



## Haciéndonos preguntas sobre mindfulness, divagación mental y consciencia: Entrevista con Jonathan Schooler

Luis Cásedas

Centro de Investigación Mente, Cerebro y Comportamiento, Universidad de Granada, España

Tipo de artículo: Entrevistas, Multilingüe.

Disciplinas: Psicología, Filosofía.

Etiquetas: mindfulness, consciencia plena, meditación, mind-wandering, divagación mental, consciencia, educación, carrera científica.

*Jonathan Schooler es Profesor Distinguido en el departamento de Psychological and Brain Sciences de la Universidad de California, Santa Barbara. Autor de más de 200 artículos científicos, su investigación abarca una amplia gama de disciplinas que incluyen la psicología, la filosofía y la metaciencia. En esta entrevista charlamos con el Dr. Schooler sobre algunas áreas de investigación actualmente muy activas que él y su equipo están contribuyendo a desarrollar, desde el mindfulness y cómo aplicarlo en el aula, pasando por la divagación mental ("mind-wandering") y sus múltiples facetas, para llegar a la consciencia y el desarrollo de una novedosa teoría sobre ella. La entrevista termina con algunos consejos del Dr. Schooler para investigadores jóvenes que comienzan su carrera científica.*



(cc) Jonathan Schooler.

Pregunta – En los últimos años ha habido una explosión de investigación sobre mindfulness (también llamado en español "consciencia plena"). Tu laboratorio también se ha interesado mucho en la ciencia del mindfulness, un tema sobre el que tú mismo impartes un curso en la UC Santa Barbara. ¿Cuál sería tu definición de mindfulness?

Respuesta – Existen muchas definiciones de mindfulness. Para mí, su característica fundamental es la de tener la atención centrada en el presente, de modo que uno es consciente de lo que sucede alrededor y en su propia mente. Hay elementos adicionales que a menudo se integran en la definición, que incluyen una perspectiva de no-juicio sobre los pensamientos que le pasan a uno por la cabeza. Esto implica ni aceptar ni rechazar inmediatamente dichos pensamientos, sino simplemente darnos cuenta de ellos. Un eslogan que creo que captura esta noción es "no te creas todo lo que piensas". Por supuesto, ambas

cualidades, la atención centrada en el presente y la perspectiva de no-juicio, a menudo implican una práctica de meditación en la que, esencialmente, encuentras un punto donde fijar y mantener la atención, como la respiración. Y cuando surgen pensamientos, simplemente los dejas ir sin juzgarlos y retornas la atención a su punto de fijación.

P – Tu equipo ha inaugurado recientemente el Center for Mindfulness and Human Potential (<https://www.cmhp.ucsb.edu>), un instituto de investigación dedicado a la aplicación práctica del mindfulness en entornos educativos. ¿Cuáles son los objetivos principales de este centro? ¿Habéis obtenido ya algún resultado interesante?

R – Su objetivo principal es promover el potencial humano a través del cultivo del mindfulness. El lugar principal en el que actualmente estamos abordando este objetivo es en los institutos. Hemos desarrollado una app llamada Finding Focus, que familiariza a los estudiantes con la idea básica de que tienen el control de su atención, de que la concentración es algo que pueden cultivar. El programa básico, que dura unas dos semanas, incluye un conjunto de instrucciones, breves pero precisas, sobre cómo gestionar la atención, basándose en conceptos sencillos como encontrar un punto donde focalizar y mantener la atención; e incluye ejercicios prácticos que involucran lo que llamamos “ritmos diarios” (del inglés “daily beats”), donde los participantes escuchan música como base para su meditación. Y, sí, ¡hemos obtenido algunos resultados muy interesantes! Hemos analizado los cambios producidos por el programa en medidas de divagación mental (del inglés “mind-wandering”), que es un tema de gran interés para mi laboratorio, manejo del estrés, autocontrol y satisfacción con la vida, entre otros. En todas estas medidas los participantes reportaron una marcada mejoría después de la intervención. Así que estamos muy emocionados de ver que este programa, que se puede realizar completamente en línea en un ordenador, teléfono móvil o tableta, puede familiarizar a cualquier persona interesada, y particularmente a los estudiantes de secundaria, con el potencial de la meditación mindfulness.

P – Acabas de mencionar la divagación mental, un tema al que has dedicado gran atención y quizás por el que eres más conocido (p. ej., Smallwood & Schooler, 2015). ¿Podrías decirnos qué es la divagación mental?

R – Mi ejemplo favorito de divagación mental es el que sucede cuando estás leyendo y, de repente, te das cuenta de que, aunque tus ojos se han estado moviendo a través de la página, tu mente ha estado por completo en otro lugar. Sucede cuando la mente abandona el aquí y el ahora, desviándose hacia pensamientos que no están relacionados con lo que está ocurriendo alrededor. En muchos sentidos, es lo opuesto al mindfulness. El hecho de que la divagación mental y el mindfulness estén, relativamente, en los extremos opuestos de un continuo es una de las cosas que me llevaron a interesarme por el mindfulness inicialmente.

