¿Cómo se forma la autopercepción negativa en las personas?

La autopercepción negativa de las personas parece perpetuarse a sí misma, lo que sugiere por qué algunos individuos desarrollan enfermedades mentales incluso en entornos favorables, según los resultados experimentales de un grupo de investigación de la Universidad Shinshu (Japón).

Los resultados se publican en la revista 'Cognitive Therapy and Research'. «Las personas con trastornos psiquiátricos, incluida la depresión mayor, tienden a mantener autoesquemas negativos como 'soy incompetente' y 'soy un perdedor en la vida'», afirma Noboru Matsumoto, autor del estudio y profesor asociado de la División de Psicología de la Universidad Shinshu. Los autoesquemas son lo que una persona piensa de sí misma. «Sin embargo, cómo se forman y actualizan los autoesquemas y qué diferencias individuales intervienen en estos procesos son cuestiones sin resolver en la investigación científica».

Para investigar la formación y renovación de los autoesquemas, los investigadores diseñaron un experimento psicológico en el que estudiantes universitarios creían estar probando una evaluación de la personalidad basada en el aprendizaje automático. Después de cada pregunta de un test psicológico ficticio, los participantes recibían una frase de retroalimentación sobre sus rasgos de personalidad, tendencias de comportamiento y perspectivas de futuro.

Todos los participantes recibieron los mismos comentarios en orden aleatorio. A continuación, puntuaron cada frase según el grado en que se aplicaba a su caso. Tras completar la evaluación, se le sometió a una prueba sorpresa de memoria en la que tenían que recordar los comentarios recibidos.

«Descubrimos que hay dos factores importantes que intervienen en la formación y actualización del autoesquema: la valencia emocional –positiva o negativa– del acontecimiento experimentado y hasta qué punto la gente cree que el acontecimiento es coherente con su yo actual», explica Matsumoto. «La reactividad cognitiva, o la tendencia a reaccionar de forma exagerada cuando se está en un estado de ánimo negativo o depresivo, se asoció con una mayor actualización del autoesquema», explica.

El experimento se basa en el paradigma de la negligencia mnémica, que describe cómo las personas olvidan selectivamente la información negativa sobre sí mismas. Las personas con trastornos psicológicos, como la depresión, son menos propensas a mostrar negligencia mnémica y más propensas a recordar la información negativa. Según Matsumoto, esto se ve reforzado por la reactividad cognitiva, ya que las personas con un autoesquema negativo también son más propensas a tomarse más a pecho incluso la información negativa de menor importancia.

Para explorar más a fondo cómo se establecen los autoesquemas, en primer lugar, los investigadores también realizaron simulaciones del desarrollo de los autoesquemas. «A diferencia de los entornos de laboratorio, donde los participantes ya tienen autoesquemas bien establecidos, la simulación puede demostrar cómo se desarrollan los autoesquemas sin conocimientos previos», explica Matsumoto. «La simulación nos permite imitar la influencia de las experiencias positivas y negativas acumuladas desde los primeros años de vida en el desarrollo de los autoesquemas. Manipulando parámetros relacionados con la reactividad cognitiva, podemos evaluar cómo influyen las diferencias individuales en la dinámica de desarrollo de los autoesquemas», agrega.

A partir de las simulaciones, los investigadores descubrieron que cuando las personas con alta reactividad cognitiva experimentaban algunos acontecimientos negativos en los primeros años de vida, el autoesquema negativo se desarrollaba y reforzaba, incluso si experimentaban muchos acontecimientos positivos más adelante en la vida.

«Estos hallazgos sugieren por qué algunos individuos desarrollan enfermedades mentales incluso en entornos favorables», afirma Matsumoto, quien señala que se necesitan estudios longitudinales para comparar la correspondencia entre las simulaciones y la vida real. «Alterar la forma en que las personas codifican e integran los acontecimientos en el autoesquema podría permitir la prevención y el tratamiento de las enfermedades mentales», finaliza.

Con información de EP