

LA PSICOLOGÍA Y YO

Desarrollo Personal

EL PODER DEL PENSAMIENTO

Lic. Carmen Tocha

Número de Palabras: 2 073

Tabla de Contenidos

Cerebro y Aprendizaje

El Cuento del Elefante Encadenado

La Historia de la Milla

Si piensas que estás vencido...

Glosario

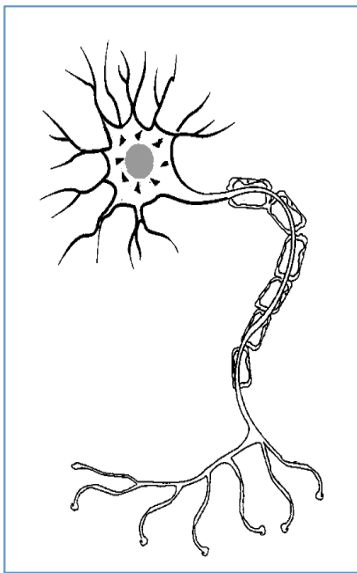
Referencias

EL PODER DEL PENSAMIENTO

Cerebro y Aprendizaje

“Si el cerebro humano fuese tan simple que pudiésemos entenderlo, entonces seríamos tan simples que no podríamos entenderlo.” Anónimo

A pesar de la enorme **complejidad** del cerebro, en esta lección tratamos de explicar de una forma muy sencilla cómo aprendemos, cómo se forman los pensamientos en nuestro cerebro y cómo nuestros pensamientos nos hacen las personas que somos.



El cerebro está formado de millones de células llamadas **neuronas**. Cada una tiene **ramificaciones** que le permiten conectarse con otras **neuronas**. Al nacer, tu cerebro tenía todas las **neuronas** que siempre tendrás, pero muchas de ellas no estaban conectadas entre sí. Cuando estás aprendiendo algo nuevo, la información nueva pasa de una **neurona** a otra, una y otra vez. Esta información va formando **conexiones** o vías entre las **neuronas**. Estas vías se llaman **conexiones** neuronales y nos ayudan a que cada vez podamos hacer o saber mejor las cosas. Imagina que estás tomando un paseo por un **denso** bosque. La primera vez que pasas por el bosque, debes usar un machete para abrirte paso. La segunda vez que caminas por el mismo sendero avanzarás con menos obstáculos y más rápido, porque ya se empezó a formar un camino.

Cada vez que recorres el mismo camino, la ruta se vuelve más amplia y será más fácil transitarla. Finalmente este camino podría llegar a convertirse en una carretera. Lo mismo ocurre en el cerebro. Cada vez que tenemos un pensamiento, vamos formando **conexiones** o vías neuronales que se van fortaleciendo cada vez que repetimos ese pensamiento. Así es como se forman los **hábitos** y por eso es tan importante controlar nuestros pensamientos.



Está claro ahora que cuando aprendemos algo por primera vez, las conexiones neuronales son débiles. Mientras más repetimos este aprendizaje, más fuertes se vuelven las conexiones. Veamos un ejemplo:

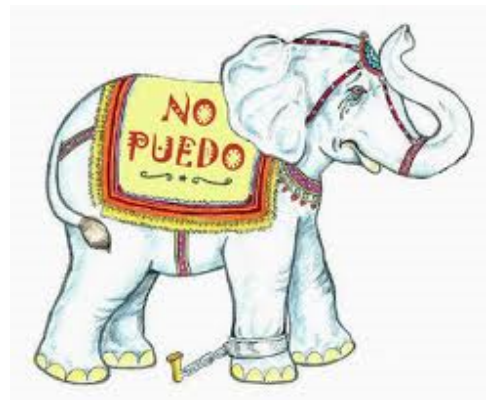
Cuando estamos aprendiendo a montar bicicleta estamos muy concentrados en no perder de vista el camino, agarrar bien el timón y moverlo hacia la dirección correcta, mantener el equilibrio, pedalear, frenar. Son muchísimas cosas al mismo tiempo y nos parece muy difícil. Luego, mientras más practicamos, más fuertes se vuelven las conexiones neuronales de montar bicicleta, hasta que eventualmente logramos manejarla de forma automática. Podemos ir conversando, cantando o pensando en cualquier cosa no relacionada con la bicicleta. ¿Por qué? Porque las neuronas han creado con éxito la vía de “montar bicicleta”, ahora podemos montar bicicleta de forma automática, el aprendizaje se ha automatizado.



