

# Mundo Libre

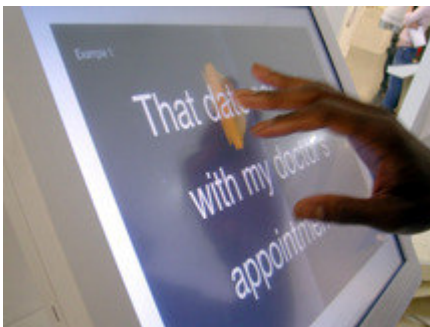
## Confirman que el poder de la imaginación es real

La mera visualización de una postura condiciona las respuestas del cuerpo tanto como la postura física realmente adoptada

**Yaiza Martínez**

Tendencias 21  
Abril 2009.

Científicos de la Universidad de Washington han constatado empíricamente, por vez primera, el efecto de la imaginación sobre la realidad. A dieciséis personas se les pidió que buscaran en la pantalla de un ordenador una letra y que señalaran cuándo la habían encontrado imaginando al mismo tiempo una de estas dos posturas: sus manos cercanas a la pantalla o sus manos situadas a la espalda. Los resultados del experimento demostraron que la mera visualización de una postura condiciona las respuestas del cuerpo tanto como la postura física realmente adoptada. Los científicos señalan que esto demuestra que la imaginación tiene la extraordinaria capacidad de dar forma a la realidad. Por Yaiza Martínez.



Los psicólogos Christopher Davoli y Richard Abrams, de la Universidad de Washington en Saint Louis, Estados Unidos, han demostrado empíricamente, por vez primera, que el poder de la imaginación es un poder real.

Según informa la [Association for Psychological Science](#) de EE.UU. en un [comunicado](#), de esta investigación se desprende que la imaginación es más eficiente de lo que creemos a la hora de ayudarnos a alcanzar nuestros objetivos.

En un artículo publicado al respecto en la revista *Psychological Science*, se explica que en un [estudio](#) realizado por el propio Davoli en 2007, se había constatado ya que los objetos situados cerca de las manos los analizamos visualmente con mayor intensidad.

En dicho estudio, los participantes debieron colocar sus manos cerca de determinados objetos físicos para comprobar el análisis visual y la eficacia de las respuestas del cuerpo hacia dichos objetos. Se comprobó que la rapidez de la

respuesta del cuerpo a los objetos dependía de la cercanía o lejanía de las manos de los objetos analizados: si las manos están cerca del objeto analizado, la reacción corporal tarda más que si las manos están alejadas del citado objeto. Se cree que esto se debe a la importancia de la representación visual para poder asir o evitar los objetos cercanos a nuestras manos.

En la nueva investigación de Davoli, sin embargo, las posturas de las manos –más lejos o más cerca de los objetos- no se adoptaron físicamente, sino sólo con la imaginación. Sin embargo, a pesar de esta significativa diferencia respecto del primer experimento, los resultados no variaron, lo que según estos investigadores significa que imaginar una postura da los mismos resultados que adoptarla realmente.

### Tarea visual e imaginación

En las pruebas de esta última investigación participaron dieciséis estudiantes que, en primer lugar, se ejercitaron en la práctica de imaginar movimientos. Posteriormente, todos ejecutaron una tarea visual a través de un ordenador, al tiempo que imaginaban sus manos en dos posiciones diferentes.

En un momento del experimento, las manos se las imaginaban situadas alrededor del monitor, como si los participantes fueran a abrazar la pantalla con ambas manos (postura cercana), y en otro momento del experimento, se imaginaban que sus manos estaban colocadas a su espalda (postura alejada).

La tarea visual consistía en buscar, en la pantalla del ordenador, una letra-objetivo (H o S) que se encontraba confundida en conjuntos de tres o siete letras de distracción. A continuación debían avisar, con la mayor rapidez posible, que la habían encontrado pulsando una tecla.

Antes de realizar este ejercicio, en la pantalla del ordenador aparecía un aviso de tres segundos de duración que indicaba a los participantes cuál de las dos posturas de las manos debían imaginarse durante la tarea visual explicada.

Sin embargo, aunque se imaginaran las manos intentando abrazar la pantalla del ordenador o situadas a sus espaldas, las manos permanecían –en realidad- junto al teclado durante todo el experimento. En total fueron realizados dos bloques de 64 pruebas.

### Dar forma a la realidad

Los resultados demostraron que la mera imaginación de una de las dos posturas afectaba a la velocidad de respuesta de una forma muy similar a la obtenida en los estudios previos, con posturas de las manos realmente efectuadas, no imaginadas.

Así, los participantes de esta segunda investigación pasaban más tiempo buscando la letra-objetivo cuando se imaginaban sujetando el monitor, en comparación con cuando se imaginaban a sí mismos con las manos a la espalda.

Los investigadores sugieren que la mayor lentitud en las búsquedas de la letra objetivo indica un análisis más minucioso de los objetos que están cercanos a las manos, aunque esta postura sea sólo imaginaria. De esta forma, se repitieron los resultados de la citada investigación anterior, en la que los participantes invirtieron más tiempo en observar objetos cercanos a sus manos que en observar objetos realmente alejados de éstas.

Los científicos señalan que este hallazgo indica que nuestro espacio "peripersonal" puede extenderse al espacio de la imaginación. El espacio peripersonal es el que está situado alrededor de nuestro cuerpo, y es descrito por los autores de esta investigación como "una "burbuja" invisible que se extiende varios centímetros a partir de la piel en todas las direcciones".

Esta capacidad, señalan los investigadores, presenta algunas ventajas, como la posibilidad de determinar, antes de realizarla, si una acción es o no realista (por ejemplo, ¿puedo llegar a la estantería más alta?) o para ayudarnos a evitar algunos choques.

Los autores del estudio concluyen que los resultados confirman una idea que ha sido expuesta durante mucho tiempo por expertos en motivación, psicólogos deportivos, e incluso por John Lennon: que la imaginación tiene la extraordinaria capacidad de dar forma a la realidad.

Algo que conocen muy bien, por ejemplo, los deportistas, que utilizan la visualización mental para ayudarse a mecanizar, a automatizar los gestos deportivos y a reforzar sus aptitudes, mejorando sus propias destrezas deportivas.

**TENDENCIA 21**  
**Sábado 18 Abril 2009**  
**Lunes 20 Abril 2009**  
**Yaiza Martínez**

ooOoo

[www.mundolibre.cl](http://www.mundolibre.cl)