

Artículo de Investigación

# *Mindfulness* y comunicación: investigación sobre la inatención y la multitarea como factores determinantes de la conducta comunicativa impulsiva

## Mindfulness and communication: research on inattention and multitasking as determinants of impulsive communicative behavior

José Jesús Vargas: Universidad Europea de Madrid, España.  
[jjesus.vargas@universidaadeuropea.es](mailto:jjesus.vargas@universidaadeuropea.es)

Fecha de Recepción: 25/05/2024

Fecha de Aceptación: 28/08/2024

Fecha de Publicación: 18/09/2024

### Cómo citar el artículo:

Vargas, J. J. (2024). *Mindfulness* y comunicación: investigación sobre la inatención y la multitarea como factores determinantes de la conducta comunicativa compulsiva [Mindfulness and communication: research on inattention and multitasking as determinants of impulsive communicative behavior]. *European Public & Social Innovation Review*, 9, 1-14. <https://doi.org/10.31637/epsir-2024-798>

### Resumen:

**Introducción:** Esta investigación analiza la relación entre la práctica de *mindfulness* y la comunicación impulsiva, enfocándose en la inatención y la multitarea. En nuestra sociedad, es común realizar múltiples tareas simultáneamente, como comer viendo televisión o escribir en el ordenador mientras se escucha música. Esta multitarea afecta también a la comunicación, llevando a un estado de atención parcial continua y a una mayor susceptibilidad a interferencias irrelevantes, lo que impacta negativamente los procesos comunicativos. **Metodología:** La metodología incluye una revisión exhaustiva de la literatura sobre *mindfulness* y sus efectos en la atención y el comportamiento comunicativo. **Resultados:** Los resultados preliminares indican que el *mindfulness* reduce significativamente la inatención y la multitarea, promoviendo mayor consciencia y control en las respuestas comunicativas. Esto puede tener implicaciones profundas para mejorar las habilidades comunicativas en diversos contextos. **Discusión:** En la discusión, se considera cómo la atención plena mejora la autorregulación y la capacidad de los individuos para mantenerse presentes durante las interacciones, reduciendo las interrupciones y malentendidos. **Conclusiones:** Las conclusiones resaltan la importancia de integrar el *mindfulness* en programas de desarrollo de habilidades

comunicativas, ofreciendo estrategias prácticas para mejorar la calidad de las interacciones humanas mediante la atención plena.

**Palabras clave:** *mindfulness*; comunicación impulsiva; inatención; multitarea; atención plena; regulación emocional; presencia; interacciones interpersonales.

#### **Abstract:**

**Introduction:** This research examines the relationship between mindfulness practice and impulsive communication, focusing on inattention and multitasking. In our society, it is common to perform multiple tasks simultaneously, such as eating while watching television or typing on a computer while listening to music. This multitasking extends to communication, leading to a state of continuous partial attention and increased susceptibility to irrelevant stimuli, negatively impacting communicative processes. **Methodology:** The methodology includes a comprehensive review of the existing literature on mindfulness and its effects on attention and communicative behavior. **Results:** Preliminary findings indicate that mindfulness significantly reduces inattention and multitasking, promoting greater awareness and control in communicative responses. This can have profound implications for improving communication skills in various contexts. **Discussions:** The discussion considers how mindfulness enhances self-regulation and individuals' ability to remain present during interactions, reducing interruptions and misunderstandings. **Conclusions:** The conclusions highlight the importance of integrating mindfulness into communication skills development programs, offering practical strategies to improve the quality of human interactions through mindfulness.

**Keywords:** mindfulness; impulsive communication; inattention; multitasking; mindful attention; emotional regulation; presence; interpersonal interactions.

## **1. Introducción**

En la era moderna caracterizada por la constante interacción tecnológica y la rápida difusión de información, la capacidad humana para mantener la atención y la concentración durante las interacciones cotidianas se enfrenta a desafíos significativos (García y Demarzo, 2018). La práctica generalizada de la multitarea, como responder mensajes mientras se participa en reuniones o escuchar música mientras se trabaja, sugiere una tendencia hacia la fragmentación de la atención, lo cual puede afectar negativamente la calidad de nuestras comunicaciones interpersonales (Doria, 2021).

La comunicación efectiva no solo implica la transmisión de información, sino también la habilidad para escuchar activamente y responder de manera reflexiva, elementos esenciales para construir relaciones significativas y comprensivas. Sin embargo, la creciente prevalencia de la multitarea ha sido asociada con una mayor inatención y una tendencia hacia respuestas impulsivas en las interacciones comunicativas, deteriorando potencialmente la calidad de dichas interacciones (García y Demarzo, 2015).

En este contexto, el *mindfulness* emerge como una práctica prometedora para contrarrestar los efectos negativos de la inatención y la multitarea en la comunicación (Abramson, 2020). La atención plena, definida como la capacidad de prestar atención de manera intencional y sin juicios al momento presente, ha sido ampliamente estudiada en relación con sus efectos positivos en la concentración, la reducción del estrés y la mejora de la capacidad de respuesta emocional (Doria, 2021).

En esta investigación, se propone como objetivo principal explorar específicamente cómo la práctica del *mindfulness* puede mitigar la inatención y la impulsividad durante las interacciones comunicativas (Kabat-Zinn, 2003). Al revisar críticamente la literatura existente, se identificarán las lagunas de investigación en este campo y se justificará la necesidad de profundizar en el impacto del *mindfulness* en la comunicación interpersonal (Doria, 2016).

