



FILOSOFÍA PRÁCTICA



Diálogos inspirados directamente por la realidad, herramientas, técnicas y ejercicios para pensar mejor y aplicar la filosofía a tu vida. Para más info escribe a info@equanima.org

Tenemos una natural tendencia a buscar información que confirme nuestra manera de ver el mundo y a ignorar la que no encaja. Es lo que en psicología se llama “sesgo de confirmación”. Este sesgo hace que interpretemos información ambigua de manera que confirme nuestras creencias, en lugar de refutarlas. De este modo, desconfirmar nuestras creencias políticas, morales, filosóficas o religiosas, o nuestros estereotipos y prejuicios es mucho más difícil y costoso que confirmarlos. El pensamiento egocéntrico se da también en los grupos. Hablamos entonces de **pensamiento socio-céntrico o pensar y actuar desde el ego colectivo.**

Todos formamos parte de grupos. Compartimos una nacionalidad, una cultura, una profesión, una familia, etc. Cada uno de estos colectivos comparte una serie de creencias y de reglas, que pueden ser explícitas (como en un colegio profesional) o tácitas (como en un grupo de amigos). Para la mayoría de personas, la conformidad y el asentimiento acrítico al grupo es el pan de cada día. Su sometimiento permanece en la inconsciencia, ya que en ningún momento se han cuestionado ese sistema de pensamientos, emociones y acciones. Es importante advertir que **tanto el pensamiento egocéntrico como el sociocéntrico sirven para respaldar un pensamiento no crítico. Lo que persiguen no es la verdad o el conocimiento sino el propio interés** (individual o grupal). Además, pensar desde el ego conlleva una actitud autocomplaciente, rigidez, resistencia o incomodidad ante la crítica y una marcada intolerancia.

¿Cómo podemos limitar nuestra natural tendencia al pensamiento egocéntrico? Mediante el autoconocimiento y el pensamien-

Pensar desde el ego conlleva una actitud autocomplaciente

PENSAR DESDE EL OMBLIGO

Todos y cada uno de nosotros caemos con frecuencia en el **autoengaño** de pensar que interpretamos el mundo con **objetividad e imparcialidad**, cuando lo hacemos en términos de nuestro propio interés. Si prestamos un poco de atención a nuestro comportamiento diario, nos daremos cuenta de que interpretamos los datos y usamos la información de manera **egocéntrica**.



to crítico, que nos permite pensar como en realidad pensamos. Os proponemos dos baterías de preguntas para iniciar una reflexión personal.

Examina tu egocentrismo

- Cuando miras la realidad, ¿crees que buscas ver las cosas “como son” (por problemático que resulte esta aseveración) o validar tu manera de pensar?
- ¿Realmente consideras los puntos de vista con los que no estás de acuerdo o, por el contrario, tiendes a ignorarlos o distorsionarlos?
- ¿Tiendes a evitar o a devaluar la información que cuestiona tu posición?
- ¿Estás honestamente abierto al razonamiento?
- ¿Estás dispuesto a cambiar de opinión o a considerar que estás equivocado?
- ¿Tratas de pensar y probar hipótesis alternativas?
- ¿Lees libros (informaciones, diarios, blogs, etc.) que desafíen tus creencias?
- ¿Eres consciente de los efectos del sesgo de confirmación en tu manera de buscar e interpretar la información?

Examina tu sociocentrismo

Escoge un grupo o colectivo del que formes parte:

- ¿Cómo entraste a formar parte de ese grupo y qué te mantiene en él?
- ¿Tu comportamiento cambia según estés o no con el grupo?
- ¿Qué exige este grupo a los miembros que lo forman?
- ¿Qué creencias, comportamientos o emociones prohíbe o desanima?
- ¿Cómo sanciona el incumplimiento de las reglas?
- ¿Qué ideas aplaude?
- ¿Puedes recordar la última vez que fuiste en contra de los tabúes del grupo y cuáles fueron las consecuencias?
- ¿Qué crees que supone pensar como alguien de tu cultura o nacionalidad (pensar como un español, como un argentino, etc.)?
- ¿Has intentado pensar como un miembro de otra cultura/grupo?

