

SESIÓN 1 — Flexibilidad cognitiva y resiliencia

Curso: Flexibilidad Cognitiva y Resiliencia (5 sesiones de 1h) ·
Neo-educacion

Generado por PDF Project

Texto (h1)

Esta es la Sesión 1 de 5 del Aprendizaje Esperado 3 (AE3) de la Unidad Didáctica 2. Durante estas cinco sesiones trabajaremos la flexibilidad cognitiva y la resiliencia como funciones ejecutivas y, al mismo tiempo, como habilidades de vida transferibles a cualquier ámbito universitario y profesional. Esta primera sesión es el marco general: define los conceptos núcleo y articula lo que vendrá. El objetivo no es memorizar, sino construir un esquema mental que te permita "mínimo esfuerzo, máximo resultado" en las siguientes clases.

objetivos

Resultados de aprendizaje de la sesión

- **Definir** la flexibilidad cognitiva como función ejecutiva (set-shifting / desplazamiento de set).
- **Definir** la resiliencia cognitiva como recuperación del funcionamiento tras lo adverso.
- **Diferenciar** flexibilidad (cambiar el curso) de resiliencia (no quebrarse al hacerlo).
- **Anticipar** el contenido de las 4 sesiones siguientes del AE3.
- **Aplicar** ambos conceptos a situaciones reales mediante ejercicios resueltos.
- **Construir** un primer plan personal de flexibilidad-resiliencia.

CLAVE: El AE3 completo (5 sesiones) trata la flexibilidad y la resiliencia como funciones ejecutivas (mecanismos cerebrales medibles) y como habilidades de vida (conductas entrenables). Esta sesión 1 es el mapa; las otras 4 son el territorio.

Por qué importa en la universidad: el rendimiento académico rara vez falla por falta de conocimiento, sino por rigidez ante lo imprevisto (un tema mal entendido, un grupo conflictivo, un formato de examen nuevo). Quien entrena flexibilidad y resiliencia invierte poco y gana mucho: gasta menos energía en cada contratiempo y recupera antes el foco de estudio.

flipped

Clase invertida (trabajo autónomo previo)

Antes de esta sesión presencial de 1h, el estudiante debió realizar trabajo autónomo breve (15-20 min):

- **Leer** el glosario de funciones ejecutivas (inhibición, memoria de trabajo, flexibilidad).
- **Ver** el microvideo de 5 min sobre el test de clasificación de tarjetas de Wisconsin (WCST) como medida de set-shifting.
- **Anotar** 3 momentos de la semana en que tuviste que "cambiar de plan" sin querer.

El aula de 1h se dedica a consolidar, aplicar y resolver dudas, no a transmitir información por primera vez. Si no hiciste la parte invertida, aún puedes seguir la sesión, pero el rendimiento baja.

Verificación rápida (30 seg): levanta la mano si trajiste tus 3 anotaciones de "cambios de plan". Quien no las trajo, puede usar el ejemplo de la pizarra durante la clase.

concepto

¿Qué es la flexibilidad cognitiva?

La flexibilidad cognitiva es la capacidad de adaptar el pensamiento y la conducta ante lo novedoso o lo cambiante: abandonar una regla o estrategia que ya no sirve y adoptar otra útil. En neuropsicología se conoce como desplazamiento de set (set-shifting).

- **Miyake & Friedman (2000)** la sitúan como uno de los **3 núcleos** de las funciones ejecutivas, junto a la **inhibición** y la **memoria de trabajo** (modelo de tres factores correlacionados).
- **Diamond (2013)** la describe como una de las funciones ejecutivas de orden superior más importantes para el aprendizaje y la adaptación social.
- No es "ser indeciso": es **cambiar con criterio** cuando la evidencia o el contexto lo exigen.
- Se apoya en la **corteza prefrontal** (especialmente dorsolateral) y en los circuitos estriado-frontales.

Dato verificable: el WCST (Wisconsin Card Sorting Test) mide precisamente la capacidad de cambiar el criterio de clasificación cuando la regla oculta cambia — un marcador clásico de flexibilidad cognitiva.

vida

Flexibilidad cognitiva en la vida diaria

La flexibilidad no vive solo en el laboratorio. Ejemplos cotidianos de estudiantes universitarios:

- **Cambiar de plan**: tu grupo cancela la reunión y reorganizas tu tarde sin colapsar.
- **Considerar otra opción**: el profesor pide un enfoque distinto al que preparaste y lo asumes.
- **Salir de rutinas**: notas que tu método de estudio no funciona y pruebas uno nuevo.
- **Tolerar la ambigüedad**: un examen trae un formato inesperado y ajustas sobre la marcha.

