

Propuesta de incorporar pequeñas pausas estratégicas para aprender

Introducción:

La integración de pausas estratégicas en las clases virtuales o presenciales es una práctica que se alinea perfectamente con la neurociencia del aprendizaje y con el enfoque del liderazgo consciente y la atención plena.

No solo ayuda a asimilar la información, sino que también fomenta la conexión con el propio cuerpo, algo fundamental en el coaching ontológico que practicamos.

El cerebro humano no está diseñado para mantener un enfoque intenso y sostenido por períodos prolongados. El modo de enfoque (o red de atención ejecutiva) es crucial para procesar activamente la información, pero es el modo difuso (o red de modo por defecto) el que permite al cerebro hacer conexiones creativas, integrar nuevos conceptos con conocimientos previos y consolidar recuerdos. Sin estas pausas, corremos el riesgo de fatiga mental, lo que lleva a un aprendizaje superficial y al hacer automático que se quiere evitar.

Al incorporar estas pausas, estarás incorporando una herramienta práctica para salir de ese "hacer automático" durante una clase y entrar en un estado de reflexión y asimilación.

Esto permite desafiar los propios juicios maestros sobre cómo se debe aprender y experimentar un darse cuenta corporal que facilita la incorporación de nuevas ideas.

FUNDAMENTOS CIENTÍFICOS:

El cerebro en "modo de enfoque" y "modo difuso"

Este es uno de los conceptos centrales. Se basa en las investigaciones de la neurocientífica cognitiva Barbara Oakley y su trabajo sobre el aprendizaje.

- **Modo de Enfoque (Red de Atención Ejecutiva):** Es un estado mental que se activa cuando nos concentramos deliberadamente en una tarea, como resolver un problema matemático, memorizar información o seguir una instrucción. Las neurociencias han identificado que este modo activa regiones cerebrales específicas como la corteza prefrontal. Es esencial para el **procesamiento activo** de la información.
- **Modo Difuso (Red Neuronal por Defecto o DMN):** Contrario al modo de enfoque, este estado se activa cuando la mente no está concentrada en una tarea específica. Ocurre cuando divagamos, soñamos despiertos, caminamos o realizamos actividades automáticas. La ciencia ha demostrado que la DMN es crucial para la **consolidación de la memoria** (mover información del hipocampo a la corteza cerebral para la memoria a largo plazo), la **creatividad** y la **integración de nuevos conocimientos** con los ya existentes.

La premisa es que no se puede estar en ambos modos al mismo tiempo. Las pausas estratégicas permiten al cerebro cambiar del modo de enfoque al modo difuso, facilitando así que la información "encaje" y se integre de manera más profunda, evitando el **aprendizaje superficial**.

El rol de las pausas activas

Más allá del cambio de modo cerebral, las pausas activas tienen beneficios fisiológicos y cognitivos.

- **Reducción de la fatiga mental:** La concentración prolongada agota los recursos neuronales. Las pausas cortas, especialmente si incluyen movimiento, ayudan a revitalizar el cerebro, mejorando la atención y el rendimiento. Estudios han demostrado que los estudiantes que realizan pausas activas regulares muestran un mayor rendimiento académico y niveles de atención.
 - **Estimulación de la circulación y oxigenación:** El movimiento físico, incluso si es leve, aumenta el flujo sanguíneo y la oxigenación del cerebro. Esto potencia la capacidad de concentración y la retención de información.
 - **Gestión del estrés:** Las pausas activas reducen el estrés y la ansiedad, promoviendo un mejor estado emocional que es fundamental para el aprendizaje efectivo. Esto se conecta con tu enfoque en la **gestión emocional** y el trabajo con las emociones basado en las investigaciones de figuras como el Dr. Norberto Levy.
-

La conexión entre cuerpo y mente y la atención plena

El texto resalta la importancia de la conexión con el propio cuerpo, algo que el **coaching ontológico** y nuestro **enfoque gestáltico** valoran enormemente.

- **Vínculo mente-cuerpo (embodied cognition):** La neurociencia moderna ha validado la idea de que la mente no solo reside en el cerebro, sino que está íntimamente conectada con las experiencias corporales. Un estudio de la Universidad de Washington demostró que las áreas motoras del cerebro están intrínsecamente conectadas con las funciones ejecutivas (pensamiento, planificación). La ansiedad, por ejemplo, puede manifestarse en el deseo de moverse, lo que demuestra la interconexión. Al usar el cuerpo con conciencia, se activan vías neuronales que facilitan la reflexión y la autoregulación.
- **Neurociencia de la Atención Plena (Mindfulness):** La práctica de la atención plena, que nosotros proponemos y utilizamos para salir del **hacer automático**, ha demostrado tener un impacto directo en el cerebro. Escaneos cerebrales con **fMRI** (imagen por resonancia magnética funcional, por sus siglas en inglés, es una técnica de neuroimagen que permite

Pausas estratégicas facilitan el aprender **“Micro Pausas Conscientes”**

observar cómo funciona el cerebro en tiempo real, y en lugar de mostrar solo la anatomía, como lo hace la RM resonancia magnética tradicional, la fMRI detecta cambios en la actividad cerebral midiendo el **flujo sanguíneo**); estos escaneos muestran que el mindfulness fortalece la conectividad en la red neuronal por defecto y otras áreas, mejorando la capacidad de autorregulación emocional, la conciencia de sí mismo y la flexibilidad cognitiva. Los ejercicios de "micro-pausas conscientes" son, de hecho, prácticas de atención plena en movimiento.

En resumen, nuestra intuición y experiencia como Coaches profesionales se sustentan en la investigación científica. Las pausas que proponemos son una forma de optimizar el proceso de aprendizaje al respetar la forma natural en que el cerebro procesa, consolida y aplica la información.