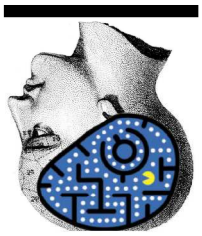
Distorsiones inconscientes del pensamiento



Nuestras emociones muchas veces pueden influir en la forma que tenemos de actuar ante la vida. Disponer de un tipo de esquemas cognitivos u otros puede afectar negativamente en cómo percibimos el mundo que nos rodea.

Razonamientos como "no podré aprobar el examen de conducir", "me he quedado sin trabajo, no volveré a encontrar otro" o "debería haber estudiado más", son afirmaciones que repetimos a menudo y que desconocemos el daño que hacen a nuestra autoestima. En Psicología este conjunto de pensamientos negativos se conoce con el nombre de distorsiones cognitivas.

Dr. José Pedro Alfonso Pérez
Psicólogo Municipal / Neuro psicólogo

Las **distorsiones cognitivas** son una serie de reflexiones equivocadas que nos hace interpretar los hechos erróneamente. Se cree firmemente en ellas, a pesar de que en un análisis lógico, se vería que son absurdas. A su vez, generan múltiples consecuencias negativas: alteraciones emocionales como resultado de la perjudicial creencia en los pensamientos negativos; conflictos en las relaciones con los demás debido a esas interpretaciones erróneas; o en la manera de ver la vida dando lugar a una visión simplista y negativa.

Vivir con **estrés** puede tener repercusiones en la salud, por lo que cambiar estos pensamientos te puede ayudar a vivir de una forma más adecuada y proporcionada.

El estrés quita el sueño, desordena los recuerdos, acelera el envejecimiento y desencadena, de una forma más o menos directa, un sinfín de enfermedades. El estrés es uno de los enemigos de la salud más señalados en los últimos tiempos, pese a que es difícil cuantificar objetivamente hasta dónde llegan y de qué manera actúan sus *tentáculos*.

De hecho, una investigación arrojó hace pocas semanas un poco más de luz sobre una de sus relaciones más comentadas: la que mantiene con la **conducta alimentaria**. El trabajo, publicado en las páginas de la revista Neuron, señala que el estrés es capaz de alterar los circuitos cerebrales asociados con el autocontrol, favoreciendo la búsqueda de recompensas rápidas y placenteras.

Dr. José Pedro Alfonso Pérez
Psicólogo Municipal / Neuro psicólogo

Gracias a técnicas de imagen, los investigadores, liderados por Silvia Maier, de la Universidad de Zúrich (Suiza), comprobaron que el estrés no sólo utiliza una vía para ejercer su influencia en el cerebro, sino que pone en marcha varios mecanismos relacionados con la toma de decisiones que interactúan entre sí. "Nuestros resultados indican que el estrés podría comprometer las decisiones relacionadas con el autocontrol tanto aumentando el impacto de los atributos de recompensa inmediata como reduciendo la eficacia de las regiones que promueven comportamientos consistentes con la consecución de objetivos a largo plazo", explican los investigadores en la revista científica, donde también reconocen que sus datos son todavía preliminares.

Para obtener las conclusiones publicadas, estos científicos reclutaron a 29 voluntarios y les sometieron a un episodio estresante (debían mantener una de las dos manos sumergida en un recipiente con agua muy fría) mientras contemplaban imágenes de comida. Entre otras pruebas, los participantes debían evaluar cómo de apetitosos o sabrosos eran los alimentos presentados, o elegir entre dos opciones (una más saludable que la otra). Tras medir su actividad cerebral durante el experimento y sus niveles de **cortisol** (una hormona relacionada con el estrés), los investigadores compararon los resultados con los obtenidos en otros 22 individuos que no sumergieron su mano en agua helada durante la prueba. Todos los participantes reclutados estaban tratando de llevar una dieta sana y equilibrada en su día a día, por lo que los productos poco saludables serían una tentación que, al menos a priori, deberían intentar vencer.

Al cruzar los datos obtenidos, el equipo de Maier observó que las personas sometidas al episodio estresante tendían a **sobreestimar los atributos relacionados con el sabor** de la comida y eran más proclives que el resto a elegir las opciones menos saludables.

En una nota de prensa, los investigadores señalan que los resultados de su estudio demuestran que incluso niveles moderados de estrés pueden alterar el **autocontrol**: "Esto es importante porque los estresores leves son más comunes que los episodios extremos, por lo que pueden influir sobre las decisiones de autocontrol de forma más frecuente y sobre un porcentaje de la población más grande", ha señalado Todd Hare, uno de los firmantes del trabajo, que ha añadido: "Una vía interesante para la futura investigación es determinar si algunos de los factores que se sabe que protegen las estructuras cerebrales frente al estrés -como el ejercicio o el apoyo social- pueden también **amortiguar los efectos del estrés moderado** sobre la toma de decisiones".

"Desde hace tiempo se sabe que, además de un factor de riesgo cardiovascular por sí mismo, el estrés también se asocia con otros problemas como la hipertensión, el sedentarismo, el tabaquismo o la diabetes", apunta Ignacio Fernández Lozano, secretario general de la Fundación Española del Corazón (FEC) y vicesecretario de la Sociedad Española de Cardiología (SEC).

