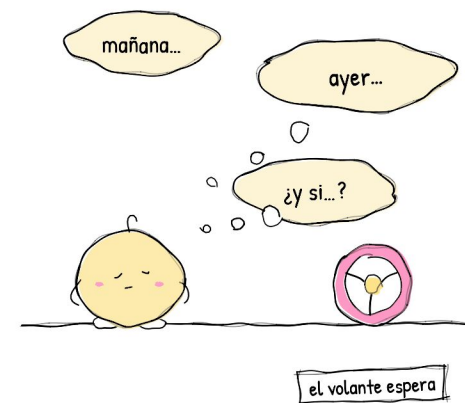


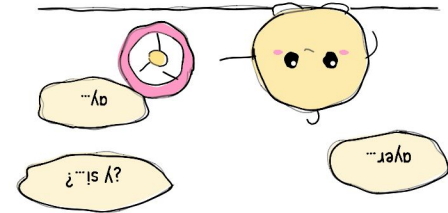
Regresito

el momento de darte cuenta



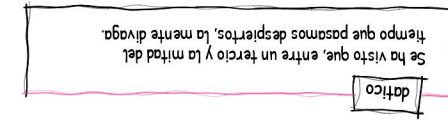
1 a la deriva

Este bichito cree que siempre va al volante.



Pero buena parte del día, su mente anda por otro lado.

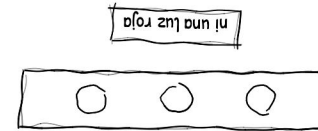
Muchas veces tu mente anda sola, sin nadie al volante.



Se ha visto que, entre un tercio y la mitad del tiempo que pasamos despiertos, la mente divaga.

2 sin aviso

Cuando la mente se va, no suena ninguna alarma.



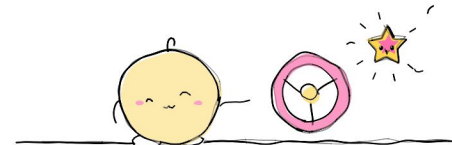
Nadie se entera. Ni siquiera él.



¿Cuándo fue la última vez que te descubriste lejos?

La ausencia no se siente mientras pasa: solo se ve al volver.

para llevar



Esta semana, cada vez que te descubras lejos, di en voz baja: «ya volví».

Y fíjate cuántas veces pasa en un día.

Volver es la parte que sí está en tus manos.

a partir de Being No One y The Ego Tunnel, de Thomas Metzinger

Regresito · darte cuenta · de Thomas Metzinger

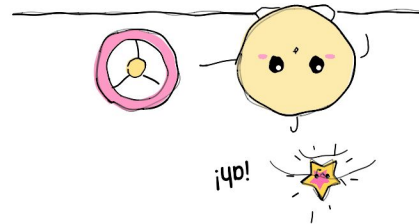
Bogotá · septiembre de 2026

1 hoja · 1 corte · 8 páginas

dominio público (CC0) · si haces una, déjala libre como esta

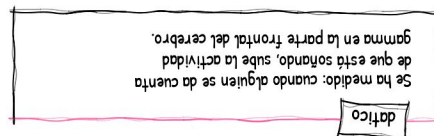
3 darse cuenta

Hasta que, de pronto: «¡ah!»



Habría vuelto.

Darte cuenta es el momento en que vuelves a dirigir tu atención.



Se ha medido: cuando alguien se da cuenta de que está soñando, sube la actividad gamma en la parte frontal del cerebro.

tres trampas

«Divagar es raro.»

Es lo de todos los días: entre un tercio y la mitad del tiempo despierto.



«Si me esfuerzo, no me voy.»

El control de la atención es frágil y va y viene, por mucho que te esfuerces.



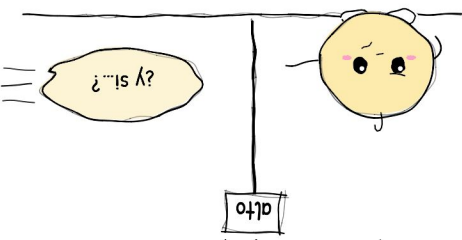
«Yo noto cuando me fui.»

No se nota mientras pasa: solo aparece al volver.



4 el alto

Ya de vuelta, puede hacer algo más: frenar un pensamiento que ya iba en marcha.



Poder decirle «alto» a un pensamiento también es ir al volante.

¿Qué pensamiento te gustaría frenar hoy?

5 viene y va

Pero el volante no siempre está a la mano.



No es un examen que se aprueba una vez: va y viene durante el día.

Ese control es intermitente, y creer que es constante es un error.