

Qué son los pensamientos intrusivos y cuándo se convierten en un problema

¿Alguna vez has estado conduciendo por una autopista, escuchando la radio, cuando de repente tu cerebro te dice: "Oye, ¿y si doblo hacia la zona del medio que separa las carreteras?" O tal vez tomaste un cuchillo para cortar un poco de pan y te preguntaste: "¿Qué pasa si lastimo a alguien con esto?"



Estos son ejemplos de pensamientos intrusivos, esos que aparecen en tu cabeza o **por sí solos**, o por la situación en la que te encuentras, como manejando un auto o cortando pan. Idealmente, los reconocemos para luego simplemente hacerlos a un lado y seguir adelante. Pero para algunas personas, en ciertos momentos de su vida, descartar los pensamientos intrusivos puede volverse más difícil. Aquí, con la ayuda de expertos, explicamos qué son los pensamientos intrusivos, qué sucede cuando se descontrolan y cómo tratarlos.

¿Qué son los pensamientos intrusivos?

Desde la perspectiva más amplia, un pensamiento intrusivo es **cualquier cosa aleatoria que "aparece en la mente"**, explica el psicólogo clínico Mark Freeston, quien se especializa en el trastorno obsesivo compulsivo (TOC) y los trastornos de ansiedad en la Universidad de Newcastle, en Reino Unido.

Técnicamente, un pensamiento intrusivo podría ser positivo, pero la mayoría de las veces son los negativos los que notamos.

Un ejemplo podría ser un pánico repentino de que dejaste el horno encendido y tu casa se va a quemar. El tipo de cosas en las que todos pensamos de vez en cuando. Es posible que no pensemos en ello como algo 'no deseado', porque es solo un pensamiento que olvidamos rápidamente.



Un pensamiento intrusivo muy típico es que dejamos encendido el gas y eso provoca un incendio en nuestra casa.

Luego están los pensamientos intrusivos que realmente son no deseados, en problemas de salud mental como el TOC, el trastorno de estrés postraumático (TEPT) y la ansiedad social.

"En la ansiedad social, los pensamientos intrusivos probablemente serían '¿Cómo me ven los demás?', '¿Me tiembla la mano?', dice Freeston. Mientras que, en el TOC, los pensamientos pueden ser miedos a la contaminación, o en el PTSD, pueden ser recuerdos o escenas retrospectivas de un evento traumático.

En psicología, lo que marca un pensamiento intrusivo como diferente a una preocupación u otro tipo de pensamiento es que está en **desacuerdo con lo que generalmente crees que es verdad**, o con tus valores. Los psicólogos se refieren a esto como un pensamiento '**egodistónico**'.

Las preocupaciones se consideran más "egosintónicas", lo que significa que están más alineadas con nuestras creencias.

Por ejemplo, si has estado leyendo sobre el aumento de los costos de la energía y los artículos básicos del supermercado, y estás comenzando a gastar más de lo que ganas, es comprensible que te preocupe cómo pagarás tus facturas, pero eso sería una preocupación, no un pensamiento intrusivo.

¿Son normales los pensamientos intrusivos?

Adam Radomsky, autor principal de un estudio de 2014 y quien trabaja en la Universidad de Concordia en Montreal, Canadá, dice que cree que **todos tenemos pensamientos intrusivos**.

"Sabemos que es más probable que las personas los noten o luchen con ellos durante los **períodos estresantes**", dice. "Pero creo que es solo un hecho de la humanidad que los tenemos. La mayoría de ellos probablemente no los notemos".



Es más probable que los pensamientos intrusivos aparezcan en momentos de estrés. Tal vez el hecho de que los tengamos sea el resultado de procesos importantes que ocurren en nuestro cerebro: si nunca tuviéramos pensamientos aleatorios o consideráramos cosas que no creíamos que fueran ciertas, ¿cómo crearíamos arte abstracto o soñaríamos ficciones fantásticas?

Freeston está de acuerdo en que los pensamientos intrusivos son "parte de la condición humana", y agrega que es **beneficioso** para los humanos tener pensamientos aleatorios todo el tiempo.

"Uno de los argumentos que se ha esgrimido es que si no tuviéramos pensamientos aleatorios, nunca resolveríamos los problemas", dice.

En el TOC, se ha explorado la relación entre el pensamiento intrusivo y la creatividad como una forma de enfrentar la condición directamente. Por ejemplo, escribir pensamientos aleatorios podría ser una forma de aprovecharlos en lugar de permitir que bloqueen nuestro cerebro.

¿Cómo puedo saber si mis pensamientos intrusivos son un problema?

Es **cómo respondes a los pensamientos intrusivos** lo que tiende a determinar si son problemáticos.

"Alguien podría pensar en algo extraño y malvado que está sucediendo", dice Freeston. "Si fueras Stephen King, dirías: 'Esa es una gran idea'. Y luego escribes una novela. Pero si piensas, '¿Qué tipo de persona tiene este pensamiento extraño?' o 'Podría significar que soy esta persona horrible que creo que soy', a partir de ahí, un pensamiento intrusivo podría convertirse en una obsesión".

Las obsesiones en el sentido clínico son pensamientos intrusivos que no son deseados y se repiten con frecuencia. Estos pueden desarrollarse en el TOC, particularmente en el TOC que ocurre durante el embarazo o después del parto.



Los pensamientos intrusivos también pueden estar relacionados con problemas de salud física. Pero los pensamientos no deseados repetidos también son característicos de una serie de otras afecciones de salud mental, desde el TEPT y los trastornos alimentarios hasta la esquizofrenia.

Los pensamientos intrusivos también pueden estar relacionados con problemas de **salud física**. Los pacientes con cáncer, por ejemplo, pueden sufrir pensamientos intrusivos sobre el regreso de su cáncer que pueden afectar su recuperación física.

En las personas que desarrollan obsesiones o pensamientos intrusivos más angustiosos, los pensamientos comienzan a ocurrir más regularmente cuando se esfuerzan demasiado por deshacerse de ellos, en lugar de simplemente aceptarlos e ignorarlos.

En algunos casos, las personas pasan a realizar acciones físicas para tratar de lidiar con los pensamientos, como tocar, contar o verificar repetidamente que han realizado una tarea en particular. Estas son las **compulsiones**.

Si estás pasando por un período particularmente estresante y te das cuenta de que estás luchando con pensamientos intrusivos más de lo normal, esto no significa necesariamente que estés desarrollando un TOC. Simplemente significa que debes ser más consciente y tal vez hacer cosas para ayudarte a reducir el estrés.

"No necesariamente descartar el pensamiento o evitarlo, sino **centrarse en las cosas que importan**", sugiere Radomsky, **junto con un poco de cuidado personal**, que podría ser tan simple como dormir y comer bien.

Por otro lado, los pensamientos intrusivos que surgen de la nada deben tomarse en serio. El inicio abrupto de los síntomas del TOC en los niños puede ser el resultado de una **infección bacteriana o viral**, como en el trastorno pediátrico neuropsiquiátrico autoinmune asociado a estreptococo, (PANDAS, por su acrónimo en inglés).



Centrarse en cosas tan simples como dormir y comer bien pueden ayudar en algunos casos.

Descrito por primera vez en la década de 1990 por la psiquiatra infantil Susan Swedo, el PANDAS es raro, por lo que todavía puede considerarse un diagnóstico controvertido, según Alison Maclaine, cuyo hijo de 12 años, Jack, desarrolló PANDAS hace más de cuatro años.

Jack ahora lucha por salir de su habitación debido a pensamientos intrusivos en torno a morir y huir. "Los pensamientos intrusivos fueron uno de los primeros síntomas de su enfermedad y siempre han sido la causa de la mayor angustia", dice Maclaine. "Durante los últimos cinco meses, no ha podido asistir a la escuela".

Los pensamientos intrusivos de Jack se atribuyeron inicialmente al trastorno del espectro autista y la ansiedad. Finalmente, lo trataron con antiinflamatorios y antibióticos, lo que ayudó, pero Maclaine se pregunta cuán diferente sería la vida ahora si hubieran recibido el diagnóstico correcto de inmediato.

Otros síntomas que pueden indicar PANDAS son tics, hiperactividad, problemas para dormir y ataques de pánico o rabia.

¿Qué causa los pensamientos intrusivos?

Recuerda, los pensamientos intrusivos son normales. Si aceptamos que son solo pensamientos aleatorios, entonces lo que los causa es simplemente el **burbujeo constante de ideas y recuerdos** en nuestros atareados cerebros.



La causa de nuestros pensamientos intrusivos es muchas veces simplemente el burbujeo constante de ideas y recuerdos en nuestros atareados cerebros...

Según Radomsky, a veces hay un **desencadenante** de tales pensamientos: ver un extintor de incendios, por ejemplo, y luego querer volver corriendo a casa y comprobar que la casa no se ha quemado. Pero a veces son realmente aleatorios; solo el resultado de que nuestras mentes son "ruidosas".

Sin embargo, ¿qué pasa con aquellas personas cuyos pensamientos intrusivos les molestan? ¿Sus cerebros funcionan de manera diferente? Quizás sí.

En 2020, investigadores portugueses revisaron la evidencia recopilada durante la última década sobre las personas con TOC y cómo regulan su pensamiento; qué sucede, por ejemplo, cuando se les pide que se concentren en imágenes mentales desagradables o imágenes reales. Los investigadores encontraron que en los escáneres cerebrales, las personas con TOC muestran "respuestas cerebrales alteradas" en varias áreas de sus cerebros en comparación con voluntarios sanos.

Esta imagen cerebral puede estar iluminando lo que los psicólogos describen como alguien que intenta alejar sus pensamientos. Por su parte, Radomsky no favorece las explicaciones neurobiológicas de por qué las personas luchan con los pensamientos intrusivos, porque no cree que sean útiles a la hora de tratarlos.

"Hay muy poco que podamos hacer para cambiar el cerebro directamente", dice. "Pero tenemos un control completo sobre lo que elegimos pensar y lo que elegimos hacer, por lo que hay mucho más potencial para hablar sobre la mente y el comportamiento en lugar de hablar sobre la neurobiología".

Hablando con la gente, los psicólogos a veces pueden identificar las razones por las que las personas pueden ser sensibles al contenido de ciertos pensamientos intrusivos, tal vez cuando eran niños presenciaron un incendio o un ataque violento.



... otras veces puede haber un factor desencadenante.

Más adelante en la vida, hay momentos en los que todos somos hipersensibles a ciertos pensamientos y, por lo tanto, es más probable que los tomemos en cuenta. Después de

convertirnos en padres, por ejemplo, podemos ser muy conscientes de los problemas de seguridad.

Pero aunque podríamos pensar en estas sensibilidades como "causas", en lugar de diferencias estructurales o químicas en el cerebro, si alguien desarrolla TOC se debe en parte a la mala suerte, según Freeston. "Posiblemente ha habido una serie de momentos en los que has sido particularmente vulnerable y has tenido un pensamiento y lo has evaluado de una manera particular", dice.

"Entonces, en última instancia, la razón por la que tienes TOC no es ninguna de estas causas iniciales. Es esta combinación la que significa que terminaste evaluando el pensamiento de una manera particular, actuando sobre eso y luego fortaleciendo tu sistema de evaluaciones y comportamientos con el tiempo".

¿Qué pasa si mis pensamientos intrusivos son reales?

Recuerda que los pensamientos intrusivos tienden a estar en desacuerdo con las creencias o valores reales de las personas. Por lo tanto, una persona con un trastorno alimentario puede tener pensamientos intrusivos acerca de tener sobrepeso, incluso si puede estar de acuerdo, al mirar un número en una balanza, en que no lo tiene.



Es común notar un aumento de ciertos tipo de pensamientos intrusivos a raíz de hechos concretos como la pandemia de covid.

De la misma manera, una persona con TOC puede tener pensamientos intrusivos acerca de que algo malo está sucediendo porque ha sido contaminada por gérmenes o porque ciertos artículos no están ordenados de cierta manera. Y esos pensamientos aún pueden surgir incluso si esa persona puede decir racionalmente que es probable que no suceda nada malo.

A veces, sin embargo, ocurren **eventos de la vida real que pueden confundir las cosas**. Como cuando se desata una **pandemia**, por ejemplo. Se sabe que los brotes de enfermedades aumentan temporalmente los pensamientos intrusivos sobre la enfermedad, y en el mundo en el que vivimos desde 2020, la contaminación de todas las superficies y espacios aéreos disponibles es una preocupación legítima.

