

Cómo saber en qué momentos del día tu cerebro es más eficiente



El cerebro no es una máquina perfecta que siempre funcionan igual. Y las respuestas físicas a los eventos del día no son consistentes en todo momento.

Intuitivamente, es probable que experimentes una disminución de la concentración después de comer. Pero las respuestas neurológicas fluctúan mucho más que un adormecimiento después del almuerzo.

¿Cómo identificar las señales de que el cerebro experimenta cambios mientras trabajas?

Y si supieras cuándo es tu mejor momento de desempeño, ¿planearías tu día de manera diferente?

Al prestar atención a las diferencias neurológicas, ¿puedes hacer que tu cerebro sea un mejor trabajador?

Programar el estrés por la mañana

La evidencia sugiere que si tu desempeño no es el mejor por las mañanas, es mejor no tratar de forzarlo.

A pesar de los consejos de famosos líderes empresariales y de celebridades con rutinas de entrenamientos físicos extremos, cambiar tu patrón de sueño no necesariamente produce un mejor rendimiento si no es parte de tu ritmo natural.

Sin embargo, la mañana sigue siendo una parte muy importante del día.

Un estudio hecho sobre trabajadores japoneses arrojó que el cerebro responde mejor a los eventos estresantes durante la mañana.

Los empleados fueron expuestos a dos tareas estresantes durante la jornada laboral: una a dos horas de despertarse (la primera del día de trabajo) y otra a 10 horas (antes de abandonar la oficina).

El estudio reveló que los niveles de cortisol de los trabajadores estaban significativamente altos después de la prueba temprana, pero no después de la última.

“El cortisol juega un papel importante para proteger nuestro cuerpo”, dice Yujiro Yamanaka, profesor de la Universidad de Hokkaido en Japón. **“El cortisol es la principal hormona involucrada en la reacción de lucha o huida, (o respuesta de estrés agudo)”, una reacción fisiológica ante la percepción de daño, ataque o amenaza.**

Sin la liberación de cortisol, partes importantes de la reacción de lucha o huida no ocurren. **El cortisol regula la presión arterial y también aumenta los niveles de azúcar en la sangre.** Esto garantiza que cuando estás estresado, no entres en pánico y tengas la mente y la energía listas para hacer algo al respecto.

La hormona también restablece el equilibrio después de un evento estresante, lo que significa que podrás estabilizarte mejor después de una mañana de estrés. Si el momento de estrés ocurrió en la noche, podría repercutir en tu mente.

Sucesos estresantes repetidos al final del día también pueden provocar problemas de salud a largo plazo como obesidad y diabetes tipo 2, así como depresión, advierte Yamanaka.

Encuentra tu mejor momento

Los niveles de cortisol pueden estar más altos en la mañana para ayudarnos a enfrentar mejor las tareas tempranas.

“No todas las personas son más efectivas en la mañana”, dice Cristina Escribano Barreno, psicóloga de la Universidad Complutense de Madrid.

“Refranes como ‘al que madruga Dios lo ayuda’ sacan a la luz que nuestra vida laboral está orientada a la mañana, por lo que las personas que prefieren la mañana tienen una ventaja”.

Ser una persona de la mañana o de la noche está influenciado por muchas cosas: edad, sexo, factores sociales y ambientales. Nuestros cuerpos nos preparan para el estrés del día poco después de despertarnos, por lo que mientras tengas esta ventaja química, es mejor aprovecharla al máximo.

Sin embargo, para algunas tareas, nuestros cuerpos tardan un tiempo en ponerse en forma. El desempeño en tareas simples como la aritmética mental se correlaciona con la temperatura central del cuerpo: **cuanto más alta es la temperatura, mejor es el desempeño.**

Por lo general, nuestros cuerpos son más cálidos en las primeras horas de la noche, por lo que es mejor dejar las tareas mentales simples hasta entonces. Este ritmo diario está controlado por nuestro reloj circadiano, lo que significa que nuestra preferencia por levantarnos temprano o tarde tiene

poco efecto.

“En la gente de la mañana, (el aumento de la temperatura corporal) aparece un poco antes y en la gente de la tarde aparece un poco más tarde”, dice Konrad Jankowski, psicólogo de la Universidad de Varsovia, Polonia. “Pero, en general, esta diferencia de tiempo no es sorprendente: un máximo de unas pocas horas”.

Las temperaturas corporales más elevadas causadas por cambios diarios normales aumentan la actividad metabólica en la corteza cerebral. Esto acelera los procesos cognitivos.

“Los aumentos artificiales en la temperatura corporal también pueden elevar el rendimiento, pero solo hasta los niveles ligeramente superiores a 37 grados centígrados. Un cerebro en ebullición no funcionaría bien “, dice Jankowski

La somnolencia, el estado de alerta, la memoria a corto plazo e incluso el rendimiento durante el ejercicio están relacionados con el ritmo de la temperatura corporal, asegura Jankowski. Pero eso no significa necesariamente que la temperatura afecte directamente todos estos procesos.

“Es más bien el reloj circadiano que afecta la temperatura y otras funciones, por lo que, dependiendo del perfil de temperatura, se puede predecir el rendimiento. Por ejemplo, existe un mayor riesgo de accidentes cuando la somnolencia y el estado de alerta disminuyen a primera hora de la mañana, momento en que la temperatura corporal es baja “.

Respetar tu ciclo de sueño

Para tareas más complejas, sin embargo, la mejor hora del día depende mucho más de si eres una persona de la mañana o de la noche. Lo más importante es aislarse de las distracciones, y es mejor hacerlo de una manera que se adapte a tu ciclo de sueño.

“Las personas que necesitan realizar tareas muy complejas que exigen evitar las distracciones a menudo eligen horas en las cuales el resto del mundo está dormido”, agrega Jankowski. “Para la gente matutina, esto sería muy temprano en la mañana antes de que otros estén despiertos. Para los nocturnos, este sería el momento en que otros ya están dormidos”.

Es seguro decir que las situaciones laborales estresantes, como las presentaciones o el manejo de conflictos, deben ser priorizadas al principio de su día, para luego dar margen para volver a trabajar. Esto da tiempo para más tarde en el día concentrarse en tareas más individuales que requieren enfocar la mente, pero permite un poco de flexibilidad dependiendo de qué tipo de persona eres.

Así que la mejor manera de preparar tu cerebro para la jornada laboral puede empezar desde la comodidad de tu propia cama.

Fuente: bbc.