

## CÓMO LA ANSIEDAD AFECTA TU ENFOQUE

Por Kate Morgan 11 de junio  
de 2020



**¿Sientes que no puedes concentrarte en nada en este momento? No estás solo. Los expertos dicen que la ansiedad adicional causada por la pandemia de Covid-19 ha afectado nuestra memoria de trabajo.**

Todos conocemos la sensación: entras en una habitación con una misión y luego te detienes, confundido y un poco desarticulado, al darte cuenta de que has olvidado por completo por qué estás allí.

En 2011, los investigadores de la Universidad de Notre Dame intentaron descubrir por qué: determinaron que fue el acto de caminar por la puerta lo que causó la amnesia instantánea. El cerebro, según su estudio, solo está diseñado para contener tanta información a la vez, y un cambio de ubicación funciona como un disparador para arrojar algunos datos para hacer espacio para más.

Desde que comenzó la propagación del coronavirus, he tenido la sensación de olvidar por qué estoy en la cocina docenas de veces al día. De hecho, me resulta casi imposible concentrarme en algo. No puedo tener un número de teléfono en mi cabeza el tiempo suficiente para marcarlo, y me toma una eternidad escribir un correo electrónico simple. Empiezo una tarea y solo faltan unos minutos para distraerme. Mi productividad se ha desplomado.

*"Estoy increíblemente ocupado", dijo un amigo escritor recientemente, "haciendo nada más que platos y dando paseos"*

No estoy solo. Casi todas las personas con las que he mencionado mi nuevo problema de preocupación están lidiando con problemas similares. De repente, se necesita un esfuerzo hercúleo para hacer algo de sustancia. "Estoy increíblemente ocupado", dijo recientemente un amigo escritor, "haciendo nada más que platos y dando paseos".



*Una situación estresante prolongada puede hacer que las tareas simples se sientan más difíciles de lo que solían ser (Crédito: Alamy)*

### **Enfoque suave**

Lo que sucede es un mal funcionamiento de la memoria

de trabajo: la capacidad de captar la información entrante, formarla en un pensamiento coherente y retenerla el tiempo suficiente para hacer lo que necesita con ella.

"Piense en ello como la plataforma mental para nuestras operaciones cognitivas, para lo que estamos pensando ahora", dice Matti Laine, profesor de psicología en la Universidad Åbo Akademi en Finlandia. "La memoria de trabajo está estrechamente relacionada con la atención. Te estás enfocando en alguna tarea, alguna meta, alguna directiva o comportamiento que quieres lograr".

En otras palabras, la memoria de trabajo es la capacidad de razonar en tiempo real, y es una gran parte de lo que hace que el cerebro humano sea tan poderoso. Pero la investigación ha demostrado que las circunstancias que cambian rápidamente, la preocupación y la ansiedad pueden tener un impacto significativo en su capacidad de concentración.

*Las circunstancias que cambian rápidamente, la preocupación y la ansiedad pueden tener un impacto significativo en su capacidad de concentración.*

"Mucho antes de la pandemia, completamos un **estudio en línea** con un gran grupo de adultos estadounidenses que completaron cuestionarios de autoevaluación", dice Laine. "Vimos una tendencia de una relación negativa entre la ansiedad y la memoria de trabajo. Cuanto mayor es la ansiedad, menor es el rendimiento de la memoria de trabajo". Cuando tienes una experiencia ansiosa aguda, por ejemplo, alguien amenazante camina detrás de ti en tu camino a casa en la oscuridad, significa que podrías tener problemas para recordar los detalles de su rostro. Una situación estresante prolongada también puede devastar la memoria de trabajo, haciendo que incluso las tareas más simples se sientan más difíciles de lo que solían ser.

"Estamos hablando de ansiedad y estrés que no es agudo", dice Laine. "Está relacionado con un futuro profundamente incierto. No sabes, ¿continuará este verano, este otoño? Nadie lo sabe. Nos está llevando a una situación de ansiedad más crónica".

Mientras recopila datos para un estudio aún no publicado sobre el entrenamiento de la memoria de trabajo esta primavera, Laine dice que él y su equipo preguntaron a unas 200 personas del Reino Unido y América del Norte si tenían ansiedad específicamente relacionada con la pandemia.