Lo mismo que sucede con el aprendizaje sucede con cualquier tipo de pensamiento. Mientras más lo repetimos, más fuerte se vuelve la conexión, formando hábitos automáticos en nuestra forma de pensar. Un excelente ejemplo de esto es el siguiente cuento de Jorge Bucay.

El Cuento del Elefante Encadenado

Cuando yo era pequeño me encantaban los circos, y lo que más me gustaba de ellos eran los animales. Me llamaba especialmente la atención el elefante que, como más tarde supe era también el animal preferido de otros niños. Durante la función, la enorme bestia hacía gala de un tamaño, un peso y una fuerza descomunales... Pero después de la actuación y hasta



poco antes de volver al escenario, el elefante siempre permanecía atado a una pequeña estaca clavada en el suelo con una cadena que aprisionaba sus patas.

Sin embargo, la estaca era sólo un minúsculo pedazo de madera apenas enterrado unos centímetros en el suelo. Y aunque la madera era gruesa y poderosa, me parecía obvio que un animal capaz de arrancar un árbol de cuajo con su fuerza, podría liberarse con facilidad de la estaca y huir.

El misterio sigue pareciéndome evidente. ¿Qué lo sujeta entonces? ¿Por qué no huye?

Cuando era niño, yo todavía confiaba en la sabiduría de los mayores. Pregunté entonces por el misterio del elefante... Alguno de ellos me explicó que el elefante no huía porque estaba amaestrado.

*Hice entonces la pregunta obvia: “Si está amaestrado, ¿por qué lo encadenan?”. No recuerdo haber recibido ninguna respuesta **coherente**. Con el tiempo, me olvidé del misterio del elefante y la estaca...Hace algunos años, descubrí que, por suerte para mí, alguien había sido lo suficientemente sabio como para encontrar la respuesta:*

El elefante del circo no escapa porque ha estado atado a una estaca parecida desde que era muy, muy pequeño.

Cerré los ojos e imaginé al indefenso elefante recién nacido sujeto a la estaca. Estoy seguro de que, en aquel momento el elefantito empujó, tiró y sudó tratando de soltarse. Y, a pesar de sus esfuerzos, no lo consiguió, porque aquella estaca era demasiado dura para él. Imaginé que se dormía agotado y al día siguiente lo volvía a intentar, y al otro día y al otro... Hasta que, un día, un día terrible para su historia, el animal aceptó su impotencia y se resignó a su destino.

*Ese elefante enorme y poderoso que vemos en el circo no escapa, porque, el pobre cree que no puede. Tiene grabado el recuerdo de la impotencia que sintió poco después de nacer. Y lo peor es que jamás se ha vuelto a cuestionar seriamente ese recuerdo. Jamás, jamás intentó volver a poner a prueba su fuerza porque adquirió el **hábito** de sentirse encadenado.*

Todos somos un poco como el elefante del circo: vamos por el mundo atados a cientos de estacas que nos restan libertad. Vivimos pensando que “no podemos” hacer montones de cosas, simplemente porque una vez, hace tiempo lo intentamos y no lo conseguimos. Hicimos entonces lo mismo que el elefante, y grabamos en nuestra memoria este mensaje: No puedo, no puedo y nunca podré.

Hemos crecido llevando este mensaje que nos impusimos a nosotros mismos y por eso nunca más volvimos a intentar liberarnos de la estaca.

