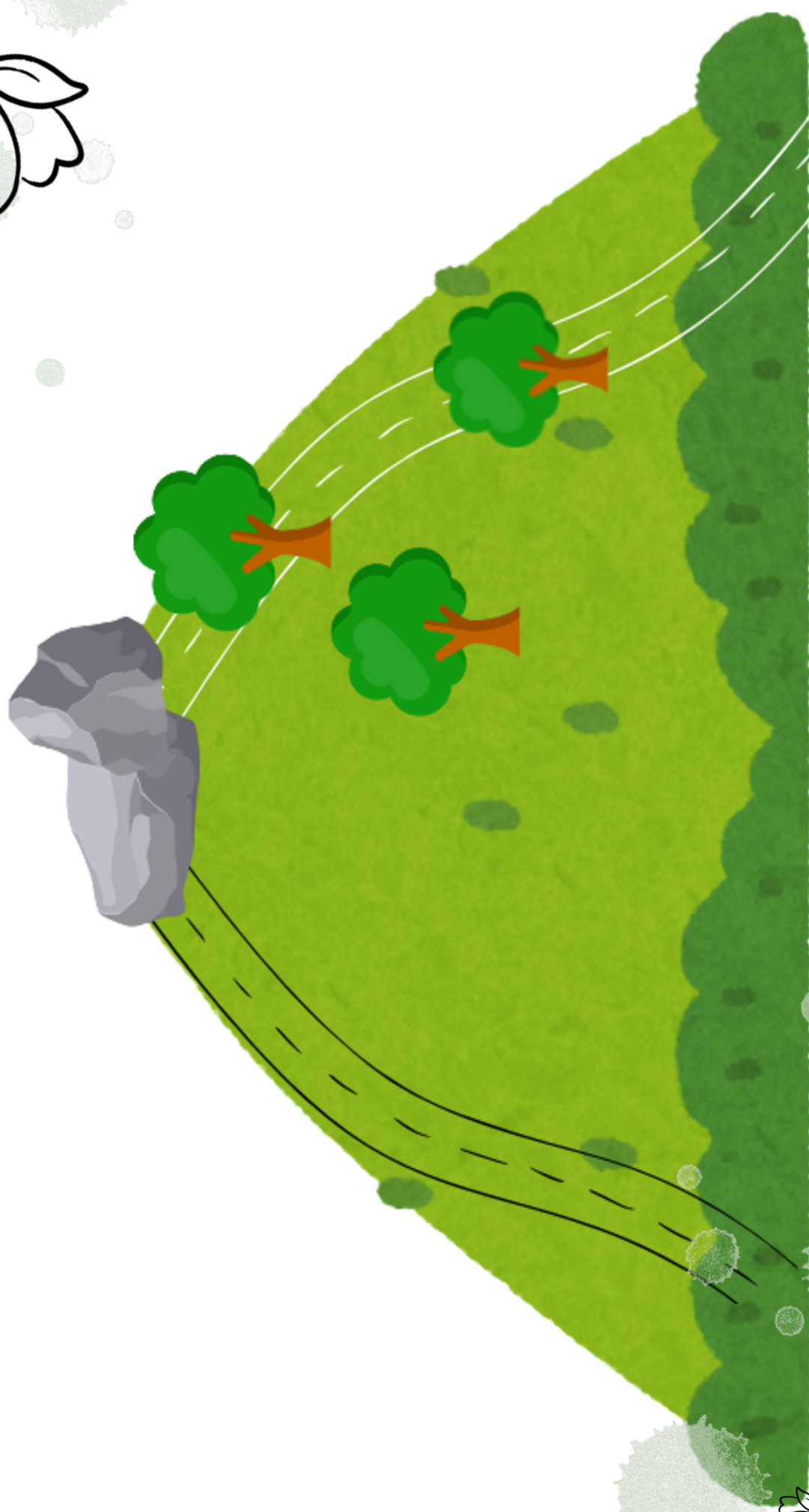


Plasticidad cerebral: metáfora montaña



*Psicología
Compassiva*

Plasticidad cerebral: metáfora montaña

Imagina una montaña empinada llena de hierbas, rocas y superficies irregulares. Ahora visualiza qué impresión daría empujar una gran roca cuesta abajo, hasta los pies de la montaña. Requeriría un gran esfuerzo empujarla por encima de las hierbas.

Ahora imagina que sigues empujando más rocas por el mismo camino una y otra vez, ¿qué pasaría?

Una vez que ese camino está hecho, casi no cuesta energía empujar la siguiente roca para hacerla bajar: basta con colocarla en el caminito y baja sola. Así se forman los hábitos.

Ahora imagina que quiero empujar la roca en otra dirección... pero esta nueva zona es rocosa y está llena de hierbas, y bajar las rocas requiere un gran esfuerzo. Y aunque lo haya conseguido, el camino antiguo se mantiene, no desaparece instantáneamente.

Así es como funciona: aunque practiquemos nuevos hábitos, los antiguos siguen ahí y es muy fácil volver a ellos, porque ya están hechos e integrados. Pero, con el tiempo, si el camino antiguo no se utiliza, volverá a llenarse de hierbas y de nuevas rocas.

Ahora utilizamos el nuevo camino, pero se necesita paciencia y constancia para desarrollarlo.

*Psicología
Compassiva*