Dr. José Pedro Alfonso Pérez
Psicólogo Municipal / Neuro psicólogo

De hecho, recientemente, el proyecto *Healthy Ageing in Europe*, un estudio europeo cuyo objetivo era comprobar el impacto de poner en marcha programas de promoción del envejecimiento saludable en centros de trabajo en el que participó la Escuela Andaluza de Salud Pública, demostró que el manejo del estrés entre los trabajadores contribuye a que éstos hagan más ejercicio y coman de una forma más sana.

La comida se utiliza muchas veces como **vía de escape a las situaciones de estrés**. En este sentido, tener herramientas para manejar estas situaciones también ayuda a evitar malos hábitos. Y con el ejercicio pasa lo mismo. El estado de ánimo influye directamente en la actividad física.

El problema principal es que muchas veces asumimos que nuestras ideas son verdades absolutas. Pero existe una realidad más objetiva y justa, independiente de la perspectiva de cada individuo. La equivocación se debe a que algunas personas interiorizan que las emociones que experimentan o sienten son un reflejo exacto de la realidad, y no es así. Cualquier persona puede tener sentimientos de infravaloración o dudas acerca de sus capacidades, y en ocasiones se anticipa el fracaso, empleando esquemas de acción negativos.

Las personas con baja autoestima, un escaso desarrollo de sus habilidades sociales o con tendencia depresivas tienen más facilidad para desarrollar distorsiones cognitivas. A pesar de esto, no se nace con este tipo de razonamientos. Las experiencias vitales negativas pueden provocar e incrementar la tendencia al pensamiento polarizado, del tipo 'todo' o 'nada'. Incluso, hay individuos que no presentan estos problemas, o que los sufren en menor medida. Todo se aprende en función de valores como la cultura, la educación, y los padres que son los que transmiten estas ideas. Existen padres más competitivos y otros más relajados, y esto se refleja en la actitud posterior de los hijos.

Estas reflexiones negativas se pueden eliminar. Aunque en las personas con unas creencias arraigadas, se tardará más tiempo, ya que llevan la mayor parte de su vida conviviendo con estas reflexiones. "A un niño de 10 años se le puede convencer más rápidamente que a una persona que ya sea mayor".

El 'remedio' sería la terapia cognitiva y neuropsicológica, cuyo objetivo es reeducar la mente para erradicar estas afirmaciones que el único resultado que tienen es perturbar psicológicamente a la persona. Si en lugar de pensar en desgracias, pienso que me tocará la lotería o que ganará mi equipo, seré más feliz.

Vivimos en una sociedad muy exigente, cada vez más competitiva y al mismo tiempo en un momento de crisis laboral, social y de redefinición de valores. Ante las situaciones de incertidumbre, aumenta **el malestar psicológico**, que afecta más fácilmente a las personas más vulnerables o en situación de mayor riesgo. Por ello, la misma situación uno la vive de una forma más trágica o

dramática, mientras que otro la percibe de una forma más positiva. La finalidad es hacer que estos pacientes vean el mundo de forma distinta y darles alternativas.

Dr. José Pedro Alfonso Pérez
Psicólogo Municipal / Neuro psicólogo

En estos casos, los psicólogos realizamos un trabajo que puede llamarse 'traductores de la realidad'. En un elevado porcentaje los pacientes acuden por problemas de pensamiento según indica el Colegio Oficial de Psicologos. En muchas ocasiones las preocupaciones del paciente no son reales, ya que los problemas a los que se enfrenta en su vida no son tan graves como él piensa. Otro de los motivos es la imposibilidad de algunas personas de adaptarse a los cambios en sus situaciones personales.

Muchas personas han conseguido éxitos después del fracaso. Quien fracasa más, es el que más lo intenta.

Las distorsiones más habituales que tratamos son adivinar y anticipar acontecimientos. Uno de los ejemplos más comunes sería no presentarse a un examen por pensar que se va a suspender, o no ir a una cita por pronosticar que será rechazado por la otra persona. Una distorsión muy frecuente es el pensar 'no me quieren'.

Distorsiones cognitivas más comunes:

1. **Pensamiento todo o nada.** Ver todo de color blanco o negro, sin que exista un término medio. Es un pensamiento perfeccionista. Si los resultados no son perfectos, se considera un fracaso. Por ejemplo, una persona hace una fiesta y uno de sus mejores amigos no puede acudir, solo piensa en eso y se pone triste. Esto hace mientras que no se dé cuenta de que muchos de sus otros mejores amigos sí están en la fiesta, y por tanto, no disfrute.
2. **Generalización excesiva.** Tomar un acontecimiento negativo que nos ha ocurrido puntualmente y dar por hecho que va a repetirse siempre. Por ejemplo, una persona va por primera vez a patinar y se cae, y desde entonces nunca más vuelve a patinar, porque da por hecho que siempre ocurrirá lo mismo.
3. **Filtro mental.** En una situación, se centra sólo en un elemento negativo que ha ocurrido, despreciando los positivos. Por ejemplo, una persona suspende un examen de un máster, y solo ve eso, el suspenso. Sin embargo, no tiene en cuenta que para llegar hasta allí ha tenido que aprobar el bachillerato y una carrera.
4. **Descalificación de lo positivo.** Se rechazan las experiencias positivas o neutras, y se convierten en negativas. Por ejemplo, consigue un nuevo trabajo y piensa "he tenido suerte", sin tener en cuenta su experiencia laboral, ni sus cualidades personales.
5. **Conclusiones apresuradas.** Hacer conclusiones negativas sin que haya datos objetivos que las justifiquen. Hay dos tipos: Magnificación o minimización. Exagerar los fracasos y minimizar los éxitos. Un ejemplo de magnificación es si se suspende una

