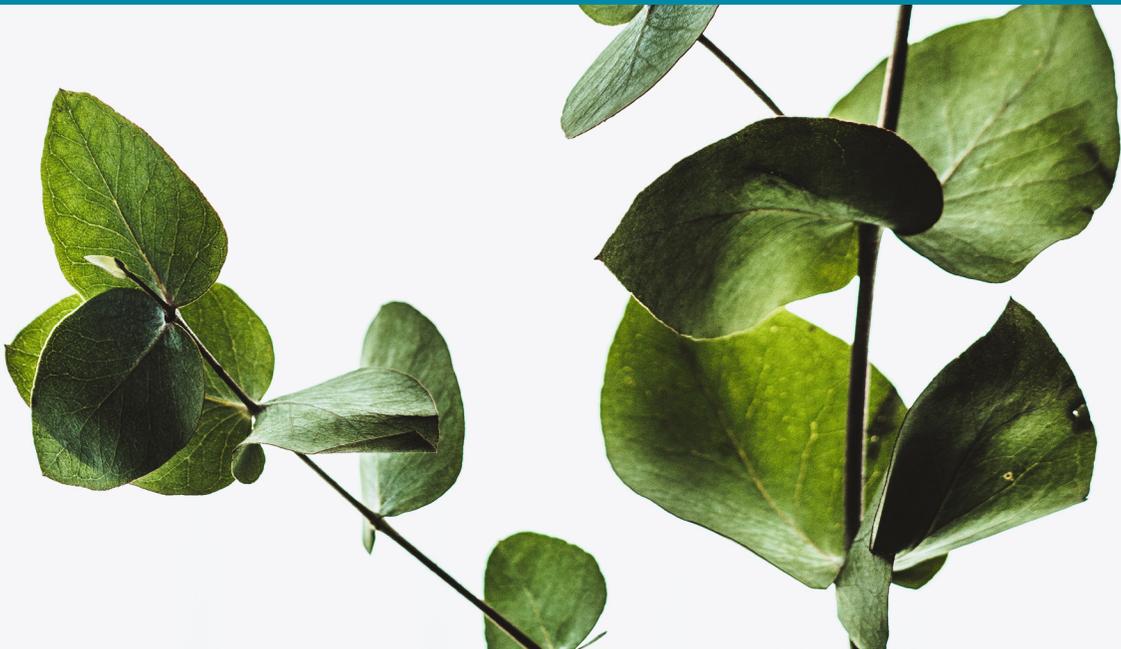


SALUD MENTAL



Mentalidad de crecimiento versus mentalidad fija

Lcda. Karen Rodríguez Ruiz

Psicóloga

Departamento de Psicología, Centro Landivariano de Salud Integral

«Pedro Arrupe, S. J.» (Celasi)

Todas las personas somos diferentes, desde aspectos físicos, culturales hasta en la forma en que enfrentamos nuestros logros y fracasos. La visión que adoptamos ante a nuestras capacidades y habilidades, afecta profundamente la forma en que llevamos nuestra vida. Carol Dweck, doctora en psicología y profesora en la Universidad de Stanford habla de dos tipos de mentalidades que definen nuestro pensamiento y por ende nuestra conducta.

Por un lado, Dweck (1), describe una mentalidad, a la que llama **mentalidad fija**; este tipo de mentalidad nos hace pensar que nuestras capacidades son innatas y, por ello, contamos con todo lo que se necesita para alcanzar las metas, de esta cuenta se evita cualquier intento de mejora; se cierran las puertas a los desafíos y retos, así como tiende a crear una urgencia de probarse tanto a uno mismo como a los demás, una y otra vez. El albergar este tipo de mentalidad lleva a las personas a vivir con un miedo intenso a fracasar y considerar esta como una señal de debilidad (2).

Al contrario de la mentalidad fija, Dweck (1) explica que una **mentalidad de crecimiento**, en la cual reconocemos las cualidades y talentos personales, pueden cultivarse a través del esfuerzo y práctica constante. Esta mentalidad es una de las propuestas más relevantes no solo en el área educativa, sino en varias áreas de la vida del ser humano como lo son las relaciones interpersonales, los negocios, deportes, incluso en las dinámicas familiares y de crianza. Esta mentalidad se basa en despertar el propio potencial a través del trabajo, constancia y la innovación como maneras de alcanzar el éxito y bienestar.

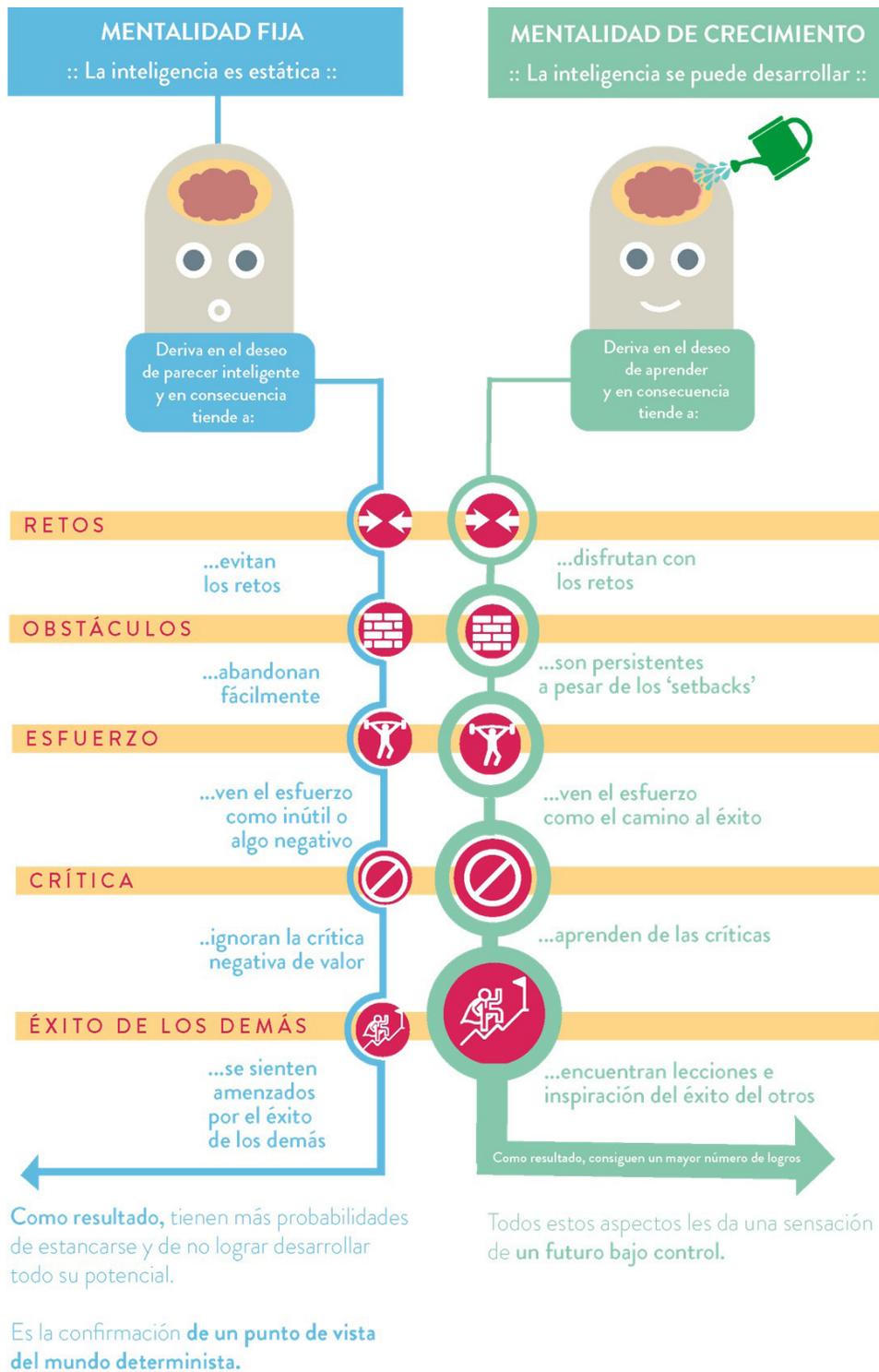
Estamos acostumbrados a poner etiquetas como manera de darle un orden o sentido a las situaciones, pero en el caso de la mentalidad fija, estas llegan a limitar a la persona a verse solo desde esta etiqueta, descartando su potencial. Para Dweck (1), estas etiquetas nos llevan a cuestionarnos: «Si eres alguien cuando tienes éxito, ¿qué eres cuando no tienes éxito?». Tiende a albergar una mentalidad fija que reduzca a la persona a actuar dentro de su zona de confort, por miedo a fallar. En este tipo de mentalidad, el fracaso se ha transformado de una acción (yo fallé) en una identidad (yo soy un fracasado). Para aquellos con la mentalidad fija, el éxito se trata de establecer su superioridad, un rango, un estatus y el esfuerzo no es una causa de orgullo. Es algo que pone en duda nuestro talento.

