

Cómo concentrarse rodeado de distracciones

2009-07-24 05:37:29



Imagine que dejó su computadora en casa y apagó su teléfono inteligente. Está más allá del alcance de YouTube, Facebook, el correo electrónico y los mensajes de texto. Está sentado en un taxi con un ejemplar de “Rapt” (Absorto), una guía escrita por Winifred Gallagher sobre la ciencia de prestar atención.

El tema del libro, que Gallagher seleccionó tras enterarse de que padecía un tipo grave de cáncer, fue tomado prestado del psicólogo William James: “Mi experiencia es aquéllo en lo que acepto concentrarme”. Uno puede llevar una vida infeliz al obsesionarse con sus problemas y puede volverse loco al intentar realizar múltiples tareas a la vez y responder instantáneamente a todos sus correos electrónicos.

O puede reconocer la capacidad limitada del cerebro para procesar información y alcanzar las satisfacciones de lo que Gallagher llama la vida enfocada. Puede sonar maravillosamente atractivo, salvo que, mientras está sentado en el taxi leyendo sobre la ciencia de poner atención, se da cuenta de que...no le está prestando atención a una sola palabra de lo que lee.

La televisión del taxi, que no puede ser apagada, muestra un comercial de un individuo en un taxi que trabaja en una computadora, y mientras él siga parlotando sobre cómo su nueva tarjeta de conexión inalámbrica lo ha vuelto tan productivo durante su trayecto en taxi, uno es quien no puede hacer nada productivo.

¿Por qué no es posible concentrarse en nada salvo en el deseo de hacer que ese hombre se calle? E incluso si uno escapa del taxi, ¿existe aún algún refugio realista para escapar de la Edad de la Distracción?

Le hice estas preguntas a Gallagher y a Robert Desimone, neurocientífico del Instituto Tecnológico de Massachusetts (MIT) Y uno de los expertos que aparecen en su libro. Él ha monitoreado las ondas cerebrales de monos macacos y humanos mientras observan pantallas de video en busca de ciertos patrones de iluminación.

Cuando aparece algo brillante o novedoso, suele ganar automáticamente la competencia para captar la atención del cerebro, pero ese impulso involuntario puede ser voluntariamente invalidado a través de un proceso que Desimone llama “competencia tendenciosa”. Él y sus colegas han descubierto que las neuronas en la corteza prefrontal, centro de planeación del cerebro, comienzan a oscilar al unísono, para crear ondas gamma y enviar señales que guían a la corteza visual a ocuparse de otra cosa.

En el ejemplar más reciente de la revista Nature, investigadores del MIT, la Universidad de Pennsylvania y la Universidad de Stanford informan que indujeron ondas gamma en ratones al emitir pulsos de luz láser a través de fibras ópticas diminutas sobre neuronas genéticamente manipuladas. A la larga, dijo Desimone, una terapia así podría ayudar a personas con esquizofrenia y problemas de déficit de atención (y podría tener menos efectos secundarios que los medicamentos). Gallagher señala que es necesario crear nuestros

propios “escudos contra estímulos”.

Recomienda que iniciemos el día laboral al concentrarnos en nuestra tarea más importante durante 90 minutos. Llegado ese momento, la corteza prefrontal probablemente necesita un descanso y uno puede responder a correos electrónicos, devolver llamadas telefónicas y tomar algo con cafeína (que ayuda a centrar la atención) antes de volver a concentrarse. Hasta ese primer descanso, no hay que distraerse con nada más.

“No se pueden hacer dos cosas a la vez”, dijo Gallagher. “El mecanismo de la atención es la selección: elige una cosa u otra”. Señala a los cálculos de que el cerebro de una persona normal puede procesar 173 mil millones piezas de información en el transcurso de una vida.

Durante su tratamiento para el cáncer hace varios años, dijo Gallagher, logró permanecer relativamente animada al tener presente la mantra de James, así como una frase del poeta John Milton: “La mente es su propio lugar y en sí misma puede hacer un cielo del infierno y un infierno del cielo”.

“Cuando despertaba en la mañana, solía preguntarme: ¿Quieres quedarte aquí acostada y ponerle atención a la opción muy probable de que morirás y tus hijos se quedarán sin madre, o quieres levantarte, lavarte la cara y ponerle atención a tu trabajo, familia y amigos? Cielo o infierno: es tu decisión”.

[John Tierney | New York Times](#)