

Cognición social y errores cognitivos

¿Sabemos lo que los otros piensan o sabemos lo que los otros sienten?

En los últimos años, asistimos a un crecimiento marcado de un campo de investigación genéricamente denominado “cognición social”. En este terreno se desarrollan hipótesis concernientes a la capacidad casi única de los seres humanos de comunicar y reconocer estados emocionales relevantes en los otros, de modo automático e involuntario. A veces nos referimos a esta habilidad como “teoría de la mente”, en el sentido de describir que las personas poseemos la capacidad de generar hipótesis acerca del contenido de la mente de los otros, y de entender que ellos pueden en algunos momentos poseer contenidos mentales diferentes los nuestros. Algo que a nosotros nos parece muy obvio y sencillo, pero que desde el punto de vista de las funciones de los organismos vivos, es todo un logro. Tanto así que esta habilidad se encuentra en la lista de las que nos definen como seres humanos, homo sapiens diferentes a los otros animales e incluso a otras especies humanas ya extintas.

Entonces, ¿podemos saber lo que otras personas piensan? ¿podemos saber lo que los otros sienten? ¿cuán exactos somos en este proceso? ¿cuán fiable es nuestra “teoría de la mente” acerca de los demás? ¿es lo mismo si conocemos o no a la persona? ¿ganamos exactitud si conocemos a la persona o ese conocimiento previo puede incluso interferir y sesgarnos? ¿qué sucede, por ejemplo, si el interpretado es nuestra pareja de la cual estamos celosos? ¿cómo distinguimos este proceso normal

Por: Lic. Ariel Minici, Lic. José Dahab y Lic. Carmela Rivadeneira

y adaptativo de los errores cognitivos descritos en la literatura como la “adivinación del pensamiento”?

Los seres humanos somos sociales, casi todos nuestros actos los realizamos en relación con otros; sea con, junto a, a favor de o en contra de otros. En este sentido, nuestra habilidad para procesar información proveniente del entorno social resulta crítica para nuestro desarrollo, supervivencia y bienestar. Ahora bien, ¿qué significa “procesar información proveniente del entorno social”? Pues bien, en primera medida es la capacidad de reconocer a los otros como objetos especiales en nuestro ambiente y selectivamente prestarles atención. Hoy sabemos que existe una zona del cerebro especialmente dedicada al procesamiento de información proveniente de los rostros humanos, algo de lo que, por ejemplo, carecen los niños con autismo. Para ellos, un rostro humano no activa una zona especial del cerebro, lo cual puede interpretarse como una señal de que para ellos un rostro humano es un objeto más del ambiente, como un árbol o una azucarera. Pero para la mayoría de nosotros no; un rostro es una fuente muy especial de información. Más aún, nuestro cerebro posee un subsistema dedicado a procesar la información que proviene específicamente de los ojos de otras personas; es por eso que nos resulta tan fácil darnos cuenta hacia dónde mira alguien o cuando alguien nos mira, sabemos fácilmente hacia dónde se dirigen los ojos de los demás. Y esto no es casualidad, pues gran parte de la información emocional se vehiculiza a través de los ojos.

Probablemente, uno de los mayores aportes a la Psicología provenga de Paul Ekman, conocido por haber documentado que tanto la expresión como el reconocimiento de las emociones básicas es un fenómeno universal. Es decir, independientemente de la cultura donde hayamos crecido, hay un conjunto de patrones emocionales básicos que se expresan y se reconocen de igual modo en el rostro. Así, el miedo, la ira o la tristeza adquieren la misma configuración facial en

Por: Lic. Ariel Minici, Lic. José Dahab y Lic. Carmela Rivadeneira

cualquier ser humano, independientemente de su cultura, raza, educación o religión. Y la región de los ojos se revela como especialmente importante. Por un lado, la dirección de la mirada de los otros nos devela adónde va su atención; por otro, la forma que adoptan los párpados es específica en cada tipo emocional. De este modo, si alguien apunta su vista hacia un punto específico mientras manifiesta signos de miedo, resulta claramente adaptativo que quienes están alrededor capten ese gesto de inminente peligro a fin de que también tomen acciones defensivas.

Como sucede con muchas (o todas) las funciones del cerebro humano poseen inicial y evolutivamente un sentido adaptativo, el cual en algunos casos se desvirtúa dando origen a las patologías. Así pues, ¿cuál es el lugar que posee un error cognitivo como la adivinación del pensamiento en el contexto de la cognición social?

La adivinación del pensamiento constituye un error cognitivo por el cual creemos fehacientemente conocer el contenido que hay en la mente de otra persona. Se presenta muy frecuentemente en cuadros como la Fobia Social. Así, por ejemplo, una estudiante que se encuentra en un aula interviene con un comentario o pregunta, lo cual hace que los demás le presten atención y, entre otras cosas, le dirijan su mirada. Inmediatamente, se le disparan a la persona ideas tales como “piensan que dije una tontería” o “están pensando que soy una estúpida”, las cuales indefectiblemente acarrearán un gran monto de ansiedad e inhibición para situaciones futuras.

Tomemos ahora otro caso. Un sujeto llega a su trabajo, se acerca a su escritorio como todos los días, saluda a su compañero en quien nota una actitud algo nerviosa, lo observa un poco más detenidamente y captura un rostro algo tenso, con los ojos bien abiertos y una mirada que se alterna entre su monitor y algo que transcurre en otro escritorio a unos metros de distancia. Nuestro sujeto claramente

Por: Lic. Ariel Minici, Lic. José Dahab y Lic. Carmela Rivadeneira

se da cuenta de que algo atípico sucede a su compañero, entonces pregunta en voz baja “¿qué pasa?”. Este no responde verbalmente sino que señala con grandes ojos, levantando las cejas, el sitio del salón donde hay personas desconocidas revisando el trabajo de un tercer integrante. Nuestro sujeto piensa, “¡ah, tenemos una inspección sorpresa!” Su interpretación es correcta.

¿Dónde radica la diferencia entre ambos casos?

Por un lado, en el primer ejemplo, la estudiante en el aula no observa el rostro de sus compañeros de los cuales ella conjetura el contenido mental, el sujeto de la oficina sí ve directamente a la cara a su compañero. En segundo lugar, la estudiante conjetura un contenido mental en términos de ideas verbalmente formuladas, con un significado específico, mientras que el hombre de la oficina interpreta ansiedad y malestar emocional en el otro, pero no conjetura ningún contenido mental. Es decir, la estudiante no interpreta estados emocionales derivados de los signos faciales de los otros alumnos o del profesor, sino que dispara un contenido específico más directamente relacionado con sus propios temores. Es por ello que la estudiante representa un ejemplo prototípico de un error cognitivo, la adivinación del pensamiento, mientras que el oficinista no. Este último más bien pertenece a un claro caso de interpretación de información emocionalmente relevante que se procesa de modo automático, propio de la habilidad que poseemos para la cognición social. Por todo lo anterior es que la estudiante representa un ejemplo claramente patológico y el individuo de la oficina no.

Ahora bien, pensemos en otro ejemplo. Se trata de otro hombre, a este vamos a darle un nombre, Juan, casado hace unos 10 años, con tres hijos pequeños. Juan sufre de una celotipia no delirante y no grave, pero una celotipia al fin, la cual no sólo significa una fuente de sufrimiento para sí mismo sino para toda la familia. A Juan se

Por: Lic. Ariel Minici, Lic. José Dahab y Lic. Carmela Rivadeneira

le disparan los celos cuando cree que su esposa pasa mucho tiempo mirando el celular, especialmente cuando él nota que ella escribe. Tiene cogniciones tales como “está chateando con un tipo” o “se está mensajeando con alguien que le gusta”. Su esposa está al corriente de sus celos patológicos y de muchas de las situaciones que lo disparan. En una oportunidad, estando en una reunión social con varias personas, Juan observa a su mujer escribir en el teléfono; ella parece mirarlo a él de reojo y luego, sutilmente, moverse detrás de otras personas que obstaculizan la visión de Juan. ¿Qué piensa él? Pues, obviamente, que ella se escondió detrás de las otras personas deliberadamente “porque está ocultado algo” y que efectivamente está hablando con un amante. En una conversación posterior, la mujer reconoce que sí notó que él la observaba y que, por tal motivo, a propósito trató de evitar su mirada, pero que el objetivo no era ocultar una conversación con un amante sino ahorrarle a su marido un mal momento pues ella sabía perfectamente que se sentiría mal al verla chatear en una fiesta. En este caso, tenemos un punto intermedio entre los dos anteriores. Por un lado, el marido se apoya claramente en signos faciales de su esposa, por ejemplo, una mirada escurridiza y movimientos orientados a desaparecer del campo visual, lo cual efectivamente devela un estado emocional en ella de inquietud y malestar. No obstante, él interpreta esos signos de acuerdo con sus propios sesgos emocionales como indicios de infidelidad y de engaño mal intencionado de su parte. Se trata justamente de un punto intermedio entre los dos anteriormente planteados. De hecho, parte de la lectura que el marido hace es correcta, pero parte no, pues se trata de un procesamiento distorsionado de la información que él recibe. Esta distorsión depende de esquemas patológicos previamente establecidos, los cuales guían erróneamente hacia conclusiones equivocadas. Como en el ejemplo de la adivinación del pensamiento, la distorsión opera más cuanto más conjetura los contenidos mentales de la esposa (“está chateando con un amante”) y no cuando lee los signos corporales de incomodidad.

Por: Lic. Ariel Minici, Lic. José Dahab y Lic. Carmela Rivadeneira

Esta es una línea que típicamente puede ayudarnos a demarcar entre lo patológico y lo sano en lo que hace a la interpretación de los estados mentales ajenos.