Desde la mentalidad de crecimiento, el fracaso puede ser una experiencia incómoda e incluso dolorosa, pero se tiene claro que no nos define; se percibe más como un problema que hay que enfrentar, solucionar y aprender de este.

Por lo tanto, la motivación y el gusto por lo que hacemos se mantiene a pesar de las dificultades. Una mentalidad de crecimiento nos ayuda a ver el prejuicio por su propia naturaleza, así como, la visión que otra persona tiene de nosotros, de esa cuenta se puede enfrentar con nuestra confianza y habilidades intactas.

La verdadera confianza en sí mismos es «el coraje de ser abierto, de dar la bienvenida al cambio y las nuevas ideas, independientemente de su fuente». La verdadera confianza en sí mismos no se refleja en un título, universitario, un buen salario, un auto último modelo o una serie de adquisiciones. Se refleja en nuestra mentalidad: nuestra disposición a crecer (1).

Desde hace más de tres décadas, la Dra. Dweck ha realizado estudios que demuestran el impacto de nuestra mentalidad en el desarrollo y alcance de las metas personales, en consecuencia, descubrió que las teorías de las personas sobre su propia inteligencia tenían un impacto significativo en su motivación, esfuerzo y enfoque hacia los desafíos, tal como se ha descrito previamente. Aquellos que creen que sus habilidades son maleables tienen más probabilidades de aceptar desafíos y persistir a pesar del fracaso. Este modelo muestra cómo las características cognitivas, afectivas y conductuales están vinculadas a las creencias de uno sobre la maleabilidad de su inteligencia (3).



TRADUCCIÓN Y ADAPTACIÓN
DE LA CREATIVIDAD DE NIGEL HOLMES

Figura 1. Los dos tipos de mentalidades descritas por Carol Dweck. El gráfico muestra cómo las diferentes mentalidades conducen a diferentes patrones de comportamiento. Fuente: <https://www.crehana.com/blog/negocios/mindset/>

Mantener la creencia de que nuestra inteligencia, las capacidades, así como la personalidad, en general, se desarrollan a lo largo de nuestra vida, en lugar de considerarlas algo inmutable y establecido; abre la puerta a vivir de manera más libre y creativa, siendo siempre auténticos con nosotros y en nuestras relaciones, implica vivir con menos estrés y más motivados a retornos constantemente. De hecho, si esto no fuera posible, la psicología como ciencia y tratamiento para los problemas mentales y emocionales no tendría una razón de ser (2).

Como describe Sabater (4), la mentalidad de crecimiento se puede fortalecer. Así mismo, Dweck (1), propone las siguientes estrategias con la finalidad de promover una mentalidad de crecimiento día a día:

- (a) Debemos reconocer que cada persona es diferente y todos tenemos distintas habilidades como capacidades, sin embargo, es necesario practicar y trabajar diariamente en nuestro crecimiento.
- (b) Asumir nuevos retos que nos desafíen constantemente.
- (c) Intentar mantener un enfoque positivo.
- (d) Prestar más atención a las críticas desde un enfoque positivo y constructivo.
- (e) Ser disciplinado, constante y con apertura. El éxito no es una casualidad y no cae del cielo. Todo triunfo es resultado del esfuerzo, trabajo y confianza en uno mismo.

REFERENCIAS

1. Dweck CS. *Mindset*. Ballantine Books; 2016.
2. Guerri M. Mentalidad fija vs mentalidad de crecimiento: dos mentalidades básicas que dan forma a nuestras vidas [Internet]. *PsicoActiva.com: Psicología, test y ocio Inteligente*. PsicoActiva, 2019 [consultado el 29 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://www.psicoactiva.com/blog/mentalidad-fija-vs-mentalidad-crecimiento-dos-posturas-basicas-dan-forma-nuestras-vidas/>
3. The growth mindset - what is growth mindset - mindset works [Internet]. *Mindsetworks.com*. [consultado el 29 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://www.mindsetworks.com/science/Default>
4. Sabater V. *Mentalidad de crecimiento: no es lo que eres, sino lo que puedes llegar a ser* [Internet]. *La Mente es Maravillosa*, 2018 [consultado el 29 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://lamenteesmaravillosa.com/mentalidad-de-crecimiento-llegar-a-ser/>

La gratitud y la neurobiología

María Gabriela Lemus Andrade

Práctica Profesional Supervisada, Psicología Clínica

Centro Landivariano de Salud Integral «Pedro Arrupe, S. J.» (Celasi)

En nuestro diario vivir, ¿qué tan seguido agradecemos por las pequeñas o grandes cosas que generan satisfacción, libertad o alegría? Al momento de agradecer nos permitimos experimentar y validar sentimientos como la felicidad, satisfacción, orgullo, alegría o valentía; de esto se trata la gratitud.

La gratitud es un sentimiento de agradecimiento hacia la vida, hacia sí mismo, hacia otras personas, situaciones, sentimientos o acontecimientos que ocurrieron en el pasado o que ocurren diariamente. Waipan (1), menciona que estas sensaciones o situaciones también van acompañados de sentimientos como amor, alegría y amistad y permiten a las personas manifestarse en forma concreta a través de palabras y acciones. De manera similar, Lambert *et al.* (2), definen la

gratitud como un estado emocional, un rasgo y una respuesta para afrontar como una virtud moral, un hábito, una actitud o una orientación de vida. Esto quiere decir que al momento de agradecer experimentamos emociones placenteras que causan en nosotros un estado de satisfacción y bienestar, haciéndonos actuar de manera armoniosa con los demás.

Desde la perspectiva de la salud mental, la gratitud es un tema de interés debido a que se ha asociado a resultados positivos y relevantes, relacionados a mayores niveles de emociones positivas, satisfacción vital y conductas constructivas. Así también, la gratitud permite que se aprecien las relaciones interpersonales, lo cual trae como consecuencia el ser agradecidos con las personas (3).

En los últimos años ha habido un incremento sostenido de la evidencia respecto al hecho de que el bienestar y las emociones positivas tienen también una base neurobiológica y efectos en la salud de forma diferenciada (3). La neurobiología estudia los cambios bioquímicos, anatómicos y fisiológicos aplicados a la evolución y maduración normal del cerebro, por lo tanto, media en las formas de conducta, comportamientos y aprendizajes en relación con el medio ambiente (4), es una subdisciplina tanto de la biología como de la neurociencia.

La mayoría de los estudios existentes sobre la neurociencia y la gratitud, han utilizado como metodología de estudio resonancias magnéticas funcionales, asociando la gratitud a diferentes áreas cerebrales, las cuales pueden variar según se evalúe la gratitud como proceso afectivo, cognitivo, perceptivo o expresivo. Se entiende entonces a la gratitud como un fenómeno en el que participan diversas áreas cerebrales involucradas en el proceso de reconocer, interpretar, valorar y responder a determinados estímulos, tanto cognitivos como emocionales, ya sean internos o externos (3).

El estudio realizado por Furnham *et al.* (5), en el 2000 refieren que entre las áreas asociadas a la gratitud se han encontrado la *corteza temporal superior derecha*, encargada de procesar la audición, participar en el lenguaje y la memoria. *La amígdala*, relacionada a la respuesta y regulación emocional; un papel fundamental para la respuesta a los estímulos externos (6). El *giro temporal inferior derecho*, encargado de la percepción, reconocimiento visual de objetos y procesamiento de imágenes (7). Y la *corteza frontoparietal izquierda* que se encarga de controlar el lenguaje y la articulación de las palabras (7). Sin embargo, el área que más está asociada a la gratitud es la *corteza prefrontal medial*, que se encarga de la atención, cognición, control y conductas humanas (5).

Por lo que se puede decir que al practicar la técnica del agradecimiento estimulamos distintas partes del cerebro, que permiten crear nuevas conexiones neurológicas y, por ello, se ayuda a mantener la plasticidad del cerebro. Así también a estimular en conjunto la cognición, percepción, expresión y conducta para el desarrollo integral óptimo.

Diversos estudios, mostraron que la práctica de ejercicios de gratitud, pueden inducir cambios químicos en regiones de la corteza cerebral asociada a recompensas y reforzamientos (8); esta región es el *núcleo accumbens* que participa en el sistema de recompensa cerebral y la integración de motivación y acción en búsqueda del placer (9). Se puede concluir que el cerebro humano es un órgano sumamente importante, debido a las diferentes partes que trabajan y se comunican y, repercuten de manera significativa en las conductas, pensamientos, acciones y emociones del ser humano.

Un dato interesante es que el cerebro humano no cuenta con la capacidad para sentir miedo o angustia al mismo tiempo que gratitud. Por esta razón, ejercitar el sentimiento de gratitud ayuda a tener el control de estados mentales que producen miedo, angustia, ansiedad o enojo. La gratitud ayuda a estimular las vías cerebrales para la liberación de hormonas como la dopamina y la oxitocina. La dopamina es un neurotransmisor que aumenta la sensación de placer, mientras que la oxitocina participa en el afecto, la tranquilidad, reduce la ansiedad, el miedo y la fobia (10).

Beneficios de la gratitud (3,11)

- Manifestación de emociones placenteras, positivas
- Funcionamiento biológico y mental del cuerpo más saludable
- Sensaciones de tranquilidad
- Contribuye a la calidad de sueño
- Establecimiento de metas
- Ayuda a fortalecer la autoestima
- Mejor funcionamiento cardiovascular
- Disminución de la presión arterial
- Mejor respuesta inmune
- Menores niveles de glucosa en la sangre
- Menor cantidad de síntomas físicos en general
- Satisfacción vital
- Promueve conductas prosociales
- Menores niveles de estrés

En general, conseguir calma y sentimientos de agradecimiento es una habilidad que se puede entrenar y practicar a diario, para obtener bienestar en el cuerpo y claridad en la mente. La calma permite un estado de serenidad y atención al presente, en lo que sentimos y pensamos en el momento, asemejándose a las manifestaciones de alegría. A su vez, el estado emocional de gratitud contribuye a las personas a sentirse satisfechas, abundantes, alegres y les permite accionar de manera positiva tanto a lo interno y externo.

Técnicas de agradecimiento

Desde el punto de vista psicológico interesa promover espacios de autocuidado personal, uno de ellos es practicar la gratitud (figura 1), para desarrollar y alcanzar un estado óptimo de bienestar, donde la persona pueda experimentar sensación de placer, seguridad, valentía y optimismo por la vida y por los ámbitos en donde se desenvuelve; sin dejar a un lado la aceptación, manejo y regulación de pensamientos, emociones y situaciones que pueden ser clasificadas como negativas, positivas o innecesarias.

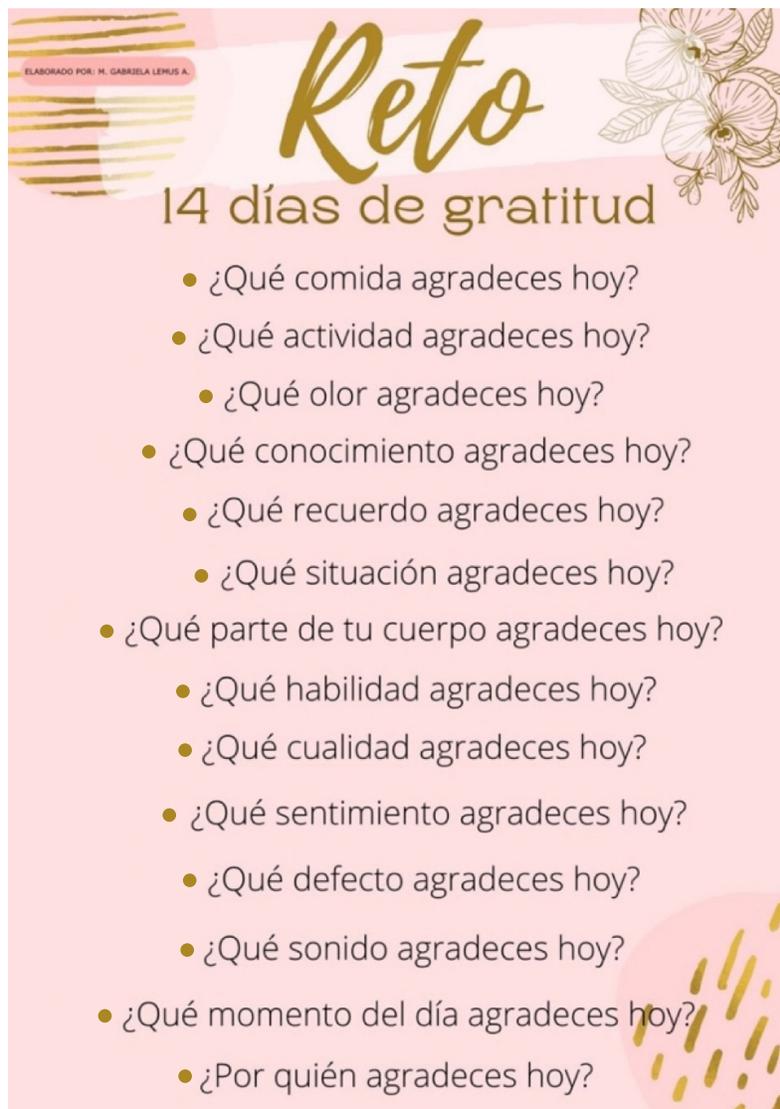


Figura 1. Reto de gratitud que representa una forma de practicar la gratitud por 14 días consecutivos. Fuente: elaboración propia. Diseñada en <https://www.canva.com/>

Realizar actividades de agradecimiento (figura 2) por personas, momentos, recuerdos, cosas materiales o emocionales, generará el bienestar personal. La práctica diaria de agradecer y aceptar lo positivo y negativo en nuestra vida, se recomienda hacerla para cambiar y fomentar nuevos hábitos. Asimismo, iniciar y terminar el día con pensamientos positivos generará ambientes agradables y positivos a nuestro alrededor.

The figure is a gratitude template consisting of four rounded rectangular boxes arranged in a 2x2 grid, with the word "GRATITUD" centered in the middle. Each box contains a title and a numbered list from 1 to 3.

