



Meditar para fortalecer la capacidad atencional

Marta Romo,
Socia Directora de Be-Up.



El trabajo, el estudio, la responsabilidad y las actividades que exigen gran atención, como una reunión con clientes o incluso conducir nuestro coche de camino a casa, hacen que estemos en continuo estado de vigilancia. Este estado de activación, además, se potencia porque cada vez nos orientamos más a la multitarea. El mundo digital que hemos creado lo alimenta. Puedes comprobar cuántas ventanas mantienes abiertas al mismo tiempo en tu ordenador mientras realizas una tarea. De media, solemos cambiar de ventana o programa unas treinta y seis veces por hora, y en días de trabajo, podemos visitar hasta 40 páginas webs distintas. ¡Guau! ¿Realmente podemos ser eficientes haciendo tantas cosas a la vez? La respuesta es negativa pues sabemos que nuestra densidad atencional es limitada. Es decir, que se va consumiendo mientras la vamos utilizando y necesitamos actividades de renovación para volver a cargarla. La ciencia nos demuestra que no podemos abarcar más de cuatro conceptos a la vez cuando uno de ellos es nuevo. Y si hablamos de tareas, funcionamos solo con dos al mismo tiempo. Lo que sucede es que el cortex prefrontal divide literalmente su atención en estas dos tareas y cuando entra una tercera no hay espacio atencional suficiente y solemos errar y estar más estresados.

Los estudios sugieren que quienes realizan multitareas son menos eficaces filtrando y reteniendo información, pues recopilan datos ajenos a la tarea, presentan más dificultades al acceder a la memoria, tanto a largo como a corto plazo, y son más lentos a la hora de pasar de una tarea a otra. La multitarea aumenta el rendimiento en los ordenadores pero no ocurre lo mismo en los humanos.

Existen distintos tipos de atención, que podemos entrenar. Tomar conciencia de cuál es nuestro estado atencional de vez en cuando mientras estamos trabajando puede ayudarnos a mejorar aún más nuestra capacidad de aprendizaje y de rendimiento. Así, también, podemos identificar en qué momentos es necesario parar y descansar para recargar pilas atencionales.

Vamos a ver algunos de estos tipos de atención, para que puedas saber cómo identificarlas fácilmente:

Arousal: capacidad de estar alerta y despierto. Es una activación general del organismo y con la disposición de la corteza cerebral para procesar la información. Cuando simplemente estamos atentos, pero no muy focalizados en algo, la atención está más bien relajada.

No podemos abarcar más de cuatro conceptos a la vez cuando uno de ellos es nuevo. Y si hablamos de tareas, funcionamos solo con dos al mismo tiempo)

Cada vez más investigaciones avalan la necesidad de incorporar momentos de acción contemplativa en nuestro día a día)

Focalizada: es lo que nos permite responder de forma sencilla y discreta a un estímulo, o enfocar la atención en él.

Sostenida: es la habilidad que tenemos para mantener el foco atencional durante un periodo de tiempo prolongado, como, por ejemplo, al ver una película entera.

Selectiva: esta capacidad nos permite centrarnos en una actividad ignorando todas las distracciones y escogiendo solo la información relevante para la tarea. Implica más energía que la atención focalizada.

Alternante: incluye a las anteriores, pero nos permite cambiar rápidamente de actividad, desenganchando, redirigiendo y reenfocando repetidas veces la atención entre distintas tareas.

Dividida: es el nivel atencional más complejo y se define como la capacidad de responder de forma simultánea a dos tareas diferentes, repartiendo así los recursos atencionales entre ellas. Tiene que ver con cierta capacidad de multitarea.

La atención alternante y la dividida son las que más energía necesitan y las que nos ofrecen más capacidad de adaptación en entornos cambiantes. Necesitan de entrenamiento para poder ponerlas en marcha de forma eficiente, pues son palabras mayores. Podríamos definir las como el alto rendimiento de la capacidad atencional.

La meditación es un increíble entrenamiento para ejercitarlas. Los meditadores entrenan su capacidad para descansar la atención en un solo objeto y, por lo tanto, para desenganchar sus procesos mentales habituales. Podemos decir que la práctica de este tipo de actividad nos ayuda no solo a entrenar, sino también a relajar nuestra capacidad atencional.

Cada vez más investigaciones avalan la necesidad de incorporar momentos de acción contemplativa en nuestro día a día, que van

desde la práctica de la meditación, el *mindfulness* o momentos de reflexión... Todos sabemos que si realizamos cierto tipo de ejercicios de forma regular podemos fortalecer grupos musculares de nuestro cuerpo de forma predecible.

Fortalecer los sistemas cerebrales no es muy distinto; básicamente tiene que ver con remplazar ciertos hábitos mentales por otros, aunque no resulta sencillo llevarlo a cabo. Desde hace uno años, los neurocientíficos se están interesando por la meditación pues parece ser que es uno de los hábitos que más puede fortalecer los circuitos cerebrales responsables de mantener la atención y la fuerza de voluntad, entre otras cosas.

A principios de los 90, el investigador de la Universidad de Pensilvania Andrew Newberg pudo comprobar que los escaneos cerebrales de los meditadores con experiencia mostraban que la corteza prefrontal, la zona del cerebro que alberga la atención, tenía un mayor desempeño durante la meditación, mientras que la región cerebral que se concentra en la orientación de tiempo y espacio, llamada lóbulo parietal superior, se disipaba. Newberg dijo que sus hallazgos explican por qué los meditadores son capaces de concentrarse intensamente al mismo tiempo que describen sentimientos de trascendencia durante esa práctica, refiriéndose a la capacidad de mantener una atención dividida.

La actividad contemplativa puede ser uno de los mejores preventivos para afrontar lo que nos depara esta sociedad. Fortalecer el músculo de la atención puede darnos la llave para el bienestar a pesar del bullicioso siglo XXI.)

Información elaborada por:

