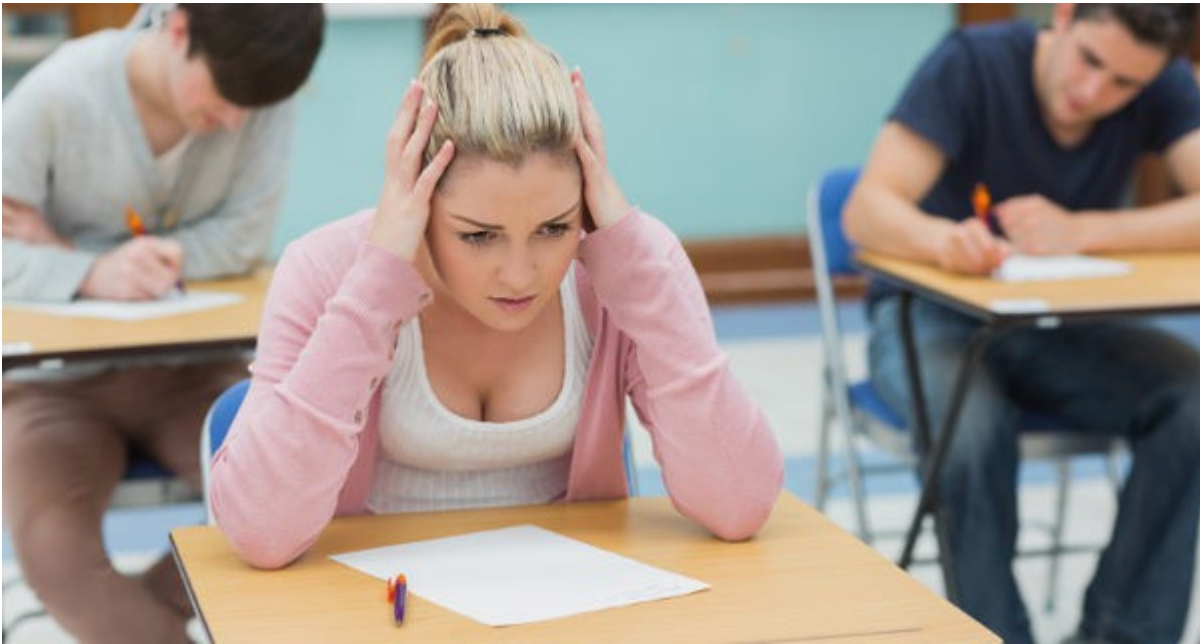


¿Por qué nos quedamos “en blanco” en ciertas ocasiones?



Los momentos en los que nuestra mente llega a callejones sin salida tienen que ver con el estrés.

A todos nos ha pasado alguna vez que, por algún motivo, nos damos cuenta de que a lo largo de unos segundos o minutos somos incapaces de pensar en algo concreto o de recordar aquellos elementos que estamos buscando en el archivo de nuestra memoria, por básicos que sean.

Por ejemplo, a la hora de hablar en público puede ocurrir que si siquiera seamos capaces de recordar cuál era el mensaje básico que queremos comunicar, y no digamos ya las líneas del guión que habíamos preparado. También puede ocurrir en contextos más convencionales. Por ejemplo, cuando en una reunión de amigos nos quedamos sin tener ni idea de qué decir, aunque lo que se estaba hablando fuese un tema del que opinar es relativamente fácil.

Este fenómeno se conoce como quedarse en blanco, y tiene una explicación que tiene que ver con el modo en el que la memoria

se relaciona con ciertos estados psicológicos.

La explicación al fenómeno de quedarse en blanco

Lo primero que hay que tener en cuenta para entender por qué a veces nos quedamos en blanco es que toda nuestra actividad mental, incluso en sus aspectos más insignificantes, tiene que ver con nuestros recuerdos.

La memoria no es simplemente un almacén en el que algún hombrecillo que gestiona el funcionamiento de nuestro cerebro acumula información relevante. Todo lo que somos y hacemos es expresado a través de nuestras acciones porque en el pasado hemos interiorizado todo tipo de experiencias. Un cerebro totalmente desprovisto de memoria es inconcebible, porque todo lo que ocurre en nuestro cerebro tiene que ver con la huella que las experiencias del pasado han dejado en nuestro cerebro.

