



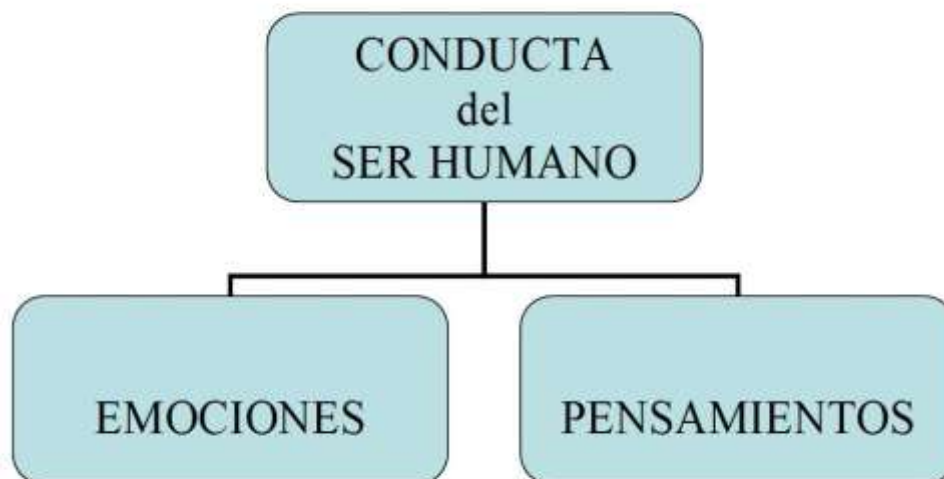
PSICOLOGIA COGNITIVA

15 de Agosto - 2016

NO NOS AFECTA LO QUE NOS SUCEDE, sino
LO QUE NOS DECIMOS ACERCA DE LO QUE SUCEDE

Epicteto

La psicología cognitiva es la psicología que se encarga del estudio de la cognición; es decir, de los **procesos mentales implicados en el conocimiento**. Tiene como objeto de estudio los mecanismos básicos y profundos por los que se elabora el conocimiento, desde la percepción, la memoria y el aprendizaje, hasta la formación de conceptos y razonamiento lógico. Por cognitivo entendemos el acto de conocimiento, en sus acciones de almacenar, recuperar, reconocer, comprender, organizar y usar la información recibida a través de los sentidos¹.



Este cuadro sencillo, intenta explicar que nuestra conducta es el resultado de las emociones y nuestros pensamientos. Nuestras emociones se generan a partir de nuestros pensamientos o viceversa?

Nuestros pensamientos son lo más importante, pues son "ellos" los que producen nuestro malestar emocional. Nos repetimos muchas veces **pensamientos negativos**, causantes de nuestros trastornos y miedos.

Según la teoría de la psicología cognitiva, a los pensamientos que son causa de nuestro

¹ https://es.wikipedia.org/wiki/Psicolog%C3%ADa_cognitiva



<http://marketingenmente.com>

Solución a sus necesidades

malestar emocional, se los llama **creencias irracionales**, las mismas son

*exageraciones de la realidad
que no ayudan a resolver problemas
produciendo malestar emocional*

Por ello, uno de los secretos está en nuestro método de pensamiento para no caer en una creencia irracional generadora de un pensamiento negativo que derive en un presente infeliz.

Si tú eres de aquellos que no saben cómo empezar a cambiar tu método de pensamiento te recomendamos ver [8 PASOS para cambiar tu destino](#). Por lo tanto pensar correctamente, no solo te conducirá a generar conductas deseables sino a vivir exento de creencias irracionales.

Qué debemos pensar? Si lo sabemos, habremos encontrado el mecanismo de unión adecuado que nos permitirá direccionar nuestra conducta y nuestro destino hacia donde nosotros previamente lo hayamos previsto.

Los seres humanos somos máquinas de evaluar lo que nos sucede en forma constante. Así pues, lo que para muchos es poco, para otros es mucho y lo que para algunos es una tragedia, para otros no lo es. Por ello hay que aprender a evaluar con criterios

- 1) OBJETIVOS
- 2) CONSTRUCTIVOS
- 3) INTELECTUALMENTE MADUROS

1) Objetivos

Un método eficaz para encontrar una solución a dos posturas enfrentadas es aplicar algún criterio objetivo. Este método consiste en acordar "internamente" entre dos pensamientos distintos la aplicación de un criterio incuestionable. Si bien parece complejo, por ejemplo si me preocupa mucho algo y emocionalmente comienzo a discutir con cada persona que se me cruza; quizás sea más conveniente ocuparme en ello en forma constructiva, pues no solo me provocara una sensación emocional placentera sino que alcanzare la solución buscada.

2) Constructivos

Construir desde una lógica conceptual mental correcta seguramente nos dará más rédito que ser destructivos. Todos sabemos a qué nos referimos, si por ejemplo, al momento de ir a rendir un examen antes de entrar me fijo cual es la fecha del recuperatorio, seguramente esta lógica mental no será constructiva.

3) Intelectualmente maduros

En este punto me refiero que si pienso que *todo me tiene que salir bien, todo el mundo me tiene que tratar bien y que todo me tiene que ser favorable*, seguramente no sea intelectualmente maduro

Conclusión: en lugar de exigirle a la vida que todo me salga bien, habría que preferir (elegir) ser intelectualmente maduro para que ante la presencia de un problema pueda desarrollar la capacidad de construir y elegir desde una lógica mental constructiva la mejor opción para llegar a la solución de aquello que no ha salido según lo previsto.

Master en Dirección de Empresas Constructoras e Inmobiliarias (MDI)
de la Universidad Politécnica de Madrid (España)
y Contador Público Nacional de la UNMDP (Argentina)
COMPANY GUSTAVO RUBEN

Master en Administración de Empresas (MBA) de la UNMDP
Ing. Industrial y Mecánico de la UNMDP
COMPANY SERGIO ALEJANDRO