



Mind Training: El entrenamiento de la inteligencia social

Dr. Mark Baldwin

Universidad McGill y MindHabits Inc.

El ser humano es un animal social. Desde el momento en que un bebé abre los ojos está atento a las caras de su entorno y, sobretodo, a las sonrisas. La necesidad de contacto social persiste a lo largo de la vida de cada individuo y se ve influenciada por la inteligencia social que éste posea, o lo que es lo mismo: por sus pensamientos sobre los demás y sobre sí mismo. La inteligencia social abarca un amplio abanico de aspectos cognitivos: la autoestima, el “autoconcepto”, las habilidades sociales, las expectativas que genera la interacción social, la evaluación de nuestros semejantes y un largo etcétera de patrones moldeados por nuestra experiencia personal.

MODIFICAR PATRONES DE PENSAMIENTO

La influencia del pensamiento social va más allá de las sensaciones positivas o negativas. Diversos estudios demuestran que la gente que se siente mejor consigo misma y se relaciona mejor con los demás goza de mejor salud que aquellos que se sienten aislados o rechazados. De hecho, diversas investigaciones han revelado que la falta de apoyo social puede suponer un mayor factor de riesgo para la salud que el hecho de fumar. Por ejemplo, aquellos que se sienten respaldados por las personas de su entorno están mejor preparados para manejar las inevitables situaciones de estrés que surgen en la vida moderna.

... la gente que se siente mejor consigo misma y se relaciona mejor con los demás goza de mejor salud...

Estudios en el campo de la neurociencia social han constatado que cuando un individuo sufre estrés, el eje HPA (hipotálamo-pituitaria-suprarrenal) libera una hormona denominada cortisol. Aunque esta hormona es inofensiva en cantidades reducidas, las situaciones de estrés prolongado pueden disparar sus niveles de forma crónica, pudiendo desencadenar

enfermedades graves o incluso deteriorar las células del cerebro. Un estudio reciente de nuestro laboratorio (Pruessner, Baldwin, et ál., 2005) ha demostrado que las personas que sufren de baja autoestima presentan un hipocampo más pequeño que aquellas cuya autoestima es mejor; dado que ésta es la región cerebral encargada de controlar la respuesta ante las situaciones de estrés. Esto demuestra que una baja autoestima puede ser el origen de un “círculo vicioso” en el que intervienen el estrés y las propias características neurológicas del individuo.

Llevamos más de dos décadas investigando el funcionamiento de la inteligencia social y la posibilidad de entrenar la mente para desarrollar patrones de pensamiento saludables. La clave de nuestra hipótesis está en la posibilidad de hacer que nuevos patrones de pensamiento más saludables sustituyan a los hábitos forjados por experiencias anteriores. Todos sabemos lo que se siente al ser rechazados o criticados, pero también conocemos la aceptación y el respaldo de nuestros amigos. La pregunta, pues, es la siguiente: ¿qué pensamientos desencadenan cada una de estas situaciones inmediatas? La respuesta es complicada, sobretodo si tenemos en cuenta que estamos hablando de respuestas automáticas que escapan al control consciente del individuo.

Una persona puede sentirse confiada o insegura sin saber realmente por qué. Afortunadamente, los investigadores de la Psicología han desarrollado una serie de técnicas para medir los patrones de pensamiento de las personas. Una de estas técnicas, que consiste en la detección de un estímulo de prueba (“dot-probe”), mide la velocidad a la que una persona puede identificar dicho estímulo cuando éste aparece tras una cara sonriente frente a su renuncia a identificarlo cuando aparece detrás de un rostro de gesto contrariado.

Si la persona muestra una respuesta más rápida cuando el estímulo aparece tras la cara agresiva, revela una tendencia a centrar la atención en situaciones de amenaza social. Por esta razón, no sorprende constatar que aquellos que, en cuestión de fracciones de segundo, centran su vista en una amenaza, son más proclives a padecer estrés en sus relaciones sociales, mientras que aquellos que obvian la amenaza experimentan niveles inferiores de estrés.

PRINCIPIOS DE LA INTELIGENCIA SOCIAL

La pregunta que nos hacemos es la siguiente: ¿puede uno entrenar la mente para desarrollar una respuesta automática que se centre menos en las experiencias sociales negativas? El software interactivo, a menudo en forma de videojuegos, se ha mostrado efectivo a la hora de entrenar a pilotos o incluso de formar a cirujanos. El juego Brain Age, de Nintendo, está basado en estudios que demuestran que las personas que ejercitan la mente resolviendo distintas clases de puzzles mejoran su rendimiento y potencian la memoria a largo plazo. El objetivo de nuestra investigación ha sido crear juegos que permitan ejercitar el uso de patrones de pensamiento positivos en pos de un mayor bienestar. La clave de estos juegos se encuentra en una serie de principios que pueden aplicarse para reducir la preocupación ante la evaluación social. Según un estudio reciente, verse criticado o rechazado es uno de los mayores factores estresantes de la vida moderna, por lo que buscamos modificar los patrones mentales de cada individuo para que se sienta más seguro y aceptado y menos centrado en las diversas amenazas sociales de su entorno. Nuestro trabajo se basa en tres principios básicos: la inhibición, la activación y la asociación.

