



El grado en que envidiamos a los demás por sus experiencias depende de si todavía deben vivirlas o ya forman parte del pasado.

GETTY IMAGES / FANGXIANUO / ISTOCK

Psicología social

El paso del tiempo cura la envidia

Si usted no quiere dar envidia, conviene que se sienta de su buena fortuna pasado un tiempo. A esa conclusión han llegado Alexander Kristal y otros investigadores de la Universidad de Chicago tras una serie de estudios con más de 4000 voluntarios. En el laboratorio, expusieron a unos 400 participantes a varias situaciones ficticias. Entre ellas, debían imaginarse que un buen amigo llevaba a cabo una acción que ellos también desearían efectuar, como comprar una casa o emprender el viaje que durante tanto tiempo habían soñado. En otro estudio, los científicos plantearon a los probandos planes ficticios para el día de San Valentín: una cita romántica o una actividad con los amigos. A continuación, les preguntaron si las propuestas les habían dado envidia y hasta qué punto les habían inspirado.

La reacción emocional depende de la perspectiva temporal con la que se contempla la suerte de los demás, hallaron los autores. Si el acontecimiento todavía no había sucedido, pero faltaba poco para ello, los probandos mostraban una envidia alrededor de medio punto (en una escala de 7 puntos) más intensa que si se trataba de un hecho ya pasado. Cuanto más próximo estaba el día de San Valentín, más envidiaban la

bonita noche que otros tenían previsto vivir. A medida que el tiempo pasaba, descendía notablemente la intensidad de ese sentimiento. El grado de las reacciones positivas, en cambio, no variaba: la sensación de estar motivado o inspirado por la fortuna de los demás permanecía prácticamente igual.

Según los investigadores, modificar la perspectiva temporal podría ayudar a mitigar las envidias. Ello puede resultar relevante en las redes sociales, donde a diario millones de personas disfrutan compartiendo sus momentos agradables. Si se quiere que el «me gusta» de los amigos sea sincero, es mejor presumir de las vacaciones cuando hayamos regresado del viaje y no mientras estamos preparando el equipaje.

Psychological Science, 10.1177/0956797619839689, 2019



BOLETINES A MEDIDA

Elige los boletines según tus preferencias temáticas y recibirás toda la información sobre las revistas, las noticias y los contenidos web que más te interesan.

www.investigacionyciencia.es/boletines

Comunicación

La razón de ser del sesgo de negatividad

Un simple «bien» no basta si se desea transmitir entusiasmo. Hay que expresarlo con más énfasis. Una valoración negativa, en cambio, no necesita de mucho más soporte. Se trata del denominado sesgo de negatividad. En fecha reciente, Christine Liebrecht, de la Universidad de Tilburgo, y su equipo han investigado el modo en que se puede compensar esta «injusticia lingüística».

Para el estudio, solicitaron a sus probandos que leyeran un texto sobre la conversación entre una persona A y otra B que intercambiaban impresiones relacionadas con su experiencia personal en un restaurante. Los participantes consideraron que la afirmación «La comida estaba buena» era menos intensa que el comentario «La comida estaba mala». El mismo resultado se observó con los pares de adjetivos «listo» y «tonto», «emocionante» y «aburrido», «bonito» y «feo». Por lo general, las palabras negativas causaban una mayor impresión que las positivas.

Pero cuando las investigadoras intensificaron los adjetivos positivos (con términos como «maravilloso»), el sesgo de negatividad disminuía ligeramente. Los participantes incluso percibían un «muy bueno» como más intenso que un «malo». No obstante, si confrontaban la expresión «muy bueno» con la de «muy malo», esta última tenía más peso que la frase positiva.

Las autoras apenas se sorprenden por el hallazgo: generalmente, en las relaciones interpersonales nos expresamos en positivo. Por así decirlo, un «bien» es el punto de partida. Por esa razón, los enunciados negativos parecen tener más fuerza, ya que raras veces se pronuncian en un contexto social. A ello se añade que los comentarios negativos tendrían una función de aviso que las personas no queremos pasar por alto bajo ningún concepto.

Journal of Language and Social Psychology,
vol. 38, n.º 2, págs. 170-193, 2019



GETTY IMAGES / PORCOREX / ISTOCK

Lenguaje

Conexiones cerebrales débiles en la dislexia

La dificultad para la lectoescritura se encuentra relacionada con la fuerza de determinadas conexiones en el cerebro. Un grupo dirigido por Katharina von Kriegstein, de la Universidad Técnica de Dresde, ha descubierto que los varones con dislexia poseen menos conexiones entre el tálamo auditivo, que transmite señales sonoras al cerebro, y el plano temporal, una región del lóbulo temporal responsable de que percibamos los sonidos del habla. El resultado concuerda con la hipótesis, aceptada durante largo tiempo, de que la dis-

lexia tiene que ver con deficiencias en el procesamiento del habla.

