



# Cómo enfocar una mente dispersa

Por Wendy Hasenkamp | Traducción: Chris Elías Costa y Gonzalo Brito.

Una nueva investigación revela lo que sucede en una mente que divaga y explica los beneficios cognitivos y emocionales de una mayor concentración.

Todos hemos estado ahí. Estás en una reunión o en un aula, supuestamente prestando atención, pero tu mente divaga hace tiempo, produciendo listas de cosas que necesitas hacer —que podrías estar haciendo si tan sólo no estuvieras atrapado aquí... De pronto te das cuenta que todos te miran expectantes, esperando una respuesta.

Pero tu mirada está sin expresión, en un intento desesperado por encontrar una respuesta semi-coherente. ¡La maldición de la mente dispersa! Pero no te preocupes —no estás solo. De hecho, un estudio reciente de Matthew Killingsworth y Daniel Gilbert siguió a 2000 adultos durante las actividades diarias, encontrando que el 47 por ciento del tiempo sus mentes no estaban enfocadas en lo que estaban haciendo en ese momento. Aún más sorprendente, cuando las mentes de las personas estaban distraídas, las personas reportaron estar menos felices. Esto sugiere que podría ser bueno encontrar maneras de reducir estas distracciones mentales y mejorar nuestra capacidad de concentración. Irónicamente, el vagabundeomental en sí mismo puede ayudar a fortalecer nuestra capacidad de concentración si se aprovecha adecuadamente. Esto puede lograrse utilizando una habilidad milenaria: la meditación. De hecho, una nueva ola de investigación revela lo que ocurre en nuestros cerebros cuando nuestras mentes divagan, arrojando luz sobre la gran cantidad de beneficios cognitivos y emocionales que vienen con una mayor concentración.

¿Qué sucede en la mente dispersa?

Para algo que sucede tan a menudo, ¿qué sabemos realmente acerca del proceso de la dispersión mental?

Durante miles de años, las prácticas contemplativas como la meditación han proporcionado un medio de introspección e investigación de los procesos mentales. Puede parecer sorprendente, pero la distracción mental es realmente un elemento central en la meditación concentrativa o de focalización de la atención. En este tipo de meditación fundamental, el practicante recibe la instrucción de mantener su atención en un solo objeto, a menudo en las sensaciones físicas



asociadas a la respiración. Suena bastante simple, pero es mucho más fácil decirlo que hacerlo. Pruébalo durante unos minutos y observa qué pasa.

Si eres como la mayoría de las personas, en seguida tu atención se irá hacia la reflexión, la fantasía, el análisis, o el hacer planes. En algún momento, puedes darte cuenta que tu mente ya no está concentrada en tu respiración. Al darte cuenta, procedes a soltar el pensamiento que distrajo tu mente y vuelves a dirigir tu atención a tu respiración. Unos momentos después, el ciclo probablemente se repita.

Al principio puede parecer que la tendencia hacia la divagación mental sería un problema para la práctica de la meditación concentrativa, continuamente desviando la atención del “objetivo” de mantener la mente en la respiración.

Sin embargo, la práctica sirve realmente para destacar esta trayectoria natural de la mente y, al hacerlo, entrena tus sistemas de atención para estar más conscientes del paisaje mental en un momento determinado, volviéndote más capaz de navegarlo. Con la práctica repetida, no lleva tanto tiempo notar que te has deslizado en algún tipo de reflexión o ensueño. También resulta más fácil soltar tu corriente actual de pensamiento y volver a concentrarte en la respiración. Quienes practican dicen que los pensamientos comienzan a parecer menos “pegajosos”, ya que no se te quedan por tanto tiempo.

Como neurocientífico y meditador, hace mucho que estoy fascinado con lo que pueda estar pasando en mi cerebro cuando medito. Al estar familiarizado tanto con la práctica subjetiva en primera persona de la meditación como con la práctica objetiva en tercera persona de la investigación científica, me pregunté qué pasaría si juntaba estos dos modos de investigación. ¿Podría obtener una imagen más detallada de cómo funciona este proceso en el cerebro aprovechando la experiencia de estos cambios cognitivos durante la meditación?

Comencé considerando la red de activación neural por defecto, un conjunto de áreas cerebrales que tienden a aumentar la actividad cuando no están participando activamente en otra cosa, en otras palabras, cuando nuestra mente tiende a divagar.

Quizás era esta red de activación neural predeterminada la que continuaba interrumpiendo mi meditación, interfiriendo con mi capacidad de mantener enfocada mi atención. Y quizás esta red era lo que yo estaba aprendiendo a “atenuar” al practicar una y otra vez. Me preguntaba si



podría probar esto científicamente.

Financiado por el Mind & Life Institute y con la ayuda de colegas en la Universidad de Emory, comencé a probar qué áreas del cerebro estaban relacionadas con la meditación. Pedimos a meditadores que se concentraran en su respiración mientras escaneábamos sus cerebros: cuando se dieran cuenta que sus mentes habían estado divagando, ellos debían apretar un botón. Luego retomaban la atención a la respiración como de costumbre, continuando con la práctica. Mientras lo hacían, recolectamos datos de la RMN (resonancia magnética nuclear) que mostraron qué partes del cerebro estaban activas antes, durante o después de presionar el botón que correspondían a diversos estados mentales.

