



El cambio: entre el anhelo y el miedo



Isauro Blanco

*Es esposo, padre, abuelo, educador.
Autor de: Plataforma Habilmind,
Sistema Habilmente para enseñar
a pensar, Aprender Haciendo
(coaching escolar estratégico),
Escuelas Comprometidas, El
Universo de la Inteligencia.*

Posibilidad de evolución o de involución

La mente humana asocia el cambio con experiencias paradójicas: miedo a lo desconocido y anhelo de mejora (innovación). Esta dicotomía suele marcar la respuesta emocional y conductual en las personas, según su enfoque se oriente a uno de los polos, u oscile entre ellos.

En el origen de los mayores éxitos se encuentra el riesgo: la aceptación de la posibilidad del fracaso. Ante estos dilemas, aparece por un lado el atrevimiento y la audacia como caras visibles del anhelo; en el otro extremo está el conformismo, como preludio de la derrota.

“El conformismo alimenta la involución (que terminará en la desaparición del sistema).”

Dado que el cambio es inherente a la vida, la reacción ante esta realidad marcará la posibilidad de evolución o de involución. El principio de entropía confirma que la naturaleza no es estable y tiende a la descomposición si no aplicamos elementos de mantenimiento permanente a nuestros sistemas. El conformismo alimenta la involución (que terminará en la desaparición del sistema), pues detiene el proceso de mantenimiento, que siempre será evolución.

Niccoló Machiavelli planteaba en 1513 (El Príncipe) la disyuntiva siguiente: “No hay nada más difícil de planear, más peligroso de gestionar y con éxito más dudoso, que la creación de un nuevo orden de cosas. Los enemigos del innovador lo atacan con pasión, mientras sus aliados lo defienden con timidez. Por esta razón, el innovador es vulnerable”.





El desarrollo de la historia no es lineal: está lleno de turbulencias, dilemas, retornos, períodos de inmovilidad y virulencia. Inestable, en una palabra.

Por esta característica, la realidad no es fácilmente legible.

Por otra parte, nuestra realidad no es más que nuestra idea de realidad. La percepción que tenemos de las personas, situaciones o cosas, funciona como filtro de interpretación total y permanente.

Un sujeto experimenta estrés cuando la presencia de acontecimientos que exigen de él un esfuerzo que sobrepasa sus recursos mentales o físicos le provoca un sentimiento desagradable, inquieto, debilitador, con signos de activación fisiológica mantenida e incapacidad de controlar la situación.

Normalmente, los individuos que más necesitan la ayuda proporcionada por el cambio, son los que menos lo aceptan. Y aquí

es donde se ubica la función educadora: la educación es la responsable de inyectar en la humanidad el anhelo de mejora continua, que contrarreste el miedo a lo desconocido. Es el tema de este artículo, así como algunas sugerencias de intervención.

El miedo ante el cambio

El miedo ante el cambio instala la mente humana en una situación de cierta comodidad, porque prefiere lo conocido —aunque sea doloroso— a entrar en la zona de aprendizaje y crecimiento que está ubicada en la oscuridad, en el área desconocida, hasta ese momento. El crecimiento implica forzosamente salir del área cómoda y abordar nuevos horizontes, quizá promisorios, pero ciertamente, desconocidos.

“El miedo ante el cambio instala a la mente humana en una situación de cierta comodidad, aunque sea doloroso.”

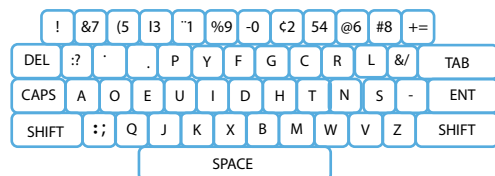
La mayoría de las personas que escriben en un computador no son conscientes de que utilizan un teclado conocido como “**qwerty**”, que es intencionalmente ineficiente y torpe porque implica el doble de tiempo para aprenderlo y reduce en 20 veces su operatividad. A pesar de todo, ha sobrevivido desde 1873 y seguimos utilizándolo sin la menor crítica ni oposición.

