos en español un extracto de aplicación práctica

Este contenido es producto de una interpretación independiente y análisis propio de los editores de EXTRACTOS, respetando las leyes de propiedad intelectual. Cada extracto es una creación original protegida por derechos de autor. Está prohibida la reproducción y distribución abierta de este contenido sin autorización expresa

La vida moderna está llena de tantos estímulos y situaciones que hacen que cada día sea como navegar en un mar agitado donde cualquier ola podría hacernos perder el rumbo. Si crees que perdiste tu rumbo y no sabes adónde vas, descuida, no estás solo(a). Nadie está condenado(a) a navegar a la deriva

Es común perder el control de mente. Muchas cosas están diseñadas justamente para robarte ese control. Sin embargo, puedes aprender a identificarlas y preparar

medidas que permitan disminuir la influencia que tienen en ti para que puedas seguir disfrutando el mundo actual

En “Recupera Tu Mente, Reconquista Tu Vida” la doctora Marián Rojas Estapé, especialista en psiquiatría con una vena literaria, graduada de la Universidad de Navarra, ha observado cómo aumentan los casos de personas deprimidas y perdidas en la vida. Esto la ha llevado a investigar las causas de este fenómeno y a proponer qué debemos hacer para prevenirlo

LA DOPAMINA, UN ARMA DE DOBLE FILO

La dopamina es una hormona sumamente importante. Esta se libera cuando hacemos algo que nos genera placer y se encarga de que lo sintamos. Sin ella sería imposible sentir ningún tipo de felicidad y nuestro mundo dejaría de tener color

Aunque la dopamina nos haga sentir bien, esto también puede jugar en nuestra contra porque condicionará al cerebro a buscar los estímulos más eficientes, es decir, a repetir aquello que libere mucha dopamina con el mínimo esfuerzo

Tristemente, el mundo real no funciona así. Muchas de las cosas que más impactan positivamente tu vida generan poca dopamina a corto plazo, por lo que son poco deseadas internamente por nuestro cerebro. Nuestro deber es persistir, incluso cuando nuestro cerebro piense que lo que hacemos es aburrido



EL SISTEMA DE RECOMPENSAS Y CASTIGOS

Pese a ser la especie más inteligente del planeta, nuestro cerebro trabaja siguiendo procesos muy básicos, siendo uno de estos el sistema de recompensas. Cuando hacemos algo que nos gusta o interesa, liberamos dopamina y serotonina, así que nos sentimos muy bien mientras dura su efecto

Por otra parte, también nos castiga cuando hacemos cosas que no nos gustan liberando cortisol, conocida como hormona del estrés. Por eso nos sentimos incómodos y estresados cuando nos vemos forzados a realizar actividades que no nos gustan. Estar en una clase que no te gusta hará que tu cerebro libere cortisol, en un intento de hacerte cambiar de parecer y que abandones dicha clase



EL PODER DE LA DOPAMINA

Aunque parezca ilógico, las personas más felices son las que menos dopamina tienen en su cuerpo

Mientras más te estimules con dopamina, más difícil será que logres alcanzar la verdadera felicidad

La dopamina es como el café, no elimina el cansancio, solo hace que no lo sientas. Y es adictivo

Las sustancias más adictivas lo son porque, entre otras cosas, liberan una alta cantidad de dopamina

Un nivel bajo de dopamina general permitirá que cada aumento esporádico represente un gran cambio

1

2

3

4

5

LA DOPAMINA EN LA ADOLESCENCIA

Los adolescentes todavía tienen su corteza prefrontal en desarrollo, por lo que su capacidad de juicio, razonamiento, y autocontrol no son iguales a las de un adulto.

Como consecuencia, son especialmente sensibles a los estímulos fuertes como actividades riesgosas, sexo, la comida, el alcohol y, recientemente, las redes sociales

Por ello, este sector poblacional requiere mayor atención, ya que está en una etapa en la que sus decisiones pueden afectar profundamente el desarrollo cerebral.