¿VERDADERO O FALSO?

¿Cómo sabes cuándo algo es cierto?
¿Conoces qué criterios manejas para otorgar a una afirmación el estatuto de verdad? Te proponemos un ejercicio para averiguarlo.

Indica si las siguientes afirmaciones son verdaderas o falsas:

- 1. Tu coche es verde.
- 2. El Real Madrid es el mejor equipo del mundo.
- 3. Todos los seres humanos nacen libres e iguales.
- 4. Los antibióticos son malos para la salud.
- 5. Los compuestos químicos del limpia-hornos son tóxicos.
- 6. Pienso, luego existo.
- 7. La religión es el opio del pueblo.
- 8. Rajoy es un buen presidente.
- 9. Todos los políticos son iguales.
- 10. Un cuadrado tiene cuatro lados.
- 11. Me duele la cabeza.
- 12. Todas las drogas son adictivas.
- 13. Las vacunas salvan vidas.
- 14. La lucha de clases se repite a lo largo de la historia.
- 15. Vivimos en un patriarcado.
- 16. Los hombres son más infieles que las mujeres.
- 17. Te estoy diciendo la verdad.
- 18. La muerte es solo un tránsito a otra vida.
- 19. Más vale pájaro en mano que ciento volando.
- 20. La justicia debe ser igual para todas las personas.

Si no tuvieras un juicio ya formado sobre el contenido de estas frases, ¿qué tendrías que hacer para saber si son verdaderas o falsas?

Ve enunciado a enunciado. Y ahora, reflexiona: ¿cuántos criterios de verdad distintos puedes extraer? ¿Apelas a consensos sociales? ¿A evidencia empírica? ¿A un razonamiento lógico? ¿Hay asuntos que no sean ni verdaderos ni falsos sino cuestión de opinión? En ese caso, ¿en qué se diferencia una verdad de una opinión? ¿Hay opiniones mejores que otras? Y, por último, ¿crees que hay verdades objetivas o todo está sujeto a interpretación?

Ada Galán
Filósofa de Equánima

EQUÁNIMA
LABORATORIO FILOSÓFICO EMPRESA-SOCIEDAD

EQUÁNIMA aplica las herramientas de pensamiento que la filosofía ha desarrollado durante siglos a los problemas de hoy, generando innovación social y empresarial. Para conocer nuestros servicios: www.equanima.org
Búscanos en twitter y en facebook.

¿Cuál es el problema?

De los talleres y formaciones que realiza Equánima se desprende una afirmación impactante pero real: estamos respondiendo y dando solución a **problemas mal determinados**, formulados de forma deficiente o simplemente **erróneos**. Pensemos por un momento lo que esto significa. Sin olvidar las insatisfacciones y frustraciones que esto produce a nivel personal en nuestra vida cotidiana, imaginemos lo que esto supone para las organizaciones, empresas, equipos de trabajo o negocios.

Cuántas veces en una empresa se intenta solventar un asunto sin éxito, dándose cuenta luego de que no se estaba atacando el verdadero problema? ¿Cuántas ideas de negocio no abordan el problema que dicen resolver? ¿Qué frecuente es que los gestores políticos pongan parches pero no enfoquen los problemas de forma certera! **Einstein aseveraba: “Si tuviera una hora para resolver un problema y mi vida dependiera de la solución, gastaría los primeros 55 minutos en determinar la pregunta apropiada. Una vez, supiera la pregunta correcta, podría resolver el problema en menos de 5 minutos”.**

Los problemas no surgen, nosotros los determinamos como tales

Una vez, supiera la pregunta correcta, podría resolver el problema en menos de 5 minutos”.

