

## LA ATENCIÓN ES UNA HABILIDAD QUE SE PUEDE ENTRENAR



En la primera década de este siglo se realizaron distintos estudios para evaluar los efectos del entrenamiento mental en practicantes avanzados, es decir, en personas que han invertido un promedio de 30,000 horas en ese entrenamiento. Como vimos con el experimento de Killingsworth y Gilbert, una persona promedio no tiene mucho dominio sobre su atención. Pero, ¿será cierto que personas que han entrenado su mente pueden mejorar esta habilidad?

Los resultados demuestran que tales personas tienen mayor capacidad para sostener su atención en un objeto elegido y que además poseen ciertas habilidades cognitivas y emocionales mucho más desarrolladas que una persona promedio.[1] Ante estos resultados, la comunidad científica se preguntó si dichas habilidades eran realmente producto de un entrenamiento o más bien características especiales de esos individuos.[2] Para contestar esta pregunta, investigadores de los institutos y universidades más importantes del mundo han realizado múltiples estudios con personas de todas las edades y de muy diversos contextos para medir los efectos del entrenamiento de la atención.

En algunas investigaciones los participantes se sometieron a entrenamientos intensivos y en un contexto de retiro, mientras que otras intervenciones fueron más breves y la práctica se incorporó a las actividades cotidianas de las personas.

Los resultados han demostrado consistentemente que la atención es una habilidad que se puede desarrollar con métodos contemplativos, y tanto las áreas específicas del cerebro que se fortalecen como la efectividad del entrenamiento están relacionadas con el tiempo que los individuos los practican.[3]

[1] Lutz et al. (2004).

[2] Idem.

[3] Hasenkamp et al. (2012); Tang, Hölzel y Posner (2015); Tang et al. (2007); Fernández (2008).

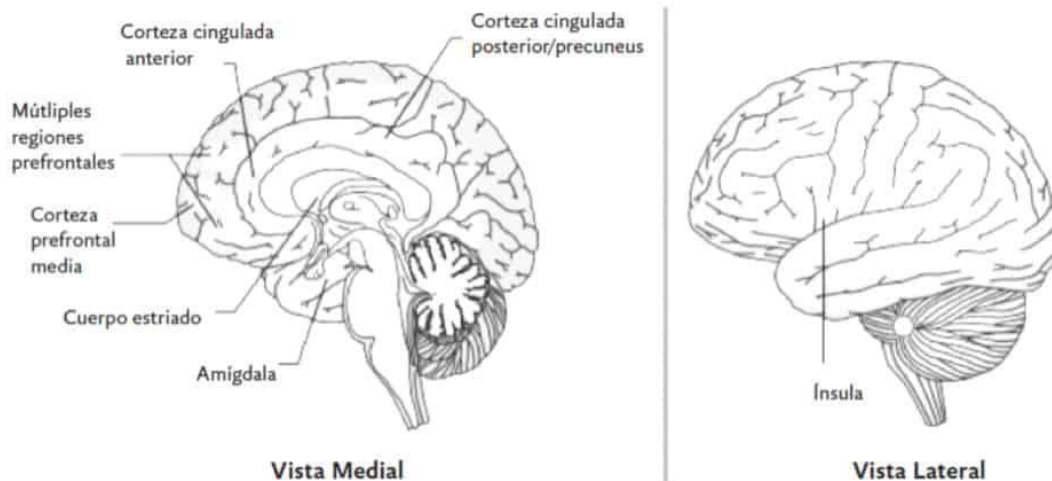


Figura 1. Regiones del cerebro que se activan y modifican con la meditación. Tomada de Tang, Hölzel y Posner (2015). Regiones que involucran: 1) Control de la atención: corteza cingulada anterior; 2) Regulación emocional: regiones frontales, límbicas y del cuerpo estriado; 3) Conciencia de nosotros mismos: ínsula, corteza media prefrontal y cingulada posterior y precuneus.