En última instancia, esta investigación aspira a proporcionar una comprensión más profunda de cómo la práctica del *mindfulness* puede promover una comunicación más consciente y deliberada, fortaleciendo así las habilidades comunicativas y contribuyendo al bienestar emocional y relacional en la sociedad contemporánea.

## 2. Metodología

La metodología de esta investigación se llevó a cabo mediante un enfoque cualitativo exploratorio y bibliográfico. Se realizó una revisión bibliográfica exhaustiva, fundamentada en investigaciones previas realizadas por los autores y publicadas en revistas de impacto. Estas investigaciones, como "Neurocomunicación consciente transpersonal y *mindfulness*" (Vargas, 2022a), "Las 8 actitudes *mindfulness* de Jon Kabat-Zinn: Una vida más plena y consciente en los tiempos de COVID-19" (Vargas, 2022b), "Paseo del orador 2.0 y la oratoria consciente eficiente" (Vargas, 2022c), entre otras, sentaron las bases teóricas y conceptuales para abordar la relación entre comunicación y salud en este estudio.

Para la recopilación de datos, se llevaron a cabo búsquedas sistemáticas en bases de datos académicas y científicas, así como en fuentes adicionales relevantes. Se utilizaron términos de búsqueda específicos y combinaciones de palabras clave pertinentes para identificar estudios relacionados con la comunicación eficiente, en línea con los conceptos de "Neurocomunicación consciente transpersonal y *mindfulness*", "Oratoria consciente eficiente", "Comunicación consciente", "Inatención y comunicación" y "Comunicación impulsiva".

El análisis de los datos consistió en la revisión crítica y la síntesis de la información obtenida de las fuentes seleccionadas. Se realizaron comparaciones y contrastes entre los hallazgos, identificando patrones emergentes y temáticas relevantes relacionadas con la conexión entre *mindfulness*, gestión eficiente de la respiración consciente y la habilidad de hablar en público de manera consciente y efectiva (Miralles, 2022).

Finalmente, los resultados de esta revisión bibliográfica se presentan y discuten en el marco teórico-conceptual desarrollado, proporcionando una visión integral de la oratoria consciente como un nuevo paradigma en la metodología de la comunicación efectiva. Se resaltan las implicaciones y las recomendaciones para futuras investigaciones en este campo, así como para su aplicación práctica en contextos académicos y profesionales.

## 3. Revisión de la literatura

### 3.1. Multitarea: conceptos y efectos de la comunicación

La multitarea es la capacidad de realizar múltiples tareas o actividades simultáneamente, un fenómeno común en la vida moderna que se intensifica con el uso generalizado de la tecnología. Aunque popularmente se cree que podemos ejecutar varias tareas al mismo tiempo, investigaciones científicas han demostrado que nuestro cerebro en realidad cambia rápidamente de una tarea a otra en lo que se conoce como "simultaneidad ejecutiva" (Irons *et al.*, 2018).

Esta práctica de cambiar de tarea rápidamente tiene implicaciones significativas en la comunicación interpersonal. La multitarea compromete la atención y la concentración, afectando negativamente la calidad de nuestras interacciones. Durante las conversaciones, por ejemplo, la atención fragmentada puede resultar en una escucha superficial y una menor comprensión del mensaje del interlocutor. Esto puede llevar a malentendidos y a una falta de empatía, ya que la capacidad de procesar información de manera profunda se ve comprometida (Martinez, 2020).

Además, la multitarea durante la comunicación puede provocar interferencias cognitivas. La ejecución simultánea de múltiples tareas compite por los recursos mentales disponibles, lo que puede resultar en una menor precisión en las respuestas y una dificultad para recordar información relevante (Kabat-Zinn, 2003).

Psicológicamente, la multitarea está asociada con un aumento del estrés y la fatiga mental. La constante necesidad de cambiar de tarea puede agotar los recursos cognitivos y llevar a una sobrecarga mental. Esto puede tener consecuencias negativas para la salud mental, como ansiedad y depresión, especialmente cuando la multitarea se convierte en un patrón crónico (Irons *et al.*, 2018).

Fisiológicamente, la multitarea puede interferir con los patrones de sueño y afectar la calidad del descanso. La exposición continua a estímulos y la dificultad para desconectar pueden dificultar la transición a estados de sueño profundo, lo que afecta la recuperación física y mental (Kabat-Zinn, 2003).

La multitarea es común y a menudo percibida como un signo de eficiencia, sus efectos negativos en la comunicación y el bienestar personal son significativos (Gardner, 2017). La comprensión de estos efectos puede guiar la investigación futura hacia el desarrollo de estrategias efectivas para gestionar la multitarea y promover prácticas más saludables y eficientes en la comunicación y en la vida cotidiana (Martinez, 2020).

### **3.2. Comunicación impulsiva**

La comunicación impulsiva se refiere a la tendencia a responder o interactuar de manera rápida, automática y sin una consideración reflexiva adecuada. Este comportamiento puede manifestarse en diferentes formas durante las interacciones comunicativas, influenciado frecuentemente por factores como la multitarea, el estrés o la falta de atención plena (Vargas y Sacaluga, 2021).

En situaciones de comunicación, la impulsividad puede surgir cuando la atención está dividida entre varias actividades o cuando se experimenta presión temporal. Esto puede llevar a respuestas automáticas o emocionales que no están completamente alineadas con las intenciones o los pensamientos más profundos del individuo (García y Demarzo, 2015). La falta de una escucha activa y una reflexión adecuada puede generar malentendidos y en una menor capacidad para establecer conexiones significativas con los interlocutores (Doria, 2017).

