

Cómo superar tus miedos según la ciencia



¿Tienes algún miedo o fobia? Seguramente has escuchado hablar de la terapia de exposición. El problema de ésta, en el que se enfrenta a lo que le temes, de frente y repetidamente, hasta que ya no parece amenazante, es que antes de que empiece a funcionar, el proceso termina siendo desagradable y traumático.

Un estudio publicado en la revista *Nature Human Behavior* asegura haber encontrado una alternativa. La estrategia, que los autores llaman “neurofeedback”, es una especie de terapia de exposición subconsciente, una forma de borrar los miedos del cerebro sin tener que usar lo que sea que dispare esos miedos.

Los autores del estudio usaron una serie de descargas eléctricas para crear una nueva memoria de miedo en las mentes de los participantes mostrando diferentes imágenes. Después de

hacer esto unas cuantas veces, investigadores midieron el sudor de la piel de los sujetos cada vez que vieron los patrones, como una forma de confirmar que realmente tenían una aversión a las imágenes; una vez que el miedo estaba en su lugar, también exploraron sus cerebros mientras los veían, para ver qué actividad neurológica provocaba.

Después, los investigadores enseñaron un juego a los participantes, que consistía en mostrarles un disco en la pantalla diciéndoles que un cierto patrón de actividad cerebral haría que el disco fuera más grande; si adivinaban cuál era esa actividad y luego hacían que sucediera, ganarían una recompensa. Mientras tanto, los autores, que podían ver lo que estaba sucediendo en el cerebro de los participantes, no les dijeron que la clave para hacer crecer el disco estaba conectada con la imagen que acababan de aprender a temer.

“En otras palabras, cada vez que el cerebro de los participantes mostraba una actividad neural no consciente relacionada con el patrón objetivo temido, el disco creció y fueron recompensados □□con dinero”, explicó Jarrett.

Durante el entrenamiento, los participantes no mostraron ninguna experiencia de miedo, ya sea subjetivamente o basada en su respuesta electrodérmica (la sudoración de la piel), lo que sugiere que la actividad cerebral relacionada con el miedo era totalmente no consciente. Estaba claro que los participantes no tenían idea de lo que había estado pasando a un nivel subconsciente ... o sea que los participantes eran felizmente ignorantes.

La estrategia tuvo el efecto deseado: cuando más tarde mostraron a los participantes las imágenes temibles, su respuesta al miedo fue mucho más débil de lo que había sido la primera vez, lo que alivió la ansiedad de los pacientes sin traumatizarlos primero.

Fuente: muyinteresante.