



Protracción

Entrena tu cerebro

GUÍA PRÁCTICA
PARA DESPERTAR TU ATENCIÓN,
CALMA Y LIDERAZGO CONSCIENTE



Protracción

Por Protracción - Entrena tu cerebro en casa

www.entrenatucerebroencasa.com

Contenido

- 01 Porque ya no podemos seguir en automático
- 02 El cerebro del líder (y de cualquier persona)
- 03 Cómo entrenar tu cerebro (neurofeedback + HEG)
- 05 Las barreras invisibles del rendimiento
- 06 Del estrés a la intuición: cambiar de red
- 07 Liderazgo consciente en acción (casos)
- 08 Cómo empezar hoy (pasos y enlaces)
- 09 Plan de 7 días para iniciar
- 10 Pon tu cerebro en acción
- 11 Sobre Protracción





Porque ya no podemos seguir en automático

Vivimos en una era donde la atención es el nuevo lujo. Dormimos mal, reaccionamos rápido y decidimos desde el estrés.

El verdadero liderazgo consciente empieza en el cerebro—no en el currículum— y, lo mejor, puede entrenarse.

Antes de seguir, tómate un momento para conocerte mejor: Completa el **Cuestionario de Barreras Personales** (enlace clicable):

<https://cidd.protraccion.com/cuestionarios/1.1.Ink68979eee7fb8f0.76996402/0>

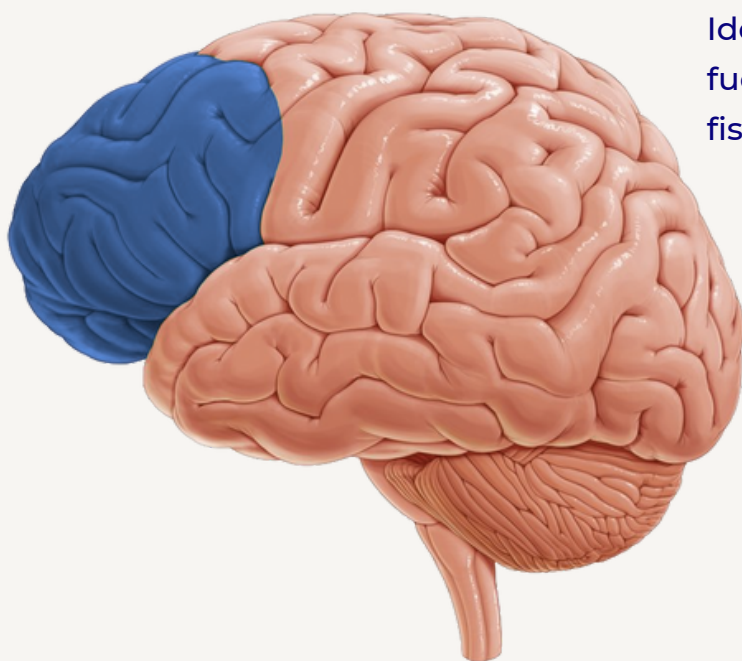


El cerebro del líder (y de cualquier persona)

El lóbulo prefrontal es tu **centro ejecutivo**: regula la atención, la memoria de trabajo, la planeación, el control emocional, la empatía y las decisiones que tomas cada día.

Cuando vives con estrés constante, este sistema se “desconecta”, y eso te lleva a reaccionar más (impulsividad, pensamientos repetitivos, cansancio). Entrenarlo fortalece tu capacidad de mantenerte presente y elegir mejor.

Idea clave: no es cuestión de fuerza de voluntad, sino de una fisiología que puede entrenarse.



Cómo entrenar tu cerebro (neurofeedback + HEG)

El Entrenamiento Del Cerebro Completo Neurofeedback de Brain-Trainer, junto con la banda [HEG State Changer](#), te permite ver en tiempo real cómo se activa tu región prefrontal y aprender a autorregularla.

Dicho más simple: ves una señal de tu cerebro que, con práctica, aprende a mejorar por sí mismo. El resultado: más calma, foco y claridad mental.

Interpretación de la señal HEG (simplificada):

- Subida de la curva = mayor activación prefrontal (**enfoque**).
- Estabilidad meseta = control sostenido (**atención estable**).
- Recuperación tras una caída = autorregulación (**resiliencia**).

Para más detalles, consultá la [descripción del producto](#) y el [Manual de Uso](#).





Figura 1. Sesión inicial — Activación creciente con variaciones: el cerebro aprende a “levantar” la energía frontal.



Figura 2. Sesión intermedia — Mejor control: subidas más rápidas y mesetas más estables (atención sostenida).



Figura 3. Sesión posterior — Mayor autorregulación: caídas menos abruptas y recuperación más ágil (resiliencia).