El objetivo de nuestra investigación ha sido crear juegos que permitan ejercitar el uso de patrones de pensamiento positivos en pos de un mayor bienestar.

Inhibición

El primer principio del entrenamiento de la inteligencia social es la inhibición. Es lógico que una posible amenaza llame nuestra atención, por ello solemos mantener vivo en nuestra memoria el recuerdo de experiencias negativas del pasado, aun cuando esta preocupación permanente no resulta productiva. Aquellas personas que son capaces de abstraerse de los pensamientos asociados a la amenaza social y centrarse en su actividad del presente suelen sufrir menos ansiedad, padecer

menos estrés y resultar más productivas. En nuestro laboratorio hemos empleado un juego que potencia la inhibición de esta atención inconsciente a las situaciones de amenaza social. Los participantes realizan 114 veces un ejercicio en el que aparece una cuadrícula con 16 caras; 15 muestran expresiones agresivas y una sonríe. Lo único que tenían que hacer era localizar la cara sonriente en el menor tiempo posible. Tras realizar este ejercicio durante cinco minutos, los sujetos se sometieron a diversas pruebas. Las conclusiones fueron las siguientes:

- En la prueba de detección de estímulos amenazantes, si analizamos los tiempos de reacción de las personas con baja autoestima, es evidente que tienen una clara tendencia a centrar su atención en las caras con el ceño fruncido. Tras practicar nuestro juego durante cinco minutos, esta tendencia desaparece por completo. Posteriores análisis demostraron que este hallazgo era más visible en el hemisferio derecho del cerebro, la región cerebral que procesa la amenaza social.

... verse criticado o rechazado es uno de los mayores factores estresantes de la vida moderna, por lo que buscamos modificar los patrones mentales de cada individuo para que se sienta más seguro y aceptado.

- Una muestra de estudiantes universitarios jugó cada mañana durante una semana de exámenes finales. En el grupo de control todos mostraron signos de ansiedad, mientras que el grupo que jugó al tiempo que estudiaba había logrado reducir sus niveles de estrés antes del examen y sentía menos nervios al enfrentarse a la prueba. Esto demuestra que el juego ayudó a los participantes a controlar el miedo implícito a la evaluación y a la crítica, temor que suele relacionarse con el miedo al fracaso.

- En otro estudio se trabajó con teleoperadores, personas acostumbradas a lidiar con altos niveles de rechazo y estrés social en su día a día. Antes de iniciar su jornada laboral, algunos teleoperadores jugaban a “encontrar la sonrisa” mientras otros, en el grupo de control, jugaban a “encontrar la flor” (un juego placebo). Al terminar la semana, aquellos que habían practicado el hábito de centrarse en lo positivo mostraron menos estrés y más autoestima. Sus niveles de cortisol eran un 17% más bajos que los del grupo de control. Los supervisores del departamento de control de calidad, habitualmente encargados de hacer escuchas entre las llamadas de los trabajadores, declararon que los participantes mostraron más confianza en sí mismos aun cuando eran rechazados por clientes potenciales.

Es más, esta reforzada autoestima se tradujo en un aumento importante de las ventas en las dos semanas posteriores al estudio.

- Los psicólogos deportivos suelen recalcar la importancia de la confianza del deportista en sí mismo. En un estudio reciente (todavía por publicar), un grupo de jugadores inexpertos de golf embocaron 18 golpes tras jugar a “encontrar las sonrisas” o al juego placebo del grupo de control. Aquellos que se sometieron al entrenamiento de sus hábitos mentales declararon sentirse más confiados a la hora de realizar los golpes. Actualmente se está desarrollando un nuevo estudio con jugadores experimentados para observar si el refuerzo de la autoestima se traduce en un mejor rendimiento deportivo.

Los trastornos alimenticios, y en especial la anorexia nerviosa, se han relacionado habitualmente con una baja autoestima y una tendencia a fijarse en la evaluación social. Tenemos previsto llevar a cabo un estudio con colaboradores de otras universidades importantes para investigar la viabilidad de que el entrenamiento de los hábitos mentales pueda ayudar a personas que sufran de anorexia a “distanciarse” de los pensamientos de crítica social, mejorando con ello su imagen corporal y sus hábitos alimenticios.