- Top-left box (teal):** "3 COSAS POR LAS QUE AGRADECES HOY" with a list of 1, 2, and 3.
- Top-right box (orange):** "3 PERSONAS POR LAS QUE ESTÁS AGRADECIDO/A" with a list of 1, 2, and 3.
- Bottom-left box (yellow):** "3 HABILIDADES PROPIAS POR LAS QUE AGRADECES" with a list of 1, 2, and 3.
- Bottom-right box (green):** "3 MOMENTOS POR LOS QUE AGRADECES" with a list of 1, 2, and 3.

GRATITUD

Figura 2. Plantilla de agradecimiento que representa una forma de practicar la gratitud al inicio o al final del día. Fuente: elaboración propia, basada en idea de Pinterest por jenncorreia.com. Diseñada en Microsoft Word.

REFERENCIAS

1. Waipan, L. [Internet]. *Super libro para trabajar emociones y gratitud*. Bonum; 2020 [consultado en abril 2022]. Disponible en: <https://elibro.url.elogim.com/es/ereader/rafaellandivar/213576?page=16>.
2. Lambert NM, Graham SM, Fincham FD. A prototype analysis of gratitude: Varieties of gratitude experiences. *Personal Soc Psychol Bull* 2009; 35(9): 1193-1207.
3. Tala, A. [Internet]. *Gracias por todo: Una revisión sobre la gratitud desde la neurobiología a la clínica*; 2019 [consultado en mayo 2022]. Disponible en: <https://www.scielo.cl/pdf/rmc/v147n6/0717-6163-rmc-147-06-0755.pdf>
4. Beteta, E. *Neurobiología y Neurobiogenética*; 1999;1(1): 11-16 [consultado en junio 2022]. Disponible en: https://sisbib.unmsm.edu.pe/bvrevistas/rfmh_urp/v01_n1/a04.htm#Introducción
5. Furnham, A y Petrides, K., (2000) On the dimensional structure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences* 29: 313–320.
6. Prieto, P. *Amígdala cerebral: partes, estructura y funciones*; 2022 [consultado en junio 2022]. Disponible en: <https://medicoplus.com/neurologia/amigdala-cerebral>
7. Poza, U. *Giro temporal inferior: características y funciones*; 2019 [consultado en junio 2022]. Disponible en: <https://psicologiaymente.com/neurociencias/giro-temporal-inferior>

8. Kini P, Wong J, McInnis S, Gabana N, Brown JW. The effects of gratitude expression on neural activity. *Neuroimage*. 2016;128:1-10.
9. Castellero, O. *Núcleo accumbens: anatomía y funciones*; 2016 [consultado en junio 2022]. Disponible en: <https://psicologiyamente.com/neurociencias/nucleo-accumbens>
10. Gemma. *El poder de la gratitud en nuestro cuerpo según la neurociencia*; 2018 [consultado en junio 2022]. Disponible en: <https://www.pnlbarcelona.com/el-poder-de-la-gratitud-en-nuestro-cuerpo-segun-la-neurociencia/#:~:text=Por%20la%20v%C3%ADa%20neuronal%2C%20la,mismo%20tiempo%2C%20gratitud%20y%20angustia>
11. Moscote-Salazar, L. *Cerebro y Gratitud: Cómo el ser agradecidos nos hace más felices*; 2021 [consultado en junio 2022]. Disponible en: <https://alponente.com/cerebro-y-gratitud-como-el-ser-agradecidos-nos-hacemas-felices/>

Beneficios de la asertividad en relaciones interpersonales

Demy Xiomara Hamilet Romero Alvarado

Práctica Profesional Supervisada, Psicología Clínica

Centro Landivariano de Salud Integral «Pedro Arrupe, S. J.» (Celasi)

Los seres humanos son seres sociales predeterminados a establecer relaciones interpersonales con quienes se encuentran en su contexto, es por ello que expresarse de manera adecuada (asertiva) es importante para establecer relaciones positivas y evitar conflictos. De acuerdo con Bach (1), la asertividad es una herramienta para expresar de manera respetuosa lo que se siente y de igual forma recibir con el mismo respeto lo que los otros sienten. Además, Lazarus (2), propone cuatro dimensiones que conforman la asertividad los cuales son:

- capacidad de decir que no
- capacidad de pedir favores y hacer peticiones
- capacidad de expresar sentimientos positivos y negativos
- capacidad de iniciar, continuar y terminar conversaciones

Cada una de ellas es una característica importante para el establecimiento de una conducta asertiva, la primera dimensión es una de las más complejas ya que negarse a hacer algo en ocasiones es percibido de manera errónea,

es por ello que al expresar las respuestas negativas sea siempre de una manera adecuada; por ello, es importante tomar en cuenta las cuatro dimensiones para iniciar en el camino de la asertividad el cual contribuirá grandemente a tener buenas relaciones interpersonales.

En algún momento de su vida, ¿Ha tenido una conversación en la cual la opinión del otro es distinta a la suya o viceversa? Lo más probable es que ¡sí! Y seguramente en más de una ocasión la respuesta de la otra persona o la suya no ha sido tan agradable; inclusive en alguna situación ha habido conflicto, esto es porque probablemente no han practicado la asertividad y empatía al escuchar opiniones distintas a las propias. «La asertividad es un comportamiento que evidencia el respeto mutuo con los que nos rodean, interactuando con nuestras relaciones sociales» (3). Como se ha mencionado anteriormente, la asertividad es la capacidad de expresarse de una manera que genere comodidad tanto a uno mismo como a los otros, la asertividad puede ser empleada de manera escrita en redes sociales, blogs, cartas, de forma verbal y no verbal, la cual se observa en gestos, expresiones faciales, posturas, miradas y apariencia física; pueden emplearla desde los más jóvenes hasta los mayores.

Pero ¿por qué ser asertivo?, Galassi (4) y Bach (1) hacen referencia a los beneficios de la asertividad:

- (a) se logra una satisfacción en la vida social
- (b) se establecen relaciones interpersonales positivas
- (c) mejora la confianza en sí mismo
- (d) hay una mejoría en la expresividad de pensamientos y emociones
- (e) desarrolla la espontaneidad
- (f) existe una capacidad de liderazgo
- (g) se experimenta una sensación de plenitud y felicidad
- (h) fomenta el desarrollo de una autoestima adecuada
- (i) las interacciones sociales afectuosas, cordiales y positivas estimulan la secreción de oxitocina (conocida como hormona del amor) y se convierten en fuente de salud y bienestar.

Luego de observar que ser asertivo tiene diversos beneficios y pareciera ser algo cotidiano, ¿por qué hay personas que no logran expresar lo que realmente quieren? Probablemente sea una persona con conflictos para expresar sus peticiones o que tenga dificultad para aceptar opciones distintas. Castanyer (5), indica las causas por las que una persona puede tener problemas de asertividad:

- (a) la persona no ha aprendido a ser asertiva o la ha aprendido de forma inadecuada
- (b) la persona conoce la conducta apropiada, pero siente tanta ansiedad que la emite de forma parcial
- (c) la persona no conoce o rechaza sus derechos
- (d) la persona posee unos patrones irracionales de pensamiento que le impiden actuar de forma asertiva

Si presenta problemas para ser asertivo ¡está bien! no se agobie, los seres humanos están en constante crecimiento y, como se mencionó anteriormente, varias de las causas están relacionadas con el aprendizaje que se ha adquirido de su entorno ya que nadie nace siendo asertivo; puede ser que en casa haya aprendido a comunicarse de una forma pasiva o al contrario de una manera agresiva,

pero lo importante es que está a tiempo para llevar a cabo un cambio y trabajar en la asertividad.

Es decir que, ser asertivo puede tener diversos beneficios en su vida, los cuales le permitirán tener una mejor relación consigo mismo y con los demás. Luego de haber aclarado el término y comprendido los beneficios que traerá a su vida, es importante que conozca una serie de pasos llamado D.E.P.A el cual le permitirá ser asertivo (6).