Dr. José Pedro Alfonso Pérez
Psicólogo Municipal / Neuro psicólogo

oposición que se ha preparado varios meses, y tiende a pensar que es el fin del mundo, pero la realidad es que puede intentarlo de nuevo al año siguiente. Mientras que la minimización sería ganar una medalla o un trofeo, y quitarse mérito a uno mismo diciendo "estaba chupado" o "cualquiera lo habría conseguido".

6. **Razonamiento emocional.** Interpretar los estados de ánimo como si se trataran de verdades objetivas. Por ejemplo, en una reunión importante en la que la persona tiene que hablar, se queda en blanco o se equivoca, en ese momento puede pensar "me siento estúpido", por tanto "soy estúpido". Pero lo que pensamos no es lo que somos, puede que no sepamos resolver ese problema matemático, pero sí sabemos resolver muchos otros.
7. **Enunciaciones "debería".** Tratar de motivarse con "debería", cuando en realidad sólo causa culpabilidad y frustración. Hay que erradicar frases que incluyan "debería" o "tendría", que sólo nos hacen volver al pasado y recordar las cosas que no hemos hecho. Es un pensamiento exigente y perfeccionista.
8. **Etiquetación.** Ponerse etiquetas negativas a uno mismo. Por ejemplo, me caigo en público y me digo "soy un torpe". Pero en realidad, lo que se piensa en un momento determinado no significa lo que somos, ni lo que valemos como persona.
9. **Personalización.** Culpabilizarse por los propios actos, y además creerse el responsable de las osas malas que les pasan a los demás, y que en realidad se deben a un elemento externo del cual no se es responsable. Por ejemplo, me encuentro con un amigo y tiene mala cara, entonces pienso que está enfadado conmigo. Me digo a mí mismo "algo le habré hecho".
10. **Lectura de pensamiento.** Consiste en creer saber lo que los demás piensan sin preguntárselo, y dando por hecho que son verdades absolutas. Se generan hipótesis acerca de por qué las personas se comportan de una manera determinada. Por ejemplo, "seguro que piensa que soy tonto".
11. **El error del adivino.** Hacer premoniciones erróneas acerca de posibles acontecimientos nefastos que ocurrirán en un futuro. En la mayoría de los casos no llegan a suceder. Por ejemplo, "seguro que suspenderé el examen", todavía queda tiempo para estudiarlo, más de una semana, pero aun así, piensa que va a suspender.

Que el estrés de la vida urbana afecta a nuestras mentes y cuerpos parecía una evidencia sin necesidad de demostración. De hecho, hace un par de años, unos expertos sociólogos demostraron que vivir en las grandes ciudades **produce miedo**, y éste produce angustia, y ésta limitaciones fóbicas y estas ya son enfermedades. También hay quien asegura que las depresiones, ansiedades y psicosis son más frecuentes en las ciudades que en los pueblos. Y el elogio de la vida sosegada, desde el 'Beatus ille' de Horacio, a la 'Vida retirada' de Fray Luís de León.

De hecho, investigadores alemanes y canadienses han demostrado que educarse, crecer, madurar y vivir en un estilo de vida urbano afecta no sólo a cómo nos comportamos, sentimos, relacionamos, etc., sino a cómo funcionan nuestros cerebros.

Las sofisticadas **técnicas de neuroimagen** actuales permiten observarlo con suficiente seguridad como para que no debamos dudar de dicho efecto. La amígdala y otras zonas conectadas con ella, implicadas en cómo nos manejamos y reaccionamos en situaciones de estrés, se activan excesivamente, podríamos decir que se 'arroban', se 'acaloran' y 'encienden' (fenómeno del kindling), lo cual es decididamente peligroso para la salud mental de las personas.

Ahora ya sólo falta conocer el mecanismo íntimo por el que tal efecto se produce. Pero llegará. Es cuestión de tiempo. Mientras tanto, no nos vendría mal reflexionar, sosegarnos, mirarnos al espejo y aprender a modular nuestro estilo de estilo de vida de acuerdo con las sabias enseñanzas de nuestros clásicos, como *Fray Luis de León*:

"Qué descansada vida
la del que huye del mundanal ruido,
y sigue la escondida
senda por donde han ido
los pocos sabios que en el mundo han sido…"

Dr. José Pedro Alfonso Pérez
Psicólogo Municipal / Neuropsicólogo
Excmo. Ayuntamiento de Albatera. Área de *Sanidad*