



ACERCA DEL PENSAMIENTO ANTICIPATORIO Y LA INTELIGENCIA PROSPECTIVA

DRA. GUILLERMINA BAENA PAZ

MPPTAA, Diplomado Herramientas de simulación. Metodologías de construcción
y evaluación de escenarios

CARACAS, VENEZUELA

Febrero 11 de 2014



CON NOVEDAD EN EL FRENTE...

- Con la novedad que estamos viviendo en un mundo diferente al que había en el siglo pasado y el problema es que muchos no se han dado cuenta. Tienen miopía de corto plazo.
- Preparados en los esquemas positivistas del siglo XIX, los profesores nos formaron en el siglo XX para enfrentarnos al mundo del siglo XXI que es totalmente diferente.
- El pensamiento en tiempo y espacio, con anteojeras a lo que existía pero que no se podía probar con referencia empírica, metieron a nuestro cerebro dentro de la “caja” y coartaron toda posibilidad de imaginación y creatividad para enfrentar problemáticas muy distintas a las de antes.



¡SÁLGASE DE LA CAJA!...

- El asunto es claro, si no salimos de la caja no podremos enfrentar lo que viene, no vamos a entender qué está pasando, no tendremos capacidad para observar y sistematizar los fenómenos y mucho menos para dar soluciones. Nos quedaremos en la punta del iceberg buscando solo salidas que no resuelven, solo son placebos, seguiremos reactivos, tapando el pozo después del niño ahogado.
- El quid es que no podemos quedarnos estáticos, viviendo en el pasado sin pensar que debemos construir hacia adelante... ¿podremos hacerlo?



SOMOS ESCLAVOS, discapacitados sensoriales y seres fragmentados

- Te has dado cuenta que eres esclavo por partida doble: de tu modelo mental y de los ambientes que te rodean
- Somos discapacitados sensoriales Nos inclinamos hacia manejar un solo sentido dejando los demás: fíjate cómo hablas (vista), eso se oye bien (oído), así puesto se me antoja (gusto), eso huele mal (olfato)...
- Somos seres fragmentados porque desempeñamos roles que no nos permiten una realización integral.



Prospectiva y Pensamiento anticipatorio

- Si no hay un pensamiento anticipatorio no se puede crear el futuro, ni innovar, ni inventarlo
- Si no se desarrolla un pensamiento anticipatorio el discurso de la prospectiva queda en letra muerta.
- Si no cambiamos nuestro modelo mental seguiremos viviendo en el siglo pasado, ¿cuánto tiempo durarás manejando un carro viendo solo por el espejo retrovisor?



CUERPO, MENTE

- Como seres humanos somos cuerpo, mente en interacción social con los demás y con el entorno.
- Los estudios de la mente, del cerebro y del pensamiento oriental nos están haciendo reaccionar, pero sobre todo nos deben hacer cambiar.
- Los Hindúes dicen que “la mente es la loca de la casa” hay que contenerla, hay que conocerla.
- No podemos desligarla de las emociones y éstas tienen un papel fundamental en nuestra vida y en nuestra mente ¿cómo se dan estas convergencias?



MENTE Y EMOCIONES

- El pensamiento es libre y se desata...
- Lo que sentimos depende de lo que pensamos. Y esto no lo atendemos, no lo cuidamos.
- Sufrimos en exceso emocionalmente cuando tenemos pensamientos anticipatorios negativos, padecemos por lo que no ha sucedido. También padecemos cuando damos un valor negativo a los acontecimientos y comportamientos propios o ajenos: insoportable, terrible, inaguantable, horrible... Tal vez esas situaciones no se merezcan estos calificativos .



INTELIGENCIA

- Es el conjunto de capacidades que desarrolla un ser humano para adaptarse al entorno y vivir en armonía con el mismo, los demás y su propio ser.
- CAPACIDADES ...
- QUE PUEDEN DESARROLLARSE



INTELIGENCIA Y PENSAMIENTO

- **Inteligencia es un potencial el pensamiento una habilidad operativa.**
- **El pensamiento es materia de la inteligencia y es una habilidad que puede ser mejorada por el entrenamiento, por la práctica y a través de aprender cómo hacer mejor las cosas**



Manejar un carro...

- ⦿ La inteligencia se asemeja a los caballos de fuerza de un carro. El pensamiento a la manera de manejarlo.
- ⦿ Si tienes un carro poderoso debes mejorar las habilidades para manejarlo con mucha inteligencia. De lo contrario, desaprovecharás la potencia del carro y la capacidad de tu inteligencia.
- ⦿ Si tienes un carro poco potente deberás desarrollar tus habilidades de manejo para sacarle el mejor provecho.
- ⦿ El pensamiento es inteligencia en acción: carro en movimiento dentro del tránsito.