¿De dónde provino este teclado qwerty? Lo inventó Christopher Latham Sholes, y lo diseñó para ralentizar a los mecanógrafos; en esa época las teclas de la máquina reposaban en una especie de canasta y eran activadas para imprimir en el papel; posteriormente regresaban por inercia a su lugar original. Cuando dos teclas adyacentes eran pulsadas rápidamente en sucesión, se atascaban. Sholes cambió las teclas para minimizar este problema; realizó una “anti-ingeniería” en la distribución de las letras para lograr que las más utilizadas tuvieran una secuencia entorpecida. De esta forma, al dificultar la operación de la máquina de escribir, redujo la velocidad del operador. Su diseño después fue utilizado en la manufactura de todas las máquinas de escribir.

QWERTY



DVORAK



Cuando evolucionó la ingeniería de las máquinas de escribir e incluso llegamos a los teclados de los ordenadores, el Profesor August Devorak, de la Universidad de Washington, realizó estudios experimentales ergonómicos para definir la mejor distribución de las letras y colocó en forma sucesiva las siguientes letras: aoeuidhtns en la primera línea. Las letras menos utilizadas fueron colocadas en la hilera superior e inferior. Cerca del 70% de la escritura mecánica se realiza con la fila principal y solo el 8% con la fila inferior. En el teclado de Dvorak, la cantidad de trabajo asignado a cada dedo es proporcional a su habilidad y fuerza; además, la utilización de los dedos de cada mano fue proporcionalmente

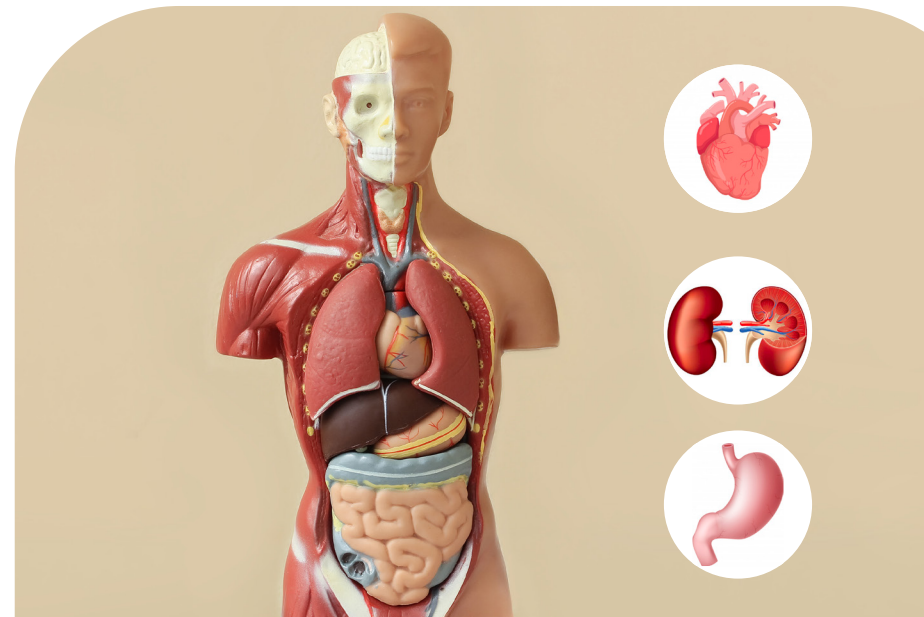
distribuida. Con estos estudios, se facilitó el ritmo de la mecanografía al colocar las vocales (40% de todas las teclas utilizadas) en la mano izquierda y las principales consonantes en la derecha. El teclado "qwerty", por ejemplo, sobrecarga la mano izquierda.

