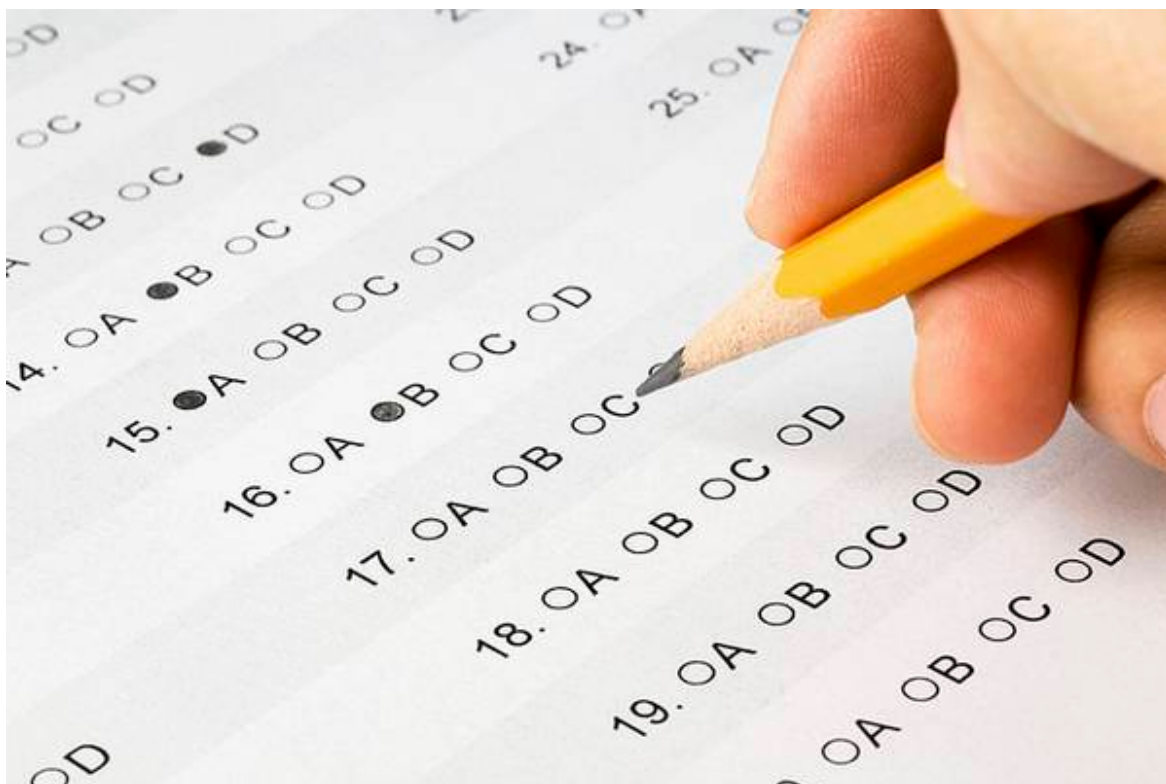


14 Sorprendentes curiosidades psicológicas que te dejarán impactado.

El Ciudadano · 1 de junio de 2015

Dicen que la mente humana a veces funciona de forma misteriosa. En muchas ocasiones no sabemos explicar por qué nos va bien o mal, por qué ciertas cosas nos ocurren o por qué estamos más predispuestos a algunas cosas. Pues bien, la psicología se ha tomado todo esto muy en serio, y los profesionales del área han realizado estudios al respecto para saber cómo trabaja nuestra mente y por qué lo hace así.



A continuación te vamos a presentar catorce curiosidades que tienen que ver con nuestra mente, y que ya han sido estudiadas y comprobadas de forma científica. ¡Seguramente quedarás sorprendido!

1. Si le dices a la gente cuáles son tus metas, será menos probable que las alcances.



Este fenómeno ha sido estudiado desde la década de 1930, y ha sido probado una y otra vez. Así que la próxima vez que pienses preguntarle a alguien cuáles son sus metas en la vida, recuerda que en realidad podrías estar alejándolo de ellas.

2. Los más inteligentes tienden a subestimarse a sí mismos, mientras que los más ignorantes tienden a pensar que son brillantes.



Se le conoce como “[Efecto Dunning Kruger](#)”: Mientras más informados estamos, más concientes somos de nuestras propias limitaciones, y de las muchas posibilidades que existen en el mundo. Y eso incluye la posibilidad de estar equivocados. La confianza en nuestra propia inteligencia es algo que fluctúa dependiendo de las circunstancias, así que no seas muy presumido.

3. Tus pensamientos y tu capacidad para tomar decisiones serán más racionales si los piensas o hablas en un segundo idioma.

Así es. [Un estudio de la Universidad de Chicago](#) descubrió que los estudiantes de intercambio coreanos tomaban decisiones más racionales y menos parcializadas si se les pedía que primero lo tradujeran todo al Inglés. Esto puede deberse al hecho de que la traducción nos obliga a deliberar y considerar cada palabra que usamos, lo que tiene como resultado soluciones más sensatas. La próxima vez que creas que no estás siendo muy racional, trata de pensar en ese idioma que estudiaste en la secundaria, y tal vez eso te ayude un poco.

4. Cuando recuerdas algo, en realidad estás recordando la última vez que lo recordaste,

no el evento en sí mismo.

Esto parece un trabalenguas, pero es la razón por la cual nuestros recuerdos empiezan a distorsionarse un poco con el paso del tiempo. Para leer sobre este estudio, en inglés, [haz clic aquí](#).

