

RAS – Sistema de Activación Reticular, la Brújula de tu Cerebro

Sistema de activación reticular

En la parte central del tronco encefálico hay un conjunto de núcleos llamado formación reticular. Estos núcleos reciben señales de la mayoría de los sistemas sensoriales del cuerpo (p. ej., vista, olfato, gusto) y de otras partes del cerebro, como el cerebelo y los hemisferios cerebrales (brainexplorer.org)

La fuerza de visualizar las metas

Nuestro cerebro es un maestro en procesar información. Procesa cada imagen enviado por nuestros ojos y cada sonido capturado por nuestros oídos. Algunas partes de la información se guarda en la memoria y algunas partes de la información serán enviados al centro de atención. Tu cerebro sabe que es importante para ti y solo enfoca en esas partes de la información. Gracias a ese filtro (el filtro reticular o más oficialmente Sistema de Activación Reticular) eres capaz de oír cuando llaman tu nombre en una sala llena de ruido.

Puedes mostrar la misma foto a diez personas, y todos vean otra cosa, dependiendo de su filtro reticular. Mi padre, que pasa horas trabajando en su jardín seguramente se fija en las plantas, mientras yo probablemente me enfoco en las chicas en la foto. Se nota la existencia del filtro reticular el momento que los intereses cambian. Me recuerdo que al momento que hemos comprado un coche nuevo de repente las calles estaban llenas de coches del mismo modelo, mientras antes casi nunca vi ese modelo. No es que esos coches no estaban allí antes, pero mi cerebro no daba atención hasta el momento que empecé interesarme para ese coche.

La parte increíble del filtro reticular es que puedes configurarlo con tus intenciones y enfoque. Al mirar el vídeo por la primera vez te has enfocado en la pilota y tu cerebro automáticamente ha dejado fuera toda la información no relacionada a la pilota. La segunda vez has cambiado tu enfoque y por tanto has notado otras cosas en el vídeo. Esa propiedad puedes usar para programar tu filtro reticular para que busque información e ideas que te llevan hacia tus resultados exitosos.

Debes elegir bien las descripciones de tus proyectos y metas, describiendo claramente el resultado exitoso. Si por ejemplo tienes una entrada en la lista de proyectos 'Implementar comisiones compartidas', puedes cambiarlo en algo como

'Comisiones compartidas lanzado exitosamente'. Y si miras a la lista de 40+ proyectos y cada proyecto describe claramente el resultado exitoso, cada vez que revisas esa lista estás reprogramando tu filtro reticular para que ayude a conseguir cada resultado.

Si entiendes bien como funcione el Sistema de Activación Reticular entiendes también como crear la vida que quieres simplemente por pensar en ello y hablar de ello. El filtro reticular te muestra automáticamente las oportunidades que llegan a tu vida para realizar tus sueños.

¡Inténtalo! Define y apunta todos los resultados exitosos y estoy seguro que empiezas a notar la fuerza casi mágica de tu cerebro en acción, probablemente en maneras sutiles.