*La falta de sueño "arruina" su memoria de trabajo, dice Oliver Robinson, del University College London (Crédito: Alamy)*

"Añadimos una pregunta sobre la ansiedad pandémica porque en ese momento estaba en todas las noticias", dice Laine. "Le pedimos a las personas que informaran sus niveles de ansiedad en una escala de cero a diez, siendo diez 'una constante preocupación que interfiere con la actividad diaria'. El valor medio, que

creo que es bastante alto, fue de aproximadamente 5.6".

Además, Laine dice que esas cifras mostraron una clara correlación entre esa ansiedad relacionada con la pandemia y la disminución del rendimiento de la memoria de trabajo, aunque puede haber varios mecanismos diferentes sobre cómo la ansiedad, relacionada con la pandemia o de otro modo, interrumpe la función cognitiva. "Hay una idea de que de alguna manera se come tu capacidad", dice. "Cuando estás ansioso, tu cabeza está llena de esos pensamientos y tu cerebro está de alguna manera sesgado y prestando más atención a las cosas negativas".

La ansiedad sostenida también puede causar insomnio, explica Oliver Robinson, del Instituto de Neurociencia Cognitiva del University College de Londres. "La falta de sueño es una muy buena manera de perjudicar la memoria de trabajo", dice. "Si no duermes también, es una excelente manera de destruirlo".

Incluso si no eres explícitamente consciente de estar más al límite, "es algo que estás procesando", agrega Robinson. Los problemas de memoria de trabajo también pueden deberse en parte a una carga cognitiva que está abrumando la capacidad de su cerebro.

Robinson explica que incluso los procesos cognitivos simples como hacer una lista de compras ahora requieren más capacidad intelectual. "Ahora, en lugar de pensar, 'solo iré corriendo a la tienda', estás pensando en lo que necesitas, qué tiendas están abiertas y si será seguro ir allí. Digamos que su cerebro puede hacer cuatro tareas a la vez. Ahora, de repente, hay 10, y no puedes hacer ninguno de ellos".



*Salir a las tiendas solía ser una actividad mundana. Ahora con Covid-19, hay muchos más pasos en el proceso que aumentan la ansiedad y la carga mental (Crédito: Alamy)*

## Ganancias cerebrales?

La buena noticia es que puede ejercitar la memoria de trabajo. Existen muchos 'juegos mentales', pero los expertos coinciden en que jugar la mayoría de ellos no hace nada más que hacerte mejor en ese juego. "Los juegos de entrenamiento cognitivo no me hacen recordar mejor mi lista de compras", dice Robinson. "Eso es como tratar de entrenar a las personas para que jueguen al tenis haciendo que corran".

Sin embargo, un tipo específico de ejercicio de entrenamiento, llamado **N-back**, es prometedor en algunos estudios. La tarea N-back es un poco como el clásico juego de concentración, en el que los jugadores deben encontrar pares de cartas iguales. Pero, en lugar de pares, solo hay un objeto que se mueve alrededor del tablero de estilo cuadrícula. Los jugadores deben recordar la posición del objeto a través de un cierto número de turnos: 1 vuelta, 2 vueltas, etc.

Si jugarlo tiene un impacto en el mundo real en la memoria de trabajo sigue siendo **un poco controvertido** en la comunidad de neurociencia, pero algunas rondas también pueden ayudarlo a liberar algo de tensión. Después de todo, es la ansiedad la que está causando el problema en primer lugar, y el alivio podría ayudar a resolver algunos problemas de concentración.



*¿Quieres obtener una mejor memoria de trabajo? Pasar horas en sudoku probablemente no ayudará (Crédito: Alamy)*

Por lo general, en el tratamiento terapéutico para la ansiedad, "confiamos en mostrar a las personas que las cosas no son tan malas como creen", dice Robinson. "En este caso, realmente no puedes usar eso. Pero puedes limitar las cosas que te hacen pensar en ello".

En otras palabras, reiniciar su memoria de trabajo también puede significar **reducir su consumo de noticias** y considerar **un descanso de las redes sociales**. Pero lo más efectivo podría ser simplemente convencerse de que está bien estar luchando.

"Darse permiso para sentir que está bien no sentirse bien, paradójicamente, puede hacerlo sentir más bien. Si solo te estás fijando en eso, no vas a hacer nada", dice Robinson. "Simplemente no va a ser tan productivo, y no hay nada de malo en no poder trabajar al 100% de su capacidad: todavía estamos en medio de una pandemia".