



Instituto Industrial Luis A. Huergo (A-117)
Bachiller en Artes Visuales
Tecnologías de la Información
Docente: Julio Alonso
Evaluación Integradora - Segundo Trimestre - Año 2019

Nombre y Apellido: Carolina Urano

Problemática: Pensamientos

Mi problema es pensar demasiado las cosas. Entonces, al presentarse este problema, intente responderme estas preguntas: ¿Qué significa pensar demasiado y por que pasa esto?, ¿Cómo afecta psicológicamente?, ¿Cómo afecta en la toma de decisiones o en la efectividad en la realización de diversas tareas?.

Este concepto se presenta en estas dos definiciones para poder entender de qué se trata este problema. La primera definición se denomina parálisis de análisis, que consiste en una situación en la que un individuo o grupo no puede avanzar con una decisión debido al análisis excesivo de los datos o pensar demasiado en un problema. Este puede establecerse cuando un individuo no está seguro de cómo encontrarle el resultado al problema o cuando al individuo se le presenta varios resultados al problema y se le complica elegir cuál es la mejor opción.

La segunda definición se denomina rumiación, es decir, un fenómeno psicológico en el cual nos obsesionamos con una situación o problema en forma repetitiva y cíclica. Esta consiste en detenerse de forma repetitiva y extensa en pensamientos negativos, como el fracaso, el rechazo, la humillación, etc. También provoca que la persona que es incapaz de pensar si que buena parte de las cosas que experimenta, ya sean estímulos externos o recuerdos, le hagan recordar de su malestar y sus causas.

Al analizar estas definiciones, podemos entender cuales son los efectos psicológicos de estas situaciones. Al pensar demasiado un problema, aumenta el nivel de estrés en el cerebro, que no solo afecta al cerebro, también afecta al cuerpo. Un nivel excesivo de estrés que llega a ser incontrolable para el cerebro, puede llevar a la depresión. También pensar demasiado puede relacionarse con distintos comportamientos dañinos, como comer en exceso, beber demasiado alcohol, ansiedad, insomnio, presión arterial alta y otros efectos tóxicos. Este problema también lleva a pensar en situaciones con creciente negatividad porque cuando estas de mal humor, los pensamientos y recuerdos negativos son más accesibles en el cerebro y los usas para interpretar lo que está sucediendo ahora, explica Sonja Lyubomirsky, profesora de psicología en la Universidad de California, Riverside. Esto puede darte una perspectiva distorsionada y pesimista sobre tu vida. Pensar demasiado también agota tus recursos mentales, lo que puede interferir con tu capacidad para resolver problemas. Así que terminas atrapado en un maraña de la pensamientos y no se obtiene ninguna comprensión. Al encontrar tantas referencias al origen de ese sentimiento de pesadumbre y ansiedad, todo aquello a lo que dirigimos nuestra atención se convierte en una trampa por la que caemos hasta volver al lugar en el que estábamos

antes: la consideración de las cosas que nos preocupan. Este proceso tan repetitivo hace que cada vez se vayan acumulando en nuestra memoria más experiencias que hemos vinculado al estrés en ocasiones anteriores, con lo cual la variedad de referencias a nuestro malestar va creciendo con el tiempo. En la mayoría de los casos, en algún momento la persona que experimenta estos pensamientos pasa el suficiente tiempo distraído como para hacer que el bucle se vaya debilitando y los niveles de estrés desciendan, pero en otros casos su persistencia está asociada con la aparición de los síntomas de la depresión. De hecho, una de las características de la depresión es la falta de motivación y de capacidad para fijarse metas que no sean inmediatas, así como el sedentarismo, dos factores que están relacionados también con las definiciones dadas anteriormente.

