

Mente & Cerebro

Neurociencia
Minicerebros
de
laboratorio

Trabajo

Cómo evitar
los pensamientos
disfuncionales

Obesidad

Los efectos
del sobrepeso
en el cerebro

Somníferos

Consecuencias
y riesgos
de su abuso

Altamente sensible

¿Un rasgo de la personalidad?



Monografías con nuestros mejores artículos sobre temas clave



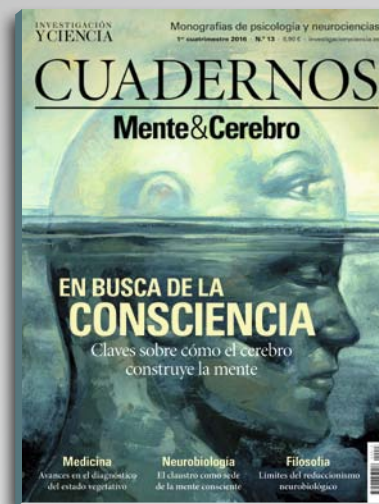
CUADERNOS 15: LA VISIÓN

Mecanismos neuronales de la percepción visual • Factores que determinan la sensibilidad estética • La visión de los colores en los primates • Ciegos con visión



CUADERNOS 14: DEPRESIÓN

Trastorno depresivo en el trabajo • Depresión en el hombre y en la mujer • Electrodo cerebral para la depresión resistente • El éxito de la terapia cognitivo-conductual



CUADERNOS 13: EN BUSCA DE LA CONSCIENCIA

Avances en el diagnóstico del estado vegetativo • El claustró como sede de la consciencia • Límites del reduccionismo neurobiológico • Pérdida y recuperación de la consciencia



CUADERNOS 12: EL DOLOR

Combatir el dolor crónico • Causas de la migraña • La psique como calmante • ¿Funciona la acupuntura?



CUADERNOS 11: LENGUAJE Y COMUNICACIÓN

La influencia del lenguaje en el pensamiento • Modelos neurales del habla y el entendimiento • Claves de la gestualidad social • Niños con mutismo selectivo



CUADERNOS 10: ADICCIONES

Alteraciones en el sistema de recompensa • Raíces evolutivas del alcoholismo • Enganchados a la inanición • Huellas cerebrales de la nicotina • Tratamientos

www.investigacionyciencia.es/revistas/cuadernos



Sigue el desarrollo de la psicología y las neurociencias



MENTE Y CEREBRO n.º 82

El poder del poder • Las ventajas de la fantasía para aprender • Psicología del deporte y alto rendimiento • Neurocirugía por ultrasonido • Consecuencias neurocognitivas de la inanición



MENTE Y CEREBRO n.º 81

Pensamiento sin rumbo • Facebook, ¿un laboratorio para los psicólogos? • Diferencias entre niños y niñas autistas • Trucos para mejorar la atención en clase • En busca de fármacos contra el alzhéimer



MENTE Y CEREBRO n.º 80

El hambre en el cerebro • Miopia, una epidemia del siglo XXI • La influencia de los genes en el desgaste profesional • ¿Por qué algunas mujeres no sienten el orgasmo? • Neuroimágenes para predecir el destino



MENTE Y CEREBRO n.º 79

Vivir con alzhéimer • Síndrome alcohólico fetal • Tras el origen de las auras migrañosas • Percepción sensorial y sueños lúcidos • La libertad de decidir



MENTE Y CEREBRO n.º 78

El concepto del alma • Dispositivos de estimulación cerebral • El peso de la memoria autobiográfica • ¿Incentivo o manipulación de los ciudadanos? • El papel de las áreas parietales superiores



MENTE Y CEREBRO n.º 77

El tacto • El síndrome de fatiga crónica • Desarrollo del cerebro en los bebés prematuros • Modificar los recuerdos • Salud mental de los inmigrantes • El sentido de la orientación a prueba

www.investigacionciencia.es/revistas/mente-y-cerebro

Para más información y efectuar tu pedido: Tlf. 934 143 344 | administracion@investigacionciencia.es



EN ESTE NÚMERO



Psicología laboral

10 Convicciones disfuncionales en el trabajo

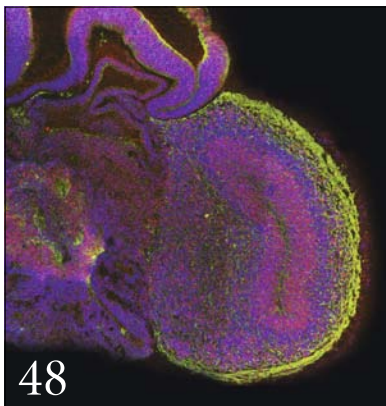
Los patrones de pensamiento negativos nos ponen límites, sobre todo en la vida profesional. ¿Cómo podemos librarnos de ellos?

Por Martin Sauerland

Serie: Psique y alimentación (IV)

32 Comer más allá del hambre

Las personas con peso excesivo presentan diferencias en la estructura cerebral. Ello podría explicar por qué sucumben con facilidad a las tentaciones culinarias. *Por Annette Horstmann*



40 Comer de manera saludable

Numerosos estímulos, algunos sutiles, dirigen nuestro modo de comer, pero no siempre en nuestro beneficio. Mediante estrategias adecuadas es posible alimentarse de forma más consciente y sana.

Por Melanie Nees

Neurociencia

48 Pequeños cerebros artificiales para investigar

Los científicos cultivan «minicerebros» creados a partir de células humanas con el objetivo de estudiar los trastornos mentales y el funcionamiento cerebral. *Por Christian Wolf*



Medicina

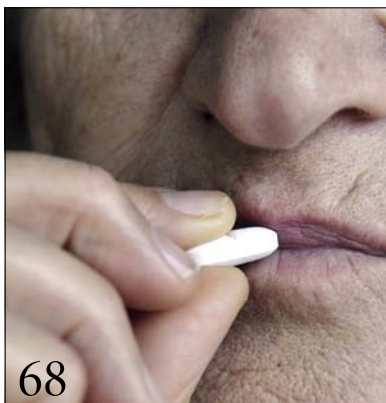
56 Los efectos del virus del Zika

Al principio, tan solo existía una vaga sospecha. Desde 2016, el virus del Zika se considera causante de graves malformaciones cerebrales en los fetos humanos. *Por Bernhard Fleischer*

Neuroimagen

62 Conexiones cerebrales policromas

La técnica Brainbow arroja luz sobre la función y el desarrollo de los circuitos neuronales. *Por Diana Kwon y Liz Tormes*



Adicción

68 Abuso de somníferos

El consumo excesivo de fármacos para dormir puede provocar efectos secundarios graves, los cuales se confunden a menudo con los síntomas de la demencia. Ello dificulta la identificación de la verdadera causa del problema. *Por Rüdiger Holzbach*



GETTY IMAGES / GUIDO MIETH

Alta sensibilidad

Personalidad

14 Sensibilidad controvertida

¿Es el concepto «alta sensibilidad» solo una forma amable de referirse a un carácter neurótico o existe realmente un rasgo psicológico propio de las personas altamente sensibles a los estímulos del entorno?
Por Nele Langosch

Entrevista

20 «Todos podemos trabajar un mejor equilibrio interior»

Con frecuencia se considera que las personas altamente sensibles son susceptibles hasta la exageración. Elke Van Hoof, psicóloga experta en este terreno, explica que este rasgo puede aportar ventajas. *Entrevista realizada por Inge Taucher*

Encefaloscopio 4

Psicoterapia / Epigenética / Enseñanza / Biopsicología / Neuroeconomía / Psicología social / Embarazo / Neuroanatomía

Cartas de los lectores 9

Avances 24

Nuevas claves sobre la estimulación cerebral profunda en el párkinson.
Por Michael Eisenstein