- (a) **D** - Describir de manera clara la situación que le desagrada o que desea cambiar.
- (b) **E** - Expresar los sentimientos personales en primera persona; evite acusar al otro.
- (c) **P** - Pedir un cambio concreto de conducta.
- (d) **A** - Agradecer la atención del otro a nuestra petición.

De manera que, cuando se encuentre en una situación en la cual difiere, o una situación en la que desee expresar su opinión, debe iniciar expresando qué es lo que le desagrada, también es importante que mencione sus sentimientos y emociones iniciando en primera persona por ejemplo con «yo...».

Al solicitar un cambio concreto de conducta debe describir exactamente que desea cambiar y, por último, es importante agradecer por la atención y el respeto brindado a su opinión. Inicialmente puede parecer complejo, pero anímese a practicar cada paso y notará la diferencia. A su vez, como refiere Guasco (7), la comunicación asertiva es una habilidad que se fortalece con la práctica. Al conocer cuáles son sus derechos y las diferentes estrategias disponibles para defenderlos, sin afectar al otro ni dejar que le dañen, puede dar los primeros pasos en el camino para mejorar. A continuación, encontrará un ejemplo de comunicación no asertiva y asertiva:

Comunicación no asertiva: «Tú me excluyes siempre, ya me cansé».

Comunicación asertiva: «Cuando no me enviaste invitación a la reunión de ayer me sentí excluido, rechazado y muy triste, me gustaría que me cuentes cuál fue el motivo e inclusive que me digas si hice algo que te dañó, gracias por escucharme».

Como pudo notar, ser asertivo hace que las cosas luzcan de manera distinta, anímese a comprobarlo en su día a día y con las personas de su entorno.

Sabemos, para concluir, que en el contexto y cultura guatemalteca hace falta mucho que aprender sobre asertividad; como ponerla en práctica y aprovechar los beneficios que esta trae a nuestras relaciones, pero si usted empieza a hacer cambios mínimos estos serán beneficiosos para su círculo social. Puede que sus padres le hayan hecho comentarios como «no respondas porque es falta de respeto», sin embargo, tiene derecho a alzar su voz asertivamente en todos los ámbitos y con todas las personas en su vida, siempre y cuando lo haga asertivamente todo estará bien, y verá como sus relaciones interpersonales se reflejarán más sanas y positivas; cuestión que le permitirá sentirse tranquilo, pleno, y feliz, y recuerde que:

¡La asertividad no pelea con nadie!

REFERENCIAS

1. Bach E. y Forés A. *La asertividad para gente extraordinaria* [en línea]. Barcelona: Plataforma Editorial; 2008 [consultado el 15 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://ilera.com.mx/wp-content/uploads/2019/12/La-asertividad-Eva-Bach-1.pdf>
2. Lazarus A. *On assertive behavior: A brief note* [Publicación periódica en línea]. 1973 oct [consultado el 15 de mayo de 2022];4(5):697-699. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/journal/behavior-therapy/vol/4/issue/5>
3. Lachira D, Luján P, Mogollón M. y Silva R. *La comunicación asertiva: una estrategia para desarrollar las relaciones interpersonales* [Publicación periódica en línea]. 2020 Diciembre [consultado el 15 de mayo de 2022];2(3):72-82. Disponible en: <http://www.difusioncientifica.info/index.php/difusioncientifica/article/view/18/20>
4. Galassi J, Delo J, Galassi M. y Bastien S. *The college self-expression scale: A measure of assertiveness* [Publicación periódica en línea]. 1974 mar [consultado el 15 de mayo de 2022];5(2):165-171. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/journal/behavior-therapy/vol/5/issue/2>
5. Castanyer O. *La asertividad expresión de una sana autoestima* [en línea]. España: desclée de brouwer, 2010 [consultado el 15 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://psicocarilha.com/wp-content/uploads/2020/06/asertividad-autoestima-1.pdf>
6. Llacuna J. y Pujol L. *La conducta asertiva como habilidad social* [Publicación periódica en línea]. 2004 [consultado el 15 de mayo de 2022]; [aproximadamente 5 pp.]. Disponible en: https://www.insst.es/documents/94886/326775/ntp_667.pdf/0c56eb86-4771-4545-adab-59bd972ccea1
7. Guasco L. *En el Justo Medio: Ser Asertivo* [Publicación periódica en línea]. 2020 [consultado el 15 de mayo de 2022];8(15):9-19. Disponible en: <https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/prepa4/issue/view/249>

El síndrome del impostor

Mariel Alejandra Girón Candanedo

Práctica Profesional Supervisada, Psicología Clínica

Centro Landivariano de Salud Integral «Pedro Arrupe, S. J.» (Celasi)

¿Alguna vez ha sentido que no se merece lo que ha logrado, que no es lo suficientemente bueno en lo que hace, o que sus éxitos son solo cuestión de suerte? Si se siente así, podría estar sufriendo del síndrome del Impostor, el cual es un fenómeno en el que las personas, a pesar de tener éxito y de desempeñarse de una forma excelente desde el punto de vista externo, se sienten como fraudes en sus vidas; experimentan miedo constante a que otras personas puedan descubrir que en realidad no son tan competentes e inteligentes como piensan y que se den cuenta que en realidad son «impostores» (1).

Quienes padecen este síndrome suelen sentir que no son competentes ni merecedores de las cosas buenas que les suceden en la vida. Rubinstein (2), refiere que la presión que perciben estas personas es elevada y proviene de pensar que no son dignas de sus logros y, por tanto, serán desenmascaradas, teniendo como consecuencia que busquen compensar las habilidades que ven como insuficientes. Por ello, buscan compensar las habilidades que ven como insuficientes. Por lo tanto, quienes sufren del síndrome del Impostor pueden sentir que constantemente llevan una máscara para esconder a una persona «incapaz», a pesar de que otras personas vean su potencial.

Un ejemplo de esto se observa en una persona que acaba de empezar en un nuevo trabajo, sin embargo, al comenzar a tener ideas como «tal vez no soy lo suficientemente bueno o buena para esto» o «se van a dar cuenta de que no tengo los conocimientos», por lo que empieza a estudiar en exceso las tareas de la empresa comprometiendo su tiempo de descanso y autocuidado, ya que necesita prevenir que otros se den cuenta de que es un «impostor».

Si se sintió identificado con el síndrome del impostor, ¡no está solo! A pesar que pueda pensar que este fenómeno es poco común, siete de cada diez personas lo han sufrido en algún momento de sus vidas y se puede presentar de dos formas diferentes (3):

- (a) Se puede presentar de manera temporal, cuando hay un cambio como empezar un nuevo proyecto, un nuevo puesto de trabajo, una nueva actividad, etc. Esta situación inédita puede hacerlo sentir inseguro de sus capacidades ante una nueva experiencia, no obstante, con el paso del tiempo y al ambientarse, las dudas desaparecen (3).
- (b) Otra forma más grave se da cuando las dudas sobre las propias capacidades persisten en el tiempo, lo cual tiene como resultado que se experimente miedo a afrontar nuevos retos, a tomar riesgos, o a participar en nuevas actividades por pensar que quizás fracasará, por lo tanto, se enfatiza la idea irracional de que todos notarán que no son tan competentes como piensan (3).

¿Qué es lo que causa que nos sintamos como impostores en nuestra propia vida?

Existen distintas razones por las cuales se puede comenzar a experimentar el síndrome del Impostor, sin embargo, una de las principales es el deseo de ser perfectos, lo cual conduce a que ningún logro sea suficiente o se perciba como incompleto; ya que siempre hará falta ser mejor en algún área, tener más logros, sacar una mejor calificación, ser más eficaz en las relaciones interpersonales, entre otros (4).