En general, es importante educar y lograr que se tome mayor conciencia acerca del importante papel que juega el pensamiento crítico y el uso de la lógica antes o por encima de las emociones inmediatas



LAS REDES SOCIALES: UNA NUEVA ADICCIÓN

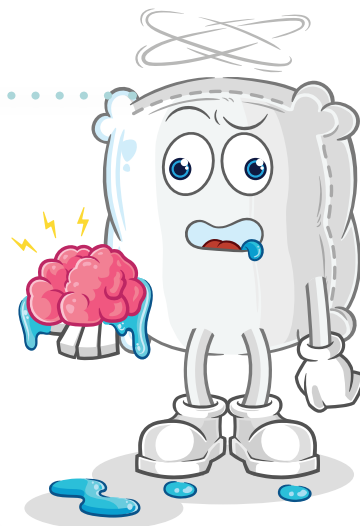
Desde su aparición, las redes sociales forman parte de nuestra rutina diaria. Se ha vuelto normal revisarlas varias veces al día. Pero lo que puede empezar como algo esporádico, puede convertirse en una obligación. Es ahí donde surge un problema que roba nuestra concentración

Las redes sociales están diseñadas para ser adictivas, al bombardearnos con muchos estímulos fuertes, que requieren gastar muy poca energía, algo que le gusta a nuestro cerebro, similar a una droga. Por ello, busca repetir esta experiencia con la mayor frecuencia posible, lo que nos lleva a revisar nuestras redes, incluso cuando no tenemos tiempo para hacerlo

EL PAPEL DEL AZÚCAR EN NUESTRO CEREBRO

El sector alimenticio comprendió hace mucho tiempo que nos gusta el azúcar y mientras más dulce sea algo, más probable es que acabe siendo un producto exitoso. Esto llevó a la industria a incluirlo en la gran mayoría de productos del mercado, lo que ha provocado otro problema: la adicción al azúcar y el sobrepeso

El azúcar, al igual que muchas otras sustancias, tiene la capacidad de hacer que nuestro cerebro libere dopamina apenas la detecte. Con el tiempo, también se desarrolla tolerancia al dulzor y se necesita consumir cada vez mayores cantidades para sentir el mismo efecto



FRASES DE MARIÁN ROJAS ESTAPÉ



No estamos diseñados para aguantar un ritmo de vida tan rápido como el que propone la vida actual. Ese ritmo es de sprint, y la vida es una maratón donde más importa la resistencia que la velocidad



Un cerebro hiperestimulado se convierte en un cerebro incapaz de resolver tareas complejas. Solo busca lo superficial, lo que le genera emoción, solo busca lo sencillo y huye de lo profundo



El problema de las redes sociales como medio de evadir emociones o situaciones es que anula el poder que tiene la mente de gestionar la soledad, el estrés, el aburrimiento o las situaciones complicadas



La búsqueda de intensidad máxima y de novedades constantes genera tal cantidad de dopamina que la mente pide más y más. Cuanta más estimulación y más velocidad, menos capacidad de controlar la paciencia

CASO DE ESTUDIO: SARA

Sara es una mujer joven que desde su infancia pasó por situaciones que le generaban gran estrés, como la muerte de su madre, su desarrollo como adolescente que la llevó a ganar peso, y el posterior encuentro con una madrastra con quien no congeniaba. Todo esto se unió para hacer que la vida de Sara fuese increíblemente estresante y la solución que encontró fue recurrir a los dulces

Ahora los años han pasado y Sara reconoce que encontraba en los dulces una pequeña alegría dentro de todo el estrés, pero que luego se sentía culpable porque estaba comiendo demasiado y esto solo aumentaba su inseguridad. Sin una solución de raíz, el problema nunca desaparecerá



NUESTRA BATERÍA INTERNA

Poder realizar todo lo que nos proponemos está fuertemente vinculado a la energía de la que disponemos, como si se tratara de una batería. La mayoría de las actividades diarias nos drenan energía y, si mantenemos esta situación a largo plazo, nuestro rendimiento se verá reducido porque la batería está agotada

Encontrar el balance entre las actividades que nos drenan y aquellas que nos recargan es esencial si queremos rendir en el trabajo y en la vida en general, ya que también es importante poder disfrutarla. Una vida que vale la pena ser vivida está llena de situaciones estresantes y otras muy relajantes, y es justo este contraste el que nos permite crecer y disfrutar

ACTIVIDADES QUE RECARGAN TU ENERGÍA

Cada persona es un mundo y no todas se recargan con lo mismo, por lo que es importante encontrar aquellas actividades que mejor se adapten a ti. Algunas de las más comunes son:

- 1 Visitar a una amistad que quieras mucho
- 2 Salir a caminar por el parque o la montaña
- 3 Dormir ocho horas completas o sin alarma
- 4 Leer un libro que te llame la atención
- 5 Rezar todos los días antes de salir de casa

EL SÍNDROME AMOTIVACIONAL Y SUS SÍNTOMAS

Este síndrome surge como consecuencia del uso regular y a largo plazo de sustancias psicoactivas, es decir químicos que afectan las funciones mentales (drogas o químicos adictivos como la dopamina). La persona pierde toda su motivación y el mundo deja de parecerle interesante, todo es gris. Los síntomas más habituales son los siguientes:

1



Apatía

Nada le interesa. Es indiferente a cualquier estímulo, sea positivo o negativo

4



Pérdida de apetito sexual

Su libido es bajo o nulo, por lo que la vida en pareja se ve afectada

2



Poca concentración

Dificultad para enfocar atención, volviendo las tareas exigentes más difíciles

5



Descuida el cuidado personal

Descuido de la apariencia, presta poca atención a la opinión de su entorno

3



Fallos de memoria

Olvida cosas que acaba de hacer y parece desorientarse por momentos

6



Vida social inexistente

No desea hacer nada y mucho menos interactuar con otras personas

MIEDOS QUE FRENAN TU VIDA

Es normal temerle a algo, sin embargo, esto puede generar un problema mayor cuando su existencia afecta la calidad de vida de la persona. Los miedos más habituales suelen ser:

1

Miedo a causar decepción:

Habitual en personas con infancias difíciles donde la única forma de recibir cariño que tenían era al cumplir las expectativas impuestas

2

Miedo a perder el control:

Normal en personas controladoras que tuvieron experiencias donde se sintieron indefensas y hacen todo lo posible por evitar volver a perder el control

3

Miedo a no ser querido:

Se presenta en personas que tuvieron padres ausentes y donde el sentimiento de unidad familiar nunca se desarrolló. Temen profundamente al rechazo

4

Miedo al sufrimiento:

Esta persona tiene una baja resistencia a las adversidades y buscará continuamente estímulos que le hagan olvidar que está sufriendo por dentro. No busca solucionar el problema, sino ocultarlo

Muchos miedos surgen a partir de la forma en la que vivimos nuestra infancia, ya que esta juega un papel importante en cómo percibimos el mundo exterior. Aunque no podamos borrarla, sí podemos sanar sus heridas para vivir más libres

CÓMO RECUPERAR TU MENTE

Si sufres miedos que te detienen en la vida, es importante que tengas presentes los siguientes conceptos:

1

El primer paso es reconocer la existencia del miedo o problema que te detiene, para planificar estrategias adecuadas

2

Cultiva una fuerte voluntad para controlar tu mente. Recuerda, no estás a su completa merced

3

Sufrir es algo imposible de evitar y cuanto antes aceptes la naturalidad de ello, más libre y feliz serás

4

Los momentos de paz también son importantes para desconectarte de los miedos que te rodean y del estrés que conllevan

EL BALANCE FELICIDAD-TRISTEZA

La felicidad es un concepto que muchos filósofos han intentado definir. Hay algo en lo que todos concuerdan: la felicidad es el estado en el que una persona se siente más cómoda

Mientras que la tristeza es totalmente lo opuesto, ya que la persona percibe el mundo como algo desagradable y carente de significado. Lo anteriormente mencionado puede hacernos creer que una vida sin tristeza sería perfecta, pero la felicidad solo existe gracias a momentos de tristeza que nos permiten valorar la felicidad de una forma más significativa

10 IDEAS PARA RECUPERAR TU MENTE

1

El cerebro recuerda aquello que te hizo sentir bien y tratará de que repitas la experiencia (aunque te haga daño)

2

El entorno y nuestros hábitos juegan un papel importante sobre cómo nos relacionamos con la dopamina

3

Un cerebro con menos estímulos intensos en el día a día reacciona mejor a la dopamina a largo plazo

4

Mientras más placentera sea una actividad, más posible será que te hagas adicto(a) a ella

5

Descansar va más allá de dormir, hay actividades que te permiten descansar tu mente y relajarte

6

Explorar la influencia de tu infancia puede ayudarte a mejorar la relación con tu entorno actual

7

Mientras más recurras a estímulos artificiales para sentirte feliz, menos feliz serás con la realidad

8

Todas las hormonas tienen su rol en nuestro cuerpo, ninguna es menos importante que otra

9

Modificar tu rutina diaria es una buena opción para agregar nuevos estímulos a tu cerebro

10

La vida tiene momentos altos y bajos, ambos son necesarios para que el otro tenga significado

APRENDE MÁS LEYENDO MENOS

Un extracto es la forma más conveniente de aprender. Son resúmenes ilustrados de excelentes libros en 5 categorías: familia, salud, trabajo, mente y superación

Con una suscripción empresarial coloca a disposición de sus colaboradores una biblioteca privada de extractos

Haz click aquí

para solicitar
el extracto
de un libro

en particular que
te interese

www.extractodelibros.com

