



PSICOLOGÍA

# Diez falsos mitos sobre nuestra conducta

El catedrático José Muñiz analiza las falsedades más comunes sobre el comportamiento, como que las personas que poseen un físico o un carácter opuestos se atraen

**José Muñiz**  
Catedrático de Psicometría

■ Las leyendas urbanas son historias, cuentos, mentiras, supersticiones, mitos que circulan ampliamente y que son tomadas como verdades por la mayoría de la gente. Sus orígenes son oscuros y las hay de todo tipo, referidas a distintas áreas de actividad, pero personalmente, seguramente por deformación profesional como psicólogo, estoy especialmente interesado en las relativas a la mente y a la conducta humana. Estas falsedades son difíciles de erradicar, como son difíciles de cambiar las creencias y actitudes de las gentes en general, por muy equivocadas que estén. La razón es que aparte del componente cognitivo de verdad o falsedad, las creencias y actitudes hincan sus raíces en el entramado emocional de las personas, así que su certeza es sólo un detalle más de su razón de ser. Ya asumo de antemano que sólo algunos de los que lean estas líneas cambiarán de opinión. Simplemente espero que pasen un rato agradable leyendo; si encima sirve de algo, perfecto. Ahí van mis diez preferidas.

## 1 Los humanos son seres racionales

► Ésta es una de las creencias con más abolengo y tradición, ya que está en el origen de la definición de lo humano por egregios filósofos como Platón y Aristóteles. Pero ¿es mentira? ¿Los humanos no somos racionales? Como ocurre con otras muchas leyendas urbanas, en este caso se trata de una verdad a medias. Los humanos tenemos un componente racional, no hay duda, pero gran parte de nuestra conducta es irracional, instintiva y automática. Y no es extraño, al fin y al cabo formamos parte del árbol de la vida, que tiene unos tres mil millones de años, y compartimos la mayoría de sus características. En su reciente libro titulado *Pensar rápido, pensar despacio*, el psicólogo y Premio Nobel Daniel Kahneman expone con brillantez los dos sistemas de funcionamiento de los humanos, el lento, analítico y racional, y el rápido, o instintivo e irracional. La mayoría de nues-

tras decisiones diarias las toma el sistema rápido, y sólo en algunos casos echamos mano del sistema racional para resolver algunas cuestiones que requieren un mayor análisis. Con mucha frecuencia decisiones que consideramos racionales son simples racionalizaciones, es decir, las vestimos de lógica después de tomadas, somos expertos en racionalizar. El reconocer que muchas de nuestras decisiones no provienen de sesudos análisis no desmerece nuestra autoestima humana, como enseñamos a nuestros estudiantes de Psicología, la conducta humana no es lógica, es psico-lógica.

## 2 Sólo utilizamos el 10% de nuestro cerebro

► Ya nos gustaría que esta leyenda fuese verdad, esta ilusión nos permite pensar que aún tenemos un 90% de crecimiento potencial, vana pretensión, sencillamente perdemos toda esperanza al respecto. Si no es así, ¿por qué persiste esta leyenda? Porque nos gusta creerlo, deseamos que sea verdad. No sólo está extendido entre la población general, un tercio de los psicólogos la considera cierta, y un 6% de los neurocientíficos también; está claro que la formación académica no inmuniza de forma eficaz contra las leyendas. Lo saben bien los publicistas, que a veces hacen uso de las leyendas con sus anuncios. Así, una compañía de seguros proclama: al parecer sólo usamos un 10% de nuestro cerebro, si usted está con nosotros es evidente que está utilizando más. Naturalmente, que esto sea falso no quiere decir que no haya posibilidades de mejora cognitiva a base de entrenamiento y esfuerzo, recuérdese la regla americana de las cuatro mil horas: si se quiere estar entre el 10% superior de nuestra profesión hay que trabajar al menos esas horas al año, lo cual, si echan números, verán que no es nada fácil.

## 3 La música de Mozart mejora la inteligencia de los bebés

► Qué fácil sería mejorar la inteligencia de las personas si esto fuese verdad, pero no lo es. Se trata de una leyenda urbana muy extendida. Todo tiene su origen en un tra-

bajo publicado en 1993 en la prestigiosa revista *Nature* por unos investigadores de la Universidad de California. Posteriores investigaciones no lograron replicar estos resultados, así que no hay evidencias concluyentes de que escuchar a Mozart siendo bebé mejore de forma clara la inteligencia y esas mejoras se mantengan a lo largo de la vida. Lo que también es verdad es que escuchar música de Mozart no tiene ninguna contraindicación, y es mejor hacerlo que no, pero no hay por qué limitarse al género de Salzburgo, puede probarse también con Bach u otros, sin descartar la de Pink Floyd o Coldplay. En fin, pongan música a sus hijos, la que sea, pero no se fijen en el aumento de su inteligencia, dejen que la disfruten y los efectos colaterales seguro que serán positivos en distintos ámbitos de su vida.

## 4 Se pueden aprender idiomas mientras se duerme

► Muchas personas están convencidas de que si se ponen cintas de un idioma mientras duermen lo terminarán aprendiendo. Es una fantasía maravillosa, ¿se imaginan que funcionase? Sería la pesadilla de las academias de idiomas. Sencillamente no funciona, no se gaste el dinero en CD para escuchar mientras duermen ni alteren sus sueños por esa razón. Dormir bien es fundamental para todo, no se olvide que gastamos un tercio de nuestra vida durmiendo, que se dice pronto. Aparte de los idiomas, se venden CD para dejar de fumar, perder peso, reducir el estrés o incluso ser un mejor amante, demasiado bonito para ser verdad. Si realmente quiere aprender inglés escuche esos CD pero cuanto más despierto y concentrado mejor. ¿Por qué entonces esa creencia generalizada? Proviene de trabajos de investigación poco controlados, que no tenían en cuenta que los CD despertaban a las personas, de modo que parecía que aprendían, pero no estaban realmente dormidos cuando los escuchaban.

## 5 Las personas opuestas se atraen

► Está muy extendido pensar esto, que a los bajos les gustan las altas; a los gordos, las flacas; a los extrvertidos, los tímidos... Y todo el

mundo parece disponer de ejemplos para confirmarlo; pues bien, es falso, en realidad nos gustan más quienes se nos parecen. La mayoría de estudios confirman que tendemos a elegir amigos y pareja entre aquellos que se nos parecen, repase sus amistades y lo comprobará. Por ejemplo, si usted es una persona ordenada y bien organizada piénselo dos veces, o tres, antes de compartir el resto de su vida con alguien de características opuestas, su vida será un calvario. Claro que hay más cosas, por supuesto, pero la afinidad funciona mejor que la complementariedad. Las personas con actitudes similares tienden a atraerse más entre sí, y aunque pueda haber algunos ejemplos chocantes, la regla funciona. El mito de la atracción de los opuestos puede tener su origen en la idea de la media naranja, de buscar algo que complementa nuestro ser, pero se olvida que no somos medias naranjas, somos enteras, no nos falta una pieza que vamos buscando, se trata de encontrar otra naranja que ruede acompasadamente con la nuestra.

## 6 Los hombres son de Marte y las mujeres, de Venus

► Hay una creencia muy extendida de que las mujeres y los hombres son completamente diferentes, de planetas distintos, ellos de Marte y ellas de Venus. Esta terminología fue acuñada por el psicólogo americano John Gray, que vendió más de cuarenta millones de libros en 43 idiomas y generó toda una industria para aconsejar a hombres y mujeres a comunicarse. Pero ¿somos tan distintos los hombres y las mujeres? Somos distintos en muchas cosas, faltaría más, pero no tanto como parece; entre otras cosas, porque genéticamente lo común de los humanos anda por el 99,8% y sólo tenemos un margen de maniobra para diferenciarnos del 0,2% aproximadamente. Por ejemplo, en lo relativo a la inteligencia no hay diferencias significativas entre hombres y mujeres. ¿Hablan más las mujeres que los hombres como muchos creen? Según los últimos datos no parece, un estudio reciente norteamericano encontró que los universitarios/as hablan un promedio de unas 16.000 palabras diarias, otra

cosa es que los temas sean diferentes. ¿Hablan más las mujeres sobre sus asuntos personales que los hombres? Algo más, pero poco, también ellos largan lo suyo. En lo que son mejores las mujeres es en detectar claves no verbales en la interacción. O sea, que de Venus y Marte nada, como mucho de Murcia y Cartagena.

## 7 Si a los niños se les educa igual funcionarán de forma parecida

► La educación es importante, de eso no hay duda, pero no lo es todo. Los padres están cansados de ver que dando la misma educación sus hijos toman rumbos muy diversos. Los padres no son responsables de todo lo que hacen o llegan a ser sus hijos, su aportación, aunque importante, no determina el cien por ciento, ni mucho menos, de lo que ocurre. Así que deberían de limitarse a hacer las cosas con sentido común, pero no tratar de atribuirse ni responsabi-





lizarse de los éxitos y fracasos de sus hijos, éstos dependen también de otras muchas variables fuera de su control. En ciertas edades como la adolescencia los compañeros son con frecuencia más influyentes en la conducta de los hijos que los propios padres, no iba desencajado el clásico «dime con quién andas y te diré quién eres». Así que educar a todos los hijos por igual no garantiza que evolucionarán de forma similar, y está bien que sea así, pues la individualidad, entre otras cosas, actúa como defensa de los intentos de ingeniería social por parte de algunas ideologías extremas.

## 8 Los enfermos mentales son violentos

► ¿Por qué muchas personas de buena fe creen esto cuando en realidad es completamente erróneo? Tiene mucho que ver en ello las películas, que cuando incluyen personas con alguna enfermedad mental las describen como agresivas; tam-

bién las novelas y a veces la forma de dar las noticias caen en el mismo error. Se estima que la televisión describe a los enfermos mentales como veinte veces más violentos que las personas normales, lo cual es una verdadera aberración. Con ese tratamiento por parte de los medios no es de extrañar que muchas personas tomen por cierta la leyenda urbana de la agresividad de los enfermos mentales. La verdad es que más del 90% de las personas con alguna enfermedad mental, incluida la esquizofrenia, nunca cometen actos de violencia. ¿Puede decirse lo mismo de la población general? Lo cierto es que estas personas tienden a ser más bien víctimas que agresores, incluso víctimas de sí mismas, ya que el suicidio asociado a ciertas enfermedades mentales es la primera causa de muerte en España, con más de 3.000 casos al año, seis veces más que por accidente laboral y tres veces más que por accidentes de tráfico. Los medios de comunicación, en general,

y el cine y la televisión, en particular, deberían de ser muy cuidadosos cuando tratan estos temas y no contribuir a generar estereotipos erróneos acerca de las personas con alguna enfermedad mental.

## 9 Mejores estudiantes serán mejores profesionales

► Muchas personas creen esto a pies puntillas, y la verdad es que esta afirmación no es necesariamente correcta, puede serlo, pero dista de ser siempre cierta. ¿Por qué no siempre los mejores estudiantes son luego los mejores profesionales? Muy simple, porque las reglas de juego en el mundo académico no son las mismas que en el complejo mundo profesional. Para manejarse con éxito en la vida profesional, además de poseer los conocimientos técnicos y académicos necesarios, y eso no es negociable, hay que ayudarse con otras competencias que denominamos transversales, por ejemplo, responsabilidad, iniciativa, tenacidad, trabajo

en equipo, adaptación, capacidad de comunicación y ganas de seguir aprendiendo. Se estima que un conocimiento técnico tiene una vigencia media de unos cuatro años, un profesional que no siga formándose a los cuatro años estará fuera del circuito, no importa tanto lo que sabe ahora como lo que está dispuesto a aprender. Para los fanáticos de Google, éstas son las cualidades que busca en los jóvenes que pretenden trabajar allí: razonamiento analítico, capacidad de comunicación, deseo de experimentar, trabajo en equipo, pasión y liderazgo. Y es que sin pasión y gusto por lo que se hace, nunca se hará bien.

## 10 El ojo clínico es fiable

► ¡Cuántos errores se han cometido en nombre del ojo clínico! Está claro que el haber visto muchos casos agudiza el ingenio y mejora el ojo clínico, pero de ahí a confiar ciegamente en él hay un largo trecho que debemos recorrer con

mucha cautela. Se imaginan que cuando salimos con el carro de la compra del supermercado digamos a la persona de la caja: «Bueno, creo que son unos ochenta euros, ¿qué le parece?». «Me parece muy bien», contestará, «pero vamos a comprobarlo». El ojo clínico viene bien para formular hipótesis de trabajo que luego hay que comprobar, como sabiamente hacen en el supermercado. Los profesionales de todo tipo, especialmente médicos y psicólogos, que toman decisiones importantes sobre las vidas de las personas, deberían ser muy cautelosos utilizando el ojo clínico y apoyarlo con datos objetivos, lo cual mejoraría notablemente sus pronósticos.

Éstas son mis diez leyendas urbanas preferidas relacionadas con la conducta humana. Quien esté interesado en otras muchas puede consultar, por ejemplo, el libro de Lilienfeld, Lynn, Ruscio y Beyerstein, del cual tomé algunas de ellas.