

¿HA CAÍDO MI MENTEE EN UNA TRAMPA MENTAL?



En un contenido anterior hablábamos del famoso secuestro amigdal, un fenómeno que se produce cuando nuestro cerebro emocional, gobernado por la amígdala, decide hacerse con el control de nuestro pensamiento racional e influye en nuestra conducta, provocándonos reacciones exacerbadas en relación a la situación que lo está provocando. Pues bien, cuando esto sucede, nuestra mente, víctima inequívoca de la revolución de nuestras emociones, puede reaccionar generando lo que en psicología se conoce como distorsiones cognitivas, o **trampas mentales** (que tiene mucho más gancho).

¿Alguna vez se te ha venido a la mente alguna de estas ideas?

- ✕ "Seguro que mi mentee habría preferido otro mentor@ con más experiencia en X campo"
- ✕ "Siempre que inicio un nuevo proceso de mentoring me asaltan los fantasmas del pasado"
- ✕ "¿Y si no consigo generar un vínculo de suficiente confianza con mi mentee?"

Si la respuesta es sí, tu mism@ has caído en una trampa mental. No te preocupes, estos pensamientos son habituales. La mente es hábil, te pone trampas y espera que caigas en ellas.



Pero empecemos por el principio, ¿qué son las distorsiones cognitivas? Pilar Jericó, Presidenta de BeUp, las describe de una manera muy ilustrativa en un artículo para el periódico El País. Según ella, “todos tenemos una especie de gafas mentales con filtros muy potentes que hacen que ante un mismo evento, como puede ser un cambio o el inicio de algo nuevo, haya personas que lo perciban como una estupenda oportunidad, y otros, que se ahoguen en un vaso de agua”. Si nos ponemos un poco más técnicos, podríamos decir que las distorsiones cognitivas o trampas mentales son patrones de pensamiento o perspectivas sesgadas que hemos ido asumiendo sobre nosotros mism@s, y sobre el entorno que nos rodea, y que tienen un impacto en la manera en que nos relacionamos con el mundo. Estos patrones de pensamiento suelen ser sutiles, están de manera inconsciente en nuestro día a día, de forma que no es fácil reconocerlos. Los hemos ido incorporando en nuestro pensamiento y reforzándolos a lo largo del tiempo, y la triste noticia es que no sólo no generan ningún tipo de beneficio, sino que además pueden limitarnos.

Como ya imaginarás, tu mentee tampoco está exento de caer en los engaños de su cerebro, y existe un momento clave del proceso en el que puedes encontrarte de frente con sus distorsiones cognitivas. Nos referimos a la primera etapa, cuando el/la mentee tiene que decidir en qué objetivos le gustaría trabajar, y poseído por la fuerza de su cerebro emocional nos manifiesta que: “no necesito trabajar en mi capacidad de escucha, todo el mundo tiene problemas para escuchar a los demás”. ¿Todo el mundo?, ¿de verdad?, ¿no habrás caído en la trampa de la Generalización? (podrías pensar como mentor@).

Reconocer estas “zancadillas” de nuestra mente te será muy útil para detectar cuándo tu mentee puede estar atrapado, y para ayudarle a darse cuenta de que sus propios pensamientos distorsionados no le están permitiendo ver la realidad. “En la medida que conozcas tus trampas mentales, podrás distanciarte de ellas”, concluye Pilar Jericó en su artículo.

Además de apoyar a tu mentee, te invitamos a que tu mism@ te pongas a prueba y trates de identificar este tipo de pensamientos en ti, aplicando el ejercicio de gimnasia emocional que veremos más adelante, para desbloquear estas incómodas presencias...



¿QUÉ TIPOS DE TRAMPAS MENTALES EXISTEN?

- **Filtro mental:** Tendencia a ver lo positivo o lo negativo. Esta distorsión se enfoca en una sola pieza de información, y excluye las demás.
"Más vale pájaro en mano que cien volando"
- **Etiquetación:** Descriptiva y explicativa. Asignamos juicios de valor a nosotros mismos o a otras personas en función de una experiencia.
"Los de XX son unos despistados"
- **Generalización:** Uso del siempre, todo, nunca. Se trata de coger una experiencia o un sólo ejemplo y convertirlo en patrón general.
"Siempre me pasa a mí"
- **Catastrofismo:** "¿... Y si...?" Se trata de exagerar la importancia o la probabilidad de las cosas.
"¿Y si va mal toda la fusión?"
- **Lectura de pensamiento:** Se refiere a la tendencia a llegar a conclusiones irrefutables basadas en poca o ninguna evidencia.
"Seguro que ha pensado que soy un desastre"
- **Dramatización:** Es la queja constante y la exageración.
"Todo ha sido horrible"
- **Falacia de control por exceso:** Hiperresponsabilidad. Caemos en esta trampa cuando nos echamos a la espalda una responsabilidad excesiva, y creemos que los demás no pueden continuar sin nosotros.
"Debo de hacer yo todo"
- **Falacia de control por defecto:** Inactividad. Al contrario que en la anterior distorsión, creemos que no tenemos ninguna responsabilidad ni control sobre lo que acontece.
"Mejor no me muevo"
- **Uso del debería:** Percibimos el deseo como una obligación que además nos hace sufrir.
"Debería hacer mejor las cosas"

EJERCICIO

GINNASIA EMOCIONAL PARA SALIR DE LAS TRAMPAS MENTALES

A continuación, te mostramos un ejercicio muy sencillo que puedes utilizar con tu mentee, y que le permitirá realizar una evaluación de sus emociones y pensamientos con el objetivo de detectar posibles trampas mentales, y de generar pensamientos alternativos a éstos. Pide a tu mentee que complete la tabla de gimnasia emocional, siguiendo la secuencia indicada.

EMOCIÓN ¿Qué emoción ha aparecido?	PENSAMIENTOS ¿Qué pensamientos has tenido?	TRAMPA MENTAL ¿Qué trampa mental identificas? Descríbela.	TRAMPA MENTAL ¿Qué trampa mental identificas? VUELVO A PENSAR Si vuelves a pensar en la situación intentando evitar la trampa mental.. ¿qué sucede?	NUEVA EMOCIÓN ¿Qué nueva emoción se ha generado?