## EFFECTOS DEL ENTRENAMIENTO DE LA ATENCIÓN

Dado que la atención impacta múltiples dimensiones de nuestra vida, también los efectos de entrenarla se reflejan en distintos ámbitos, como en nuestra salud física y mental. A continuación nombramos algunos ejemplos: Mejora habilidades cognitivas y funciones ejecutivas. El entrenamiento mental aumenta la capacidad de discriminación, la concentración y fortalece la red de atención ejecutiva,[4] lo cual también favorece los procesos de regulación emocional[5] y disminuye el deterioro cognitivo natural del envejecimiento.[6]

Mano

Reduce el estrés, la fatiga emocional y la depresión. A nivel neurológico sabemos que el entrenamiento de la atención fortalece procesos de



autorregulación y neuroplasticidad asociados con la reducción del estrés.[7]  
Por ello, diversas instituciones están integrando estas

técnicas como un medio efectivo y accesible para disminuir el estrés y sus consecuencias nocivas e incluso para combatir la fatiga laboral y la depresión.[8]

Aumenta la creatividad. Investigaciones sugieren que este entrenamiento disminuye la rigidez cognitiva y aumenta nuestra creatividad para resolver problemas.[9] Una de las explicaciones es que al disminuir el pensamiento obsesivo, podemos dejar ir nuestras ideas preconcebidas, ser más receptivos a nuevas experiencias y por lo tanto abrirnos a soluciones novedosas.

Modifica tu cerebro. Los efectos del entrenamiento se pueden observar como variaciones en la activación de redes y regiones del cerebro, cambios en su estructura, densidad y volumen. Las áreas que se modifican son aquellas relacionadas con la atención, la regulación emocional y la conciencia de nosotros mismos.

Fortalece el sistema inmunológico. Se han realizado experimentos en los que participantes de programas de entrenamiento mental contemplativo fueron inoculados con la vacuna de la influenza. Se observó que las personas que participaron en el entrenamiento generaron una mayor producción de anticuerpos en comparación con las que no se entrenaron. De modo que las personas que meditaron eran menos lábiles a contraer la enfermedad que los que no lo hicieron.

Incrementa efectividad de tratamientos. El entrenamiento de la atención se ha incorporado como complemento al tratamiento de ciertas enfermedades y se ha confirmado que aumenta la efectividad de tratamientos para la psoriasis, dolor crónico, insomnio, desórdenes alimenticios y control de adicciones.

Cambia la expresión de tus genes. El entrenamiento puede limitar la expresión de genes asociados con procesos inflamatorios que, a su vez, se correlacionan con enfermedades cardiovasculares, depresión y estrés. También se ha observado que la práctica promueve la generación de telomerasa, enzima asociada a la prevención del deterioro del material genético de los cromosomas, el cual es causa del envejecimiento celular.

Te hace más feliz. Personas que han practicado estas técnicas han reportado que mejora su calidad de vida, motivación en el trabajo, afecto positivo y bienestar subjetivo.

En resumen, la evidencia sugiere que entrenar la atención es un excelente complemento para no enfermarte, te mantiene joven, te ayuda a ser menos enojón, te hace más inteligente, creativo y feliz. Además, para entrenarte no



tienes que comprar nada, sólo tienes que atender tu respiración. ¿Qué esperas para comenzar?

[4] La red de atención ejecutiva tiene la función de permitirnos regular nuestras respuestas para cumplir nuestros objetivos. Frente a diferentes estímulos nos permite elegir o mantenernos en el que cumple con nuestro propósito y para ello incorpora el uso de la memoria de trabajo (Holmboe, Johnson, 2005).

[5] Jha, Krompinger y Baime (2007); Davidson et al. (2012).

[6] Luders, Cherbuin y Kurth (2015).

[7] Tang, Hölzel y Posner (2015).

[8] Paul et al. (2013).

[9] Greenberg, Reiner y Meiran (2012).

[10] Tang, Hölzel y Posner (2015); Hölzel et al. (2011).

Extracto de: Trabajar y Vivir en Equilibrio de Chernicoff y Rodríguez (2016).

