

## Mente que divaga, mente infeliz

<http://www.elmundo.es/elmundosalud/2010/11/11/neurociencia/1289481239.html>

- El cerebro emplea mucho tiempo en pensar en cosas ajenas al presente
- Esta actividad nos causa infelicidad, según un estudio

El pensamiento errático tiene el honor de ser el responsable de grandes descubrimientos como la ley de la gravedad de Newton. Todos hemos experimentado alguna vez las bondades de dejar divagar a nuestra mente: la palabra en la punta de la lengua, dónde dejamos el destornillador, el apellido de un viejo amigo... Pero el precio que estamos pagando por pensar en lugar de centrarnos en lo que estamos haciendo podría ser alto. Ni más ni menos que la felicidad.

El cerebro es una especie de 'super ordenador', de funcionamiento complejo, del cual conocemos sólo una pequeña parte. Sabemos que tiene [actividad consciente e inconsciente](#), ambas de igual importancia ya que permiten realizar acciones complejas a la vez y de forma fluida; y que es capaz de pensar en el menú de la cena mientras atendemos una llamada de trabajo, todo un logro evolutivo.

Esta capacidad de divagación "parece ser el **modo operativo por defecto del cerebro**", explican Matthew Killingsworth y Daniel Gilbert, de la Universidad de Harvard (Cambridge, EEUU), en las páginas de la revista ['Science'](#). Sin ella, ciertas situaciones serían terriblemente aburridas, como conducir durante horas, tomar el sol o correr. Pero parece que 'abusamos' un poco de este recurso.

Killingsworth y Gilbert, movidos por las enseñanzas de varias corrientes religiosas y espirituales que promulgan que la felicidad está en el 'carpe diem', se preguntaron si el famoso aforismo acuñado por el poeta Horacio escondía la clave de una vida feliz. Si centrarse en el 'ahora mismo' y dejar a un lado el pasado y el futuro es bueno para la salud emocional.

## Sexo, reducto de paz

Gracias a una aplicación para el iPhone -que demuestra que este dispositivo sirve para muchas más cosas que para comunicarse- desarrollada por ellos mismos, los autores pudieron preguntar a miles de personas qué hacían y pensaban en varios momentos del día y a tiempo real. Para este estudio, analizaron los datos obtenidas a partir de 2.250 adultos representativos de las principales actividades laborales del mercado.

Pero, fuera lo que fuera lo que hacía cada uno de ellos, **sus mentes se dedicaban a divagar una media del 46,9% de las horas de vigilia**. Así que, "nuestra vida mental está dominada en un grado destacable por el no-presente", señala Killingsworth, que estudia Psicología en la prestigiosa universidad americana. Cuando menos nos invaden estos pensamientos es durante la actividad sexual, el ejercicio o en una conversación.

En esos instantes en los que los participantes se ceñían a lo que estaban haciendo, es cuando eran más felices. Este fenómeno era cierto incluso cuando la actividad realizada no era especialmente entretenida e independientemente de si los pensamientos versaban sobre temas placenteros, neutros o negativos, aunque estos últimos eran los de peores consecuencias. Divagar, 'per se', era una fuente de infelicidad.

"El pensamiento errático es una excelente forma de predecir la felicidad de la gente", subraya Killingsworth. "De hecho, la frecuencia con la que nuestras mentes abandonan el presente y hacia dónde tienden a ir es mejor factor predictivo que las actividades en las que estamos inmiscuidos", añade.