Otros factores que podrían estar relacionados con el síndrome del Impostor, son los que describe Eserp Business and Law School (3):

- Crecer en un ambiente familiar competitivo, en donde reconocer los logros es lo más importante dentro del hogar. A su vez, si en la familia se presta más atención a lo que aún no se ha conseguido en vez de elogiar los logros presentes. Esto genera presión por cumplir con las metas esperadas, al mismo tiempo se puede sentir que lo alcanzado no es suficiente, dando lugar a las dudas sobre las propias capacidades.
- La falta de confianza en uno mismo y la baja autoestima.
- Pasadas experiencias académicas, sociales o laborales, en las que se vivió un acontecimiento negativo, como un rechazo o un despido, pueden ocasionar sentimientos de duda sobre las propias habilidades; sentimientos de culpa por sentirse insuficiente y alterar la valía personal. Ocasiona dudas como ¿seré lo suficientemente bueno para esta carrera o este puesto?, ¿tendré las habilidades necesarias? No obstante, al adaptarse a la situación, las dudas suelen desaparecer.

Por lo tanto, es de suma importancia conocer algunas señales que pueden ayudar a identificar si alguna vez se ha sentido como impostor, a punto de ser descubierto. Aden Business School (4) y Eserp Business and Law School (3), mencionan las siguientes señales:

- Dudas constantes sobre el trabajo realizado: ¿lo habré hecho bien?, ¿será suficientemente bueno lo que hice?
- Dificultad para aceptar elogios, debido a la creencia de que los logros obtenidos se deben a factores externos como, suerte, ayuda de alguien más, compasión, el destino, etc. En lugar de reconocer las competencias propias y el esfuerzo realizado, lo cual tiene como resultado la minimización de los logros.
- Miedo a que otras personas descubran que en realidad no se es tan competente como ellos piensan, emoción que con el tiempo puede convertirse en ansiedad debido a los sentimientos de inseguridad con sus propias capacidades.
- Autocrítica y malestar consigo mismo, debido a ideas como «debería dar más», «tengo que esforzarme más y no lo estoy haciendo», «podría ser mejor», entre otras.
- Auto-sabotaje, al ponerse metas muy elevadas y difíciles de lograr, que conllevan sentimientos de decepción al no cumplirlas.
- Formación y estudio excesivo para asegurarse de que nadie descubrirá que es un «fraude».

Existen diversas maneras de combatir al síndrome del Impostor

- (a) Reconozca las dudas que está presentando y evalúe cómo éstas afectan su vida, aceptar que se padece de este fenómeno y querer hacer un cambio es esencial, así como también, reconocer si se necesita ayuda profesional para hacerle frente (3).
- (b) Conocerse a uno mismo y ser capaz de reconocer tanto sus aciertos como sus desaciertos para poder mejorar, ayudará a cambiar esa idea errónea de que se es insuficiente (4).
- (c) Dejar salir y comunicar esas dudas que se tienen sobre uno mismo, ya sea con amigos, familia, con el psicoterapeuta o escribiéndolas en un cuaderno ya que, al externalizarlas se logra tener una perspectiva más clara sobre ellas y la realidad (4).
- (d) Cultivar una visión realista de uno mismo. Para esto es necesario reconocer que nadie es perfecto y que todas las personas tienen ciertas capacidades y limitaciones, para lo que es muy útil dejar de comparar el progreso propio con los logros de los demás, debido a que cada quien tiene su propio camino en la vida. Al desprenderse de esa «perfección», se podrá llevar una vida más genuina (1).
- (e) Fortalecer la idea de ser merecedor de sus éxitos, aprendiendo a escuchar y aceptar los elogios que los demás hacen sobre su trabajo y esfuerzo, en conjunto con reconocer que los logros son resultado de la determinación y esmero propio (4).

Recuerde que, aunque llegue a sentir que tiene el síndrome del impostor, tiene el poder de convertir esas dudas en algo positivo, al volverlas una motivación para hacer su mejor esfuerzo en el ámbito que se encuentre. Y, lo más importante, preste atención a sus fortalezas y no se olvide de felicitarse por sus esfuerzos.

REFERENCIAS

1. ElHindi, C. *Consejos para superar el síndrome del impostor* [Internet]. La Neurona. 2021 marzo [consultado el 12 de abril de 2022]. Disponible en: <https://laneurona.com/texto/consejos-para-superar-el-sindrome-del-impostor/>
2. Rubinstein, P. *El lado positivo y oculto del síndrome del impostor* [Internet]. BBC News. 2021 marzo [consultado el 12 de abril de 2022]. Disponible en: <https://www.bbc.com/mundo/vert-cap-56438873>
3. Eserp Business and Law School. *Qué es el síndrome del impostor, causas y cómo superarlo* [Internet]. España. ESERP. 2022 [consultado el 12 de abril de 2022]. Disponible en: <https://es.eserp.com/articulos/sindrome-del-impostor/#:~:text=Inseguridad%3A%20es%20la%20base%20de,afectar%20en%20las%20relaciones%20sociales>
4. Aden Business Magazine. *¿Te aterra el fracaso? Puedes sufrir el Síndrome del Impostor* [Internet]. Aden Business Magazine. 2021 junio [consultado el 12 de abril de 2022]. Disponible en: https://www.aden.org/business-magazine/sindrome-del-impostor/?gclid=CjwKCAjw3cSSBhBGEiwAVII0Z2rPFU7ooGNz4gkdQB6EOEiIrLwPSKuw1c66_Y2tQjteuc1hqzmFXRoCRqgQAvD_BwE

Pensamientos intrusivos, ¿qué son y qué podemos hacer con ellos?

María Celeste Ortiz Franco

Práctica Profesional Supervisada, Psicología Clínica

Centro Landivariano de Salud Integral «Pedro Arrupe, S. J.» (Celasi)

Pensar es una necesidad básica para que las personas se adapten; se realiza de manera automática y constante, ayuda a las personas a decidir, planear, solucionar y ejecutar, e inmediatamente el cerebro procesa la información (1). Un pensamiento es en la formulación de ideas relacionadas a momentos, recuerdos o experiencias que atraviesan la mente a diario. Estos pueden ser persistentes o cambiantes y están ligados a las emociones (2).

Torres (2) refiere que por medio de los pensamientos las personas desarrollan ideas acerca de su entorno, de los demás o sobre sí mismos. Mientras que Hofmann (1), indica que «los pensamientos tienen el propósito de ayudar a evaluar las situaciones, realizar juicios y considerar lo que puede ocurrir de actuar de cierta manera».

Los pensamientos se realizan tan frecuentemente que un estudio realizado en la Universidad de Queen's determinó que las personas tienden a tener alrededor de 6200 pensamientos diarios (3).

¿Y qué son los pensamientos intrusivos?, estos son pensamientos espontáneos, involuntarios e indeseados que alteran el flujo de pensamientos por estar acompañados de emociones como miedo o angustia, que alteran a las personas; causa un urgente sentimiento de querer deshacerse de ellos (4). Tienden a presentarse en momentos inesperados, muchas veces producen malestar emocional, ya que el alto contenido negativo requiere de un gran esfuerzo mental para poder controlarlos, por lo que las personas que padecen este tipo de pensamientos generalmente se sienten agotadas, exhaustas y desgastadas.

