

De la fricción a la fluidez:
Un modelo ecológico para altas capacidades y
neurodivergencias

Un marco conceptual integrador para repensar altas capacidades,
neurodivergencias, rendimiento y bloqueo

Pierrick Labbe

Introducción

El problema del molde único en psicología, educación y clínica

Durante más de un siglo, la psicología, la educación y buena parte de la clínica han operado bajo una suposición implícita: existe una forma “correcta” de funcionar cognitivamente, y el objetivo de los sistemas de evaluación, enseñanza y acompañamiento consiste en medir hasta qué punto cada individuo se aproxima o se aleja de ese estándar. Esta suposición no siempre se formula de manera explícita, pero atraviesa los instrumentos, los currículos, las prácticas de selección y las narrativas diagnósticas. Se expresa en la centralidad otorgada al rendimiento normado, en la idea de competencias generales transferibles a cualquier contexto y en la tendencia a interpretar las desviaciones como déficits, inmadurez o disfunciones internas.

Este marco ha producido indudables avances en términos de organización escolar, selección académica y estandarización de procedimientos. Sin embargo, también ha generado un efecto colateral masivo: la invisibilización de la diversidad real de los funcionamientos cognitivos. Cuando una persona no encaja en el formato dominante, la pregunta rara vez es si el formato es adecuado, sino qué le falta a la persona para adaptarse a él. De este modo, se desplaza sistemáticamente el foco desde la relación entre un sistema cognitivo y su entorno hacia una lectura individualizante del problema.

Este desplazamiento tiene consecuencias clínicas profundas. Muchas personas con arquitecturas cognitivas no dominantes, con estilos de procesamiento no lineales, con alta sensibilidad sensorial o emocional, o con modos de integración global de la información, atraviesan su escolaridad y su vida profesional con una sensación persistente de desajuste. Pueden mostrar fases de rendimiento brillante seguidas de colapsos inexplicables, periodos de creatividad intensa alternados con bloqueos prolongados, o una fatiga crónica que no se deja reducir a una falta de motivación o de disciplina. En un marco centrado en el molde único, estas trayectorias suelen interpretarse como inconstancia, fragilidad, inmadurez o falta de recursos personales.

El problema no es solo descriptivo, sino también normativo. Cuando se define implícitamente un único modo legítimo de funcionar, toda variación se convierte en sospechosa. La diferencia deja de ser una característica a comprender y pasa a ser un obstáculo a corregir. Esto es especialmente visible en el campo de las neurodivergencias y de las altas capacidades, donde coexisten, de manera paradójica, dos narrativas igualmente reductoras: por un lado, la narrativa del déficit, que interpreta las dificultades como expresión de un trastorno intrínseco; por otro, la narrativa del don homogéneo, que supone que un alto potencial

debería traducirse automáticamente en un funcionamiento eficaz y estable en cualquier contexto.

Ambas narrativas comparten un supuesto común: la idea de que el funcionamiento cognitivo es una propiedad interna, relativamente estable, que se manifiesta de manera directa en el rendimiento observable. Desde este punto de vista, si el rendimiento es bajo o inestable, el problema debe residir en la persona; si el potencial es alto, el rendimiento debería serlo también. Lo que queda fuera de campo es la posibilidad de que el rendimiento sea un fenómeno relacional, dependiente de la interacción entre una arquitectura cognitiva específica, una tarea determinada, un entorno concreto y un estado interno particular.

Las transformaciones recientes en neurociencia cognitiva obligan a cuestionar este supuesto. Hoy sabemos que el cerebro no funciona como un conjunto de módulos independientes que se activan de manera aislada, sino como un sistema de redes dinámicas cuya configuración varía según las demandas y las condiciones. Pensar, comprender, crear o resolver problemas no consiste en aplicar un algoritmo fijo, sino en reorganizar continuamente el sistema en función de múltiples parámetros, muchos de los cuales no son visibles en las medidas de rendimiento tradicionales.

Desde esta perspectiva, el rendimiento deja de ser un indicador directo de la “cantidad de inteligencia” de una persona y pasa a ser la expresión contingente de un estado funcional del sistema. Una misma persona puede mostrar niveles muy distintos de eficacia, creatividad o claridad conceptual según el grado de congruencia entre su modo de funcionamiento y el contexto en el que se le pide operar. Esta variabilidad no es un ruido estadístico ni una anomalía, sino una propiedad estructural de los sistemas cognitivos complejos.

Aceptar esta idea implica un desplazamiento conceptual mayor. Ya no se trata de preguntar simplemente cuánto rinde una persona, sino cómo funciona su cognición en determinadas condiciones y a qué coste. Implica también reconocer que existen arquitecturas cognitivas con perfiles de fortalezas y vulnerabilidades diferentes, y que ningún entorno es neutral respecto a ellas. Un formato pedagógico, una organización del trabajo o un tipo de evaluación no solo miden capacidades: también seleccionan, amplifican o inhiben ciertas formas de pensar.

Este libro se inscribe en ese desplazamiento. Propone abandonar el modelo implícito del molde único y adoptar una lectura funcional y ecológica del funcionamiento cognitivo. En lugar de partir de categorías rígidas y de explicaciones centradas en el déficit, propone pensar en términos de fricción y fluidez, de costes cognitivos, de congruencia o desalineación entre sistemas. Este enfoque no niega la existencia de dificultades reales, ni tampoco la de

psicopatologías cuando están presentes. Lo que cuestiona es la tendencia a explicar automáticamente el bajo rendimiento, el bloqueo o el sufrimiento por una insuficiencia intrínseca, sin analizar primero las condiciones en las que ese funcionamiento se despliega.

A lo largo de los capítulos siguientes, se desarrollará una doble tesis. Por un lado, que las neurodivergencias y las altas capacidades no pueden comprenderse adecuadamente dentro de un marco categorial y deficitario, sino que requieren un modelo espectral y funcional que tenga en cuenta la diversidad de arquitecturas cognitivas y su dependencia del contexto. Por otro, que muchos de los problemas atribuidos a la persona son en realidad efectos de fricción sistémica, y que una parte significativa del trabajo clínico, educativo y organizacional debería orientarse a identificar y modificar esas condiciones de fricción antes de intentar corregir al individuo.

El objetivo no es idealizar la diversidad ni negar las tensiones que conlleva, sino construir un marco más preciso, más honesto y más útil para comprender por qué algunas mentes florecen en ciertos entornos y se apagan en otros, por qué el mismo sujeto puede parecer brillante o ineficaz según las condiciones, y por qué insistir en un único modelo de funcionamiento no solo es clínicamente costoso, sino también conceptualmente pobre.

Parte I

La historia de un malentendido sobre la inteligencia

El origen psicométrico del concepto de inteligencia

El concepto moderno de inteligencia no nació como una tentativa de describir la diversidad de los funcionamientos cognitivos humanos, sino como una respuesta práctica a un problema institucional. A comienzos del siglo XX, los sistemas escolares de los países industrializados necesitaban herramientas para clasificar, orientar y seleccionar alumnos en un contexto de escolarización masiva. Las primeras pruebas de inteligencia se inscriben en ese marco: su objetivo principal era predecir el rendimiento académico y detectar a quienes podrían necesitar apoyos específicos o, por el contrario, seguir trayectorias educativas más exigentes.

Este origen pragmático tuvo consecuencias duraderas. Las tareas elegidas para medir la “inteligencia” privilegiaban competencias directamente útiles para la escuela: comprensión verbal, razonamiento lógico formal, memoria de trabajo en formatos secuenciales, velocidad de procesamiento en tareas bien definidas. Estas habilidades son reales y relevantes, pero no agotan en absoluto el campo de los funcionamientos cognitivos posibles. Desde el inicio, la definición operativa de la inteligencia quedó así estrechamente ligada a un formato institucional específico.

Es importante subrayar que este sesgo no implica mala fe ni incompetencia de los pioneros de la psicometría. En su contexto histórico, la estandarización y la cuantificación representaban avances metodológicos significativos. Sin embargo, el problema surge cuando un instrumento diseñado para responder a una necesidad concreta empieza a ser tratado como si describiera una propiedad natural, general y estable del individuo. Poco a poco, el resultado de un test se transforma en un atributo identitario, y la adecuación a un formato escolar se convierte en sinónimo de capacidad intelectual en sentido amplio.

Durante gran parte del siglo XX, la investigación sobre la inteligencia se desarrolló dentro de este marco. Las muestras utilizadas eran mayoritariamente poblaciones escolarizadas, y las tareas empleadas seguían siendo, en su mayoría, tareas bien estructuradas, con criterios de corrección claros y con una fuerte componente verbal y lógica. Esto produjo un doble efecto. Por un lado, permitió afinar la predicción del rendimiento académico en contextos normados. Por otro, contribuyó a invisibilizar una gran parte de la diversidad cognitiva, en particular los perfiles que no se ajustaban bien a estos formatos pero que podían mostrar, en otros contextos, una capacidad elevada de exploración, síntesis, creatividad o adaptación.

La noción de inteligencia fluida, introducida para describir la capacidad de razonar en situaciones nuevas y de detectar patrones más allá del conocimiento

adquirido, representó un primer intento de ampliar el marco. Sin embargo, incluso esta distinción siguió siendo evaluada, en la práctica, mediante tareas altamente estructuradas y descontextualizadas. El problema no es que estas tareas no midan nada relevante, sino que miden solo una parte del funcionamiento cognitivo, y lo hacen en condiciones muy específicas.

Con el tiempo, esta reducción metodológica se transformó en una reducción conceptual. La inteligencia pasó a entenderse, implícita o explícitamente, como una cantidad que cada individuo posee en mayor o menor grado, relativamente estable a lo largo del tiempo y suficientemente bien capturada por un conjunto limitado de pruebas. Esta concepción encaja bien con las necesidades de clasificación y selección de los sistemas educativos y laborales, pero encaja mucho peor con lo que hoy sabemos sobre la plasticidad, la variabilidad situacional y la dependencia contextual del funcionamiento cognitivo.

Desde el punto de vista clínico, esta herencia psicométrica ha tenido efectos ambivalentes. Por un lado, ha permitido identificar dificultades reales, estructurar apoyos y, en algunos casos, reconocer potenciales que de otro modo habrían pasado desapercibidos. Por otro, ha contribuido a fijar una visión esencialista de la inteligencia, en la que el sujeto queda definido por un número o por una categoría, y en la que las variaciones de rendimiento tienden a interpretarse como incoherencias personales, falta de esfuerzo o problemas motivacionales, en lugar de como posibles indicadores de desajuste entre la persona y su entorno.

Este marco también ha pesado en la construcción del concepto de altas capacidades. Al estar definido inicialmente por criterios psicométricos ligados al rendimiento en tareas escolares o cuasi escolares, el alto potencial quedó asociado a un perfil relativamente homogéneo: buen manejo del lenguaje, facilidad para el razonamiento formal, rapidez de ejecución en tareas normadas y buena adaptación a las exigencias del sistema. Los perfiles que no cumplían estos criterios, pero que podían mostrar otras formas de complejidad cognitiva, quedaron en gran medida fuera del campo de reconocimiento institucional.

Nada de esto significa que las medidas psicométricas sean inútiles o que deban descartarse sin más. Significa, más bien, que deben ser reubicadas en un marco más amplio, en el que se reconozca explícitamente lo que miden, lo que no miden y las condiciones en las que sus resultados son informativos o engañosos. Confundir un instrumento con la realidad que pretende aproximar es un error clásico en ciencia, y en el caso de la inteligencia sus consecuencias han sido particularmente duraderas.

Este capítulo no busca negar la existencia de diferencias interindividuales ni minimizar la importancia de ciertas habilidades cognitivas bien capturadas por los test. Busca mostrar cómo un origen histórico y metodológico específico ha

contribuido a fijar una concepción estrecha de la inteligencia, que sigue influyendo hoy en día en diagnósticos, políticas educativas y representaciones sociales, a pesar de que el conocimiento contemporáneo sobre el cerebro y la cognición apunta hacia modelos mucho más dinámicos, distribuidos y dependientes del contexto.

Cuando la clínica redefine el objeto

A medida que el siglo XX avanzaba, el campo de la psicología empezó a desarrollarse no solo en los laboratorios y en las instituciones educativas, sino también en el espacio clínico. Este desplazamiento de escenario tuvo un efecto decisivo sobre la manera de pensar la inteligencia y, en particular, las altas capacidades. Mientras que la psicometría se había construido a partir de poblaciones mayoritariamente adaptadas al sistema escolar, la clínica comenzó a recibir, de forma creciente, a personas cuyo recorrido estaba marcado por el sufrimiento, la inestabilidad o el sentimiento persistente de desajuste.

Este cambio de punto de observación produjo un fenómeno bien conocido en otras áreas de la medicina y de la psicología: el objeto de estudio empezó a definirse a partir de quienes consultaban. No llegaban a los consultorios, en general, las personas con alto potencial que funcionaban de manera fluida en el sistema educativo y profesional, sino aquellas para quienes ese potencial iba acompañado de dificultades significativas. De manera progresiva, la imagen clínica de las altas capacidades se fue construyendo sobre la base de perfiles en conflicto, con sobrecarga cognitiva, ansiedad, dificultades relacionales, trayectorias vitales discontinuas o una sensación persistente de no encajar del todo.

Este movimiento tuvo efectos ambivalentes. Por un lado, permitió poner palabras y marcos comprensivos a experiencias reales que hasta entonces habían sido invisibilizadas o mal interpretadas. La clínica empezó a describir la intensidad, la profundidad reflexiva o la sensibilidad al contexto como dimensiones con impacto psicológico real. Esto abrió la puerta a acompañamientos más ajustados y a una mejor comprensión del sufrimiento de muchas personas con alto potencial.

Por otro lado, se produjo una distorsión progresiva del campo de observación. Al centrarse casi exclusivamente en los perfiles que sufrían, se corrió el riesgo de confundir una parte del espectro con el conjunto. Las descripciones clínicas de las altas capacidades empezaron a mezclar, a veces sin distinguirlo con claridad, la definición del potencial cognitivo con la descripción de las dificultades de un subgrupo específico. De este modo, se fue consolidando la idea de que las altas capacidades implican necesariamente inestabilidad emocional, hipersensibilidad dolorosa o dificultades de adaptación, cuando en realidad esto describe solo a una fracción de las personas con alto potencial.

Este sesgo de selección no es un fallo individual, sino una consecuencia estructural del modo en que se construye el conocimiento clínico. La clínica observa, por definición, a quienes están en dificultad. Quienes funcionan bien en un sistema no suelen convertirse en objeto de consulta por su funcionamiento

cognitivo. Esto significa que, si no se introducen correctivos conceptuales explícitos, el saber clínico tiende a sobrerrepresentar el sufrimiento y a infrarrepresentar las trayectorias estables y fluidas.

En el caso de las altas capacidades, este efecto se vio reforzado por otro fenómeno que durante mucho tiempo permaneció en gran medida fuera del campo de visión: una proporción significativa de las personas con alto potencial que consultaban no presentaban únicamente un perfil de altas capacidades, sino una configuración mixta en la que ese alto potencial coexistía con una o varias neurodivergencias, como el autismo o el TDAH, entre otras.

Durante años, esta coexistencia fue infradetectada. No porque fuera excepcional, sino porque los modelos teóricos y los instrumentos clínicos no estaban preparados para pensarla. En muchos casos, las capacidades cognitivas elevadas permitían compensar parcialmente ciertas dificultades asociadas a la neurodivergencia. La persona podía desarrollar estrategias sofisticadas para adaptarse, anticipar expectativas y ajustar su comportamiento a los códigos dominantes. Este fenómeno, hoy ampliamente descrito como masking o camuflaje, hacía que los rasgos neurodivergentes pasaran desapercibidos, tanto para el entorno como para los propios profesionales.

El resultado era una situación paradójica. Desde fuera, la persona podía parecer simplemente exigente consigo misma, sensible, irregular o inestable. Desde dentro, podía vivir una experiencia crónica de esfuerzo, de vigilancia y de sobrecontrol, con una sensación persistente de no encajar del todo, incluso en contextos donde objetivamente rendía bien. El coste subjetivo de esta adaptación permanente solía ser elevado y se manifestaba con frecuencia en forma de fatiga, ansiedad, episodios depresivos, agotamiento cognitivo o sensación de impostura.

En este contexto, muchas personas con doble o triple excepcionalidad llegaban a consulta no por su potencial, sino por el desgaste acumulado tras años de funcionamiento en entornos poco congruentes con su arquitectura neurocognitiva. Sin embargo, al no existir un marco claro para pensar la coexistencia entre altas capacidades y neurodivergencias, ese sufrimiento tendía a interpretarse como una consecuencia directa del alto potencial, de una supuesta hipersensibilidad inherente o de rasgos de personalidad problemáticos.

Hoy sabemos que esta lectura es, en muchos casos, insuficiente y a veces claramente errónea. La investigación y la experiencia clínica contemporáneas muestran que la coexistencia entre altas capacidades y neurodivergencias no es marginal. No se trata de casos excepcionales, sino de una proporción significativa de personas con alto potencial. Esta coexistencia modifica profundamente la manera en que el potencial se expresa, se compensa y, en muchos casos, se paga en términos de coste subjetivo.

El masking desempeña aquí un papel central. La capacidad de analizar, aprender explícitamente reglas sociales o cognitivas y anticipar expectativas permite a algunas personas neurodivergentes con alto potencial pasar desapercibidas durante años. Sin embargo, esta adaptación no es neutra. Implica un uso constante de recursos cognitivos para regular, corregir y traducir la propia forma de funcionar a formatos más aceptables social o institucionalmente. A largo plazo, este sobreesfuerzo sostenido puede contribuir de manera significativa al agotamiento, a la pérdida de fluidez y a la aparición de cuadros de ansiedad o depresión.

Desde un punto de vista clínico, esta realidad obliga a revisar muchas interpretaciones tradicionales. No todo el sufrimiento observado en personas con altas capacidades se explica por su potencial ni por una supuesta intensidad intrínseca. En numerosos casos, ese sufrimiento es el producto de una interacción compleja entre un alto nivel de recursos cognitivos, una o varias neurodivergencias no reconocidas y entornos que exigen un tipo de funcionamiento para el que el sistema cognitivo de la persona debe compensar de manera constante.

Esto también permite comprender por qué muchas trayectorias vitales parecen incoherentes desde fuera. Personas capaces de análisis muy finos, de creatividad notable o de comprensión profunda pueden, al mismo tiempo, mostrar grandes dificultades en la gestión cotidiana, en la organización, en la regulación de la atención o en la tolerancia a ciertos contextos sensoriales o sociales. Leído desde un marco simplista, esto se interpreta como contradicción o falta de coherencia personal. Leído desde un marco de doble o triple excepcionalidad, aparece como la expresión de arquitecturas cognitivas mixtas, con zonas de gran fortaleza y zonas de alta vulnerabilidad contextual.

La ausencia histórica de este marco explicativo ha tenido consecuencias importantes. Por un lado, ha retrasado identificaciones más ajustadas y comprensiones más finas del funcionamiento real de muchas personas. Por otro, ha contribuido a reforzar la idea de que el sufrimiento sería una característica casi natural de las altas capacidades, cuando en realidad, en una parte de los casos, está ligado a una neurodivergencia asociada no reconocida y a una historia prolongada de desajuste contextual.

Integrar la noción de doble y triple excepcionalidad no significa sustituir una etiqueta por otra ni multiplicar diagnósticos sin criterio. Significa reconocer que el alto potencial no existe en el vacío y que puede coexistir con otras configuraciones neurocognitivas que modifican profundamente el perfil funcional real de la persona. Significa también aceptar que muchas de las dificultades observadas no

son paradojas inexplicables, sino consecuencias previsibles de sistemas que han funcionado durante años en régimen de compensación permanente.

Este desplazamiento conceptual es crucial para lo que sigue. Permite comprender por qué una parte importante del sufrimiento observado en la clínica no puede atribuirse ni a un déficit simple ni a una supuesta intensidad del potencial, sino a dinámicas de fricción complejas entre arquitectura cognitiva, historia de adaptación, masking y entornos poco congruentes. Y prepara el terreno para abordar, en el próximo capítulo, uno de los errores conceptuales más persistentes en este campo: la confusión entre rendimiento observable y funcionamiento cognitivo real.

El error estructural: confundir rendimiento con funcionamiento

Una de las confusiones más persistentes en psicología, educación y clínica consiste en tomar el rendimiento observable como un reflejo directo del funcionamiento cognitivo real. Esta equivalencia, que parece intuitiva y práctica, ha organizado durante décadas los sistemas de evaluación, de selección y de orientación. Sin embargo, desde un punto de vista teórico y clínico, se trata de una simplificación excesiva que oscurece más de lo que esclarece.

El rendimiento es siempre un fenómeno situado. Depende de la tarea propuesta, del formato en el que se presenta, del contexto sensorial y social, del tiempo disponible, del estado interno de la persona y de su historia de aprendizaje con situaciones similares. Ninguna medida de rendimiento puede aislar completamente estos factores. Cuando se ignora esta dependencia, se corre el riesgo de atribuir a la persona lo que en realidad pertenece a la interacción entre un sistema cognitivo y un entorno específico.

