

# ASOMBROSA ADAPTACIÓN

*El psicólogo Jesús Matos explica cómo nuestro cerebro tiene una capacidad excepcional ante los cambios que nos suceden*



Juan Carlos Rodríguez

**n**uestro cerebro es capaz de aprender y modificarse con la experiencia, es un órgano que nos permite adaptarnos al cambio de manera asombrosa". Esta podría ser la idea predominante de nuestra charla con Jesús Matos, psicólogo y máster en Psicología Clínica, autor de numerosas publicaciones y científicas y del reciente lanzamiento editorial "Un curso de emociones" (Urano). Anteriormente publicó "Bue-

nos días, alegría", considerado uno de los mejores manuales de psicología práctica que se han publicado en España. Además ha creado una web sobre la aplicación práctica de la psicología científica, En Equilibrio Mental, referencia en el sector.

**-Nuestras emociones parecen orientar nuestra vida, luego de creer aquello de "pienso, luego existo", porque parecería que en realidad es "siento, luego existo". ¿Cómo encuadrarías las emociones**

## en un mundo tan incierto como el presente?

-Efectivamente, ya lo señaló Antonio Damasio en su célebre obra "El error de Descartes", a nivel evolutivo los pensamientos son posteriores a la aparición de las emociones. Lo que repercute en nuestra experiencia emocional actual.

Tenemos tres veces más vías neuronales del sistema límbico (encargado del procesamiento emocional) a la corteza cerebral (donde se ubica el pensamiento abstracto) que de la corteza cerebral al sistema límbico. Lo que quiere decir que nuestras emociones tienen más influencia en nuestros pensamientos que nuestros pensamientos en las emociones.

En referencia al encuadre de las emociones en el mundo de incertidumbre actual, tenemos que tener en cuenta que nuestro cerebro

lleva siendo el mismo desde hace miles de años, desde mucho antes de que se levantaran ciudades y se globalizaran las civilizaciones. Tenemos un cerebro preparado para vivir una vida nómada en pequeños grupos, cazando y recolectando. En ese ambiente nuestras emociones funcionan perfectamente y nos permiten adaptarnos al medio con eficacia. Ese es el software que traemos de fábrica.

El problema es que la sociedad ha cambiado radicalmente en los últimos diez mil años y a nuestro cerebro no le ha dado tiempo a evolucionar biológicamente, lo que hace que en muchas ocasiones se disparen emociones que no son necesarias. Por ejemplo, tiene mucho sentido sentir miedo ante un depredador, porque el miedo nos ayuda a escapar, pero la misma emoción se puede disparar ante un examen, y en este caso,

el escape no nos ayuda a sobrevivir, sino que nos dificulta la vida. La parte positiva es que nuestro cerebro es capaz de aprender y modificarse con la experiencia, es un órgano que nos permite adaptarnos al cambio de manera asombrosa, por lo que si sabemos cómo hacerlo, podemos enseñarle a responder solamente cuando tiene que hacerlo.

**-Después de este periodo de obligado confinamiento, ¿habrá emociones postraumáticas?, ¿qué podemos esperar y, en tal caso, prevenir?**

-Los estudios que se están haciendo indican que efectivamente hay un incremento de estrés postraumático, de síntomas depresivos y de síntomas de ansiedad.

En la actualidad hay presentes muchas situaciones que suponen factores de riesgo para nuestra salud mental, como haber perdido seres queridos sin haber tenido la

**AQUA AURA**

El universo de las piedras

IMPORTADORES DIRECTOS DE MINERALES

Ventas al por mayor  
601 374 876

NO CERRAMOS AL MEDIODÍA

GUILLEN DE CASTRO ESQUINA JESÚS VALENCIA

Tel. 963 524 854

oportunidad de despedirnos, la exposición de los sanitarios a todo tipo de experiencias potencialmente traumáticas, el confinamiento, el consumo constante de información alarmante, el aislamiento social, etcétera.

Lo que nos dicen los estudios es que el apoyo social, puntuaciones altas en inteligencia emocional y niveles altos de flexibilidad cognitiva funcionan como factores protectores a la hora de desarrollar problemas relacionados con el estado de ánimo y de ansiedad. Es decir, tener cerca a nuestros seres queridos y saber manejar emociones con eficacia.

**-Has dicho alguna vez que "las cuestiones difíciles requieren de respuestas difíciles". ¿En temas emocionales se aplica esta premisa, y más en el contexto actual?**

-Tenemos que tener en cuenta que cuando sentimos una emoción, hay literalmente miles de variables que influyen en la intensidad, la frecuencia y la duración de dicha emoción. Nuestra carga genética, las miles de experiencias que hemos vivido y la interacción entre ambos factores hace que cada persona sea un mundo. Aunque hay unos principios y unos procesos que son generales. Conocerlos nos ayuda a gestionarnos mucho mejor.

El contexto actual es muy diferente a lo que estamos acostumbrados, pero el ser humano, como norma general, es muy resiliente, por lo que aunque estemos más tristes o más ansiosos, en la mayoría de los casos, estas emociones nos están ayudando a adaptarnos a la nueva situación.

Por ejemplo, sentir miedo al contagio nos está ayudando a tomar las medidas de prevención necesarias para no enfermarnos. Se trata de una reacción emocional normal y sana.

**-¿Nos adaptamos a los desafíos o nos rebelamos? ¿Dónde situar el equilibrio saludable para dar lugar a nuestra mejor versión, en caso de que la hubiera?**

-Lo que nos dice la ciencia es que la mejor opción para nosotros es movernos por valores personales más que por objetivos. El paradigma de "pon tus objetivos por escrito" ha demostrado incrementar los niveles de cortisol (la hormona del estrés) y paradójicamente ha demostrado ser menos eficaz a la hora de cumplir nuestras metas que movernos por valores.

