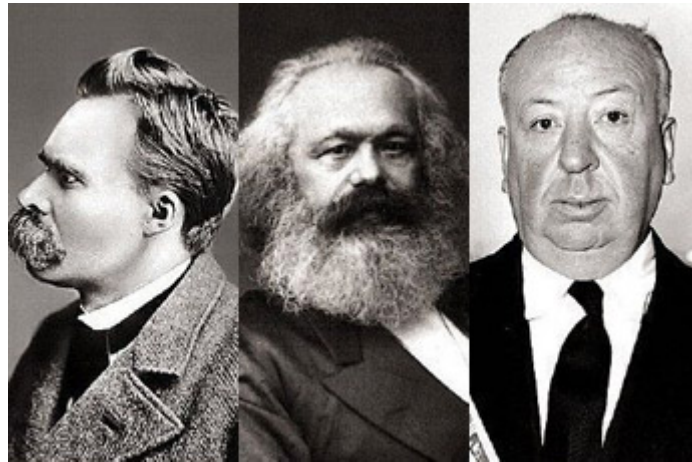


Revelan que los tímidos tienen una actividad cerebral más intensa

Una investigación de científicos estadounidenses y chinos sostiene que pueden asociar percepciones visuales y sensoriales en forma más profunda.



Friedrich Nietzsche, Karl Marx y Alfred Hitchcock.

Los tímidos perciben el mundo de una manera diferente y, al estudiarlos, muestran una actividad cerebral más intensa ante ciertos estímulos. Al parecer, eso los lleva a analizar más profundamente la información; es decir, a prestar mayor atención a los detalles, lo que los diferencia claramente de las personas que son extravertidas.

A esta conclusión llegaron los científicos de la **Stony Brook University de Nueva York, de la Universidad del Sudeste y de la Academia de China de Ciencias**, luego de analizar los mecanismos que regulan la introversión. Descubrieron que el cerebro de las personas tímidas percibe el mundo exterior de distinta manera gracias al rasgo que los caracteriza: "Sensibilidad para la Percepción Sensorial" o, en sus siglas, SPS. Resulta que **aproximadamente el 6% de la población mundial se comporta de manera inhibida y eso es porque quien nace con esa predisposición es más sensible que la media a los estímulos, necesita más tiempo para reflexionar y para tomar decisiones.** ¿Un rasgo que los hace más creativos?

Los científicos seleccionaron a 16 personas de un grupo de voluntarios y les pidieron que confrontaran dos retratos similares para que observaran los detalles. Mientras tanto, examinaron su cerebro a través de una Resonancia Magnética Funcional. Los tímidos mostraron diferencias respecto de los extravertidos. **"Estuvieron más tiempo observando las imágenes y mostraron una actividad elevada en las áreas cerebrales que se ocupan de asociar percepciones visuales y sensoriales. En definitiva, su cerebro no sólo elaboró la percepción visual, sino que se activó para una elaboración más profunda de la información"**, contaron los investigadores.

¿Cuáles son las áreas del cerebro que se activan en los tímidos? "Según estudios recientes, en aquellos individuos con timidez patológica o Trastorno de Ansiedad Social, las áreas que se activan están relacionadas con la valoración de estímulos socialmente relevantes: la amígdala, la corteza, el prefrontal medial e insular y el estriado ventral.

Esto ocurre porque tienen una sensibilidad incrementada a los estímulos sociales negativos o nuevos, considerados por ellos como amenazantes", señala Francisco Doria Medina, jefe del área clínica de Ansiedad y Estrés del Instituto de Neurología Cognitiva (INECO). Y agrega: **"Este temor persistente activa los centros cerebrales que son más intensos en las imágenes obtenidas en el estudio".**

"La timidez es un síntoma que se presenta para alejarse de una situación social que puede ser angustiante. Son personas sensibles a la aprobación o desaprobación de los demás", explica en la misma línea Hugo Lerner, psicoanalista, miembro de la Asociación Psicoanalítica de Buenos Aires (APdeBA), presidente de la Sociedad Psicoanalítica del Sur y vicepresidente de la Fundación para el Estudio de la Depresión.

Para Doria Medina, el resultado del estudio pudo deberse al esfuerzo de los participantes en aprobar la prueba o agrandar al evaluador por temor a la potencial valoración negativa que pudieran hacer de ellos, dada su condición esencial de tímidos.

Lerner agrega datos a la investigación: **"Hoy la ciencia intenta explicar muchas conductas a través de procesos biológicos. Pero, el sujeto se construye en un contexto social: es mucho más complejo que un conjunto de neuronas".**

LA PASIVIDAD ES UN RIESGO

Ciertamente, los niños pasivos dan menos problemas de conducta y son "más fáciles" de educar porque son más obedientes, pero eso puede traerles problemas personales importantes.

Los papás de Martín estaban muy contentos porque él era un niño tranquilo, que obedecía y hacía todo lo que le pedían. Por ello quedaron muy extrañados cuando la profesora de tercero básico los llamó para decirles que le preocupaba su pasividad. Nunca habíamos tenido ninguna queja del colegio, argumentaron los padres, pero sí les llamaba la atención que nunca se opusiera a lo que le pedían.

Los niños y adolescentes pasivos suelen ser tímidos y dejan que sus compañeros sean los que tomen las iniciativas en juegos y programas, no manifestando su opinión.

Detrás de la actitud pasiva de los niños puede existir un temor a fracasar. Si bien algunas veces detrás de su actitud hay factores de temperamento, padres y educadores deben estar alertas a incentivarlos a una actitud más activa.

Los niños pasivos tienen el riesgo de ser invisibilizados por los adultos a cargo y por sus compañeros. Es necesario estar atentos a incentivar, sin presionarlos, a que se involucren en las actividades.

Si ve que está sentado(a) mirando el techo, pregúntele ¿qué te gustaría hacer? No se desanime si recibe un "no sé" por respuesta. Propóngale dos actividades diferentes, por ejemplo: ¿Te parece que vayamos a andar en bicicleta? o ¿prefieres que armemos un rompecabezas? Ello tiene el sentido que el niño decida por alguna actividad y que no se limite sólo a obedecer instrucciones. Durante la ejecución intente que se involucre: ¿Qué rompecabezas prefieres armar? o ¿Adónde te gustaría ir?

Los niños pasivos, en general, suelen hablar poco, con un tono de voz bajo, y sus opiniones aparecen ante los otros como sin fuerza. Por ello es importante darse el tiempo para conversar en una relación uno a uno. Otra forma es invitarles a un amigo(a) que lo estimule a jugar y a conversar. Habitualmente en sus espacios familiares se sienten más seguros.

No caiga en la tentación de calificarlo de pasivo, ya que las etiquetas no ayudan al niño(a); por el contrario, los estigmatizan.

En el caso de Martín, los padres se propusieron ayudarlo a tener una actitud más activa, Martín fue segurizándose y atreviéndose a tomar iniciativas.

Neva Milicic,
Psicóloga.

Publicado en El Mercurio, Revista ya el 20 de abril de 2010