

CIRCULA EN EL DEPARTAMENTO DE ARTE
FACULTAD DE ARTES Y HUMANIDADES, UNIVERSIDAD DE LOS ANDES

Si desea estar con González, envíe su colaboración al correo electrónico:
hojagonzalez@gmail.com

archivo > <https://hojagonzalez.uniandes.edu.co> instagram > @hojagonzalez

del 6 al 12 de febrero, 2023

ENVIADO POR
Lucas Ospina

Una mente errante es una mente infeliz

Matthew A. Killingsworth y Daniel T. Gilbert

Publicado en Science, 12 nov 2010, Vol 330, Edición 6006, p. 9

Desarrollamos una tecnología para teléfonos inteligentes que permite tomar muestras de los pensamientos, sentimientos y acciones de las personas y descubrimos (i) que la gente piensa en lo que no está sucediendo casi con la misma frecuencia que en lo que sí está sucediendo y (ii) descubrimos que hacerlo suele hacerles infelices.

A diferencia de otros animales, los seres humanos pasan mucho tiempo pensando en lo que no ocurre a su alrededor, contemplando sucesos que ocurrieron en el pasado, que podrían ocurrir en el futuro o que nunca ocurrirán. De hecho, el “pensamiento independiente del estímulo” o “vagabundeo mental” parece ser el modo de funcionamiento por defecto del cerebro (1-3).

Aunque esta capacidad es un logro evolutivo notable que permite a las personas aprender, razonar y planificar, puede tener un coste emocional. Muchas tradiciones filosóficas y religiosas enseñan que la felicidad se encuentra viviendo el momento, y a los practicantes se les entrena para resistirse a vagar por la mente y “estar aquí ahora”. Estas tradiciones sugieren que una mente errante es una mente infeliz. ¿Tienen razón?

Los experimentos de laboratorio han revelado mucho sobre las bases cognitivas y neuronales de la enajenación mental (3-7), pero poco sobre sus consecuencias emocionales en la vida cotidiana. El método más fiable para investigar las emociones en el mundo real es el muestreo de experiencias, que consiste en ponerse en contacto con las personas mientras realizan sus actividades cotidianas y pedirles que informen sobre sus pensamientos, sentimientos y acciones en ese momento. Desgraciadamente, recopilar informes en tiempo real de un gran número de personas mientras realizan sus actividades cotidianas es tan engorroso y caro que el muestreo de experiencias rara vez se ha utilizado para investigar la relación entre el vagabundeo mental y la felicidad, y siempre se ha limitado a muestras muy pequeñas (8, 9).

Resolvimos este problema desarrollando una aplicación web para el iPhone (Apple Incorporated, Cupertino,

González es una publicación del Departamento de Arte / González publicará textos y colaboraciones con remitente de cuentas “uniandes.edu.co” y bajo el crédito de la persona que los envía. En caso de que sean enviados por miembros de la universidad ya graduados, profesores retirados y otros entes que no tengan este tipo de cuentas de correo se verificará su vinculación o estimará su pertinencia / En los textos donde se haga mención explícita a una persona del Departamento de Arte, o a miembros o dependencias de la universidad, se enviará copia de ese correo a los sujetos en cuestión con el fin de ofrecer la posibilidad de una contracritica en el próximo número de González / González publica lo que se quiera hacer público, todo lo que quepa en esta hoja de papel. Esta hoja circula por impreso y por correo en cada semana del periodo académico.

California), que utilizamos para crear una base de datos inusualmente grande de informes en tiempo real de pensamientos, sentimientos y acciones de una amplia gama de personas mientras realizaban sus actividades cotidianas. La aplicación contacta con los participantes a través de sus iPhones en momentos aleatorios durante sus horas de vigilia, les plantea preguntas y registra sus respuestas en una base de datos en www.trackyourhappiness.org. La base de datos contiene actualmente casi un cuarto de millón de muestras de unas 5.000 personas de 83 países diferentes, con edades comprendidas entre los 18 y los 88 años, y que representan colectivamente cada una de las 86 principales categorías profesionales.

