

Olvida el «multitasking», aprende otra lengua y conoce otra cultura

Por: Dr. Julio César Penagos Corzo

julioc.penagos@udlap.mx

Jefe de laboratorios del Departamento de Psicología de la UDLAP

Lo que hacemos en el día a día, afecta positiva o negativamente a nuestro funcionamiento intelectual. Cada acción diaria continuamente repetida puede tener repercusiones en el funcionamiento cerebral. El aprendizaje cotidiano modifica el trazo de nuestras neuronas. De hecho es un camino de dos vías: cierto aprendizaje producirá cierto cambio neuronal y ese cambio neuronal facilitará ese cierto aprendizaje, y quizá otros.



Así, nuestros esfuerzos cotidianos por aprender algo, por memorizar, por encontrar la solución a un problema se verán recompensados con una estructura orgánica que sirve de soporte. Si estos esfuerzos no se hacen o se dejan de hacer, esa estructura se debilita o simplemente no se crea. Por ejemplo, recientes evidencias indican que las situaciones de multitarea (estar en Facebook, a la vez que se intenta leer algo, se juega y se contesta un mensaje en Whatsapp) tiene efectos negativos en la capacidad lectora. Si todo el esfuerzo mental está dedicado a múltiples tareas fáciles y de corto plazo no se estarán generando recursos intelectuales que permitan la concentración y la atención profunda. Al estar más

tiempo haciendo múltiples tareas a la vez, lo que estamos generando son caminos para la atención dispersa, superficial y de corto plazo.

Sin embargo, ser capaz de cambiar la atención de una situación a otra puede tener ventajas, cuando ésta se hace de manera profunda. Un ejemplo de esto sucede en el bilingüismo. En este caso, cuando una persona posee dos lenguas, adquiere de paso la habilidad de cambiar de un sistema (lengua 1) a otro sistema (lengua 2). Así, una persona bilingüe constantemente está orientando su atención entre los dos sistemas de lenguaje. Además, adquiere una forma de pensamiento que le dará ventajas cuando trate de comprender algo: ha aprendido a ser flexible. Ha aprendido, por ejemplo, a ver que una palabra puede estar en diferentes categorías dependiendo de la lengua. Al contar con otra lengua, podrá ampliar la riqueza del mundo que percibe y construye.

Es importante notar que el bilingüismo es más probable que ocurra en un ambiente o situación multicultural, y... buenas noticias: la evidencia científica señala que las experiencias multiculturales favorecen mejores desempeños intelectuales. Por ejemplo se ha visto que mayor será la creatividad entre mayores sean las experiencias multiculturales (vivir en otra cultura, tener amigos de otras culturas, gusto por la comida extranjera, hablar otras lenguas, etcétera).

Las capacidades intelectuales se favorecen con la diversidad, no con la dispersión. Si quieres mejorar algunas facultades intelectuales, el camino, entre otros caminos, está en aumentar tu concentración en menos cosas en encontrarte con lo diferente.