Los estudios en psicología y neurociencia revelan que el parálisis de análisis o la rumiación tiene un costo mucho mayor en su productividad y bienestar que el tiempo perdido. Pensar en exceso reduce su rendimiento en tareas mentalmente exigentes: Cuando analizas en exceso una situación, los pensamientos repetitivos, la ansiedad y la duda disminuyen la cantidad de memoria de trabajo que tienes disponible para completar tareas desafiantes, lo que hace que tu productividad caiga aún más. Pensar demasiado come tu fuerza de voluntad. Cuando analizas en exceso una situación, los pensamientos repetitivos, la ansiedad y la duda disminuyen la cantidad de memoria de trabajo que tienes disponible para completar tareas desafiantes, lo que hace que tu productividad caiga aún más. Nuestra memoria de trabajo es donde ocurre la magia cuando se trata de tareas cognitivas de alto nivel como el aprendizaje. Como lo describen los psicólogos Sian Beilock y Thomas Carr, es un sistema de memoria a corto plazo que mantiene, en un estado activo, una cantidad limitada de información con relevancia inmediata para la tarea en cuestión mientras previene distracciones del entorno y pensamientos irrelevantes. Si se agota la capacidad de la memoria de trabajo para mantener el enfoque de la tarea se ve interrumpida, el rendimiento puede sufrir ". Un estudio reciente de Stanford sugiere que pensar demasiado no solo impide nuestra capacidad para realizar tareas cognitivas, sino que también nos impide alcanzar nuestro potencial creativo. Un estudio reciente a cargo de la Universidad de Stanford se propuso estudiar el mecanismo neurológico detrás del ejercicio creativo de un artista. Para ello pusieron a prueba a un grupo de estudiantes de diseño, a quienes se les pidió que realizaran una serie de dibujos mientras se monitorea su actividad cerebral a través de una resonancia magnética. El experimento consistía en dar a cada estudiante una palabra para que, en 30 segundos, la represente con un dibujo. Los investigadores, mientras tanto, monitorean su actividad cerebral y clasificaban los dibujos en función de la creatividad en una escala del 1 al 5. Luego los estudiantes eran interrogados sobre cuáles dibujos les parecían más complejos y cuáles más sencillos. Los resultados concluyeron en que cuanto más pensaban los estudiantes, menos creativos resultaban los dibujos. Manish Sagar, el psiquiatra líder de la investigación, concluyó que cuanto más piensas en ello, más lo arruinas. Entonces, si el cerebelo juega un rol importante en la creatividad.

Pensar demasiado también disminuye la fuerza de voluntad. Un estudio publicado por la Academia Nacional de Ciencias examinó las decisiones de los jueces de la junta de libertad condicional durante un período de 10 meses. Descubrieron que los jueces tenían muchas más probabilidades de otorgar libertad condicional más temprano en la mañana e inmediatamente después de un descanso para comer. Los casos que se presentaron ante los jueces al final de largas sesiones tenían muchas más probabilidades de ser denegados. Este fenómeno se mantuvo en más de 1.100 casos, independientemente de la gravedad del delito. Los jueces estaban experimentando lo que los psicólogos llaman fatiga de decisión. Cada decisión que tomamos, ya sea si debemos posponer o no hasta qué ropa usamos o

qué almorzaremos, se basa en el mismo suministro limitado de fuerza de voluntad. Puedes pensar en la fuerza de voluntad como un músculo. Cuanto más lo use, más se desgasta, dejándolo abrumado y agotado. Es por eso que muchas personas que hacen dieta comienzan con fuerza al comienzo del día con un desayuno y almuerzo saludables, sólo para sucumbir a las tentaciones de comida chatarra de la sala de descanso de la oficina en la tarde. Las acciones que tomamos automáticamente, como cepillarnos los dientes, toman poca fuerza de voluntad. Sin embargo, cuando agonizamos por una decisión, agotamos nuestro suministro limitado de fuerza de voluntad mucho más rápidamente, lo que nos hace sentir agotados y abrumados. Esta fatiga de decisión no solo inhibe nuestra capacidad de evaluar claramente la situación en cuestión, sino que también nos hace más propensos a elegir alimentos poco saludables, omitir el ejercicio y postergar el trabajo en proyectos paralelos a favor de mirar televisión.

En conclusión, al pensar excesivamente las situaciones, ya sean cotidianas o estresantes, etc, no solo te afecta psicológicamente o físicamente, sino también en la toma de decisiones, en la interacción con los demás, incluso en tu autoestima. Este problema puede llevar a problemas que nunca hubiese pensado que derivan de esto. Obviamente que este problema también lo influyen otras acciones pero el parálisis de análisis o la rumiación pueden influir mucho en la vida, no solo internamente, con vos mismo, si no también con tu entorno.