Cuando los pensamientos son desfavorables, de manera lógica, las personas tienden a optar por evitarlos para impedir un sentimiento que no desean experimentar. Winston y Seif (4) describen que el objetivo de las personas ante los pensamientos intrusivos es recurrir a «eliminar emociones como miedo, frustración, culpa o miseria»; sin embargo, estos siguen presentándose cuando tienen la oportunidad, por lo que resulta difícil sentir que se tiene el control por más esfuerzo que se ponga en ello. Dichos pensamientos se viven desde una perspectiva subjetiva y de cierta manera también solitaria, porque nadie más que quien los tiene sabe lo que piensa y lo que se siente. Sobre todo, si el contenido de estos es la mayor parte del tiempo pesimista e irracional lo cual provoca que las personas duden de sus capacidades y habilidades, orillándolas a imaginar escenarios negativos, los cuales, posiblemente ocurrieron o pueden llegar a ocurrir. Los contenidos varían según cada persona y su situación emocional actual.

Ejemplo de cómo se pueden presentar los pensamientos intrusivos:

Un estudiante universitario tiene un examen muy importante que realizar y al momento de estudiar o mientras está en el examen surgen pensamientos como: «no voy a poder lograrlo, no sirvo para esto, voy a perder la clase». Son pensamientos que se presentan de manera inesperada, causando en el estudiante reacciones como: miedo, ansiedad, dificultad para concentrarse, angustia, entre otras. Hacen así más difícil su proceso de aprendizaje, lo que ocasiona un desgaste mental y emocional.

Si algo es seguro, es que la mayoría de los seres humanos tienen este tipo de pensamientos, sin embargo, la frecuencia y calidad de angustia depende de cada persona (5). El presentar este tipo de pensamientos es un proceso natural, al cual hay que prestarle atención, sobre todo cuando representan un malestar significativo en la salud mental y alteran el funcionamiento que puede verse reflejado en la falta de concentración, descanso o estado de ánimo, por tanto, impiden a las personas lidiar con ello.

En varias ocasiones no se identifican porque inmediatamente al tenerlos se evitan al realizar otra actividad como estar en redes sociales, escuchar música, ver televisión, etc. Para poder ser más conscientes y lograr identificar los pensamientos intrusivos, preste atención al realizar actividades que comúnmente requieren atención o silencio, como tomar un baño, lavar los trastos, manejar en el carro, salir a caminar, etc.

¿Cómo se puede modificar el pensamiento?

(a) Preste atención detenidamente al contenido, notar realmente cómo es el diálogo interno; esto se puede hacer por medio de autocuestionamientos como ¿qué pensamiento fue el más constante a lo largo del día? ¿Qué desató este pensamiento? ¿Cómo se siente emocionalmente cuando se presenta este pensamiento? ¿En qué parte del cuerpo siente estas emociones? ¿Cuándo se habla a lo largo del día se dice más cosas favorables o desfavorables? ¿Los pensamientos alteran regularmente el descanso, concentración o su estado de ánimo en el día?

(b) Los pensamientos se afrontan, no se evitan o ignoran, de lo contrario se presentarán de manera frecuente. Esto requiere valentía y fortaleza para aceptar el contenido de estos, creatividad para buscar una posible solución, responsabilidad para mejorar el bienestar propio y, lo más importante, es tener paciencia para modificar una forma de pensamiento que se ha desarrollado por un largo período de tiempo; como cualquier hábito se debe tener constancia y disciplina para incorporarlo a la rutina diaria hasta que se realice sin dificultad.

A continuación, se explican algunas técnicas para modificar el pensamiento, para profundizar en ellas se puede acudir con un profesional de la salud mental, para tener una mejor guía y proceso personal:

Respirar: es importante tener tranquilidad interna para que luego sea externa. Se debe buscar un lugar silencioso y cómodo, se realiza la técnica 4 x 4 que consiste en inhalar aire cuatro segundos, sostener el aire cuatro segundos y exhalar durante cuatro segundos; se deben repetir las respiraciones las veces que la persona considere necesarias para estar en armonía (6).

Observar el pensamiento: consiste en escribir y, al mismo tiempo, analizar el pensamiento describiéndolo para tener otra perspectiva al realizar las siguientes preguntas (1).

- ¿Cuál es la situación?
- ¿Del uno al diez qué tan creíble es el pensamiento?
- ¿Qué sensaciones físicas y emociones percibe?
- ¿Qué comportamiento o reacción tuvo ante la situación?

Modificación de ideas irracionales por racionales: se basa en detallar los pensamientos irracionales basados en una emoción y adaptarlos a unos más favorables:

- ¿Cuál es el pensamiento que se tiene (irracional)?
- ¿Qué emociones le hace sentir este pensamiento?
- ¿Qué pensamiento podría ser uno alternativo (racional)? Este puede ser más de uno.
- ¿Qué emociones tiene ahora ante este pensamiento racional?

Búsqueda de evidencia: para esta técnica se describe el pensamiento y luego se busca evidencia que lo compruebe y que esté en contra, de esta manera se tendrán dos escenarios distintos para pensar de manera objetiva (1).

Las técnicas de pensamientos intrusivos son una alternativa para generar conciencia y control, ante lo que parece salirse de las manos. Entrar en contacto con los pensamientos, emociones y sentimientos es favorable para tener una vida plena, que permita a las personas hacerse cargo de su salud mental y a través de ello aprendan a convivir consigo mismas por medio del autoconocimiento.

REFERENCIAS

1. Hofmann S. G. *The anxiety skills workbook the anxiety skills workbook: Simple CBT and mindfulness strategies for overcoming anxiety, fear, and worry*. Oakland, CA, New Harbinger Publications; 2020.
2. Torres A. *Los 9 tipos de pensamiento y sus características* [Internet]. Psicologiaymente.com. [consultado el 7 de marzo de 2017]. Disponible en: <https://psicologiaymente.com/inteligencia/tipos-pensamiento>
3. News Release - Queen's University researchers uncover brain-based marker or "thought worms" that show we have more than 6,000 thoughts each day [Internet]. *Queen's Gazette*. [consultado el 12 de julio de 2020]. Disponible en: <https://www.queensu.ca/gazette/media/news-release-queen-s-university-researchers-uncover-brain-based-marker-or-thought-worms-show>
4. Winston S. M, Seif M. N. *Overcoming unwanted intrusive thoughts: A CBT-based guide to getting over frightening, obsessive, or disturbing thoughts*. Oakland, CA, New Harbinger Publications; 2017.
5. Clark D. A. *The anxious thoughts workbook: Skills to overcome the unwanted intrusive thoughts that drive anxiety, obsessions, and depression*. Oakland, CA, New Harbinger Publications; 2018.
6. Arévalo-Flechas, L. *4 técnicas de respiración que te dejan relajado* [Internet]. AARP. [consultado en el 2014]. Disponible en: <https://www.aarp.org/espanol/recursos-para-el-cuidado/expertos/Lyda-Arevalo-Flechas/info-03-2014/respirar-tecnicas-respiracion.html>

El síndrome de la memoria falsa, ¿son mis recuerdos, hechos?

David Hipolito Dardón Morales

Práctica Profesional Supervisada, Psicología Clínica

Centro Landivariano de Salud Integral «Pedro Arrupe, S. J.» (Celasi)

Cuando tenía cinco años, tenía un perro blanco con manchas negras. Recuerdo que le gustaba perseguir las ardillas del bosque ubicado frente a mi casa. Lamentablemente dos semanas después del cumpleaños veintiocho de mi mamá el perro se escapó, y a pesar de que lo buscamos por mucho tiempo, nunca más lo volví a ver. ¿O acaso tenía ocho años? ¿Era el perro en realidad blanco con manchas cafés? ¿O se escapó en realidad después del cumpleaños de mi papá? Con tendencia se cree que las cosas deben ser exactamente como las recordamos y se les da veracidad a los recuerdos con base en la memoria, pero ¿es en realidad la memoria completamente confiable?

La memoria es la capacidad del cerebro de retener información y recuperarla voluntariamente. A través de esta se tiene la capacidad de recordar hechos, sensaciones, ideas e incluso de relacionar conceptos y estímulos. La memoria realiza estas funciones a través de tres etapas que son: la codificación, el almacenamiento y la recuperación.