Como ya hemos dicho, nuestro cerebro evolucionó la habilidad para interpretar signos faciales en los rostros de las otras personas y, a partir de ahí, generar una teoría acerca de los posibles contenidos mentales de los demás. Todo esto fue y sigue siendo adaptativo, sin lugar a dudas hoy también facilita nuestra comunicación. Pero, como suele suceder con muchos rasgos adaptativos, a veces se desvirtúan y nos producen problemas. En algunos casos, una característica es adaptativa en cierto entorno y no en otro, otras veces depende de la cantidad de la misma. De este modo, tal vez la adivinación del pensamiento al igual que otros errores cognitivos puedan ser el subproducto, un efecto secundario indeseado de nuestra habilidad para entender los estados emocionales y las intenciones de las personas cercanas.

¿Y qué hace frente a esto un terapeuta cognitivo conductual?

Primero y primordial, evalúa. Esto significa que escucha al paciente, indaga específicamente en busca de la información relevante y a partir de su conocimiento de psicopatología, arriva a un diagnóstico, una formulación clínica y un análisis funcional del caso. El establecimiento de las hipótesis del caso nos ayudará a dilucidar cuándo un paciente está bajo el influjo de un proceso de pensamiento distorsionado por oposición a un proceso social adaptativo de entendimiento de una situación social, pues ya la conceptualización diagnóstica nos advierte acerca de un conjunto de errores cognitivos probables. Así, por ejemplo, en la Fobia Social es muy común la adivinación del pensamiento, en el Trastorno de Personalidad Límite resulta usual el pensamiento dicotómico, en el Trastorno de Ansiedad Generalizada abunda la catastrofización; esto sólo por mencionar algunos ejemplos.

Por: Lic. Ariel Minici, Lic. José Dahab y Lic. Carmela Rivadeneira

Como segunda medida importante, el terapeuta cognitivo conductual se basa en ejemplos cotidianos del paciente, en situaciones que ocurren diariamente en el día a día de la persona. Vale decir, trabajamos con hechos concretos que hayan sucedido y no de modo global y general. Son justamente esos ejemplos los cuales discutimos conjuntamente con el paciente en búsqueda de evidencias, de datos que confirmen o refuten las ideas, todo lo cual nos ayuda a dilucidar si en los ejemplos narrados hay o no presencia de errores cognitivos. Si luego de una discusión cognitiva llegamos a la conclusión de que el paciente sí tiene evidencias de lo que está pensando, pues entonces no se trata de un problema de pensamiento, no se trata de un error cognitivo ni cualquier otro proceso cognoscitivo defectuoso; por ende las técnicas de modificación de cogniciones tal vez no sean adecuadas para el caso. Veamos un ejemplo. Una paciente, llamémosle Natalia, nos dice que cree que sus compañeras de trabajo le dan poca importancia y la aprecian poco, cree que sus compañeras piensan que ella es poco interesante y aburrida. Cuando el terapeuta indaga, se encuentra con que varias compañeras han organizado salidas entre ellas y nunca le avisaron a Natalia, que cuando festejaron cumpleaños con reuniones en casas, tampoco la invitaron. Natalia narra que en los horarios de almuerzo, el grupo habla y pocas la miran o prestan atención a sus comentarios. ¿Podríamos en este caso creer que Natalia está cometiendo el error de lectura de pensamiento? Dudosamente, pues hay datos claros que nos dicen que ella sí está siendo dejada de lado por sus compañeras. Podríamos discutir si es correcta o no su interpretación de que no le prestan atención en las horas de almuerzo, pero no el hecho de que para los cumpleaños y reuniones no la invitan. Natalia padece no sólo una fobia social, sino también una depresión y posee pocas habilidades sociales. Es muy esperable que no sea alguien socialmente atractivo para los demás si, por ejemplo, sus escasas conversaciones rondan sobre quejas y reclamos. El terapeuta deberá dirigir su intervención no sólo a los procesos cognitivos distorsionados, sino también

Por: Lic. Ariel Minici, Lic. José Dahab y Lic. Carmela Rivadeneira

al componente conductual, más precisamente habilidades sociales y comunicacionales, a fin de que Natalia mejore su capacidad de relacionarse.

En síntesis, el terapeuta cognitivo conductual evaluará el caso y el ejemplo puntual con el cual se trabaje a fin de llegar a conclusiones conjuntamente con el paciente y así definir si se trata de una distorsión cognitiva. Por supuesto, siempre existirán situaciones difíciles de dirimir, donde nos costará saber si se trata o no de una distorsión como adivinación del pensamiento o si el paciente, por el contrario, está interpretando adecuadamente signos de hostilidad y desprecio en los demás. Tal vez en estos casos podamos plantear algún experimento conductual o, tal vez, simplemente no podamos siempre llegar a una conclusión firme. Al fin y al cabo, algunas veces un procesamiento cognitivo defectuoso no es tan malo, como lo demuestra [el fenómeno del realismo depresivo](#).