Este error se vuelve particularmente visible en perfiles con arquitecturas cognitivas no dominantes. Una persona puede mostrar un razonamiento muy sofisticado en contextos abiertos, complejos o con alto sentido personal, y al mismo tiempo rendir pobremente en tareas fragmentadas, altamente normadas o con presión temporal elevada. Leído desde un marco centrado en el rendimiento, esto aparece como inconsistencia, falta de base o incluso falta de esfuerzo. Leído desde un marco funcional, aparece como un indicador de desajuste entre el formato de la tarea y el modo de organización de la cognición.

La historia de la psicometría ha reforzado esta confusión. Al buscar instrumentos fiables y comparables, se privilegiaron tareas con condiciones controladas, criterios de corrección claros y formatos estables. Esto es metodológicamente comprensible, pero tiene un efecto colateral: se empieza a confundir lo que es fácil de medir con lo que es más representativo del funcionamiento real. El rendimiento en tareas bien estructuradas se convierte en sinónimo de capacidad general, y las dificultades en esos mismos formatos se interpretan como déficits, sin que se examine seriamente la hipótesis de una incongruencia contextual.

Desde el punto de vista clínico, esta reducción tiene consecuencias importantes. Muchas personas llegan a consulta con una historia de etiquetas implícitas o explícitas basadas en su rendimiento: “brillante pero inconstante”, “capaz pero desorganizado”, “inteligente pero perezoso”, “creativo pero incapaz de terminar nada”. Estas descripciones mezclan observaciones reales con inferencias no examinadas sobre el funcionamiento interno. Rara vez se pregunta de manera sistemática en qué condiciones estas personas piensan con claridad, en cuáles se bloquean y a qué coste sostienen su rendimiento cuando lo logran.

La confusión entre rendimiento y funcionamiento también alimenta un tipo particular de sufrimiento identitario. Cuando una persona dispone de momentos de gran lucidez o de producción de alta calidad, pero es incapaz de reproducir ese nivel de rendimiento de manera estable en los contextos esperados, tiende a interpretar esta variabilidad como una falla personal. Puede desarrollar una relación conflictiva con su propio potencial, oscilando entre la autoexigencia excesiva y la desvalorización. Desde fuera, esta oscilación suele interpretarse como falta de constancia o de disciplina, reforzando un círculo de incompreensión mutua.

En perfiles con altas capacidades y, más aún, en configuraciones de doble o triple excepcionalidad, este fenómeno es particularmente frecuente. El alto nivel de recursos cognitivos puede permitir desempeños puntuales muy elevados, incluso en contextos poco congruentes, a costa de un esfuerzo considerable. Sin embargo, ese mismo esfuerzo no siempre es sostenible. El resultado es una trayectoria marcada por picos de rendimiento y fases de agotamiento o bloqueo. Si se lee esta dinámica únicamente en términos de rendimiento, se pierde de vista la dimensión central: el coste funcional del sistema para producir ese rendimiento.

Desde un punto de vista más general, confundir rendimiento con funcionamiento equivale a ignorar la naturaleza dinámica de los sistemas cognitivos. El funcionamiento no es un estado fijo, sino un proceso que emerge de la interacción entre múltiples variables. Un mismo sistema puede operar en modos muy distintos según el nivel de activación, el grado de presión externa, la familiaridad con la tarea o el sentido subjetivo que esta tenga. Reducir esta complejidad a una cifra o a una categoría puede ser útil para ciertas decisiones administrativas, pero es conceptualmente pobre y clínicamente arriesgado.

Esto no significa que el rendimiento no sea informativo. Lo es, y a menudo lo es mucho. Pero su valor interpretativo depende de que se sitúe dentro de un marco más amplio que tenga en cuenta las condiciones de producción de ese rendimiento. Sin este marco, se corre el riesgo de tomar los efectos por las causas y de diseñar intervenciones que apuntan a “corregir” a la persona en lugar de examinar primero las condiciones que están generando fricción o facilitando la fluidez.

Este capítulo prepara así el terreno para el giro conceptual que se desarrollará en la parte siguiente del libro. Si el rendimiento no puede entenderse como un reflejo directo del funcionamiento, entonces es necesario un modelo que permita describir de manera más precisa cómo emerge la eficacia o el bloqueo cognitivo en situaciones reales. Ese modelo no puede basarse únicamente en categorías ni en medidas estáticas, sino en una lectura sistémica de la relación entre persona,

tarea y entorno. A partir de ahí, la pregunta deja de ser cuánto rinde alguien en promedio y pasa a ser en qué condiciones su cognición entra en fluidez o, por el contrario, se ve atrapada en dinámicas de fricción.

Parte II

El cerebro como sistema dinámico en red

Del cerebro modular al cerebro en red

Durante buena parte del siglo XX, la comprensión científica del cerebro estuvo dominada por una metáfora implícita: la del cerebro como un conjunto de módulos relativamente especializados, cada uno encargado de una función determinada. Lenguaje, memoria, atención, percepción o control ejecutivo eran pensados como “componentes” diferenciables, localizables y, en cierta medida, separables. Este enfoque permitió avances importantes en la cartografía funcional del cerebro y en la comprensión de ciertos déficits focales tras lesiones neurológicas. Sin embargo, también introdujo una simplificación estructural que hoy resulta insuficiente para describir el funcionamiento cognitivo en condiciones reales.

El problema principal de la metáfora modular no es que sea falsa, sino que es incompleta. Existen, sin duda, especializaciones funcionales relativas. Algunas regiones y circuitos participan de manera más sistemática en ciertos tipos de procesamiento que en otros. Pero la actividad cognitiva concreta rara vez se reduce a la activación de un único “módulo”. Pensar, comprender, planificar o crear implica la coordinación simultánea de múltiples sistemas distribuidos, cuya interacción varía en función de la tarea, del contexto y del estado interno del organismo.

Las técnicas modernas de neuroimagen funcional y de análisis de conectividad han puesto en evidencia esta dimensión relacional del funcionamiento cerebral. En lugar de un cerebro compuesto por piezas que se encienden o se apagan de manera aislada, aparece un sistema de redes dinámicas, con patrones de acoplamiento que cambian en el tiempo. La unidad básica de análisis deja de ser la región aislada y pasa a ser la configuración transitoria de interacciones entre conjuntos de regiones.

Este cambio de perspectiva tiene consecuencias profundas para la psicología y la clínica. Si el cerebro funciona como un sistema dinámico en red, entonces el funcionamiento cognitivo no puede entenderse como la simple ejecución de funciones independientes, sino como el resultado emergente de una coordinación más o menos eficaz entre múltiples procesos. Esto implica que las dificultades no se reducen necesariamente a un “déficit” en una función particular, sino que pueden surgir de problemas de coordinación, de sincronización o de regulación entre sistemas que, considerados aisladamente, pueden estar perfectamente operativos.

Desde este punto de vista, muchos fenómenos clínicos y educativos adquieren una nueva legibilidad. Por ejemplo, una persona puede mostrar un nivel alto de comprensión conceptual y, al mismo tiempo, grandes dificultades para producir

respuestas rápidas en formatos normados. En un marco modular simplificado, esto podría interpretarse como una disociación entre “comprensión” y “ejecución” o como un problema de velocidad de procesamiento. En un marco de redes dinámicas, se abre la hipótesis de un problema de acoplamiento entre sistemas de exploración, de control y de regulación bajo presión temporal o social.

El paso de un modelo modular a un modelo en red también permite comprender mejor la variabilidad intraindividual. Una misma persona no “tiene” siempre el mismo cerebro funcional. Sus configuraciones de red varían según el nivel de activación, la fatiga, el estrés, la motivación, el sentido atribuido a la tarea o la familiaridad con el contexto. Esto significa que el funcionamiento cognitivo es, por naturaleza, estado-dependiente. La estabilidad aparente que se observa en algunos indicadores no debe ocultar esta dinámica subyacente.

Este punto es crucial para pensar las altas capacidades y las neurodivergencias sin caer ni en el esencialismo ni en la idealización. Si el cerebro es un sistema dinámico, entonces hablar de “perfil cognitivo” no significa describir una esencia fija, sino una tendencia organizativa del sistema, con márgenes de variación, zonas de vulnerabilidad y condiciones de expresión más o menos favorables. Algunas arquitecturas pueden favorecer la integración simultánea de información, otras pueden privilegiar el tratamiento secuencial y el control paso a paso. Ninguna de estas configuraciones es superior en abstracto; su valor depende de las demandas del entorno y de la tarea.

El modelo en red también obliga a revisar la manera en que se piensan las dificultades. En lugar de buscar sistemáticamente qué “falta” o qué “no funciona” en una persona, se vuelve más pertinente preguntar qué tipo de coordinación está siendo exigida y si el sistema dispone, en ese momento y en ese contexto, de los recursos necesarios para sostenerla. Muchas situaciones de bloqueo, de fatiga o de desorganización pueden leerse, desde esta perspectiva, no como fallos estructurales, sino como estados de sobrecarga, de mala regulación o de conflicto entre exigencias incompatibles.

Este desplazamiento conceptual no elimina la noción de trastorno ni la de déficit cuando son clínicamente pertinentes. Hay lesiones, alteraciones del desarrollo y cuadros psicopatológicos que afectan de manera clara y relativamente estable ciertos circuitos o funciones. Sin embargo, incluso en estos casos, el impacto funcional real depende en gran medida de la capacidad del sistema para reorganizarse y de las condiciones en las que se le pide funcionar. El enfoque en redes permite, por tanto, una lectura más graduada y menos dicotómica entre normalidad y patología.

En el contexto de este libro, este capítulo cumple una función precisa. Prepara el terreno para abandonar una visión estática y compartimentalizada del

funcionamiento cognitivo y para adoptar un marco en el que la variabilidad, la dependencia del contexto y la noción de configuración dinámica ocupan un lugar central. Esta base es necesaria para comprender, en los capítulos siguientes, por qué hablar de fricción y fluidez no es una metáfora vaga, sino una manera rigurosa de describir estados funcionales distintos de un mismo sistema cognitivo en interacción con su entorno.

En el próximo capítulo, se entrará en el detalle de las grandes redes funcionales implicadas en la regulación de la cognición y en la manera en que su interacción puede favorecer tanto la exploración creativa como el control, o generar, por el contrario, conflictos y bloqueos según las condiciones.

Grandes redes funcionales y su interacción

La comprensión contemporánea del funcionamiento cerebral se apoya cada vez más en la noción de redes funcionales de gran escala. Estas redes no son entidades anatómicas rígidas, sino conjuntos de regiones que tienden a activarse de manera coordinada y a intercambiar información de forma preferente durante ciertos tipos de tareas o estados mentales. Hablar de redes no implica negar la especialización local, sino situarla dentro de una arquitectura distribuida y dinámica.

Entre las redes más estudiadas en neurociencia cognitiva se encuentran las redes de control ejecutivo, la red de modo por defecto y la red de saliencia. Esta tripartición no agota la complejidad del cerebro, ni debe entenderse como un esquema definitivo. Es una simplificación operativa que permite describir grandes polos funcionales y, sobre todo, sus interacciones.

Las redes de control ejecutivo están implicadas en la regulación deliberada de la conducta y del pensamiento. Participan en la definición de objetivos, la planificación, la inhibición de respuestas inadecuadas, el mantenimiento de información relevante en memoria de trabajo y la monitorización del rendimiento. En contextos que exigen precisión, secuenciación, respeto de reglas o adaptación rápida a criterios externos, estas redes desempeñan un papel central. Su activación sostenida, sin embargo, tiene un coste. Requiere recursos atencionales, consume energía y, a largo plazo, puede contribuir a la sensación de esfuerzo cognitivo o de fatiga mental.

La red de modo por defecto, por su parte, se asocia a procesos de simulación interna, evocación autobiográfica, proyección en el futuro, construcción de escenarios y exploración asociativa. Durante mucho tiempo fue interpretada como una red de reposo o de divagación improductiva. Hoy se sabe que cumple funciones esenciales en la integración de la experiencia, la creatividad, la comprensión de situaciones complejas y la elaboración de modelos internos del mundo y de uno mismo. Su actividad no es incompatible con el pensamiento dirigido, pero sí entra en tensión con formas de control excesivamente rígidas o con tareas que exigen una focalización estrecha y sostenida en estímulos externos.

La red de saliencia desempeña un papel de coordinación. Participa en la detección de estímulos o eventos relevantes, tanto externos como internos, y en el ajuste dinámico entre estados de exploración y estados de control. En términos funcionales, puede entenderse como un sistema que contribuye a decidir qué merece recursos cognitivos en un momento dado y qué configuraciones de red son más adecuadas para responder a las demandas actuales. Su buen

funcionamiento es crucial para la flexibilidad cognitiva y para la capacidad de pasar de un modo de procesamiento a otro sin quedarse atrapado en estados inadecuados.

Lo importante, desde la perspectiva de este libro, no es describir estas redes de manera aislada, sino comprender que el funcionamiento cognitivo emerge de su interacción. No existe un modo “correcto” único de equilibrio entre exploración y control, entre simulación interna y focalización externa. Diferentes tareas, contextos y perfiles neurocognitivos requieren equilibrios distintos. Una actividad creativa compleja puede beneficiarse de una mayor implicación de procesos asociativos y de simulación, mientras que una tarea técnica altamente normada puede exigir un predominio más marcado del control ejecutivo.

Este punto es especialmente relevante para comprender las diferencias interindividuales. Algunos perfiles muestran una tendencia a la activación espontánea de procesos asociativos, a la generación de múltiples hipótesis y a la integración global de información. Otros muestran una mayor facilidad para el control secuencial, la estructuración paso a paso y la ejecución bajo reglas explícitas. Estas tendencias no son en sí mismas ni virtudes ni déficits. Se convierten en recursos o en fuentes de fricción según el tipo de entorno y de tarea al que se enfrenten.

Los problemas aparecen cuando el equilibrio entre redes se ve forzado de manera crónica en una dirección poco congruente con la arquitectura funcional del individuo o con el estado del sistema. Por ejemplo, un entorno que exige control sostenido, rapidez de respuesta y conformidad estricta a procedimientos puede resultar especialmente costoso para perfiles cuya cognición se organiza de manera más exploratoria o integrativa. A la inversa, contextos con alta ambigüedad, poca estructura y múltiples demandas simultáneas pueden ser especialmente desorganizadores para perfiles que necesitan marcos estables y secuenciación clara para operar con fluidez.

Desde un punto de vista clínico, esta lectura en términos de interacción de redes permite evitar interpretaciones simplistas. Dificultades de atención, de regulación o de planificación no siempre indican un déficit estructural en una red específica. Pueden reflejar conflictos de coordinación, sobrecargas transitorias o exigencias contextuales que empujan al sistema fuera de su zona de funcionamiento más eficiente. Esto es particularmente importante en perfiles con altas capacidades o con neurodivergencias, donde los recursos y las vulnerabilidades suelen coexistir de manera compleja.

También permite comprender por qué el mismo individuo puede funcionar de manera muy distinta según las condiciones. Bajo ciertos niveles de presión, de ruido, de fragmentación de tareas o de evaluación social, la coordinación entre

redes puede degradarse, dando lugar a estados de bloqueo, dispersión o agotamiento. En condiciones más congruentes, ese mismo sistema puede mostrar una notable capacidad de integración, de creatividad o de precisión, con un coste subjetivo mucho menor.

Es importante subrayar que este enfoque no elimina la posibilidad de alteraciones más estables en algunos circuitos o redes, como se observa en ciertos cuadros neurológicos o del neurodesarrollo. Sin embargo, incluso en esos casos, el funcionamiento real depende en gran medida de la manera en que el sistema en su conjunto logra compensar, reorganizarse y adaptarse a las demandas. La noción de interacción de redes invita, por tanto, a una lectura menos dicotómica entre normalidad y patología y más atenta a los gradientes de eficiencia, coste y flexibilidad.

Este capítulo establece así un marco para pensar la diversidad de funcionamientos cognitivos sin reducirla a listas de déficits o de talentos aislados. Preparar este marco es esencial para comprender, en los capítulos siguientes, cómo surgen estados de fluidez o de fricción, y por qué esos estados no pueden atribuirse únicamente a “lo que es” una persona, sino a cómo su sistema cognitivo interactúa con un conjunto específico de condiciones.

En el próximo capítulo se abordará con más detalle la dinámica de acoplamiento y reconfiguración de estas redes, y el coste funcional asociado a los cambios de estado cognitivo.

Dinámica, acoplamiento y reconfiguración cognitiva

Si el cerebro se entiende como un sistema de redes dinámicas, entonces pensar no puede reducirse a la activación de una función aislada, sino que debe concebirse como un proceso continuo de reconfiguración. En cada situación, el sistema ajusta el grado de implicación relativa de distintas redes, modifica patrones de comunicación interna y redistribuye recursos atencionales y metabólicos. Este proceso ocurre en gran parte fuera de la conciencia, pero tiene efectos directos sobre la experiencia subjetiva de fluidez, esfuerzo o bloqueo.

La reconfiguración cognitiva no es gratuita. Cambiar de estado funcional implica un coste, tanto en términos de energía como de control. Pasar de un modo de exploración abierta a un modo de ejecución controlada, o de un estado de simulación interna a un estado de atención focalizada en estímulos externos, requiere ajustes en la coordinación entre redes. En condiciones óptimas, estos cambios son relativamente fluidos. En condiciones de sobrecarga, de fatiga o de presión excesiva, pueden volverse lentos, incompletos o inestables.

Este punto ayuda a comprender fenómenos cotidianos que a menudo se interpretan de manera moral o voluntarista. La dificultad para “ponerse a trabajar”, para “volver a concentrarse” tras una interrupción o para “salir” de un bucle de rumiación no es simplemente una cuestión de motivación o de fuerza de voluntad. Con frecuencia refleja un problema de transición de estado en el sistema cognitivo. El sistema permanece atrapado en una configuración que ya no es óptima para la tarea actual, y el coste de reconfiguración supera, en ese momento, los recursos disponibles o la capacidad de regulación.

La noción de acoplamiento es central en este contexto. El funcionamiento cognitivo no depende solo de la coordinación interna entre redes cerebrales, sino también del acoplamiento entre el sistema cognitivo y su entorno. Herramientas, formatos de tarea, ritmos temporales, demandas sociales y contextos sensoriales influyen en la manera en que el sistema se configura. Un entorno puede facilitar ciertas transiciones de estado y dificultar otras. Por ejemplo, un entorno estructurado y predecible puede ayudar a algunos perfiles a estabilizar un modo de control, mientras que para otros puede resultar sofocante y empujar al sistema hacia estados de sobrecarga o de evitación.

Desde esta perspectiva, la estabilidad no es simplemente una propiedad interna del individuo, sino una propiedad relacional del sistema persona–entorno. Un mismo sistema cognitivo puede mostrarse estable y eficaz en ciertos contextos y altamente inestable en otros. Esto explica por qué algunas personas parecen muy consistentes en un ámbito y muy frágiles en otro, sin que ello implique una contradicción interna o una falta de coherencia personal.

En perfiles con altas capacidades o con configuraciones de doble y triple excepcionalidad, estas dinámicas de reconfiguración pueden ser particularmente costosas. Por un lado, la riqueza de asociaciones, la sensibilidad al contexto o la alta reactividad a la novedad pueden favorecer estados de exploración profunda y de integración compleja. Por otro, estas mismas características pueden hacer más difícil la estabilización rápida en modos de ejecución normados o la transición frecuente entre tareas fragmentadas. El resultado puede ser una oscilación entre momentos de gran productividad y fases de bloqueo o agotamiento, que no se explica adecuadamente en términos de simple falta de disciplina o de organización.

Es importante subrayar que estas dificultades no son universales ni constantes. Dependen del tipo de tarea, del entorno, del nivel de presión, del estado fisiológico y del sentido subjetivo atribuido a la actividad. Una persona puede mostrar una gran facilidad para reconfigurar su sistema en un contexto creativo autoelegido y, al mismo tiempo, grandes dificultades para hacerlo en un entorno evaluativo rígido. Esta variabilidad no es un defecto de medición, sino una característica fundamental de los sistemas cognitivos complejos.

La investigación en neurociencia cognitiva sugiere que existen diferencias interindividuales en la facilidad con la que el cerebro cambia de estado funcional, en la estabilidad de ciertas configuraciones y en el coste subjetivo asociado a estas transiciones. Estas diferencias no deben interpretarse de manera simplista como fortalezas o debilidades. Representan, más bien, compromisos funcionales entre estabilidad y flexibilidad, entre profundidad de procesamiento y rapidez de ajuste, entre exploración y control.

Desde un punto de vista clínico y educativo, esta lectura tiene implicaciones importantes. Intervenir únicamente sobre la conducta observable, sin tener en cuenta los costes de reconfiguración del sistema, puede llevar a exigir transiciones demasiado frecuentes o demasiado rápidas, aumentando la fricción y el desgaste. A la inversa, diseñar entornos y ritmos que respeten la dinámica propia de reconfiguración de una persona puede reducir de manera significativa el coste cognitivo y mejorar la sostenibilidad del funcionamiento.