PENSAMIENTOS PARADIGMÁTICOS

CLÁSICOS

Imaginemos un mundo donde se cruzan todos los pensamientos:

- PENSAMIENTO MÁGICO
- PENSAMIENTO MÍTICO
- PENSAMIENTO RELIGIOSO
- PENSAMIENTO FILOSÓFICO
- PENSAMIENTO CIENTÍFICO DOMINANTE
- PENSAMIENTO DE SENTIDO COMÚN
- PENSAMIENTO SISTÉMICO
- PENSAMIENTO CRÍTICO (BREAK THOUGHT)
- PENSAMIENTO ESTRATÉGICO
- PENSAMIENTO PROSPECTIVO
- PENSAMIENTO COMPLEJO

Moraleja

- ⦿ El conocimiento no es suficiente.
- ⦿ Tan importantes como el conocimiento son los aspectos creativos, constructivos, diseñados y operativos del pensamiento.
- ⦿ Asignando prioridades, buscando opciones,, formulando hipótesis, generando nuevas ideas, son situaciones transversales del pensamiento. No hay pensamiento en historia, en geografía, etc.

PERCEPCIÓN

- Es la parte más importante del pensamiento es la manera en cómo vemos al mundo qué tomamos en cuenta y cómo lo estructuramos.
- Casi todos los errores de pensamiento son errores de percepción.
- La percepción trabaja como un sistema de información auto organizado. Este sistema permite la secuencia en la cual la información construye los patrones. Nuestro pensamiento permanece atrapado en esos patrones. Requerimos entonces algunos caminos que nos permitan cambiar la percepción (creatividad, por ejemplo)



Cambia tu actitud, cambia tu paradigma

- El pensamiento anticipatorio sólo se puede desarrollar si aprendemos a pensar y a actuar de otras maneras.
- Nos dijeron que los países desarrollados, el modelo por seguir de todos los demás, pero el concepto desarrollados se acuñó hace más de cincuenta años para explicar a los desarrollados en el comercio o en la tecnología.
- Pero debemos deconstruir el concepto para reclasificar a los: Desarrollados en la sabiduría, en la cultura, en el cuidado al medio ambiente, en la gastronomía.

DESARROLLAR LAS INTELIGENCIAS MÚLTIPLES, LA EMOCIONAL Y LA ESPIRITUAL

- **IQ:** Todos nacemos con algunos tipos de inteligencia, pero debemos desarrollar todas las que nos permitan alcanzar las metas de sobrevivencia, felicidad, libertad.
- **EQ:** Manejar las emociones para la estabilidad, el control de impulsos y la salud física y mental es clave en el ser humano. Las emociones son reacciones bioquímicas que surgen en el cerebro y que debemos conocer para controlarlas.
- **SQ:** Capacidad exclusiva del ser humano. Tiene que ver con el significado de vida, visión y valores.



Cometemos demasiados “errores equivocados.”

- **Preferimos las historias a las estadísticas**
- **Siempre buscamos la confirmación**
- **Raramente apreciamos el papel de las oportunidades y coincidencias en la vida**
- **Podemos percibir erróneamente nuestro mundo**
- **A menudo sobre simplificamos**
- **Tenemos fallas de memoria**
- **O nos creamos falsas expectativas...**



El gran Wombassa o predicciones afectivas (Daniel Gilbert)

- La predicción afectiva es la habilidad para predecir reacciones placenteras hacia eventos futuros. Pero el resultado es algo más complejo...
- Ponemos demasiadas expectativas en algo que cuando se da no es como lo esperábamos.
- “Lo que piensas que obtienes y lo que no obtienes, cuando obtienes lo que obtienes”
- Al sobre estimar el impacto de los eventos futuros producimos el llamado impacto sesgado. Somos nosotros los que hemos puesto esas expectativas y somos también quienes las calificamos.
- Las cosas no son buenas, ni malas, pensar en ello las hace buenas o malas.
- Nos enfocamos en un solo evento y olvidamos los hechos que tienden a diluir su impacto.



No creas todo lo que parece verdad aún cuando sea muy respetable quien te lo diga

- Cuántas veces un autor o intelectual de prestigio afirma algo y no lo comprueba totalmente, ustedes no solo le creen sino que también lo apoyan. No siempre se tiene toda la verdad y no porque lo diga alguien que sea reconocido, las aseveraciones son ciertas.
- Siempre debemos cuestionar lo que se dice y no creerlo al pie de la letra.
- Muchos problemas están en la espuma, son solo la punta del iceberg, por lo tanto debemos hacer un esfuerzo por llegar a las raíces del mismo, hasta donde están los asuntos estructurales y por encima del problema a considerar los impactos del mismo en el entorno.
-



NO PODEMOS CAMBIAR EL PASADO PERO SÍ LA MANERA DE PENSAR SOBRE ÉL

- En el pasado hay situaciones que no permiten avanzar hacia el futuro. Hay que empujarlo.
- Genere imágenes sobre preguntarse que pasaría si.. Una y otra vez para encontrar salidas a la manera de enfrentar el pasado o bien darle una dimensión diferente a lo que nos sucedió anteriormente.