En conclusión: el teclado Dvorak es mucho más eficiente que el "qwerty", diseñado este hace más de cien años para ralentizar al operador. Sin embargo, casi no se conoce la propuesta de mejora. Las innovaciones de superioridad tecnológica no necesariamente se difunden a sí mismas, sino que dependen de la respuesta dicotómica del ser humano ante el cambio: miedo o anhelo. Muchas personas no pueden tolerar el sentimiento de la incertidumbre y, según una evidencia notable, este temor afecta el humor y la salud. La intolerancia a la incertidumbre está relacionada con desórdenes mentales, como la ansiedad y la depresión, según confirman la publicación de Journal of Clinical Psychology, de junio de 2013.

Las personas con el temor a la incertidumbre tratan de sentir mayor certeza con estrategias de verificación excesiva, la búsqueda seguridad, la preocupación y la tendencia a rumiar pensamientos, así como la evasión de situaciones poco familiares. En tales condiciones, el cerebro humano procesa la incertidumbre con los mecanismos del miedo.

Cuando se activa el temor, una pequeña área profunda en el cerebro, llamado hipotálamo activa los resortes de respuesta. Primeramente, la señal llega a la pituitaria y las glándulas suprarrenales. Esta vía es conocida como el Eje hipotálamo-pituitaria-renal. Las señales de temor modifican los estados fisiológicos de muchos órganos, incluyendo el corazón, los riñones, el estómago, así como los músculos. El miedo y su consecuente reacción de estrés, puede ser tóxico a cualquier edad. Sin embargo, los niños y adolescentes tienen menor capacidad de respuesta cuando la emoción es intensa y el cerebro se impregna de cortisol —la hormona del estrés. Los niños con mejores funciones ejecutivas neurológicas y conductas adecuadas tienen bajo nivel de cortisol; por el contrario, los alumnos que manifiestan un alto nivel sostenido de esta hormona presentan más agresividad y falta de auto-control (Clancy Blair, 2005).

Las señales de temor modifican los estados fisiológicos de muchos órganos.



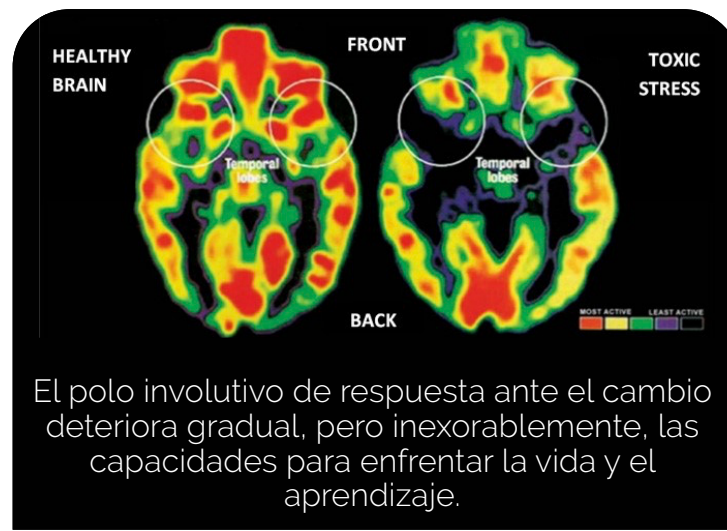
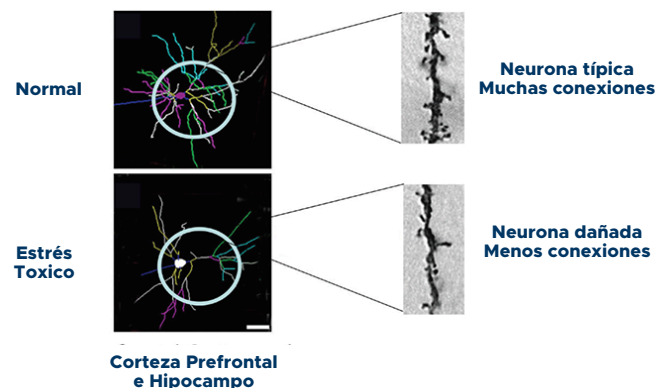
Estructuras cerebrales

El miedo agudo o cíclico activa elementos químicos que debilitan la influencia de la corteza prefrontal y fortalece el dominio de las zonas antiguas del cerebro. Esencialmente, transfiere el control de alto nivel de pensamiento y emociones desde la corteza prefrontal al hipotálamo y otras estructuras más primitivas. Conforme estas zonas primarias asumen el control, nos encontramos paralizados por la ansiedad o dependientes de otros impulsos que normalmente limitamos: excesiva indulgencia ante el alimento, bebida, drogas, apuestas o compras. Simplemente, perdemos el control.