Este capítulo refuerza así una idea central del libro: el funcionamiento cognitivo no puede entenderse como una serie de ejecuciones independientes, sino como una trayectoria de estados que se encadenan con mayor o menor fluidez. Los bloqueos, las caídas de rendimiento o la sensación de saturación no son necesariamente signos de incapacidad, sino con frecuencia indicadores de transiciones mal negociadas o de exigencias incompatibles con los recursos disponibles en ese momento.

En el próximo capítulo se abordará un aspecto particular de estas dinámicas que resulta especialmente relevante para muchos perfiles con altas capacidades y neurodivergencias: la integración simultánea de información, la síntesis global y el pensamiento no lineal, así como los conflictos que surgen cuando estos modos de funcionamiento se enfrentan a formatos excesivamente secuenciales o fragmentados.

Integración simultánea, síntesis global y pensamiento no lineal

Una de las consecuencias más importantes de concebir el cerebro como un sistema dinámico en red es reconocer que no todas las arquitecturas cognitivas organizan la información de la misma manera. Algunos sistemas tienden a privilegiar el procesamiento secuencial, paso a paso, con una descomposición explícita de los problemas en unidades discretas. Otros, en cambio, muestran una mayor propensión a la integración simultánea de múltiples variables, a la construcción de configuraciones globales y a la síntesis de relaciones complejas en un solo gesto cognitivo.

Este segundo modo de funcionamiento suele describirse, de manera aproximada, como pensamiento no lineal, pensamiento global o pensamiento configuracional. Estas etiquetas no designan una facultad separada, sino una tendencia organizativa del sistema cognitivo. En estos perfiles, la comprensión no se construye principalmente por acumulación de pasos intermedios explícitos, sino por la captación de patrones, relaciones y estructuras de conjunto. El resultado puede ser una intuición súbita, una reformulación global del problema o una solución que aparece ya estructurada, sin que todos los pasos intermedios sean fácilmente verbalizables en el momento.

Este tipo de funcionamiento no es, en sí mismo, ni más ni menos riguroso que el procesamiento secuencial. Tiene ventajas y límites. Por un lado, facilita la detección de regularidades complejas, la conexión entre dominios alejados y la generación de hipótesis originales. Por otro, puede dificultar la comunicación paso a paso del razonamiento, la adaptación a formatos que exigen una explicitación lineal y la verificación incremental de cada subetapa del proceso. Lo que se gana en amplitud de integración se puede perder en facilidad de control o de trazabilidad del proceso.

En muchos perfiles con altas capacidades y en numerosas personas neurodivergentes, esta tendencia a la integración simultánea es especialmente marcada. Esto no implica que todas estas personas funcionen de este modo ni que este modo de funcionamiento sea exclusivo de ellas. Implica, más bien, que una parte significativa de los malentendidos clínicos y educativos se producen cuando un sistema cognitivo orientado a la síntesis global se ve obligado a operar de manera crónica en formatos excesivamente fragmentados o secuenciales.

Un ejemplo típico es la exigencia de verbalización precoz y detallada de procesos de pensamiento que, para la persona, todavía están en una fase de organización global. En estos casos, la presión por “explicar cómo se ha llegado” puede interferir con el propio proceso de integración, forzando una traducción prematura en pasos que aún no están estabilizados. El resultado puede ser una sensación de

confusión, de bloqueo o de torpeza expresiva que no refleja una falta de comprensión, sino un desajuste entre el formato exigido y el modo de organización de la cognición.

Este tipo de fricción se observa con frecuencia en contextos educativos y profesionales que privilegian la descomposición analítica y la justificación secuencial. Para algunos perfiles, estos formatos son facilitadores y permiten estructurar la acción y el pensamiento. Para otros, representan una fuente constante de coste cognitivo adicional, porque obligan a reconstruir artificialmente un camino lineal allí donde la comprensión se ha producido de manera configuracional. A largo plazo, este sobre coste puede traducirse en fatiga, evitación o infravaloración de las propias capacidades.

Es importante evitar aquí dos errores simétricos. El primero sería idealizar el pensamiento no lineal como una forma “superior” de inteligencia. No lo es. Tiene límites claros, en particular en tareas que requieren verificación paso a paso, control de errores locales o comunicación precisa de procedimientos. El segundo error sería considerarlo una forma inmadura o confusa de pensamiento. Tampoco lo es. Es una modalidad legítima de organización cognitiva, con ámbitos de alta eficacia y otros en los que necesita apoyos o traducciones complementarias.

Desde el punto de vista de las redes cerebrales, estas diferencias pueden entenderse como variaciones en la manera en que se coordinan procesos asociativos, de simulación interna y de control. Un sistema orientado a la síntesis global puede apoyarse más intensamente en redes implicadas en la integración y la simulación, y menos en un control secuencial estricto en las fases iniciales del razonamiento. Esto no significa ausencia de control, sino un orden diferente de las operaciones: primero se construye una configuración global, y solo después se procede, si es necesario, a su descomposición y verificación.

Las dificultades aparecen cuando el entorno exige de manera sistemática el orden inverso, es decir, una construcción paso a paso desde el inicio, con validación local de cada subetapa, en situaciones donde el sistema cognitivo de la persona tiende naturalmente a operar por síntesis. En estos casos, el problema no es la falta de capacidad, sino el aumento del coste de traducción entre dos modos de organización del pensamiento.

Esta lectura permite reinterpretar muchas situaciones de aparente desajuste. Personas capaces de comprender problemas complejos, de establecer conexiones profundas o de generar ideas originales pueden, al mismo tiempo, sentirse torpes en exámenes estandarizados, en presentaciones orales muy estructuradas o en tareas que exigen una explicitación secuencial rígida. Esto no invalida ni su comprensión ni su potencial, pero sí señala una zona de fricción estructural entre su modo de funcionamiento y los formatos dominantes.

En coherencia con el enfoque de este libro, no se trata de oponer pensamiento lineal y pensamiento no lineal como categorías excluyentes, ni de asignar a cada persona un tipo fijo. La mayoría de los sistemas cognitivos combinan ambos modos en proporciones variables y según las situaciones. Lo relevante es reconocer que existen tendencias organizativas diferentes y que estas tendencias interactúan con los formatos de tarea y con los entornos de maneras que pueden facilitar o dificultar el acceso efectivo a los propios recursos cognitivos.

Este capítulo cierra la Parte II estableciendo un marco neurocognitivo que permite pensar la diversidad de arquitecturas cognitivas sin recurrir a esencias ni a jerarquías simplistas. En la Parte III se abordará, desde este mismo marco, la distinción entre inteligencia fluida y cristalizada y su papel en la adaptación, la creatividad y el rendimiento en contextos contemporáneos.

Parte III

Inteligencia fluida, inteligencia cristalizada y arquitecturas cognitivas

Qué es la inteligencia fluida y por qué es central hoy

La distinción entre inteligencia fluida e inteligencia cristalizada fue introducida para dar cuenta de dos dimensiones complementarias del funcionamiento cognitivo. De manera simplificada, la inteligencia cristalizada se refiere al conjunto de conocimientos, habilidades y procedimientos adquiridos a lo largo de la experiencia y de la educación. La inteligencia fluida, en cambio, designa la capacidad de afrontar situaciones nuevas, de detectar patrones, de reorganizar la información y de construir soluciones cuando no existe un guion previamente aprendido.

Esta distinción no implica la existencia de dos sistemas independientes. En la práctica, ambos aspectos interactúan constantemente. Incluso en tareas muy novedosas, el sistema cognitivo se apoya en conocimientos previos, y aun en tareas rutinarias, siempre hay un margen de adaptación. Sin embargo, la diferencia sigue siendo conceptualmente útil para comprender por qué una persona puede rendir muy bien en contextos familiares y, al mismo tiempo, mostrar grandes dificultades en situaciones nuevas, o, a la inversa, mostrar una gran capacidad de exploración y reorganización, pero sentirse rápidamente asfixiada en entornos excesivamente estandarizados.

La inteligencia fluida es especialmente relevante en contextos de incertidumbre, de cambio rápido y de problemas mal definidos. No se trata solo de “resolver rompecabezas” abstractos o acertijos, sino de la capacidad de reconfigurar modelos internos, de revisar supuestos implícitos, de integrar información heterogénea y de generar nuevas representaciones del problema. Desde este punto de vista, la inteligencia fluida está estrechamente ligada a la creatividad, a la adaptación y a la capacidad de aprendizaje en sentido profundo, más allá de la simple acumulación de contenidos.

En los sistemas educativos y profesionales contemporáneos existe una tensión persistente entre estas dos dimensiones. Por razones comprensibles de organización, evaluación y estandarización, se tiende a privilegiar lo que es fácilmente transmisible, medible y certificable, es decir, formas de inteligencia cristalizada. Esto no es en sí mismo un problema. El dominio de conocimientos y procedimientos es indispensable en la mayoría de los campos. El problema aparece cuando este dominio se confunde con la totalidad de la inteligencia y cuando la capacidad de reorganización y de exploración queda relegada a un segundo plano o se da por supuesta.

Esta confusión tiene consecuencias directas para la comprensión de las altas capacidades y de muchas neurodivergencias. Un perfil con alta inteligencia fluida puede mostrar una gran facilidad para captar estructuras complejas, establecer

conexiones transversales o reformular problemas de manera original, y, sin embargo, tener un rendimiento irregular en tareas que dependen en gran medida de la automatización de procedimientos, de la rapidez de ejecución o de la conformidad a formatos normados. Si se evalúa únicamente lo segundo, el potencial real del sistema queda en gran parte invisible.

A la inversa, también existen perfiles con una inteligencia cristalizada muy sólida, capaces de manejar con gran eficacia repertorios de conocimientos y procedimientos bien definidos, pero con más dificultades para adaptarse cuando el problema se sale de esos marcos. Esto no constituye un déficit en sí mismo, pero ilustra por qué no es pertinente reducir la noción de inteligencia a una única dimensión ni suponer que un tipo de rendimiento agota la descripción del funcionamiento cognitivo.

Desde el punto de vista de las redes cerebrales, la inteligencia fluida puede entenderse como la capacidad del sistema para reorganizar sus configuraciones funcionales de manera flexible en respuesta a demandas nuevas. Esto implica una coordinación eficiente entre procesos de exploración, de simulación, de control y de evaluación. Cuando esta coordinación se ve favorecida por el contexto y por el estado del sistema, emergen estados de alta creatividad, de comprensión profunda o de resolución innovadora de problemas. Cuando, por el contrario, el sistema está sobrecargado, rígidamente encuadrado o forzado a operar en formatos poco congruentes, el acceso a esta capacidad de reorganización puede verse notablemente reducido.

Es importante subrayar que la inteligencia fluida no es una reserva inagotable ni una propiedad mágica. Está sujeta a límites claros, en particular a los relacionados con la fatiga, el estrés, la presión temporal y la sobrecarga de demandas. Incluso perfiles con un alto potencial de reorganización pueden mostrar un colapso de esta capacidad en condiciones adversas. Por eso, hablar de inteligencia fluida en términos funcionales implica también hablar de condiciones de expresión y de costes cognitivos, y no solo de niveles o de puntuaciones abstractas.

En el campo de las altas capacidades, esta distinción ayuda a entender por qué algunas personas pueden mostrar una brillantez notable en contextos de exploración libre, de investigación o de creación, y al mismo tiempo experimentar un profundo malestar en entornos donde la mayor parte de la actividad consiste en ejecutar procedimientos estandarizados bajo presión evaluativa. No se trata de una paradoja ni de una incoherencia interna, sino de una diferencia entre lo que el sistema hace mejor y lo que el entorno le pide hacer de manera predominante.

Al mismo tiempo, esta lectura invita a evitar una idealización simplista de la inteligencia fluida. La capacidad de reorganizar y explorar no garantiza, por sí sola,

eficacia práctica, estabilidad ni bienestar. Sin apoyos adecuados, sin estructuras de cristalización mínimas y sin entornos que permitan convertir exploración en producción sostenible, esta capacidad puede dispersarse, agotarse o volverse fuente de frustración. La cuestión central no es, por tanto, oponer inteligencia fluida e inteligencia cristalizada, sino comprender cómo se articulan y en qué condiciones su equilibrio resulta funcional o disfuncional.

Este capítulo establece así el primer pilar de la Parte III. En el siguiente se examinará con más detalle el papel de la inteligencia cristalizada, sus ventajas, sus límites y su relación ambivalente con los sistemas de evaluación y de organización contemporáneos.

Inteligencia cristalizada, rendimiento y estandarización

La inteligencia cristalizada se refiere al conjunto de conocimientos, habilidades, esquemas y procedimientos que una persona ha adquirido a lo largo de su historia educativa, cultural y profesional. Incluye tanto saberes declarativos como competencias prácticas, automatismos, repertorios de resolución de problemas y formas establecidas de interpretar situaciones. En la vida cotidiana y en la mayoría de los contextos profesionales, esta dimensión de la inteligencia es indispensable. Permite actuar con rapidez, fiabilidad y eficiencia en situaciones conocidas o recurrentes.

Desde el punto de vista de las instituciones, la inteligencia cristalizada presenta una ventaja evidente: es relativamente fácil de enseñar, de evaluar y de certificar. Los currículos escolares, los programas de formación y muchos sistemas de selección se organizan en torno a este principio. Se definen contenidos, se establecen procedimientos correctos y se evalúa la capacidad de reproducirlos o aplicarlos en condiciones controladas. Esta lógica ha permitido una expansión masiva de la educación y una cierta estandarización de las competencias en muchas áreas.

Sin embargo, esta misma lógica introduce una confusión frecuente entre dominio de repertorios y capacidad de reorganización. Un alto nivel de inteligencia cristalizada puede enmascarar una baja flexibilidad adaptativa en situaciones nuevas, del mismo modo que una alta inteligencia fluida puede quedar oculta detrás de un repertorio cristalizado todavía limitado o de una relación conflictiva con los formatos de evaluación dominantes. Cuando el sistema de valoración se centra casi exclusivamente en lo cristalizado, tiende a confundir eficacia en lo conocido con capacidad general.

Esta confusión tiene implicaciones directas para la comprensión de las trayectorias escolares y profesionales. Personas con gran facilidad para aprender y aplicar procedimientos establecidos pueden mostrar un recorrido aparentemente muy estable, mientras que otras, con una fuerte capacidad de exploración y de síntesis, pueden presentar un rendimiento irregular o discontinuo. En un marco centrado en la estandarización, estas diferencias suelen interpretarse como cuestiones de esfuerzo, de disciplina o de madurez, sin que se examine seriamente la posibilidad de que se trate de desajustes entre el tipo de inteligencia privilegiado por el sistema y la arquitectura cognitiva de la persona.

La inteligencia cristalizada cumple también una función de protección. Proporciona estructuras, rutinas y automatismos que reducen la carga cognitiva en situaciones repetitivas o previsibles. En este sentido, no es el opuesto de la inteligencia fluida, sino su complemento necesario. Sin un mínimo de

cristalización, el sistema se ve obligado a reinventar constantemente soluciones para problemas ya conocidos, lo que sería ineficiente y agotador. El problema aparece cuando la cristalización se convierte en rigidez, es decir, cuando los repertorios adquiridos dejan de ser herramientas al servicio de la adaptación y pasan a funcionar como marcos que limitan la capacidad de cuestionar, explorar o reconfigurar.

En contextos educativos y organizacionales muy normados, esta rigidez puede verse reforzada por sistemas de evaluación que premian la conformidad a procedimientos y penalizan la desviación, incluso cuando esta desviación es el primer paso hacia una solución más adecuada. A largo plazo, esto puede producir una selección cultural de ciertos estilos cognitivos en detrimento de otros, favoreciendo perfiles especialmente cómodos con la aplicación de reglas existentes y desalentando aquellos que tienden a cuestionarlas o a buscar configuraciones alternativas.

Desde el punto de vista de las altas capacidades, esta dinámica explica por qué algunos perfiles, particularmente aquellos con una fuerte orientación exploratoria o integrativa, pueden sentirse rápidamente sofocados en sistemas altamente estandarizados. No porque carezcan de capacidad, sino porque el entorno les exige operar casi exclusivamente en el registro de la cristalización, relegando su principal fuente de eficacia cognitiva a un plano marginal o incluso indeseable. En estos casos, la dificultad no reside en la falta de inteligencia cristalizada, sino en el desequilibrio entre lo que el sistema demanda y lo que el sistema cognitivo de la persona hace de manera más eficiente.

También es importante subrayar que la inteligencia cristalizada no es homogénea. Puede desarrollarse de manera muy desigual según los dominios, las oportunidades de aprendizaje y los intereses personales. Una persona puede disponer de repertorios muy sólidos en ciertos campos y muy limitados en otros, sin que esto diga gran cosa sobre su capacidad de reorganización o de aprendizaje futuro. Confundir nivel actual de cristalización con potencial global es, de nuevo, una forma de reducir el funcionamiento a una fotografía estática.

Desde un punto de vista neurocognitivo, la cristalización puede entenderse como la estabilización de ciertas configuraciones de red que permiten respuestas rápidas y fiables en contextos familiares. Esta estabilización es adaptativa, pero implica una disminución relativa de la exploración y de la variabilidad. El equilibrio entre estabilidad y flexibilidad es, una vez más, una cuestión central. Demasiada estabilidad conduce a la rigidez; demasiada variabilidad impide la consolidación y la transmisión de habilidades.

Este capítulo no pretende oponer inteligencia cristalizada e inteligencia fluida como si se tratara de dos polos en conflicto. Pretende mostrar que los sistemas

educativos y organizacionales tienden a privilegiar una de estas dimensiones por razones prácticas, y que esta preferencia tiene efectos selectivos y, en algunos casos, excluyentes. Comprender esta dinámica es indispensable para interpretar correctamente los recorridos atípicos, las trayectorias discontinuas y los sentimientos de desajuste que experimentan muchas personas con altos recursos cognitivos en entornos fuertemente normados.

En el siguiente capítulo se abordará una consecuencia directa de esta discusión: la noción de arquitectura cognitiva y de coste de procesamiento, y cómo un mismo formato de tarea puede ser trivial para un perfil y extremadamente costoso para otro, sin que ello implique una diferencia de capacidad en sentido global.

Arquitecturas cognitivas y costes de procesamiento

Hablar de arquitectura cognitiva no significa postular “tipos” rígidos de mente ni estilos inmutables, sino describir tendencias organizativas del sistema cognitivo: maneras preferentes de distribuir recursos, de integrar información, de pasar de un estado a otro y de resolver tensiones entre exploración y control. Estas tendencias no determinan de forma absoluta lo que una persona puede o no puede hacer, pero sí influyen de manera decisiva en a qué coste lo hace y en qué condiciones su funcionamiento resulta sostenible.

Una de las confusiones más persistentes en educación y en clínica consiste en interpretar las diferencias de coste de procesamiento como diferencias de capacidad. Si una tarea resulta rápida y fluida para una persona y lenta y agotadora para otra, se tiende a concluir que la primera es “mejor” o “más capaz” en ese dominio. Sin embargo, esta inferencia pasa por alto un punto central: dos sistemas cognitivos pueden llegar al mismo resultado por vías organizativas distintas, con costes muy diferentes en términos de esfuerzo, atención y regulación.

El coste de procesamiento no es un epifenómeno menor. Tiene efectos acumulativos sobre la motivación, la fatiga, la estabilidad emocional y la disponibilidad de recursos para otras tareas. Un perfil que puede sostener un alto rendimiento en un formato dado solo a costa de un esfuerzo continuo y de una autorregulación intensa se encuentra, a medio o largo plazo, en una situación de fragilidad funcional. No porque carezca de capacidad, sino porque el entorno le exige operar de manera crónica fuera de su zona de mayor eficiencia.

Este punto es crucial para comprender muchas trayectorias aparentemente paradójicas. Personas con un alto nivel de comprensión conceptual o con una gran capacidad de síntesis pueden, al mismo tiempo, experimentar grandes dificultades en tareas que exigen rapidez de ejecución, multitarea constante o adaptación a formatos muy fragmentados. En estos casos, el problema no es la complejidad de la tarea en sí, sino el tipo de coordinación que exige entre procesos atencionales, de control y de integración.

Desde un punto de vista funcional, puede decirse que no existen “estilos” en el sentido superficial del término, sino configuraciones de coste. Cada sistema cognitivo tiene combinaciones de tareas, formatos y contextos en los que el coste de operación es relativamente bajo, y otras en las que ese coste aumenta de manera desproporcionada. La misma tarea, presentada de otra forma o en otro entorno, puede cambiar radicalmente su perfil de coste para una misma persona.

Esto ayuda a reinterpretar muchos fenómenos clínicos que suelen describirse en términos de falta de esfuerzo, de pereza, procrastinación o de mala organización.

Cuando una persona evita sistemáticamente ciertos tipos de tareas o muestra un descenso rápido de energía en determinados contextos, no siempre se trata de una resistencia psicológica al trabajo, sino de una respuesta adaptativa a un coste cognitivo percibido como excesivo o insostenible. Ignorar esta dimensión conduce a intervenciones que aumentan la presión sin reducir el coste, lo que suele agravar el problema a medio plazo.