Mediante resonancia magnética por tensor de difusión, los experimentadores analizaron el encéfalo de varios hombres con dislexia. Según comprobaron, la cantidad de conexiones entre el tálamo y el plano temporal se correspondía con los resultados de los participantes en una prueba en la que debían nombrar letras y cifras a la mayor velocidad posible. Los voluntarios sin dislexia (grupo de control), lograron, en promedio, mejores puntuaciones en el ejercicio de lectura

cuanto más robustas eran las conexiones nerviosas entre dichas regiones.

Estos hallazgos aportan una nueva perspectiva sobre los correlatos neuronales de las habilidades de escritura y lectura, además de aumentar las posibilidades de tratamiento de la dislexia, subrayan las autoras. «Comprender los fundamentos neuronales de la dislexia será decisivo para desarrollar el diagnóstico temprano y los tratamientos dirigidos», afirma Von Kriegstein.

Journal of Neuroscience,
vol. 39, n.º 9, págs. 1720-1732, 2019



GETTY IMAGES / PIXDELUXE / ISTOCK

Comportamiento

Lo que nos hace sentir bien es una cuestión cultural

Las personas que con frecuencia tienen emociones positivas gozan de una mejor salud física y mental. Por ese motivo, los terapeutas suelen hablar con sus pacientes sobre lo que pueden hacer en su tiempo libre para sentirse bien. Existen múltiples tipos de actividades que pueden resultarnos placenteras, pero algunas personas prefieren experiencias excitantes y estimulantes, mientras que otras se decantan por aficiones más tranquilas.

Un equipo internacional quiso averiguar qué actividades de ocio son mejores para sentirse bien a largo plazo y si la cultura desempeña algún papel en ello. En el mundo occidental, muy individualista, a muchas personas les gusta realizar actividades estimulantes, como ir a una fiesta o a un parque de atracciones, o practicar deporte. Por el contrario, en culturas colectivistas como la japonesa se valoran más los entretenimientos tradicionales y sosegados, entre ellos meditar, bañarse o disfrutar de la naturaleza.

Magali Clobert, en la actualidad en la Universidad Católica de Lovaina, y otras investigadoras analizaron los datos de dos estudios, uno llevado a cabo en Estados Unidos y otro en Japón. Los participantes debían informar sobre la frecuencia con la que experimentaban determinados sentimientos, las actividades que solían realizar y su estado de salud. También se tuvieron en cuenta indicadores biológicos, como el colesterol o un biomarcador para las inflamaciones.

En el estudio estadounidense, el resultado fue el siguiente: quienes llevaban a cabo más a menudo aficiones activas padecían menos enfermedades, dolores y trastornos del sueño. En cambio, en Japón gozaban de mejor salud las personas que dedicaban su tiempo libre a ocupaciones tranquilas. Además, en la muestra aleatoria de Estados Unidos, los participantes que más emociones positivas «excitantes» experimentaban (entusiasmo, por ejemplo) presentaban una mejor forma física.

Ya se conocía que las emociones positivas, por lo general, van ligadas a una mejor salud. Sin embargo, en la psicología occidental, este fenómeno se ha entendido sobre todo en relación a las emociones con un alto nivel de excitación. El análisis de estas investigadoras demuestra, no obstante, que la relación entre las actividades agradables y la salud física depende de cada cultura.

Estudios anteriores han revelado una diferencia cultural similar respecto a los sentimientos negativos: quien los experimenta con frecuencia suele padecer enfermedades más graves, además de dolores y cansancio más intensos. Esta correspondencia es mucho más evidente en sociedades individualistas como la estadounidense que en culturas colectivistas como las asiáticas, donde, al parecer, las emociones negativas no se evitan de manera tan rotunda.

Emotion, 10.1037/em00000531, 2019

Memoria

El egocéntrico que habita en nosotros

Aunque a nadie le guste admitirlo, todos pecamos de cierto egocentrismo. Por esa razón, después de un encuentro, nos acordamos mejor de aquellas personas con las que hemos hablado de nosotros mismos. Este efecto de autorreferencia se ha estudiado en relación con la memoria a largo plazo, pero ¿sucede también en el plano de la memoria operativa?

Científicos de China, Gran Bretaña y Estados Unidos han despejado las dudas. Solicitaron a 104 estudiantes que aprendieran la asociación entre tres círculos de colores y las palabras «yo», «amigo» y «extraño». A continuación, les mostraron dos de esos círculos coloridos en una pantalla durante un segundo. Transcurridos cinco segundos, los voluntarios veían un círculo negro. A la mayor velocidad

posible, debían pulsar una tecla para indicar si dicho círculo se encontraba en el mismo lugar que alguno de los dos círculos de colores anteriores.

