

Tomar apuntes en la era digital es muchísimo más fácil

El tomar apuntes ha sido parte intrínseca de la humanidad y del desarrollo científico. Los antiguos griegos desarrollaron registros personales sobre una variedad de temas; en el Renacimiento, los alumnos comenzaron a tomar apuntes en el colegio y en la universidad; y para la psicología cognitiva, la toma de notas es un aspecto central del comportamiento humano para el manejo de la información que involucra "procesos mentales subyacentes e interacciones con otras funciones cognitivas". En resumen, todo un aporte a la humanidad.

En la era digital, el tomar apuntes ha adquirido mayor relevancia y eficiencia gracias a la serie de plataformas y aplicaciones que dan sustento a esta práctica. La más reciente innovación me llegó esta semana a través de la aplicación de Moleskine (<https://us.moleskine.com/actions/pl230>). Los italianos, creadores de la famosa libreta negra (hoy ya en varios colores y diseños)

Herramientas que permiten tomar dictados que luego se convierten en texto, agregar imágenes, textos en PDF, mapas, audio y hasta videos. Estas son las aplicaciones más solicitadas de hoy. **POR LUIS GOYCOOLEA U.**



Moleskine se ha sumado a la era digital a través de una sofisticada aplicación llamada Action, que permite tomar apuntes y coordinar la agenda personal.

se han sumado a la era digital a través de una sofisticada aplicación llamada Action, que permite tomar apuntes y coordinar la agenda personal. Estéticamente muy en línea con sus libretas, la app de Moleskine permite no solo tomar notas, sino que también ayuda de memoria, notificaciones, hacer listas, anotaciones con la voz y sincronizar con el calendario del móvil. Se puede personalizar la aplicación mediante un set de colores. Es cómo compartir con su calendario Timepage (<http://us.moleskine.com/timepage/p0486>) también de Moleskine. Ojo, después de un tiempo hay que pagar, no es caro.

Microsoft no podía estar ausente de esta revolución. Cuenta con la aplicación One Note (www.onenote.com/download) que permite

anotar pensamientos, ideas, tareas pendientes y, obviamente, sincronizar con las otras funciones de herramientas Microsoft. Los contenidos se guardan en la nube, lo que permite acceder desde otras plataformas tecnológicas. No solo ordena las notas sino también las jerarquiza según importancia.

Un clásico que ya hemos mencionado aquí es Evernote (www.evernote.com/). Es una de las mejores aplicaciones para organizarse, coordinar la agenda y, por supuesto, tomar apuntes. Lo novedoso de esta aplicación es que las notas pueden ser en formato PDF, video e incluso dibujos. También permite compartir contenidos con terceros.

Por supuesto que Google también está presente. A través de la herramienta Keep (<https://apple.co/2x53be>) se pueden crear contenidos y listas, además de sumar imágenes, mapas y audios. Una de sus mejores características es que permite grabar audios que luego se convierten a texto. Muy útil.

El arte que encierra la meditación

Hace milenios que se practica en Oriente, pero solo hace unas pocas décadas comenzó a expandirse en Occidente. La ciencia aún no es concluyente sobre los beneficios de meditar, pero todo apunta a que sí ayuda a la salud mental y física. LORENA GUZMÁN H.

Se sienta con las piernas cruzadas, busca una posición cómoda y cierra los ojos. Respira normalmente y trata de concentrarse en cómo sale y entra el aire por su nariz. Casi instantáneamente empieza a pensar en cómo decorará su pieza de meditación, pero se autoincrimina, y por eso abre los ojos para saber cuánto tiempo lleva. No ha pasado ni un minuto. Esto le pasa a Julia Roberts en la película "Comer, rezar y amar", cuando se sienta por primera vez a meditar. Si bien podría ser una caricatura perfecta, se acerca bastante más a la realidad que a la exageración y, por sobre todo, a algo que cada vez más personas experimentan.

