

## Sentarse a pensar sin hacer nada más es una 'tortura' para la mayoría de la gente

Cavilar a solas durante quince minutos en una habitación sin más estímulos incomoda a la mayor parte de las personas, según revela un experimento llevado a cabo por científicos estadounidenses. Enfrentarse a los propios pensamientos hizo, incluso, que el 67% los hombres (frente al 25% de las mujeres) prefirieran una descarga eléctrica a cambio de poder escapar de la sala antes de tiempo.

SINC

3/7/2014 20:00 CEST



La mayoría se siente incómoda frente quince minutos sin distracciones, ni móvil ni música ni libros. / Fotolia

El número de viajeros cabizbajos que en el transporte público fijan la vista en la pantalla de su *smartphone* anticipa el resultado de un estudio publicado hoy en *Science*: la mayoría de gente se siente incómoda si tiene que pasar de seis a quince minutos en una habitación sin distracciones, ni móvil, música o libros, solo con la mente y los pensamientos propios.

---

"Los smartphones no han acentuado esta actitud entre

generaciones, son solo la respuesta de la gente a tener siempre algo que hacer", según Wilson

Investigadores de la Universidad de Virginia y Harvard (EE UU) han llegado a esta conclusión después de realizar varios experimentos, primero en un grupo de 413 estudiantes universitarios y, después, a un conjunto de 118 voluntarios entre los 18 y 77 años –seleccionados en un mercado de agricultores y en una iglesia–.

“Sorprendentemente, no hemos encontrado correlaciones significativas entre el disfrute del tiempo para pensar y la edad o el uso de los teléfonos inteligentes”, indica a Sinc David Reinhard, uno de los autores, de la Universidad de Virginia.

Por su parte, Timothy D. Wilson, autor principal del estudio e investigador en la misma institución que Reinhard, explica que el uso de los aparatos electrónicos como los *smartphones* no ha acentuado esta ‘fronemofobia’ –miedo a pensar– en soledad sino que, probablemente, “estos dispositivos son solo la respuesta de la gente a tener siempre algo que hacer”.

Así, la mayoría de participantes declaró que durante el tiempo de aislamiento no se sintieron cómodos, fueron incapaces de concentrarse o sus mentes se distrajeron. Incluso, cuando el experimento se trasladó a sus casas, los voluntarios siguieron sin sentirse a gusto y un tercio de ellos confesó haber caído en la tentación de escuchar música o usar el teléfono móvil.

Los científicos del trabajo fueron un paso más allá y plantearon a los ‘conejos de indias’ la posibilidad de dejar el ‘rincón de pensar’ antes de tiempo si se sometían a una pequeña descarga eléctrica. Ante esta perspectiva, un 67% de los hombres y un 25% de las mujeres prefirió el castigo a la ‘tortura’ de permanecer en una habitación en soledad y aislamiento.

En otra fase del estudio, el azar asignó a los participantes una de dos categorías. En una de ellas, los individuos debían hacer lo mismo que habían estado haciendo, es decir, pensar en soledad. El otro grupo, en cambio, debía pasar el mismo tiempo realizando una actividad como leer o escuchar

música a solas. Este segundo grupo declaró haberse divertido y concentrado más.

### Los motivos biológicos

---

"Todo el mundo disfruta soñando despierto, pero los pensamientos de este tipo suelen ser más agradables cuando son espontáneos", indica Wilson

"Creemos que la mente humana ha evolucionado para estar implicada en el mundo", sostiene Reinhard. "A pesar de que tenemos la capacidad de desconectar mentalmente y centrarnos solo en nuestros pensamientos – continúa–, por lo general, no solemos hacerlo con mucha frecuencia o durante períodos largos de tiempo".

De hecho, según se cuenta en el trabajo, otros expertos han realizado varias encuestas que revelan que los estadounidenses pasan la gran parte de su tiempo libre viendo la televisión, socializando o leyendo en lugar de relajarse y pensar.

"Todo el mundo disfruta soñando despierto o fantaseando a veces, pero los pensamientos de este tipo suelen ser más agradables cuando son espontáneos y no cuando se fuerzan", declara Wilson.

Por último, para incitar a la cavilación del lector, el estudio cita uno de los poemas de John Milton: "La mente es tu propio lugar y en sí misma puede hacer un cielo del infierno y un infierno del cielo".

#### Referencia bibliográfica:

Timothy D. Wilson, David A. Reinhard, Erin C. Westgate, Daniel T. Gilbert, Nicole Ellerbeck, Cheryl Hahn, Casey L. Brown, Adi Shaked. "Just think: The challenges of the disengaged mind". *Science*. 4 July 2014.

Derechos: **Creative Commons**

TAGS

PENSAMIENTOS | PSICOLOGÍA | MENTE |

Creative Commons 4.0

Puedes copiar, difundir y transformar los contenidos de SINC. [Lee las condiciones de nuestra licencia](#)