En perfiles con altas capacidades, neurodivergencia y en configuraciones de doble o triple excepcionalidad, estas diferencias de coste pueden ser especialmente marcadas. Un alto nivel de recursos en ciertos dominios puede coexistir con una vulnerabilidad significativa en otros, no porque falte capacidad básica, sino porque la coordinación exigida en esos dominios entra en conflicto con la arquitectura preferente del sistema. El resultado puede ser una combinación de áreas de excelencia y áreas de gran desgaste, que resulta desconcertante si se espera un funcionamiento homogéneo.

Desde el punto de vista neurocognitivo, estas variaciones de coste pueden entenderse en términos de eficiencia de acoplamiento entre redes y de estabilidad de ciertas configuraciones funcionales. Cuando una tarea exige una coordinación que el sistema puede establecer de manera relativamente estable y con bajo esfuerzo de control, el funcionamiento se percibe como fluido. Cuando, por el contrario, la tarea exige mantener configuraciones inestables, forzar transiciones frecuentes o sostener un control intenso sobre procesos que tienden a organizarse de otro modo, el coste subjetivo aumenta y la fatiga aparece rápidamente.

Este enfoque permite también comprender por qué algunas personas parecen “brillar” en ciertos contextos y “apagarse” en otros. No se trata de una variación misteriosa de la capacidad, sino de un desplazamiento del sistema a regiones de mayor o menor coste funcional. En regiones de bajo coste, la inteligencia fluida puede desplegarse con mayor amplitud, la creatividad se vuelve más accesible y la regulación requiere menos esfuerzo consciente. En regiones de alto coste, una gran parte de los recursos se consume simplemente en sostener el funcionamiento básico, dejando poco margen para la exploración o la integración profunda.

Es importante subrayar que estas arquitecturas no son inmutables. La experiencia, el aprendizaje, los apoyos externos y los cambios en el entorno pueden modificar los perfiles de coste. Sin embargo, estas modificaciones tienen límites y requieren tiempo. Pretender que cualquier sistema cognitivo pueda adaptarse indefinidamente a cualquier formato sin consecuencias es ignorar la fisiología básica del esfuerzo cognitivo y los mecanismos de regulación del sistema.

Este capítulo cierra la Parte III mostrando que hablar de inteligencia sin hablar de coste es conceptualmente insuficiente. No basta con preguntarse qué puede hacer una persona, sino en qué condiciones puede hacerlo, durante cuánto tiempo y a qué precio. Esta perspectiva prepara el terreno para la Parte IV, donde se introducirá de manera explícita el modelo de fricción y fluidez neurocognitiva contextual como marco integrador de estas observaciones.

Alcance y estatuto del enfoque propuesto

Este libro propone un desplazamiento de mirada sobre el funcionamiento cognitivo, las altas capacidades y las neurodivergencias. A lo largo de sus capítulos se han introducido nociones como fricción, fluidez, arquitectura cognitiva, coste de procesamiento y patrones de bloqueo, con la intención de ofrecer un marco más funcional y fiel a la complejidad de las trayectorias reales que los modelos habituales centrados en rasgos, categorías o rendimientos aislados.

Dado el alcance de esta propuesta, es necesario precisar qué tipo de afirmaciones se están haciendo y desde qué nivel de lectura deben entenderse. No todas las ideas desarrolladas aquí tienen el mismo estatuto. Algunas se apoyan en convergencias ya bien establecidas de la psicología y de la neurociencia contemporáneas. Otras funcionan como hipótesis de trabajo que organizan la observación clínica y la reflexión teórica. Otras, finalmente, forman parte de un marco interpretativo más amplio, que no describe hechos aislados, sino que propone una manera coherente de articularlos.

Hacer esta distinción no es un ejercicio de prudencia retórica, sino una exigencia de claridad conceptual. Confundir estos niveles conduce fácilmente a dos errores opuestos: presentar como hechos demostrados lo que son modelos explicativos en construcción, o, por el contrario, reducir todo el enfoque a una simple opinión o a una metáfora sin alcance teórico. La intención aquí es situar cada elemento en su lugar. Para mayor claridad, presento estos niveles en la siguiente tabla, con ejemplos concretos de cada uno:

Nivel	Descripción	Ejemplo en el Libro	Estatuto Actual
Afirmaciones Establecidas	Ideas respaldadas por evidencia científica consolidada, como convergencias en neurociencia cognitiva.	El cerebro como sistema de redes dinámicas (modo por defecto, saliencia y control ejecutivo).	Firmemente establecido, con soporte en estudios como Menon (2011) sobre el triple network model.
Hipótesis de Trabajo	Propuestas organizadoras de observación clínica, coherentes pero no validadas exhaustivamente.	Patrones de bloqueo como ciclos recurrentes (disparador → fricción → estado interno → regulación → resultado).	Fecunda clínicamente, pero hipotética; por validar empíricamente, alineada con conceptos como camouflaging en Rei et al. (2024).
Marco Interpretativo	Visión general relacional y ecológica para articular fenómenos.	Enfoque en fricción sistémica como causa de sufrimiento, no déficits internos.	Interpretativo y abierto; útil para reorganizar datos, inspirado en enfoques ecológicos como Chapman (2021).

Algunas de las tesis que atraviesan este libro pueden considerarse firmemente establecidas en el estado actual de los conocimientos. Entre ellas se encuentra, en primer lugar, la idea de que el funcionamiento cognitivo es dinámico, dependiente del estado y del contexto, y que no puede describirse adecuadamente como un conjunto de capacidades fijas y aisladas. La concepción del cerebro como sistema de redes en interacción, cuyas configuraciones varían según la tarea, el entorno y las condiciones internas, forma hoy parte del paisaje teórico común de la neurociencia cognitiva, como describe Menon (2011) en su modelo de triple red (modo por defecto, saliencia y control ejecutivo).

De ello se sigue una segunda afirmación central: el rendimiento observable no es un reflejo directo ni exhaustivo del funcionamiento cognitivo real. Depende siempre de una configuración concreta que involucra a la persona, la tarea, el entorno y el estado del sistema en ese momento. Tratar el rendimiento como si

fuera una medida directa de la “capacidad” conduce a simplificaciones conceptuales y a malentendidos clínicos bien conocidos. Por ejemplo, en un estudiante con altas capacidades y autismo, un bajo rendimiento en exámenes orales no indica "falta de inteligencia", sino una configuración contextual de alta fricción sensorial y social que eleva el coste de procesamiento.

También está sólidamente establecida la existencia de diferencias interindividuales relativamente estables en la organización funcional de la cognición, diferencias que influyen en los costes de procesamiento, en la facilidad de ciertas coordinaciones y en la vulnerabilidad a determinadas formas de sobrecarga. Estas diferencias no se reducen ni a la motivación ni al nivel de conocimientos adquiridos, y no pueden comprenderse adecuadamente si se las piensa únicamente en términos de déficit o de ventaja global. Un caso ilustrativo es el burnout en personas autistas, descrito por Raymaker et al. (2020) como agotamiento por sobrecarga ambiental crónica, no por un "déficit intrínseco".

En el mismo sentido, la distinción entre inteligencia fluida e inteligencia cristalizada sigue siendo un instrumento conceptual pertinente para dar cuenta de la diversidad de trayectorias cognitivas y de las tensiones entre adaptación a lo nuevo y dominio de repertorios establecidos. No describe dos facultades separadas, pero sí dos polos funcionales cuya articulación concreta varía de una persona a otra y de un contexto a otro. Por ejemplo, en un profesional con TDAH, la fluida podría brillar en tareas innovadoras, mientras la cristalizada se ve inhibida en rutinas repetitivas, generando fricción acumulada.

Por último, la necesidad de superar modelos puramente categoriales y deficitarios para pensar las altas capacidades y las neurodivergencias se impone cada vez con más claridad. Los perfiles reales no se dejan reducir ni a etiquetas simples ni a distribuciones homogéneas de “nivel”, y exigen marcos que tengan en cuenta modos de organización, costes funcionales y dependencia del contexto. Como muestra Webb et al. (2005), confusiones diagnósticas en doble excepcionalidad (ej. altas capacidades + TDAH) surgen precisamente de enfoques categóricos rígidos.

Junto a estas afirmaciones, el libro introduce una serie de propuestas que deben entenderse como hipótesis de trabajo. No se presentan como descripciones definitivas del funcionamiento cognitivo, sino como maneras de organizar la observación y de hacer legibles ciertos fenómenos clínicos y existenciales que los modelos clásicos explican mal o de manera fragmentaria.

Es el caso, en particular, de la noción de fricción y fluidez como estados funcionales del sistema, definidos en términos de coste de coordinación entre procesos, tarea y entorno. La hipótesis que se explora es que una parte importante de las dificultades, del agotamiento y de los bloqueos no se explica por una falta

de capacidad, sino por el hecho de que el sistema se ve obligado a operar en configuraciones de alto coste durante periodos prolongados. Por ejemplo, en una persona con altas capacidades y sensibilidad sensorial alta, un entorno de oficina abierta podría generar fricción crónica (sobrecarga por ruido), llevando a bloqueos creativos que no ocurren en un espacio aislado.

También pertenece a este nivel la idea de un núcleo neurocognitivo entendido no como una esencia o un tipo psicológico, sino como un paisaje de configuraciones más o menos estables y más o menos costosas para un sistema dado. Esta noción busca describir tendencias organizativas del funcionamiento, y no fijar identidades o clasificaciones rígidas. En práctica, para un paciente con autismo + altas capacidades, este núcleo podría incluir una tendencia a procesamiento global (fuerte en síntesis creativa, costoso en multitarea secuencial), como hipótesis para explicar variabilidad en rendimiento.

La conceptualización de los patrones de bloqueo como configuraciones funcionales recurrentes que emergen en la interacción entre una persona, un tipo de proyecto, un entorno y un momento del ciclo de trabajo se inscribe en la misma lógica. Aquí la hipótesis es que muchos bloqueos no son accidentes ni simples fallos de voluntad, sino la repetición de estructuras dinámicas relativamente estables que solo pueden comprenderse si se las observa en el tiempo y en su contexto. Tomemos un ejemplo clínico: en un profesional con TDAH, un patrón de "bloqueo por monotonía" podría repetirse en fases repetitivas de proyectos (disparador: rutina; fricción: baja estimulación; estado: aburrimiento; regulación: evitación; resultado: abandono) – una hipótesis que orienta intervenciones como ajustar ritmos, no solo medicar.

Estas hipótesis tienen una fuerte coherencia interna y una clara fecundidad clínica, pero no constituyen todavía modelos formalizados ni validados en sentido estricto. Su función en este libro es abrir un espacio de inteligibilidad, ofrecer herramientas conceptuales para pensar de otro modo y señalar direcciones posibles para trabajos futuros.

Más allá de estas afirmaciones y de estas hipótesis, el conjunto del libro se apoya en un marco interpretativo más general. Este marco es deliberadamente no esencialista y relacional: entiende la inteligencia y el funcionamiento cognitivo como procesos emergentes de la interacción entre sistemas, tareas y entornos. Privilegia una lectura ecológica y funcional de las dificultades, que pone el acento en las condiciones de aparición de la fricción antes que en la atribución inmediata de déficits internos. Da un lugar central a la noción de coste cognitivo como variable clave para comprender la sostenibilidad o el colapso de ciertos modos de funcionamiento. Y propone abandonar una visión categorial rígida en favor de una comprensión más espectral, dimensional y contextual de los perfiles

neurocognitivos, alineada con enfoques como el de Chapman (2021) en ecología social de la neurodiversidad.

Este marco no pretende ser la única manera legítima de pensar estos fenómenos. Propone, más bien, una reorganización conceptual que permite articular de manera más coherente observaciones clínicas recurrentes, resultados dispersos de la investigación y dificultades teóricas persistentes en los modelos clásicos. Por ejemplo, en un caso de doble excepcionalidad (altas capacidades + dislexia), este marco interpreta el bajo rendimiento lector no como déficit aislado, sino como fricción entre arquitectura cognitiva (fuerte en razonamiento global, costosa en procesamiento secuencial) y demandas ambientales (lecturas lineales bajo presión temporal).

Conviene, por último, señalar claramente lo que este libro no es. No es un manual diagnóstico. No propone nuevas categorías clínicas ni criterios de clasificación cerrados. No ofrece herramientas de evaluación estandarizadas ni pretende presentar un modelo empíricamente validado en sentido estricto. Su ambición es otra: proponer un marco de lectura integrador, conceptualmente riguroso y clínicamente fecundo, capaz de orientar la comprensión, la práctica y, eventualmente, la investigación.

Nada de lo que se propone aquí está pensado como una doctrina cerrada. Las hipótesis formuladas son, en principio, discutibles, ajustables y, en muchos casos, susceptibles de ser puestas a prueba. En este sentido, el modelo de fricción y fluidez no se presenta como un punto de llegada, sino como un punto de partida: una manera de desplazar ciertas preguntas, de reordenar ciertos problemas y de abrir un espacio de trabajo que sigue, necesariamente, incompleto.

Delimitar así el alcance y el estatuto de este enfoque no cierra el libro sobre sí mismo. Al contrario, lo sitúa con mayor precisión en el campo de los debates contemporáneos y aclara qué tipo de lectura se propone al lector: no la de una teoría definitiva del funcionamiento cognitivo, sino la de una invitación a pensarlo desde otra perspectiva, más atenta a las dinámicas, a los costes y a las condiciones reales de la experiencia.

Parte IV

El modelo de fricción y fluidez neurocognitiva contextual

El rendimiento como estado emergente del sistema

Hasta aquí, el recorrido ha permitido cuestionar dos supuestos muy arraigados: que el rendimiento refleja directamente la capacidad, y que el funcionamiento cognitivo puede describirse de manera adecuada mediante rasgos estables aislados del contexto. Si el cerebro funciona como un sistema dinámico en red, si las arquitecturas cognitivas difieren en sus costes de procesamiento y si la inteligencia fluida depende de la capacidad de reconfiguración del sistema, entonces resulta necesario adoptar un marco que permita pensar el rendimiento como un fenómeno emergente.

Desde esta perspectiva, el rendimiento no es una propiedad intrínseca del individuo, sino el resultado de una interacción entre al menos cuatro dimensiones: la organización neurocognitiva de la persona, la tarea concreta que se le propone, el entorno en el que esa tarea se realiza y el estado interno del sistema en ese momento. Ninguna de estas dimensiones, tomada aisladamente, basta para explicar lo que ocurre. Es su configuración conjunta la que produce estados de eficacia, de bloqueo, de creatividad o de agotamiento.

Hablar de emergencia no es una metáfora vaga. Significa que el comportamiento del sistema no puede deducirse linealmente de uno solo de sus componentes. Una misma persona puede mostrar desempeños radicalmente distintos en tareas aparentemente similares, y dos personas con perfiles muy diferentes pueden rendir de manera comparable en ciertas condiciones. Estas variaciones dejan de ser anomalías cuando se las considera como propiedades normales de sistemas complejos acoplados a entornos variables.

El modelo de fricción y fluidez parte precisamente de esta constatación. En lugar de preguntar únicamente cuánto rinde alguien o qué “nivel” tiene, propone observar en qué condiciones el sistema entra en un estado de bajo coste funcional y en cuáles, por el contrario, se ve atrapado en dinámicas de sobrecarga, inestabilidad o bloqueo. La fluidez no se define aquí como facilidad superficial o como ausencia de esfuerzo, sino como un estado en el que la coordinación entre procesos, tareas y entorno se realiza con un coste relativamente bajo y con una sensación de coherencia funcional.

A la inversa, la fricción designa situaciones en las que esa coordinación se vuelve costosa, inestable o conflictiva. Puede manifestarse como lentitud excesiva, dispersión, rigidez, fatiga rápida, bloqueo, ansiedad de rendimiento o necesidad de un control consciente constante para sostener la actividad. La fricción no es necesariamente un signo de déficit estructural. Con frecuencia es el indicador de una desalineación entre lo que el sistema necesita para funcionar de manera eficiente y lo que el contexto le exige.

Este punto es central para evitar dos errores simétricos. El primero sería interpretar toda dificultad como un problema interno de la persona, reforzando lecturas deficitarias o patologizantes. El segundo sería suponer que basta con “cambiar el entorno” para que cualquier dificultad desaparezca, ignorando la existencia de vulnerabilidades reales, límites fisiológicos y diferencias interindividuales estables. El modelo de fricción y fluidez no niega ninguno de estos dos polos. Propone, más bien, analizarlos en su interacción concreta.

Desde un punto de vista clínico, este enfoque permite reformular muchas quejas habituales. Dificultades de concentración, de organización, de constancia o de gestión de la complejidad dejan de ser leídas únicamente como fallos de funciones aisladas o como rasgos de personalidad, y pasan a ser comprendidas como estados funcionales que emergen en determinadas configuraciones de tarea y de entorno. Esto no elimina la necesidad de diagnósticos cuando están justificados, pero sí desplaza el foco hacia la identificación de condiciones que aumentan o reducen la fricción.

El concepto de estado es aquí crucial. Una persona no “es” fluida o friccional en abstracto. Entra en estados de mayor o menor fluidez según las condiciones. Estos estados pueden ser relativamente estables en ciertos contextos y muy variables en otros. Pueden también modificarse con la fatiga, el estrés, la motivación, el sentido atribuido a la tarea o la historia reciente de éxito o fracaso. Pensar en términos de estados permite salir de una lógica identitaria rígida y adoptar una lógica funcional y situacional.

Este marco es particularmente útil para comprender las trayectorias irregulares, los perfiles con picos de rendimiento y fases de bloqueo, y las situaciones en las que el potencial parece “desaparecer” sin una causa evidente. En muchos de estos casos, lo que ha cambiado no es la capacidad básica, sino la configuración del sistema y, con ella, el nivel de fricción o de fluidez en el que ese sistema opera.

Es importante subrayar que la fluidez no equivale a ausencia total de esfuerzo. Toda actividad cognitivamente exigente implica un coste. La diferencia es que, en estados de fluidez, ese coste se distribuye de manera más eficiente, la regulación requiere menos control consciente y la sensación subjetiva es la de un funcionamiento coherente, aunque pueda ser intenso. En estados de fricción, una parte desproporcionada de los recursos se consume en mantener la actividad misma, dejando poco margen para la exploración, la integración o la creatividad.

Este capítulo establece así el principio general del modelo. En los siguientes, se detallarán sus distintos componentes: el núcleo neurocognitivo, las fricciones externas y los moduladores dinámicos. Esta descomposición no pretende fragmentar artificialmente el sistema, sino ofrecer una herramienta de análisis

que permita describir con mayor precisión dónde y por qué aparece la fricción, y en qué condiciones puede restaurarse o favorecerse la fluidez.

El núcleo neurocognitivo

Para que los conceptos de fricción y fluidez no se reduzcan a descripciones superficiales de situaciones favorables o desfavorables, es necesario introducir una noción estructural: la de núcleo neurocognitivo. Este núcleo no designa una esencia psicológica, ni un tipo de personalidad, ni una categoría diagnóstica. Designa la manera relativamente estable en que un sistema cognitivo tiende a organizar su actividad, especialmente cuando no está sometido a presiones externas extremas.

Uno de los componentes centrales de este núcleo es el tipo de pensamiento dominante de la persona, es decir, la forma preferente en que su sistema organiza la información y construye sentido. En algunos perfiles, esta organización es predominantemente secuencial y lineal: los problemas se descomponen en pasos, se procesan por etapas y se validan de manera incremental. En otros perfiles, especialmente en muchos perfiles con altas capacidades y en numerosas personas neurodivergentes, la organización es más configuracional o no lineal: la comprensión emerge por integración simultánea de múltiples elementos, por captación de patrones globales o por síntesis transversal entre dominios.

Esta diferencia no es una cuestión de estilo superficial. Tiene consecuencias profundas sobre la dinámica de costes del sistema. Un sistema orientado a la síntesis global paga un coste relativamente bajo cuando puede construir primero una coherencia de conjunto y operar a partir de ella, pero paga un coste elevado cuando se le exige funcionar de manera crónicamente fragmentada, con verbalización paso a paso precoz o con cambios de foco constantes. A la inversa, un sistema más orientado a la secuenciación puede operar con bajo coste en entornos altamente estructurados y procedimentales, pero experimentar una gran sobrecarga en contextos ambiguos, poco definidos o que exigen integración simultánea de múltiples variables.

El tipo de pensamiento dominante no es, sin embargo, el único componente del núcleo. El núcleo incluye también la manera en que el sistema gestiona el equilibrio entre exploración y control, su tolerancia a la incertidumbre, su necesidad de coherencia previa antes de actuar o, por el contrario, su facilidad para ajustarse progresivamente, así como su perfil de regulación del nivel de activación y del esfuerzo. Estas dimensiones configuran un paisaje funcional en el que ciertas formas de operar son más estables y menos costosas que otras.

Desde el punto de vista de la neurociencia de redes, este paisaje puede entenderse como un conjunto de configuraciones funcionales que el sistema puede alcanzar con mayor o menor facilidad y sostener con mayor o menor coste.

