¿Por qué cuesta tanto empezar algo nuevo?

Generado por IA — Nueva Escuela Mexicana Digital

Flashcards

PREGUNTA

¿Por qué cuesta tanto empezar algo nuevo?

RESPUESTA

Porque el cerebro humano conserva mecanismos de supervivencia primitivos que generan miedo, estrés o bloqueo ante lo desconocido.

PREGUNTA

¿Cómo reaccionaba el cerebro en la prehistoria ante lo desconocido?

RESPUESTA

Lo desconocido podía ser mortal, como enfrentarse a un depredador, por lo que el cerebro reaccionaba con miedo o estrés.

PREGUNTA

¿Qué es el método Kaizen?

RESPUESTA

Es un concepto japonés que promueve la mejora continua mediante pequeños pasos diarios.

PREGUNTA

¿Cuál es una estrategia para formar nuevos hábitos?

RESPUESTA

Engañar al cerebro con cambios mínimos, como empezar con acciones pequeñas y progresivas.

PREGUNTA

¿Cómo puedes empezar a leer más libros según el método Kaizen?

RESPUESTA

Empieza leyendo una página al día, luego dos, después cinco, y así sucesivamente.

PREGUNTA

¿Qué sucede cuando haces pequeños cambios de manera constante?

RESPUESTA

Con el tiempo, esos pequeños cambios se convierten en un hábito sólido.

PREGUNTA

¿Por qué el cerebro reacciona igual ante lo nuevo hoy en día que en la prehistoria?

RESPUESTA

Porque conserva los mismos mecanismos de supervivencia, aunque ya no enfrentemos peligros como depredadores.

PREGUNTA

¿Qué significa 'hacer poco, pero siempre' en el contexto del Kaizen?

RESPUESTA

Significa enfocarse en realizar pequeñas acciones diarias de manera constante para lograr mejoras a largo plazo.

PREGUNTA

¿Qué emociones genera el cerebro ante lo desconocido?

RESPUESTA

Miedo, estrés o bloqueo.

PREGUNTA

¿Qué colores y elementos gráficos destacan en el diseño educativo?

RESPUESTA

Colores llamativos como turquesa, naranja y beige, junto con íconos de libros y logotipos oficiales.

Resumen: La Psicología Detrás de Empezar Algo Nuevo: Cómo Superar el Miedo al Cambio

Nivel: secundaria

- El cerebro humano conserva mecanismos de supervivencia primitivos que generan miedo o estrés ante lo desconocido, incluso en la actualidad.
- El concepto japonés 'Kaizen' promueve la mejora continua mediante pequeños pasos diarios, lo que ayuda a formar nuevos hábitos de manera efectiva.
- Para superar el bloqueo inicial, se recomienda empezar con acciones mínimas y progresivas, como leer una página al día en lugar de intentar abarcar demasiado de golpe.
- El miedo al cambio puede ser gestionado engañando al cerebro con cambios graduales, lo que reduce el estrés y facilita la adaptación.

- El diseño educativo utiliza colores llamativos y elementos gráficos para captar la atención y reforzar el mensaje.

Mapa Conceptual

¿Por qué cuesta tanto empezar algo nuevo?

Causas psicológicas y evolutivas

- El cerebro conserva mecanismos de supervivencia primitivos
- Miedo, estrés o bloqueo ante lo desconocido
- Reacción similar a la prehistoria: evitar riesgos potenciales

Kaizen: mejora continua

- Concepto japonés
- Pequeños pasos diarios
- No hacer mucho de golpe, sino poco y constante

Consejos prácticos para formar hábitos

- Iniciar con acciones pequeñas
- Ejemplo: leer una página al día
- Incrementar progresivamente la acción

Diseño educativo

- Colores llamativos: turquesa, naranja y beige
- Elementos gráficos: cerebro, libros, círculo naranja
- Logotipos: Secretaría de Educación Pública y Prende.mx