



doce
meses
doce
retos

1 La curiosidad

¿HAY ALGO QUE HACE TIEMPO TE GUSTARÍA APRENDER O HACER, Y NO SABES POR QUÉ NO TE ATREVES?

Seguir aprendiendo como cuando éramos niños

La curiosidad es un deseo de conocer. En el ser humano, además de estar en la base del comportamiento infantil (sobre todo en el juego y en las preguntas continuas) es una capacidad que perdura a lo largo de toda la vida.

EL EXPERTO

Te has dado cuenta de que cuando cae en nuestras manos algo que nunca hemos visto, nos detenemos, aunque sea brevemente, para observarlo y darle vueltas preguntándonos qué será y para qué servirá. En otras palabras, **por naturaleza somos curiosos**.

Sin embargo, esta capacidad es un pequeño **reflejo de lo que fuimos**, porque la curiosidad disminuye con la edad.

¿Por qué disminuye? ¿Realmente disminuye la curiosidad, o lo que va desapareciendo es el valor y las ganas de afrontar cosas nuevas?

Encontramos una posible explicación a este déficit en la tendencia que desarrollamos los adultos a hacer lo que sabemos que funciona, mucho o poco, y a **mantenernos en ese espacio cómodo** donde el miedo a la novedad nos obliga a vivir sin apenas riesgo. Esto **nos impide seguir creciendo como personas**, ya que repetimos acciones, conductas, que si bien nos funcionaron, puede que en la actualidad sean menos eficaces, ya que pertenecen al pasado.

Ese espacio cómodo tiene un coste que muchos pagamos, y que quizá nos obligue a reciclarnos cuando ya la situación nos ha superado, y acabamos proponiéndonos

nuevos objetivos desde la obligación y no desde el deseo de conocer.

¿Puedes imaginar la posibilidad de volver a tener la capacidad de aprender que tenías en la infancia? Esto es posible, podemos volver a resetear nuestros circuitos neuronales para volver a conectar aquello que una vez estuvo conectado. Los últimos estudios sobre la neurogénesis avalan la creación de nuevos circuitos neuronales incluso en personas mayores de 80 años.

¿Qué tenemos que hacer para comenzar a recuperar esa curiosidad innata?

Quizá lo primero sea **permitirnos el error**, no considerarlo como un enemigo, como una merma en la autoestima, sino verlo como **parte del proceso de aprendizaje**, pues, ¿acaso no aprendemos a base de ensayo y error? Es decir, gestionemos el error como algo no personal, como algo que de ninguna manera nos define.

En ese caso, debemos **abandonar el lenguaje victimista** del tipo: “eso no es para mí”, “no, gracias, en el fondo no me interesa”, “uf, ya no tengo edad, eso es para jóvenes”, etc.

Para **tomar conciencia** de aquellas situaciones que nos están demandando cambios, es decir, para darnos cuenta de qué cosas nuevas necesitamos aprender, debemos hacernos las siguientes preguntas:

- ¿Las cosas que hacemos, sean las que sean, nos reportan beneficios personales?
- ¿Podríamos hacerlas de otra manera?
- ¿Qué miedo personal me está impidiendo hacer o aprender cosas distintas?
- ¿Echo de menos la fuerza de la curiosidad de la infancia?

Lo cierto es que **cada vez que nos enfrentamos a algo nuevo**, sin duda ganamos, porque si lo conseguimos, sentimos satisfacción, y si no lo conseguimos, **el intento de aprender sirve para desarrollar y mantener activa nuestra curiosidad, nuestro talento.**

Y para finalizar, debemos tener en cuenta que cuando nos embarcamos en un nuevo modo de hacer las cosas, en la mayoría de las ocasiones, los resultados de buscar y activar la curiosidad innata son muy beneficiosos, en términos de aprendizaje y de **generación de recursos para futuras situaciones.**

Francisco Javier Castillo

Psicólogo especialista en desarrollo personal

EN QUÉ TE BENEFICIA TRABAJAR TU CURIOSIDAD...

- Fortalece tus relaciones
- Protege el cerebro
- Contribuye a superar la ansiedad
- Se asocia a la felicidad
- Aumenta la capacidad de aprendizaje

AUTOANALÍZATE

Mi capacidad de mantener la curiosidad

1. Procuero formarme en lo que ya sé.
 - a. Casi nunca (1 punto)
 - b. A veces (2 puntos)
 - c. A menudo (3 puntos)
2. Cuando me encuentro con algo nuevo para mí, comienzo a interesarme en ello aunque a priori no le vea utilidad.
 - a. Casi nunca (1 punto)
 - b. A veces (2 puntos)
 - c. A menudo (3 puntos)
3. Si en el grupo proponen hacer algo distinto apoyo la idea.
 - a. Casi nunca (1 punto)
 - b. A veces (2 puntos)
 - c. A menudo (3 puntos)
4. En mi barrio, en seguida me doy cuenta de que hay un nuevo comercio.
 - a. Casi nunca (1 punto)
 - b. A veces (2 puntos)
 - c. A menudo (3 puntos)
5. Hago cosas que se salen de mi rutina sólo para divertirme.
 - a. Casi nunca (1 punto)
 - b. A veces (2 puntos)
 - c. A menudo (3 puntos)

Suma los puntos de tus respuestas

De 0 a 5 puntos

Tratar de sentirse seguro siempre puede producir estancamiento y negación a los cambios. Y dado que la vida es cambio, ¿qué tal si te arriesgas a aprender cosas nuevas? ¿Qué puedes perder?

De 6 a 10 puntos

Avanzar paso a paso es de sabios, pero no el ponerle límites a la curiosidad. Si tu actitud es positiva respecto a aprender cosas distintas, ¿por qué ponerle límites? Sigue experimentando, vas por buen camino.

De 11 a 15 puntos

Nada es ajeno a tu curiosidad y tu predisposición al cambio de mejora. Tu actitud es el perfecto equipaje para este viaje de autoconocimiento y crecimiento personal.

PLAN DE ACCIÓN

Haz hueco a la curiosidad innata en tu vida aplicando las siguientes acciones concretas. Para que realmente funcionen, las hemos organizado en un periodo de un mes. Así podrás practicarlas y afianzarlas. Además, están ordenadas según su complejidad e implicación, de menor a mayor. Registra los beneficios obtenidos tras realizar cada una de ellas y **comprueba tu evolución**.

PASO 1

Del 12 al 19 de enero

PASO 2

Del 20 al 27 de enero

PASO 3

Del 28 de enero al 4 de febrero

PASO 4

Del 5 de febrero al 12 de febrero

ENERO						
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

FEBRERO						
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12						

Para hacerle un hueco en nuestras vidas a la curiosidad innata, te proponemos los siguientes pasos de acción.

[DESCARGAR CUADERNO DE BITÁCORA](#)

VIDEO RESUMEN

¿QUÉ DICE LA RED?

- [No, no usas sólo el 10% de tu cerebro. Destierra un mito](#)
- [Aprendamos de los más pequeños. Resetea para crecer.](#)
- [Es posible generar células cerebrales a la edad adulta, descubre cómo.](#)
- [Bienestar para el cerebro: 5 hábitos que te ayudan a regenerar tus neuronas](#)

PARTICIPA

Pulsa en **¡PARTICIPA!**, responde a las preguntas de cada Reto y conseguirás:

Recibir, cada mes, una palabra de las doce que componen la **Frase oculta**, cuyo descubrimiento te permitirá optar a un regalo muy especial, y

Entrar en el sorteo trimestral de una **Experiencia para dos personas**.

[¡PARTICIPA!](#)

[Ver bases de participación](#)



[Contacto](#)