De dónde viene esta dificultad para identificar los verdaderos problemas? ¿Qué nos hace incapaces de determinar las preguntas correctas? Nuestro sistema educativo y nuestra sociedad ponen el foco en las soluciones y resultados, es por ello que hemos aprendido desde bien pequeños –y confirmado ya de bien mayores– que lo importante es dar respuesta rápida a los problemas que van surgiendo. Aquí hay dos ideas que nos impiden precisamente llevar a buen puerto esa exigencia. Una, **saber cuál es el problema exactamente** y que este esté bien planteado es condi-

ción *sine qua non* para que exista respuesta, y lo único que podrá posibilitar finalmente que aquella sea rápida (tanto como los 5 minutos de los que hablaba Einstein...). Y dos, los problemas no surgen, nosotros los determinamos como tales. Es decir, **algo es un problema en la medida en que a mí o a un grupo de personas nos impide lograr algo que queremos**. La naturaleza no está llena de “problemas” como entidades, no surgen por generación espontánea, sino que los determinamos. Estas dos ideas hacen que sea muy importante fijar con precisión y sin falsedad los problemas que queremos resolver.

que sea muy importante fijar con precisión y sin falsedad los problemas que queremos resolver.

que sea muy importante fijar con precisión y sin falsedad los problemas que queremos resolver.

que sea muy importante fijar con precisión y sin falsedad los problemas que queremos resolver.

que sea muy importante fijar con precisión y sin falsedad los problemas que queremos resolver.

que sea muy importante fijar con precisión y sin falsedad los problemas que queremos resolver.

que sea muy importante fijar con precisión y sin falsedad los problemas que queremos resolver.

que sea muy importante fijar con precisión y sin falsedad los problemas que queremos resolver.

que sea muy importante fijar con precisión y sin falsedad los problemas que queremos resolver.

que sea muy importante fijar con precisión y sin falsedad los problemas que queremos resolver.

Esto es lo grave. Obsesionados por los resultados e incapaces para formular con precisión preguntas y determinar problemas, **¿a qué damos continuamente soluciones? A falsos problemas**, problemas que no nos interesan en ese momento, que no lo son, problemas desviados por la mala formulación, ininteligibles, problemas fuera de nuestro alcance...

En definitiva, todo esto supone un gasto de tiempo y dinero en proponer soluciones que no responden a los verdaderos problemas que tenemos. Algunas de las trampas comunes que nos hacemos a la hora de determinar y formular los problemas:

1. **Solution First.** Confundir problema y solución.
2. **A por todos.** Querer meter en un problema miles de problemas
3. **Echar balones fuera.** Plantear problemas que no podemos solucionar o que dependen de otros
4. **Quedando bien.** Elegir un problema porque nos parece más atractivo o común, no porque sea realmente un problema para nosotros.

En nuestros talleres de **Critical Thinking**, herramienta que nos ayuda a analizar y evaluar nuestro pensamiento con el objetivo de mejorarlo, el problema o pregunta es uno de los 8 elementos del pensamiento. El resto

de elementos (propósito, información, inferencia, conceptos, supuestos, consecuencias y punto de vista) se revelan claves para que el problema aflore de forma certera. Así, un trabajo sobre los 8 elementos de pensamiento finalmente nos

ayuda a afinar mejor el problema o pregunta. **Algunas pistas para afinar en determinación de los problemas:**

1. Intenta quedarte en cada ocasión con **un solo problema**.
2. Establece un problema que te importe, **que te mueva emocionalmente**.
3. Exprésalo **por escrito y en forma de pregunta**.
4. Léelo varias veces y redáctalo **lo más claro posible**.
5. Si ya sabes la solución, **no es un verdadero problema** (lo fue y ya no lo es).
6. Si no la conoces, pero puedes ver que tiene solución, entonces **puede ser un verdadero problema**.
7. **No todos los problemas tienen solución**, pero poder imaginarte o vislumbrar dicha solución hace que algo tenga muchas papeletas de ser un problema bien determinado.

¿Te atreves a compartir algún problema que hayas determinado siguiendo estas pistas? Estamos en **facebook**, **twitter** y en nuestra **web**. Puedes aprender y afinar en tu determinación de problemas en nuestros talleres y **filolabs** de **Critical Thinking**.

M^a Ángeles Quesada
Filósofa de Equánima

