



Revista de divulgación científica y tecnológica
de la Universidad Autónoma de Nuevo León

<https://cienciauanl.uanl.mx/ojs/index.php>

Aprender también implica saber cuándo descansar

María Aracelia Alcorta García

Universidad Autónoma de Nuevo León,
San Nicolás de los Garza, México

Editora: Melissa del Carmen Martínez Torres, Universidad Autónoma de Nuevo León, Dirección de Investigación, Monterrey, Nuevo León, México.

Copyright: © Alcorta García, María Aracelia. This is an open-access article distributed under the terms of Creative Commons Attribution License [CCBY 4.0], which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author and source are credited.



Email: maria.alcortagr@uanl.edu.mx



Editorial

Aprender también implica saber cuándo descansar

María Aracelia Alcorta García*

*** Universidad Autónoma de Nuevo León,
San Nicolás de los Garza, México.
Correo: maria.alcortagr@uanl.edu.mx**

A lo largo de mi trayectoria académica he observado que el aprendizaje de las matemáticas representa un desafío para un amplio sector del estudiantado. Mientras algunos alumnos cuentan con una sólida formación y habilidades que les permiten avanzar con relativa facilidad, otros alcanzan los mismos objetivos mediante un proceso de mayor dedicación y esfuerzo. Ambos perfiles pueden desarrollar competencias matemáticas exitosamente; sin embargo, con frecuencia el principal obstáculo no radica únicamente en los conocimientos previos, sino en la forma en que se enfrentan los mecanismos de aprendizaje y la resolución de problemas.

Durante diversos cursos de actualización docente ofrecidos por la Universidad Autónoma de Nuevo León, en colaboración con Banco Santander e impartidos por especialistas de instituciones estadounidenses, conocí un enfoque sobre el funcionamiento del aprendizaje que transformó mi práctica pedagógica y mi manera de abordar los retos intelectuales. Dicho plan-



teamiento distingue dos modos complementarios de procesamiento cognitivo: uno enfocado y otro difuso, conceptos ampliamente difundidos por Barbara Oakley y colaboradores en el ámbito de la investigación sobre el aprendizaje.

El modo enfocado se activa cuando la atención se centra en una tarea específica, como resolver un problema matemático, desarrollar una demostración o analizar información compleja. Este tipo de trabajo exige un alto nivel de concentración y resulta indispensable para el razonamiento analítico. Sin embargo, mantener tal estado durante periodos prolongados puede generar fatiga cognitiva y dificultar la identificación de nuevas estrategias al momento de resolver un problema.

En contraste, el modo difuso entra en acción cuando la mente se aleja temporalmente de la tarea. Actividades como caminar, descansar brevemente o dormir favorecen un procesamiento más amplio de la información, permitiendo establecer conexiones entre ideas previamente aisladas. Es frecuente que, después de una pausa o incluso al despertar, aparezca con claridad la solución de un problema que parecía irresoluble horas antes.

Lejos de interpretarse como una interrupción improductiva, estos periodos de descanso constituyen un componente fundamental del aprendizaje. Diversas investigaciones en neurociencia cognitiva han mostrado que la alternancia entre concentración y relajación favorece la consolidación de conocimientos, la creatividad y la resolución de problemas complejos.

Esta perspectiva ofrece una enseñanza valiosa para alumnos y docentes de cualquier disciplina. Aprender de manera eficaz no depende exclusivamente de dedicar más tiempo al estudio, sino también de reconocer la importancia de equilibrar el esfuerzo intelectual con momentos de recuperación cognitiva. Comprender este proceso permite afrontar los retos académicos con estrategias más eficientes y con un mejor cuidado del bienestar personal.

Promover hábitos de estudio que integren periodos de concentración y descanso constituye una herramienta sencilla, respaldada por la investigación educativa, que puede contribuir significativamente al desarrollo académico y profesional de quienes enfrentan diariamente el desafío de aprender.

Descarga aquí nuestra versión digital.

