

**La clave de la adaptación al cambio está en generar neuroplasticidad autoinducida** que no es otra cosa que la capacidad del cerebro para ampliar sus redes neuronales y generar nuevas neuronas, que se ajusten a los retos que se estén viviendo, **para lograr esto puede practicar el siguiente ejercicio y afrontar la adversidad con un cerebro mejor preparado:**

- **Enfóquese en lo importante:** Una forma de incrementar el enfoque es practicando ejercicios de mindfulness, el centrar la atención en la respiración de manera consciente fortalece diferentes áreas del cerebro, estimula la creatividad, reduce el estrés negativo y con ello facilita la adaptación al cambio.
- **Aprender a llevar su atención a lo realmente valioso** no solo le permite cometer menos errores sino desarrollar la habilidad para filtrar información poco relevante, activando la atención selectiva que es la capacidad de distinguir y concentrarse en lo que estamos haciendo (un informe, una reunión, etc). Con ella bloqueamos o cerramos el acceso de aquello que es innecesario o debe ser ignorado. Esta capacidad protege a nuestro cerebro ante el riesgo de sufrir una sobrecarga.
- **Sea constante con su cuidado:** centre su atención en la respiración, puede elegir sentir el movimiento en el abdomen, la sensación en la nariz del aire entrando y saliendo o el movimiento rítmico en el pecho (suena más fácil de lo que es) mientras hace eso puede cerrar los ojos o bajar la mirada al suelo, así bloquea la mayor parte de estímulos, deja que los pensamientos pasen como si fueran hojas en un río y disfruta de la sensación de calma.