Cooperación e imagen social.
Por Gianluca Grimalda

Prevención de lesiones cerebrales en los bebés. *Por Erika Check Hayden*

Sinopsis 46

La evolución del cerebro.
Por Anna von Hopffgarten

Instantánea 60

El ataque del zika

Syllabus 76

Trastorno disfórico premenstrual.
Por Juliette Irmer

Ilusiones 80

Ilusiones populares.
Por S. Martinez-Conde y S. L. Macknik

Retrospectiva 84

Enfermos mentales evacuados durante la guerra civil.
Por Olga Villasante

Libros 94

Epistemología. Supuestos precientíficos. *Por Luis Alonso*

IMAGEN DE PORTADA:
GETTY IMAGES / GUIDO MIETH



ISTOCK/ALEXSANDAR NAKIC

Psicoterapia

Silencios que comunican

Todo psicólogo conoce esos momentos de silencio en la consulta, segundos en los que el terapeuta y el paciente reflexionan o buscan las palabras adecuadas. ¿Son esas pausas superfluas o pueden enriquecer la intervención? Sarah Daniel y sus colaboradores de la Universidad de Copenhague sostienen que se debería prestar más atención a las interrupciones silenciosas, pues pueden aportar información sobre la relación entre paciente y terapeuta y ayudar a vaticinar si el tratamiento resultará exitoso.

Los investigadores analizaron la evolución terapéutica de 70 personas, en su mayoría mujeres, que recibían tratamiento por un trastorno de la conducta alimentaria (bulimia, entre otros). Una mitad de las participantes asistió a sesiones de psicoanálisis durante dos años; la otra mitad tomó parte en 20 sesiones de psicoterapia conductual.

El equipo registró y evaluó el tipo de pausas que acontecían durante las conversaciones, así como la relación entre paciente y terapeuta. Clasificaron más de 6000 momentos de silencio en tres categorías: pausas productivas (cuando el individuo reflexionaba sobre

un tema importante), pausas neutras (para tratar de recordar) y pausas incómodas (momentos en los que el sujeto parecía inseguro o distraído).

Durante las sesiones de psicoanálisis, el paciente y el terapeuta guardaban silencio con una frecuencia entre cuatro y cinco veces mayor que en el caso de la terapia conductual. También se observó que, independientemente del tipo de tratamiento, acontecían más pausas incómodas cuanto peor era la relación profesional. Si los momentos de inseguridad eran menos frecuentes al final de la sesión que al inicio, la mejoría del sujeto resultaba más notable. Las pausas productivas durante la fase terapéutica intermedia se consideraron, asimismo, un indicio de éxito.

Los autores sugieren que las pausas incómodas deberían valorarse como una señal de aviso temprana, por lo que tendrían que abordarse abiertamente. Ello ayudaría a los pacientes introvertidos que guardan silencio cuando se sienten inseguros o incomprendidos. «Conversar sobre lo que piensan durante esas pausas puede resultar útil», concluye Daniel.

Psychotherapy Research,
[dx.doi.org/10.1080/10503307.2016.1177673](https://doi.org/10.1080/10503307.2016.1177673), 2016

Epigenética

Acabar con los traumas heredados

Los traumas graves repercuten sobre el organismo y la conducta de manera duradera, tanto que incluso la descendencia puede heredarlos. Aunque existe una solución. Un equipo dirigido por Isabelle Mansuy, de la Universidad de Zúrich, ha hallado en ratones que la herencia epigenética de los traumas puede anularse bajo ciertas condiciones.

Los científicos separaron una y otra vez de sus madres a crías de ratón recién nacidas. Pronto, los roedores así traumatizados reaccionaron a las situaciones estresantes de modo distinto que sus congéneres. Por ejemplo, se mostraban más tolerantes a la luz clara. Este comportamiento lo transfirieron a su propia descendencia, a pesar de que esta había crecido sin estrés.

Un efecto de la epigenética subyace a semejante herencia traumática: el estrés favorece que algunos grupos metilo del gen que codifica el receptor de gluco-

corticoides desaparezcan, lo que provoca que aumente la actividad genética. Con motivo de la desmetilación, las células producen más receptores para los neurotransmisores, por lo que se altera el comportamiento de afrontamiento ante condiciones adversas. Este fenómeno sucede sobre todo en el hipocampo, área cerebral que regula el miedo y el estrés. Puesto que los cambios también ocurren en las células reproductoras, las crías se ven afectadas.

En los experimentos de Mansuy se pudieron suprimir tales efectos mediante un entorno enriquecido y libre de estrés: en esas condiciones, los grupos metilo deficitarios parecían reponerse en el ADN. Este hallazgo plantea la posibilidad de influir sobre la herencia epigenética de los traumas e, incluso, eliminarla.

Neuropsychopharmacology 10.1038/npp.2016.87, 2016

Enseñanza

Prevenir el estrés en los adolescentes

No existe ningún otro momento en la vida en el que la popularidad y las amistades nos obsesionen tanto como durante la adolescencia. Pero en esta etapa también somos especialmente vulnerables al estrés y a las psicopatologías. Explicar a los adolescentes que su carácter todavía es moldeable puede ayudarles a estar preparados para afrontar situaciones sociales, según han constatado investigadores dirigidos por David Yeager, de la Universidad de Texas en Austin.

Yeager y su equipo pidieron a 60 jóvenes de entre 14 y 17 años que expusieran, en una breve charla, sus aficiones. También les pidieron que resolvieran unos ejercicios de cálculo mental. Previamente, a una parte de los probandos se les explicó que su personalidad podía cambiar a lo largo de la vida, sobre todo las características relacionadas con el comportamiento social. Constataron que los jóvenes que habían interiorizado esa lección se mostraban más relajados durante su presentación y cuando resolvían los ejercicios matemáticos. Asimismo, su organismo produjo menos cortisol (hormona del estrés) mientras realizaban esas tareas, según delataban las muestras de su saliva.

Por otra parte, los investigadores solicitaron a 205 alumnos de secundaria que anotaran en un diario las situaciones estresantes que experimentaban a lo largo del curso escolar. De nuevo se informó a una parte de

los probandos acerca de su potencial para cambiar los rasgos sociales relevantes. También tomaron muestras de saliva. Los adolescentes previamente informados manejaban mejor la incertidumbre social y mejoraban su calificación media a final del curso.

En un futuro, este tipo de enseñanzas podría ayudar a prevenir el estrés y los estados depresivos en los adolescentes, señala Yeager. El equipo prevé investigar la posibilidad de integrar estas intervenciones psicológicas en el programa inicial de curso de los centros de secundaria.

Psychological Science, dx.doi.org/10.1177/0956797616649604, 2016



ISTOCK/MIXMIKE

Biopsicología

El cerebro se acostumbra a la deshonestidad

Cuando se miente con frecuencia, las mentiras se tornan más grandes con el tiempo. El propio cerebro delata esta tendencia, según han publicado Neil Garrett, del Colegio Universitario de Londres, y otros científicos en la revista *Nature Neuroscience*.

Para su estudio, los científicos presentaron un tarro lleno de monedas a 80 participantes mientras yacían en el escáner cerebral. Los sujetos debían estimar cuántas monedas contenía el recipiente y comunicarle la cifra a su compañero. Cuanto más exacto era el número que indicaban a la pareja, más dinero ganaban los dos al finalizar la serie de rondas.

A continuación, los investigadores propusieron otras variantes de la prueba a los sujetos. En una de ellas, podían obtener más dinero a costa del compañero si le indicaban una cantidad demasiado elevada. Se observó que los probandos que se encontraban en el escáner inflaban la cifra a medida que transcurría el juego. Su engaño iba *in crescendo* en beneficio propio.

Las neuroimágenes arrojaron luz sobre esos resultados. Al inicio del experimento, la amígdala de los sujetos que mentaban conscientemente presentaba una fuerte actividad. Pero, cuanto más mentaban, más se atenuaba la señal. Incluso presentaba un descenso notable cuando la mentira era desmesurada.

La amígdala desempeña un papel importante en la valoración emocional de las circunstancias. Entre otras funciones, es corresponsable de la aparición del temor, motivo por el cual se la suele denominar «centro cerebral del miedo». Cuando mentimos en beneficio propio, la amígdala se encarga de que tengamos mala conciencia con el objetivo de limitar la envergadura de nuestros embustes, sugiere Tali Sharot, otra de las autoras del estudio. Pero cuando contamos una mentira tras otra, la amígdala atenúa progresivamente su actividad, de modo que dejamos de sentirnos tan culpables. Ello nos permite mentir cada vez con más descaro. Al parecer, en la deshonestidad, la práctica hace al maestro.

Nature Neuroscience, dx.doi.org/10.1038/nn.4426, 2016



ISTOCK / MOGOUN

Neuroeconomía

La pobreza afecta la capacidad cognitiva

Una persona que ha vivido en una situación de pobreza durante mucho tiempo obtiene, de promedio, peor puntuación en algunas tareas cognitivas que otra que nunca ha atravesado problemas económicos. A esta conclusión han llegado investigadores dirigidos por Adina Zeki Al Hazzouri, de la

Universidad de Miami, tras analizar los datos de casi 3400 estadounidenses que desde 1980 participan en un estudio longitudinal sobre las enfermedades cardíacas.

