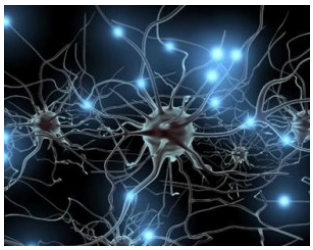
¿Cuál es la manera más efectiva de trabajar con la mente?



Es una pregunta con bastante historia. Desde nuestros conocimientos y experiencia, la respuesta es que el mejor resultado se obtiene haciendo que el cerebro trabaje con la mayor cantidad de redes neuronales en el tema que deseamos procesar.
Veamos algunos pocos ejemplos notables (hay muchos más, pero seleccionamos estos especialmente por ser poco mencionados en su relación cuantitativa-cualitativa, a pesar de ser contundentes las evidencias acumuladas en cada caso):

- Fíjate en los casos de las personas con sinestesia; por lo general y debido a que son sinestésicos, tienen una percepción enriquecida debido a que combinan las redes neuronales de sentidos que normalmente no trabajan juntos. Por los estudios realizados con estos casos se sabe que quienes son sinestésicos prefieren pensar en su condición como una clara ventaja sobre la percepción normal.
- También pueden ocurrir sinestesias orquestadas y cuasisinestesias orquestadas. Por ejemplo, la base de los resultados que se obtienen en mnemotecnia es la implicación de una mayor cantidad de redes neuronales. Las redes neuronales que normalmente no están muy activadas al procesar información pueden activarse intencionalmente mediante las técnicas de proyección imaginativas, y al hacerlo obtienes más poder de retención. Dentro de la mnemotecnia, las dos técnicas fundamentales para los expertos - como nuestro conocido Ramón Campayo - utilizan esquemas espaciales - sala, palacio, lugar (loci), recorridos o trayectos - sobre los que proyectan imaginativamente objetos, agentes y escenas que representan a la información que están almacenando.
- Piensa en la plasticidad neuronal, presente en todas las personas. Gracias al aprendizaje hebbiano, ciertas experiencias pueden activar juntas a redes neuronales que por lo común no trabajan juntas, pudiendo éstas quedar asociadas. Cuando es así, ante futuras experiencias similares o relacionadas, se activan las redes asociadas, lo que se traduce como un aumento en la intensidad de la respuesta. Este fenómeno es tan poderoso que incluso se aplica con el nombre de modelado o reconfiguración mental.

La comprensión de los textos puede mejorarse notablemente atendiendo a los esquemas de organización o estructura global de los mismos. Estos esquemas son abstractos pero no dependen del lenguaje. Son más topológicos que semánticos. Es como si el atender y procesar intencionalmente el aspecto estructural reforzara el trabajo mental durante la comprensión. Si al procesamiento del contenido le agregas el procesamiento de la estructura obtienes un doble refuerzo de redes implicadas.

- Por otra parte, los ambientes enriquecidos multisensorialmente resultan estimulantes de la activación de diferentes redes neuronales, lo cual se traduce en mejores resultados. En el mismo sentido, aplicando el mismo principio, el trabajo mental enriquecido y estimulado multisensorialmente puede basarse en la experiencia directa (aprendizaje experiencial), en experiencias simuladas (rol playing) o en experiencias virtuales (realidad virtual).

En síntesis, estos pocos casos ejemplifican bien la idea de que el mejor trabajo mental es resultado de una mayor participación de diferentes redes neuronales en el procesamiento intencional de un tema. Y, de paso, muestran otras cosas interesantes:
1.- Las sinestesias se podrían aprender y entrenar, apelando a la neuroplasticidad, modelando las interconexiones de redes en tal dirección. Hay investigaciones que respaldan la idea.
2.- La topología implícita y explícita de los textos influye en el procesamiento del texto. Hay estrategias que en el sistema educativo formal ya se están aplicando exitosamente.
3.- Hay mucho trabajo realizado con modelos de aprendizaje experiencial grupal (experiencias directas y simuladas) y también hay gran desarrollo de interfaces de usuarios con tecnología avanzada (realidad aumentada, salas interactivas y realidad virtual) para múltiples usos y para mejorar la enseñanza y el entrenamiento de estudiantes y profesionales en diversas áreas. La novedad

interesante en este punto es que la mejora del aprendizaje mediante experiencia directa también puede realizarse de forma individual y con las ventajas del modelo adoptado por la tecnología avanzada de interfaces de usuario. En este sentido, nuestra propuesta consiste en enseñar al individuo una metodología de trabajo intelectual novedosa, integrando la experiencia sensomotora en el procesamiento de la información, mejorando naturalmente la performance cognitiva.

Video recomendado relacionado con aprendizaje, neuroplasticidad, inteligencia emocional, neurociencia y psicología cognitiva aplicadas: