

# 30 curiosidades sorprendentes sobre tu mente



## ¿Quieres conocer más acerca de tu mente?

El cerebro humano es tan prodigioso como nocivo, en ocasiones. Te hablamos de algunos de los datos más curiosos que se han desprendido de estudios universitarios y de investigación en los últimos años.

### **1.- Aunque no siempre recordamos los sueños, siempre que dormimos, soñamos**

A pesar de que la fase REM no dura toda una noche, no hay una noche en la que durmamos en la que no soñemos.

## **2.- Hemos nacido para huir**

0 esto aseguran los expertos que han medido los niveles de adrenalina de nuestro cerebro cuando nos enfrentamos a un peligro.

## **3.- Los niños crecen mientras duermen**

La famosa hormona del crecimiento actúa mientras dormimos. Esto tiene sentido, ya que apenas somos conscientes.

## **4.- El por qué del miembro fantasma**

Cuando a una persona le amputan una extremidad siente que sigue teniendo movilidad. Esto tiene mucho sentido si nos hacemos cargo del motivo ya que, según dicen, el área del cerebro encargado de regular el tacto y la movilidad sigue activa.

## **5.- Un principio activo de los antidepresivos provoca orgasmos incontrolados**

Hay infinidad de medicamentos que se utilizan para tratar fobias o ansiedad que tienen como principio activo la clomipramina. Esta provoca orgasmos al inicio del tratamiento o así lo atestiguaron cientos de pacientes, tanto mujeres como hombres.

## **6.- La disonancia cognitiva, la clave de por qué nos engañamos a nosotros mismos**

Se trata de una de las principales razones por las que los seres humanos tienen dos pensamientos contradictorios o tomamos decisiones que se contraponen a nuestros principios. Un ejemplo es el fumador que sabe que el tabaco es nocivo y se justifica diciendo que «de algo hay que morir».

## **7.- Todos somos «un poco» paranoicos**

De hecho, se ha evidenciado que todos los seres humanos, en algún momento se comportan de manera paranoica para rellenar la información (sesgo cognitivo). La diferencia entre una persona promedio y un esquizofrénico es que en este las regiones del cerebro encargadas de transmitir estos mensajes se activan continuamente. O como diría un profesor de psicología que tuve en la Universidad de Valladolid con el que tuve la suerte de dar clases; «un neurótico crea un mundo a su medida. Un esquizofrénico se va a ese mundo a vivir».

## **8.- Tratamos de racionalizar, pero nos guiamos por las emociones**

O de eso es de lo que vive el marketing emocional, encargado de vendernos cualquier cosa apelando a nuestras emociones.

## **9.- Fantasear con el éxito no es tener éxito (aunque creamos que sí)**

Otro sesgo cognitivo común al que apelan los coach y entrenadores personales es a la creencia de que si se piensa en que se tendrá éxito, se dispondrán todas las características en el entorno para tenerlo.

## **10.- La represión de emociones no tiene nada que ver con padecer enfermedades**

O, al menos, no hay estudios serios que corroboren estas palabras.

## **11.- El efecto halo o como prejuizar a partir de información incompleta**

Si conoces a una persona y es guapa y simpática es muy probable que tiendas a atribuirle todo un ramillete de

características positivas (inteligencia, generosidad, etc.). Por el contrario, si una persona es poco atractiva y antipática en un primer momento también es probable que le apliques una personalidad completa bastante poco agradable.

## **12.- Estamos programados para que no nos gusten nuestros hermanos**

Así lo aseguró Edvard Westermarck quién sentó las bases del efecto homónimo que se basa en la premisa probada de que aquellas personas que han convivido juntas desde la infancia tenían muchas menos posibilidades de sentir atracción por el otro llegados a la pubertad.

## **13.- Si quieres conseguir tus metas, no hables tanto de ellas**

Según un estudio llevado a cabo en el Departamento de Psicología de la Universidad de Nueva York aquellas personas que pasaban demasiado tiempo hablando de sus proyectos a otros tenían menos posibilidades de llevar a cabo dichos proyectos, ya que la comunicación de esos objetivos les llevaban a obtener una recompensa inmediata al ser escuchados y era más probable que no llevaran a cabo sus planes.

## **14.- Regalar a otros te hace más feliz que comprartir cosas**

Así lo atestiguó una investigación de los psicólogos Michael Norton y Elizabeth Dunn. El grado de satisfacción era mayor en quienes hacían un obsequio que en quienes se regalaban algo a sí mismos.

## **15.- ¿Estás enamorado? Quizás un poco**

## **trastornado**

la profesora de psiquiatría y directora del Laboratorio de Psicofarmacología de la Universidad de Pisa, Italia, Donatella Marazziti así lo atestiguó al equiparar el amor romántico al TOC (Trastorno Obsesivo Compulsivo).

### **16.- Se puede tener miedo a tener miedo**

Se trata de la fobofobia y es, sin duda, una de las fobias más raras de las más de 600 fobias registradas.

### **17.- Francia no es el país del amor. Es el país de la depresión**

Así se ha constatado según las estadísticas del país después de constatar de que 1 de cada 5 personas fueron atendidas con un cuadro de depresión en el pasado 2015.

### **18.- A partir de los 30 años «vivimos de las rentas»**

Y es que a partir de esta edad vamos perdiendo masa gradualmente y no solo eso, sino que empieza la cuenta atrás del envejecimiento.

### **19.- La manía es cosa del verano, la depresión del invierno**

No es ningún secreto teniendo en cuenta la inhibición de endorfinas y serotoninas (hormonas del bienestar y la felicidad) durante los meses invernales y la sobreexposición en el verano.

### **20.- Eso de «los listos dudan y los**

## **tontos creen» tiene un nombre psicológico**

0, más bien, un efecto. Se trata del efecto Dunning Kruger. Y es que cuanto más informados estamos, más conscientes somos de nuestras limitaciones.

## **21.- Hablar dos idiomas nos hace más racionales**

Esto tiene sentido y así lo constató un estudio de la Universidad de Chicago. La conclusión fue que cuando tenemos que traducir cada palabra a otro idioma, nuestra mente delibera y elige las alternativas más racionales.

## **22.- Los niños actuales están más estresados que los pacientes psiquiátricos de los 50's**

## **23.- A veces, el dinero SI compra la felicidad**

Así lo asegura un estudio del Wall Street Journal que aseguró que aquellos que cobran entre 20.000 y 79.000 dólares son más felices que los que cobran menos. De ahí en adelante, la felicidad era similar.

## **24.- Gastar dinero en experiencias nos hace más felices que gastarla en cosas**

Fue el New York Times el que realizó este estudio.

## **25.- La meditación SI frena el estrés**

## **26.- Sabías qué ... Puedes convencer a tu**

## **cerebro de que descansaste bien**

Se le conoce como el sueño placebo.

### **27.- Estar con gente positiva, realmente te hace más positivo**

iY lo contrario!

### **28.- Tendemos a cometer sesgos cognitivos para completar la información...**

...y así nos va ya que estos sesgos se encargan de que caigamos en errores de comunicación.

### **29.- La memoria eidética, o recordarlo, todo es nociva para la evolución**

Y es que necesitamos olvidar para poder crecer como personas y como sociedad.

### **30.- ¿Es que nadie se preocupa de los niños?**

Un 40% de los niños españoles tienen depresión antes de los 8 años de edad y un 50% de los niños superdotados fracasan en los estudios.

Fuente: psicoadapta.