

## **En Armonía con Usted.**

Lic. Galo Guerra. Psicólogo Modificador de Conducta,  
Director del Instituto Cognitivo Conductual INCO  
Oficina 255 1380 correo info@incocr.org

En psicología y otras ciencias de salud mental, se maneja un concepto que se denomina “egosintónico”. Este concepto hace referencia a lo que está en equilibrio con la propia persona, su forma de ser, vivir, actuar y ver el mundo.

Cuando algo es egosintónico, quiere decir que está dentro de lo que yo conozco; que además está dentro de lo que entiendo por correcto, y que por tanto no genera malestar significativo. Por ejemplo, si comer hamburguesas, ya lo he hecho con anterioridad, no me desagrada, y me parece correcto, muy probablemente coma una hamburguesa de vez en cuando, pues ello es “egosintónico”.

Si por el contrario, soy una persona que va en contra del consumo de carnes rojas, que me parece malo matar vacas para comer, o que las grasas de este alimento son poco saludables, muy probablemente no coma hamburguesas nunca, pues ello me genera malestar al ser “egodistónico”.

Estos conceptos entonces aplican a las personas de forma individual, a veces se generalizan a la cultura, y sirven para evaluar las situaciones, personas y objetos de forma global. Por ejemplo, la gran mayoría de personas en la sociedad está de acuerdo en que se debe de estar vestido al transitar en la calle. Esto es egosintónico. Sin embargo los gustos en la ropa varían de persona a persona y generación en generación. Algo tan simple como el cabello largo, ropa negra, clara, rosa, faldas cortas, largas, pantalones rotos o no, aretes en las orejas, cejas, nariz, boca, etc, son conceptos que se evalúan como buenos o malos, dependiendo de quién sea el que los mire.

En ocasiones algo que se está juzgando como inapropiado no lo es tanto, si se toma en cuenta que es mi visión de mundo la que me hace verlo así.

En todo caso, lo importante es saber que hay límites para la capacidad de cada quién, en los que se puede ser flexible y tolerante, y otros límites de los cuales ya no se flexibiliza más. No se debe de hacer nada que vaya abiertamente en contra de uno mismo y de lo que se considera egosintónico. Hacerlo resultaría en problemas emocionales o psicológicos.