GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

La mente del mono en la cabeza

Actualidad Empresarial | 27/01/2022 | 00:00

La empresa trasnacional Cigna, dedicada a los seguros de salud, informó en el 2020 que 8 de cada 10 personas en el mundo sufre de estrés. La firma citó al clima de incertidumbre, las restricciones del COVID-19 y la transformación de los entornos laborales como las causas principales de esta tendencia.

Existen muchos análisis sobre el deterioro del bienestar en la población y se habla sobre las causas de fondo de este problema con José Sánchez, neurocientífico y mentor, quien explica la llamada “mente del mono“.

La “mente del mono” o pensamientos saltarines

La “mente del mono” es un término poco conocido en la cultura occidental, pero que muy acuñado en el budismo y taoísmo, se refiere a la condición de la mente de pasar de un pensamiento a otro una y otra vez sin control. Es un proceso que se desarrolla de forma espontánea, sin orden ni estabilidad.

Esta condición, muy natural para todos, hace que los seres humanos puedan llevar a cabo actividades sin realmente estar concentrados en ellas. El problema es que entran en escena pensamientos sobre situaciones que las personas quieren olvidar, o sobre los que no es útil pensar, pero irrumpen sin control en la mente. Tal y como afirma José Sánchez, los estudios avalan que esta mente errante correlaciona con mayor estrés, depresión, ansiedad y déficit de atención.

Este neurocientífico explica que esta característica del cerebro humano se justifica por la existencia de la llamada red por defecto (DMN). Esta se encuentra dentro de las estructuras mediales (CMS) de este órgano pensante. La DMN se activa automáticamente cuando la persona no está concentrada en la tarea que realiza. En consecuencia, ubica sus pensamientos en temas que no tienen nada que ver con lo que hace en ese momento. Se trata de una especie de disociación: el cuerpo está aquí, la mente allá.

Estrategias para reducir la “mente del mono”

Dentro de las áreas del cerebro que conforman la red por defecto, existen dos que juegan un papel esencial en este proceso. La primera de ellas es la corteza ventromedial, que procesa la información presente y valora la participación en la actividad del momento en relación con el contexto social. La segunda es la corteza cingulada posterior, que acumula la información propia

y las experiencias pasadas con el entorno. Estas regiones son muy activas en la llamada “mente del mono”.

José Sánchez asegura que las estrategias más efectivas para reducir esta condición tienen que ser procesos integrales. Estos deben incluir la regulación de la fisiología, el ejercicio consciente, la armonía emocional y la socialización inteligente. El experto alerta que muchos enfoques para reducir el estrés trabajan solo la meditación como técnica. Sin embargo, si se hace de manera aislada, sin realmente reflexionar y trabajar sobre las estructuras de la mente (creencias, reactividad, apegos) no tienen un efecto tan grande sobre los pensamientos recurrentes. Sería esa una aproximación que busca reducir el estrés, pero no entender sus causas desde la raíz.

José Sánchez, mentor en la Ciencia de la Felicidad, asegura que si se quiere algo sólido es mejor evitar estrategias aisladas que solo logran efectos momentáneos. En la metodología que él utiliza la meditación es uno de los 7 pilares que conforman el proceso. Este tiene como objetivo lograr que las personas encuentren un espacio reflexivo que les permita ahondar sobre las causas del estrés, sus estilos de pensamiento y sus tendencias emocionales. Con esa visión integral se logran resultados más estables de autoconocimiento, serenidad y ecuanimidad ante la adversidad.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/165478-la-mente-del-mono-en-la-cabeza.htm