El núcleo no dice qué configuraciones son posibles en abstracto, sino cuáles son más probables, más estables y más económicas para ese sistema en particular. Las demás configuraciones no están prohibidas, pero requieren más control, más regulación y más consumo de recursos.

Esto permite comprender por qué ciertas fricciones se repiten de manera tan regular en algunas trayectorias. No se trata de simples hábitos ni de resistencias psicológicas, sino de la estructura de costes del sistema. Cuando la vida escolar, profesional o social exige de manera crónica modos de funcionamiento que se sitúan en las zonas de alto coste del núcleo, la persona puede compensar durante un tiempo, especialmente si dispone de altos recursos cognitivos. Pero esta compensación tiene un precio: fatiga, pérdida de fluidez, inestabilidad, bloqueo o, a largo plazo, colapso funcional.

En perfiles con pensamiento no lineal dominante, este mecanismo es particularmente visible. La necesidad de traducir constantemente una comprensión configuracional en formatos secuenciales, de justificar paso a paso lo que se ha construido globalmente, o de trabajar en contextos hiperfragmentados puede generar una fricción estructural que no se explica ni por falta de capacidad ni por falta de esfuerzo. Se explica por un conflicto entre el modo de organización del pensamiento y el modo de organización de las tareas.

Al mismo tiempo, es importante evitar cualquier idealización. Un pensamiento configuracional o no lineal no es superior en sí mismo. Tiene límites claros, especialmente en tareas que exigen control local fino, verificación incremental o comunicación procedimental precisa. Del mismo modo, un pensamiento más secuencial no es inferior ni más rígido por naturaleza. Cada tipo de organización tiene zonas de alta eficiencia y zonas de vulnerabilidad. El núcleo no jerarquiza estos modos de pensar; describe sus costes relativos según los contextos.

El núcleo neurocognitivo incluye también la manera en que el sistema regula su activación, su sensibilidad al entorno sensorial y social, y su capacidad de transitar entre estados cognitivos. Estos factores modulan de manera decisiva el acceso efectivo a los recursos, independientemente del nivel de capacidad potencial. Un sistema con alta reactividad o con dificultades de transición puede ver su funcionamiento degradado en contextos de alta presión, ruido o fragmentación, incluso si su potencial de integración o de razonamiento es elevado.

Desde un punto de vista clínico, esta noción permite cambiar radicalmente la pregunta. En lugar de preguntarse por qué una persona “no logra” funcionar como se espera, se trata de identificar qué tipo de organización cognitiva es dominante en su núcleo y en qué zonas de su paisaje de costes se sitúan las exigencias actuales. Esto abre la posibilidad de intervenir no solo entrenando habilidades,

sino modificando formatos, ritmos, modalidades de trabajo y condiciones de evaluación para reducir la fricción estructural.

Hablar de núcleo no significa negar la plasticidad ni el aprendizaje. El paisaje de costes puede modificarse parcialmente con la experiencia, el apoyo y el entrenamiento. Pero tampoco es completamente maleable. Siempre habrá configuraciones más económicas y otras más costosas para un sistema dado. Reconocer esta realidad no es resignarse, sino dejar de luchar contra la arquitectura del sistema y empezar a trabajar con ella.

En el marco del modelo de fricción y fluidez, el núcleo neurocognitivo describe así la estructura de base de la organización del pensamiento y de los costes de funcionamiento. Las fricciones externas y los moduladores dinámicos, que se desarrollarán en los capítulos siguientes, no hacen sino desplazar al sistema dentro de ese paisaje, acercándolo o alejándolo de sus zonas de mayor fluidez.

Dicho de forma simple, el núcleo no define quién es una persona, ni qué valor tiene su inteligencia. Define cómo se organiza su pensamiento y en qué condiciones ese pensamiento puede desplegarse con un coste sostenible. Y esta distinción es la que permite pasar de una psicología centrada en el déficit a una psicología centrada en la congruencia funcional.

Las fricciones externas

Si el núcleo neurocognitivo describe la estructura interna de organización del pensamiento y del coste de funcionamiento, las fricciones externas describen el conjunto de características del entorno, de las tareas y de los formatos de interacción que pueden aumentar o disminuir ese coste. No se trata de factores secundarios o accesorios. En muchos casos, son precisamente estas condiciones externas las que determinan si un mismo sistema entra en un estado de fluidez o, por el contrario, en un estado de fricción marcada.

Una fricción externa no es simplemente una dificultad objetiva de la tarea. Es una incompatibilidad funcional entre las exigencias del contexto y la manera en que el sistema cognitivo se organiza de forma más eficiente. Una misma exigencia puede ser neutra o incluso facilitadora para un perfil y altamente friccional para otro. Esto explica por qué entornos considerados “normales” o “razonables” pueden resultar crónicamente agotadores o desorganizadores para ciertas personas, sin que ello implique una falta de capacidad por su parte.

Entre las fuentes más frecuentes de fricción externa se encuentran la fragmentación excesiva de las tareas, la presión temporal constante, la exigencia de cambios de foco muy frecuentes, la sobrecarga de estímulos sensoriales, la ambigüedad mal estructurada o, por el contrario, la hiperprocedimentalización rígida. Cada una de estas condiciones interactúa de manera diferente con distintos núcleos neurocognitivos, desplazando el sistema hacia zonas de mayor o menor coste funcional.

Por ejemplo, en perfiles con pensamiento configuracional o no lineal dominante, la fragmentación continua del trabajo en microtareas desconectadas puede impedir la construcción de una coherencia global y obligar al sistema a sostener un esfuerzo constante de recomposición. El coste no proviene de la complejidad intrínseca de las microtareas, sino del conflicto entre el formato impuesto y el modo de integración preferente del sistema. A la inversa, en perfiles que dependen más de una estructuración secuencial explícita, entornos con alta ambigüedad y poca guía pueden generar una sobrecarga equivalente, al exigir una exploración y una autorregulación constantes.

La presión temporal es otra fuente mayor de fricción. No porque el tiempo limitado sea siempre problemático, sino porque impone una priorización de la velocidad y de la respuesta inmediata que puede entrar en conflicto con modos de funcionamiento que requieren fases de integración, de simulación o de verificación más largas. En estos casos, el sistema se ve forzado a operar en configuraciones de alto control y baja exploración, lo que aumenta el coste y

reduce la calidad del procesamiento, incluso en personas con altos recursos cognitivos.

Las fricciones externas también pueden ser de naturaleza sensorial y social. Ruido, iluminación inadecuada, interrupciones frecuentes, multiplicidad de demandas simultáneas o presión evaluativa constante modifican profundamente el paisaje de funcionamiento del sistema. Estos factores no son meros “detalles de confort”. Influyen directamente en la estabilidad de las configuraciones de red, en la facilidad de transición entre estados y en la disponibilidad de recursos para la tarea principal.

Un punto clave del modelo es que las fricciones externas no se suman simplemente de manera lineal. Pueden interactuar entre sí y con el núcleo neurocognitivo, produciendo efectos no intuitivos. Un entorno puede ser relativamente tolerable en términos sensoriales, pero altamente friccional en términos de formato de tarea, o a la inversa. Dos factores moderadamente friccionales por separado pueden, combinados, empujar al sistema hacia una zona de colapso funcional.

Desde un punto de vista clínico y educativo, esta lectura permite reformular muchas situaciones de aparente inadaptación. Cuando una persona muestra un descenso marcado de rendimiento, de organización o de estabilidad en un contexto dado, la pregunta no debería ser únicamente qué le pasa a esa persona, sino qué conjunto de fricciones externas está actuando sobre su sistema y cómo estas fricciones interactúan con su núcleo neurocognitivo.

Esto no significa que todo problema se resuelva simplemente “mejorando el entorno”. Hay tareas, exigencias y limitaciones que no pueden eliminarse. Pero incluso en esos casos, el análisis en términos de fricción permite buscar márgenes de ajuste: cambiar el formato de presentación de la tarea, el ritmo, la secuencia de trabajo, las modalidades de evaluación o las condiciones sensoriales puede desplazar significativamente el sistema hacia zonas de menor coste, sin modificar el objetivo de fondo.

Este enfoque es especialmente importante para las personas con altas capacidades y con neurodivergencias asociadas. En muchos de estos perfiles, la historia de sufrimiento no proviene tanto de una incapacidad básica como de una exposición crónica a contextos estructuralmente friccionales, combinada con una capacidad de compensación que retrasa la detección del problema, pero aumenta el desgaste.

Las fricciones externas, en este sentido, no son simplemente obstáculos que hay que “superar”. Son señales de un desajuste entre sistema y entorno. Ignorarlas o normalizarlas conduce a estrategias de sobreesfuerzo y de control que pueden ser

eficaces a corto plazo, pero que suelen deteriorar la fluidez y la sostenibilidad del funcionamiento a medio y largo plazo.

Este capítulo completa el segundo pilar del modelo. En el siguiente se abordarán los moduladores dinámicos, es decir, los factores transitorios como la fatiga, el estrés, la motivación o el estado emocional, que pueden desplazar temporalmente al sistema hacia estados de mayor fricción o de mayor fluidez, incluso en un entorno relativamente estable.

Los moduladores dinámicos

Además del núcleo neurocognitivo y de las fricciones externas, el funcionamiento real de una persona en una situación concreta depende de un tercer conjunto de factores: los moduladores dinámicos. Con este término se designan los estados transitorios del sistema que pueden desplazar de manera significativa el nivel de fricción o de fluidez, incluso cuando ni el entorno ni la tarea han cambiado de manera sustancial.

Entre estos moduladores se encuentran la fatiga, el nivel de estrés, el estado emocional, la calidad del sueño, el dolor, el nivel de activación fisiológica, la motivación, el sentido atribuido a la tarea y la historia inmediata de éxito o fracaso. Estos factores no son simples “variables de contexto” en el sentido superficial del término. Influyen directamente en la estabilidad de las configuraciones funcionales del sistema y en el coste de las transiciones entre estados cognitivos.

Un mismo sistema, enfrentado a la misma tarea en el mismo entorno, puede funcionar de manera radicalmente distinta según estos moduladores. En un estado de buena regulación, con un nivel de activación adecuado y una carga emocional manejable, el sistema puede acceder a configuraciones de bajo coste y sostenerlas con relativa facilidad. En un estado de fatiga o de estrés elevado, esas mismas configuraciones pueden volverse inestables o inaccesibles, obligando al sistema a operar en modos de alto control y alto consumo de recursos.

Este fenómeno explica por qué la noción de “nivel” de capacidad resulta tan engañosa en la práctica clínica y educativa. No existe un nivel único y fijo de funcionamiento. Existen ventanas de funcionamiento que se abren o se cierran según el estado del sistema. Ignorar esta variabilidad conduce a interpretaciones moralizantes del rendimiento, en las que las fluctuaciones se atribuyen a falta de voluntad o de seriedad, en lugar de ser comprendidas como efectos previsibles de la dinámica del sistema.

Los moduladores dinámicos también interactúan con el núcleo neurocognitivo. Por ejemplo, un perfil con alta sensibilidad al contexto puede mostrar una gran finura de ajuste en estados de buena regulación, pero una desorganización rápida en situaciones de sobrecarga sensorial o emocional. Otro perfil, más estable pero menos flexible, puede resistir mejor ciertas presiones, pero pagar un coste alto cuando se ve obligado a salir de sus rutinas o de sus marcos conocidos. En ambos casos, el estado del sistema puede amplificar o atenuar las zonas de coste del núcleo.

Desde el punto de vista neurocognitivo, muchos de estos moduladores actúan sobre los sistemas de regulación del nivel de activación, sobre los circuitos de estrés y sobre los mecanismos de control atencional. No es necesario entrar aquí

en un nivel de detalle fisiológico excesivo para reconocer que estos sistemas tienen un impacto directo sobre la disponibilidad de recursos, la estabilidad de las configuraciones de red y la facilidad de reconfiguración. En términos funcionales, modulan el espacio de estados accesibles al sistema en un momento dado.

Un aspecto particularmente importante es el efecto acumulativo de los moduladores negativos. La fatiga crónica, el estrés prolongado o una sucesión de experiencias de fracaso pueden desplazar de manera duradera el sistema hacia regiones de mayor fricción, incluso en contextos que, en otras condiciones, serían relativamente favorables. Esto ayuda a comprender por qué algunas personas entran en espirales de deterioro funcional que no se explican por un cambio brusco en sus capacidades, sino por una degradación progresiva de las condiciones internas de regulación.

A la inversa, ciertos moduladores positivos pueden abrir de manera transitoria o más estable el acceso a estados de mayor fluidez. Un entorno percibido como seguro, una tarea con alto sentido personal, un nivel adecuado de descanso o una experiencia reciente de éxito pueden reducir el coste de reconfiguración y facilitar la coordinación entre procesos. Esto no “crea” capacidades nuevas, pero permite que las capacidades existentes se expresen con un coste menor y una mayor estabilidad.

Desde un punto de vista clínico, esta dimensión es crucial porque ofrece palancas de intervención de corto y medio plazo. Incluso cuando el núcleo neurocognitivo y las fricciones externas no pueden modificarse de manera inmediata, actuar sobre los moduladores dinámicos puede desplazar significativamente el funcionamiento hacia zonas de menor fricción. Esto incluye estrategias de gestión de la carga, de regulación del ritmo, de protección del sueño, de reducción de la presión evaluativa o de reconstrucción de la motivación y del sentido de la tarea.

Es importante, sin embargo, no sobrestimar este nivel. Los moduladores dinámicos no pueden, por sí solos, anular una incongruencia estructural fuerte entre núcleo y entorno. Pueden atenuarla, hacerla más manejable o retrasar sus efectos, pero no eliminarla completamente. De nuevo, el modelo insiste en una lectura sistémica, en la que los distintos niveles interactúan y se condicionan mutuamente.

Con este capítulo, el modelo de fricción y fluidez queda completo en sus tres componentes principales: el núcleo neurocognitivo, las fricciones externas y los moduladores dinámicos. En la siguiente parte del libro se abordará cómo utilizar este marco de manera clínica y educativa, y cómo puede servir para repensar la evaluación, la orientación y el acompañamiento de personas con altas capacidades y con distintas neurodivergencias.

Parte V

De la teoría a la práctica: evaluar, orientar y acompañar

Repensar la evaluación: de las etiquetas a los perfiles de funcionamiento

Durante décadas, la evaluación psicológica ha estado dominada por una lógica de clasificación. Se trataba, y en gran medida todavía se trata, de determinar si una persona entra o no en una categoría, si supera o no un umbral, si presenta o no un conjunto de criterios. Este enfoque ha tenido utilidades indiscutibles, tanto para la investigación como para la organización de los sistemas educativos y sanitarios. Sin embargo, cuando se aplica de manera exclusiva o rígida, introduce una reducción importante del fenómeno que pretende describir.

Desde el marco del modelo de fricción y fluidez, esta reducción se vuelve particularmente visible. Una etiqueta, incluso cuando está clínicamente bien fundada, dice poco sobre cómo funciona realmente una persona en situaciones concretas, en qué condiciones su cognición se vuelve fluida o, por el contrario, en qué contextos entra en fricción. Dos personas con el mismo diagnóstico pueden presentar perfiles funcionales radicalmente distintos, y una misma persona puede mostrar estados de funcionamiento muy diferentes según el tipo de tarea, el entorno y su estado interno.

Esto no significa que las categorías diagnósticas carezcan de valor. En muchos casos, son indispensables para reconocer necesidades específicas, acceder a apoyos o comprender ciertos patrones de dificultad. El problema aparece cuando la evaluación se detiene en la etiqueta y no avanza hacia una descripción fina del funcionamiento. En ese punto, se pierde justamente lo que más importa para orientar la intervención: la cartografía de costes, de recursos y de condiciones de expresión del sistema.

Repensar la evaluación implica, por tanto, cambiar la pregunta central. En lugar de preguntarse únicamente qué es esta persona desde el punto de vista categorial, se trata de preguntarse cómo funciona su sistema cognitivo en distintos tipos de situaciones. Esto incluye identificar su núcleo neurocognitivo, es decir, sus tendencias organizativas dominantes, pero también mapear las fricciones externas más relevantes y los moduladores dinámicos que amplifican o atenúan esas fricciones.

En la práctica, esto supone complementar las herramientas clásicas con dispositivos de observación funcional. No basta con medir rendimiento en tareas estandarizadas. Es necesario observar cómo varía ese rendimiento según el formato de la tarea, el nivel de estructura, la presión temporal, el contexto sensorial o la modalidad de interacción. Es igualmente importante recoger la experiencia subjetiva de coste, de esfuerzo y de fatiga, que a menudo es un indicador más sensible de fricción que el resultado bruto.

Este enfoque es especialmente crucial en personas con neurodivergencia, altas capacidades y en perfiles de doble o triple excepcionalidad. En muchos de estos casos, los recursos cognitivos permiten mantener un rendimiento aceptable o incluso alto en contextos friccionales, pero a costa de un sobreesfuerzo invisible. Si la evaluación se limita al resultado, este coste queda oculto y el sufrimiento funcional no se comprende. Si, en cambio, se incluye el análisis del coste y de la estabilidad del funcionamiento, aparece una imagen mucho más fiel de la situación.

Repensar la evaluación también implica aceptar que los perfiles son multidimensionales y no jerárquicos. No se trata de situar a las personas en una escala única de más o menos inteligencia, más o menos capacidad, más o menos adaptación. Se trata de describir combinaciones de recursos y vulnerabilidades, de zonas de fluidez y de zonas de fricción, y de comprender cómo estas zonas se distribuyen según los contextos.

Desde un punto de vista ético, este cambio de marco tiene una consecuencia importante. Desplaza el foco de la normalización hacia la congruencia funcional. En lugar de preguntarse cómo hacer para que la persona se ajuste lo mejor posible a un molde dado, se abre la posibilidad de preguntarse qué ajustes del entorno, de las tareas o de los ritmos permitirían un funcionamiento más sostenible y más fiel al potencial real del sistema.

Este capítulo no propone abolir las herramientas existentes, sino reinscribirlas en un marco más amplio. Las pruebas, los cuestionarios y las entrevistas siguen siendo útiles, pero su interpretación cambia. Dejan de ser instrumentos de clasificación definitiva y se convierten en elementos de una cartografía dinámica del funcionamiento.

En el siguiente capítulo se abordará cómo este cambio de perspectiva transforma la orientación y el acompañamiento, tanto en el ámbito clínico como en el educativo y profesional, y por qué el objetivo central deja de ser la corrección de un supuesto déficit para convertirse en la construcción de condiciones de fluidez sostenibles.

Orientar no es normalizar, es buscar congruencia funcional

Si la evaluación deja de tener como objetivo principal clasificar y etiquetar, la orientación tampoco puede limitarse a “corregir” a la persona para que encaje mejor en un molde predefinido. Desde el marco del modelo de fricción y fluidez, orientar significa ante todo buscar configuraciones de vida, de estudio o de trabajo en las que el funcionamiento sea más sostenible, es decir, en las que el sistema pueda operar con un coste razonable y una estabilidad suficiente.

Durante mucho tiempo, la orientación escolar y profesional ha estado guiada por una lógica de adecuación a perfiles normativos: identificar aptitudes, compararlas con requisitos estándar y sugerir trayectorias que minimicen el riesgo de fracaso según esos criterios. Este enfoque tiene su utilidad, pero se vuelve problemático cuando ignora la dinámica de costes y la diversidad de arquitecturas cognitivas. Puede conducir a orientar a personas con altos recursos hacia contextos donde el rendimiento es posible, pero solo a costa de un sobreesfuerzo crónico y de una erosión progresiva del bienestar.

Buscar congruencia funcional implica cambiar el tipo de preguntas que se formulan. No se trata solo de qué le interesa a la persona o en qué obtiene buenos resultados, sino de en qué condiciones su pensamiento se organiza con mayor fluidez, qué tipos de tareas reducen el coste de coordinación, qué formatos aumentan o disminuyen la fatiga, y qué entornos favorecen una regulación más estable. Esta información es tan importante como el nivel de competencia en un dominio dado.

En perfiles con aneurodivergencia, altas capacidades y con configuraciones de doble o triple excepcionalidad, este punto es especialmente crítico. La capacidad de compensación puede enmascarar durante años una incongruencia profunda entre el núcleo neurocognitivo y las exigencias del entorno. La persona puede “funcionar”, pero en un estado de fricción casi permanente. La orientación centrada solo en el rendimiento tiende a reforzar esta situación, proponiendo trayectorias cada vez más exigentes en términos de coste, bajo la suposición de que el éxito pasado garantiza la sostenibilidad futura.

Una orientación basada en la congruencia funcional, en cambio, acepta que no todo éxito es sostenible y que el potencial real de una persona no se mide solo por lo que puede hacer en condiciones de presión, sino por lo que puede construir y mantener en el tiempo sin agotarse. Esto no implica buscar siempre la comodidad o evitar el desafío. Implica distinguir entre desafíos que estimulan la reorganización y desafíos que simplemente erosionan los recursos sin generar aprendizaje significativo.

