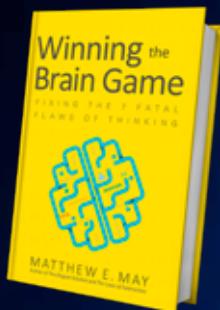


LOS 7 DEFECTOS DEL PENSAMIENTO

Entiende las trampas del cerebro y repara tu forma de decidir



Contenido inspirado en el libro en inglés
“Winning the Brain Game” (“Ganando el Juego Cerebral”) de **Matthew E. May**



 **EXTRACTOS**
www.extractodelibro.com

EXTRACTOS es un esfuerzo educativo para estimular el desarrollo personal. Extraemos la esencia útil de libros en inglés y escribimos en español un extracto de aplicación práctica

A veces, para encontrar soluciones en la vida o en el trabajo, recurrimos a métodos inefectivos, elegimos opciones “seguras” que empeoran las cosas o dejamos que el miedo nos impida tomar acción. Esto sucede porque nuestro cerebro tiene una programación “de fábrica” y tiende a fallar ante obstáculos inesperados

Matthew E. May es un popular orador y formador. Entrena confidencialmente a ejecutivos, artistas y atletas para mejorar el desempeño personal, y lleva

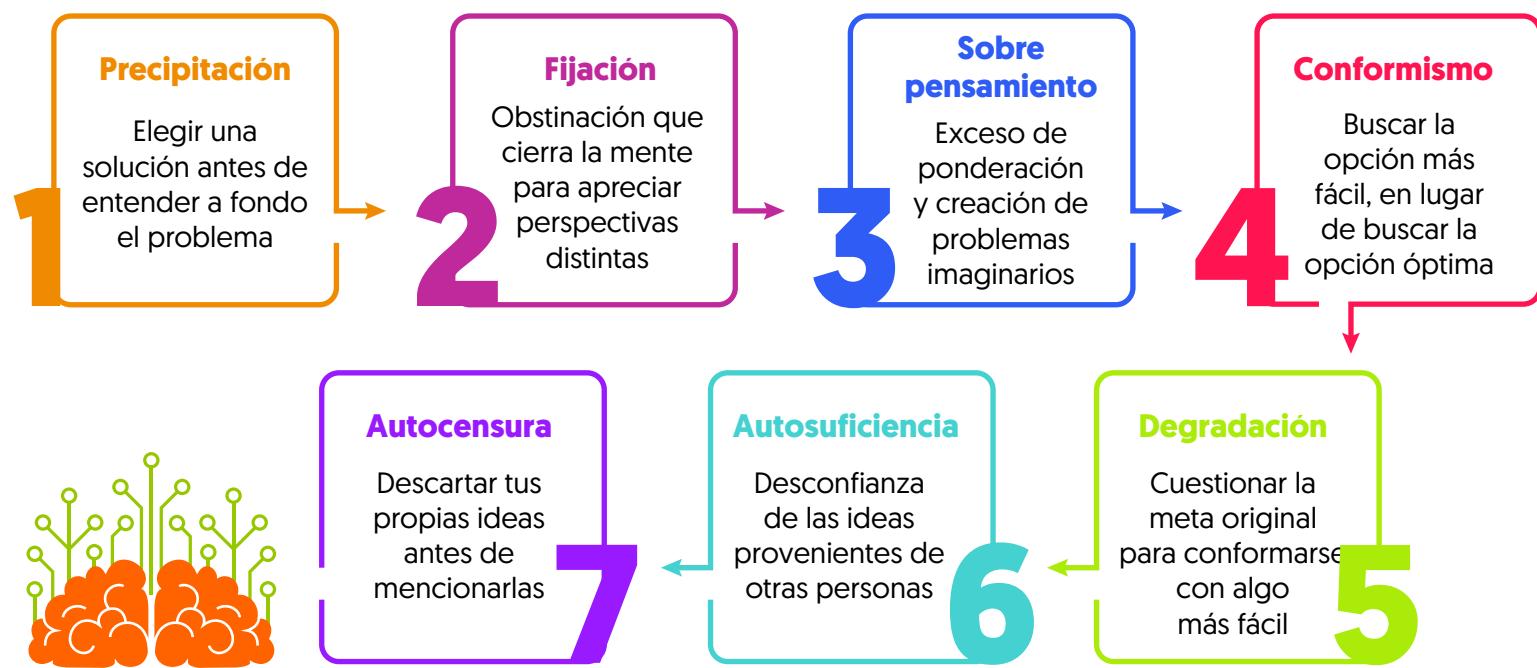
a cabo sesiones personalizadas para todo tipo de organizaciones en todo el mundo

A través de su experiencia, el autor ha categorizado los siete patrones de pensamiento que impiden que alcances tu máximo potencial. Conócelos para mejorar tus capacidades y remover los límites de tu creatividad para descubrir soluciones efectivas. Entiende cómo operan el cerebro y el pensamiento en tu contra.