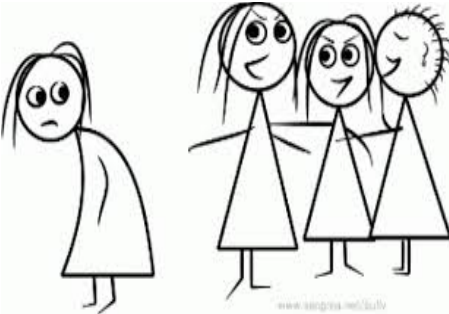
*Cuando, a veces, sentimos los **grilletes** y hacemos sonar las cadenas, miramos de **rejo** la estaca y pensamos: “No puedo y nunca podré”.*

Esto es lo que te pasa, vives condicionado por el recuerdo de una persona que ya no existe en ti, que no pudo. Tu única manera de saber si puedes es intentarlo de nuevo poniendo en ello todo tu corazón...¡¡¡Todo tu corazón!!!

Todos somos un poco como el elefante del circo: vamos por el mundo atados a estacas que nos restan libertad. Vivimos pensando que “no podemos” hacer montones de cosas, simplemente porque una vez, hace tiempo, lo intentamos y no lo conseguimos.

Hicimos entonces lo mismo que el elefante, y grabamos en nuestra memoria este mensaje: “No puedo, no puedo y nunca podré”.

Si aprendemos a creer algo acerca de nosotros mismos a temprana edad, seguiremos creyéndolo aunque a lo mejor ya no sea cierto y actuaremos como si así fuera.



Veamos el ejemplo de Marisa: En el colegio los compañeros no querían jugar con ella, se burlaban de lo que decía y la **excluían** de sus juegos y conversaciones. Hoy, Marisa es una mujer adulta y, a pesar de que ha sido exitosa en muchas cosas, sigue pensando que no le agrada a la gente. Si la invitan a reuniones sociales cree que es sólo por compromiso y cuando está allí no sabe qué decir o piensa que lo que dice no le interesa a nadie. Por eso se queda callada y le cuesta mucho mantener una conversación.

Durante sus años escolares, Marisa pensó cosas como: “A los demás no les gusta estar conmigo”, “Todos tienen algo interesante que decir, menos yo”, “Si no quieren jugar conmigo es porque no soy tan buena como ellos”, “Mejor no hablo, si lo hago se van a burlar de mí”.

Estos pensamientos empezaron siendo débiles, pero como Marisa los pensó una y otra vez y los llegó a creer, en su cerebro se formó una conexión neuronal muy fuerte y tiene el **hábito** de “hacerse invisible”, hablar lo menos posible y bajo ningún punto de vista llamar la atención de los demás. Ella ya olvidó el origen de esta conducta, sin embargo sigue comportándose así porque la conexión neuronal de inseguridad ante situaciones sociales se volvió tan fuerte que ahora controla sus emociones y reacciones.

Afortunadamente los seres humanos nacemos con la habilidad de tomar decisiones conscientes, un paso importante para cambiar la forma en la que nos percibimos a nosotros mismos.

De la misma forma que podemos abrirnos paso en un bosque **denso**, si dejamos de pasar por ese camino, la maleza volverá a crecer y el camino dejará de existir. Algo similar pasa con las conexiones neuronales, si dejamos de usarlas, si dejamos de pensar de la forma en la que lo hacíamos y empezamos a pensar diferente, estaremos creando nuevos **aprendizajes** que opacarán totalmente a la antigua forma de pensar y de vernos a nosotros mismos y al mundo.

La siguiente historia puede servir para ilustrar lo anterior:

La Historia de la **Milla**

Durante muchos años los atletas creían que era imposible para los humanos correr una **milla** en cuatro minutos. En las reuniones atléticas de todo el mundo, los mejores atletas de la **milla** corrían justo alrededor de cuatro minutos. Entonces, un **corredor de fondo** llamado Roger Banniéster decidió creer que era posible correr la **milla** en menos de cuatro minutos. Cambió su estilo de correr y su forma de entrenar y después de muchos meses de intenso trabajo consiguió ser el primer hombre en correr una **milla** en menos de cuatro minutos. El creer que lo lograría fue determinante para lograr su objetivo.