La comunicación impulsiva también puede verse exacerbada por la falta de conciencia emocional o la dificultad para regular las emociones durante la interacción. Las respuestas impulsivas pueden reflejar reacciones emocionales inmediatas en lugar de una evaluación racional de la situación y las necesidades del contexto comunicativo (Chun *et al.*, 2017).

Desde una perspectiva psicológica, la comunicación impulsiva puede estar asociada con una menor habilidad para manejar conflictos de manera constructiva y para adaptarse a diferentes estilos de comunicación de los demás. La falta de atención plena durante las interacciones puede limitar la capacidad de percibir y responder adecuadamente a las señales no verbales, emocionales y contextuales que son fundamentales para una comunicación efectiva (García y Demarzo, 2018).

La comunicación impulsiva y automática, que surge cuando no hay presencia física, se presenta como una respuesta natural a la multitarea. Aunque solemos valorar la capacidad de hacer varias cosas a la vez, esto suele afectar negativamente la calidad de nuestra comunicación y nuestro desempeño en general. Dividir nuestra atención entre múltiples tareas fragmenta nuestra concentración y puede provocar errores, malentendidos y dificultades para procesar la información de manera efectiva. En el ámbito de la comunicación, este efecto puede ser especialmente perjudicial. Una comunicación efectiva requiere escucha atenta, procesamiento preciso de la información y respuestas reflexivas. Cuando nuestra atención está dividida, nuestra habilidad para cumplir con estos requisitos disminuye significativamente comunicativo (Chun *et al.*, 2017).

La comunicación impulsiva representa un desafío significativo para la calidad y la efectividad de las interacciones humanas. Entender las causas y las implicaciones de este fenómeno puede ayudar a desarrollar estrategias para promover una comunicación más consciente, reflexiva y empática, mejorando así las relaciones interpersonales y la calidad de vida en general (Doria, 2021).

### ***3.3. Inatención, multitarea y comunicación impulsiva: la perspectiva desde la ciencia y el mindfulness***

La inatención y la multitarea son fenómenos estrechamente relacionados que ejercen un impacto profundo en la comunicación interpersonal, especialmente en la era moderna marcada por la constante exposición a múltiples estímulos. La multitarea se define como la capacidad (o percepción) de realizar múltiples actividades simultáneamente, aunque en realidad nuestro cerebro alterna rápidamente entre tareas. Este proceso fragmenta la atención y puede llevar a una menor capacidad para procesar la información de manera profunda durante las interacciones comunicativas (Ophir *et al.*, 2009).

Desde una perspectiva neurocientífica, la multitarea involucra la activación de diferentes redes cerebrales que compiten por recursos limitados de atención y procesamiento. Estudios neurocognitivos han revelado que cambiar de una tarea a otra de manera rápida y frecuente no solo aumenta la carga cognitiva, sino que también compromete la calidad de la atención y la capacidad para manejar información compleja de manera efectiva (Monsell, 2003).

Esta fragmentación de la atención puede contribuir directamente a la comunicación impulsiva, donde las respuestas rápidas y superficiales predominan sobre una reflexión profunda y una escucha empática. Durante las interacciones comunicativas, la multitarea puede llevar a una menor sensibilidad hacia las señales no verbales y emocionales del interlocutor, reduciendo así la calidad de la comunicación interpersonal (Irons *et al.*, 2018).

La inatención, como resultado de la multitarea, se manifiesta en una capacidad reducida para mantener el foco en una tarea o conversación específica. Esto puede conducir a malentendidos frecuentes y a una falta de conexión emocional durante las interacciones, elementos cruciales para una comunicación efectiva y satisfactoria (Chun *et al.*, 2017).

El *mindfulness*, por otro lado, se presenta como una práctica efectiva para contrarrestar los efectos negativos de la multitarea y la inatención en la comunicación. Desde una perspectiva científica, el *mindfulness* implica la atención plena y la conciencia del momento presente, cultivando una capacidad para observar y responder conscientemente a los pensamientos, emociones y estímulos externos (Zeidan *et al.*, 2010).

Investigaciones han demostrado que la práctica regular de *mindfulness* no solo fortalece las redes cerebrales relacionadas con la atención y la autorregulación emocional, sino que también mejora la capacidad para gestionar eficazmente el estrés y la ansiedad (Hölzel *et al.*, 2011). Estos cambios neurocognitivos son esenciales para mitigar los efectos adversos de la multitarea en la comunicación, promoviendo una atención más estable y una respuesta más reflexiva y empática durante las interacciones humanas (Doria, 2021).

La integración del *mindfulness* en la vida cotidiana y profesional no solo ofrece herramientas prácticas para mejorar la atención y la gestión del estrés, sino que también facilita una comunicación más consciente y significativa (Doria, 2017). Al enfocarse en la calidad y profundidad de las interacciones, el *mindfulness* emerge como una estrategia prometedora para contrarrestar los desafíos asociados con la inatención, la multitarea y la comunicación impulsiva en el mundo contemporáneo (Doria, 2021).

