



Marcia Grabowecky, psicóloga de EE.UU., en Congreso Futuro:

No solo da calma, el *mindfulness* también ayuda a tomar mejores decisiones

La hiperconexión digital ha socavado la tolerancia al aburrimiento, fomentando acciones en piloto automático, como revisar el celular constantemente, plantea la reconocida investigadora. Recuperar la capacidad de atención permite decidir conscientemente y mejorar la calidad de vida, asegura.

JANINA MARCANO

Por más de cuatro décadas, la psicóloga estadounidense Marcia Grabowecky ha estudiado el cruce entre dos disciplinas: el budismo y la psicología.

Aunque distintas, ambas convergen en un tema crucial: el estudio de la atención y cómo esta puede ayudar en la vida diaria, dice esta investigadora y académica de la Universidad de Northwestern (EE.UU.).

Desde el escenario de Congreso Futuro 2025, Grabowecky planteó ayer al público analizar cómo la tecnología está moldeando la capacidad de atención de las personas.

Con su exposición, la psicóloga abordó el fenómeno de la "economía de la atención", la cual tiene que ver con cómo el entorno digital (como aplicaciones o redes sociales) compiten desenfadadamente por la atención de los usuarios y cómo esto impacta en la vida cotidiana. El tema se tocó en varias charlas este año.

Según Grabowecky, este entorno digital fomenta algo llamado "el pensamiento rápido", una forma automática y repetitiva de procesar los estímulos que desconecta del momento presente y dificulta tomar decisiones conscientes.

"Si te sientes aburrido, sacas tu teléfono. Si alguien llega dos minutos tarde, sacas tu teléfono", señaló.

Es así como este fenómeno ha disminuido notablemente la tolerancia al aburrimiento en las últimas tres décadas, llevando a las personas a buscar distracciones inmediatas ante cualquier sensación de vacío o espera, comentó la expositora.

"Esto disminuye el pensamiento lento, que es cuando nos tomamos el tiempo para cuestionar, para mirar las cosas con atención y tal vez para rechazar y decir '¡No! Esto no es lo que quiero hacer en este momento'".

Y ahí es cuando emerge el *mindfulness* o atención plena como una herramienta para contrarrestar esos efectos, dijo Grabowecky.

Consejos para lograrlo

"Consiste en prestar atención, a propósito, al momento presente sin juzgar". Un ejemplo es prestar atención a la respiración "sentados en silencio, mientras observamos qué sucede en nuestra mente y, cuando nos distraemos, volvemos a recuperar la atención. Como cualquier hábito, lleva tiempo, pero es muy efectivo".



Sentarse y mantener la atención en la respiración es una de las formas más comunes de practicar *mindfulness*.



En su charla, Grabowecky destacó la influencia en su carrera del neurobiólogo chileno Francisco Varela, quien fue alumno de Humberto Maturana.

Aunque el *mindfulness* se ha popularizado en la última década, la psicóloga recordó que sus raíces se remontan a unos cinco mil años y se asocian al budismo.

Su práctica ha mostrado una amplia gama de beneficios comprobados científicamente, particularmente en áreas de la salud mental y física. "Ayuda a manejar la ansiedad, la depresión, los problemas de sueño e incluso el dolor crónico", aseguró.

Grabowecky enfatizó que entrenar la atención no solo mejora la capacidad para resistir distracciones, sino que también da mayor control

sobre las decisiones, incluso sobre qué decir o cómo reaccionar.

Para ilustrarlo compartió un estudio en el cual se vio que una breve meditación de cinco minutos aumentó significativamente la cantidad de dinero que los participantes estaban dispuestos a donar para la caridad, algo que ocurrió especialmente entre personas más jóvenes.

"Esto ilustra cómo la atención plena puede cambiar algunos comportamientos interpersonales (...), esto nos da más control y nos permite tomar mejores decisiones".

La atención se puede entrenar,

afirmó la oradora, quien propuso al público un desafío: "La próxima vez que hablen con alguien, enfóquense al 100% en esa conversación. Ignoren notificaciones de su celular y las tareas pendientes. Noten cómo esto mejora la calidad de sus interacciones y decisiones".

En entrevista con "El Mercurio", Grabowecky dijo que otra forma de practicar el entrenamiento de la atención en un objeto. Cuando notes que te distraes, simplemente deja ir la mente. Y luego trae la atención de vuelta a ese mismo lugar por el tiempo que puedas. Lo importante es volver a atraer la atención".

Esta práctica mejora con el tiempo, asegura. "Además, te hace estar consciente de la importancia de regresar siempre al momento presente". La investigadora concluyó su charla de ayer subrayando la importancia de que los jóvenes asuman un rol activo en controlar lo que consumen y apliquen prácticas de atención plena en sus vidas.

"En una época en la que enfrentamos una competencia realmente intensa por los recursos de atención... controlemos las decisiones que tomamos y lo que llevamos a nuestra mente", puntualizó.

FREEPIK/CREATIVCOMMONS