La respuesta de los participantes era notablemente más rápida cuando se trataba de marcar la posición del círculo asociado al «yo». Este



efecto de autorreferencia se daba incluso cuando el círculo negro aparecía el doble de veces en la posición de los círculos correspondientes a «amigo» y «extraño». Los investigadores concluyeron que la preferencia por la representación del «yo» en la memoria operativa tiene lugar de modo automático.

La pregunta inmediata que surge es hasta qué punto resulta influenciable el pensamiento centrado en el yo. Puesto que la memoria operativa desempeña un papel fundamental en la planificación de los actos, es probable que el efecto repercuta en nuestra vida social. Los investigadores prevén analizar en futuros estudios si mediante experimentos de este tipo puede predecirse el grado de egocentrismo en la toma de decisiones.

Psychological Science, 10.1177/0956797618818483, 2019

Sueño

Las mujeres roncan más de lo que se piensa

«¿Ronca usted?» Nimrod Maimon y su equipo de la Universidad Ben Gurion en Beerseba han constatado que muchas mujeres no responden correctamente a esta pregunta. Ellas se declaran «no roncadoras» con mayor frecuencia que los hombres, aunque lo sean más que ellos: hasta cuatro veces más. Los científicos desconocen si las mujeres ocultan a propósito sus ruidos nocturnos al respirar o si los consideran más silenciosos de lo que lo son en realidad.

El equipo de Maimon preguntó por los ronquidos a casi 2000 personas de las que se sospechaba que sufrían un trastorno del sueño. A continuación, registraron sus reso-

plidos en un laboratorio del sueño. Comprobaron que alrededor de una de cada tres mujeres que afirmaban no roncar emitía ronquidos fuertes o muy fuertes. Los hombres, en cambio, se mostraron más certeros al estimar si respiraban de manera ruidosa cuando dormían.

Los experimentadores clasificaron la intensidad de los ronquidos según su volumen: más de 55 o 60 decibelios era un ronquido intenso o muy intenso. Según comprobaron, las mujeres roncaban, de media, a 50 decibelios, y los hombres, a 51,7 decibelios (más o menos, el volumen de una conversación o de música radiofónica baja).

En la mayor parte de las ocasiones, los ronquidos son solo molestos,

sobre todo para la pareja. Sin embargo, también pueden revelar problemas respiratorios graves, entre ellos, la apnea obstructiva del sueño [véase «Un sueño fatigoso», por Xavier Drouot y Marie-Pia D'Ortho; MENTE Y CEREBRO n.º 19, 2006].

Hasta ahora, los investigadores del sueño pensaban que, en general, había más varones afectados por dicho trastorno. Puede que ello se deba a que a menudo no se identifica la apnea del sueño en las mujeres: por lo común, los médicos usan cuestionarios para detectar indicios de una apnea, y a quien se cree que no ronca, tampoco se le explora en la unidad del sueño.

Journal of Clinical Sleep Medicine, 10.5664/jcsm.7678, 2019

Drogas

Peligro de psicosis y consumo de cannabis

Los tipos de cannabis más potentes son responsables de gran parte de las psicosis asociadas a esta droga, concluye un estudio internacional. Los investigadores, dirigidos por Marta Di Forti, del King's College de Londres, analizaron a 2138 voluntarios de 11 localidades de Europa y Brasil. De ellos, 901 estaban recibiendo tratamiento contra la psicosis por primera vez. Los científicos examinaron el consumo de productos derivados del cannabis en esos lugares



GETTY IMAGES / FINCHFOCUS / ISTOCK

e identificaron cuáles contenían más o menos del 10 por ciento de tetrahidrocannabinol (THC), sustancia psicoactiva de la planta del cáñamo. Observaron que existía una relación entre la psicosis, el consumo diario de cannabis y la disponibilidad de productos cannabinoides con un alto contenido en THC.

El estudio sugiere, asimismo, que el cannabis provoca ciertos tipos de psicosis, afirmación todavía discutida entre los investigadores. No obstante, en los lugares donde se llevó a cabo la investigación existía un patrón claro entre la población general: allí donde más personas fumaban porros a diario y usaban drogas con un alto contenido en THC, el índice de casos de psicosis era mayor. Los resultados concuerdan con hallazgos previos que advierten de los efectos nocivos de las drogas potentes.

Además, el riesgo de psicosis se triplicaba debido al consumo diario, e incluso se quintuplicaba con productos derivados del cannabis con más de un 10 por ciento de THC. Los investigadores calculan que si se retirara de la circulación el cannabis más fuerte, se evitarían aproximadamente el 12 por ciento de las psicosis. En Ámsterdam, hasta la mitad de ellas. No obstante, los autores recomiendan prudencia a la hora de interpretar los resultados: los datos sobre el consumo y la potencia de los productos derivados del cannabis no se han verificado con mediciones. Con todo, estudios previos han demostrado que la mayor parte de los consumidores de cannabis están bien informados acerca de lo que toman, por lo que pueden aportar información fiable al respecto.

The Lancet Psychiatry, 10.1016/S2215-0366(19)30048-3, 2019

Sinestesia

Por qué algunos «oyen» movimientos

Las personas con un tipo especial de sinestesia son capaces de percibir ruido o sonidos al presenciar movimientos totalmente silenciosos. ¿Cómo es posible? Elliot Freeman y su equipo de psicólogos de la Universidad de la Ciudad de Londres han hallado una posible respuesta.

Los investigadores expusieron a 36 voluntarios a distintas secuencias de códigos morse, las cuales

veían y escuchaban. Mediante estimulación transcraneal por corriente alterna, estimularon sucesivamente las áreas del cerebro responsables de procesar las señales visuales y auditivas. En los participantes del grupo de control, para los cuales los movimientos no iban acompañados de sonidos, se observó un patrón sorprendente: cuando se les pedía que determinasen si dos secuen-

cias consecutivas que veían eran la misma, obtenían peores puntuaciones si a la vez se perturbaban sus áreas encefálicas visuales con una frecuencia de 10 hercios. Sin embargo, sus resultados mejoraron en las secuencias que debían distinguir acústicamente. Sucedió lo contrario cuando los científicos estimulaban la corteza auditiva de los voluntarios: en las pruebas de audición, lograban puntuaciones

Psicoterapia

Una terapia larga no siempre es más beneficiosa

¿Cuánto debe durar una psicoterapia? Evidentemente, no existe una única respuesta válida para todos los pacientes. Sin embargo, Louisa Robinson y otros psicólogos de la Universidad de Sheffield han investigado cuánto tiempo debe transcurrir para que la prolongación de una terapia ya no suponga una mejoría para el paciente. Los resultados se han obtenido a través de un trabajo de revisión.

Los autores analizaron 26 investigaciones en las que se había examinado la relación dosis-eficacia en distintos tipos de psicoterapias (entre ellas, la terapia psicodinámica, la cognitivo-conductual y varios métodos integradores). Los tratamientos se habían desarrollado en ambulatorios, clínicas y consultas de médicos de familia.

La duración óptima de una psicoterapia oscila entre las 4 y las 24 sesiones, concluyeron. Transcurrido ese tiempo, se observó una mejoría sustancial de los síntomas al menos en la mitad de los pacientes. En cambio, las sesiones posteriores prácticamente no lograron ningún avance significativo.



GETTY IMAGES/ SELIMAKSAN / ISTOCK

La disparidad en cuanto al tiempo se debe a que las personas reaccionan de distinta forma a la psicoterapia, explican los investigadores. Así, algunos pacientes se encuentran bastante mejor después de cuatro sesiones, mientras que otros necesitan más horas. Según los científicos, existen pocas pruebas

de que las terapias largas (de más de 30 sesiones) resulten provechosas. Con todo, advierten de que esta conclusión no debe aplicarse al tratamiento de problemas mentales graves o crónicos, como los trastornos de la personalidad.

Psychotherapy Research,
10.1080/10503307.2019.1566676, 2019

más bajas, pero mejoraba su percepción óptica.

Para los psicólogos, el hallazgo concuerda con una tesis según la cual los núcleos del encéfalo que procesan las sensaciones auditivas y visuales compiten entre sí. De este modo, cuando tenemos que concentrarnos en uno de los dos tipos de información, la actividad de la otra región disminuye.

Sin embargo, en las personas que pueden «oír» movimientos no ocurre lo mismo, sugieren las investigaciones. En esos casos, un canal sensorial no se potencia si el

otro se encuentra mermado. Por tanto, los centros visuales y auditivos de estas personas no compiten entre sí; por el contrario, cooperan y se produce el mencionado fenómeno sensorial.

Asimismo, los investigadores descubrieron que a las personas

con sinestesia se les daba mejor reconocer las secuencias ópticas o acústicas, lo cual podría deberse a que intervenían más regiones cerebrales cuando efectuaban las pruebas.

Journal of Cognitive Neuroscience,
10.1162/jocn_a_01395, 2019

Erratum corrige

En el artículo «Teoría de juegos», de Daniela Ovadia y publicado en el número 99 de *Mente y Cerebro*, se citan a John von Neumann y Oscar Morgenstern como economista y matemático, respectivamente, cuando debería decir que Von Neumann es matemático y Morgenstern, economista.

Este error ha sido corregido en la edición digital del artículo correspondiente.