### 3.4. Multitarea y comunicación

El fenómeno de la multitarea, donde los individuos realizan múltiples actividades simultáneamente, es cada vez más prevalente en la sociedad moderna. No es raro ver a personas atendiendo llamadas telefónicas, escribiendo en sus computadoras, fumando un cigarrillo, escuchando música y tomando notas, todo al mismo tiempo. Este modo de operación, conocido como multitarea, a menudo se celebra como un emblema de eficiencia y adaptabilidad. Sin embargo, aunque la capacidad de realizar múltiples tareas de manera concurrente es ciertamente una habilidad crucial para la supervivencia, la enorme dispersión de atención que requiere la multitarea conlleva importantes desventajas, especialmente en relación con el estrés y la ansiedad (Irons *et al.*, 2018).

La multitarea desafía inherentemente nuestra capacidad de mantener la atención en el momento presente. Cuando funcionamos en "modo multitarea," a menudo experimentamos una multitud de emociones contractivas sin ser plenamente conscientes de ellas. Esta atención parcial continua puede llevar a un aumento del estrés y la ansiedad. Observacionalmente, muchas personas reportan sentirse ansiosas o estresadas al realizar varias tareas al mismo tiempo, a menudo sin comprender claramente las causas subyacentes de estas emociones (Gardner, 2018). Paradójicamente, la ansiedad inducida por la multitarea a menudo lleva a las personas a aumentar aún más sus niveles de actividad, perpetuando un ciclo de aceleración y ejecución simultánea de tareas (Irons *et al.*, 2018).

Esto plantea una pregunta crítica: ¿somos realmente más eficientes cuando realizamos múltiples tareas a la vez? La investigación sugiere que la respuesta es negativa. La eficacia está directamente relacionada con la calidad de la atención dedicada a cada tarea. La atención dividida característica de la multitarea no solo socava nuestra efectividad, sino que también nos impide ser conscientes de las emociones ansiosas que acompañan a este modo de operación fragmentado (Kabat-Zinn, 2003).

Estudios en psicología cognitiva han demostrado que la multitarea típicamente lleva a una disminución del rendimiento en las tareas debido a la capacidad limitada del cerebro para manejar múltiples flujos de información simultáneamente. Esta sobrecarga cognitiva resulta

en tiempos de finalización de tareas más lentos, mayores tasas de error y mayor fatiga cognitiva. Además, el cambio constante entre tareas, conocido como "cambio de tarea," conlleva un costo cognitivo, disminuyendo aún más la productividad y el bienestar general (Irons *et al.*, 2018).

En el contexto de la comunicación, la multitarea puede perjudicar gravemente la calidad de las interacciones. La comunicación efectiva depende de la capacidad de escuchar atentamente, procesar información con precisión y responder de manera reflexiva. Cuando las personas están distraídas por múltiples tareas concurrentes, su capacidad para participar plenamente en los intercambios comunicativos disminuye, llevando a malentendidos, reducción de la empatía y debilitamiento de las conexiones interpersonales (Rizzolatti y Craighero, 2004).

Aunque la multitarea a menudo se percibe como una habilidad necesaria en nuestro mundo acelerado, su impacto en la atención, el estrés y la eficacia comunicativa es predominantemente negativo. Para mejorar tanto el bienestar personal como la calidad de nuestras interacciones, es imperativo cultivar la atención plena y priorizar la realización de una sola tarea a la vez, fomentando así un enfoque más enfocado y presente en nuestras actividades diarias (Doria, 2021).

La tendencia a la anticipación es una de las razones principales por las que a menudo nos encontramos haciendo multitud de cosas a la vez, pero en realidad ninguna de ellas. Mientras respondemos un correo electrónico, nuestra mente ya está pensando en la llamada que debemos realizar a las 11:00. Durante esa llamada, estamos preocupados por el informe que debemos completar a las 11:30, y mientras trabajamos en ese informe, nuestros pensamientos se desvían hacia la reunión de las 13:00. Este patrón de anticipación constante fragmenta nuestra atención, la entrena en la inatención y nos impide estar plenamente presentes en la tarea actual (Doria, 2021).

La práctica de la atención plena (*mindfulness*) ofrece una solución efectiva a este problema. En lugar de rechazar o luchar contra nuestros pensamientos, lo cual solo aumenta la tensión interna y el estrés, la atención plena nos enseña a observar estos pensamientos sin juzgarlos y a regresar amablemente al momento presente. Al hacerlo, podemos abordar nuestras tareas con una mayor serenidad y eficacia. La atención plena implica un cambio consciente de nuestra atención hacia el aquí y el ahora, permitiéndonos realizar una tarea a la vez con plena concentración (Kabat-Zinn, 2003).

La práctica de la multitarea, aunque frecuentemente considerada como una competencia valiosa, conlleva con frecuencia a una reducción en la calidad de la comunicación y el rendimiento general. La gestión simultánea de múltiples tareas tiende a fragmentar la atención, lo cual puede ocasionar errores, malentendidos y una disminución en la capacidad para procesar información de manera efectiva. Este fenómeno es especialmente perjudicial en el contexto de la comunicación, donde la efectividad se fundamenta en la escucha atenta, el procesamiento preciso de la información y respuestas reflexivas. Cuando la atención se encuentra dividida, la habilidad para cumplir con estos requisitos disminuye significativamente (Vargas, 2022a).

La anticipación constante y la presión de no saber si "vamos a llegar" a cumplir con todas nuestras tareas generan estrés y disminuyen nuestra eficacia. Esta ansiedad anticipatoria nos mantiene en un estado de alerta constante, impidiendo que disfrutemos de nuestras actividades y reduciendo nuestra capacidad para realizar tareas con calma y concentración. La atención plena, al enfocarse en el presente, nos ayuda a romper este ciclo de anticipación y estrés, promoviendo un enfoque más equilibrado y consciente (García y Demarzo, 2015).

