

Puedes Desarrollar Tu Inteligencia

Una nueva investigación demuestra que el cerebro puede desarrollarse como un músculo

Muchas personas piensan que el cerebro es un misterio. No saben mucho sobre la inteligencia y cómo funciona. Cuando piensan acerca de qué es la inteligencia, muchas personas creen que uno nace inteligente, intermedio o tonto, y que así permanece durante toda la vida.

Pero, una nueva investigación muestra que el cerebro es más parecido a un músculo –cambia y se hace más fuerte cuando lo usas. Y los científicos han sido capaces de demostrar cómo el cerebro se desarrolla y se fortalece cuando aprendes.

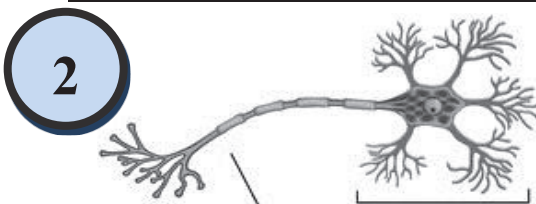
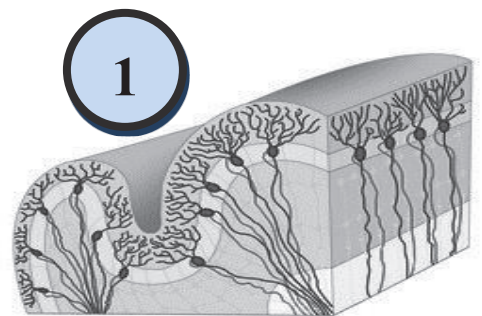
Todos saben que cuando levantas pesas, tus músculos se agrandan y te haces más fuerte. Una persona que puede levantar 20 libras cuando comienza a entrenarse, puede aumentar su fuerza lo suficiente como para levantar 100 libras después de entrenar durante un tiempo largo. Esto ocurre ya que los músculos se vuelven más grandes y fuertes con el ejercicio. Y cuando dejas de ejercitar, los músculos se encogen y te vuelves más débil. Este es el motivo por el cual la gente dice “¡úsalo o piérdelo!”

Pero, la mayoría de las personas no sabe que cuando practican y aprenden cosas nuevas, partes de su cerebro cambian y se agrandan, igual que los músculos cuando se ejercitan.



Dentro de la corteza cerebral hay billones de pequeñísimas células nerviosas, denominadas neuronas. Las células nerviosas tienen ramificaciones que las conectan a otras células formando redes complejas. La comunicación entre estas células cerebrales es lo que nos permite pensar y resolver problemas.

Cuando aprendes nuevas cosas, estas pequeñas conexiones en el cerebro se multiplican y *se hacen* más fuertes. Cuanto más desafías a tu cerebro a aprender, más crecen tus células cerebrales. Entonces, aquellas cosas que te parecían muy difíciles o incluso imposible de hacer –como hablar un idioma extranjero o resolver temas de álgebra—parecen más fáciles. El resultado es un cerebro más fuerte y más inteligente.

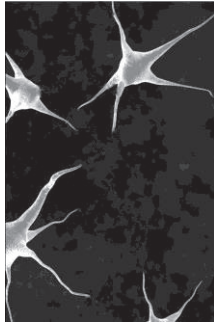


Una Típica Célula Nerviosa

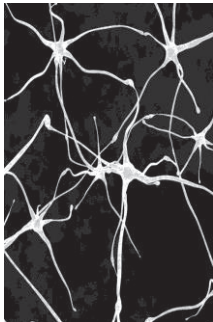
¿Cómo sabemos que el cerebro puede hacerse más fuerte?

Los científicos comenzaron a pensar que el cerebro humano puede desarrollarse y cambiar cuando estudiaron el cerebro de los animales. Hallaron que los animales que vivían en ambientes estimulantes, con otros animales y juguetes, eran diferentes de los animales que vivían solos en jaulas vacías.

Mientras que los animales que vivían aislados sólo comían y dormían todo el tiempo, aquellos que vivían con juguetes y con otros animales, estaban siempre activos. Pasaban mucho tiempo descifrando cómo usar los juguetes y cómo arreglarse para convivir con los otros animales.



Nervios en cerebros de animales que viven en jaulas.



Cerebro de animales que viven con otros animales y con juguetes.

Estos animales tenían más conexiones *entre* las células nerviosas en sus cerebros. Las conexiones eran más grandes y también más fuertes. De hecho, todo su cerebro era alrededor de un 10% más pesado que los cerebros de los animales que vivían solos sin juguetes.

Los animales que ejercitaban sus cerebros jugando con juguetes o con sus compañeros, eran también más “inteligentes” –eran mejores en la resolución de problemas y aprendiendo cosas nuevas.

3

Incluso los animales viejos se volvían más inteligentes y desarrollaban más conexiones en sus cerebros cuando tenían la posibilidad de jugar con nuevos juegos y con otros animales. Cuando los científicos pusieron animales muy viejos en las jaulas con los animales más jóvenes y con nuevos juguetes para explorar, ¡sus cerebros crecieron en alrededor del 10%!

El cerebro del niño crece

Otra de las cosas que llevó a los científicos a pensar en el desarrollo y los cambios del cerebro, fueron los bebés. Todos saben que los niños nacen sin poder hablar o entender el idioma. Pero, de alguna forma, casi todos los bebés aprenden a hablar el idioma de sus padres en los primeros años de vida. ¿Cómo lo hacen?