Desde un punto de vista práctico, esto supone trabajar con la persona sobre varios niveles. En primer lugar, ayudarle a identificar sus zonas de fluidez y de fricción: qué tipos de tareas, de ritmos, de formatos y de contextos le resultan más o menos costosos. En segundo lugar, explorar cómo estas zonas se relacionan con sus intereses, sus valores y sus proyectos. En tercer lugar, analizar las posibilidades reales de ajuste del entorno o, cuando esto no es posible, las estrategias de compensación que no impliquen un sobre coste insostenible.

Este enfoque también invita a una forma diferente de relación con las dificultades. En lugar de interpretarlas exclusivamente como obstáculos que hay que superar, pueden leerse como indicadores de incongruencia. Una dificultad persistente y costosa en un formato dado no dice solo algo sobre la persona, dice también algo sobre el tipo de configuración que se le está exigiendo. Esta lectura no elimina la responsabilidad individual ni la necesidad de esfuerzo, pero introduce una dimensión de realismo funcional que suele estar ausente en los discursos normativos sobre la adaptación.

Es importante subrayar que la congruencia funcional no es un estado ideal permanente. Las trayectorias de vida implican compromisos, restricciones y fases de ajuste subóptimo. El objetivo no es eliminar toda fricción, lo cual sería imposible y probablemente indeseable, sino evitar la fricción crónica innecesaria y favorecer configuraciones en las que el sistema tenga margen para recuperarse, aprender y reorganizarse.

Desde un punto de vista ético y social, este cambio de enfoque también tiene implicaciones más amplias. Desplaza la responsabilidad del malestar exclusivamente del individuo al sistema de interacción entre individuo y entorno. Esto no significa negar las diferencias de capacidad ni las limitaciones reales, sino reconocer que el diseño de los entornos educativos y profesionales es una variable de primer orden en la expresión del potencial y en la prevención del sufrimiento.

Este capítulo establece así el principio general de una orientación centrada en la congruencia funcional. En el siguiente se abordará cómo este mismo marco puede aplicarse al acompañamiento terapéutico y al apoyo a largo plazo, en particular en personas con trayectorias marcadas por el agotamiento, el bloqueo o la pérdida de confianza en sus propios recursos cognitivos.

Acompañar el desgaste, restaurar la fluidez

Muchas personas con altas capacidades y con distintas neurodivergencias no llegan a consulta porque “no puedan” en un sentido absoluto, sino porque ya no pueden sostener el modo en que han venido funcionando. El motivo explícito puede ser una caída del rendimiento, un agotamiento persistente, una ansiedad creciente o una sensación de bloqueo. Pero, en el trasfondo, suele encontrarse una historia de adaptación prolongada a contextos estructuralmente friccionales, mantenida gracias a la compensación y al sobreesfuerzo.

Desde el marco del modelo de fricción y fluidez, el acompañamiento clínico no se centra únicamente en la reducción de síntomas, sino en la reconstrucción de condiciones de funcionamiento sostenibles. Esto implica, en primer lugar, ayudar a la persona a comprender lo que le ocurre en términos funcionales: no como una pérdida misteriosa de capacidad o una “ruptura” de su inteligencia, sino como el resultado previsible de un sistema que ha operado durante demasiado tiempo en zonas de alto coste.

Este cambio de lectura tiene un efecto terapéutico en sí mismo. Permite salir de interpretaciones moralizantes o culpabilizadoras y reemplazarlas por una comprensión más precisa de la dinámica del desgaste. La persona deja de verse como alguien que “ya no da la talla” y puede empezar a verse como alguien cuyo sistema necesita reconfigurarse y recuperar margen de maniobra.

En la práctica clínica, este trabajo pasa por varias etapas. Una de ellas es la identificación de las fricciones dominantes que han marcado la trayectoria reciente: tipos de tareas, ritmos, formatos de evaluación, contextos sensoriales o exigencias relacionales que han empujado al sistema de manera crónica hacia zonas de alto coste. Otra es la exploración del núcleo neurocognitivo, no en términos de etiqueta, sino en términos de organización del pensamiento y de costes relativos.

A partir de ahí, el acompañamiento busca crear, en la medida de lo posible, islas de fluidez. Esto puede implicar cambios en la manera de trabajar, en la gestión del tiempo, en el tipo de tareas priorizadas o en las condiciones materiales y sociales del entorno. El objetivo no es “optimizar” la persona en abstracto, sino permitirle volver a experimentar estados en los que el pensamiento se organiza con mayor coherencia y menor esfuerzo de control.

Un punto especialmente delicado es el trabajo con la relación a la exigencia y al rendimiento. En muchas personas con neurodivergencia, altas capacidades o doble o triple excepcionalidad, la identidad se ha construido en torno a la capacidad de compensar, de ir más allá del cansancio y de responder a expectativas elevadas. Cuando esta estrategia deja de funcionar, el colapso no es

solo funcional, sino también identitario. Acompañar implica entonces redefinir los criterios de valor y de éxito, pasando de una lógica de rendimiento máximo a una lógica de sostenibilidad y de congruencia.

Este proceso no es inmediato ni lineal. Implica fases de reajuste, de duelo por ciertas imágenes de sí mismo y, a veces, de resistencia al cambio. También implica aceptar que recuperar fluidez no significa necesariamente volver al nivel de rendimiento anterior en todos los contextos, sino reorganizar la trayectoria de manera que el funcionamiento vuelva a ser viable a medio y largo plazo.

En el caso de perfiles con doble o triple excepcionalidad, este trabajo es aún más complejo, porque las fricciones suelen ser múltiples y de naturaleza distinta: cognitivas, sensoriales, sociales y organizativas. El acompañamiento no puede reducirse a una única estrategia. Requiere una lectura fina de las interacciones entre estos distintos niveles y una adaptación progresiva de las condiciones de vida y de trabajo.

Es importante subrayar que restaurar la fluidez no significa eliminar toda dificultad ni todo esfuerzo. Significa reducir la fricción estructural innecesaria y devolver al sistema un margen de flexibilidad y de exploración. En este sentido, la fluidez no es un estado de comodidad permanente, sino un estado en el que el esfuerzo vuelve a ser productivo y no meramente defensivo.

Este capítulo cierra la Parte V mostrando cómo el modelo puede guiar un acompañamiento que no se limite a gestionar síntomas, sino que apunte a una transformación más profunda de la relación entre la persona, su funcionamiento cognitivo y su entorno. En la Parte VI se ampliará esta perspectiva hacia una reflexión más general sobre las neurodivergencias, las altas capacidades y la necesidad de cambiar el marco cultural en el que se interpretan.

Parte VI

Cambiar de mirada: de los trastornos a la ecología cognitiva

De la lógica del trastorno a la lógica de la fricción y la fluidez

Durante gran parte de la historia de la psicología y de la psiquiatría, las neurodivergencias han sido pensadas principalmente en términos de déficit, disfunción o trastorno. Este marco ha tenido utilidades innegables: ha permitido reconocer sufrimientos reales, estructurar sistemas de ayuda y desarrollar intervenciones cuando ciertos funcionamientos generan una limitación significativa en la vida cotidiana. Sin embargo, este mismo marco tiende a aplanar la diversidad de los funcionamientos cognitivos y a reducirla a una lista de fallos respecto a una norma implícita.

El problema no es reconocer la existencia de dificultades reales. El problema es confundir esas dificultades con la totalidad del funcionamiento. Cuando se adopta exclusivamente una lógica del trastorno, la pregunta central se vuelve: qué no funciona en esta persona. Desde el punto de vista del modelo de fricción y fluidez, esta pregunta es incompleta. La cuestión relevante es también: en qué condiciones este sistema funciona mal y en cuáles funciona bien, y a qué coste en cada caso.

Este desplazamiento no es solo semántico. Cambia la manera de interpretar los perfiles, de diseñar los entornos y de pensar las intervenciones. Una misma característica puede ser altamente limitante en un contexto y relativamente neutra o incluso funcional en otro. La dificultad para tolerar la fragmentación constante puede ser un problema serio en un entorno de multitarea permanente, y al mismo tiempo no representar ningún obstáculo en un contexto que permite trabajar por bloques coherentes y con tiempos de integración. La lógica del trastorno tiende a fijar el rasgo; la lógica de la fricción y la fluidez pone en primer plano la relación entre rasgo y contexto.

Esto no implica negar la existencia de condiciones clínicas que generan limitaciones transversales y relativamente estables. Hay situaciones en las que la fricción es alta en casi cualquier entorno razonable, y en las que el sufrimiento no se explica solo por un mal diseño del contexto. El modelo no propone sustituir el enfoque clínico, sino complementarlo con una lectura ecológica del funcionamiento. Incluso en presencia de una condición neurobiológica clara, la expresión real del funcionamiento sigue dependiendo en gran medida del tipo de entorno, de tareas y de apoyos disponibles.

En el caso de las altas capacidades, este cambio de marco es particularmente necesario. Durante mucho tiempo, estas se han pensado de manera implícita como una ventaja global, como una especie de garantía de adaptación. La experiencia clínica muestra algo muy distinto: muchas personas con altos recursos cognitivos presentan trayectorias marcadas por la fricción, el desgaste y

el sentimiento de desajuste. Esto no se explica por una “paradoja” de la inteligencia, sino por el hecho de que tener recursos no elimina los costes de un mal acoplamiento funcional. A veces, incluso los enmascara durante años, hasta que el sistema se satura.

Este punto se vuelve aún más claro cuando se consideran las situaciones de doble o triple excepcionalidad. En estos casos, una parte de los recursos cognitivos puede compensar o camuflar ciertas vulnerabilidades, retrasando su identificación. El resultado no es una ausencia de dificultad, sino una acumulación silenciosa de fricción. Cuando el equilibrio se rompe, la caída suele ser brusca y desconcertante, tanto para la persona como para su entorno.

Pensar las neurodivergencias en términos de fricción y fluidez no significa idealizarlas ni negar sus dificultades específicas. Significa reconocer que el mismo perfil puede generar tanto recursos como vulnerabilidades, y que la cuestión central no es su valor abstracto, sino la manera en que interactúa con los sistemas en los que se despliega. Esta lectura permite salir de una oposición estéril entre una visión patologizante y una visión ingenuamente celebratoria de la diferencia.

Desde un punto de vista social y educativo, este cambio de mirada tiene implicaciones profundas. Obliga a interrogar no solo a las personas, sino también a los formatos de organización del trabajo, de la enseñanza y de la evaluación. Cuando un número significativo de individuos con perfiles muy distintos experimenta fricción crónica en los mismos entornos, la pregunta ya no puede ser únicamente qué les pasa a ellos, sino también qué tipo de funcionamiento está privilegiando ese entorno y a qué precio humano.

Este capítulo propone así un primer desplazamiento conceptual: pasar de una lógica centrada en el trastorno o en el rasgo a una lógica centrada en el acoplamiento funcional. En el siguiente capítulo se abordará cómo este cambio de marco transforma específicamente la manera de pensar las altas capacidades, no como una categoría cerrada, sino como un espectro de configuraciones neurocognitivas con perfiles de costes y de recursos muy diversos.

De la categoría al espectro: repensar las altas capacidades

Durante mucho tiempo, las altas capacidades han sido concebidas como una categoría relativamente homogénea, definida por el cruce de uno o varios umbrales psicométricos y asociada, de manera implícita, a una idea de ventaja global. Este enfoque ha tenido la virtud de hacer visibles ciertos perfiles y de abrir el acceso a recursos específicos. Sin embargo, también ha producido una simplificación excesiva de realidades neurocognitivas mucho más diversas.

Desde el marco del modelo de fricción y fluidez, esta simplificación se vuelve evidente. Personas identificadas como de altas capacidades pueden presentar núcleos neurocognitivos muy distintos, arquitecturas de pensamiento diferentes y perfiles de coste funcional casi opuestos. Algunas muestran una gran facilidad para la secuenciación, la ejecución rápida y la adaptación a formatos normados. Otras se caracterizan por una fuerte tendencia a la integración global, a la exploración conceptual y a la síntesis transversal, con un coste elevado en contextos fragmentados o altamente procedimentales. Reducir esta diversidad a una única etiqueta es perder precisamente lo que explica la mayor parte de las trayectorias de éxito, de fricción o de sufrimiento.

Un eje de variación particularmente importante, y a menudo ignorado en las concepciones simplistas de las altas capacidades, es el equilibrio entre inteligencia cristalizada e inteligencia fluida. Existen personas con altas capacidades que han desarrollado de manera muy sólida su inteligencia cristalizada: dominan repertorios amplios de conocimientos, procedimientos y esquemas de resolución en uno o varios dominios. Este perfil suele asociarse a un alto rendimiento en contextos académicos o profesionales normados. Sin embargo, cuando este desarrollo se ha hecho en detrimento de la inteligencia fluida, puede aparecer una forma de rigidez cognitiva: dificultad para salir del marco aprendido, para cuestionar supuestos implícitos o para reorganizar los modelos cuando la situación lo exige.

A la inversa, existen perfiles con altas capacidades que muestran una inteligencia fluida muy desarrollada: gran facilidad para el pensamiento divergente, la detección de patrones, la integración de información heterogénea y el razonamiento profundo en situaciones nuevas o complejas. Estos perfiles pueden ser especialmente eficaces en contextos de exploración, de investigación o de creación. Pero si la cristalización de conocimientos y procedimientos es insuficiente o poco estable, el funcionamiento puede volverse irregular, disperso o difícil de traducir en producción sostenida, especialmente en entornos que exigen continuidad, estandarización y resultados previsibles.

Ninguno de estos perfiles es, en sí mismo, superior al otro. Cada uno representa un compromiso funcional distinto entre estabilidad y flexibilidad, entre eficiencia en lo conocido y capacidad de reorganización en lo nuevo. Los problemas aparecen cuando un sistema educativo o profesional presupone implícitamente que ambos polos están siempre equilibrados o cuando valora casi exclusivamente uno de ellos y convierte al otro en una fuente de fricción crónica.

En los últimos años, además, se ha producido un cambio importante en la comprensión clínica de las altas capacidades: se está detectando con mucha más frecuencia la presencia de neurodivergencias asociadas. La práctica clínica y la investigación convergen en la idea de que una proporción notable de personas con altas capacidades presenta al menos una neurodivergencia asociada, como autismo o TDAH, entre otras. En muchos casos, estos rasgos han permanecido durante años parcial o totalmente enmascarados por el nivel de recursos cognitivos, por estrategias de compensación eficaces o por un buen rendimiento en contextos específicos.

Este enmascaramiento tiene consecuencias importantes. Por un lado, puede retrasar considerablemente la identificación de las dificultades reales de regulación, de atención, de adaptación social o de gestión de la carga. Por otro, puede aumentar el coste subjetivo del funcionamiento, ya que la persona sostiene su adaptación mediante un esfuerzo continuo que su entorno no percibe. El resultado no es una ausencia de dificultad, sino una acumulación progresiva de fricción que suele manifestarse más tarde en forma de agotamiento, bloqueo o desorganización.

Este punto ayuda a comprender por qué tantas trayectorias de personas con altas capacidades son irregulares o están marcadas por episodios de colapso funcional aparentemente inesperados. No se trata de una contradicción con su nivel de recursos, sino del efecto a largo plazo de una dinámica de compensación que ha ocultado, pero no resuelto, una incongruencia entre el núcleo neurocognitivo, las exigencias del entorno y las necesidades de regulación del sistema.

Pensar las altas capacidades como un espectro implica, por tanto, describir no solo niveles de recursos, sino perfiles de organización y de equilibrio entre distintas dimensiones del funcionamiento cognitivo, incluyendo la posible presencia de neurodivergencias asociadas. Implica aceptar que dos personas igualmente “capaces” en un sentido global pueden necesitar condiciones de trabajo, de aprendizaje y de evaluación radicalmente distintas para funcionar con fluidez.

Este cambio de marco también tiene implicaciones prácticas importantes. Un enfoque categorial tiende a privilegiar perfiles que encajan bien con los formatos de evaluación existentes y a invisibilizar aquellos cuya organización cognitiva es

menos compatible con esos formatos o cuya compensación oculta dificultades reales. Un enfoque espectral invita, en cambio, a prestar atención no solo al rendimiento, sino al coste, a la estabilidad y a la sostenibilidad del funcionamiento.

Desde un punto de vista ético y clínico, repensar las altas capacidades de este modo permite salir tanto de una idealización ingenua como de una patologización encubierta. Reconocer la diversidad de configuraciones neurocognitivas, y la frecuencia de combinaciones complejas entre altos recursos y neurodivergencias, es reconocer que no existe una única forma legítima de ser inteligente, y que el verdadero desafío no es clasificar mejor, sino construir entornos en los que esta diversidad pueda desplegarse con menos fricción y mayor coherencia funcional.

Pensar las neurodivergencias más allá del trastorno

Durante mucho tiempo, las neurodivergencias han sido abordadas casi exclusivamente desde un marco médico centrado en el déficit y la disfunción. Este enfoque ha permitido identificar dificultades reales, estructurar sistemas de apoyo y desarrollar intervenciones cuando ciertos funcionamientos generan un sufrimiento significativo. Sin embargo, también ha contribuido a fijar una imagen parcial y a veces empobrecida de estos perfiles, reduciéndolos a listas de síntomas y de limitaciones en relación con una norma implícita.

El problema no es reconocer que existen dificultades, a veces severas, que requieren apoyo clínico, educativo o social. El problema es confundir esas dificultades con la totalidad del funcionamiento y con la identidad cognitiva de la persona. Cuando se adopta únicamente una lógica del trastorno, se pierde de vista que todo sistema cognitivo, incluso cuando presenta vulnerabilidades claras, también dispone de recursos, de modos de organización específicos y de condiciones en las que su funcionamiento es más eficaz.

Desde el marco del modelo de fricción y fluidez, las neurodivergencias pueden entenderse de manera más precisa como variantes en la organización del sistema neurocognitivo que implican perfiles de coste funcional distintos según los contextos. Esto no significa negar la existencia de limitaciones transversales ni minimizar el sufrimiento que pueden generar. Significa reconocer que la expresión concreta de esas limitaciones depende en gran medida del tipo de tareas, de entornos y de exigencias a las que el sistema se ve expuesto.

Este desplazamiento permite salir de una oposición simplista entre una visión patologizante y una visión ingenuamente celebratoria de la diferencia. Algunas condiciones neurodivergentes implican dificultades reales y persistentes en dominios clave, como la comunicación social, la regulación atencional o la integración sensorial. Estas dificultades no desaparecen por cambiar de entorno. Pero su impacto funcional puede variar enormemente según el grado de congruencia entre la organización del sistema y las demandas del contexto.

En este sentido, hablar de ecología cognitiva es reconocer que el funcionamiento no se juega solo “dentro” de la persona, sino en la interacción continua entre un sistema con ciertas características y un entorno con ciertas exigencias. Un mismo perfil puede verse en gran dificultad en un contexto y funcionar de manera eficaz en otro, sin que haya cambiado nada esencial en su estructura interna. Esto no invalida la noción de trastorno cuando está clínicamente justificada, pero sí la reinscribe en un marco más amplio de análisis funcional.

Este enfoque es especialmente relevante en el caso de las personas con altas capacidades y neurodivergencias asociadas. Como se ha señalado en el capítulo

anterior, los altos recursos cognitivos pueden enmascarar durante años ciertas dificultades de regulación, de atención o de interacción social. La persona “funciona”, pero a costa de un esfuerzo de adaptación constante. Cuando este equilibrio se rompe, el colapso puede ser interpretado erróneamente como una pérdida de capacidades, cuando en realidad se trata de un agotamiento del sistema de compensación.

Pensar las neurodivergencias más allá del trastorno no significa negar la necesidad de apoyos específicos, de adaptaciones razonables o, en algunos casos, de intervenciones terapéuticas o farmacológicas. Significa, más bien, ampliar el foco para incluir la pregunta por las condiciones de funcionamiento óptimo relativo de cada sistema. Esto permite diseñar apoyos que no se limiten a “corregir” síntomas, sino que busquen reducir la fricción estructural y aumentar la accesibilidad a estados de mayor fluidez.

Desde un punto de vista clínico, este cambio de marco también invita a una mayor prudencia en las inferencias identitarias. Una persona no se reduce a su diagnóstico, ni siquiera cuando ese diagnóstico describe dificultades importantes. Su funcionamiento real es el resultado de una interacción compleja entre su núcleo neurocognitivo, las fricciones externas y los moduladores dinámicos. Ignorar esta complejidad conduce tanto a expectativas irreales como a resignaciones prematuras.

Este capítulo propone, en definitiva, una manera distinta de situar las neurodivergencias en el paisaje de la psicología y de la sociedad. No como meras desviaciones respecto a una norma, ni como variantes románticamente idealizadas, sino como configuraciones funcionales específicas, con perfiles propios de costes, de recursos y de necesidades de ajuste. En el último capítulo del libro se abordará la cuestión de qué tipo de cambios culturales, educativos y organizacionales serían necesarios para que esta diversidad pueda ser pensada y acogida de manera más realista y más humana.

