

APUNTES Y CRÓNICAS

ARTES Y MEDIOS

GALERÍA

LITERATURA

PENSAMIENTO Y REFLEXIÓN

POLÍTICA Y SOCIEDAD

Soñar despierto

Divagaciones sanas y patológicas

Por [Juan Gerardo Martínez Borrayo](#) el 22 julio, 2013



TWEET



LIKE IT



GOOGLE +



LINKEDIN



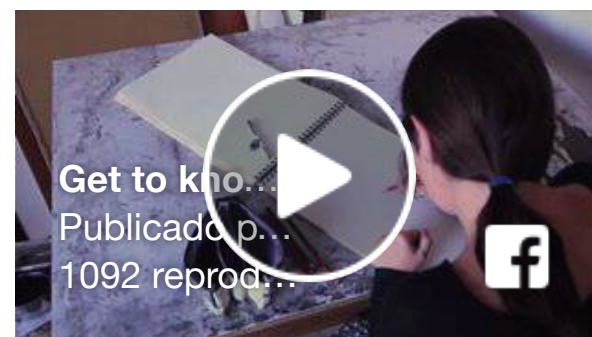
PINTEREST

Hay formas buenas y malas de soñar despierto: a la mala se le ha relacionado con el trastorno obsesivo compulsivo, mientras que la forma buena tiene que ver con la solución de problemas, la creatividad y la inspiración necesaria para las grandes obras artísticas y científicas.



Ensoñación....

“Duerme soñando, con tus ojos tan plenos, despiertos, con tu corazón lleno y radiante, alucinante, tan lleno de amor”... Así comienza la canción de El



Conoce más de [Diana Martín](#) aquí.



¿Qué hacía Edward Hopper en Saltillo?

mayo 22, 2016



Ejercicios de estilo sobre un hecho violento

mayo 22, 2016



Detesto WhatsApp pero no puedo escaparme

mayo 21, 2016

No sabía que aquello era el

Gran Silencio llamada “Duerme soñando”.

Soñar despierto es algo que todos hacemos, pero tenemos la idea de que es malo, porque se le asocia con perder el tiempo. Aunque hay formas buenas y malas de soñar despierto: a la mala se le ha relacionado con el trastorno obsesivo compulsivo, mientras que la forma buena tiene que ver con la solución de problemas, la creatividad y la inspiración necesaria para las grandes obras artísticas y científicas.

De acuerdo con Jerome Singer, profesor emérito de Psicología de la Universidad de Yale, el soñar despierto es un cambio de la atención de una actividad primaria a una secuencia de respuestas privadas [1976], mientras que Michael Kane [McVay y cols., 2009] asegura que es cualquier pensamiento que no está relacionado con la tarea que se trae entre manos.

El primero fue quien dividió el soñar despierto en positivo y negativo (él la llamó disfórica), mientras que el segundo asevera que hay una amplia variedad de formas de soñar despierto que va desde pensar en los ingredientes del desayuno hasta cómo salvaríamos a la humanidad de una invasión alienígena. Cabe aclarar que la mayoría de las veces divagamos sobre cosas de la vida cotidiana y no tanto sobre cuestiones grandiosas.

Para darnos una idea de cuánto tiempo nos pasamos soñando despiertos el estudio de McVay se avocó a medirlo. Trabajaron con 72 sujetos a los que les dieron un aparato que hacía sonar un timbre ocho veces al día de forma aleatoria durante una semana completa. En el momento en que sonaba el timbre los sujetos deberían anotar qué era lo que estaban pensando en ese momento. El resultado fue que en 30% de las veces las personas estaban pensando en cosas diferentes de la tarea que estaban realizando. Es decir, casi la tercera parte del tiempo que estamos despiertos, estamos divagando.

La llave de la creatividad

Hay muchas historias de personas que han solucionado los mayores problemas de su vida cuando no estaban pensando intensamente en ellos. Por ejemplo, August Kekulé encontró la estructura del benceno al soñar con una serpiente mordeándose la cola.