Para averiguar con qué frecuencia divaga la mente de las personas, sobre qué temas lo hace y cómo afectan esas divagaciones a su felicidad, analizamos muestras de 2.250 adultos (58,8% varones, 73,9% residentes en Estados Unidos, edad media de 34 años) a los que se asignó aleatoriamente responder a una pregunta sobre la felicidad (“¿Cómo se siente ahora mismo?”) respondida en una escala móvil continua de muy mal (0) a muy bien (100), a una pregunta sobre la actividad (“¿Qué está haciendo ahora mismo?”) respondida mediante la aprobación de una o más de 22 actividades adaptadas del método de reconstrucción diurna (10, 11), y una pregunta de vagabundeo mental (“¿Está pensando en algo distinto de lo que está haciendo en este momento?”) respondida con una de cuatro opciones: no; sí, algo agradable; sí, algo neutro; o sí, algo desagradable. Nuestros análisis revelaron tres hechos.

En primer lugar, la mente de las personas divagaba con frecuencia, independientemente de lo que estuvieran haciendo. En el 46,9% de las muestras, y en al menos el 30% de las tomadas durante todas las actividades, excepto hacer el amor. La frecuencia de este fenómeno en nuestra muestra del mundo real fue considerablemente mayor de lo que suele observarse en los experimentos de laboratorio. Sorprendentemente, la naturaleza de las actividades de las personas sólo tuvo un impacto modesto en el hecho de que sus mentes divagaran y no tuvo casi ningún impacto en el carácter placentero de los temas sobre los que sus mentes divagaban (12).

En segundo lugar, la regresión multinivel reveló que las personas eran menos felices cuando sus mentes divagaban que cuando no lo hacían [pendiente (b) = -8,79, $P < 0,001$], y esto ocurría durante todas las actividades, incluidas las menos agradables. Aunque era más probable que las mentes de las personas divagaran sobre temas agradables

(42,5% de las muestras) que sobre temas desagradables (26,5% de las muestras) o neutros (31% de las muestras), las personas no eran más felices cuando pensaban en temas agradables que cuando pensaban en su actividad actual ($b = -0,52$, no significativo) y eran considerablemente más infelices cuando pensaban en temas neutros ($b = -7,2$, $P < 0,001$) o desagradables ($b = -23,9$, $P < 0,001$) que cuando pensaban en su actividad actual (Fig. 1, abajo). Aunque se sabe que los estados de ánimo negativos causan vagabundeo mental (13), los análisis de desfase temporal sugieren claramente que el vagabundeo mental en nuestra muestra era generalmente la causa, y no simplemente la consecuencia, de la infelicidad (12).

