



Ganas de hablar

Aprende español con videos: La importancia de cambiar un hábito cada tanto

Hola a todos y bienvenidos nuevamente al Blog Ganas de hablar.

Yo soy Cristina y en el vídeo de hoy les quiero hablar sobre un tema que me parece muy importante a mí y es cómo hacemos para cambiar un hábito en nuestra vida.

Me parece fundamental que pensemos un poco en cómo funciona nuestro cerebro.

Nuestro cerebro, que está dentro de la cabeza, es un órgano que está compuesto de 86 millones de células y hace muchos años creo que no sé cuándo fue que se investigó y se descubrió que el cerebro es “plástico”, tiene la capacidad de cambiar hasta alta edad.

No importa la edad que uno tenga. El cerebro puede cambiar, puede mejorar, digamos en su desarrollo etcétera. Eso también me parece fundamental y me parece fascinante.

Antes pensábamos que una persona cuando era mayor por ejemplo de 40 años ya... ya no podía cambiar nada en su vida, que estaba listo. Ya está. Estás así y vas a quedar así hasta que te mueras.

Hoy sabemos que eso no es así basándonos en esta neuroplasticidad que se llama, que el cerebro es, como... completamente flexible y puede aprender cosas nuevas.

Si nosotros hacemos siempre las mismas cosas, exactamente igual, repetimos todo todos los días, igual estamos usando siempre las mismas partes de nuestro cerebro, las mismas neuronas, siempre las mismas.

Entonces no vamos a cambiar nada y vamos a hacer, digamos, siempre iguales en ese sentido. Pero si nosotros aprendemos cosas nuevas en la vida, nos atrevemos a hacer cambios en algunos aspectos de nuestra vida, vamos a lograr que funcionen o que empiecen a manejar... a funcionar otras partes de nuestro cerebro que antes estaban quizás dormidas.

Entonces vamos a tener una mayor actividad neuronal y para eso por ejemplo uno puede aprender un instrumento musical. Por ejemplo al aprender un instrumento musical al principio es difícil, uno se equivoca, suena muy mal lo que uno toca.

Pero con eso uno está usando nuevas partes del cerebro y con eso estamos desarrollándonos. Eso es excelente contra la enfermedad de Alzheimer por ejemplo o aprender un idioma nuevo.

Eso es fundamental para desarrollar nuestros cerebros porque se están activando o digamos están despertando neuronas que estaban dormidas.

Cada vez que recordamos una palabra nueva o que aprendemos una nueva estructura de gramática estamos haciendo algo contra el Alzheimer. A mí me parece que es algo muy

importante y de la misma manera uno puede por ejemplo también cambiar algún hábito cada tanto un nuevo hábito o algún hábito malo, dejar de tenerlo.

Eso es difícil. Por ejemplo algo muy común es cuando la gente dice quiero dejar de fumar. Fumar es un hábito muy negativo entonces si uno, por ejemplo, cambia ese hábito y deja de fumar se va a sentir mejor y va a tener mejor salud, etcétera.

Por eso me parece muy importante que esto lo tengamos en cuenta, ¿sí? Que cambiemos cada tanto algún hábito o que hagamos algo completamente nuevo que antes no hacíamos. Por ejemplo cuando uno sale a caminar: probar nuevos paseos, nuevos caminos que no conocíamos porque ahí vamos a ver por supuesto nuevas cosas que no habíamos visto antes y nos va a ampliar el horizonte.

Esto nos va a ayudar a desarrollar otras partes de nuestro cerebro.

Bueno. Esto es lo que yo quería compartir con ustedes porque me parece algo muy, muy interesante pensar justamente que... que podemos hacer muchísimo para sentirnos cada día un poco mejor y que ustedes también tengan en cuenta que con esto de aprender un idioma nuevo están haciéndose un gran favor a ustedes mismos y están ayudando a que se desarrolle una parte del cerebro que no es la que usan continuamente, la que usan siempre, ¿sí?

Así que, en ese sentido, sigan así porque están haciendo algo por su salud.

Les mando un abrazo un beso y que tengan una excelente semana, hasta pronto. Chau. 😊