



Cuando El Pensamiento Nos Enferma

Preocupación, miedo y obsesión, las distorsiones del pensamiento hoy.

Vivimos una época de transformaciones y cambios cada vez más rápidos. Esto supone mucha incertidumbre y una creciente pérdida de control. Existe demasiada información y además cada vez contamos con más posibilidades de elección, que paradójicamente aumentan las dudas y no generan más satisfacción. Las estadísticas nos muestran un aumento de las fobias, los miedos y la depresión. A su vez, el resurgir de los integristas religiosos o de los nacionalismos nos indican una búsqueda de seguridad que de todos modos no puede satisfacer a buena parte de una población occidental que valora la libertad individual aunque su coste sea la duda.

¿De qué forma los recientes estudios de la neurociencia, la psicología social y cognitiva, nos explican las disfunciones y patologías de esa característica humana tan notable que es el pensamiento? ¿Pensamos demasiado y tendemos a usar unas pautas de pensamiento erróneo?

Existe una nueva disciplina, la neuroeconomía, que nos demuestra que, en realidad, es un tipo de pensamiento irracional el que está detrás de las decisiones aparentemente más meditadas, y da algunas claves importantes sobre la actual crisis económica. Todo esto parece indicar que a pesar de nuestros avances tecnológicos en el fondo seguimos siendo movidos por patrones de pensamiento irracional y automático. Seguimos siendo víctimas de las llamadas “distorsiones cognitivas” que fomentan el autoengaño y nos impiden percibir la realidad.

¿Cómo podemos superar nuestro miedo al cambio, a la incertidumbre y a la creciente pérdida de control en un mundo cada vez más complejo? Una de las claves importantes quizás puede estar en el entrenamiento adecuado de la corteza prefrontal en nuestro cerebro.

Impartida por **Jorge Pineda**

www.jorgepinedamindflow.com

Lugar: La Boheme (Pozuelo de Alarcón)
Calle Antonio Díaz 4 (Frente a Estación Tren)

Más información: 655 426 256