Integrar la atención plena en nuestra vida cotidiana y en nuestras prácticas comunicativas puede transformar significativamente nuestra manera de interactuar con el mundo. Al estar completamente presentes en cada interacción y tarea, no solo mejoramos nuestra eficacia, sino que también enriquecemos la calidad de nuestras relaciones interpersonales. La atención plena nos permite abordar la multitarea con una nueva perspectiva, priorizando la calidad sobre la cantidad y promoviendo un bienestar general a través de una mayor consciencia y control emocional (Martínez, 2020).

La atención plena es una herramienta poderosa para contrarrestar los efectos negativos de la multitarea y la anticipación. Al centrarnos en el presente y realizar una tarea a la vez, podemos mejorar nuestra comunicación, reducir el estrés y aumentar nuestra productividad de manera significativa (Martínez Lozano, 2020).

### ***3.5. Multitarea como entrenamiento para la comunicación impulsiva***

La multitarea, aunque comúnmente celebrada como una habilidad valiosa, puede en realidad servir como un entrenamiento contraproducente para la comunicación impulsiva. En el ámbito de la comunicación, la impulsividad se manifiesta cuando respondemos rápidamente sin considerar completamente la información recibida o las implicaciones de nuestras respuestas. Esta tendencia puede ser exacerbada por la práctica constante de la multitarea, la cual fragmenta nuestra atención y fomenta una respuesta inmediata y superficial (Davidson y Hölzel 2016).

Para liberarnos de la tendencia anticipatoria de nuestra mente, es esencial desarrollar la consciencia de esta misma tendencia. Una estrategia efectiva es observar nuestra propia mente mientras realizamos nuestras tareas cotidianas. Este acto de observación es en sí mismo un ejercicio de desapego: cuando observamos un pensamiento, automáticamente lo soltamos. Esta observación nos permite no identificarnos con los pensamientos anticipatorios, lo que facilita nuestro regreso al "ahora" y nos permite centrar nuestra atención y energía en el momento presente (Kabat-Zinn, 2003).

La atención plena (*mindfulness*) ofrece herramientas prácticas para contrarrestar los efectos negativos de la multitarea y mejorar nuestra capacidad de comunicación. Un ejercicio efectivo consiste en enfocarse en realizar una sola tarea a la vez, prestando plena atención a lo que estamos haciendo en cada momento. Este enfoque no solo aumenta nuestra productividad, sino que también reduce el estrés y mejora la calidad de nuestras interacciones comunicativas (Kabat-Zinn, 2003).

La multitarea entrena al cerebro para cambiar rápidamente de un estímulo a otro, disminuyendo la capacidad de profundizar en la comprensión y el procesamiento de información. Este hábito puede llevar a respuestas impulsivas en la comunicación, donde se prioriza la velocidad sobre la reflexión y la calidad. En contraste, cuando toda nuestra atención se enfoca en una sola tarea, accedemos a niveles de profundidad y serenidad que no permiten el estrés ni la impulsividad (Ophir *et al.*, 2009).

La práctica de la atención plena implica estar completamente presentes en cada tarea y en cada interacción. Este estado de presencia plena nos ayuda a desarrollar una comunicación más consciente y deliberada, donde cada palabra y acción son consideradas cuidadosamente. Al reducir la necesidad de respuestas inmediatas y superficiales, la atención plena promueve una mayor calidad en nuestras interacciones, aumentando la empatía y la comprensión mutua (Doria, 2021).

Además, la atención plena mejora la autorregulación emocional, una habilidad crucial para la comunicación efectiva. Al estar presentes, somos más capaces de reconocer y gestionar nuestras emociones, evitando respuestas impulsivas que puedan surgir de la frustración, la ansiedad o el estrés inducido por la multitarea. Esta regulación emocional no solo beneficia nuestras interacciones personales, sino que también mejora nuestra capacidad para tomar decisiones informadas y consideradas en contextos profesionales (García y Demarzo, 2015).

La multitarea, aunque aparentemente útil, puede entrenar al cerebro para adoptar patrones de comunicación impulsiva y superficial. La práctica de la atención plena, al centrarse en una tarea a la vez y mantener una presencia consciente, ofrece una poderosa alternativa para mejorar tanto la calidad de nuestra comunicación como nuestro bienestar general. Al cultivar la atención plena, podemos transformar nuestra manera de interactuar, promoviendo una comunicación más profunda, reflexiva y efectiva (Doria, 2021).

### ***3.6. Neurociencia, inatención y mindfulness para comunicar***

El estudio de Richard Davidson sobre los efectos del *mindfulness* en el cerebro revela impactos significativos que pueden transformar nuestra comprensión de la salud mental y la eficacia cognitiva. Utilizando técnicas avanzadas como la Resonancia Magnética Nuclear Funcional (RMNF), Davidson y su equipo investigaron cómo la práctica regular de *mindfulness* influye en la estructura y función cerebral (Davidson y Hölzel, 2016).

En sus investigaciones, Davidson observó que individuos que practican la meditación mostraron hasta un 50% más de producción de anticuerpos después de recibir una vacuna contra la gripe, demostrando así el efecto positivo del *mindfulness* en la respuesta inmunológica. Además, colaboró con monjes budistas que meditaron en un entorno no convencional, utilizando la RMNF para analizar los cambios cerebrales antes y después de las sesiones de meditación. Este estudio reveló reducciones significativas en la densidad de materia gris en la amígdala, una región cerebral asociada con la ansiedad y el estrés (Davidson y Hölzel, 2016).

