



Notas de interés

Para: SR/S. CLIENTES- **De:** MATAFUEGOS DRAGODSM

Fax: **Páginas:**

Teléfono: **Fecha:** 19/10/2015

Asunto: **TEMA DE INTERES: COMO MEJORAR LA CREATIVIDAD CUANDO TENEMOS DEFICIT DE ATENCION.**

cc: Por: Dr. Martin Reynoso.
(La edición nos pertenece. Matafuegos DRAGODSM).-

Urgente Para revisar Responder



los cerebros desatentos, en muchos casos (más de lo que creemos), suelen ser también muy creativos.

Paso a explicarme: muchos de los empresarios, periodistas, abogados o profesionales de distintos rubros, suelen desarrollar actividades que requieren capacidad de adaptación al cambio, habilidad de innovación y sentido de oportunismo para aprovechar las condiciones ambientales/sociales que se les presentan.

En eso pueden funcionar bastante bien, pero manifiestan dificultades importantes en la organización del tiempo y su agenda, en controlar el pensamiento distráctil y en la procrastinación (postponer tareas), entre otras cosas. Realizan demasiado esfuerzo para llevar adelante sus rutinas diarias, y eso les hace sospechar de que pueden padecer algún problema clínico. **Algunos desconocen la existencia del Déficit Atencional.**

Mi colega en Ineco, la Lic. Andrea Viggiano, especialista en el tema, refiere que suelen padecer síntomas de ansiedad o depresión y de alguna forma esto también impacta en otros ámbitos (como el familiar). “Los evaluamos y muchos de ellos cumplen con los criterios de lo que llamamos un déficit de atención, que puede ser con o sin hiperactividad”, agrega.

Algunos de esos síntomas pueden ser los siguientes:

- Una sensación de no lograr los propósitos, de no alcanzar los objetivos.
- Dificultades para organizarse.
- Realización simultánea de diversas tareas, comenzando una sin haber finalizado la anterior.
- Tendencia a decir lo primero que pasa por la cabeza sin tener en cuenta la oportunidad o lo apropiado del comentario.

- Una búsqueda habitual de estímulos nuevos.
- Facilidad para distraerse, problemas para mantener la atención a lo largo del tiempo.
- Problemas para desenvolverse a través de los cauces establecidos, siguiendo el procedimiento "adecuado".
- Impaciencia; dificultad para esperar.
- Impulsividad verbal o en acción.



Este cuadro de características conductuales pero donde la genética muestra su impronta (se ha discutido sobre la validez del diagnóstico, la clínica nos revela que hay características bien definidas que lo constituyen), puede ser tratado efectivamente, brindándole a la persona una sensación de mayor control en su vida y bienestar.

¿Por qué son creativos?

Es difícil definir la creatividad pero podríamos decir que es un proceso de la cognición humana basado en la originalidad, la imaginación y el pensamiento divergente. **La persona creativa va más allá de donde los demás van, percibe nuevas formas y genera escenarios mentales distintos y novedosos.**

El cerebro desatento, cuando niño, suele buscar nuevos estímulos constantemente y se sale de las estructuras educativas propuestas (este también suele ser uno de sus problemas). **Ahí es donde puede aparecer la creatividad, asociada al sentido de exploración y la curiosidad.**

Ya adultos, quizás destacan en esta capacidad creativa en sus trabajos pero completaron sus estudios con grandes dificultades o aún no lo hicieron, o cambiaron de carrera varias veces...en cualquier caso, casi nunca siguen una línea vital predecible.

La pregunta es la siguiente: **¿cómo ayudarlos a mantener la creatividad y al mismo tiempo a organizarse mejor, vivir más de acuerdo a las pautas sociales y disfrutar más de sus vidas?**

Programas psicoeducativos y meditación

Los programas psicoeducativos actuales, individuales o grupales, facilitan el aprendizaje de técnicas específicas para utilizar la agenda y el teléfono móvil como herramientas de organización y planificación consciente, ayudan a la persona a reconocer los límites atencionales, así como la energía física y mental (tiempos de descanso por ejemplo) y potencian las habilidades cognitivas ya existentes, como la que nos concierne aquí, la Creatividad. Por último, los ayudan a reconocer sus emociones y cómo regularlas.

Por lo tanto, exaltamos sus búsquedas, exploraciones, su iniciativa constante y validamos los procesos que despliegan en el transcurso de sus aprendizajes.



Las meditaciones cortas, de algunos minutos, con autorregulación de la atención y de las emociones que suelen impactar en nuestra mente, son un recurso invaluable. Cuando la persona puede comenzar a descubrir su funcionamiento atencional ineficiente y entrena el cerebro, alcanza prácticas de concentración que pueden llegar hasta los 30 minutos inclusive, como cualquier participante de un **programa de Mindfulness** (aunque nosotros no le brindamos tanta importancia al tiempo y **sí a la perseverancia diaria**, de al menos 5 o 10 minutos).

Así, aprenden a valerse de la respiración y las sensaciones corporales como anclas al presente y pueden estar más estables mentalmente, más en foco y canalizar toda su creatividad.

Hemos observado cambios rotundos en pacientes que pueden realizar los programas psicoeducativos sugeridos.

Así, permitimos que la inspiración creadora siga su curso mientras canalizamos su expresión de la manera más funcional para sus vidas.

CONOZCAMOS NUESTRA HISTORIA, SI NO ESTAMOS CONDENADOS A COMETER LOS MISMOS ERRORES.

DIFUNDAMOS LAS OBRAS DE AQUELLOS QUE NOS PRECEDIERON- UN PAIS SIN EDUCACION ES UN PAIS SIN FUTURO.-



**"CALIDAD-SERIEDAD-PRECIO"
49 AÑOS JUNTO A LA INDUSTRIA**



NFPA- NATIONAL FIRE PROTECTION ASSOCIATION MEMBER

SIEMPRE MAS SERVICIO

DragoDSM - Drago Distribuidora con Martin