

https://es.aleteia.org/2023/05/10/hacer-varias-cosas-a-la-vez-no-estimula-el-aprendizaje-al-contrario-fuerza-el-cerebro/?utm_campaign=EM-ES-Newsletter-Daily-&utm_content=Newsletter&utm_medium=email&utm_source=sendgrid&utm_term=20230510

HACER VARIAS COSAS A LA VEZ NO ESTIMULA EL APRENDIZAJE. AL CONTRARIO: FUERZA EL CEREBRO



Shutterstock/Roman Samborskyi

Nuestro estilo de vida nos lleva a recibir múltiples mensajes a la vez.

Violeta Tejera - publicado el 10/05/23

Mantener la atención en las cosas que hacemos es algo fundamental para hacerlas bien. Cada vez tenemos que prestar atención a más cosas al mismo tiempo y esto está provocando que nos equivoquemos más porque recibimos demasiados estímulos. Debemos dar un descanso a nuestro cerebro

Recibimos mucha información, constantemente. Inputs que intentan engancharnos. Solemos culpar de ello a la tecnología. A los teléfonos móviles que nos ofrecen miles de aplicaciones que buscan captar nuestra atención y no soltarla. Pero, como explica **Johan Hari**, «la tecnología es sólo parte del problema».

Este divulgador, escritor y periodista escocés asegura que el ser humano tiene dos *superpoderes*. Uno es la atención y el otro la creatividad. Lo muestra en su último libro, *El valor de la atención: por qué nos la robaron y cómo recuperarla*. Una obra que llega tras recorrer el mundo para hablar y entrevistar a más de 200 especialistas en atención y concentración.

Mejor el cerebro a una sola cosa

En él Hari cuenta su entrevista con uno de los principales neurocientíficos del mundo, **Earl Miller**. Un encuentro en el que le cuenta que «**el cerebro está preparado para pensar conscientemente en una sola cosa**. Esta es una limitación fundamental que no ha cambiado significativamente en 40.000 años».

La mayoría de la gente piensa que puede estar pendiente de muchas cosas a la vez, pero realmente, no es así. Obligamos a nuestro cerebro a hacer «malabarismos» para pasar demasiado rápido de una actividad a otra. «De esta forma cometemos más errores, recordamos menos y somos menos creativos.»

Esta situación le hizo plantearse una **desintoxicación de pantallas** y pasó tres meses sin teléfono ni internet. Le sorprendió lo rápido que mejoraba su atención. **Dejó su cerebro en silencio**. Apartado de likes y seguidores.

Silencio para aprender

Esta práctica, la de mantener nuestro cerebro alejado de las distracciones múltiples, beneficia nuestro aprendizaje.

Como explica **Izarbe Lafuerza**, experta en inteligencia emocional, realizar varias tareas a la vez ocasiona lo siguiente: «Interrumpen y perjudican el proceso de aprendizaje. Alteran el funcionamiento del cerebro. Merman capacidades clave en el proceso del aprendizaje de los más pequeños como la memoria, la capacidad de atención, los ciclos del

sueño o la regulación de las emociones». La denominada multitarea o *multitasking* «no sólo impide que los niños focalicen su atención, sino que les genera estrés e improductividad, limitando el aprendizaje».

Técnicas para organizar la mente

Debemos establecer metas, señalan los expertos. «**Organizar las tareas estableciendo un tiempo para cada una de ellas.** Cuanto menos años tenga, mayor orden y rutina necesitará para sentir seguridad y no sufrir estrés.»

Los expertos recomiendan que los menores de 10 años hagan descansos de 15 minutos cada 45 de clase o tarea, que les permita eso, precisamente **parar el cerebro.** Desconectar y relajarse para asimilar lo que están aprendiendo.

Distracciones digitales

«La prevención es determinante», explica Lafuerza. Por ello es «**recomendable retrasar la introducción al mundo digital** todo lo posible y priorizar un aprendizaje a través de interacciones cara a cara». Además, cuando se conecten «hay que controlar su tiempo en línea».

El ruido que llega desde muchos medios de comunicación, de personajes que priorizan el conflicto, la cultura laboral o la distribución de los espacios de estudio y trabajo están empeorando nuestra capacidad de atención. Como explica Johan Hari, «la raíz del asunto es nuestra forma de vida».