



TOCAR EL UKELELE, JUSTAS MEDIEVALES Y OTROS PASATIEMPOS

DE LOS EJECUTIVOS EXITOSOS

Muchos piensan que el pasatiempo sirve para matar el tiempo, pero en realidad es una actividad con múltiples beneficios para la salud física y mental, gracias a que generan una mayor segregación de hormonas del buen humor como la endorfina y la serotonina.

Esta acción ayuda a fortalecer el sistema inmune de las personas, lo que protege de todo tipo de enfermedades. Por ello, aquí te presentamos cuatro beneficios de los pasatiempos:

- ✓ *Te ayudan a interrumpir tu diálogo interno (preocupaciones del futuro y arrepentimientos del pasado). Esto te ayuda a relajarte.*
- ✓ *Después de haber salido de la escuela y la universidad, una de las mejores formas de seguir conociendo gente nueva es por medio de tu pasatiempo. Cuando conoces a gente nueva por medio de estos, puedes tener la seguridad que algo en común ya comparten.*
- ✓ *El pasatiempo, en muchas ocasiones, promueve el mantenerte con emoción y la posibilidad de cambiar tu rutina un poco.*
- ✓ *4.- Hay pasatiempos para todos lo cual permite que tus hobbies se adapten a tus gustos y a lo que necesitas en este momento de tu vida.*

Desde las justas medievales hasta coleccionar grillos, los grandes ejecutivos tienen pasatiempos bastante curiosos.

TE CONTAMOS ALGUNOS DE LOS PASATIEMPOS DE EMPRESARIOS EXITOSOS:

1. Warren Buffett

Como si de un hawaiano autóctono se tratara, Warren Buffett toca el ukulele. De hecho, el prestigioso empresario ha hecho un dueto con Bon Jovi e incluso hizo una canción dedicada a Coca-Cola.

2. Mark Zuckerberg

El dueño de Facebook, la red social más popular del mundo, se propone cada año conseguir una cosa diferente, y una de ellas ha sido crear un club de lectura, y gracias a esta costumbre ha aprendido incluso chino.

3. Sandy Lerner

La cofundadora de Cisco System es una gran aficionada a las justas medievales, de hecho, tiene su propia colección de lanzas, trajes de época y una granja de 800 acres donde cría caballos para combatir.

4. Steve Wozniak

El filántropo y cocreador de Apple juega al polo y hasta ahí sería todo muy normal si no fuera porque en vez de a caballo lo hace sobre un segway, incluso ha participado en campeonatos de esta peculiar modalidad deportiva.

5. Marissa Mayer

La exCEO de Yahoo es una gran repostera en su tiempo libre. De hecho, siempre ha perseguido la receta de la magdalena perfecta llegando a hacer incluso una hoja de cálculo con los ingredientes y cantidades estimadas para tal fin.

6. Larry Ellison

El fundador de Oracle es un gran aficionado al mar. Tiene varios barcos de lujo que adora. Tiene incluso su propio equipo de vela y con él ganó ha ganado varios torneos de esta disciplina.

7. Dick Costolo

El exjefe de Twitter es un gran aficionado a la apicultura y tuitea habitualmente sobre su actividad en relación con las abejas. Pero no sólo observa a estos pequeños insectos alados, sino que también extrae miel de sus colmenas.

8. Jack Ma

El fundador y presidente de Alibaba canta y actúa algunas veces en eventos corporativos. Por lo demás, sus pasatiempos son muy orientales: colecciona grillos, lee novelas de kung fu y practica la relajada disciplina del tai-chi.

PASATIEMPOS QUE TE AYUDARAN EJERCITAR TUS CONOCIMIENTOS:

Durante mucho tiempo se creyó que las personas nacían con un cierto grado de inteligencia, y que lo mejor que podíamos hacer durante nuestras vidas era explotar nuestro potencial.

Sin embargo, los científicos han comprobado que es posible aumentar nuestro potencial y disfrutar el proceso. Ahora sabemos que al adquirir habilidades nuevas el cerebro crea vías neuronales que permiten que trabaje más rápido y mejor.

- Tocar un instrumento musical

Tocar música ayuda a desarrollar la creatividad, las habilidades analíticas, el lenguaje, las matemáticas, las habilidades motoras finas y más. Aunque estas son grandes ventajas, algunas personas afirman que los deportes en equipo tienen los mismos efectos. Sin embargo, además de eso, tocar instrumentos musicales ayuda a fortalecer el cuerpo calloso, que conecta los hemisferios del cerebro, mediante la creación de conexiones.

Un cuerpo calloso fortalecido ayuda a mejorar las habilidades ejecutoras, la memoria, la resolución de problemas y el funcionamiento del cerebro en general, sin importar la edad.

- Leer

Leer reduce el estrés, lo cual hace que te sientas mejor contigo mismo, e incrementa los tres tipos de inteligencia: cristalizada, fluida y emocional. Eso a su vez ayuda con la resolución de problemas, conjugando las piezas del conocimiento para “navegar” mejor por la vida diaria. Asimismo, leer ayuda a detectar patrones, entender mejor los procesos, interpretar de manera precisa los sentimientos de las demás personas y responder a ellos.

En el trabajo, esto se traduce en un mejor entendimiento de cómo aterrizar las ideas y los proyectos, así como en habilidades directivas más desarrolladas.

- Ejercitarse con regularidad

El ejercicio ocasional no es suficiente. El ejercicio frecuente es mucho más efectivo que las rutinas intensas que se realizan de manera esporádica. Cuando te ejercitas con regularidad tus células se inundan con BDNF, una proteína que ayuda con la memoria, el aprendizaje, la concentración y el entendimiento. A esto también se le conoce como agudeza mental.

Algunos especialistas creen que sentarse durante periodos prolongados tiene el efecto contrario, y que impide que nuestro cerebro trabaje tan bien como podría.

- *Aprender un idioma*

Olvídate de resolver crucigramas para mejorar tu memoria y mejor aprende un idioma nuevo. Diversos estudios han demostrado que las personas bilingües son mejores a la hora de resolver problemas que aquellas personas que hablan únicamente un idioma. Aprender un idioma nuevo permite que tu cerebro realice mejor las tareas demandantes. Esto incluye habilidades ejecutoras básicas, como planear o resolver problemas.

Además, hablar por lo menos dos idiomas afecta de manera positiva tu habilidad para monitorear tu entorno y enfocar tu atención en los procesos. A muchas personas se les dice que, como los ejecutivos hablan varios idiomas, deberían aprender inglés o francés si quieren escalar puestos. Sin embargo, es al revés: aprender un idioma nuevo podría ser el último eslabón faltante para que el cerebro esté listo para un puesto ejecutivo.

- *Poner a prueba tu aprendizaje acumulativo*

Una razón por la cual estudiar un nuevo idioma nos vuelve más inteligentes es que requiere aprendizaje acumulativo, pues usamos una y otra vez la gramática y el vocabulario aprendidos.

Aplica el concepto de aprendizaje acumulativo en tú día a día y tu espacio de trabajo al dar seguimiento a los fragmentos de conocimiento que adquieres. Revisa las notas que hayas hecho en tus libros, las observaciones en una negociación importante o lo que hayas escrito en tu diario personal. Comienza a integrar el aprendizaje acumulativo a tu programa de mejoramiento personal.

- *Poner tu cerebro a trabajar*

El Sudoku, los rompecabezas, acertijos, juegos de mesa, videojuegos, juegos de cartas y actividades similares incrementan la neuroplasticidad. Esto engloba una gran variedad de cambios en los caminos neurales y las sinapsis, que determinan, en términos básicos, la capacidad del cerebro de reorganizarse a sí mismo. Cuando las células nerviosas responden de maneras nuevas, la neuroplasticidad se incrementa. Esto aumenta nuestra habilidad de ver las cosas desde diferentes perspectivas, así como de entender las causas y los efectos de comportamientos y emociones.

De acuerdo con diversos estudios, la neuroplasticidad hace que las personas sean menos propensas a sufrir ansiedad y depresión, y más propensas a aprender cosas rápidamente y memorizar mejor.

- *Meditar*

La meditación cobró relevancia para las personas ambiciosas porque se demostró científicamente que podemos controlar nuestras ondas cerebrales y sentir lo que queramos sentir, cuando queramos hacerlo. Esto significa que podemos sentirnos más poderosos antes de una negociación, más confiados antes de pedir un aumento o más convincentes durante una llamada de ventas.

La idea general es que el cerebro puede desarrollarse mucho más, y que nosotros llevamos las riendas de este desarrollo. Diferentes actividades estimulan diferentes áreas del cerebro, así que puedes enfocarte en tus fortalezas así como en tus debilidades. Fortalecer tu cerebro es una buena idea, sea cual sea tu caso.

OTROS PASATIEMPOS QUE TE AYUDARAN A SER MÁS CREATIVOS.

La mejor manera de aprovechar el tiempo libre es haciendo algo que te convierta en mejor persona. Existen multitud de pasatiempos que, incluso siendo divertidos y entretenidos, ayudan a la gente a fomentar y potenciar algunas de sus habilidades.

Estos pasatiempos que combinan diversión y entretenimiento con habilidades que potencian la creatividad de las personas, para que distraerse sirva además para mejorar como persona y como profesional.

- **Caminar:** Las personas que caminan tienen más ideas originales que las que no lo hacen.
- **Tocar un instrumento:** La música no solo amansa a las fieras. También ayuda a las personas a ser más creativas, sobre todo a los más jóvenes. Esto es así porque entrenar con un instrumento incrementa el cuerpo calloso del cerebro y mejora la memoria y la lógica.
- **Jugar con videojuegos:** En este aspecto destacan los juegos de estrategia en tiempo real. Estas recreaciones sumergen a las personas en situaciones casi reales en las que tienen que tomar decisiones con rapidez.
- **Jugar al golf:** Este deporte es muy bueno para conseguir buscar soluciones con calma y paciencia ante situaciones complejas.
- **Hacer deporte:** La práctica deportiva produce una proteína directamente relacionada con la inteligencia, la concentración y el aprendizaje.
- **Escuchar música:** Además de tocar música, también es bueno escucharla.