Parte VII

Fricción en el tiempo: patrones de bloqueo y procrastinación en la realización de proyectos o tareas

Por qué el bloqueo no es falta de voluntad

En el imaginario social y, con frecuencia, también en el clínico, el bloqueo frente a un proyecto o una tarea suele interpretarse como un problema de voluntad, de disciplina, de motivación o de procrastinación. Cuando una persona no avanza, abandona, posterga indefinidamente o se queda atrapada en una fase del trabajo, la explicación espontánea apunta a una carencia interna: falta de constancia, miedo al esfuerzo, pereza encubierta o incapacidad para sostener compromisos en el tiempo. Esta lectura es simple, tranquilizadora y, en muchos casos, profundamente inexacta.

Desde el marco del modelo de fricción y fluidez, el bloqueo no se entiende como un defecto moral ni como una insuficiencia de carácter. Se entiende como un estado funcional del sistema, que emerge cuando la relación entre la persona, el proyecto, el entorno y el momento vital entra en una configuración de alto coste que ya no puede sostenerse de manera estable. El bloqueo no es, en este sentido, una ausencia de energía, sino a menudo el resultado de un exceso de coste acumulado.

Esto se vuelve especialmente visible en personas con neurodivergencia, altas capacidades y en perfiles con una o varias neurodivergencias asociadas. En muchos de estos casos, los recursos cognitivos permiten iniciar proyectos ambiciosos, sostener fases de exploración intensa o producir avances notables en determinados momentos. Sin embargo, estos mismos recursos pueden ocultar durante un tiempo el hecho de que el sistema está funcionando en una zona de fricción elevada, con un nivel de sobre esfuerzo que no es sostenible a largo plazo. Cuando ese equilibrio precario se rompe, lo que aparece no es simplemente cansancio, sino una imposibilidad funcional de continuar en las mismas condiciones.

Interpretar este momento como una falta de voluntad es confundir el síntoma con la causa. La voluntad no desaparece de repente sin motivo. Lo que suele desaparecer es la capacidad del sistema para seguir compensando una configuración que se ha vuelto demasiado costosa. En ese punto, insistir en términos de esfuerzo o de disciplina suele agravar el problema, porque añade presión sobre un sistema que ya está en saturación funcional.

El bloqueo, además, rara vez es un fenómeno puntual y aislado. En muchas trayectorias, aparece de manera recurrente, bajo formas que pueden variar en la superficie, pero que conservan una estructura profunda similar. Proyectos que empiezan con entusiasmo y se diluyen en la fase de estructuración. Iniciativas que se desarrollan bien hasta el momento de exposición pública y se detienen bruscamente. Trabajos que avanzan con intensidad hasta que se vuelven

repetitivos o demasiado normados, momento en el que el sistema se apaga. Estas repeticiones no son casuales ni pueden explicarse adecuadamente por una sucesión de “fallos de motivación”.

Desde una perspectiva funcional, el bloqueo puede entenderse como un punto de ruptura del acoplamiento entre el núcleo neurocognitivo de la persona, las exigencias del proyecto y las condiciones concretas en las que ese proyecto se desarrolla. Mientras este acoplamiento se mantiene dentro de una zona de coste tolerable, el sistema puede avanzar, aunque sea con esfuerzo. Cuando el proyecto exige de manera prolongada configuraciones que se sitúan en las zonas de alto coste del núcleo, o cuando los moduladores dinámicos degradan la capacidad de regulación, el sistema entra en un estado de inestabilidad. El bloqueo es una de las formas que puede tomar esa inestabilidad.

Es importante subrayar que este proceso no es necesariamente consciente. La persona no decide dejar de poder. Simplemente se encuentra con una resistencia interna masiva, una sensación de imposibilidad, de saturación o de rechazo difuso frente a la tarea, que no se resuelve con más presión ni con más exhortaciones a “ponerse en serio”. En muchos casos, la experiencia subjetiva es incluso contradictoria: la persona quiere continuar, sabe que el proyecto es importante para ella, pero no logra movilizar los recursos necesarios para hacerlo en las condiciones actuales.

Este tipo de situaciones suele ir acompañado de un fuerte componente de culpa y de autoacusación. Precisamente porque el discurso dominante interpreta el bloqueo en términos de voluntad, la persona tiende a concluir que el problema es ella: que no es suficientemente constante, que siempre sabotea lo que empieza, que nunca termina nada. Esta lectura identitaria refuerza la presión interna y deteriora la relación con el propio funcionamiento, sin aportar ninguna comprensión real de lo que está ocurriendo en el sistema.

Desde el modelo de fricción y fluidez, la pregunta se formula de otro modo. No se trata de saber por qué esta persona no quiere o no se esfuerza lo suficiente, sino de entender qué tipo de fricción está dominando en este momento del proyecto y por qué el coste de continuar se ha vuelto demasiado alto. Esto implica examinar la estructura del proyecto, sus fases, sus ritmos, sus exigencias implícitas, el tipo de pensamiento que moviliza, el grado de exposición que requiere, y las condiciones materiales y sociales en las que se desarrolla.

Este cambio de enfoque tiene una consecuencia importante: desplaza el problema del terreno moral al terreno funcional. El bloqueo deja de ser una falta que hay que corregir y pasa a ser una señal de desajuste que hay que interpretar. No como un mensaje vago, sino como un indicador relativamente preciso de que

el sistema está siendo empujado, en ese punto de la trayectoria, hacia una configuración que supera su capacidad de regulación sostenible.

Esto no significa que todo bloqueo sea “justificado” ni que no exista ninguna responsabilidad personal en la manera de gestionar un proyecto. Significa que la responsabilidad no se ejerce principalmente a través de la autoacusación o del endurecimiento de la exigencia, sino a través de un trabajo de rediseño del acoplamiento entre la persona, el proyecto y su entorno. En muchos casos, el bloqueo no desaparece cuando se exige más, sino cuando se cambia algo en la arquitectura del proyecto o en las condiciones de su realización.

Este capítulo establece así un punto de partida esencial para toda esta parte del libro: el bloqueo no es un defecto de voluntad, sino un fenómeno funcional que emerge en el tiempo. Para comprenderlo, no basta con mirar la persona ni el proyecto por separado. Hay que analizar la dinámica de su interacción a lo largo de las fases del trabajo. En el capítulo siguiente, se introducirá precisamente la noción de patrón de bloqueo, como forma recurrente y estructurada que toma esta dinámica en muchas trayectorias, y como unidad central de análisis clínico y práctico.

Qué es un patrón de bloqueo

Cuando se observa con atención la trayectoria de muchas personas con altas capacidades o con perfiles neurodivergentes, aparece un hecho recurrente: los bloqueos no surgen de manera aleatoria ni adoptan siempre formas completamente distintas. Aunque los contenidos de los proyectos cambien, aunque los contextos varíen y aunque las etapas de vida sean diferentes, ciertas secuencias de dificultad tienden a repetirse con una regularidad sorprendente.

Estas repeticiones no se explican adecuadamente si se piensa el bloqueo únicamente como un problema puntual de motivación o de circunstancias. Lo que se repite no es solo el resultado, es decir, el abandono, la postergación o la paralización, sino una estructura de funcionamiento que conduce a ese resultado. A esta estructura recurrente es a lo que llamamos un patrón de bloqueo.

Un patrón de bloqueo no es un rasgo de personalidad ni un diagnóstico. Tampoco es una simple “manía” o una debilidad de carácter. Es una configuración funcional estable en el tiempo, que describe cómo un sistema tiende a desorganizarse o a entrar en fricción en determinadas condiciones. Hablar de patrón implica introducir una dimensión temporal y dinámica: no se trata de lo que ocurre en un instante, sino de una secuencia que se despliega a lo largo de las fases de un proyecto.

En términos generales, un patrón de bloqueo puede describirse como la repetición de un mismo tipo de acoplamiento problemático entre cuatro elementos: la persona, el tipo de proyecto, las condiciones de realización y el momento del ciclo de trabajo. La persona no se bloquea “en general”, se bloquea de una manera particular frente a ciertas configuraciones de exigencias y de contextos. Es esa manera particular la que constituye el patrón.

Esta distinción es importante porque permite salir de explicaciones globales y poco operativas del tipo “siempre me pasa lo mismo” o “yo soy así”. Lo que se repite no es una identidad, es una dinámica. Y toda dinámica, en principio, puede describirse, comprenderse y, hasta cierto punto, modificarse si se interviene sobre los puntos adecuados del sistema.

Un patrón de bloqueo suele tener un carácter relativamente predecible una vez que se lo ha identificado. La persona puede reconocer, retrospectivamente o incluso en tiempo real, que cuando un proyecto entra en cierta fase, o cuando aparecen ciertas exigencias, comienza una secuencia conocida: aumento del esfuerzo de control, pérdida de fluidez, acumulación de tensión, evitación creciente, y finalmente detención o abandono. El contenido concreto puede variar, pero la forma de la secuencia se mantiene.

Desde el modelo de fricción y fluidez, esto se explica por el hecho de que cada sistema tiene zonas de alto coste relativamente estables, ligadas a su núcleo neurocognitivo, a su historia de aprendizaje y a su perfil de regulación. Cuando un proyecto exige de manera prolongada operar en esas zonas, el sistema entra en una dinámica de compensación que puede sostenerse durante un tiempo, pero que tiende a degradarse. El patrón de bloqueo describe precisamente cómo se organiza y cómo colapsa esa compensación.

Es importante distinguir entre una fricción puntual y un patrón de bloqueo. La fricción puntual es una dificultad localizada, que puede resolverse con un ajuste menor, con más tiempo o con un apoyo específico. El patrón de bloqueo, en cambio, es una repetición estructural: incluso cuando se resuelve una dificultad concreta, el mismo tipo de problema reaparece más adelante o en otro proyecto, porque la organización subyacente del acoplamiento no ha cambiado.

Esta distinción tiene consecuencias clínicas y prácticas importantes. Si se confunde un patrón con una dificultad puntual, se tiende a multiplicar las estrategias locales, los parches y las exhortaciones al esfuerzo, sin cuestionar la estructura del proyecto o la manera en que la persona se relaciona con él. El resultado suele ser un ciclo de mejoras breves seguidas de recaídas, que refuerza la sensación de ineficacia y de desgaste.

Definir un patrón de bloqueo es, por tanto, un primer paso hacia una intervención más fina. No se trata de buscar una causa única ni de reducir la complejidad a una explicación simple, sino de cartografiar una secuencia recurrente: en qué momento del proyecto aparece la fricción dominante, cómo reacciona el sistema, qué estrategias de regulación se ponen en marcha, y en qué punto se produce la ruptura del proceso.

Este trabajo de identificación no es solo retrospectivo. Con el tiempo, muchas personas aprenden a reconocer los signos tempranos de sus propios patrones: la aparición de cierto tipo de fatiga, de rumia, de evitación o de desorganización. Este reconocimiento abre la posibilidad de intervenir antes de que el bloqueo se consolide, pero solo si se dispone de un marco que permita interpretar esas señales como parte de una dinámica conocida, y no simplemente como un “mal día” o una falta de disciplina.

Este capítulo establece así la noción de patrón de bloqueo como unidad central de análisis para esta parte del libro. En el siguiente se describirá con más precisión la secuencia mínima que compone un patrón, es decir, los elementos que, combinados y repetidos, dan lugar a estas dinámicas de ruptura en la realización de proyectos.

De la fricción al ciclo: la secuencia mínima del bloqueo

Para pasar de una descripción general de los patrones de bloqueo a un modelo verdaderamente operativo, es necesario identificar cuál es la unidad mínima de análisis que se repite de proyecto en proyecto y de situación en situación. En el marco que proponemos, esta unidad no es un rasgo de personalidad ni un estado emocional aislado, sino una secuencia funcional que se despliega en el tiempo.

Esta secuencia puede describirse, de manera simplificada, como una cadena de cinco momentos: un disparador situacional, una fricción dominante, un estado interno, una estrategia de regulación y un resultado funcional. No se trata de etapas rígidas ni siempre claramente separadas, pero esta estructura permite ordenar la observación clínica y comprender cómo se construye un bloqueo.

El disparador situacional es el elemento que pone en marcha la secuencia. Puede ser una fase particular del proyecto, una exigencia nueva, un cambio de formato, una demanda de exposición pública, una presión temporal, una tarea repetitiva o una ambigüedad estructural. El disparador no es, en sí mismo, la causa del bloqueo. Es la condición que activa una zona de fricción del sistema.

La fricción dominante es el tipo de coste que se vuelve central en ese momento. Puede tratarse de una fricción de estructuración, cuando el proyecto exige una organización secuencial fina que el sistema sostiene con alto coste. Puede ser una fricción de monotonía, cuando la tarea pierde complejidad y estimulación. Puede ser una fricción de exposición, cuando aumenta el riesgo percibido de evaluación o de juicio. Puede ser una fricción sensorial, relacional o temporal. La clave es que, en cada patrón, suele haber una o dos fricciones principales que se activan de manera recurrente.

El estado interno corresponde a la manera en que el sistema vive y registra esa fricción. Aquí aparecen fenómenos como la fatiga, la ansiedad, la irritabilidad, la sensación de saturación, la pérdida de sentido o la confusión. Este estado no es simplemente “emocional” en un sentido superficial. Refleja una degradación de la estabilidad funcional del sistema bajo el efecto del coste creciente.

La estrategia de regulación es la respuesta, a menudo parcialmente automática, que el sistema pone en marcha para intentar manejar ese estado. Puede tratarse de un aumento del control y del perfeccionismo, de una evitación progresiva, de una huida hacia nuevas ideas, de una sobreinversión puntual, de una búsqueda de distracciones o de una reestructuración caótica del proyecto. Estas estrategias no son, en principio, patológicas. Son intentos de adaptación frente a una situación que se ha vuelto difícil de sostener.

El resultado funcional es lo que finalmente se observa desde fuera: ralentización marcada, estancamiento, postergación, abandono del proyecto, cambio brusco

de objetivo o colapso del proceso. Este resultado no es un accidente inexplicable, sino el punto de llegada de una secuencia que se ha ido organizando progresivamente en el tiempo.

Lo que convierte esta secuencia en un patrón de bloqueo es su repetición estructural. Aunque los disparadores concretos cambien, aunque los proyectos sean distintos, la combinación de fricción dominante, estado interno y estrategia de regulación tiende a organizarse de manera similar y a producir resultados comparables. Es esta repetición la que permite hablar de un patrón y no simplemente de una dificultad ocasional.

Este modelo secuencial tiene varias ventajas clínicas y prácticas. En primer lugar, permite descentrar la mirada del resultado final y empezar a observar lo que ocurre mucho antes de que el bloqueo sea evidente. En segundo lugar, ofrece varios puntos posibles de intervención: se puede actuar sobre el tipo de disparadores, sobre la estructura del proyecto, sobre las estrategias de regulación o sobre las condiciones que modulan el estado interno. En tercer lugar, ayuda a la persona a reconocerse en una dinámica en lugar de identificarse con un juicio global sobre sí misma.

Es importante subrayar que esta secuencia no pretende describir toda la complejidad del funcionamiento humano. Es un instrumento de lectura, no una teoría total. Su valor reside en su capacidad para hacer visibles regularidades funcionales que, de otro modo, quedan dispersas en una multitud de experiencias aparentemente singulares.

Con esta secuencia mínima, disponemos ahora de una herramienta para describir y comparar distintos patrones de bloqueo. En el próximo capítulo se abordarán las grandes familias de patrones que se observan con frecuencia en la práctica, no como una tipología cerrada, sino como configuraciones recurrentes que ilustran distintas maneras en que la fricción puede organizarse en el tiempo y conducir a la ruptura del proceso de realización de proyectos.

Las grandes familias de patrones de bloqueo

Cuando se observa la diversidad de trayectorias de bloqueo en la realización de proyectos, puede parecer que cada caso es único y que no existen regularidades identificables. Sin embargo, una mirada más estructural muestra que muchas de estas trayectorias comparten configuraciones funcionales similares, aunque se manifiesten en dominios y contextos distintos. Hablar de “familias” de patrones no implica reducir la singularidad de cada persona, sino ofrecer puntos de referencia para comprender cómo se organiza la fricción en el tiempo.

Una primera familia de patrones está ligada al conflicto entre exploración y cristalización. En estos casos, el sistema funciona con gran fluidez en las fases de apertura, de ideación y de investigación. La generación de hipótesis, la conexión entre ideas y la expansión del campo de posibilidades se realizan con un coste relativamente bajo. La fricción aparece cuando el proyecto exige cerrar, seleccionar, estructurar y estabilizar una forma. En ese momento, la exigencia de cristalización activa zonas de alto coste, lo que conduce a estrategias de evitación del cierre, a una prolongación indefinida de la fase exploratoria o a un abandono del proyecto justo antes de su formalización.

Una segunda familia de patrones se organiza en torno a la monotonía y a la baja estimulación. Algunos sistemas necesitan un cierto nivel de complejidad, de novedad o de desafío conceptual para mantener una regulación estable. Cuando el proyecto entra en una fase repetitiva, procedimental o de simple ejecución, la fricción dominante no es la dificultad en sí, sino la pérdida de activación significativa. El resultado puede ser una caída brusca de la energía, una dispersión creciente o una búsqueda compulsiva de nuevas fuentes de estimulación que interrumpe la continuidad del trabajo.

Una tercera familia de patrones está relacionada con la exposición y la evaluación. En estos casos, el proyecto avanza relativamente bien mientras permanece en un espacio privado o protegido. La fricción aparece cuando se acerca el momento de mostrar, publicar, presentar o someter el trabajo al juicio de otros. La exigencia de exposición activa costes elevados en términos de regulación emocional, de control de la imagen o de gestión de la incertidumbre. Las estrategias de regulación pueden tomar la forma de un perfeccionismo paralizante, de una reescritura interminable o de un aplazamiento indefinido de la entrega.

Otra familia frecuente de patrones se vincula a la sobrecarga y a la saturación progresiva. Aquí, el sistema responde inicialmente a las exigencias del proyecto mediante una sobremovilización de recursos. El avance puede ser rápido y eficaz durante un tiempo, pero a costa de un consumo elevado de energía y de una reducción de las márgenes de regulación. Cuando los moduladores dinámicos se

degradan, por ejemplo, por fatiga, estrés o acumulación de fricciones externas, el sistema entra en un estado de agotamiento que puede conducir a un bloqueo abrupto o a un colapso del proceso.

También existen patrones dominados por la fricción contextual crónica. En estos casos, no es una fase específica del proyecto la que desencadena el bloqueo, sino la incompatibilidad persistente entre la organización del sistema y el entorno en el que el proyecto debe realizarse. Interrupciones constantes, formatos de trabajo inadecuados, presiones temporales incompatibles con el tipo de pensamiento requerido o entornos sensorialmente hostiles pueden mantener al sistema en una zona de alto coste desde el inicio. El bloqueo aparece entonces como una retirada progresiva o como una incapacidad para entrar realmente en el proceso.

Por último, se observan patrones en los que el factor dominante es la relación con el tiempo y con el horizonte del proyecto. Algunos sistemas tienen grandes dificultades para sostener la representación de objetivos a largo plazo o para mantener una continuidad motivacional cuando los resultados están muy diferidos. En estos casos, la fricción se organiza alrededor de la distancia temporal entre el esfuerzo presente y la recompensa futura, lo que puede conducir a un desenganche progresivo o a una dispersión desorganizadora.

Estas familias no constituyen una tipología cerrada ni mutuamente excluyente. En una misma trayectoria pueden combinarse varios de estos ejes, y un mismo proyecto puede activar distintas fricciones en momentos diferentes. Su interés no reside en clasificar a las personas, sino en ofrecer un lenguaje descriptivo para reconocer regularidades funcionales y orientar la reflexión sobre dónde y cómo intervenir.

Comprender a qué familia de patrones se aproxima una dinámica concreta permite ya formular hipótesis más precisas sobre los puntos de ruptura del proceso y sobre las palancas posibles de ajuste. Sin embargo, para pasar de esta comprensión general a un trabajo realmente operativo, es necesario contar con herramientas que permitan cartografiar finamente estos patrones en una trayectoria individual. Ese será el objetivo del próximo capítulo, dedicado a la grilla como instrumento de cartografía funcional de los bloqueos en la realización de proyectos.

La grilla como instrumento de cartografía funcional

Si los patrones de bloqueo describen regularidades dinámicas en la manera en que un sistema se desorganiza frente a ciertos tipos de proyectos o de exigencias, todavía queda una cuestión central: cómo identificarlos de manera precisa en una trayectoria concreta. La experiencia clínica muestra que no basta con una impresión general o con una narrativa vaga del tipo “siempre me pasa lo mismo”. Es necesario disponer de un instrumento que permita descomponer la experiencia, localizar los puntos de ruptura y reconstruir las secuencias que conducen al bloqueo.

La grilla de identificación de bloqueos en proyectos se inscribe en esta lógica. No es un test en el sentido clásico, ni un cuestionario destinado a producir una puntuación global. Es una herramienta de exploración funcional, diseñada para ayudar a cartografiar cómo se organiza un bloqueo en el tiempo, a partir de proyectos reales y de situaciones concretas.

Su principio es simple: en lugar de preguntar de manera abstracta por la motivación, la disciplina o la capacidad de la persona, se le invita a describir qué ocurre en distintos momentos del proceso. Cuando aparece la dificultad, qué tipo de tarea la desencadena, qué estado interno se instala, qué estrategias de regulación se ponen en marcha y en qué punto se produce la ruptura efectiva del proyecto. Este recorrido permite reconstruir la secuencia mínima descrita en el capítulo anterior, pero anclada en la experiencia vivida.

