



Pensamientos intrusivos (I)

■ *Helmut Kauffmann Chivano*
 Dr. en Teología- Magíster en Liderazgo Pedagógico.

El primer humorista del Festival de Olmué habló mucho en su rutina de los traumas de infancia, su relación con su mamá (complejo de Edipo) y de los pensamientos intrusivos o automáticos de los cuales uno no tiene control, que generalmente son pensamientos malignos. Los pensamientos intrusivos pueden ser increíblemente frustrantes, aterradoras o incluso vergonzosas, pero lo primero que debes saber es que son un fenómeno biológico normal. Casi todo el mundo los experimenta en algún momento. Es difícil dar un número exacto, porque la mente es increíblemente rápida y no siempre somos conscientes de cada 'chispa' mental. Sin embargo, los estudios en psicología y neurociencia nos dan una idea bastante clara de la magnitud. Se estima que un ser humano tiene entre 6.000 y 70.000 pensamientos al día. El porcentaje de intrusión según diversas investigaciones, sugieren

que hasta el 80% ó 90% de las personas experimentan pensamientos intrusivos de forma regular. No hay un número fijo de 'pensamientos intrusivos' por hora, pero se calcula que una persona promedio puede notar entre docenas y cientos de estos pensamientos 'extraños' o no deseados a lo largo de su jornada.

¿Por qué no los contamos todos? La mayoría de nosotros no nos damos cuenta de que estamos teniendo cientos de pensamientos intrusivos, porque nuestro cerebro tiene un 'filtro de relevancia' que funciona bien la mayor parte del tiempo. El cerebro genera una idea absurda (ej. '¿Y si tiro mi celular por la ventana?'; si Chile

se llega a quemar por completo), el filtro nota que no tiene sentido y lo desecha en milisegundos. Ni siquiera llegas a angustiarte, solo 'contamos' aquellos pensamientos que logran saltarse el filtro, porque nos generan miedo, asco o culpa.

Un estudio de la Universidad de Queen en Canadá utilizó imágenes cerebrales para identi-

fcar cuándo termina un pensamiento y empieza otro (los llaman 'gusanos de pensamiento'), confirmaron que nuestra mente está en un estado de transición constante, saltando de una idea a otra sin parar. ¿Cuándo el número se vuelve un problema? Más que la cantidad de pensamientos, lo que importa es el tiempo que te quedas 'enganchado' en ellos. El pensamiento aparece y te quedas horas analizando por qué lo tuviste, ocurre unas cuantas veces al día. El pensamiento es recurrente y se siente como un 'disco rayado', no interfiere con tus actividades, dejas de hacer cosas por miedo a que el pensamiento se cumpla o por la angustia que te genera.

Si sientes que el volumen de estos pensamientos está aumentando, suele ser una señal de que tu sistema de estrés está sobrecargado, no de que tu personalidad esté cambiando. ¿Sientes que algunos pensamientos se repiten más que otros o te gustaría saber cómo 'bajar el volumen' cuando se vuelven muy frecuentes?

LAS OPINIONES VERTIDAS EN ESTE ESPACIO SON DE EXCLUSIVA RESPONSABILIDAD DE QUIENES LAS EMITEN, Y NO REPRESENTAN NECESARIAMENTE EL PENSAMIENTO DE DIARIO "EL TRABAJO"

INDICADORES