Cuanto más rígido es el esquema mental ("siempre lo hago así"), mayor el coste emocional y cognitivo ante lo imprevisto. La flexibilidad es ahorro de energía a largo plazo.

concepto

¿Qué es la resiliencia cognitiva?

La resiliencia cognitiva es la capacidad de recuperar el funcionamiento cognitivo y emocional tras errores, estrés o contratiempos, manteniendo la flexibilidad bajo presión.

- **Bonanno (2004, 2012)** estudió la resiliencia como resultado habitual (no excepcional): la mayoría de las personas se recupera bien tras eventos adversos.
- No es "no sentir": es sentir, procesar y **volver a funcionar** en un tiempo razonable.

- ****Mantener la flexibilidad bajo presión**** es su núcleo: quien se rompe cognitivamente ante el error, pierde también la capacidad de cambiar de estrategia.
- Se relaciona con el ****mindset de crecimiento**** de ****Dweck (2006)****: ver el error como información, no como sentencia.

Resiliencia cognitiva ≠ insensibilidad. Es recuperación, no ausencia de impacto.

Relación flexibilidad ↔ resiliencia

com
para
tiva

| Dimensión | Flexibilidad cognitiva | Resiliencia cognitiva | ---|---|---| | Pregunta clave |
¿Puedo cambiar el curso? | ¿Me recupero al cambiar o fallar? | | Función | Adaptar
pensamiento/conducta | Recuperar funcionamiento tras lo adverso | | Momento | Durante
el cambio | Tras el golpe / error / estrés | | Riesgo si falta | Rigidez, atascamiento mental |
Quiebre, bloqueo, rumiación | | Entrenable | Sí (práctica de set-shifting) | Sí (reedición
tras error, mindset) |

- ****Flexibilidad = cambiar el curso.**** ****Resiliencia = no quebrarse al hacerlo / recuperarse.****
- Se refuerzan mutuamente: sin flexibilidad, la recuperación es lenta; sin resiliencia, el cambio asusta y se evita.

road
map

Anticipación de las 4 sesiones siguientes (AE3)

Esta sesión 1 es el marco. Las siguientes 4 desarrollan cada faceta:

- ****Sesión 2 — Cambio de reglas****: entrenamiento explícito de set-shifting con tareas que cambian de criterio (WCST, Stroop adaptado).
- ****Sesión 3 — Toma de perspectiva y empatía****: flexibilidad social; considerar el punto de vista ajeno como forma de set-shifting interpersonal.
- ****Sesión 4 — Pensamiento alternativo****: generación de opciones y reestructuración cognitiva ante problemas (antídoto de la rumiación).
- ****Sesión 5 — Incertidumbre y actividades****: sostener flexibilidad + resiliencia bajo ambigüedad e imprevisibilidad real; cierre con actividades integradoras.

Puente: cada sesión vuelve a este marco. Si en la sesión 3 dudas "para qué sirve esto", vuelve a la tabla de arriba.

Nota de progreso: al terminar el AE3 habrás pasado de "reaccionar" a "ajustar con método" ante lo imprevisto. Esta sesión 1 solo te pide entender el mapa.

Clasificar situaciones de flexibilidad

Tip aplicado: busca el "cambio de regla"

Enunciado: Marca con F (flexibilidad), R (resiliencia) o FR (ambas) las siguientes situaciones:
 1. Tu presentación falla y la vuelves a ensayar esa noche sin rendirte. 2. El examen cambia de formato y ajustas tu estrategia a mitad. 3. Tras una crítica dura, duermes mal pero al día siguiente retomas el trabajo. Resolución paso a paso:

- ****1 → R (resiliencia)****: hubo un golpe (fallo) y recuperación de funcionamiento; el cambio de plan es secundario.
- ****2 → F (flexibilidad)****: el contexto cambió (nueva regla de examen) y adaptaste la conducta en vivo; no hubo "quiebre" previo.
- ****3 → FR (ambas)****: golpe emocional (R: te recuperas y retomas) + capacidad de seguir adaptándote al trabajo (F).
- ****Criterio:**** si hay un *cambio de regla externo* → flexibilidad; si hay un *golpe/error* y vuelta a funcionar → resiliencia.

