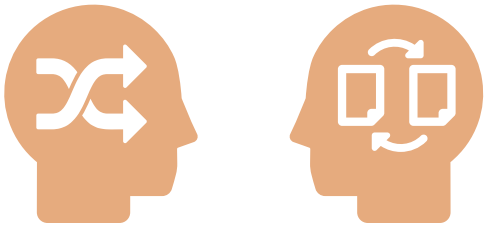
Cartilla 18 Pensar y actuar para el cambio

Lee el texto y analiza:

"Para realizar una tarea nueva —cambiar— tu cerebro debe inhibir la atención dirigida hacia la tarea antigua. Es decir, involucra no solo atender a la nueva tarea sino además que elijas entre mucha alternativas que el cerebro ya tiene registradas —las cosas viejas que quieres cambiar— y las inhibas"[1].

Los cambios implican un costo, ya que supone variar costumbres y hábitos, lo cual impacta directamente en nuestro cerebro. Por ejemplo, tenemos hábitos ejercidos por muchos años que para realizarlos no necesitamos pensar, como subir por las escaleras, ir al trabajo, etc.; cambiar estos hábitos tiene un costo para nuestro cerebro puesto que eso implica hacer nuevas conexiones neuronales.

¿Cómo podemos prepararnos para los cambios?



Los cambios tienen un costo, pero podemos preparar a nuestro cerebro para eso, por ejemplo, cambiar la forma habitual de efectuar alguna operación como borrar la pizarra con la mano izquierda (si somos diestros), escribir una frase de izquierda a derecha, estas nuevas tareas o acciones deben estar asociadas a una reflexión de qué errores, "fallas o frustraciones aparecerán en el camino o proceso de cambio hasta que vuelvas a dominar esa nueva tarea. Estas fallas son parte del costo de cambiar. Si no hubiese ningún tipo de limitación o restricción, no habría costo alguno. El cambio implica cierto dolor. Te lo digo otra vez: si vas a cambiar, es normal que falles. Como veremos más adelante, lo que vos te digas —es decir, lo que pienses— sobre ese error, falla u obstáculo en el camino del cambio determinará tus ganas para volver a intentarlo. No sos más débil por sentir dolor o miedo, justamente eso es lo que te hace humano"[2].

¿Por qué tienen un costo los cambios?

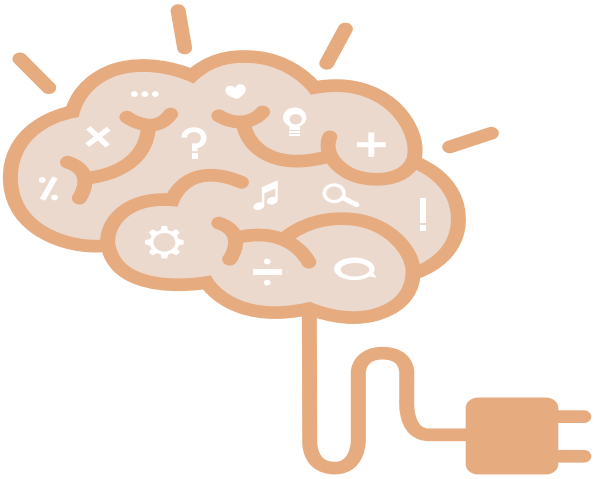
"Tus circuitos cerebrales y sus conexiones tienen que trabajar más arduamente cuando se trata de cambiar, y además deben inhibir la repetición de formas familiares y cotidianas de hacer las cosas. Generarte expectativas a través de tus intenciones es fundamental para ayudarte a encontrar oportunidades de cambio. Si sabes dónde vas o adónde quieres ir, más fácil llegarás. Pero recuerda que pasar de la intención a la acción tiene un costo para el cerebro. Y por eso te cuesta tanto"[3].

Citas

[1] Bachrach, E. (2014). *En Cambio. Aprendé a modificar tu cerebro para cambiar tu vida y sentirte mejor.* Argentina: Sudamericana, p. 123.
[2] *Ibid.*, p. 123.
[3] *Ibid.*, p. 123.

Luego de leer el texto anterior, responde las siguientes preguntas que te ayudarán a reflexionar sobre tu práctica pedagógica:

1. ¿Has pensado cambiar tu forma de trabajar en el aula, con tus estudiantes?	¿Por qué?
2. ¿Qué aspectos de tu labor docente has decidido cambiar? A. ..... B. ..... C.	¿Por qué?
3. ¿Qué problemas tienes para lograr los cambios que te has propuesto? A. ..... B. ..... C.	
4. ¿Sabes cuáles son tus fallas, errores u obstáculos cuando has querido realizar cambios? Señala algunos.	¿Por qué crees que ocurren?
5. ¿Qué beneficios encuentras al momento de implementar cambios en tu práctica pedagógica?	



¿Sabías que existe una parte del cerebro que es responsable de establecer nuestras expectativas y nuestros "pensamientos orientados al futuro como planificar y plantear objetivos"[4]*?*

Te invitamos a que lo averigües.

Citas

[4] Bachrach, E., op. cit., p. 118.