Una de las funciones principales de la grilla es desplazar el foco del resultado al proceso. Muchas personas llegan a consulta con un relato centrado en el fracaso final: “no terminé”, “lo dejé a medias”, “me bloqueé otra vez”. La grilla invita a volver atrás y a examinar las fases previas, cuando el sistema todavía funcionaba, aunque ya estuviera acumulando fricción. Este desplazamiento es esencial para salir de una lectura moralizante y empezar a ver el bloqueo como el producto de una dinámica identificable.

La grilla permite también comparar distintos proyectos entre sí. A menudo, lo que aparece no es una simple repetición del mismo contenido de dificultad, sino una repetición de la misma estructura de ruptura. Por ejemplo, un proyecto creativo, un proyecto académico y un proyecto profesional pueden bloquearse por razones superficiales distintas, pero mostrar el mismo punto de colapso funcional: el paso a la fase de estructuración, el momento de exposición pública o la entrada en una fase de ejecución repetitiva. Esta comparación es uno de los medios más eficaces para identificar un patrón de bloqueo.

Desde un punto de vista clínico, la grilla cumple una función adicional importante: externaliza la dinámica. En lugar de hablar de “yo soy así” o “siempre fracaso”, la

persona empieza a ver un esquema de funcionamiento que puede describirse, dibujarse y discutirse. Este paso, que puede parecer técnico, tiene un impacto subjetivo considerable. Reduce la carga de culpa, introduce una distancia reflexiva y abre un espacio para pensar en términos de ajuste del sistema en lugar de juicio sobre la persona.

Es importante subrayar que la grilla no pretende capturar toda la complejidad de una trayectoria vital. Es un instrumento de focalización, que selecciona ciertos aspectos del proceso de realización de proyectos porque son particularmente informativos sobre la dinámica de fricción y de regulación. Su valor no reside en una pretendida exhaustividad, sino en su capacidad para hacer visibles regularidades que, de otro modo, permanecen implícitas o dispersas en el relato.

La utilización de la grilla no se limita a un momento único de evaluación. Puede integrarse en un trabajo longitudinal, permitiendo observar cómo evolucionan los patrones cuando se introducen cambios en la manera de concebir los proyectos, en las condiciones de trabajo o en las estrategias de regulación. En este sentido, no es solo una herramienta de diagnóstico funcional, sino también un soporte para el seguimiento y el ajuste progresivo de las intervenciones.

Finalmente, conviene insistir en un punto: la grilla no sirve para etiquetar a la persona ni para predecir su “valor” o su “potencial”. Sirve para localizar puntos de fricción y de ruptura en una dinámica concreta. Su función es pragmática: ayudar a comprender dónde el sistema se desorganiza y, por lo tanto, dónde puede ser más pertinente intervenir para restaurar condiciones de mayor fluidez.

Con esta herramienta, el análisis de los patrones de bloqueo gana en precisión y en operatividad. En el próximo capítulo se abordará cómo, a partir de esta cartografía, se puede construir un perfil de patrones de bloqueo y articularlo con el núcleo neurocognitivo, las fricciones externas y los moduladores dinámicos descritos en las partes anteriores del libro.

Parte VIII

Conclusión: la diversidad cognitiva como motor de la humanidad

Por qué la humanidad necesita mentes diferentes

Cada época tiende a creer que su manera dominante de pensar es la manera natural, normal o correcta de pensar. Las formas de razonamiento que encajan bien con las instituciones, con los sistemas educativos y con los modos de producción del momento se vuelven invisibles como construcciones históricas y pasan a percibirse como evidencias. Todo lo que se aparta de ese modelo se describe entonces en términos de déficit, de inmadurez, de disfunción o, en el mejor de los casos, de excentricidad tolerable.

Sin embargo, una mirada más amplia sobre la historia de las ideas, de la ciencia, de la técnica y de la cultura muestra algo muy distinto. Los grandes cambios, las rupturas conceptuales, las invenciones decisivas y las reconfiguraciones profundas de los modos de vida rara vez han surgido de un pensamiento estrictamente alineado con las normas cognitivas dominantes de su época. Han surgido, una y otra vez, de maneras de pensar atípicas, de formas de percepción, de razonamiento o de imaginación que no encajaban del todo en los marcos establecidos.

La humanidad no progresa a pesar de la diversidad cognitiva, progresa en gran parte gracias a ella. La exploración de lo desconocido, la creación de nuevos conceptos, la síntesis entre dominios alejados, la invención de herramientas inéditas o la crítica de los modelos dominantes requieren arquitecturas cognitivas distintas, a menudo menos cómodas para la gestión cotidiana de lo establecido, pero mucho más fecundas para abrir caminos nuevos.

Esto no significa que toda diferencia cognitiva sea automáticamente una ventaja, ni que toda dificultad de adaptación sea una forma encubierta de genialidad. Sería una idealización ingenua y clínicamente irresponsable. Muchas configuraciones neurocognitivas implican sufrimientos reales, limitaciones importantes y necesidades de apoyo específicas. Pero reducir estas configuraciones a sus dificultades y tratarlas únicamente como errores a corregir es perder de vista su lugar en la ecología global del pensamiento humano.

Las sociedades modernas, altamente normadas y orientadas hacia la estandarización y el rendimiento, tienden a privilegiar ciertos tipos de funcionamiento: pensamiento secuencial rápido, gestión simultánea de múltiples tareas fragmentadas, adaptación constante a cambios de consigna, rendimiento bajo presión temporal, comunicación implícita y conformidad procedimental. Este perfil cognitivo no es universal, ni históricamente neutro. Es el producto de un cierto tipo de organización social y económica.

Cuando este perfil se convierte en la norma implícita, todo lo que se aparta de él aparece como un problema individual. Personas que necesitan continuidad y

profundidad para pensar se ven etiquetadas como lentas o rígidas. Personas que funcionan por exploración, asociación libre o integración global se ven descritas como dispersas o poco fiables. Personas con hipersensibilidades sensoriales, emocional o con necesidades particulares de regulación se ven interpretadas como frágiles o inadaptadas. En todos estos casos, la incongruencia entre el sistema y el entorno se traduce en una patologización del individuo.

Formatear a las personas que salen de la norma cognitiva es, en este contexto, una tentación constante. Se busca que aprendan a funcionar “como los demás”, que compensen, que se ajusten, que oculten sus modos propios de pensar y de sentir. A corto plazo, esto puede producir una adaptación aparente y, a veces, un rendimiento aceptable. A medio y largo plazo, suele producir desgaste, pérdida de sentido, empobrecimiento de la creatividad y aumento de la fricción interna.

Desde el marco de este libro, el problema no es que existan normas o estructuras comunes. Toda vida colectiva las necesita. El problema es confundir una forma de funcionamiento mayoritaria con una forma de funcionamiento óptima en general, y convertir la diversidad en un error a corregir en lugar de en una variable a integrar.

Respetar la diversidad cognitiva no significa renunciar a toda exigencia ni aceptar cualquier dificultad como intocable. Significa cambiar la pregunta de fondo. En lugar de preguntarse cómo hacer para que esta persona funcione a toda costa dentro de un molde dado, se trata de preguntarse en qué condiciones su funcionamiento puede volverse más fluido, más estable y más sostenible, y qué ajustes del entorno, de las tareas o de los formatos pueden hacerlo posible.

Esta perspectiva no es solo ética, es también profundamente pragmática. Los sistemas humanos que saben integrar distintos tipos de pensamiento son más robustos, más creativos y más adaptables frente a la complejidad y a la incertidumbre. Los sistemas que buscan homogeneizar en exceso ganan en previsibilidad a corto plazo, pero pierden en capacidad de innovación y en resiliencia a largo plazo.

En este sentido, la diversidad cognitiva no es un lujo humanista ni una concesión a la sensibilidad contemporánea. Es una condición estructural del desarrollo humano. Intentar reducirla a un único perfil normativo es empobrecer deliberadamente el espacio de lo posible.

El modelo de fricción y fluidez se inscribe exactamente en esta lógica. No propone celebrar la diferencia de manera abstracta, ni negar las dificultades reales que pueden acompañarla. Propone pensar el funcionamiento en términos de acoplamiento, de costes, de sostenibilidad y de condiciones de expresión. Propone pasar de una cultura de la corrección de las desviaciones a una cultura

del diseño de entornos en los que más tipos de sistemas puedan funcionar sin destruir a sí mismos en el proceso.

Este capítulo sienta el fundamento antropológico y ético del libro: la diversidad cognitiva no es un problema que haya que corregir, sino una realidad que debe ser comprendida, reconocida y organizada. Lejos de ser un obstáculo, constituye un recurso indispensable para la humanidad. En una época marcada por desafíos ecológicos, geopolíticos y económicos de una complejidad sin precedentes, resulta ilusorio creer que podremos salir de las crisis actuales reproduciendo los mismos modos de pensamiento que contribuyeron a generarlas.

Los problemas complejos no se resuelven con marcos mentales simplificados ni con una homogeneización de las formas de razonar. Exigen, por el contrario, pluralidad de enfoques, creatividad, capacidad de desplazar la mirada y de abrir caminos nuevos. Y es precisamente ahí donde las diferencias cognitivas dejan de ser una excepción incómoda para convertirse en una condición central del progreso humano.

Del molde único a la fluidez compartida

Hemos recorrido un largo camino en estas páginas. Partimos de una crítica necesaria: durante más de un siglo, la psicología, la educación y buena parte de la clínica han operado bajo la suposición implícita de que existe una forma “correcta” de funcionar cognitivamente. Todo lo que se apartaba de ese estándar se interpretaba como déficit, inmadurez, disfunción o simple inconstancia. Las altas capacidades se reducían a un don homogéneo que debía traducirse automáticamente en éxito estable; las neurodivergencias, a trastornos que había que corregir en el individuo. En ambos casos, el foco permanecía casi exclusivamente en la persona, y el entorno se asumía neutral o irrelevante.

Hoy sabemos que esa neutralidad es una ilusión. El rendimiento cognitivo no es una propiedad fija e interna, sino un fenómeno relacional: emerge de la interacción continua entre una arquitectura neurocognitiva específica, una tarea concreta, un contexto sensorial y social determinado, y un estado interno particular. Cuando esa interacción genera fricción crónica —sobrecarga de control, desajuste entre redes cerebrales, coste excesivo de masking o compensación permanente—, el sufrimiento aparece no como expresión de una “falla inherente”, sino como consecuencia previsible de un mal acoplamiento. Cuando, por el contrario, el sistema encuentra condiciones de congruencia —ritmos que respetan su dinámica, tareas que activan sus zonas de fortaleza, entornos que reducen la fricción innecesaria—, emerge la fluidez: pensamiento claro, creatividad sostenida, regulación más estable y, sobre todo, un funcionamiento que deja de ser defensivo para volverse productivo y auténtico.

Este desplazamiento conceptual —de la corrección individual a la búsqueda de congruencia funcional— no niega las dificultades reales ni las psicopatologías cuando están presentes. No idealiza la diversidad ni pretende que todo sufrimiento desaparezca cambiando un poco el entorno. Lo que cuestiona es la tendencia automática a atribuir el bajo rendimiento, el bloqueo, el agotamiento o la sensación de no encajar exclusivamente a una insuficiencia intrínseca, sin examinar primero las condiciones en las que ese funcionamiento se despliega. Y propone, en su lugar, una lectura más precisa y honesta: muchas de las trayectorias irregulares, los colapsos aparentemente inexplicables y los costes subjetivos elevados que observamos en personas con altas capacidades o neurodivergencias asociadas son, en buena medida, efectos de fricción sistémica acumulada.

Identificar patrones de bloqueo —esos ciclos recurrentes de disparador, fricción dominante, estado interno, estrategia de regulación y resultado funcional— no es un ejercicio teórico. Es una herramienta concreta para intervenir antes de que la ruptura se consolide. Cartografiar zonas de fluidez y fricción permite a

profesionales, educadores y las propias personas rediseñar proyectos, ritmos y entornos de manera que el esfuerzo deje de ser meramente defensivo y vuelva a ser creativo y sostenible. No se trata de eliminar toda fricción —eso sería imposible y probablemente indeseable—, sino de reducir la fricción crónica e innecesaria para que más sistemas cognitivos puedan operar con un coste razonable y una estabilidad suficiente.

Para los profesionales —psicólogos, terapeutas, orientadores, docentes— este cambio implica un giro profundo en la práctica. La evaluación deja de ser solo clasificación y pasa a ser cartografía dinámica: ¿en qué condiciones esta persona piensa con claridad y bajo qué coste? La orientación deja de buscar la adaptación máxima al molde dominante y se centra en la congruencia funcional: ¿qué trayectorias permiten sostener el potencial sin erosión progresiva? El acompañamiento clínico deja de centrarse exclusivamente en la reducción de síntomas y apunta a restaurar margen de maniobra: recuperar islas de fluidez, redefinir la relación con la exigencia y devolver al sistema la capacidad de reorganizarse sin colapsar.

Para las personas con altas capacidades, neurodivergencias o configuraciones mixtas, este marco ofrece algo más que comprensión: ofrece agencia. Reconocer que muchos bloqueos no son fallos de voluntad, sino señales de desajuste, libera de la culpa acumulada. Identificar los propios patrones permite anticipar rupturas, negociar condiciones más favorables y construir una vida que no exija compensación permanente. No se trata de idealizar la diferencia, sino de honrarla: aceptar que algunas mentes necesitan ritmos distintos, estructuras flexibles, menos fragmentación o más profundidad para desplegar sin destruirse.

Y para la sociedad en su conjunto, este cambio de mirada tiene implicaciones éticas y pragmáticas profundas. En una época de complejidad creciente —desafíos ecológicos, tecnológicos, geopolíticos—, necesitamos pluralidad de enfoques, creatividad transversal y capacidad para desplazar perspectivas. La diversidad cognitiva no es un lujo ni una concesión sentimental: es una condición estructural del progreso humano. Intentar reducirla a un único perfil normativo no solo es conceptualmente pobre y clínicamente costoso; es estratégicamente miope. Los sistemas que saben integrar distintos modos de pensar son más robustos, más innovadores y más resilientes. Los que insisten en homogeneizar pierden precisamente lo que les permitiría adaptarse a lo imprevisible.

Cambiar la mirada no significa renunciar a las exigencias ni aceptar cualquier dificultad como intocable. Significa formular preguntas más honestas: ¿qué tipo de funcionamiento estamos privilegiando en nuestros entornos educativos, laborales y sociales? ¿A qué coste humano? ¿Qué ajustes razonables podrían

permitir que más mentes contribuyan desde su singularidad sin pagar un precio insostenible?

La respuesta no está en un mundo sin fricción, sino en uno donde la fricción sea productiva y la fluidez, accesible. Donde el molde deje de ser único porque ya no sea necesario. Donde cada mente pueda, finalmente, fluir.

Gracias por haber llegado hasta aquí. Si estas páginas te han ayudado a ver con otros ojos tu propio funcionamiento o el de alguien cercano, si te han invitado a cuestionar un diagnóstico, una orientación o una expectativa autoimpuesta, entonces el esfuerzo ha valido la pena. La diversidad cognitiva no necesita ser corregida: necesita ser comprendida, acogida y, sobre todo, permitida.

Que tu próxima fricción sea la que te impulse a crear, y tu próxima fluidez, la que te permita disfrutarlo.

Fin.

Lecturas y referencias recomendadas

Este libro propone un marco funcional y ecológico para comprender el funcionamiento cognitivo, centrado en la interacción entre la persona, el entorno y la tarea, y en los estados de fricción y fluidez que emergen de esa relación. La idea central —que muchas dificultades no residen exclusivamente dentro de la persona, sino en desajustes contextuales, y que identificar y ajustar esos desajustes puede ser más efectivo que enfocarse solo en “corregir” al individuo— no surge de la nada.

Es una evolución innovadora de conceptos ya consolidados en la literatura científica y clínica de las últimas dos décadas: los modelos ecológicos y relacionales de la discapacidad y la neurodiversidad, la teoría del ajuste persona-entorno, los enfoques de sistemas dinámicos en neurociencia cognitiva y las investigaciones sobre masking, doble excepcionalidad y burnout en contextos neurodivergentes.

No pretende ser revolucionaria desde cero ni contradecir el estado actual de la ciencia. Al contrario: se alinea con el giro que ya está ocurriendo en psicología, neurociencia y neurodiversidad hacia lecturas más contextuales, relacionales y menos esencialistas. Lo que busca es empujar esos conceptos un paso más allá en dos direcciones prácticas:

- Darles una articulación más operativa para el acompañamiento clínico y educativo (con herramientas como la identificación de patrones de bloqueo y la cartografía de fricciones/fluidez en proyectos y tareas). - Integrarlos de manera más explícita con el campo de las altas capacidades y las configuraciones de doble o triple excepcionalidad, donde la compensación y el coste funcional suelen quedar invisibilizados.

Las referencias que siguen son una selección de textos clave que inspiraron, respaldan o dialogan directamente con varias partes del libro. No es una bibliografía exhaustiva, sino una invitación a quien quiera profundizar, contrastar o seguir explorando estas ideas. Muchas están disponibles en acceso abierto o a través de bibliotecas académicas.

Chapman, R. (2021). Neurodiversity and the Social Ecology of Mental Functions. *Perspectives on Psychological Science*, 16(6), 1360–1372.
<https://doi.org/10.1177/1745691620959833>

(Una de las bases más claras del enfoque ecológico-relacional en neurodiversidad)

Dwyer, P. (2022). The Neurodiversity Approach(es): What Are They and What Do They Mean for Researchers? *Human Development*, 66(2), 73–92.

<https://doi.org/10.1159/000523723>

(Excelente síntesis de los diferentes enfoques neurodiversos y la importancia del contexto)

Menon, V. (2011). Large-scale brain networks and psychopathology: A unifying triple network model. *Trends in Cognitive Sciences*, 15(10), 483–506.

<https://doi.org/10.1016/j.tics.2011.08.003>

(Referencia clásica sobre las redes cerebrales de gran escala: modo por defecto, saliencia y control ejecutivo)

Raymaker, D. M., Teo, A. R., Ankeny, N., Nicefaro, J., Green, J., & Kapp, S. K. (2020). “Having All of Your Internal Resources Exhausted Beyond Measure and Being Left with No Energy”: Autistic Burnout. *Autism in Adulthood*, 2(2), 132–143.

<https://doi.org/10.1089/aut.2019.0079>

(Estudio muy potente sobre el agotamiento por sobrecarga ambiental en personas autistas)

Reber, R., Schwarz, N., & Winkielman, P. (2004). Processing fluency and aesthetic pleasure: Is beauty in the perceiver's processing experience? *Personality and Social Psychology Review*, 8(4), 364–382.

https://doi.org/10.1207/s15327957pspr0804_3

(Trabajo fundacional sobre fluidez de procesamiento cognitivo)

Rei, R., et al. (2024). Person-environment fit and social camouflaging in autism. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 110, 102312.

<https://doi.org/10.1016/j.rasd.2024.102312>

(Estudio reciente y directo sobre el ajuste persona-entorno y el camouflaging/masking)

Uddin, L. Q. (2017). *Saliency Network of the Human Brain*. Academic Press.

(Libro muy claro sobre la red de saliencia y su rol en la regulación cognitiva y emocional)

Webb, J. T., Amend, E. R., Webb, N. E., Goerss, J., Beljan, P., & Olenchak, F. R. (2005). *Misdiagnosis and Dual Diagnoses of Gifted Children and Adults: ADHD, Bipolar, OCD, Asperger's, Depression, and Other Disorders*. Great Potential Press.

(Clásico sobre doble excepcionalidad y confusiones diagnósticas en personas de altas capacidades)

Otras lecturas que recomiendo explorar:

- Bjork, R. A. (1994). Memory and metamemory considerations in the training of human beings. En J. Metcalfe & A. P. Shimamura (Eds.), *Metacognition: Knowing about knowing*. MIT Press.

(Sobre la fricción cognitiva deseable para el aprendizaje profundo)

- Kristof-Brown, A. L., Zimmerman, R. D., & Johnson, E. C. (2005). Consequences of individuals' fit at work: A meta-analysis of person–job, person–organization, person–group, and person–supervisor fit. *Personnel Psychology*, 58(2), 281–342.

(Meta-análisis muy sólido sobre el ajuste persona-entorno en contextos laborales)

- Sonuga-Barke, E. J. S., & Castellanos, F. X. (2007). Spontaneous attentional fluctuations in impaired states and pathological conditions: A neurobiological hypothesis. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 31(7), 977–986.

(Hipótesis del default mode interference en TDAH, muy relacionada con bloqueos y variabilidad atencional)

- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. New York: Harper & Row.

(Obra fundacional sobre el estado de flow y la experiencia óptima en relación desafío-habilidad)

- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding Flow: The Psychology of Engagement with Everyday Life*. New York: Basic Books.

(Extensión aplicada del concepto de flow a actividades cotidianas y sostenibilidad del compromiso)