Conclusión visual: con práctica, la señal HEG se vuelve más estable y con menos altibajos. Eso se refleja en una mente más tranquila, con mayor capacidad para mantener la atención y recuperar el equilibrio después de una distracción.

Las barreras invisibles del rendimiento

Las más comunes:

- 1.Exceso de control
- 2.Juicio excesivo/autocrítica
- 3.Falta de descanso
- 4.Sobrecarga de estímulos
- 5.Foco disperso.

Cada barrera tiene una huella cerebral medible y entrenable.

Ejercicio rápido (3 minutos): cierra los ojos, respira suave y registra cuántas veces tu mente se va. Escribe 1 insight.

Identifica tus barreras con el cuestionario (enlace clicable):

<https://cidd.protraccion.com/cuestionarios/1.1.Ink68979eee7fb8f0.76996402/0>



Del estrés a la intuición: cambiar de red

Cuando el cerebro sale del modo reactivo (defensa) y fortalece la red prefrontal, emerge la intuición **práctica**: ves patrones, escuchas mejor, decides con claridad.

No es 'magia'; es un cerebro menos secuestrado por la amenaza y más disponible para crear.

Mini-práctica: 90 segundos de respiración nasal lenta (4–6 respiraciones por minuto). Observa tu estado antes/después.



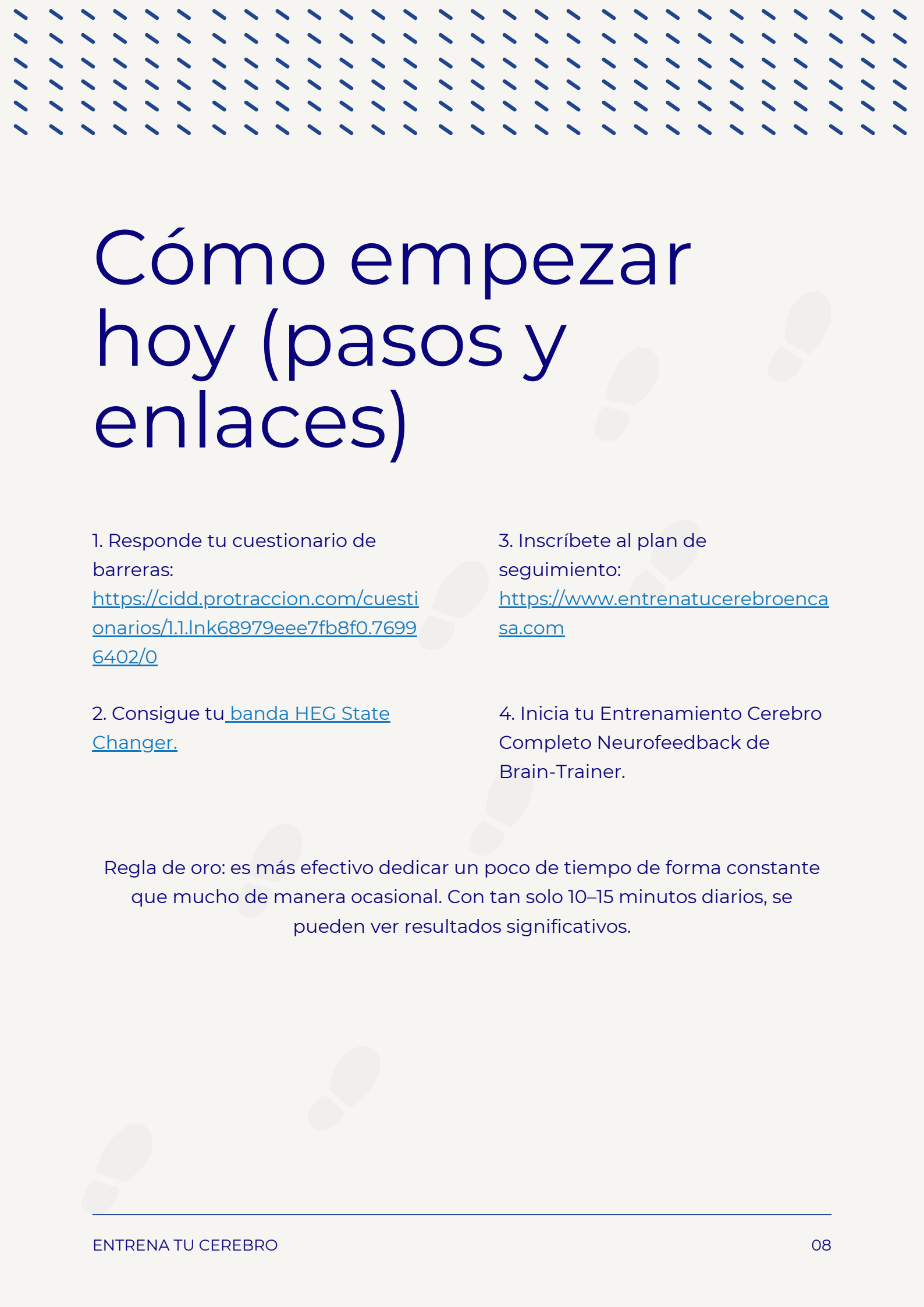
Liderazgo consciente en acción (casos)

