

Cuidar la psique

escrito por Juan Esteban Restrepo

Se conoce como la revolución cognitiva a aquel momento de la humanidad en que los hombres adquirieron las capacidades mentales relacionadas con el conocimiento, la capacidad de adquirirlo y procesarlo, que les permitieron dominar su entorno y evolucionar en términos sociales, culturales y tecnológicos. Se llama «cognitivo» pues hace referencia a los diversos procesos de gestión del conocimiento, como el aprendizaje, el pensamiento, la memoria, la atención, el lenguaje, la percepción, entre otros.

El éxito de las redes sociales digitales, de las nuevas plataformas tecnológicas y de algunos influenciadores se debe en gran parte al profundo conocimiento sobre el funcionamiento del cerebro, de los mecanismos cognitivos y de los procesos mentales para capturar la atención, liberar dopamina y enganchar a las personas por horas a contenidos, la mayoría de ellos, superfluos. Las redes y las nuevas tecnologías están cambiando nuestro cerebro, están cambiando la forma en que nos comunicamos, están cambiando la forma en que nos entendemos y la forma en que nos relacionamos.

La necesidad de validación permanente, el miedo a quedarse por fuera, el deseo de reconocimiento, las notificaciones como recompensa, la velocidad, la confirmación de mis creencias y la limitada atención son algunos de los mecanismos basados en neurociencia que están cambiando nuestra manera de pensar y de sentir. La aceleración y aparición de enfermedades mentales, sobre todo en los jóvenes, están directamente relacionadas con el uso intensivo de estas redes.

No podemos detener los cambios, ni oponernos neciamente al avance tecnológico, pero sí debemos prepararnos mejor y comprender mejor. La neurociencia nos ayuda a entendernos mejor, a entender mejor al otro y a entender con mayor claridad el mundo que nos rodea. Las ciencias cognitivas nos facilitan darle sentido a la existencia, nos permiten cambiarnos a nosotros mismos y transformar la realidad que habitamos.

Por esto, se habla hoy de una nueva revolución cognitiva, superior a la revolución tecnológica. Pues más importante que la velocidad de los computadores y que la capacidad de los transistores, será el entendimiento de la psique, que significa “mente o alma humana”. Comprender su potencial, su funcionamiento y capacidad será fundamental para cuidar nuestra salud, multiplicar el bienestar y acelerar el desarrollo.

Aprender y conocer sobre nuestro centro biológico de funciones ejecutivas, de procesamiento de datos y de toma de decisiones es una responsabilidad individual prioritaria. Lo “neuro” no se lo podemos dejar al marketing o a charlatanes. Conocerme comienza por conocer mi mente y su trascendencia.

Extiendo la invitación de Comfama para celebrar sus primeros 70 años: el próximo 26 de junio de 2024, a las 5 de la tarde, en el Teatro Metropolitano de Medellín, se presentará Mariano Sigman, uno de los neurocientíficos y divulgadores comportamentales más destacados del mundo. Es licenciado en Física, Doctor en Neurociencia e hizo un postdoctorado en Ciencias Cognitivas. Allá nos vemos.

Otros escritos de este autor: <https://noapto.co/juanes-restrepo-castro/>