LOS 7 DEFECTOS DEL PENSAMIENTO

Una solución efectiva o elegante consigue el máximo efecto con poco esfuerzo. Sin embargo, en nuestra forma de pensar hay siete defectos limitantes:



DEFECTO #1: PRECIPITACIÓN

Tenemos dos circuitos de pensamiento. Entiende cómo funcionan para evitar la precipitación:

01

Pensar Lento

Pensamiento a fondo y verdaderamente racional. Requiere mayor esfuerzo, por ello a menudo se evade y se opta por lo primero que viene a la mente

02

Pensar Rápido

Pensamiento instantáneo y automático. Son estas decisiones inmediatas [no pensadas] que causan la mayoría de nuestros errores



SOLUCIÓN: LLUVIA DE POSIBILIDADES

Al encontrarte frente a retos o dificultades, plantea una gran cantidad de posibilidades y opciones [que te hagan pensar de verdad] a través de tres pasos:

1 Realiza preguntas usando “¿Por qué...?” “¿Qué tal si...?” “¿Qué pasaría si...?” “¿Qué tal si probamos algo como...?” Y “¿Qué tal esto otro...?”

2 Genera una gran cantidad de preguntas, el objetivo es generar al menos doce preguntas diferentes que aclaren cuál es el reto y sus posibles soluciones

3 Elige la mejor opción y empieza a preguntarte cómo se puede poner en marcha utilizando las mismas preguntas [punto 1]



DEFECTO #2: FIJACIÓN

Todos tenemos dificultad para ver situaciones de una forma distinta a como lo hemos hecho en el pasado. Esto sucede debido a estos mecanismos del cerebro:

- Todas las experiencias se almacenan en el cerebro como información general **01**
- Cuando las experiencias se repiten, el cerebro forma conexiones **02**
- Las conexiones se refuerzan cada vez que se repite un patrón de pensamiento **03**
- Nuestro cerebro lo asimila como la única opción, eliminando otras posibilidades **04**

DEFECTO #3: SOBREPENSAMIENTO

Nos gusta sentirnos preparados, sin embargo, el deseo de considerar todos los escenarios posibles nos puede llevar a un exceso de ponderaciones que pueden limitar nuestra capacidad creativa y de acción. A veces hay que arriesgarnos a fallar:

-  Al prepararnos demasiado bajamos la guardia ante posibles amenazas
-  Al temerle demasiado a los errores, no podrás avanzar y ganar experiencia
-  Catalogar los errores de forma negativa limita tu creatividad e iniciativa



SOLUCIÓN: INVERSIÓN

Al enfrentar un reto, cambia tu perspectiva "programada" por los patrones y conexiones de tu cerebro siguiendo estos tres pasos:

- Crea una lista de las características que mejor definen el reto **01**
- Nombra algo opuesto o un antónimo por cada elemento de tu lista **02**
- Busca nuevas posibilidades a partir de cada antónimo **03**

SOLUCIÓN: PON A PRUEBA TUS SUPOSICIONES

Encuentra posibles soluciones a un problema a través de la experimentación. Sigue estos seis pasos:

- 1** Evalúa tus propias suposiciones preguntando "¿Es esto realmente cierto?"
- 2** Considera aspectos objetivos, como costos, el mercado y los clientes
- 3** Crea una lista con los resultados, esas serán las condiciones para el éxito
- 4** Ten claridad de las condiciones que más te preocupan
- 5** Define cómo podrías combatir esas condiciones con un plan
- 6** Prueba el plan estableciendo una meta a cumplir en un tiempo definido

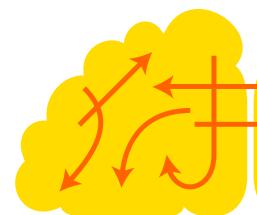


EJEMPLO: CIRCO TRADICIONAL

Característica	Antónimo
Payasos	No payasos
Boletos baratos	Boletos caros
Música de carnaval	Música sofisticada



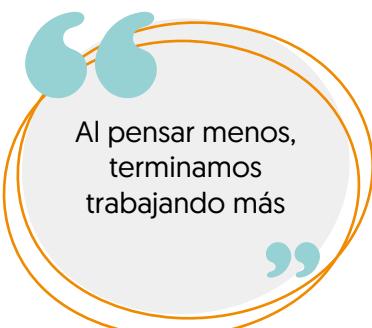
Este es un ejemplo del proceso de innovación del famoso Circo del Sol
"¿Por qué es necesaria la música de carnaval?
¿Qué tal si usamos música clásica? ¿Cómo volvemos más sofisticada la experiencia?"