El gran problema de los valores es descubrir cuáles son los que de verdad son propios y cuáles son socialmente impuestos. Para ello, necesitamos mucho autoconocimiento y mucha inteligencia emocional.

Cuando comenzamos a gestionar emociones con eficacia y nos movemos de esta manera, es sencillo darnos cuenta cuándo nos estamos traicionando a nosotros mismos y cuándo no. Lo que ocurre es que

para llegar a este punto es probable que tengamos que procesar muchísima información emocional que llevamos años evitando procesar.

**-¿Cuál es tu definición de bienestar emocional, desde la experiencia y no desde la teoría?**

-Para mí el bienestar emocional es un estado en el que somos capaces de dejarnos llevar por las emociones que nos ayudan a adaptarnos (las emociones tienen una función de adaptación que responde a necesidades básicas del ser humano) y gestionar y no reaccionar ante aquellas que no nos ayudan a largo plazo.

Pretender tener una vida en la que solamente exista alegría es una utopía, y además supondría la extinción de la especie. Si ante cualquier estímulo reaccionáramos con esta emoción, todos acabaríamos muertos en poco tiempo. Por ejemplo, si sintiésemos alegría al asomarnos a un puente en lugar de miedo, nos acabaríamos tirando...

**-¿No hay riesgo de sobrevalorar la autoestima cuando el ego puede confundir forma y fondo en temas vitales?**

-Absolutamente. Es más, lo que se está demostrando en las últimas investigaciones científicas es que niveles altos de autoestima no se relacionan con niveles altos de salud mental, sino con niveles altos de narcisismo. Parece que la autocompasión, la inteligencia emocional y la flexibilidad cognitiva son las variables que más predicen niveles altos de salud mental.

**-¿Una exploración en las emociones se puede hacer en base a respuestas personales, únicas e irrepetibles?**

-Tenemos que tener en cuenta que aunque cada persona es un mundo con su carga genética y sus experiencias vitales, hay emociones y procesos que están presentes en la mayoría de seres humanos.

Hay emociones que son comunes en todos los seres humanos del planeta, como se demostró hace más de 40 años. Tiene sentido que sea así, al final, aunque todos los seres humanos somos distintos, todos tenemos dos brazos, dos piernas y dos orejas. A nivel psicológico ocurre lo mismo.

El problema es que hasta los últimos años ha sido tremendamente difícil hacer ciencia objetiva de respuestas tan subjetivas como lo son las emociones y los pensamientos. Pero con el desarrollo de la tecnología, cada vez se está avanzando en el conocimiento de las emociones. Y además se hace desde diferentes perspectivas como son la psicología, la psiquiatría o la neurociencia.

**-¿Cuáles son los límites de la autoterapia?, porque hay abundante información de "hágalo usted mis-**

**mo", pero eso no implica que la ayuda externa deba dejarse de lado.**

-Todavía hay muy poca investigación al respecto. Lo que nos dice la literatura científica es que por ejemplo, la biblioterapia es efectiva en algunos trastornos. Pero se trata de estudios aislados, todavía falta mucho por descubrir.

El principal problema son los contenidos de la "autoterapia", en la gran mayoría de los casos, la información que consumimos no tiene ninguna evidencia científica, y no es que no funcione (que en la mayoría de casos no lo hace), el problema es que en muchos casos tiene efectos secundarios...

Por ejemplo, es muy común que las personas que llegan a la consulta nos cuenten que han intentado hacer "afirmaciones positivas" o "visualizaciones positivas" porque lo han leído en un libro, y lo que nos dicen los estudios es que las afirmaciones positivas solo mejoran el estado de ánimo de las personas que ya tienen niveles altos; en las personas que tienen niveles medios o niveles bajos lo que hace es empeorar el estado de ánimo.

De lo que sí que hay evidencia es de la eficacia de la terapia psicológica para los trastornos de ansiedad y depresión. Tenemos programas de tratamiento que son efectivos, en algunos casos, en más del 80%

de las personas. El gran problema es que la mayoría de la población que sufre estas patologías no accede al tratamiento de elección, que puede ser psicológico o farmacológico.

Desde mi punto de vista, el trabajo individual está fenomenal hasta que se llega a cruzar la línea roja de que lo que estamos intentando solucionar esté afectando significativamente a algún área de nuestra vida. En ese caso, lo más recomendable es pedir ayuda profesional lo antes posible.

**-¿Qué podemos encontrar en "Un curso de emociones"?**

-"Un curso de emociones" es un manual para aprender a cambiar la manera que tenemos de relacionarnos con nuestras emociones y con nuestros pensamientos. Consta de distintas técnicas, todas ellas validadas científicamente, que nos ayudan a manejar nuestros estados emocionales con eficacia.

Es el resultado de más de 10 años de ejercicio de la psicología y más de 2.000 pacientes.

Además, lo que hace especial al libro es que está pensado para ir paso a paso con ejercicios prácticos al final de cada capítulo, para poder ir practicando las habilidades que se van enseñando para que al final el lector cuente con más herramientas para enfrentarse a su día a día. <sup>tm</sup>

## ¿ES POSIBLE MEJORAR LOS SÍNTOMAS DEL PARKINSON?

*Existe una alternativa eficaz sin recurrir a la medicación*

Consulte sobre el tratamiento  
del Parkinson y otras enfermedades  
neurodegenerativas

[www.parkinsonysalud.com](http://www.parkinsonysalud.com)

**Infórmese sin compromiso !**

☎ (+34) 963 51 66 80



CENTRO DE MEDICINA  
NEURO-REGENERATIVA