- El gerente que interrumpía: al entrenar 10–15 minutos al día, aprendió a pausar antes de responder. Su equipo reportó menos fricción.
- La directora que no dormía: tras 3 semanas, disminuyó la rumiación nocturna y mejoró su energía diurna y foco estratégico.
- El comercial que 'saltaba' de tarea: redujo errores y cerró más, entrenando a estabilizar su atención bajo presión.





Cómo empezar hoy (pasos y enlaces)



1. Responde tu cuestionario de barreras:
<https://cidd.protraccion.com/cuestionarios/1.1.lnk68979eee7fb8f0.76996402/0>

2. Consigue tu [banda HEG State Changer](#).

3. Insíbete al plan de seguimiento:
<https://www.entrenatucerebroensa.com>

4. Inicia tu Entrenamiento Cerebro Completo Neurofeedback de Brain-Trainer.

Regla de oro: es más efectivo dedicar un poco de tiempo de forma constante que mucho de manera ocasional. Con tan solo 10–15 minutos diarios, se pueden ver resultados significativos.

Plan de 7 días para iniciar



Día 1:

- Familiarízate con la [banda](#) y haz 1 sesión corta (5–7 min). Anota sensaciones.

Día 2:

- 2 bloques de 6 min. Observa cómo sube la curva y busca una meseta estable.

Día 3:

- 8–10 min seguidos. Si caes, practica la recuperación suave sin frustrarte.

Día 4:

- Entrena tras una tarea demandante. Nota si te recuperas más rápido que el Día 1.

Día 5:

- Entrena antes de dormir (5–7 min). Observa calidad de sueño.

Día 6:

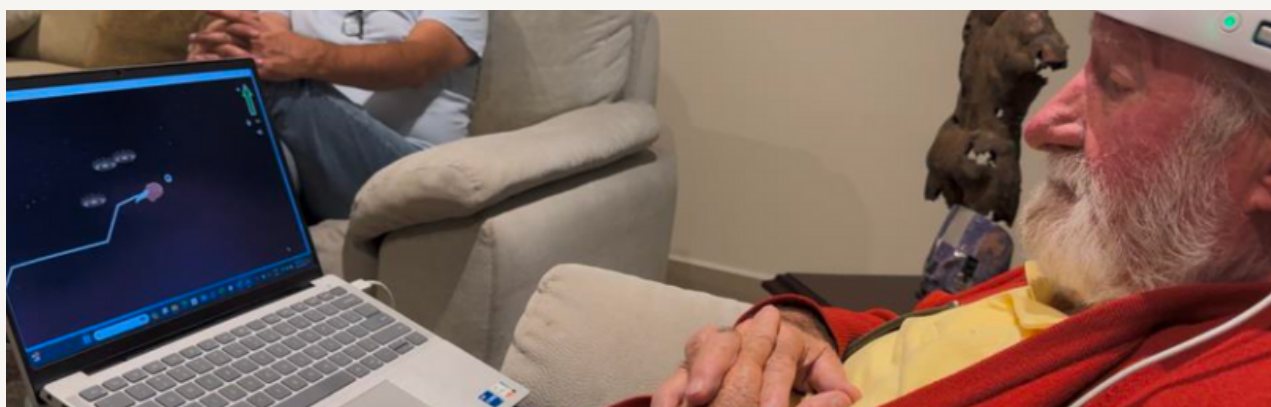
- Entrena previo a una reunión clave. Observa escucha y claridad.

Día 7:

- Sesión libre + resumen de aprendizajes. Define tu horario fijo semana

Pon tu cerebro en acción

El verdadero poder no está en controlar más cosas afuera, sino en **dirigir lo que sucede dentro de ti**. Entrenar tu cerebro es una práctica sencilla, humana y alcanzable. Empieza hoy; tu futuro yo te lo agradecerá.



Sobre Protracción

- [Protracción](#) nace con el propósito de ayudar a las personas a **reconectarse con su propio potencial**. Integra neurociencia, tecnología y entrenamiento consciente para que cada persona aprenda a regular su mente, recuperar su energía y liderar su vida desde la calma y la claridad. Más que un método, es una comunidad que entrena el cerebro para vivir y liderar con propósito.
- Creemos que entrenar el cerebro es la nueva forma de cuidar la mente.



“Entrenar tu cerebro es aprender a dirigir tu energía hacia lo que realmente importa.”