La codificación transforma la información recibida a través de los sentidos en códigos que pueden ser reflexionados o transmitidos. El almacenamiento retiene dicha información en la memoria a corto plazo y memoria a largo plazo. Mientras que la información se recupera y reactualiza en el cerebro para poder utilizarla (1).

Sin embargo, la memoria humana no es perfecta, pues a diferencia entre la memoria de cualquier ser humano y la de una máquina es que la memoria humana deforma constantemente los recuerdos, mientras que las máquinas mantienen todo archivado igual, por ellos al recuperarlos, no han cambiado absolutamente nada. Las personas son conscientes que tienen un recuerdo, pero en el momento que dicho recuerdo se almacenó, se cuenta con una carga concreta de emociones y sentimientos; un estado cognoscitivo, así como un contexto en específico. De tal manera, cuando se desea acceder al recuerdo, se encuentra en un estado diferente y se tiene la perspectiva del pasado desde el presente, es decir que lo que recordamos, no necesariamente va a ser exactamente como lo vivimos; puesto que ahora tenemos más información sobre la situación. Esto no quiere decir que todo lo que recordamos es falso. Sin embargo, es importante recordar que los detalles al respecto de lo que recordamos, no necesariamente serán completamente verídicos (2).

De hecho, existe un síndrome que se caracteriza por la constante presencia de falsos recuerdos llamado el síndrome de la memoria falsa (*False memory syndrome*, FMS). Dichos falsos recuerdos serán creencias expresadas con firmeza que solo son reconocidos por la persona que los evoca y pueden llegar a aparecer de manera espontánea, pero también de manera inducida y pueden ser distorsionados parcial o completamente (3).

Los falsos recuerdos espontáneos son aquellos recuerdos que, como se mencionó anteriormente, tienden a suceder debido al funcionamiento natural de la memoria. Sobrevienen involuntariamente y le ocurren a cualquier persona. Sin embargo, los falsos recuerdos implantados son aquellos recuerdos que son adquiridos por la persona debido a una exposición falsa, pero que tiende a ser coherente y lógica con los esquemas conocidos por la persona. Estos, por lo general serán impuestos por otra y son provocados a través de comentarios, preguntas o exposición a hechos similares para crear en la persona un recuerdo falso. Estos son creados voluntariamente por otra persona. Un ejemplo de esto podría suceder cuando a través de fotografías y relatos contados por familiares, uno puede creer recordar acontecimientos de cuando se era muy pequeño; pero en realidad, estos son únicamente falsos recuerdos implementados por dichos estímulos (3).

Suena algo completamente fantástico que una persona pueda evocar un recuerdo implantado en otra persona. Sin embargo, se han realizado múltiples que demuestran la veracidad de dichos hechos. Se producen a partir de mecanismos cognitivos o socioculturales, que a su

vez dependen del tipo de información memorizada, ya sea de sentido común o información compleja, la vía de memorización, el momento de la memorización y el procedimiento para evocar el recuerdo. En un contexto penal, la interrogación de un abogado sobre un recuerdo o acontecimiento en específico puede llegar a detonar un recuerdo falso. Mientras que en el contexto psicoterapéutico se puede producir, por medio de la sugestión y, con frecuencia, ante un falso recuerdo de experiencia de abuso sexual como lo es en el famoso caso de Beth Rutherford contra su padre; la joven en cuestión acusó a su padre de abuso sexual, pero más adelante se determinó que en realidad los recuerdos que había tenido la paciente sobre su padre habían sido plantados por su psicoterapeuta (4).

Desde una explicación freudiana, corriente psicológica basada en las teorías de Sigmund Freud, se asume que existe un mecanismo de defensa cuya función olvida o reprime ciertos pensamientos para evitar hacer frente a situaciones traumáticas, generalmente de índole sexual. Debido a esto, muchos psicólogos y psiquiatras se dieron a la búsqueda con el fin de poder acceder a dichos recuerdos con técnicas de exposición, asunción del problema,

hipnosis e incluso en algunas situaciones mediante la implementación de fármacos. Sin embargo, más adelante, se demostró que muchas de esos presuntos recuerdos recuperados correspondían en realidad a hechos que no habían sucedido en la vida real, sino que no eran más que deformaciones de ciertos hechos o también podrían llegar a haber sido pensamientos sugestionados del paciente por parte de su propio psicoterapeuta, no necesariamente por una mala intención (3).

Cualquier persona sana puede llegar a tener falsos recuerdos, en estudios realizados por varios psicólogos y psiquiatras se ha logrado demostrar que incluso un alto porcentaje de personas sanas, tanto jóvenes estudiantes como adultos profesionales, pueden llegar a incorporar recuerdos inexistentes (4). Esto no quiere decir que todo recuerdo será necesariamente falso, pues para que un recuerdo sea considerado así, es necesario que la persona que tiene el recuerdo sea la única persona que tenga el recuerdo. El síndrome de la memoria falsa no es totalmente aceptado por todos los y las profesionales de la psiquiatra y no ha sido tampoco validado por la Asociación Estadounidense de Psiquiatría, ni por la Organización Mundial de la Salud (3).

Existen también diferentes formas de mejorar la memoria y evitar la posible integración de falsos recuerdos. Desde la alimentación y nutrición, la implementación de ácidos grasos omega-3 que se encuentra presente en el pescado y otros alimentos como frutas, verduras y cereales integrales, ayuda al fortalecimiento de la memoria y la atención al mantener el funcionamiento normal del cerebro (5). Además, la implementación de hábitos como permanecer activos física y mentalmente, dormir bien, organizarse, oxigenarse correctamente e incluso salir y hablar con otras personas ayudan a mantener al cerebro saludablemente y, de la misma manera, a que la memoria se desempeñe correctamente (6).

Por lo tanto, no se debe de tomar un recuerdo como un hecho exacto, es más que probable que estos sí hayan sucedido, pero algunos detalles puede que no. Es importante recordar que a pesar de que se tengan ciertos recuerdos de algún acontecimiento, esto no significa que sean completamente verdaderos, así como tampoco significará necesariamente que estos sean completamente falsos. Simplemente, se les debe de tomar como lo que son, recuerdos.

REFERENCIAS

1. Cognifit Research. *Memoria: Una de nuestras funciones cognitivas fundamentales* [Internet] [consultado el 28 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://www.cognifit.com/gt/memoria>
2. García Arch J. ¿Qué son los falsos recuerdos y por qué los sufrimos? *Psicología y mente* [Internet]. *Psicología y Mente*. 2017 [consultado el 25 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://psicologiaymente.com/inteligencia/falsos-recuerdos>
3. Fojo F.J. Síndrome de la falsa memoria (FMS) [Internet]. *Galenus*. 2011 [consultado el 25 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://www.galenusrevista.com/?Sindrome-de-la-falsa-memoria-FMS,5064>
4. Guzmán Marínez G. Síndrome de la memoria falsa: tipos y causas de este fenómeno [Internet]. *Psicología y Mente*. 2018 [consultado el 25 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://psicologiaymente.com/inteligencia/sindrome-de-memoria-falsa>
5. Xavier De Diego X, Sanz M, Paré A, Prados A. [Internet]. *Colegio de Farmacéuticos de Barcelona*. 2021 [consultado el 6 de junio de 2022]. Disponible en: <https://www.farmacaceuticonline.com/es/omega-3-efectos-atencion-memoria/>
6. Personal Mayo Clinic [Internet]. *Mayo Clinic. Consejos de salud: 7 sugerencias para mejorar la memoria*. 2017 [consultado el 6 de junio de 2022]. Disponible en: <https://newsnetwork.mayoclinic.org/es/2017/03/30/consejos-de-salud-mantener-en-forma-al-cerebro/>