La corteza prefrontal es tan sensible al miedo y al estrés por su especial estatus en la jerarquía de las estructuras cerebrales: es la región más evolucionada del cerebro, de mayor proporción en los humanos; madura más lentamente que cualquier otra zona y alcanza la madurez tardíamente (20-25 años). Bajo condiciones de temor y estrés, las dendritas —receptoras de

señal en la neurona— de la amígdala se alargan y las de la corteza prefrontal, encogen.

El estrés tóxico cambia la estructura del cerebro



El anhelo

Estamos condenados a la interpretación y, por esta razón, necesitamos métodos para que nuestras percepciones, ideas, visiones del mundo, sean lo más fiables posible. Edgar Morin ("Enseigner à vivre: Manifeste pour changer l'éducation", 2019) nos recuerda a los educadores una fórmula de Jean-Jacques Rousseau: **"enseñar, significa enseñar a vivir"**. Por esta razón es necesario detectar las carencias y lagunas de la enseñanza actual para enfrentar los problemas vitales, como son el error, la ilusión, la parcialidad, la comprensión humana y las incertidumbres que se encuentran en toda existencia".

"Vivir es una aventura que comporta incertidumbres renovadas todos los días, con crisis personales o

catástrofes colectivas. Vivir es enfrentar incesantemente la incertidumbre, incluyendo la sola certidumbre que es nuestra muerte, aunque no conocemos la fecha".

Lagadec afirma que nuestra "civilización del riesgo" fabrica catástrofes económicas, políticas, ecológicas y culturales, de forma sistemática. Enseñar a vivir, por lo tanto, implica enseñar a enfrentar las incertidumbres y los riesgos.

Ante una realidad que no controlamos, es indispensable formar una actitud que permita enfrentarla con productividad y salud mental. La aceptación serena no significa resignación pasiva ni fatalismo desesperado. Esta disciplina exigente proporciona la grandeza al estoicismo.



“Los errores no son fracasos, sino oportunidades”

Pascal comentó: “toda nuestra dignidad está en el pensamiento; y deberíamos utilizarlo para tomar medida de nuestra condición y dedicarnos a lo esencial. El enemigo es la distracción. No habiendo podido sanar la muerte, la miseria, la ignorancia, los hombres han decidido no pensar para sentir cierta felicidad” (Pensées, 168).

Para desarrollar el anhelo, es necesario formar tres habilidades o competencias que controlan el miedo al cambio:

1. Gestión de la fuente del miedo, que no es el evento —está fuera de mi control—, sino mi percepción de la realidad incierta.

- a. Regularmente, examino y corrijo mis creencias irracionales, que son limitantes.
- b. Cuido mis monólogos para no rumiar las percepciones negativas, distorsionadas, de la realidad.
- c. Reinterpreto los eventos para concentrarme en las oportunidades escondidas en la incertidumbre y considero como crecimiento el cambio. Los errores no son fracasos, sino oportunidades de aprendizaje.

3. Prevención del estrés: la intervención preventiva siempre tiene mejores posibilidades de éxito.

- a. Invierto minutos cada mañana para planear mi día y para identificar los estresores de tu vida. Atenderé las prioridades (no más de 3).
- b. Establezco objetivos personales, profesionales para centrarme en avances específicos y medibles.
- c. Elaboro un plan a largo plazo, para controlar la dirección de mi vida. Si yo asumo el volante de mi existencia; los eventos, las personas y las cosas me influyen tanto cuanto yo permita.