Lo asombroso de esta historia es que una vez Banniéster logró romper el récord, los mejores corredores de una **milla** del mundo también comenzaron a correr la milla en menos de cuatro minutos. A diferencia de Banniéster, esos corredores no cambiaron sus formas de entrenar ni su estilo de correr. Lo que cambiaron fueron sus pensamientos, creyeron que era posible romper el récord y lo lograron.

Así de fuerte es el poder de nuestros pensamientos y creencias.

¿Te crees incapaz de lograr algo? ¿Piensas que es imposible lograr ser quién tú deseas ser? El primer paso para alcanzar lo que te propones es empezar a creer en ti, empezar a cambiar tus pensamientos. Lee con atención y en voz alta el siguiente poema del Dr. Christian Bernard.

Si piensas que estás vencido

SI PIENSAS QUE ESTÁS VENCIDO, VENCIDO ESTÁS;
SI PIENSAS QUE NO TE ATREVES, NO LO HARÁS;
SI PIENSAS QUE TE GUSTARÍA GANAR, PERO QUE NO PUEDES, NO LO
LOGRARÁS;
SI PIENSAS QUE PERDERÁS, YA HAS PERDIDO.
PORQUE EN EL MUNDO ENCONTRARÁS QUE EL ÉXITO COMIENZA
CON LA VOLUNTAD DEL HOMBRE.
TODO ESTÁ EN EL ESTADO MENTAL:
PORQUE MUCHAS CARRERAS SE HAN PERDIDO
ANTES DE HABERSE CORRIDO;
Y MUCHOS COBARDES HAN FRACASADO
ANTES DE HABER SU TRABAJO EMPEZADO.
PIENSA EN GRANDE Y TUS HECHOS CRECERÁN;
PIENSA EN PEQUEÑO Y QUEDARÁS ATRÁS.
PIENSA QUE PUEDES Y PODRÁS;
TODO ESTÁ EN EL ESTADO MENTAL.
SI PIENSAS QUE ESTÁS AVANTAJADO, LO ESTÁS;
TIENES QUE PENSAR BIEN PARA ELEVARTÉ.
TIENES QUE ESTAR SEGURO DE TI MISMO
ANTES DE INTENTAR GANAR UN PREMIO.
LA BATALLA DE LA VIDA NO SIEMPRE
LA GANA EL HOMBRE MÁS FUERTE O EL MÁS LIGERO,
PORQUE, TARDE O TEMPRANO, EL HOMBRE QUE GANA
ES AQUEL QUE CREE PODER HACERLO.

Glosario

Aprendizaje. Proceso de adquisición de conocimientos, habilidades, valores y actitudes, a través del estudio o la experiencia. El aprendizaje implica la creación de nuevas conexiones neuronales.

Automático. Se dice de algo que funciona por sí sólo.

Coherente. Que tiene relación lógica.

Complejo. Complicado.

Conexiones neuronales. Vías de comunicación entre las neuronas que son reforzadas a través de la repetición de un mismo estímulo.

Corredor de fondo. Velocista que corre distancias largas.

Denso. Espeso.

Descomunal. Enorme.

Excluir. Quitar a alguien o algo del lugar que ocupaba o que le corresponde.

Grillete. Arco de hierro que sirve para asegurar una cadena, por ejemplo al pie de un presidiario.

Hábito. Modo especial de proceder o actuar adquirido por repetición de los mismos actos.

Hacer gala. Lucir, demostrar algo con orgullo.

Milla. Medida de longitud equivalente a 1609 m.

Neuronas. Célula altamente especializada perteneciente al sistema nervioso, capaz de propagar el impulso nervioso a otra neurona.

Ramificación. División y extensión de las venas, arterias o nervios, que, como ramas, nacen de un mismo principio o tronco.

Reojo. Mirar disimuladamente dirigiendo la vista por encima del hombro, o hacia un lado y sin volver la cabeza.

Referencias

Covey, Sean., "Los 7 hábitos de los adolescentes altamente efectivos", México, Ed. Franklin Covey, 1998

Greenberger, Dennis; Padesky, Christine., "El control de tu estado de ánimo", Madrid, ed. Paidós, 2010

http://cuentos-educativos.blogspot.com/2011/05/jorge-bucay-cuentos-el-elefante_14.html