Los investigadores compararon los resultados de pruebas cognitivas del año 2010 con datos sobre la situación económica de los participantes. Hallaron una

Psicología social

La confianza también se obtiene a través del estómago



ISTOCK / BENEDEK

Quando otros comen lo mismo que nosotros, les otorgamos más confianza.

Sentados a la mesa, el comensal que tiene en el plato el mismo alimento que nosotros nos inspira mayor confianza. Kaitlin Woolley y Ayelet Fishbach, de la Universidad de Chicago, invitaron, por parejas, a una serie de probandos a que cataran dulces en su laboratorio. Les indicaron que podían elegir los mismos o diferentes aperitivos. También les explicaron que se trataba de una prueba para un estudio de mercado. Después de comer, los sujetos debían participar en un juego financiero en el que podían entregar el importe monetario que quisieran a su compañero; este último podía invertir, doblar y devolver una parte del dinero al otro. A través de una encuesta final se confirmó que si el probando había degustado el mismo dulce, su compañero de juego le confiaba más dinero y se sentía más cercano a él. Las parejas también obtenían mejores resultados en una negociación común si habían comido lo mismo.

En otro experimento, los probandos manifestaron más confianza en un producto si el anunciante consu-

mía el mismo alimento que ellos, constataron Woolley y Fishbach. Las investigadoras proyectaron vídeos en los que una persona promocionaba un programa informático o un producto de limpieza. Al tratarse de filmaciones caseras, es decir, grabadas en ambientes familiares, no era de extrañar que el protagonista (un asistente de las investigadoras) mordisqueara una barrita de chocolate durante la explicación. Si los participantes habían probado el mismo aperitivo antes de comenzar el ensayo, la opinión del orador les parecía más fiable.

Las autoras concluyen que interpretamos el consumo de un alimento similar al que hemos ingerido como señal de una relación de confianza, de manera parecida a las parejas de enamorados que acostumburan a compartir la comida. Sin embargo, este fenómeno no se ha observado en otras coincidencias aleatorias, como vestir una camiseta del mismo color.

Journal of Consumer Psychology,
dx.doi.org/10.1016/j.jcps.2016.06.003, 2016

relación entre la pobreza sostenida y la velocidad con la que resolvían determinadas tareas. También confirmaron que los participantes que habían experimentado un empeoramiento en su situación económica durante el estudio obtuvieron, de media, una puntuación más baja en factores como el control de la impulsividad y la memoria operativa.

En comparación con estudios anteriores, este análisis presenta la ventaja de que evalúa la renta de los sujetos no solo en el momento del estudio, sino también

durante las últimas tres décadas. Asimismo, los resultados reflejan el efecto acumulativo de la pobreza sostenida en el tiempo, apunta la autora.

Por otra parte, el equipo constató este efecto en personas con formación superior y bagaje académico, motivo por el cual los investigadores consideran que la causalidad inversa (peores resultados en las pruebas conducen a la pobreza) resulta improbable.

American Journal of Preventive Medicine,
dx.doi.org/10.1016/j.amepre.2016.08.009, 2016

Embarazo

Nacimientos prematuros por depresión

De cada 100 embarazadas, entre 10 y 15 padecen depresión. Esta alteración anímica no solo resulta crítica para la futura madre; también conlleva riesgos para el niño, han comprobado Kartik Venkatesh y sus colaboradores del Hospital Brigham de mujeres en Boston.

De las más de 7200 gestantes que participaron en el estudio, cerca de 830 mostraban diversos síntomas de depresión. Al inicio de la investigación, las participantes se encontraban, como mínimo, en la vigésima semana de gestación. Unas semanas más tarde, se observó que las mujeres con tendencia depresiva mostraban un 30 por ciento más de riesgo de dar a luz de forma prematura (antes de la semana 37). La probabilidad de que el parto ocurriera incluso antes de la semana 32 de

embarazo casi llegaba a duplicarse. Además, los bebés prematuros a menudo eran demasiado pequeños y de bajo peso para su edad madurativa. Los hallazgos se mantuvieron incluso si se excluían otros factores que podían influir, como fumar, sobrepeso de la madre y salario bajo. También las mujeres embarazadas con síntomas depresivos leves pasaban a formar parte del grupo de riesgo.

