

Estar con uno mismo

Una de las varias tareas de desarrollo que enfrentan los niños y adolescentes es la regulación de su impulsividad y de sus emociones. De su logro dependerá la adquisición de muchas funciones superiores y habilidades, como la atención para el aprendizaje, la empatía para las relaciones interpersonales, la colaboración para el trabajo cooperativo y la introspección para la autoevaluación, entre otras. El control de los impulsos y de las reacciones recibe un lugar destacado en sus héroes de ficción (modelos de comportamiento) cuando, por ejemplo, estos atraviesan por un periodo de transición en el aprendizaje de sus súper poderes, que si no serían muy contraproducentes y destructivos.

Si bien es cierto que “Conócete a ti mismo” ya estaba inscrito en el pórtico del templo de Apolo en Delfos (S. IV A.C.), la autorregulación ha continuado siendo un tópico vigente hasta nuestros días. Sin embargo, la curiosidad científica y la inquietud ejecutiva han investigado al respecto y llegado a algunos hallazgos interesantes. Entre ellos, que un regulador natural de los impulsos y las emociones es nada menos que la soledad.

El reporte de un estudio reciente¹ dice:

“La investigación psicológica ha tendido a presentar a la soledad como una experiencia desagradable. Los estudios conducidos en los 1970 y 1990 sugieren un patrón simple: las personas usualmente se sentían menos felices cuando están solas en comparación a estar acompañados. Más recientemente, los investigadores mostraron que sus voluntarios preferían aplicarse descargas eléctricas tenues antes que quedarse sentados solos con sus pensamientos. Sin embargo, en un nuevo artículo publicado en el Boletín de Personalidad y Psicología Social, el equipo de investigadores conducidos por They-vy Nguyen, de la Universidad de Rochester, explica las deficiencias de esta investigación temprana y presenta una perspectiva más matizada, en la que muestran cómo 15 minutos en soledad pueden tener efectos benéficos en nuestras emociones. Los resultados sugieren que, si quieres bajar la intensidad de tus emociones, positivas o negativas, pasar tiempo a solas puede ser el medio para conseguirlo.”

El autor menciona algunas objeciones a la metodología de los estudios anteriores mencionados, tras lo cual presenta los nuevos hallazgos:

“...El equipo de Nguyen les pidió a 75 alumnos participantes que pasaran 15 minutos sentados solos en una silla cómoda, en el laboratorio de psicología, lejos de sus dispositivos digitales y sin involucrarse en ninguna otra actividad. En comparación, otros 39 estudiantes pasaron el mismo tiempo conversando con un asistente de investigación. Antes y después de los 15 minutos, los alumnos completaron un cuestionario que mide la excitación alta de emociones positivas y negativas (por ejemplo: estar excitados, interesados, atemorizados, angustiados). Los resultados fueron claros: los participantes en condición solitaria, mas no el grupo comparado, mostraron una reducción en emociones positivas y negativas; lo que los investigadores describieron como un ‘efecto de desactivación’.”

¹ The deactivation effect: What 15 minutes device-free solitude does to your emotions

Un estudio posterior de seguimiento con más alumnos no solo encontró el mismo efecto de desactivación de 15 minutos en solitario sobre la alta excitación de emociones positivas y negativas, sino que añadió una medida de excitación baja en emociones positivas y negativas (como calma, relajación, tristeza, soledad) y encontró que se incrementaban solo con el tiempo. Da la impresión de que la soledad no tiene un efecto emocional simple que pueda ser caricaturizado como bueno o malo; en vez, cambia la intensidad de la experiencia interior, tanto positiva como negativa: “acentúa las emociones leves, mientras que atenúa las más fuertes.”

Los investigadores encontraron el mismo patrón en la comparación con un grupo en solitario que se dedicó a leer un artículo medio interesante y no sumidos en sus propios pensamientos; lo que sugiere que no es necesariamente la completa desconexión con tareas externas lo que hace que la soledad tenga efectos emocionales:

“Aquello que piensas cuando estás a solas seguramente influye en los efectos emocionales de la soledad. Los investigadores estudiaron esto en otro estudio, así como si afecta o no si escoges aquello sobre lo que piensas, o si sigues las instrucciones de alguien más. Elegir el contenido de los pensamientos propios, más que seguir instrucciones ajenas, fue preferible en términos de reducción de emociones negativas de alta intensidad y de aumento de emociones positivas de intensidad leve. No obstante, también es cierto que el tiempo con pensamientos positivos, por sí solo, ya sean estos propios o inducidos, fue ventajoso comparado con tener pensamientos neutros.”

Finalmente, los investigadores pidieron a 157 estudiantes que llevaran un diario vespertino por dos semanas. Una mitad fue instruida de pasar 15 minutos diarios a solas, sin aplicaciones digitales, durante la primera semana; la otra mitad, durante la segunda. Una vez más, el efecto de desactivación se presentó en ambos grupos que se mantuvieron a solas, tendieron a mostrar reducida la alta excitación emocional, tanto positiva como negativa. Hubo también una aparente desactivación “rebotante” en la segunda semana entre quienes hicieron el ejercicio de estar a solas durante la primera.

Vale la pena aclarar que estos hallazgos conciernen a momentos relativamente breves de soledad, distintos de la soledad prolongada, de la cual es conocida su asociación con efectos físicos y psicológicos ingratos. Asimismo, tener en cuenta que estos hallazgos podrían variar según culturas y voluntarios de mayor edad.

Nguyen y colaboradores afirman la necesidad de mayor investigación, pero que el mensaje llevadero es que hay ventajas y desventajas en la soledad. Añaden que sus estudios sugieren que las personas pueden utilizar la soledad u otras variantes de estar a solas, para regular sus estados afectivos, calmándose tras la excitación o episodios de cólera, o mantenerse centrados y apacibles cuando se requiera.