P – Sin embargo, en los últimos años se ha hecho cada vez más evidente que la divagación mental no es un proceso cognitivo unitario, y que además no tiene por qué ser siempre negativo. Esto guarda relación con algo a lo que tú a veces has llamado “asombro mental” (del inglés “mind-wondering”). ¿Puedes contarnos un poco más sobre ello?

R – Tienes toda la razón. Antes he comentado que la divagación mental puede afectar el desempeño de nuestras tareas, y otras investigaciones indican que cuando las personas están en ese estado informan sentirse menos felices que cuando están concentradas en dichas tareas. Pero, como señalabas, hemos descubierto que no toda la divagación mental se comporta de esa manera. Por ejemplo, en un estudio encontramos que, aunque las personas se sienten, por lo general, menos contentas cuando divagan mentalmente, cuando lo hacen sobre temáticas de especial interés para ellas informan sentirse más contentas que cuando están concentradas haciendo alguna tarea. De modo que no es que la divagación sea, en sí misma, una causa de infelicidad; es que ciertos temas sobre los que la mente divaga lo son. Otras investigaciones han analizado la relación entre divagación mental y creatividad. En un estudio descubrimos que aproximadamente el 15% de las ideas que tienen los escritores y los físicos creativos surgen cuando están haciendo algo no relacionado con el trabajo, ni siquiera pensando en él. Estas ideas son igual de

creativas que las que suelen tener cuando están en el trabajo, pero más proclives a superar un impasse o punto muerto en el mismo. En otras investigaciones hemos analizado un tipo particular de divagación mental curiosa, en la que uno está pensando específicamente en problemas para los que aún no ha encontrado una solución. Descubrimos que las personas creativas son notablemente más propensas a participar en esta especie de divagación curiosa, a la que también nos referimos como asombro mental. En definitiva, pensamos que puede haber un tipo particular de divagación mental en la que uno piensa en algo que le interesa, sobre lo que siente curiosidad, que sería constructiva y que puede ser muy útil en el proceso creativo.

P – Tanto el mindfulness como la divagación mental se relacionan con el concepto más amplio de consciencia, que es en sí mismo otro de tus principales intereses de investigación. De hecho, tu equipo está actualmente desarrollando una novedosa teoría sobre la consciencia, llamada Teoría de la Resonancia General (del inglés “General Resonance Theory”; Hunt & Schooler, 2019). ¿Podrías explicarnos en palabras sencillas —si eso es posible— qué es la consciencia?

R – A menudo se dice que la consciencia es imposible de definir. Pero yo pienso que, en realidad, la consciencia es lo único de lo que podemos hablar con absoluta claridad. La consciencia es simplemente todo lo que experimentas mientras estás despierto. Desde el momento en que te levantas por la mañana, hasta el momento en el que te acuestas por la noche, hay un transcurso continuo de experiencia—eso es la consciencia. Es lo único que realmente conocemos, todo lo demás es una inferencia.

P – ¿Cómo explica la consciencia la Teoría de la Resonancia General?

R – Tenemos un artículo titulado “The easy part of the hard problem” (“La parte sencilla del problema duro”), nombre que brinda homenaje a la observación de David Chalmers sobre un complicado problema científico, puede que el más complicado, que es entender cómo esta masa gelatinosa de kilo y medio que llamamos cerebro puede producir experiencia subjetiva. Aunque no tenemos una explicación para ello, hay varias posturas filosóficas que nos permiten abordar el problema. Una de ellas es lo que se conoce como panpsiquismo. El panpsiquismo es la premisa de que la consciencia es un aspecto intrínseco a la realidad física, de que hay un ápice de consciencia en todo, desde el nivel de las partículas elementales. Ahora bien, el perenne problema con el panpsiquismo es algo conocido como el “problema del acoplamiento” (del inglés “binding problem”), que plantea la siguiente pregunta: ¿cómo se acoplan esos pequeños fragmentos de consciencia para dar lugar a la consciencia más amplia que experimentamos nosotros?

A eso es a lo que nos referimos con la parte sencilla del problema, pues parece haber una forma posible en la que eso sucede: por resonancia. La idea clave es lo que llamamos “ventanas de observador anidadas”, que postula que pequeños fragmentos o ventanas de consciencia resuenan con, y son observados por, ventanas más grandes, que a su vez se sincronizan con y son observadas por ventanas más grandes, y así sucesivamente, lo que daría lugar a la experiencia consciente con el nivel de complejidad que nosotros tenemos. Una metáfora que me gusta mucho es la de las imágenes mosaico donde cada píxel es en sí mismo una imagen. De modo que hay imágenes que son la base de otras imágenes más grandes, y los píxeles más pequeños son en sí mismos una colección de píxeles aún más pequeños.