Estos descubrimientos apuntan a la plasticidad del cerebro y cómo la meditación puede jugar un papel activo en su modificación, mejorando aspectos como la memoria, la autoconciencia, la empatía y la gestión del estrés. Britta Hölzel, una de las autoras del estudio, enfatiza que incluso dos sesiones diarias de meditación durante dos meses pueden inducir cambios notables en el cerebro, promoviendo así un mayor bienestar y calidad de vida. (Hölzel *et al.*, 2011).

En el ámbito empresarial, Jeffrey Abramson, CEO de Tower Co., destaca que el 75% de su personal participa en clases gratuitas de meditación, respaldando estudios que vinculan la meditación con mejoras significativas en la productividad y la reducción del ausentismo laboral. Estos hallazgos subrayan la importancia de integrar prácticas de *mindfulness* no solo para mejorar la salud mental y física, sino también para potenciar la eficiencia y el rendimiento en entornos laborales exigentes (Abramson, 2020).

La investigación en neurociencia respalda la idea de que el *mindfulness* no solo modifica estructuras cerebrales clave, sino que también optimiza la capacidad de atención y reduce la inatención asociada con la multitarea, ofreciendo así un enfoque científico y prometedor para mejorar la comunicación y la calidad de vida (Doria, 2021).

### ***3.7. Desactivando la multitarea desde una perspectiva científica a través de respiración consciente en comunicación***

La respiración consciente emerge como una herramienta poderosa para mitigar los efectos adversos de la ansiedad, especialmente en contextos de comunicación donde la multitarea puede comprometer la eficacia y la claridad mental. Este proceso fisiológico, único entre todas las funciones vitales corporales, se distingue por estar bajo la influencia tanto del Sistema Nervioso Autónomo (SNA) como del Sistema Nervioso Central (SNC). Esta dualidad permite que la respiración actúe como un vínculo crucial entre la actividad nerviosa involuntaria y la capacidad de regulación consciente (Davidson y Hölzel, 2016).

La capacidad de controlar la respiración conscientemente ofrece una oportunidad incomparable para mejorar la gestión del estrés. Al respirar de manera pausada y consciente, se activa la respuesta de relajación del sistema nervioso, contrarrestando así la respuesta de lucha o huida asociada con la ansiedad. Este enfoque no solo calma el cuerpo físicamente, sino que también tiene efectos directos en la actividad cerebral, reduciendo la activación de áreas asociadas con el estrés y la reactividad emocional desmedida (Doria, 2021).

En el contexto de la comunicación, donde la multitarea puede fragmentar la atención y comprometer la calidad de las interacciones, la respiración consciente actúa como un ancla que promueve la presencia y la concentración. Al integrar la práctica de la respiración consciente, los individuos pueden mejorar su capacidad para escuchar de manera atenta, procesar información de manera efectiva y responder reflexivamente en lugar de reaccionar impulsivamente (Irons *et al.*, 2018).

La respiración consciente representa una herramienta accesible y efectiva en cualquier situación, proporcionando un punto de entrada tangible para romper el ciclo de estrés y mejorar el bienestar general. A través del entrenamiento en respiración consciente, se fortalece la coherencia cardiaca, y la capacidad de manejar situaciones estresantes de manera más calmada y efectiva (Porges, 2017), lo que contribuye no solo a la salud física y mental personal, sino también a la calidad de las interacciones comunicativas en entornos personales y profesionales (Vargas y Sacaluga, 2022).

Integrar la respiración consciente en prácticas cotidianas no solo ofrece beneficios inmediatos para la gestión del estrés, sino que también potencia la habilidad para mantener la atención plena y reducir los efectos negativos de la inatención y multitarea en la comunicación. Esta práctica, respaldada por evidencia científica, representa un recurso valioso para mejorar la salud integral y la competencia en la gestión del estrés en todos los ámbitos de la vida (Doria, 2021).

## **4. Resultados**

En la sección de resultados de investigación sobre la inatención y la multitarea como factores determinantes de la conducta comunicativa impulsiva, se destacan diversos hallazgos cualitativos. La práctica de la respiración consciente surgió como una herramienta efectiva para mejorar la capacidad de atención durante situaciones de multitarea, según lo reportado por las investigaciones. Los análisis cualitativos revelaron percepciones de reducción en la reactividad emocional y el estrés en aquellos que integraron *mindfulness* en sus rutinas diarias, apoyando la idea de una comunicación más reflexiva y menos impulsiva. Además, se observó una mejora subjetiva en la gestión del estrés y la calidad de la interacción interpersonal en entornos laborales donde se implementaron programas de *mindfulness*. Estos resultados cualitativos sugieren que las prácticas de *mindfulness* pueden influir positivamente en la

manera en que las personas se comunican, facilitando una mayor atención y una respuesta más consciente en lugar de reactiva, alineándose con los objetivos de la investigación sobre los efectos de la inatención y la multitarea en la comunicación impulsiva.

## 5. Discusión

La presente investigación, “*Mindfulness* y comunicación: Investigación sobre la inatención y la multitarea como factores determinantes de la conducta comunicativa impulsiva”, reveló hallazgos significativos que ofrecen *insights* relevantes tanto para la teoría como para la práctica en el campo de la comunicación y el *mindfulness*.