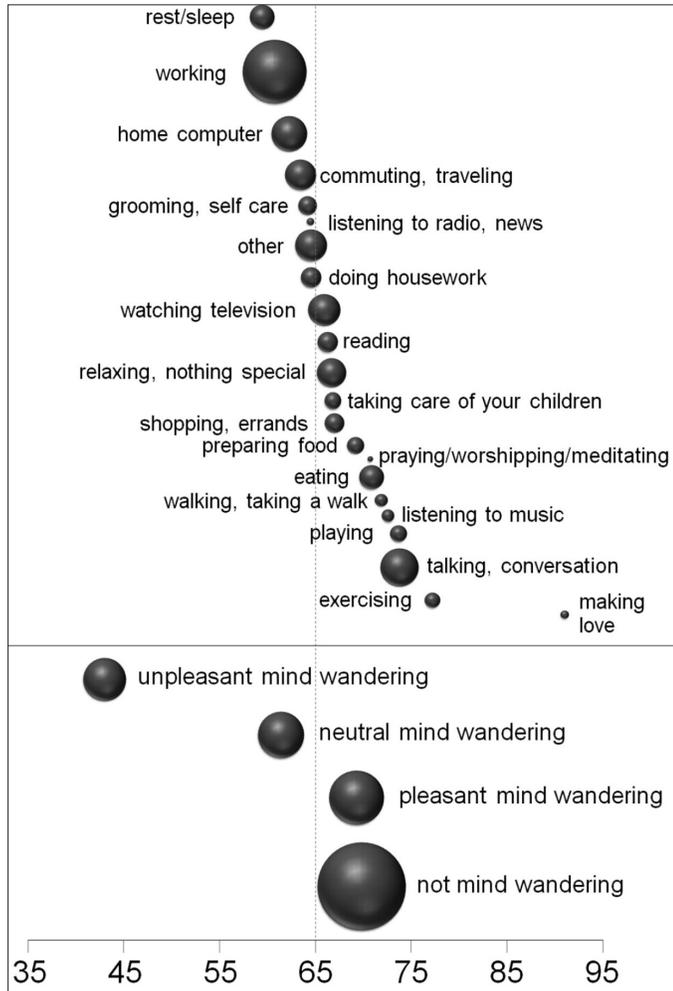


Fig. 1 Felicidad media declarada durante cada actividad (arriba) y durante la evasión mental hacia temas desagradables, temas neutros, temas agradables o sin evasión mental (abajo). La línea discontinua indica la media de felicidad en todas las muestras. El área de la burbuja indica la frecuencia de aparición. La burbuja más grande (“no divagar”) corresponde al 53,1% de las muestras, y la más pequeña (“rezar/adorar/meditar”) corresponde al 0,1% de las muestras.

En tercer lugar, lo que la gente pensaba predecía mejor su felicidad que lo que hacía. La naturaleza de las actividades explicaba el 4,6% de la varianza de la felicidad dentro de una misma persona y el 3,2% de la varianza de la felicidad entre personas, pero el vagabundeo mental explicaba el 10,8% de la varianza de la felicidad dentro de una misma persona y el

17,7% de la varianza de la felicidad entre personas. La varianza explicada por el vagabundeo mental fue en gran medida independiente de la varianza explicada por la naturaleza de las actividades, lo que sugiere que ambas influyeron de forma independiente en la felicidad.

En conclusión, una mente humana es una mente errante, y una mente errante es una mente infeliz. La capacidad de pensar en lo que no sucede es un logro cognitivo que tiene un coste emocional.

Notas y referencias

1. M. E. Raichle et al., Proc. Natl. Acad. Sci. U.S.A. 98, 676 (2001).
2. K. Christoff, A. M. Gordon, J. Smallwood, R. Smith, J. W. Schooler, Proc. Natl. Acad. Sci. U.S.A. 106, 8719 (2009).
3. R. L. Buckner, J. R. Andrews-Hanna, D. L. Schacter, Ann. N. Y. Acad. Sci. 1124, 1 (2008).
4. J. Smallwood, J. W. Schooler, Psychol. Bull. 132, 946 (2006).
5. M. F. Mason et al., Science 315, 393 (2007).
6. J. Smallwood, E. Beach, J. W. Schooler, T. C. Handy, J. Cogn. Neurosci. 20, 458 (2008).
7. R. L. Buckner, D. C. Carroll, Trends Cogn. Sci. 11, 49 (2007).
8. J. C. McVay, M. J. Kane, T. R. Kwapiil, Psychon. Bull. Rev. 16, 857 (2009).
9. M. J. Kane et al., Psychol. Sci. 18, 614 (2007).
10. D. Kahneman, A. B. Krueger, D. A. Schkade, N. Schwarz, A. A. Stone, Science 306, 1776 (2004).
11. A. B. Krueger, D. A. Schkade, J. Public Econ. 92, 1833 (2008).
12. Materials and methods are available as supporting material on Science Online.
13. J. Smallwood, A. Fitzgerald, L. K. Miles, L. H. Phillips, Emotion 9, 271 (2009).
14. We thank V. Pitiyanuvath for engineering www.trackyourhappiness.org and R. Hackman, A. Jenkins, W. Mendes, A. Oswald, and T. Wilson for helpful comments. Supporting Online Material www.sciencemag.org/cgi/content/full/330/6006/932/DC1 Materials and Methods Table S1

References
18 May 2010; accepted 29 September 2010
10.1126/science.1192439

Damos las gracias a V. Pitiyanuvath por la ingeniería www.trackyourhappiness.org y a R. Hackman, A. Jenkins, W. Mendes, A. Oswald y T. Wilson por sus útiles comentarios.

ENVIADO POR
González

¿Quiere participar en la edición de la Hoja González?

Le invitamos a sumar a González a su vida universitaria.

Primera reunión:
viernes 10 de febrero, 1:30 p.m. Salón TX 501
[traiga algo para compartir de postre para almorzar]

Envíe un correo a
hojagonzalez@gmail.com
y reciba más información....