5. Hoy en día, los niños están más estresados que los pacientes psiquiátricos promedio de la década de 1950.

La gente de la década de 1950 tenía muchos problemas, pero al menos nadie tenía que preocuparse por entrar al preescolar. En este hecho también influye que actualmente conocemos más desórdenes mentales, así que es más fácil diagnosticar cualquier comportamiento fuera de lo normal. De todas formas, debido a todas las cosas que han aparecido en los últimos 65 años, la gente actualmente tiene muchas más cosas con qué estresarse. [Esos son los resultados de un estudio psicológico real](#) sobre la ansiedad.

6. Las personas entre los 18 y los 33 años son las más estresadas.

Tener que lidiar con nuestros estudios, con la familia, pensar en un plan de carrera y de vida, y entrar al mercado laboral a tiempo completo... Todas estas cosas son componentes perfectos de una vida altamente estresante. Añade a esto el hecho de que, en muchos países, es muy difícil acceder a una garantía de seguridad social: es la tormenta perfecta. [Lo reportó el diario *USA Today*.](#)

7. La música que escuchas puede cambiar tus perspectivas

La banda sonora que escojas para tu vida puede llegar a alterar de forma drástica la forma en que percibes los eventos, aunque no estés conciente de eso. [Así lo afirma un estudio de la Universidad de Groningen.](#)

¿Por qué crees que los productores de películas les prestan tanta atención a las bandas sonoras? Si no me crees, ponte a ver tu película favorita pero cámbiale el soundtrack, mira las mismas escenas pero con sonidos de fondo diferentes. Te darás cuenta de que tu percepción de los efectos visuales cambia radicalmente.

8. Tus canciones favoritas probablemente están vinculadas con sucesos emocionales

Así como la música puede cambiar la forma en que percibes el presente, una canción en particular puede llevarte a un momento específico en el pasado. Con sólo escucharla podrás tener pequeños recuerdos de sucesos que te hayan afectado o conmovido fuertemente, sobre todo si fue en ese momento cuando escuchamos dicha canción por primera vez. Sin embargo, si escuchamos la misma canción en diferentes momentos y escenarios, ese efecto irá desapareciendo.

9. El dinero sí puede comprar la felicidad.

Es normal. La gente que tiene problemas financieros está siempre mucho más estresada. ¿Alguna vez has escuchado a una persona muy pobre decir que el dinero no puede comprar la felicidad? MmMm.. no lo creo. Sin embargo, esto tiene un tope. En Estados Unidos, por poner un ejemplo, una vez que alguien ya tiene un ingreso anual de unos 80.000 dólares, sus niveles de felicidad dejan de cambiar, aunque hagan más dinero. Básicamente, alguien será feliz si tiene suficiente dinero para alimentarse y tener una vivienda propia, sin tener que preocuparse por quedarse sin dinero. [Así lo afirma un estudio publicado por el *Wall Street Journal*.](#)

10. Gastar dinero en otras personas nos hace más felices.

Por lo general, salir a los centros comerciales a comprar cosas para uno mismo brinda una felicidad vacía. Es como beber licor solo. Pero cuando compramos regalos para otras personas nos podemos sentir realmente felices. No estamos diciendo que tienes que derrochar tu dinero irresponsablemente, sino que comprar o hacer regalos para otras personas también es como regalarnos algo a nosotros mismos. [Eso es lo que dice un estudio publicado por la revista *Forbes*.](#)

11. Gastar dinero en experiencias más que en objetos, nos hace más felices.

Según un estudio publicado en el *New York Times*, ir a ver o a hacer algo emocionante nos brinda mejores recuerdos que sólo comprar algo y verlo de vez en cuando. Después de todo, si tenemos experiencias gratificantes tendremos más de qué hablar, y la acción de hacer o ver algo especial es más enriquecedora que sólo obtener un objeto.

12. La meditación y la oración pueden detener el estrés.

Es verdad, no es un invento de las tendencias *new age*. No es necesario ser religioso para meditar, y las investigaciones demuestran que es bueno para nuestra salud mental estar sentados y tranquilos de forma regular. Tal vez pienses que no tienes tiempo para eso, pero la próxima vez que estés solo y en estado vegetal frente al televisor, puedes tratar de darte un respiro y aclarar tu mente, al menos por un rato.

13. Puedes convencer a tu cerebro de que dormiste bien, aunque en realidad no lo hayas hecho.

Toma unos pocos respiros profundos y piensa en lo bien que dormiste anoche. Si puedes convencerte a ti mismo de eso, sentirás una pequeña elevación en tus niveles de energía. Se le conoce como “sueño placebo”, pero no debes usarlo como una excusa regular para no dormir lo necesario. Aunque engañes a tu cerebro, en realidad necesitas dormir como es debido.

14. Rodearte de personas felices te hará sentir feliz.

¿Conoces a algún amigo que se queja de todo y no disfruta nada? ¿Ya sabes cómo te sientes cuando sales con alguien así? Exacto. Pasar tiempo con personas positivas y felices te contagiará esa alegría y elevará tu ánimo. Así que no seas ese amigo negativo: mejor conviértete en un compañero optimista.

Esperamos que estos datos te ayuden a conocerte mejor y a estresarte menos. Cuando te sientas agobiado y no entiendas por qué, toma un aliento profundo y trata de recordar algunos de estos hechos. Esto también nos puede ayudar a entender por qué algunas personas actúan como lo hacen.

Fuente

Fuente: [El Ciudadano](#)