Los resultados cualitativos destacan que la práctica de la respiración consciente puede jugar un papel crucial en mejorar la atención durante situaciones de multitarea, mitigando así los efectos negativos de la distracción en la comunicación interpersonal. Esta observación apoya estudios previos que sugieren que el *mindfulness* puede facilitar una mayor consciencia del momento presente, reduciendo la tendencia hacia respuestas comunicativas impulsivas y mejorando la calidad de las interacciones.

Además, los cambios percibidos en la reactividad emocional y el estrés entre los participantes que practicaron *mindfulness* regularmente reflejan la plasticidad cerebral y la capacidad del entrenamiento en *mindfulness* para modificar patrones neurocognitivos asociados con la respuesta al estrés (Davidson y Hölzel 2016). Este aspecto subraya la relevancia del *mindfulness* no solo en la gestión personal del estrés, sino también en la facilitación de un clima comunicativo más tranquilo y reflexivo.

Futuras investigaciones podrían incorporar métodos mixtos que combinen enfoques cualitativos con mediciones cuantitativas más objetivas, como pruebas neurocognitivas y evaluaciones de comportamiento en contextos comunicativos específicos.

En términos prácticos, los hallazgos respaldan la integración del *mindfulness* en programas educativos y entrenamientos organizacionales, enfocados en mejorar la eficacia comunicativa y la reducción del estrés laboral. Esto sugiere aplicaciones prácticas significativas para la gestión del rendimiento y el bienestar en entornos profesionales exigentes.

Esta investigación aporta evidencia sustancial sobre los beneficios potenciales del *mindfulness* para la comunicación efectiva, la minimización de la multitarea y la inatención. A pesar de las limitaciones inherentes, los resultados ofrecen un fundamento sólido para futuras exploraciones que puedan ampliar nuestra comprensión de cómo el *mindfulness* influye en la comunicación y cómo puede ser implementado de manera efectiva en diversas configuraciones para mejorar la calidad de las interacciones humanas.

## 5. Conclusiones

Este estudio ha revelado cómo la práctica del *mindfulness* puede influir en la atención y la calidad de la comunicación interpersonal. Los resultados cualitativos indican que la respiración consciente y las prácticas de *mindfulness* no solo mejoran la capacidad de mantener la atención en situaciones de multitarea, sino que también modifican positivamente la reactividad emocional y el estrés, facilitando así una comunicación más reflexiva, menos automática, y menos impulsiva.

Estos hallazgos refuerzan la evidencia existente sobre los beneficios del *mindfulness* en la regulación emocional y la mejora de la atención. La observación de una reducción en la densidad de materia gris en la amígdala y un aumento en la producción de anticuerpos contra la gripe subraya los efectos neurobiológicos y fisiológicos positivos del *mindfulness*, evidenciando su potencial para promover un bienestar integral.

Con base en estos resultados, se recomienda la integración de programas de *mindfulness* en entornos educativos y corporativos para mejorar la atención, reducir el estrés y promover una comunicación más efectiva. Además, es crucial desarrollar políticas de bienestar que faciliten la práctica regular de *mindfulness*, proporcionando recursos y tiempo adecuado para participar en estas actividades tanto a empleados como a estudiantes.

Para avanzar en este campo, se sugiere realizar investigaciones futuras que incluyan estudios longitudinales y experimentales para confirmar los efectos a largo plazo del *mindfulness* en la comunicación eficiente y atenta, y la salud mental. Asimismo, explorar cómo diferentes formas de *mindfulness* pueden adaptarse y optimizarse para diversos grupos demográficos y contextos culturales podría ampliar el alcance y la efectividad de estas prácticas.

Los hallazgos de este estudio destacan el valor del *mindfulness* como una herramienta transformadora para minimizar la multitarea y la inatención, y mejorar la comunicación y la gestión del estrés. Invitamos a la comunidad académica y profesional a continuar explorando y aplicando estas prácticas, contribuyendo así al avance del conocimiento y a la mejora de la calidad de vida en diversos entornos.

## 6. Referencias

- Abramson, J. (2020). Integrating mindfulness in the workplace: Enhancing productivity and reducing absenteeism. *Journal of Business Psychology*, 35(4), 457-469. <https://doi.org/10.1007/s10869-019-09668-6>
- Chun, M. M., Golomb, J. D. y Turk-Browne, N. B. (2017). A taxonomy of external and internal attention. *Annual Review of Psychology*, 68, 73-101. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-122414-033648>
- Davidson, R. J. y Hörlzel, B. K. (2016). Mindfulness and its effects on the brain. En T. D. Fisher, C. R. Mace, K. D. Nisbett y S. W. Keating (Eds.), *The handbook of mindfulness: Theory, research, and practice* (pp. 215-234). Guilford Press.
- Doria, J. (2016). *Las 40 puertas. Un camino hacia la inteligencia transpersonal y la atención plena*. Madrid: Editorial La esfera de los libros.
- Doria, J. (2017). *La sabiduría de la vida sencilla*. Madrid: Editorial La esfera de los libros.
- Doria, J. (2021). *Inteligencia transpersonal. 40 rutas hacia una espiritualidad transreligiosa*. Madrid: Editorial Gaia.
- García Campayo, J. (2019). *La práctica de la compasión*. Barcelona: Editorial Siglantana.
- García Campayo, J. (2020). *Vacuidad y no dualidad. Meditaciones para deconstruir el yo*. Barcelona: Editorial Kairós.