¿HACES LAS PREGUNTAS CORRECTAS, LAS PREGUNTAS CLAVES?

- ¿Hacemos las preguntas correctas?, ¿Cuál es la PREGUNTA CLAVE?
- Los porqués y el qué pasaría si son más poderosas preguntas que sólo conformarnos con la letanía de la vida cotidiana. No es lo que desayunaste hoy, sino porqué desayunaste eso. Qué pasaría si no lo hubieras hecho. Estas posibilidades en vez de problemas nos indican que algo hemos perdido o que está mal.
- La *Quirkología (Quirkology)* es una nueva disciplina que surge de la psicología Usa métodos científicos para estudiar los aspectos más curiosos de la vida cotidiana. Indaga sobre preguntas que nunca se han hecho: ¿por qué algunas personas se ponen la gorra hacia atrás y otras hacia delante?. ¿Cuántas personas participan en una ola dentro de un estadio? Pero también estudia el azar y las supersticiones para que entendamos la manera en que actuamos frente a ellas.



Considerar los cambios ciegos y los puntos ciegos

- Los cambios ciegos (change blindness) son un fenómeno de percepción visual en el cual muchos grandes cambios ocurren enfrente de nosotros en escenas visuales que no notamos.
- Los cambios ciegos nos advierten sobre nuestra incapacidad cognitiva para detectar los cambios que están frente a nuestros ojos. El asunto es si tenemos la misma incapacidad de memoria, sentidos y cerebro para identificar los cambios que están sucediendo en el mundo.



Usa más el lado derecho del cerebro

- En una encuesta con diez mil personas la respuesta fue que las ideas originales las obtenemos sólo 3% en el trabajo y el 97% en otras actividades como bañándose, sin hacer nada, tomando café, comunicándose, en vacaciones, cuando no se hace nada, cuando se camina, antes de dormir o al despertarse. Entonces el asunto es que el lado derecho sólo activándose funciona. Cuando mueves tu cuerpo, el lado derecho es invitado a crear, a funcionar.
- Intenta romper la rutina, el cerebro hace su propio camino y de manera mecánica se sabe la ruta por dónde ir, eso impide desarrollar conexiones neuronales diferentes. Así que cambia tu rutina, haz cosas que no acostumbras, cambia de posición el bote de basura, sal por otras calles, haz de modo diferente tus actividades.
- Fíjate cómo al activar tu cuerpo también el cerebro se activa, los resultados los vivirás.



PIENSA EN TODAS LAS IMPOSIBILIDADES

- Llegamos a esa era, no solo la de todos los posibles, sino la de todos los imposibles. Todo puede suceder, no tenemos certeza ya ni de la muerte y los eventos inesperados se suceden irremediabilmente: *Wild cards*, Cisnes negros, fatales discontinuidades, *futurequakes*, sorpresas inevitables.
- La mente y el cerebro no piensan en un solo sentido, son holísticos, consideran la contraparte. En el mundo actual nos será indispensable pensar en lo que nunca hemos pensado, imaginar cuando menos situaciones que podemos prever, buscar formas de enfrentarlas, estar preparados, estar prevenidos, eso será cada vez más importante para poder vivir y hasta para sobrevivir.
- Piensa en seis imposibilidades diarias



DESARROLLA EL PENSAMIENTO ESTRATÉGICO

- Considerar el sistema en su totalidad, no en sus partes. Visión holística, integradora
- Hay una relación entre el orden y el desorden y cambios de auto organización ocurren como resultado de sus interacciones. Situaciones caóticas (del caos al orden o viceversa)
- Un pequeño evento en un sector puede causar tremenda turbulencia en otro (el efecto mariposa)
- Mapas, modelos e imágenes visuales hacen más fácil ver las conexiones relaciones y patrones de interacción. (Visualización creativa, síntesis del conocimiento de manera gráfica)
- Identificar condiciones emergentes, cambios en los paradigmas y oportunidades de innovación (en vez de ver problemas pensar que son oportunidades)
- Pensar en la metacaja, no condicionarnos a los parámetros tradicionales, a la rutina o a la forma de hacer las cosas
- No perdamos de vista el contexto)



Eres un ser humano expresa tus emociones

- La capacidad de construir el futuro nos da nuevos elementos de motivación. Están presentes las emociones, los sentimientos y hasta nuestra capacidad espiritual, porque los sueños, esperanzas, deseos es posible integrarlos a esta construcción.
- Es la búsqueda de nuestro grial como camino, no meta. Es lo que puede dar sentido y significado a nuestra vida.



