

1.- Introducción a los modos de pensamiento enfocado y difuso

Video: https://www.youtube.com/watch?v=D6z_uDW1aQo

Tenía el hábito de hacer sesiones maratónicas de estudio. Me ponía imaginariamente en esta prisión y estudiaba 10 horas al día. Normalmente tomaba notas con vistas a referencias futuras.

Cuando miraba las notas unas cuantas semanas después me daba cuenta de que había olvidado la mayoría de ellas. Luego empezaba otra nueva sesión maratónica.

Tratamos de hacer “quedadas” para aportar ideas nuevas. Las “quedadas” nunca funcionaron. Hay una forma mejor de hacerlo.

Los modos de pensar enfocado y difuso. El modo enfocado es cuando te concentras. Tu cerebro consciente está completamente ocupado en la tarea. Por ejemplo, estudiar, programar, resolver problemas, aprender, memorizar.

Alguna gente cree que el pensamiento y el aprendizaje solamente ocurren en modo enfocado. Eso no es cierto. Hay otro modo de pensar: el modo difuso. El modo difuso es cuando estás haciendo otra cosa y de forma vaga (como en segundo plano) estás pensando en lo que tratas de estudiar o resolver, o cuando realizando cierta actividad, no estás pensando de forma consciente sobre tu problema. Incluso en estas circunstancias tu mente está trabajando en modo difuso.

Tu mente no puede estar en modo enfocado y difuso a la vez. Ejemplos de modo difuso son: cocinar, disfrutar del paisaje, escuchar música, realizar cualquier actividad física, y, el más importante de todos, dormir.

En el modo enfocado, retienes en tu mente todos los detalles importantes, tratas de entender conceptos nuevos, tratas de resolver problemas difíciles. En el modo difuso tu mente combina ideas que ya existen de nuevas formas que conducen a un aprendizaje más sólido a un mejor entendimiento y más conocimiento. Para un aprendizaje sólido es importante ir cambiando entre el modo enfocado y el modo difuso.

Después de aprender esto, dividí mis sesiones de aprendizaje en sesiones más pequeñas. Las sesiones fueron más regulares. Programé sesiones de revisión en días alternos para obtener un mejor aprendizaje. Revisar tras algunos mejora la retención. Esto se llama repetición espacial.

Hacía descansos para aprovecharme del modo difuso. ¡Funcionó!.

Tenía más cosas hechas en menos tiempo. Recordaba mucho más. Para un aprendizaje sólido es importante cambiar entre el modo enfocado y el modo difuso.

Cambiamos el modo en el que hacíamos las tormentas de ideas en las quedadas. Primero, entendíamos el problema por nosotros mismos. Luego quedábamos para discutir el problema. Luego individualmente pensábamos en el problema en modo difuso. Cuando a uno de nosotros se le ocurría algo, quedábamos para discutir la nueva idea.

¡Funcionó! Piensa en cómo puedes aplicar esto a tu actividad diaria.