En definitiva, los recuerdos no son simplemente aquellas piezas de información que conservamos de experiencias que nos han ocurrido, ni los datos que nos esforzamos en memorizar. La memoria es la manera en la que un olor nos hace sentir mal porque lo asociamos a algo que nos ocurrió hace años, y también es la manera en la que hemos aprendido a relacionar ciertas ideas entre sí, permitiendo que nuestro pensamiento fluya sin grandes esfuerzos.

El hecho de quedarse en blanco es un signo de que nuestra memoria está sufriendo una pequeña crisis en su funcionamiento básico. Por algún motivo, una buena parte de nuestros recuerdos han quedado fuera de nuestro alcance temporalmente, y eso hace que el pensamiento se encuentre con callejones sin salida durante un rato.

El papel del estrés en la recuperación de recuerdos

En ocasiones, la aparición de momentos en los que nos quedamos en blanco puede deberse a defectos en las partes del cerebro que intervienen en la recuperación de recuerdos. Por ejemplo,

uno de los síntomas principales de las demencias es la recuperación deficitaria de recuerdos.

Sin embargo, este mismo fenómeno (con menor intensidad y frecuencia) también es normal en cerebros perfectamente sanos. En estas situaciones, el estrés tiene un rol muy importante. Cuando pasamos por momentos de ansiedad, muchos de los procesos mentales que rigen el funcionamiento del cerebro cambian por completo.

La ansiedad puede parecer poca cosa si la interpretamos únicamente como una sensación molesta, pero en realidad va acompañada de una reacción neuroquímica en cadena que afecta a todo el sistema nervioso y a la liberación de hormonas que tienen como diana diferentes órganos de nuestro cuerpo. Y, por supuesto, la ansiedad también influye en la memoria.

En concreto, cuando nos sentimos estresados unas partes de nuestro cuerpo conocida como glándulas suprarrenales (por estar situadas sobre los riñones) empiezan a segregar una variedad de hormonas conocidas como glucocorticoides. Estas sustancias químicas no solo son las responsables de que seamos incapaces de recordar lo que nos pasó en momentos en los que vivíamos un estrés agudo muy alto (como un accidente de moto); además, disminuyen significativamente nuestra capacidad de acceder a recuerdos que ya habíamos almacenado y que podríamos haber recordado hace tan solo unos minutos.

El efecto de los glucocorticoides sobre el hipocampo

Cuando empezamos a sentir estrés, como por ejemplo antes de un examen, nuestro sistema nervioso entra en un estado de alerta que asocia a las situaciones de peligro. Eso significa que nuestro cuerpo se convierte en una alarma que reacciona ante signos de peligro que en otros contextos habrían sido ignorados por ser poco importantes, es decir, la activación del cerebro se orienta hacia la recepción de estímulos externos.

Esto permite empezar a moverse rápidamente para evitar daños, pero para ello se paga el precio de no dedicar demasiados recursos a razonar o a pensar de manera mínimamente creativa, que es lo necesario para articular frases medianamente elaboradas.

En estas situaciones los glucocorticoides interfieren de lleno en el funcionamiento del hipocampo, una parte del cerebro conocida por ser el directorio de los recuerdos que pueden ser expresados verbalmente (la memoria declarativa). Mientras los niveles de esta hormona sean altos, el hipocampo tendrá más dificultades de las normales a la hora de acceder a los recuerdos y las asociaciones entre conceptos aprendidas mediante la experiencia.

Además, los efectos de los glucocorticoides no desaparecen justo en el momento en el que desaparece el estrés agudo. Sus niveles persisten durante un buen rato, y si experimentamos estrés crónico, sus niveles casi nunca bajarán del todo, lo cual significa que experimentaremos estas lagunas mentales con mayor frecuencia. Es por eso que los momentos en los que nos quedamos en blanco no ocurren solo cuando nos sentimos muy nerviosos; pueden ser parte de las secuelas de haber sentido ansiedad de manera continuada.

Fuente: [psicologiaymente](#).