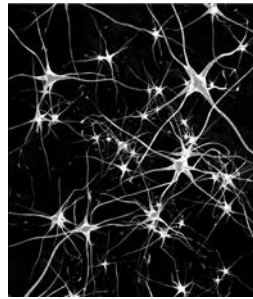
La Clave para Desarrollar el Cerebro: ¡Práctica!

Desde el primer día que nacen, los bebés escuchan a su alrededor a personas que hablan todo el día, todos los días, les hablan a ellos y hablan entre ellos. Los bebés tienen que tratar de darle sentido a los extraños sonidos y descifrar su significado. De algún modo, los bebés están ejercitando sus cerebros escuchando atentamente.

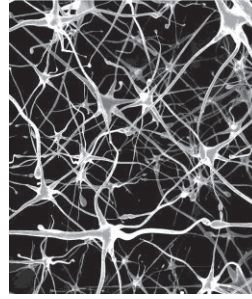
Luego, cuando necesitan decirles a sus padres qué es lo que quieren, comienzan a practicar a hablar por sí mismos. Al comienzo, simplemente hacen sonidos gu-gu. Luego, comienzan a venir las palabras. Y, cuando ya tienen tres años, la mayoría puede decir frases completas casi perfectamente.

Una vez que los niños aprenden un idioma, no lo olvidan. El cerebro de los niños ha cambiado –en realidad se ha vuelto más inteligente.

Esto puede suceder ya que el aprendizaje causa cambios permanentes en el cerebro. Las células del cerebro de los bebés se alargan y se forman nuevas conexiones entre ellas. Estas conexiones nuevas y más fuertes hacen que el cerebro del bebé sea más fuerte y más inteligente, del mismo modo que los grandes músculos de un levantador de pesas lo hacen más fuerte.



Recién nacido



6 años

4

Desarrollo de células nerviosas en el cerebro desde el nacimiento hasta los 2 años de edad. Las células nerviosas crecen en tamaño y también en el número de las conexiones entre ellas.

La real verdad sobre el “Inteligente” y el “Tonto”

Nadie piensa que los bebés son tontos porque no saben hablar. Ellos simplemente no han aprendido aún cómo hacerlo. Pero, algunas personas van a considerar que otra es tonta si no puede resolver un problema matemático, o pronunciar correctamente una palabra, o leer rápido –aún estas cosas se aprenden con la práctica.

Al comienzo, nadie puede leer o resolver ecuaciones. Pero con la práctica, se puede aprender a hacerlo. Y cuanto más estudia una persona, más fácil le resulta aprender cosas nuevas –¡porque sus “músculos” cerebrales se han fortalecido!

Los estudiantes a los que todos consideran “los más inteligentes” seguramente no han nacido diferentes de los demás. Pero, antes de comenzar la escuela deben haber comenzado a practicar la lectura. Ellos ya han comenzado a construir sus “músculos lectores”. Luego, en la clase, todos dicen “ese es el estudiante más inteligente de la clase”.

Ellos no se dan cuenta de que cualquiera de los otros alumnos podía haberlo aprendido también si hubiera ejercitado y practicado la lectura tanto como él. Recuerda, todos esos otros alumnos aprendieron ya a hablar al menos un idioma completo –algo que es muy difícil para los adultos. Ellos simplemente necesitan construir también sus “músculos lectores”.

5

¿Qué puedes hacer TÚ para ser más inteligente?

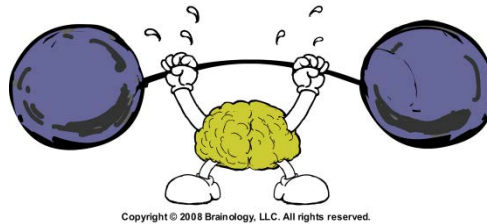
Como un levantador de pesas o un jugador de básquet, para ser un “atleta cerebral” debes ejercitar y practicar. Mediante la práctica puedes hacer que tu cerebro se vuelva más fuerte. También aprendes habilidades que te permiten usar tu cerebro en una forma más inteligente—del mismo modo que un jugador de básquet aprende nuevos movimientos.

Pero muchas personas se pierden la *posibilidad* de desarrollar un cerebro más fuerte porque piensan que no pueden hacerlo, o que es demasiado difícil. Requiere trabajo y esfuerzo, al igual que ser más fuerte físicamente o llegar a ser un mejor jugador de baloncesto. ¡A veces incluso duele! Pero, cuando sientes que estás mejor y más fuerte, ¡todo el esfuerzo lo vale!

6

Acerca de Mindset Works

Mindset Works fue co-fundada por una de las principales investigadoras del mundo en el campo de la motivación, la profesora de la Universidad de Stanford Dra. Carol S. Dweck, y la experta en mentalidades K-12 Dra. Lisa S. Blackwell. La compañía traduce la investigación psicológica en productos y servicios prácticos para ayudar a los estudiantes y educadores a aumentar su motivación y rendimiento.



Para consejos e ideas para comenzar, ¡accede a estos recursos ahora!

<http://www.mindsetworks.com/free-resources-spanish>

¡Para más información sobre el currículo escolar y el aprendizaje profesional de mentalidad de crecimiento, o para registrarte en nuestros boletines, visita www.mindsetworks.com!

