

https://www.washingtonpost.com/news/to-your-health/wp/2014/07/03/most-men-would-rather-shock-themselves-than-be-alone-with-their-thoughts/?noredirect=on&utm_term=.d143d89ef77b

LA MAYORÍA DE LOS HOMBRES PREFIEREN CONMOCIONARSE A SÍ MISMOS QUE ESTAR SOLOS CON SUS PENSAMIENTOS.

Por [Rachel Feltman](#)

3 de julio de 2014

Las personas, y especialmente los hombres, odian estar a solas con sus pensamientos tanto que prefieren sentir dolor. En un [estudio publicado el jueves en Science](#) sobre la capacidad de las personas para dejar que sus mentes "vaguen", es decir, para que se sienten y no hagan más que pensar, los investigadores encontraron que aproximadamente una cuarta parte de las mujeres y dos tercios de los hombres eligieron las descargas eléctricas sobre su propia empresa.

"Nos metimos en este pensamiento de que vagar por la mente no sería tan difícil", dijo [Timothy Wilson](#), profesor de psicología de la Universidad de Virginia y autor principal del estudio. "La gente suele pensar que la mente divagante es algo malo, porque se interrumpe cuando intentas prestar atención. Pero queríamos ver qué pasa cuando el objetivo es vagar por la mente".

Wilson no creía que sus súbditos tuvieran dificultades con la tarea. "Tenemos este gran cerebro lleno de recuerdos agradables, y podemos contarnos historias y hacer fantasías. Pero a pesar de eso, seguimos encontrando que a la gente no le gustaba mucho y lo encontraba difícil".

Los investigadores intentaron todo lo que pudieron pensar para facilitar la tarea de no hacer tareas. "Tratamos de darles tiempo para que se preparen", dijo, "para que pudieran pensar en qué iban a pasar el tiempo pensando".

Pero incluso entrar en el ejercicio con un plan (por ejemplo, unas próximas vacaciones para conspirar, o una celebridad particularmente soñadora para soñar despierto) no pareció ayudar a los participantes a disfrutar de su tiempo solo. Aquellos que completaron el estudio en casa a menudo admitieron haber hecho trampa al levantar sus teléfonos o un libro, y muchos informaron que los seis a 15 minutos que pasó pensando que habían sido desagradables.

Cuando quedó claro que las personas estaban desesperadas por las distracciones, los investigadores decidieron darles una. "Nos dimos cuenta: si las personas encuentran esto tan difícil", dijo Wilson, "¿preferirían estímulos negativos al aburrimiento?" Les dio acceso a un dispositivo que proporcionaría una pequeña descarga eléctrica al presionar un botón. No fue un golpe muy fuerte, ya que el dispositivo fue construido alrededor de una batería de 9 voltios. "Pero ni siquiera estábamos seguros de que valiera la pena hacerlo", dijo. "Quiero decir, nadie se iba a sorprender por elección propia".

Pero lo hicieron. Los investigadores eliminaron el factor de curiosidad dando a los sujetos una muestra de choque de antemano. Incluso les preguntaron cuánto pagarían, dado un subsidio de \$ 5, para evitar otro shock. La mayoría ofreció un dólar hipotético o dos. Pero cuando se quedaron solos en la sala para una sesión de reflexión de 15 minutos, los participantes mostraron un comportamiento sorprendente. Un hombre (cuyos datos quedaron fuera del estudio) se sorprendió 190 veces. "No tengo idea de lo que estaba pasando allí", dijo Wilson. "Pero para la mayoría de las personas, fue más como siete veces".

Y mientras que solo 6 de las 24 mujeres se sorprendieron, 12 de los 18 hombres lo hicieron. Esto, los autores escribieron en el estudio, podría atribuirse al hecho de que los hombres tienden a ser más " [buscadores de sensaciones](#) " que las mujeres. En otras palabras, la mayoría de los hombres están más interesados en buscar variedad y estimulación que las mujeres, incluso si eso significa recibir 190 descargas eléctricas en 15 minutos.

[Jonathan Smallwood](#) , un profesor de psicología en la Universidad de York que no participó en el estudio, dijo que poder desconectar mentalmente es un atributo importante. "Nos permite pensar en información que no está en el medio ambiente", dijo Smallwood. Se plantea la hipótesis de que esto nos permite actuar de maneras que no están directamente influenciadas por nuestros estímulos ambientales. "Así que probablemente ese sea el camino", dijo, "de que la mente humana escapa de la simple conducta reflexiva".

La capacidad de dejar que la mente divague se ha relacionado con una mayor memoria de trabajo y una mayor creatividad, dijo. Pero los hallazgos del estudio no le sorprenden. Dijo Smallwood: "En un mundo donde tenemos cien distracciones (redes sociales y teléfonos inteligentes, por ejemplo), los sujetos probablemente se encuentran solos con sus pensamientos extraños". Aunque los estudios de Wilson fueron pequeños, con una serie de 11 experimentos que usaron entre 40 y 100 personas cada uno, ambos investigadores dijeron que el campo está maduro para una mayor exploración.

No deshabilites tu Facebook todavía: es posible que las distracciones modernas no sean totalmente culpables. De hecho, los participantes del estudio que usaban las redes sociales con menos frecuencia no eran mejores soñadores despiertos. "Supongo que es algo circular", dijo Wilson. "No deseáramos estas cosas si no tuviéramos distracciones. Pero tener tantos disponibles nos impide aprender a desconectarnos".