Teoría de los esquemas mentales

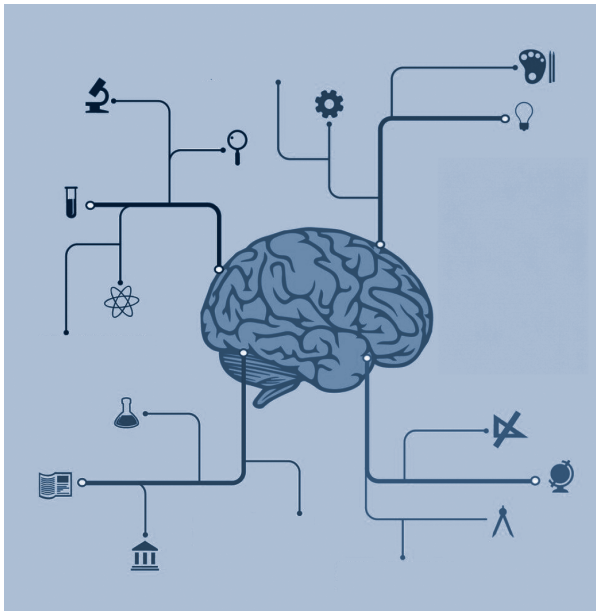
PIAGET AFIRMABA QUE LO SERES HUMANOS NACEMOS CON ESQUEMA MENTAL QUE, CON EL PASO DEL TIEMPO, ACTUARÁ COMO UN FILTRO A TRAVÉS DEL CUAL INTERPRETAREMOS LA VIDA. SIN EMBARGO, TENEMOS EL PODER DE CAMBIAR NUESTRA FORMA DE PENSAR Y CREAR ESQUEMAS MÁS BENEFICIOSOS

JUAN MANUEL QUELLE
jmquelle@icloud.com

No ves la vida como es,
ves la vida como eres

Jean Piaget, psicólogo y epistemólogo suizo, nos dejó muchas teorías interesantes. De entre todas ellas la que, a mi juicio, resulta absolutamente imprescindible por su relevancia para nuestra interacción con los demás y con el mundo es la teoría de los esquemas mentales. Según Piaget, los seres humanos nacemos con una especie de "procesador" básico en nuestra mente que, con el paso del tiempo, actuará como un filtro a través del cual interpretaremos la vida.

Un esquema mental es un patrón organizado de pensamiento e ideas preconcebidas; es nuestra forma particular de pensar y de ver el mundo que guía nuestras emociones y condiciona nuestra conducta de manera inconsciente. Un patrón de pensamiento que está arraigado en nosotros, en ocasiones desde la infancia. Podríamos añadir que el esquema mental es el conjunto de



creencias centrales en nuestra vida, sobre las cuales organizamos e interpretamos la realidad.

El esquema mental explica, por ejemplo, por qué podemos pensar que una persona paciente y tranquila es débil. O por qué podemos creer que alguien que habla poco es menos inteligente o activo que quien habla mucho. También permite comprender la razón por la cual se instalan prejuicios frente a determinados grupos humanos, personas con otro color de piel, extranjeros, diferentes cultos religiosos etc. Los esquemas mentales están por tanto detrás de las conductas homófobas, la xenofobia o la discriminación de género. Esquemas diferentes provocan que los lectores de un mismo libro lo entiendan de manera diferente o que dos aficionados de equipos de fútbol diferente viendo el mismo partido, interpreten partidos diferentes.

Organizamos e interpretamos la realidad sobre ese conjunto de creencias centrales

NOS OFRECEN UNA VISIÓN LIMITADA Y CONDICIONADA DE LA VIDA

El gran problema con un esquema mental es que damos por hecho muchas "verdades" que no lo son. Esto opera de manera automática. No somos conscientes de que estamos filtrando la realidad a través del tamiz que ofrece ese esquema. Como decía Ramón de Campoamor, en esta vida nada es verdad ni mentira, todo depende del color del cristal con que se mira.

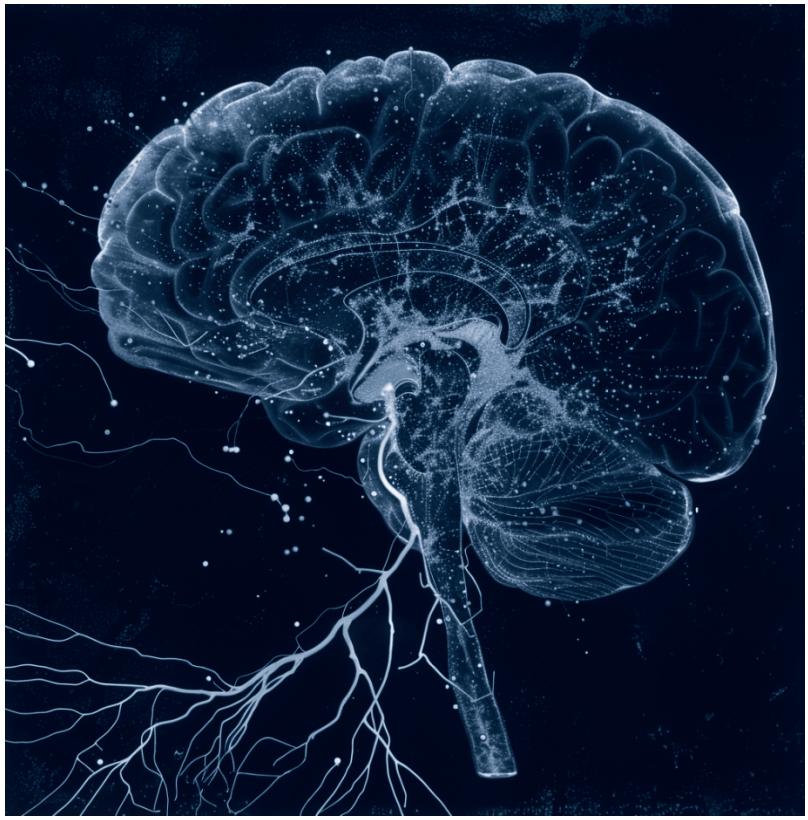
Tenemos una fuerte resistencia a abandonar nuestro esquema mental. Es así porque dudar de lo que percibimos introduce un componente de incertidumbre en nuestra conciencia: en muchos casos

dudar de una premisa implica dudar también de todo lo que hemos construido sobre ella. Siempre resulta más cómodo aferrarnos a lo familiar, a lo conocido. Cimentamos la identidad sobre ello y no estamos dispuestos a dudar fácilmente de lo que creemos, de lo que hemos pensado siempre. Confiamos excesivamente en nuestras creencias porque nos resulta molesto cuestionarnos a nosotros mismos. Además, es menor el esfuerzo mental de mantener esos esquemas almacenados que el trabajoso proceso de cambiarlos.

Como ya te habrás dado cuenta, tendemos a prestar más atención a aquellas partes de la realidad que coinciden con nuestras motivaciones básicas; es decir, nuestros esquemas nos ordenan percibir lo que nos conviene. También recordamos más fácilmente todo lo que se asemeja a nuestras creencias almacenadas, en definitiva, a nuestros esquemas actuales. Por ejemplo, si yo me considero incompetente, recordaré mejor las situaciones en las que me sentí inútil que aquellas en las que fui competente o habilidoso.

Pero todos tenemos el poder de cambiar nuestra forma de pensar y de crear esquemas más beneficiosos. Nuevos filtros que nos permitan evolucionar hacia una realidad más satisfactoria y adaptada a nuestro proyecto de vida. Para eso debemos desear cambiar nuestra forma de pensar sobre ciertos aspectos que nos perturban o nos molestan. Lo lograremos con voluntad y conscientes de que el cambio no resultará sencillo, porque sacude nuestra identidad. Debemos estar dispuestos a renunciar a la definición que hemos construido de nosotros mismos en determinados contextos.

Nuestros esquemas nos ordenan percibir lo que nos conviene. El objetivo es crear nuevos esquemas mentales que nos permitan pensar, sentir y actuar de un modo diferente



LOS ESQUEMAS MENTALES SE PUEDEN CAMBIAR

Cuando cambias tus pensamientos, tu opinión, tus creencias, ideas, foco de atención o incluso de humor, también cambias tu software y hardware mental. La mayoría contamos con patrones mentales que suelen ser negativos y disfuncionales, que nos llevan a interpretar la realidad de un modo que nos hace sufrir, nos causa malestar o nos limita. La buena noticia es que tenemos la opción de desaprender e instalar nuevos esquemas.