El estudio, publicado en la revista *NeuroImage*, encontró que, en efecto, durante los períodos de divagación mental, se activaban las regiones cerebrales de la red neural por defecto. Luego cuando los participantes se dieron cuenta del vagabundeo de la mente, entraron en funcionamiento las regiones cerebrales relacionadas con la detección de eventos destacados o relevantes. Después de eso, las áreas de la red del cerebro ejecutivo asumían el mando, redireccionando y manteniendo la atención en el objeto elegido. Y todo esto ocurría en un lapso de 12 segundos después de haber apretado el botón.

Observando la actividad en estas redes cerebrales de esta manera sugiere que cuando descubres a tu mente vagando, estás pasando por un proceso de reconocimiento, y saliendo del modo de procesar por defecto al involucrar numerosas redes de atención.

Comprender la manera en que el cerebro alterna entre estados de concentración y distracción tiene implicancias para una amplia variedad de labores cotidianas. Por ejemplo, cuando tu mente se pone a divagar en una reunión, puede ser útil saber que estás entrando en el modo por defecto y puedes traerte intencionalmente a ti mismo de vuelta al momento presente. Esta es una capacidad que puede mejorar con entrenamiento.

Los beneficios de aumentar la concentración ¿Cuáles son las otras implicaciones prácticas de este conocimiento? Reciente investigación sobre el comportamiento indica que la práctica de la meditación entrena varios aspectos de la atención. Los estudios muestran que el entrenamiento de la meditación no solo mejora la memoria de trabajo y la inteligencia fluida, sino incluso los puntajes en pruebas estandarizadas. No es sorprendente-este tipo de ejercicio mental repetido es como ir al gimnasio, solo que construyes tu cerebro en lugar de tus músculos. Y la divaga-



ción mental es como el peso que agregas a la barra ya que necesitas un poco de “resistencia” a la capacidad que estas tratando de construir. Sin el vagabundeo mental que descarrile tus intentos de permanecer concentrado, ¿cómo podrías entrenar las habilidades de observar tu mente y controlar tu atención? En nuestra investigación, también queríamos ver los efectos de toda una vida de meditación en la actividad cerebral. En concordancia con un número creciente de estudios, encontramos que la experiencia importa: los meditadores más experimentados tenían un nivel de actividad cerebral diferente en las redes relevantes.

Esto sugiere que sus cerebros pueden haber cambiado debido a la práctica repetida, un proceso llamado neuroplasticidad. En este análisis se destacó un área cerebral: la corteza prefrontal medial, una parte de la red de activación por defecto que está particularmente relacionada con los pensamientos auto-centrados, que conforman una buena parte del contenido de la divagación mental. Los meditadores experimentados desactivaban esta región más rápido luego de identificar la divagación mental que las personas que no habían meditado tanto, sugiriendo que ellos podrían ser más efectivos en soltar los pensamientos que los distraían, como por ejemplo lista de cosas para hacer después o algún mal momento en el trabajo el día anterior.

En un estudio de seguimiento, encontramos que estos mismos participantes tenían una mayor coherencia entre la actividad de la corteza prefrontal medial y las áreas del cerebro que te permiten desconectar la atención. Esto significa que las regiones cerebrales que se utilizan para desconectar la atención tienen mayor acceso a las regiones cerebrales subyacentes a la distracción, posiblemente haciendo más fácil desconectarse. Otros hallazgos apoyan esta idea. Los meditadores más experimentados tienen una conectividad aumentada entre las regiones del modo por defecto y las regiones de la atención, y menor actividad en el modo por defecto mientras meditan.

Esto podría explicar cómo se siente más fácil “soltar” los pensamientos a medida que te vuelves más experimentado en la meditación-y por lo tanto más capaz de concentrarte. Los pensamientos se vuelven menos pegajosos porque tu cerebro se reconecta para ser más hábil para reconocer y desengancharse de la distracción mental. Y si alguna vez has lidiado con la rumiación (revivir una experiencia negativa una y otra vez, o estresarte improductivamente sobre de un evento futuro) puedes apreciar cómo el ser capaz de dejar ir tus pensamientos podría ser un beneficio enorme.



De hecho, el estudio de Killingsworth y Gilbert que mencioné anteriormente encontró que cuando las mente de las personas se encontraba divagando, tendían a estar menos felices, posiblemente porque nuestros pensamientos a menudo tienden hacia la reiteración negativa o al estrés. Es por esto que la meditación de la atención plena se ha convertido en un tratamiento cada vez más importante para los problemas de salud mental como depresión, ansiedad, trastorno de estrés post-traumático, e incluso disfunción sexual.

Leyendo todo esto podría hacerte pensar que estaríamos mejor si pudiéramos vivir nuestras vidas en un estado constante de concentración en el presente tipo rayo láser. Pero una mente vagabunda no está del todo mal. No sólo podemos aprovecharla para concentrarnos usando la meditación de focalización, sino que también la capacidad de proyectar nuestro torrente mental fuera del presente e imaginar escenarios que no están sucediendo actualmente es enormemente valiosa evolutivamente, lo que puede explicar por qué esto es tan predominante en nuestra vida mental. Estos procesos permiten la creatividad, la planificación, la imaginación, la memoria-capacidades centrales no sólo para nuestra supervivencia, sino también para la esencia misma del ser humano.

La clave, creo, es aprender a estar consciente de estas tendencias mentales y usarlas con un propósito, más que dejar que tomen el control. La meditación puede ayudar con eso. Por lo tanto, no te castigues la próxima vez que te encuentres muy lejos de donde tu mente se suponía que tenía que estar. La naturaleza de la mente es divagar. Utiliza esto como una oportunidad para estar más consciente de tu propia experiencia mental.

Pero es posible que quieras volver al momento presente y así poder dar una respuesta (que todos están esperando) a esa pregunta que te acaban de hacer.