

# Nuestras respuestas corporales validan lo que pensamos

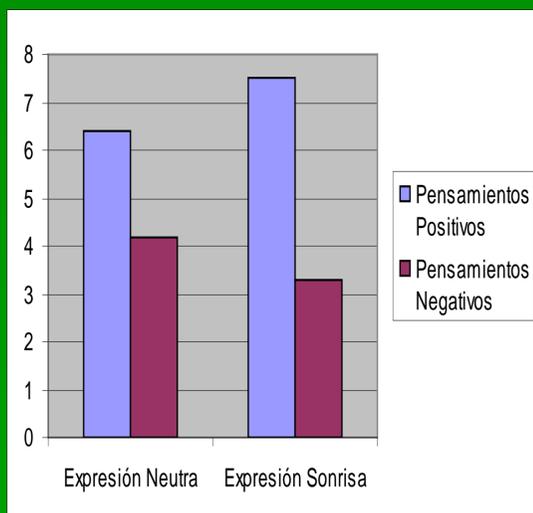
## XII Semana de la Ciencia 2012

### Introducción

- Las respuestas corporales pueden cambiar nuestros pensamientos.
- Nuestras investigaciones demuestran que también pueden validar nuestros pensamientos.
- Las expresiones faciales positivas validan tanto pensamientos positivos como negativos.
- Las expresiones faciales primitivas de hostilidad también validan tanto pensamientos positivos como negativos, cuando están asociados a confianza.
- Los comportamientos agresivos más modernos (e.g. jugar a videojuegos) también pueden validar los pensamientos que tenemos las personas.

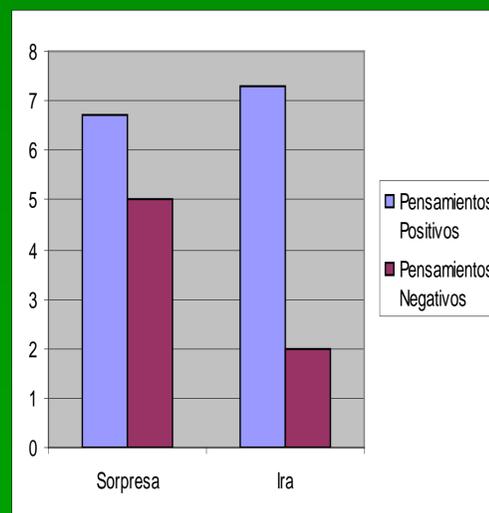
### Sonreír valida nuestros pensamientos

Cuando sonreímos después de haber pensado algo positivo o algo negativo acerca de un mensaje publicitario, una comunicación persuasiva, o incluso algo sobre nosotros mismos, ésta expresión hace que confiemos en esos pensamientos al evaluar ese mensaje.



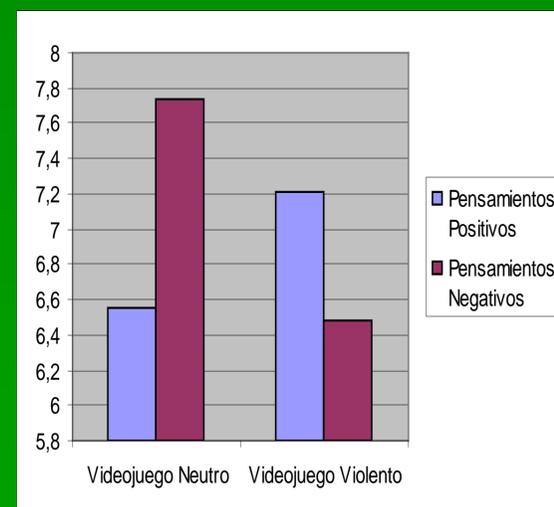
### Mostrar ira valida nuestros pensamientos

Cuando nos enfadamos, solemos estar seguros de que llevamos razón. Esta seguridad nos da confianza sobre los pensamientos que tenemos en la cabeza. Si dichos pensamientos son positivos y son, por ejemplo, acerca de nosotros, la ira hará que confiemos en ellos. Pero si nos centramos en el malestar que nos causa la ira, esto puede llevarnos a no confiar en ellos.



### Jugar a videojuegos valida nuestros pensamientos

En el caso de las personas tendentes a la agresividad, si juegan a videojuegos violentos, este encaje entre su personalidad y el videojuego hace que dichas personas usen más sus pensamientos positivos y negativos a la hora de valorar un mensaje persuasivo.



Conocer estos mecanismos resulta muy útil, desde proteger nuestra autoestima frente a los ataques de los demás hasta defendernos de las comunicaciones persuasivas que salen por la TV. Por ejemplo, si pensamos que somos muy buenos hijos y justo nos enfadamos con nuestros padres, la ira que sentimos puede hacernos sentir más seguros de que realmente somos muy buenos hijos. Al igual que si pensamos que debemos ayudar en casa con las tareas y después nos ponemos a jugar a un videojuego violento, esto hará que sea más probable que la próxima vez ayudemos en casa, ya que confiaremos más en esos pensamientos de ayuda.

David Santos, María Stavraki, Borja Paredes, Darío Díaz, Miguel Ángel Cárdena, Pablo Briñol

<http://www.uam.es/otros/persuasion/index.html>