Cambiar el PIB por el FIB

Y resulta que Bután propuso cambiar el PIB por la felicidad interna bruta FIB, y resulta que las Naciones Unidas estuvieron de acuerdo y la recomendación desde julio del 2011 es la felicidad como parte de las políticas públicas. El siglo pasado esto hubiera sido motivo de risa o ironías, ahora es algo que estudia la psicología positiva y que se imparte en Harvard.



Personas felices características

Las personas más felices :

- 1) tienen una alta autoestima (valor, aprecio, consideración que nosotros mismos nos damos, ser responsables de nosotros y de nuestras decisiones)
- 2) autocontrol de la conducta (llevan a buen término lo que se proponen, mayor capacidad de esfuerzo y constancia)
- 3) autocontrol emocional (estado de ánimo alto y estable sin sufrimiento emocional excesivo)
- 4) Estilo cognitivo (positivo, ven los aspectos positivos de los acontecimientos o comportamientos ajenos o propios)
- 5) Relaciones con los otros (mejores relaciones con los demás tanto en cantidad como en calidad. Están cómodos frente a otros, no suelen tener conflictos, expresan sus sentimientos y saben defender sus derechos y respetar los de los demás.) (Salmurri, F. 2004, Libertad emocional, España Paidós)



TIPS para la Felicidad según Harvard

La Universidad de Harvard diseñó un curso sobre Felicidad y nos da los siguientes tips.

•

TIP 1

Practica algún ejercicio: (caminar, ir al gym, yoga, natación, etc.). Los expertos aseguran que hacer ejercicio es igual de bueno que tomar un antidepresivo para mejorar el ánimo, 30 minutos de ejercicio es el mejor antídoto contra la tristeza y el estrés.

TIP2

Desayuna: algunas personas se saltan el desayuno porque no tienen tiempo o porque no quieren engordar. Estudios demuestran que desayunar te ayuda a tener energía, pensar y desempeñar exitosamente tus actividades.

- TIP 3

Agradece a la vida todo lo bueno que tienes: Escribe en un papel 10 cosas que tienes en tu vida que te dan felicidad. Cuando hacemos una lista de gratitud nos obligamos a enfocarnos en cosas buenas.

TIP 4

Se asertiva(o): pide lo que quieras y di lo que piensas. Estas demostrado que ser asertiva(o) ayuda a mejorar tu autoestima. Ser dejada (o) y aguantar en silencio todo lo que te digan y hagan, genera tristeza y desesperanza.



HARVARD TIPS

- **TIP 5**

Gasta tu dinero en experiencias no en cosas: Un estudio descubrió que el 75% de personas se sentían más felices cuando invertían su dinero en viajes, cursos y clases; mientras que solo el 34% dijo sentirse más feliz cuando compraba cosas.

TIP 6

Enfrenta tus retos: No dejes para mañana lo que puedes hacer hoy. Estudios demuestran que cuanto más postergas algo que sabes que tienes que hacer, mas ansiedad y tensión generas. Escribe pequeñas listas semanales de tareas por cumplir y cúmplelas.

TIP 7

Pega recuerdos bonitos, frases y fotos de tus seres queridos por todos lados. Llena tu refrigerador, tu computadora, tu escritorio, tu cuarto....TU VIDA de recuerdos bonitos.

TIP 8

Saluda y se amable con otras personas: Mas de cien investigaciones afirman que solo sonreír cambia el estado de ánimo.

TIP 9

Usa zapatos que te queden cómodos: "Si te duelen los pies te pones de malas" asegura el Dr. Keinth Wapner presidente de la Asociación Americana de Ortopedia



HARVARD TIPS

- TIP 12

Lo que te comes tiene un impacto importante en tu estado de ánimo.

a) Comer algo ligero cada 3-4 horas mantiene los niveles de glucosa estables, no te brinques comidas.

b) Evita el exceso de harinas blancas y el azúcar.

c) COME DE TODO

d) Varía tus alimentos

- TIP 13

Siéntete muy bien. El 41% de las personas dicen que se sienten más felices cuando piensan que se ven bien. ¡Arréglate y ponte guapa(o)!

TIP 10

Cuida tu postura: Caminar derecho con los hombros ligeramente hacia atrás y la vista hacia enfrente ayuda a mantener un buen estado de ánimo.

- TIP 11

Escucha música: Esta comprobado que escuchar música te despierta deseos de cantar y bailar, esto te va a alegrar la vida.



FELICIDAD Y FUTURO

- Y la felicidad como emoción es un sentimiento, una esperanza, un estado de ánimo caracterizado por emociones de satisfacción, agrado y placer. Por ser subjetiva, no tiene referente en el mundo físico ...
- ...el futuro tampoco...



ciid.politicas.unam.mx/semprospectiva

MUCHAS GRACIAS

DRBAENA@HOTMAIL.COM