



La importancia de la sinapsis en el aprendizaje profundo

Eduardo Fuentes Barra

Director del Liceo bicentenario de Excelencia

Nuevo Mundo de Mulchén

Magister en Neuro Ciencias en Educación Universidad Mayor

No hay aprendizaje profundo sin una adecuada "digestión cerebral". Esta expresión resalta la necesidad de tiempo y espacio para que nuestras mentes procesen y asimilen la información recibida. Al igual que la comida necesita ser digerida, nuestras experiencias y conocimientos requieren un momento de reflexión para ser integrados de manera efectiva.

La "digestión cerebral" implica el proceso por el cual nuestro cerebro asimila conocimientos, experiencias y emociones. Cuando enfrentamos nuevas ideas, nuestro sistema nervioso trabaja arduamente para analizar, cuestionar y establecer conexiones neuronales con la información previamente almacenada. Este trabajo sináptico es fundamental para que el aprendizaje sea significativo; sin un tiempo adecuado para procesar, corremos el riesgo de caer en la superficialidad, donde el conocimiento se convierte en simple datos aislados, sin propósitos claros en nuestra vida diaria.

Además, permitir este tiempo de digestión subraya la importancia de la pausa y la reflexión en nuestra vida activa. En una sociedad marcada por la rapidez y la sobrecarga informativa, es fácil perder de vista la necesidad de detenernos. Este ritmo acelerado puede obstaculizar la asimilación de nuestras vivencias. Tomar un momento para reflexionar no solo enriquece nuestro aprendizaje, sino que también beneficia nuestra salud mental y emocional.

Este tiempo de reflexión es igualmente crucial en el ámbito creativo. Muchas veces, las ideas más impactantes emergen tras un periodo de incubación, donde nuestra mente subconsciente sigue trabajando en un problema, aun cuando no estamos conscientes de ello. Al darle espacio a la creatividad, fomentamos la aparición de soluciones innovadoras y un pensamiento más profundo y enriquecedor.

Asimismo, en las interacciones personales, ofrecer tiempo para procesar lo conversado puede ser vital. En diálogos intensos o emocionales, permitir que cada persona reflexione previene malentendidos y promueve una comunicación más efectiva. Este respiro emocional posibilita que el diálogo se desenvuelva de manera más clara y constructiva.

En conclusión, es fundamental considerar estos aspectos en los procesos de aprendizaje en escuelas y liceos. Integrar espacios para la reflexión y la "digestión cerebral" en la educación no solo contribuirá a un aprendizaje más profundo y significativo, sino que también fomentará el bienestar emocional de los estudiantes. Al permitir que los jóvenes procesen adecuadamente la información, estaremos preparando un entorno educativo que promueva no solo el conocimiento, sino también el desarrollo integral de cada individuo. Así, se cultivarán mentes más críticas, creativas y resilientes, capaces de enfrentar los desafíos del futuro con un entendimiento sólido y una visión ampliada del mundo.