Entonces, si tienes pensamientos intrusivos sobre superficies contaminadas con el virus o o sobre contagiarte de covid, ¿es algo que debe preocuparte? Meredith Coles, directora de la Clínica de Ansiedad de Binghamton en la Universidad de Binghamton, Nueva York, reflexiona sobre esta pregunta.

"En algunos aspectos, podría argumentar que tu ansiedad debería haber aumentado en los últimos uno o dos años, que deberías haber tenido pensamientos más intrusivos", dice, y agrega que un poco de ansiedad puede no ser algo malo si te motiva a vacunarte. "¿Eso significa que tienes un TOC? ¿O eso significa que eres humano y estás pasando por una pandemia?"

Seguro que todos hemos pasado por un momento difícil. Pero, ¿qué pasa con aquellos de nosotros que ya sufrimos de TOC? ¿Podría la covid exacerbar la condición? Un estudio italiano publicado en 2021 indicó que sí.

Para el estudio, 742 personas completaron cuestionarios y los encuestados que obtuvieron una puntuación alta en las preguntas de lavado y contaminación que normalmente se usan en el diagnóstico del TOC tendieron a percibir a la covid como más peligrosa.



Sin embargo, una puntuación alta de ansiedad por la salud (anteriormente conocida como hipocondría) se asoció más fuertemente con la preocupación por el coronavirus.

Coles considera que a medida que superamos el punto máximo de la pandemia, deberíamos ver cómo retrocede cualquier aumento en los pensamientos intrusivos. Somos más resistentes de lo que a veces creemos, dice ella.

Aunque sí aconseja hacer cosas para estar al tanto de nuestras ansiedades, como buscar el apoyo de amigos y familiares y apagar las noticias de vez en cuando.

¿Cómo puedo acabar con mis pensamientos intrusivos?

Una vez más, los pensamientos intrusivos son normales, por lo que no puedes detenerlos. Pero si los pensamientos intrusivos te preocupan, hay **tratamientos bien establecidos disponibles**. Para el TOC (y el trastorno dismórfico corporal), esto suele ser **terapia cognitiva conductual (TCC)** y **terapia de exposición y respuesta**, aunque existen enfoques de TCC separados y personalizados para otros trastornos como el TEPT.

La TCC se enfoca en ayudarte a cambiar tu forma de pensar, incluida la forma en que reaccionas a los pensamientos intrusivos. La terapia de exposición y respuesta te desafía a confrontar el objeto de tu miedo, por lo que si tienes compulsiones de limpieza, podría implicar tocar los grifos de un baño público sin realizar la limpieza ritual.



Aunque estos tratamientos no benefician a todos en la misma medida, el beneficio que ofrecen está respaldado por pruebas sólidas. También hay otros enfoques nuevos, como la **atención plena** (mindfulness) y la terapia centrada en la compasión (que anima a los pacientes a desarrollar una voz interior más amable), pero aún no tienen los datos que los respalden.

"Hay evidencia de que funcionan mejor que nada, pero hay muy pocas comparaciones directas", dice Freeston, refiriéndose a cómo se comparan con los enfoques estándar.

El desarrollo de nuevos tratamientos también implica aprender más sobre las causas de los pensamientos intrusivos. Coles está trabajando actualmente en la relación entre los trastornos del sueño y los pensamientos intrusivos en el TOC.

"Las personas con TOC tienden a quedarse despiertas hasta muy tarde", dice, "son solo datos iniciales, pero esto parece estar potencialmente relacionado con la incapacidad de sacar los pensamientos de tu cabeza".

El grupo de Radomsky está trabajando para ayudar a las personas a cambiar ciertas creencias que podrían estar relacionadas con sus pensamientos intrusivos. Por ejemplo, la creencia de que su memoria podría no ser muy buena; corrección que puede ayudar a las personas a superar los comportamientos de verificación repetitivos.

Otro enfoque son las creencias sobre la pérdida de control. "La gente a veces cree que si pierde el control de sus pensamientos, podría perder el control de su comportamiento", explica. "Esas creencias en el TOC son inevitablemente falsas".

Hayley Bennett

BBC Science Focus

8 julio 2022

<https://www.bbc.com/mundo/noticias-62064404>



Escrupulosidad: el temor obsesivo de no ser lo suficientemente bueno