P – Me parece una forma muy atractiva de conceptualizar la consciencia, pero, claro, también es difícil poner a prueba estas afirmaciones. Creo que tienes en mente ciertas propuestas para poner a prueba la teoría, ¿podrías contarnos un poco más sobre ello?

R – En cierto modo es imposible hacerlo, siempre se requiere de un poco de conjetura para inferir la consciencia. ¿Cómo sé que un perro tiene consciencia? ¿Lo sé? ¿Lo puedo saber? No puedo. Pero genuinamente creo que los perros tienen consciencia, porque poseen suficientes de las características que necesito para empezar a inferirla. Así, del mismo modo que empezamos a inferir la consciencia de los animales, podemos empezar a inferir consciencia a diferentes niveles de integración de la información en el cerebro para ver si ocurre lo mismo en todos los niveles, o si algo notablemente distinto sucede a algún nivel

particular. Por ejemplo, hay una noción en investigación sobre consciencia conocida como el “espacio de trabajo global” (del inglés “global workspace”), que postula que las distintas corrientes de procesamiento de la información en el cerebro se integran todas en una única experiencia. Si la consciencia es sólo emergente al nivel del espacio de trabajo global, entonces los procesos de integración de la información observables a este nivel deberían ser fundamentalmente distintos a aquellos observables a niveles inferiores. Por el contrario, si, como especulamos nosotros, se trata de una cadena de ventanas de observador anidadas, podríamos encontrar patrones de integración de la información muy similares en los distintos niveles.

Una idea clave aquí tiene que ver con lo que se conoce como acoplamiento multifrecuencia, que conlleva la sincronización de sistemas a frecuencias distintas pero resonantes, implicando al cuerpo en su conjunto. Algo que tenemos mucho interés en investigar es el acoplamiento multifrecuencia entre distintos grupos neurales del cuerpo, incluyendo los del estómago, el corazón y el cerebro. Una predicción contrastable es que, por ejemplo, cuando estamos en situaciones muy demandantes, cuando tenemos que poner en juego todos nuestros sistemas computacionales, el estómago estará más sincronizado con el corazón y con el cerebro. De forma más general, creemos que investigar la sincronización entre múltiples sistemas podría aportar evidencia a favor de la noción de que el procesamiento de la información implica este juego jerárquico de resonancias anidadas.

P – Me gustaría terminar la entrevista con una pregunta diferente a las anteriores. Muchos de nuestros lectores serán estudiantes de grado, máster o doctorado en proceso de lanzar sus carreras científicas. ¿Cuál sería tu consejo para cualquier aspirante a investigador o investigadora en ciencia cognitiva?

R – Yo diría que hay varias cosas importantes. Una es encontrar el mentor adecuado. Es muy importante poder tener una relación con alguien que ha estado tiempo en el campo y conoce sus entresijos; hay mucho conocimiento tácito, por así decir, que debe adquirirse. Un mentor también te proporcionará conexiones, te presentará otros investigadores... De modo que encontrar alguien con quien puedas sentir una conexión verdadera, alguien que te entienda, con quien puedas trabajar bien, yo diría que es fundamental para una carrera exitosa. Lo segundo es encontrar pasión en lo que haces. La investigación requiere mucho trabajo, por lo que es muy importante que despierte tu curiosidad. De modo que hacerte preguntas que realmente te causen curiosidad, a las que de verdad quieres encontrar respuesta, creo que es muy, muy importante. Y lo tercero: habrá momentos en los que simplemente no te sientas tan emocionado y tendrás que esforzarte, incluso aunque la curiosidad no te acompañe. A menudo, cuando uno se pone a trabajar, la curiosidad viene a continuación, pero a veces lo único que se puede hacer es esforzarse y echarle horas... tanto cuando sientes la inspiración, como cuando no.

La entrevista ha sido editada por longitud y claridad.

## Referencias

Hunt, T., & Schooler, J. W. (2019). The easy part of the hard problem: A resonance theory of consciousness. *Frontiers in Human Neuroscience*, 13, 1–16.

Smallwood, J., & Schooler, J. W. (2015). The science of mind wandering: Empirically navigating the stream of consciousness. *Annual Review of Psychology*, 66, 487–518.

Manuscrito recibido el 25 de abril de 2022.

Aceptado el 26 de abril de 2022.

Esta es la versión en español de  
Cásedas, L. (2022). Wondering about mindfulness, mind-wandering, and consciousness: Interview with Jonathan Schooler. *Ciencia Cognitiva*, 16:2, 45-48.