Los autores concluyen que el control del embarazo debería incluir el cribado de la depresión. Detectar y tratar los síntomas lo antes posible contribuiría a evitar el parto prematuro y a normalizar la maduración física del niño en el seno materno.

Obstetrics & Gynecology, vol. 127, págs. 926-933, 2016

Neuroanatomía

El pequeño gran cerebro de las aves

Los loros, como el guacamayo azulamarillo, poseen un cerebro tan pequeño como una nuez. A pesar de su reducido tamaño, contiene un número de neuronas sorprendentemente elevado; incluso supera al de los macacos, cuyo cerebro mide aproximadamente lo mismo que un limón.

Con el fin de averiguar el modo en que se organizan las neuronas en las aves, científicos dirigidos por Suzana Herculano-Houzel, de la Universidad Vanderbilt, exploraron el encéfalo de dos docenas de especies avícolas. En concreto, centraron su atención en el palio, estructura considerada la corteza cerebral de los pájaros y que, como tal, ejerce de sede de los procesos cognitivos superiores.

En los loros y aves canoras, la densidad de las células nerviosas que se alojan en dicha región casi dobla la de los primates. En comparación con los roedores, animales que poseen un cerebro de un tamaño igual que el de esas aves,

el número se cuadruplica.

Una razón para la densa acumulación de neuronas radica en el principio económico de construcción del cerebro aviar. Las neuronas de los mamíferos forman múltiples conexiones a larga distancia, por lo que las neuronas deben ser relativamente grandes. En cambio, en las aves, la mayoría de las células se conectan de manera local; solo algunas se unen a través de trayectos más largos.

Aunque no exista una relación directa entre el número de neuronas y la inteligencia, este estudio podría explicar por qué muchas especies de ave poseen capacidades cognitivas que, por lo general, no se atribuirían a un cerebro de reducidas dimensiones. Así, los cuervos destacan por su maña para esconder el alimento de sus compañeros y robar comida mediante el engaño; otros pájaros son capaces de manejar herramientas o de imitar sonidos complejos.

PNAS, vol. 113, págs. 7255-7260, 2016



ISTOCK / MANAKIN

CARTAS DE LOS LECTORES

El dilema de comer carne

Dough Griffith: La lectura del artículo «La paradoja de comer carne» [por Marta Zaraska, *Mente y Cerebro* n.º 81, 2016] me ha parecido bastante interesante, sobre todo la información relacionada con las técnicas que empleamos los carnívoros para reducir nuestro dilema cognitivo respecto a los animales que cuidamos en casa. Creo, sin embargo, que la autora ha omitido una estrategia que yo empleo. En concreto, se trata de plantearse que esos animales no estarían vivos si no fuera por los consumidores de productos cárnicos. Su vida y su carne se perderían si no nos los comiéramos. Por otra parte, está claro que la crianza y matanza de estos animales deben estar estrictamente reguladas, no solo para que su corta vida sea más comfortable, sino también para proteger la salud de los humanos.

La miopía como epidemia

David Batet, Barcelona: El artículo «La epidemia de la miopía» [por Diana Kwon, *Mente y Cerebro* n.º 80, 2016] debería abrirnos los ojos a todos frente a las consecuencias que para nuestra salud conlleva el tipo de vida de las sociedades modernas actuales. Como bien menciona la autora, deberíamos pasar más tiempo en contacto con la naturaleza y bajo la luz natural en lugar de dedicarle tantas horas al ordenador, al teléfono móvil, a las tabletas digitales y al televisor. Aparte de nuestra vista, nos lo agradecerá nuestro estado físico y mental.

Fotografiar las vacaciones

Jochen Scheel, Colonia: El título del artículo «Fotografiar las experiencias agradables aumenta su disfrute» [por Corinna Hartmann, *Mente y Cerebro* n.º 82, 2017] ya me hizo sospechar sus conclusiones: en comparación con las personas que consumen de forma totalmente pasiva las vacaciones, las que fotografían se involucran más en esa experiencia. Pero ¿qué hubiera sucedido si se hubiese comparado el mismo grupo de fotógrafos con personas que acababan de asistir a un seminario de atención plena? Este tipo de artículos nos aportan pistas erróneas.