Al parecer, una de las claves de la creatividad científica es dejar que la mente flote libremente para que pueda acceder a otras

Al parecer, una de las claves de la creatividad científica es dejar que la mente flote libremente para que pueda acceder a otras ideas que están bajo la



deseo
mayo 21, 2016



De la BBC a Britflix
mayo 17, 2016



La magia de París antes de las selfies
mayo 15, 2016



El uso de nuevas tecnologías y la incitación al acoso
mayo 4, 2016



La desventurada intervención del GIEI sobre la masacre de Iguala
mayo 2, 2016



El impacto de las historias #MiPrimerAcc en el mundo
abril 30, 2016



La casa pierde: las ideas políticas de Juan Villoro
abril 23, 2016



Peripecias de un escritor llamado Joyce
abril 23, 2016

Carta a un obsesivo

ideas que están bajo la superficie de la conciencia.

superficie de la conciencia, de acuerdo con Jonathan Schooler, de la Universidad de California en Santa Barbara [Schooler y Schooler, 2011].

No sólo los científicos sacan provecho de la divagación mental, también lo hacen los artistas, como Orhan Pamuk, el novelista turco ganador del premio Nobel en 2007, quien admite que mucho de lo que ha escrito es resultado de su divagación. También es el caso del cineasta Tim Burton.

La hipótesis de Eric Klinger, de la Universidad de Minnesota, es que soñar despierto ayuda a la creatividad pues cuando divagamos recordamos metas sobre las que no estamos trabajando en ese momento [1990], pero para que realmente funcione es importante saber que uno está soñando despierto. Esta idea se desprende de un estudio realizado por Jonathan Smallwood en 2011, en el que se les leía una historia a varios niños; los niños tenían que apretar un botón cada vez que se sorprendían ellos mismos divagando y también, de vez en cuando, los investigadores interrumpían la lectura para preguntarles si estaban divagando o no. El resultado fue que si se tiene la habilidad para notar que estamos en una ensoñación al parecer somos más creativos, pues quienes se detectaron soñando despiertos obtuvieron puntajes más altos en pruebas de creatividad.

Dejar que la mente flote durante una tarea medianamente complicada puede hacer accesibles otras ideas que no están fácilmente disponibles de manera consciente.

Otra cosa que ayuda a que la divagación fomente la creatividad es hacer una actividad que sea medianamente demandante, ni muy difícil ni tampoco muy fácil, o no hacer nada [Sio y Ormerod, 2009]. Al parecer, dejar que la mente flote durante una tarea medianamente

complicada puede hacer accesibles otras ideas que no están fácilmente disponibles de manera consciente.

Ensoñación y cerebro

Al soñar despierto se le ha relacionado básicamente con la llamada “red de default”. Esta red fue descubierta, entre otros, por Marcus Raichle [Raichle y cols., 2001] y consiste en tres regiones: la corteza prefrontal medial, la corteza cingulada anterior y la corteza parietal. La primera tiene que ver, entre otras funciones, con imaginarnos a nosotros mismos y con saber cuáles son los sentimientos y los pensamientos de otras personas. A la segunda se le asocia con la capacidad para generar nuestras memorias



detective helado
abril 18, 2016



Del Chilango para el mundo
abril 17, 2016



La balsa de la Medusa, de Géricault a Witkin
abril 16, 2016



El Violento Aris
abril 15, 2016



La sopa de puerco y la identidad francesa
abril 10, 2016



Irse de putas para dibujar
abril 10, 2016



Fernando Lobo y el sometimiento de la realidad
abril 5, 2016



Caminar en la tormenta mexicana
abril 4, 2016



Las mil y una noches de Vargas Llosa
marzo 28, 2016

personales. La tercera ayuda a la conservación de información.

BUSCAR

Esta red se activa cuando las personas están realizando actividades monótonas [Christoff y cols., 2009], que es cuando más posibilidades tenemos de estar soñando despiertos. Lo que se ha encontrado es que si las personas estaban divagando se activaba la red de áreas cerebrales, aunque algo notable es que la activación era mayor cuando no eran capaces de darse cuenta de que estaban soñando despiertos.



Divagación.

Otra prueba de que están relacionadas la red de default y la ensoñación es que cuando hay daño en estas regiones cerebrales se altera la capacidad de ensoñar, como lo demostró Peter Williamson en un estudio en el que trabajó con esquizofrénicos, quienes suelen tener alteraciones en la corteza prefrontal medial, un lugar relacionado con el autorreflejo [Bluhm y cols., 2007].

Además, aquellos que le dan vueltas a los pensamientos una y otra vez (se le conoce como rumiación), como les sucede a los depresivos, se ha visto que tienen muy activada la misma red de default [Johnson y cols., 2006].