Caso de recuperación tras error

Tip aplicado: separa el error de tu identidad

Enunciado: En un examen parcial sacas 3.5/10. Describe un plan de 3 pasos usando resiliencia cognitiva. Resolución paso a paso:

- ****Paso 1 (sentir, no hundirse):**** reconoce la frustración 10 min y date permiso a sentirla; evita la etiqueta "soy mal estudiante" (Dweck: mindset fijo).
- ****Paso 2 (recuperar función):**** duerme y retoma el tema al día siguiente con un método distinto (flexibilidad: cambias la estrategia de estudio).
- ****Paso 3 (reedición):**** agenda un repaso espaciado y pide feedback al profesor; el error es ****datos****, no veredicto.
- ****Resultado:**** funcionamiento cognitivo restaurado en <48h y estrategia mejorada.

Plan personal de flexibilidad-resiliencia

Tip aplicado: escribe 1 solo compromiso accionable

Enunciado: Diseña tu microplan: una rutina rígida que quieres flexibilizar y un golpe recurrente del que quieres recuperarte más rápido. Resolución paso a paso:

- ****Bloque A (flexibilidad):**** identifica 1 rutina ciega (p.ej. "solo estudio en silencio absoluto"). Comprométete a probar 1 sesión con ruido esta semana → entrenas set-shifting.
- ****Bloque B (resiliencia):**** nombra tu golpe recurrente (p.ej. "un mensaje cortante me desarma media tarde"). Define señal de recuperación: 5 respiraciones + volver a la tarea en 10 min.
- ****Cierre:**** anota ambos en tu agenda como recordatorios de 1 línea. Menos es más.

Guía para docente

Ruta de 60 minutos (presencial, post-flipped):

- 0-5 min: activación y objetivos (CARD objetivos + flipped check).
- 5-15 min: concepto de flexibilidad cognitiva (Miyake & Friedman 2000; Diamond 2013) + ejemplo WCST.
- 15-22 min: flexibilidad en la vida diaria (lluvia de ejemplos del alumno).
- 22-32 min: resiliencia cognitiva (Bonanno; Dweck 2006) + desmentir "no sentir".
- 32-40 min: tabla comparativa flexibilidad ↔ resiliencia (trabajo pareja).
- 40-48 min: roadmap de las 4 sesiones siguientes.
- 48-57 min: ejercicios resueltos (clasificar, caso error, plan personal).
- 57-60 min: cierre, entrega de microplan, puente a sesión 2.

Materiales: diapositiva con tabla comparativa, impreso de los 3 ejercicios, acceso al microvideo del WCST, pizarra para lluvia de ideas.

Evaluación formativa: observar si el alumno distingue correctamente F vs R en el ejercicio 1; revisar el microplan personal (bloque A y B) como evidencia de transferencia. No hay nota sumativa en sesión 1.

Puente a sesión 2: "La próxima clase entrenamos el cambio de reglas de forma práctica (set-shifting explícito). Trae el microplan de hoy: lo usaremos como línea base."

TIP docente: si el grupo confunde resiliencia con "aguantar sin quejar", detente 3 min y refuerza el CARD de resiliencia (recuperación, no insensibilidad).

Referencias

- **Miyake, A. & Friedman, N. P. (2000).** The unity and diversity of executive functions and their contributions to complex "frontal lobe" tasks: A latent variable analysis. *Cognitive Psychology*, 41*(1), 49-100.
- **Diamond, A. (2013).** Executive functions. *Annual Review of Psychology*, 64*, 135-168.
- **Bonanno, G. A. (2004).** Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59*(1), 20-28.
- **Bonanno, G. A. (2012).** Uses of the resilience construct in psychiatry and psychotherapy. *Psychiatry*, 75*(4), 327-330.
- **Dweck, C. S. (2006).** *Mindset: The new psychology of success.* Random House.
- **Kashdan, T. B. & Rottenberg, J. (2010).** Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30*(7), 865-878.
- **Stuss, D. T. & Knight, R. T. (Eds.). (2013).** *Principles of frontal lobe function (2.^a ed.).* Oxford University Press.