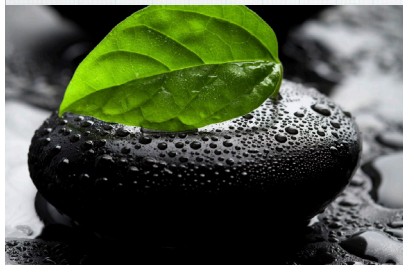
Martin Seligman (Learned Optimism, 2006) propone diferentes estrategias para formar un "cerebro positivo" que permita interpretar la realidad en forma saludable. Los siguientes cuadros sintetizan esta postura, en contra de los ataques de un "cerebro negativo".

“Interpretar la realidad”

CEREBRO POSITIVO	CEREBRO NEGATIVO
Sentimientos receptivos. Sistema de compromiso social: conexión abierta consigo mismo y los demás	Sentimientos reactivos. Sistema de "ataca / huye / parálizate"
Percibe los obstáculos y nuevas experiencias como desafíos a enfrentar y superar. Aprendizaje continuo	Percibe la vida como amenaza continua, insuperable y peligrosa.
Actividad neurológica centrada en la corteza prefrontal: curiosidad, resiliencia, compasión, insight, apertura, solución, moralidad	Emerge de las regiones primitivas cerebrales: terquedad, ansiedad, incomprensión de sí mismo y los demás. No pensamiento.

CEREBRO POSITIVO	CEREBRO NEGATIVO
Flexible, abierto al compromiso	Terco, atascado en emociones
Voluntad de explorar: curiosidad, imaginación	Queja de la realidad
Error: forma de aprendizaje	Error: fracaso. Culpa, autocastigo
Adaptable y resiliente ante la adversidad	Rígido, centrado en buscar culpables
Clara brújula interna: buenas decisiones	A merced de sus circunstancias o sentimientos
Ecuanimidad: habilidad para regresar al cerebro positivo después de una caída	Propensión al miedo, tristeza, ira, culpa. Cansancio emocional

LA PIEDRA



El distraído tropezó con ella
El violento la utilizó como proyectil
El emprendedor construyó con ella
El agotado campesino la utilizó de asiento
Drummond la convirtió en poesía
David la utilizó para derrotar a Goliat
Miguel Ángel la convirtió en obra de arte

La diferencia no está en la piedra

La educación de la inteligencia está detrás de la libertad. Comportarse y no dejarse llevar: he aquí la libertad; un ser libre domina sus propios pensamientos, pues estos son el modo particular de mantener a distancia las cosas.

La primera infancia descubre un universo que no está a su medida y procura habitarlo con la magia de su mirada. Pero el curso de los acontecimientos no se detiene y se opone al deseo.

El cuidado de los propios pensamientos propicia lucidez y esperanza para que la felicidad deje su rastro. Tener en mente lo que nos ayuda a soportar los momentos más difíciles, incluyendo en ellos recuerdos felices para no perder la confianza. Saber olvidar para renovar la conciencia y permitirle recibir las posibilidades de la vida, evitando la repetición insistente y agotadora.

Palabras clave: riesgo, incertidumbre, anhelo, esperanza, pensamiento.
Son el hilo conductor de este artículo y lo sintetizo en esta metáfora:

Referencias bibliográficas:

Compilación de Scientific American Mind: "Stressed out", 2020.

Davidson, R & Begley S. "The Emotional Life of your Brain. Hudson Street, 2012.

Siegel D & Bryson T. " The YES Brain. Bantam, 2018.

Blanquer j-M & Morin E. "Quelle École Voulons-nous?". Odile Jacob, 2020.

Rogers E. "**Diffusion of Innovations**". Simon & Shuster, 2010 (4th Edition).

Morin, E. "**Enseigner à vivre:** Manifeste pour changer l'education. Ed. Actes Sud, 2014.

Ellis, A. "How to control your anxiety before it controls you". Robinson, 1998.