Activación

El segundo principio de inteligencia social es la activación. A mayor repetición y actualidad de un determinado patrón de pensamiento, mayor será la probabilidad de que la persona aplique ese mismo patrón en una nueva situación. Al igual que otros investigadores, llevamos estudiando la activación de estímulos sociales positivos desde la década de los 80. El empleo de imágenes, palabras, nombres o visualizaciones guiadas permite al individuo activar imágenes personales de aceptación, apoyo y afecto. Entre los hallazgos más representativos de estos estudios destacan los siguientes:

- Tras pensar en la aceptación recibida por parte de un amigo, los hombres se mostraban menos críticos con su propio rendimiento o su capacidad para realizar una tarea determinada. Sus opiniones con respecto a sí mismos resultaron más comprensivas (p. ej., “era una prueba muy difícil”) en lugar de críticas (p. ej., “no sirvo para esto”).
- La activación de palabras de apoyo (p. ej., “amor”, “confianza”) llevaron a las mujeres a mostrarse más dispuestas a pedir ayuda a otras personas ante una situación de estrés en lugar de sufrirla “en silencio”.
- Datos recientes muestran que niños con autismo mejoraron su capacidad para reconocer caras y

expresiones de emotividad – una de las mayores carencias que presenta el autismo – tras ver una representación informática en la que se mostraban, de forma reiterada, numerosas caras amables.

El empleo de imágenes, palabras, nombres o visualizaciones guiadas permite al individuo activar imágenes personales de aceptación, apoyo y afecto.

- Otros datos indican que las personas logran verle más sentido a su vida después de pensar durante unos instantes en experiencias sociales positivas.

Asociación

El tercer principio de la inteligencia social es la asociación. Al emparejar dos experiencias una y otra vez, tal y como sucede con el perro de Pavlov, se crea entre ambas una asociación: de esta forma, pensar en una de esas experiencias lleva automáticamente a pensar en la otra. En nuestro laboratorio hemos asociado los sentimientos de aceptación social con estímulos arbitrarios (p. ej., un sonido del ordenador) y con estímulos sociales específicos (p. ej., el nombre de la persona). Estos han sido los resultados:

- Cuando las mujeres mantuvieron una conversación estresante con uno de los investigadores masculinos, mostraron menos ansiedad social al escuchar el sonido del ordenador que previamente habían asociado a sentimientos de aceptación.
- Cuando los participantes realizaron un ejercicio consistente en asociar su nombre (y otras referencias personales) con rostros amables, mejoró su autoestima implícita (evaluada con pruebas estándar).
- Cuando los participantes realizaron un ejercicio consistente en asociar su nombre (entre otras referencias personales) con rostros amables, dijeron sentirse menos agresivos (en comparación con los sujetos del grupo de control) hacia personas que los insultaban. Este hallazgo ha podido reproducirse en un estudio reciente desarrollado con un grupo de adolescentes.

El potencial de los juegos que entrenan la inteligencia social es enorme. La salud mental abarca una serie de habilidades sociales y hábitos mentales que pueden ejercitarse. Al igual que uno debe repetir determinados movimientos con los dedos para aprender a tocar el piano, o perfeccionar una determinada posición corporal para aprender a golpear la pelota de golf, aprender a desenvolverse de forma saludable y confiada en un mundo social requiere del desarrollo de un increíble repertorio de habilidades psicológicas.

El potencial de los juegos que entrenan la inteligencia social es enorme.

La mayoría de las personas desarrollan estas habilidades al alcanzar la madurez, pero al igual que el jugador de golf profesional se beneficia de sus largas horas practicando en el green, a todos nos vendría bien un poco de entrenamiento adicional. Los videojuegos, con su inigualable interactividad, nos ofrecen una oportunidad inmejorable para dar a las personas la posibilidad de desarrollar patrones de pensamiento más saludables.

Montreal, abril de 2007

Para saber más:

Reseñas publicadas en la prensa internacional acerca de Mind Training. (Textos originales en inglés).

Wall Street Journal

Cómo controlar el estrés y ganar autoconfianza en plena crisis económica con Mind Training

The Washington Times

Juegos de inteligencia: cómo pensar en positivo

ABC News

Un videojuego que entrena la mente para pensar en positivo y reducir el estrés

New Scientist Magazine

Un videojuego en busca de la felicidad

National Review of Medicine

Un videojuego diseñado para luchar contra la ansiedad

Science Central

Un videojuego contra el estrés

American Public Media

¿Un videojuego bueno para la salud?

eMaxHealth

Mind Training: concentración y rendimiento deportivo

➔ Mind Habits es el nombre comercial de Mind Training para Estados Unidos y Canadá.