Esto se logra gracias a la neuroplasticidad. Cada patrón mental tiene una correlación neuronal, es decir, hay un camino en el cerebro que se crea en relación con esa forma de pensar y que se recorre cada vez que volvemos a pensar así. Cuantas más veces empleamos ese esquema mental, más se fortalece ese camino y más probable será que vuelvas a utilizarlo en situaciones similares.

Por esto, el objetivo consiste en crear nuevas conexiones neuronales que nos permitan pensar, sentir y actuar de un modo diferente. Por el principio anterior, cuanto más practiques estos nuevos modos de pensar, más se fortalecen los nuevos caminos neuronales y antes se logran nuevas redes más útiles y positivas.

De inicio puede resultar complicado porque, como he comentado, se trata de pensamientos inconscientes y automáticos, y es posible que ni siquiera nos hayamos percatado de que los tenemos.

Así que una buena forma de comenzar es identificar tus patrones mentales en diferentes áreas. Pero, más que pensar en ellos de forma

lógica, aprovecha para observarlos en las situaciones cotidianas ¿Qué piensas cuando alguien cancela una cita o reunión contigo, cuando cometes un error, cuando tienes éxito en un objetivo? ¿De qué forma interpretas tus rupturas sentimentales, tus problemas en el trabajo o los conflictos con tus familiares? ¿Cómo te sientes ante personas que aman distinto, que profesan cultos religiosos diferentes o poseen otros colores de piel? Observa los pensamientos que generas sobre ti, sobre los demás y sobre el mundo. Encontrarás formas de pensar que no te gustan y que no te hacen bien. Así, el segundo paso es determinar la alternativa de interpretación que quieres instalar en tu mente. Por ejemplo, dejar el perfeccionismo y empezar a ser compasivo con tus fallos; o ser más tolerante con los demás en lugar de asumir que quieren hacerte daño o cambiar la idea de que lo desconocido es, por defecto, peor que lo que conoces y, además, te genera inseguridad.

Por último, comienza a practicar tu nueva forma de pensar. Recorre este nuevo camino que has creado tantas veces como te sea posible. Por ejemplo, si respondías a una crítica sintiéndote ofendido y atacado, empieza a reaccionar con calma y a verlo como una oportunidad para mejorar. Este cambio no será sencillo al inicio. Recuerda que el anterior camino tiene fuerza y el nuevo aún está por fortalecer. Por eso, hay que hacer un esfuerzo consciente para no dejarte llevar por los automatismos anteriores.

No es fácil cambiar lo que pensamos y lo que hacemos en consecuencia, pero desde luego es posible. Los patrones mentales dirigen tu vida, determinan tu conducta, tu bienestar y tu estado de ánimo. Por eso trabajar para adecuarlos es una de las mejores decisiones que puedes tomar.

TAMBIÉN AFECTAN A TUS RELACIONES

En el ámbito de las relaciones personales los esquemas mentales también juegan un papel determinante. Podría afirmar, sin temor a equivocarme, que la mayoría de las diferencias y conflictos que tenemos con otras personas, tienen en su origen o desarrollo una relación directa con los esquemas mentales, con la manera única y personal en la que cada uno percibe la vida.

Los esquemas mentales dirigen tu vida, determinan tu conducta y tu estado de ánimo. Trabajar para adecuarlos es una buena decisión

Hablamos de empatía, a mi juicio en términos inexactos o al menos insuficientes, porque, teniendo en cuenta esta teoría, empatía no sería ponerse en el lugar del otro, sino entender que el otro es otro y que, por lo tanto, tiene formas de pensar y sentir que a lo mejor nosotros nunca llegamos a comprender y, aun así, respetar y acompañar sin juzgar. Así que, para llevarnos bien, en el ámbito que sea, no debemos tener las mismas ideas, bastaría con tenernos el mismo respeto.

Como ves, mejorar tus relaciones personales y profesionales y vivir la vida que quieres, depende más de ti que de la vida ●

IMÁGENES: Páginas 8 y 10: Diseñadas por Freepik.