Exploración del cerebro infantil

Erika Butzmann, Wilderhausen: Al contrario de lo que se indica en el artículo «Misión: escanear el cerebro» [por Christian Wolf, *Mente y Cerebro* n.º 80,

Publicado en:



MyC 80/2016



MyC 81/2016



MyC 82/2017

2016], Piaget no dijo nunca que los recién nacidos vienen al mundo como «una hoja en blanco». De hecho, fue el primer científico que describió las estructuras básicas del aprendizaje en los niños y dio por descontados los requisitos biológicos prenatales para ello. Los contactos visuales de los primeros objetos se pueden clasificar en estas estructuras, es decir, no son nada nuevo. Ello se ha ignorado de manera notable. También resulta dudoso que los niños de cinco meses presenten una «actividad neuronal» semejante a la de las personas adultas. La actividad neuronal de unos y otros se diferencia tanto que afirmaciones como esta constituyen puras especulaciones.

Responde la redacción: Como bien indica, la expresión «hoja en blanco» no se remonta a Piaget, sino seguramente al filósofo John Locke. No obstante, Piaget subestimó las competencias de los niños. Después de él, otros investigadores han desarrollado nuevas teorías del desarrollo, por ejemplo, relacionadas con el conexionismo. Con todo, la gran aportación de Piaget a la psicología del desarrollo resulta indiscutible.

Cartas de los lectores

MENTE Y CEREBRO agradece la opinión de los lectores. Te animamos a enviar tus comentarios a:

PRENSA CIENTÍFICA, S.A.
Muntaner 339, pral. 1.ª, 08021 BARCELONA
o a la dirección de correo electrónico
redaccion@investigacionyciencia.es

La longitud de las cartas no deberá exceder los 1500 caracteres, espacios incluidos. MENTE Y CEREBRO se reserva el derecho a resumirlas por cuestiones de espacio o claridad. No se garantiza la respuesta a todas las cartas publicadas.



COGNICIÓN Los patrones de pensamiento negativos nos ponen límites, sobre todo en la vida profesional. ¿Cómo podemos librarnos de ellos?

Convicciones disfuncionales en el trabajo

MARTIN SAUERLAND

Los pensamientos pueden estimularnos para que rindamos al máximo, pero también pueden convertirse en un obstáculo enorme. Sin ir más lejos, las convicciones negativas sobre nosotros mismos y el mundo nos perjudican, particularmente en el terreno laboral. Nos desmotivan, merman nuestra autoconfianza y, de este modo, afectan nuestro rendimiento diario.

Pero estos patrones de pensamiento no se han desarrollado sin más, sino que incluso resultan útiles: simplifican y estructuran el entorno y nos protegen de fracasos posteriores. De los errores aprendemos que algo no nos conviene y que debemos evitar situaciones similares en el futuro.

Sin embargo, semejante estrategia también puede resultar desfavorable. Las convicciones disfuncionales, ideas en las que creemos a pie juntillas aunque carezcan de lógica y no nos lleven a ninguna meta, conducen a que nos quedemos por el camino. Si tras suspender un examen de matemáticas, un estudiante se convence de que es un negado para las ciencias, esa conclusión sobregeneralizada impedirá que alcance éxitos posteriores. También decisiones fundamentales como la elección de la carrera universitaria o profesional crean a menudo en las personas convicciones como: «La psicología me parece muy interesante, pero con mis escasas dotes para las matemáticas nunca conseguiré aprobar la difícil asignatura de estadística que se imparte al inicio de la carrera».

En síntesis: Autoconfianza mermada

1 Los humanos tendemos a los patrones de pensamiento: generalizamos las propias experiencias y las aplicamos a situaciones similares.

2 Los juicios peyorativos perjudican la autoconfianza. Este tipo de pensamientos disfuncionales se hallan muy extendidos, sobre todo en la vida profesional.

3 Los patrones de pensamiento negativos pueden superarse si se cuestionan de forma crítica y sistemática. Se pueden practicar diversas estrategias para ello.