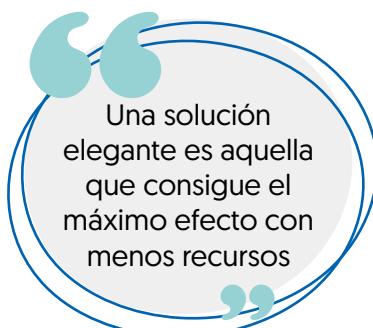
FRASES DE MATTHEW E. MAY



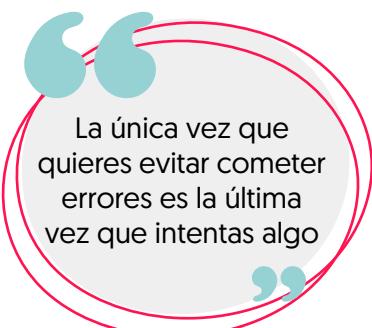
Hay una gran diferencia entre el cerebro y la mente



Al pensar menos, terminamos trabajando más



Una solución elegante es aquella que consigue el máximo efecto con menos recursos



La única vez que quieres evitar cometer errores es la última vez que intentas algo

DEFECTO #4: CONFORMISMO

Tenemos una inclinación natural (que viene del cerebro) a conformarnos con lo más fácil y seguro a la hora de tomar una decisión. Caes en conformismo cuando:

- Eliges la primera opción prometedora y dejas de buscar otras opciones
- Te mentalizas que la mejor opción es demasiado difícil y no vale la pena
- Buscas empezar rápido sin considerar todas las opciones disponibles

SOLUCIÓN: SÍNTESIS

Evita comprometer las opciones pensando que debes elegir una. En su lugar, busca posibilidades adicionales usando estas dos técnicas:

Cuando hay dos soluciones, una con muchos beneficios pero un gran obstáculo, y otra con muchos obstáculos pero un gran beneficio, usa el primer modelo para producir los resultados del segundo

Cuando tienes dos ideas igual de buenas, pero no puedes emplearlas al mismo tiempo, divídelas en varias partes y alterna los pasos simulando que ambas ideas se están ejecutando

DEFECTO #5: DEGRADACIÓN

Cuando te resignas a que un problema no tiene solución o es demasiado difícil, atraviesas estas cuatro fases que te llevan a la mediocridad:

- 1 Sientes que implica mucho esfuerzo resolver el problema
- 2 Sientes frustración al no obtener resultados
- 3 Abandonas la meta original y dejas de intentarlo
- 4 Renuncias al compromiso inicial y buscas un nuevo objetivo

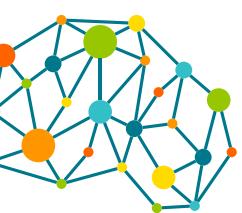
SOLUCIÓN: NUEVO INICIO

Hay tres técnicas que puedes probar antes de abandonar tus metas:

- 1 Escribe una oración explicando "No puedo porque..." y reemplázala por otra que diga "Puedo lograrlo si opto por..."
- 2 Pregúntate por qué no puedes lograr tu meta. Enfócate en cómo superar el obstáculo. Si no es posible, pregunta por qué hasta detectar una salida
- 3 Trabaja en intervalos de 90 minutos. Después, cambia tu entorno o muévete a otro espacio para sentirte renovado(a)

DEFECTO #6: AUTOSUFICIENCIA

Oponerse al conocimiento o ideas provenientes de otros grupos y personas es causado por un mecanismo de defensa del cerebro (ego):



- 1 Quieres demostrar tu experiencia y capacidad en tu área específica
- 2 Percibes las ideas de otros como un cuestionamiento de tu autoridad
- 3 Quieres proteger tu cargo, tu rol, tu reputación o tu autoestima

SOLUCIÓN: BUSCA APRENDER

Ajusta tu mentalidad para pasar de modo defensivo a modo aprendizaje y aprovecha las ideas provenientes de otras personas usando dos estrategias:

- 1 Reúne una variedad de personas con distintas funciones para hacer una lluvia de ideas y considerar las distintas perspectivas
- 2 Contacta a otros profesionales para intercambiar conocimiento y experiencia. Deben ser personas de las que puedas aprender

DEFECTO #7: AUTOCENSURA

Estos son los pasos en que funciona (a veces de forma automática) la autocensura:

- 1 Piensas en una idea o creas una posible solución
- 2 Recuerdas la sensación de estrés ante el rechazo
- 3 Descartas la idea para evadir un posible rechazo



SOLUCIÓN: DISTANCIAMIENTO PERSONAL

Mejora tu atención y observa las situaciones desde una perspectiva objetiva:

- 1 Observa tus acciones y actitudes como si fueras otra persona
- 2 Mantente atento(a) a tus pensamientos, emociones y circunstancias
- 3 Define cómo aconsejarías a otra persona en tu posición