Teoría del

Procesamiento Irónico o el problema del oso polar

Relato de 1863 de Fyodor Dostoievski en su libro "Notas de invierno sobre impresiones de verano"

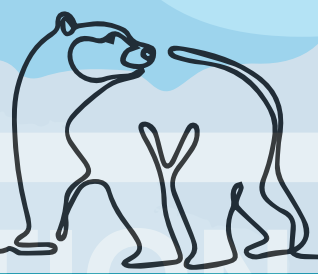
"Trata de ponerte esta tarea: no pensar en un oso polar, y verás que la maldita cosa vendrá a tu mente cada minuto".

A la teoría le da nombre psicólogo social Daniel Wegner, PhD, profesor de psicología en la Universidad de Harvard hace más de 25 años.

Wegner desarrolló su teoría de los "procesos irónicos" para explicar por qué es tan difícil contener los pensamientos no deseados.

Encontró evidencia de que cuando tratamos de no pensar en algo, una parte de nuestra mente evita el pensamiento, pero otra "lo registra" de vez en cuando para asegurarse de que el pensamiento no está surgiendo, por lo tanto, irónicamente, lo trae a la mente.

Esto resulta en un aumento de su ocurrencia o **hace que una persona se vuelva más inmediata o agudamente consciente de esos pensamientos o emociones.**



¿Y qué tiene que ver con la Mentira?

A parecer, una estrategia de la persona que miente es intentar forzarse a “pensar en otra cosa” o a no pensar en lo que lo están cuestionando. Pero cada vez que la persona se forza a no pensar en el tema que está siendo interrogado, este pensamiento se presenta con mayor fuerza y genera más esfuerzo mental y mayor carga en sus pensamientos.

Cada vez que nuestra mente se esfuerza más e intenta realizar un trabajo más intenso, nuestro organismo cambia y presenta un incremento en actividad, misma que puede ser observada y medida.

Fanzine de Artículos sobre Poligrafía www.poligrafia.com.mx 55 111 999
programacion@poligrafia.com.mx Todos los derechos reservados.