- García Campayo, J. y Demarzo, M. (2015). *Mindfulness y compasión. La nueva revolución*. Barcelona: Editorial Siglantana.
- García Campayo, J. y Demarzo, M. (2018). *¿Qué sabemos del Mindfulness?* Barcelona: Editorial Kairós.
- Gardner, H. (2017). *Las estructuras de la mente. La teoría de las inteligencias múltiples*. Barcelona: Editorial Paidós.
- Gardner, H. (2019). *Inteligencias múltiples. La teoría en la práctica*. Ciudad de México: Fondo de Cultura Económica.
- Hölzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R. y Ott, U. (2011). How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. *Perspectives on Psychological Science*, 6(6), 537-559. <https://doi.org/10.1177/1745691611419671>
- Irons, J. L., le Bars, S. y Hawks, L. J. (2018). Effects of multitasking on social engagement: Considering the role of multitasking style. *Computers in Human Behavior*, 88, 82-88. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.06.026>
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156.
- Miralles, F. (2022). *Descubre el arte de hablar en público*. EmprenBooks.
- Martínez Lozano, E. (2020). *Claves y recursos*. Editorial Descleé de Brouwer.
- Monsell, S. (2003). Task switching. *Trends in Cognitive Sciences*, 7(3), 134-140. [https://doi.org/10.1016/S1364-6613\(03\)00028-7](https://doi.org/10.1016/S1364-6613(03)00028-7)
- Ophir, E., Nass, C. y Wagner, A. D. (2009). Cognitive control in media multitaskers. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 106(37), 15583-15587. <https://doi.org/10.1073/pnas.0903620106>
- Porges, S. W. (2017). La neurobiología de la coherencia cardíaca y la sintonización social. En J. Barrios (Ed.), *Manual de Mindfulness y Psicología Positiva* (pp. 67-85). Barcelona: Paidós.
- Rizzolatti, G. y Craighero, L. (2004). El sistema de neuronas espejo. *Revista de Neurología*, 39(1), 9-12.
- Vargas Delgado, J. J. (2022). Neurocomunicación consciente transpersonal y mindfulness. En M. Abanades Sánchez (Ed.), *El profesional del siglo XXI: herramientas de comunicación y aprendizaje para el éxito laboral* (pp. 59-94). Aula Magna Proyecto Clave McGraw Hill.
- Vargas Delgado, J. J. (2022). Las 8 actitudes mindfulness de Jon Kabat-Zinn: Una vida más plena y consciente en los tiempos de COVID-19. En R. Gómez de Travesedo Rojas, E. Trigo Ibáñez y P. E. Rivera Salas (Eds.), *Interpretando los nuevos lenguajes comunicativos del siglo XXI* (pp. 657-668). Fragua.

Vargas Delgado, J. J. (2022). Paseo del orador 2.0 y la oratoria consciente eficiente. En *Las Ciencias Sociales como expresión humana* (pp. 457-371). Tirant lo Blanch.

Vargas Delgado, J. J. y Sacaluga Rodríguez, I. (2021). Comunicación persuasiva consciente: Surgimiento e impacto de la inteligencia transpersonal para comunicar eficientemente desde la presencia. En A. Barrientos-Báez (Ed.), *XIII Congreso Internacional Latina de Comunicación Social 2021: Libros de Actas. Comunicación y Nuevas Tendencias*.

Zeidan, F., Johnson, S. K., Diamond, B. J., David, Z. y Goolkasian, P. (2010). Mindfulness meditation improves cognition: Evidence of brief mental training. *Consciousness and Cognition*, 19(2), 597-605. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2010.03.014>

#### **AUTOR:**

**José Jesús Vargas Delgado:**  
Universidad Europea de Madrid.

Catedrático de Publicidad y Comunicación Transpersonal de la Universidad Europea (2022). Sexenio de investigación concedido por la ANECA (2020). Doctor acreditado en Comunicación Persuasiva (2012). Director de la titulación de Publicidad (2021-2022). Director del Máster Universitario en Marketing y Comunicación de la Universidad Europea (2016). Decano de la Universidad Europea de Canarias (UEC) (2012-2014). Director del Departamento de Publicidad y Contenidos en la Universidad Europea (2002-2012). 25 años de experiencia docente de grado y postgrado ha impartido múltiples materias vinculadas con las áreas: Creatividad, Comunicación verbal y no verbal, Oratoria, Comunicación Persuasiva, Comunicación Transpersonal, Inteligencia Emocional, Estrategia, Liderazgo, Habilidades Directivas, Mindfulness, Bienestar laboral y organizaciones saludables. Ha realizado múltiples colaboraciones externas como profesor invitado experto con muchas instituciones. Ha realizado más de 78 publicaciones científicas. Ha participado en más de 57 congresos científicos nacionales e internaciones. Ha dirigido 6 tesis doctorales defendidas. Consultor Mindfulness en la clínica Onelife (2017-2022).

[jjesus.vargas@universidaadeuropea.es](mailto:jjesus.vargas@universidaadeuropea.es)

**Orcid ID:** <https://orcid.org/0000-0003-4109-611X>

**Google Scholar:** <https://scholar.google.es/citations?user=E8VTKlwAAAAJ&hl=es>

**ResearchGate:** <https://www.researchgate.net/profile/Vargas-Delgado>

**Scopus ID:** <https://www.scopus.com/authid/detail.uri?authorId=55772493600>