



Publica o perece

Caminar, pensar, crear*

Victoriano Garza Almanza

@publicaoperece | publicaoperece.com | vgarza@uacj.mx

La caminata se ha recomendado como terapia para toda clase de padecimientos, tanto físicos como mentales. De acuerdo a expertos, este ejercicio ayuda a fortalecer el corazón y la circulación, reducir el estrés, bajar de peso, renovar el movimiento de las rodillas artríticas, disminuir el riesgo de cáncer, mejorar la densidad ósea, eludir la diabetes. Pero también, recientemente, se descubrió que la caminata constante contribuye al desarrollo del pensamiento divergente o creativo.

Oppezzo y Schwartz, investigadores de la Universidad de Stanford, encontraron que el simple hecho de caminar potencia la generación de ideas. La ideación se presenta durante el ejercicio, y permanece por un breve período de tiempo después de parar.

Midieron experimentalmente la conexión mente-cuerpo en 176 estudiantes universitarios. Cuando caminaban y cuando estaban sentados. Se les proporcionaban temas u objetos en qué pensar, y se analizaban sus respuestas creativas. También se evaluó la marcha en caminadoras estacionarias –en dormitorios u oficinas–, obteniéndose resultados similares. Todos los ambientes causaron ideación.

Antes de Oppezzo y Schwartz, otros investigadores realizaron toda clase de estudios para relacionar la caminata con la cognición, pero no identificaron ni midieron el pensamiento divergente, como los de Stanford.

Estos encontraron que, durante la caminata y fase de post-caminata, el pensamiento divergente se incrementaba de 81% a 100% por encima del medido antes del ejercicio, mientras que en reposo sólo se incrementaba un 50% como máximo. Y dicen: “Hablar no es un mero mecanismo para incrementar la creatividad. Cuando la gente camina genera más usos, buenos y malos, y muchos de esos usos son nuevos e innovadores. Cuando la gente está sentada, su pensamiento convergente o lógico es mayor”.

El ejercicio físico, en general, también se ha identificado como una forma de prevenir la declinación del funcionamiento cerebral. De acuerdo a Arthur Kramer, investigador de la Universidad de Illinois, quien ha monitoreado por años a personas que están en sus 60, 70 y 80 años y que caminan al menos 30 minutos 5 veces por semana, la caminata les incentiva la actividad cerebral de mejor modo que quienes llevan una vida sedentaria. También observó que la tasa de Alzheimer era 35% menor entre las personas que caminaban que en las que no lo hacían.

Personalidades hicieron de la caminata su generadora de ideas. El genio de Apple, Steve Jobs, caminaba incansablemente para pensar o discutir asuntos de tecnología o negocios. Iván Pavlov, descubridor del ‘reflejo condicionado’, decía que si no caminaba no podía ver sus modelos experimentales.

Oppezzo y Schwartz aseguran que, como la caminata es fácil de hacer, se puede implementar como una estrategia para generar ideas, por lo que se debería incorporar a escuelas y lugares de trabajo.

Monjas, que eran maestras de escuela primaria de hace décadas, intuían sus efectos en el modo de pensar. Periódicamente sacaban a los niños a caminar, en filas de dos en fondo, a observar y conversar *tête à tête*: luego, por parejas, presentábamos las ideas generadas por el tema antes de la caminata establecido.

“Todos los verdaderos grandes pensamientos, son concebidos caminando”. Nietzsche.

*Originalmente publicado en la columna *Publica o Perece* de El Diario NTR Guadalajara (2015), como “No cuesta caminar, no cuesta crear”.