Ensoñación compulsiva

El tema de las alteraciones cerebrales nos da pie para hablar de los ensoñadores patológicos, es decir, aquellos sujetos que simplemente no pueden dejar de soñar despiertos.

Una investigadora interesada en ayudar a personas con ensoñación

patológica es Cynthia Schupak [2009]. Se dice que es patológica porque hay casos tan graves en los que hasta 90% del tiempo que están despiertos se la pasan ensoñando. Schupak ha propuesto que éste es un desorden mental que debería clasificarse dentro de los manuales de trastornos mentales, al igual que la depresión o la esquizofrenia, pues ha encontrado que 93% de sus pacientes se sienten angustiados por no poder dejar de soñar despiertos.

En consonancia con esta idea Eli Somer, de la Universidad de Haifa, en Israel, tiene registrados seis casos de sujetos con fantasías sádicas y que habían sufrido de traumas en su infancia. Las fantasías son un mecanismo de afrontamiento para lidiar con una realidad que les es intolerable [Lauterbach y cols., 2008].

Schupak ha propuesto que éste es un desorden mental que debería clasificarse dentro de los manuales de trastornos mentales, al igual que la depresión o la esquizofrenia, pues ha encontrado que 93% de sus pacientes se sienten angustiados por no poder dejar de soñar despiertos.

Así, tenemos que soñar despierto es algo muy humano. Sólo que si se vuelve algo pernicioso, fuera de control e incómodo, estamos hablando de una patología mental. Revisen qué tanto divagan y, si creen tener problemas, no duden en buscar ayuda. ®

Referencias bibliográficas

Singer, Jerome L. (1976), The Inner World of Daydreaming, Harper & Row.

McVay, J.C., Kane, M.J. y Kwapil, T.R. (2009), “Tracking the train of thought from the laboratory into everyday life: An experience–sampling study of mind–wandering across controlled and ecological contexts”, *Psychonomic Bulletin & Review*, 16, 857–863.

Schooler, J.W., Hunt, T. y Schooler, J.N. (2011), “Reconsidering the Metaphysics of Science from the Inside Out”, en S. Schmidt y H. Wallach (eds.), *Neuroscience Consciousness and Spirituality*, Nueva York: Springer.

Klinger, E. (1990), *Daydreaming*, Los Angeles: Tarcher (Putnam).

Smallwood, J. (2011), “Mind–wandering while reading: Attentional decoupling, mindless reading and the cascade model of inattention”, *Language and Linguistics Compass*, 5(2), 63–77.

Sio, U. y Ormerod, T. (2009), “Does incubation enhance problem solving? A meta–analytic review”, *Psychological Bulletin*, 135(1), 94–120, doi: 10.1037/a0014212

Raichle, M.E., MacLeod, A.M., et al., 2001, “A default mode of brain

function”, *Proc. Natl. Acad. Sci. USA*, 98, 676–682.

Christoff, K., Gordon, A.M., Smallwood, J., Smith, R. y Schooler, J.W. (2009), “Experience sampling during fMRI reveals default network and executive system contributions to mind wandering”, *Proceedings of the National Academy of Sciences USA*, 106(21), 8719–8724.

Bluhm RL, Miller J, Lanius RA, Osuch EA, Boksman K, Neufeld RW, Théberge J, Schaefer B, Williamson P., “Spontaneous low-frequency fluctuations in the BOLD signal in schizophrenic patients: anomalies in the default network”, *Schizophr Bull.* 2007, Jul; 33(4):1004–12. Epub 2007 Jun 7. Review.

Johnson, M.K., Raye, C.L., Mitchell, K.J., Touryan, S.R., Greene, E.J. y Nolen-Hoeksema, S. (2006), “Dissociating medial frontal and posterior cingulated activity during self-reflection”, *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 1, 56–64.

Schupak C, Rosenthal J., “Excessive daydreaming: a case history and discussion of mind wandering and high fantasy proneness”, *Conscious Cogn.* 2009 Mar; 18(1):290–2.

Lauterbach D, Somer E, Dell P, Vondeylen H., “Abuse history and pathological dissociation among Israeli and American college students: a comparative study”, *J Trauma Dissociation*, 2008; 9(1):51–62.

Publicado en: [Ciencia y tecnología](#), Julio 2013



TAL VEZ TAMBIÉN TE INTERESE