Estar en el presente

Uno de los primeros registros de la práctica de meditación data de hace cinco mil años en el valle del Indo. Vinculada a la religión, se practicó en el Antiguo Egipto y China, y terminó por expandirse en Asia a través de la Ruta de la Seda, siendo finalmente el budismo su principal promotor. Pero fue solo recién en el siglo pasado cuando llegó a Occidente. Así tomó fuerza la idea de estar en el presente, de ser totalmente consciente de cada momento y de esta manera de calmar la ansiedad, tener mayor autocontrol e, incluso, moderar el dolor.

"Al principio, lo que más me llamó la atención fue cuánto me tranquilizaba", dice José Herrera (59). "Además, me permitía estar más atento a lo que hacía y, por lo mismo, me era más fácil acordarme de las cosas", agrega. José lleva cinco años meditando y empezó porque había leído sobre los beneficios de hacerlo; mejora la concentración, la productividad e, incluso, acelera la recuperación de pacientes en tratamiento tras un infarto cardíaco. Cada día medita media hora. "Cuando llevaba un año lo dejé, porque me sentía bien y pensé que ya no lo necesitaba, pero a los pocos meses me di cuenta de que estaba equivocado", confiesa. Desde entonces, y con el tiempo, a la tranquilidad y el enfoque se sumaron la capacidad de no reaccionar impulsivamente frente a situaciones molestas, a escuchar primero al otro antes de contestar y a juzgar menos. "Incluso, últimamente he comenzado a revisar 'traumas' del pasado y a enfrentarlos", dice.

Un estudio realizado por investigadores de la Universidad de Harvard, en Estados Unidos, y publicado en la revista Science, le preguntó a

2.250 adultos por la conciencia que tenían de sus actos y pensamientos durante el día. El resultado fue que el 47% del tiempo divagaban sin control. Dejar que la mente quede atrapada en situaciones molestas del pasado o en pensamientos fatídicos sobre lo que aún no ocurre produce desdicha. Disminuir esos pensamientos es parte de lo que se logra meditando.

"Con la meditación se entrena a la mente para dejar de enfocarse en ese diálogo interno constante, que la distrae con el pasado y la secuestra con el futuro. Esto quita energía y vuelve a la persona menos productiva", dice Nuria Pedraza, académica y psicóloga de la Universidad Católica. Al entrenarse en la atención plena, la mente es capaz de centrarse en todo lo que pasa en el momento. "Aprende y se relaciona con otros de mejor manera", agrega.

Diversos estudios han descubierto, usando resonancias magnéticas, que la meditación activa zonas del cerebro relacionadas con la compasión, la empatía y la autoconciencia, la presión arterial y la frecuencia cardíaca; y donde se planifica, se toman decisiones y se regula el comportamiento social. Además, aumenta la densidad de la materia gris del hipocampo, zona vital para la memoria, y en las áreas donde se regula el estrés y se modulan las emociones. Lo que queda es masificar dichos estudios y comprobar si a largo plazo, efectivamente, esos cambios se mantienen.

Momento de inflexión

Hechos traumáticos, como muertes o pérdidas de todo tipo, son para muchos el catalizador para buscar nuevas fuentes de paz y de sentido al dolor, y ahí la meditación ocupa un lugar preponderante. Pero cada vez más personas no necesitan un accidente devastador para acercarse a ella.

Hoy la sociedad no tiene una sola versión de bienestar, dice Roberto Aristegui, académico de la Escuela de Psicología de la Universidad Adolfo Ibáñez. "Existen otras formas de encontrar la felicidad, de buscar un cierto equilibrio que permita existir de otra manera. Hay una apertura a nuevos modos para no vivir mecánicamente", explica. La meditación se convierte en una herramienta para ello cuando se la saca del ámbito esotérico —no porque perteneciera a él, sino porque en Occidente se la posicionaba en ese lugar— y cuando la ciencia la avala desde la disciplina de lo cognitivo, agrega.

A ello se suma, continúa el especialista, la secularización de la práctica. "El mindfulness desagrega la meditación de los fundamentos budistas, la separa. Esto permite que sea adoptada ampliamente, porque con ello no es necesario cambiar el transcurso de la cultura occidental", dice.