

RED Gerencial

Adaptabilidad al cambio/Cultura Flexible


[VER VIDEO](#)

Neurociencia – Ana Ibáñez

Mientras el trabajo continúa y los objetivos hay que cumplirlos de una manera orgánica y asertiva, la cultura organizacional atraviesa cambios constantes.

¿Cómo enseñar al cerebro que el cambio es posible?

En este video se detallan los tres pilares indispensables para que el cerebro acepte la transición sin activar la resistencia o el miedo: **seguridad, ganas y flexibilidad**.

Bases neurocientíficas y funcionamiento cerebral

A continuación, se detalla el funcionamiento cerebral y los procesos neurocientíficos que se activan en este escenario específico:

1 Regulación del estrés y seguridad psicológica

En una estructura rígida o procesos estancos suele activar la **amígdala** (el centro del miedo y la alerta) debido al temor al error normativo o a la sanción.

- **Reducción de la amenaza:** Una cultura flexible disminuye la respuesta de la amígdala al interpretar el entorno como seguro.
- **Activación de la recompensa:** Al reducirse el miedo, el cerebro libera **dopamina y oxitocina**, hormonas que fomentan la confianza mutua entre los equipos, y el apego al propósito de servicio público.

2 Mayor plasticidad y flexibilidad cognitiva

La flexibilidad organizativa demanda que el cerebro no actúe en "piloto automático" mediante rutinas estrictas.

- **Corteza prefrontal (CPF):** Es la región encargada de las funciones ejecutivas, como la toma de decisiones, la planificación y la resolución de problemas complejos. (1,)
- **Flexibilidad cognitiva:** La CPF entrena su capacidad para cambiar de estrategia cuando las condiciones del entorno (sociales, políticas o ciudadanas) varían.
- **Neuroplasticidad:** Enfrentar desafíos de formas diversas debilita las vías neuronales rígidas y crea nuevas conexiones, permitiendo una innovación constante.

➤ El concepto de atención plena es simple, pero convertirse en una persona más consciente requiere compromiso y práctica.

Aquí hay algunos consejos para comenzar:

Elecciones sabias: Ser consciente



Respirar: Hacé una pausa

Inhalá por la nariz durante 4 segundos, sostené 1 y exhalá por la boca durante 5. Repita a menudo.

Caminar: Conectá con el entorno

Prestá atención a tu respiración, las vistas y los sonidos a tu alrededor. Cuando aparezcan preocupaciones, volvé al presente.



Comer: Disfrutá cada bocado

Registrá los sabores y texturas. Escuchá las señales de tu cuerpo cuando tenga hambre y cuando esté satisfecho.

Explorar: Encontrá tu práctica

Conocé clases de yoga o meditación, programas de reducción del estrés y otros recursos de atención plena.



“Pensar estratégicamente no termina cuando el plan está escrito. La mejora comienza cuando aprendemos de la ejecución.”

Herramientas Prácticas



Aplicá la evaluación ADKAR, detectá dónde se encuentra la principal barrera frente al cambio y definí acciones para acompañar a tu equipo.

[Modelo Adkar](#)
[DESCARGAR](#)


Seguí activo en el grupo de WhatsApp de la Red Gerencial.