

# Resolución de Problemas en Tiempos de Estrés


*El estado alfa y su relación con nuestras capacidades creativas e innovadoras.*

**Diego Andiarana**  
PCG Consulting

**N**uestro cerebro es, sin lugar a dudas, uno de los desarrollos más complejos de la naturaleza, que combina aspectos biológicos, químicos y eléctricos. Sus miles de millones de neuronas interactúan entre sí a través de impulsos capaces de

ser medidos por la nueva tecnología (electroencefalogramas, resonancias magnéticas, tomografías computarizadas, etc.). Estos aparatos, que nos han permitido estudiar su funcionamiento y aprender más de él en los últimos 50 años que en los todos los siglos precedentes, pueden a su vez

medir los ciclos por segundo de las ondas cerebrales. Esto nos ha enseñado que básicamente funcionamos en distintos niveles según la intensidad de estos ciclos de onda. Desde el sueño profundo llamado estado delta, el presueño o estado theta, el de la vigilia relajada (estado alfa) y el



Un viejo profesor alguna vez me dijo: “Preocúpate por reunir toda la información que puedas y por entender el problema, no te preocupes por la solución, ella llegará a ti a su debido momento”.

de la vigilia (beta), es en este último donde pasamos la mayor parte de nuestro tiempo. Cada uno de ellos está caracterizado por diferentes comportamientos y es producto de diferentes estímulos.

Nos interesa detenernos en el tercero de ellos, el estado alfa, al que ingresamos por la reducción de los estímulos a los que nos sometemos, y que, traducido a una imagen familiar, libera espacio de nuestro “disco duro”, lo que le permite al incansable cerebro dedicar más “recursos” al problema que tenemos rondando en nuestra cabeza. Podemos asegurar que este estado es nuestra “frecuencia creativa e innovadora”.

¿Qué tenemos en común con un *sir* inglés del siglo XVII o con un matemático griego del siglo III a. C.? La respuesta es asombrosamente simple: la forma en que resolvemos problemas,

o, mejor dicho, las numerosas ocasiones en que nuestro cerebro termina armando el rompecabezas con el que lo hemos desafiado. Ese flash de entendimiento gracias al cual podemos pensar con claridad la solución a un problema y ver el camino para ponerla en marcha.

Por todos conocidas son las referencias anteriores, aunque obviamente no son las únicas de la historia.

El *sir* inglés es ni más ni menos que Isaac Newton, de quien la conocida anécdota nos cuenta que culminó de “cerrar la idea” que determinó su teoría de la gravedad y revolucionó la física durante siglos descansando al pie de un manzano, donde presencié un suceso que había tenido frente a sus narices en numerosas situaciones. La caída de un objeto al suelo. Nuestro amigo griego fue el genial matemático Arquímedes, quien resolvió el dilema de la densidad de los cuerpos mientras intentaba tomar un baño, suceso que suponemos debe haber realizado en numerosas ocasiones previas. En estos casos, como en tantos otros, no es la experiencia que los dispara ni la situación donde tienen lugar lo que nos explica su origen.

Al igual que ellos, solemos tener momentos de iluminación y nuestras mejores ideas al estar en la ducha, en mitad de un embotellamiento de tránsito, recostados, especialmente en los minutos previos a caer dormidos, o inmersos en cualquier actividad a lo que los italianos denominarían *dolce far niente*, la agradable holgazanería; y la lista de ejemplos sigue y sigue...

La gran cuestión es por qué sucede esto en ocasiones triviales y conocidas. Al repensarlo caemos en la cuenta de que la característica común de esas situaciones es que suceden cuando estamos realizando una pausa, cuando nos detenemos y nos desconectamos por un instante.

En ese preciso momento, cuando no estamos en plena acción, cuando nuestro cerebro no requiere de sus recursos para atender múltiples estímulos, puede hacer foco en resolver un problema que estaba abierto desde hacía tiempo, y es así que sentimos, de repente, que todas las piezas encajan a la perfección dentro de nuestra mente.

Este momento de control y reducción de estímulos externos le permite al cerebro dedicarse con mayor intensidad a conectar todos los puntos de nuestras experiencias y conocimientos y aplicarlos a la solución buscada. En general no es un acto forzado, y simplemente sucede, muchas veces ajeno a nuestra voluntad.

Ahora bien, el dilema que enfrentamos es simple. Por un lado, lo cotidiano nos exige nuevas soluciones, aplicando nuestras capacidades creativas e innovadoras a una velocidad cada vez mayor; mientras que por otro, tomamos conciencia de que nuestro ser resuelve muchos de esos problemas que se nos plantean de una forma poco estructurada, casi anárquica y caótica, fuera de ámbito y con sus propios tiempos. Si bien necesitamos de nuestra capacidad natural de crear e innovar, raramente la favorecemos en forma consciente, de manera que esta se despliegue en todo su potencial. Contradecimos con vehemencia aquella frase de “estoy apurado, vísteme despacio”.

A medida que el ritmo de vida se acelera, nuestro cerebro nos informa que para resolver ciertos acertijos debemos permitirle actuar bajo otras condiciones, más relajadas pero a su vez más productivas.

Un viejo profesor alguna vez me dijo: “Preocúpate por reunir toda la información que puedas y por entender el problema, no te preocupes por la solución, ella llegará a ti a su debido momento.”