

*¿Qué es pensar bien? ¿Cómo se nota
que estamos pensando mal?
Un debate vivo: pensamiento y
emociones tóxicas*

ATENEO DE BADAJOZ

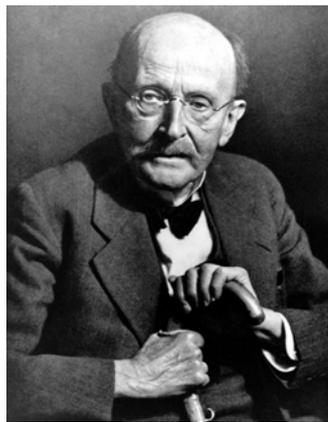
Francisco J. Olivares del Valle
24 de Febrero de 2022
19:30 h



Pensar es una *facultad* de la que los seres humanos (¿?) estamos *dotados*, una *habilidad* que ejercitamos *durante toda la vida*, desde que nacemos hasta que morimos.



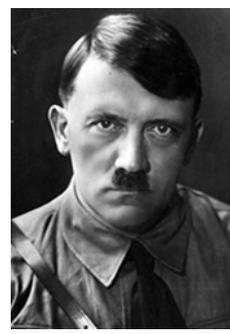
No podemos dejar de pensar y, sin embargo, dedicamos muy poco tiempo a pensar sobre *cómo pensamos*.



¿Pensamos bien?

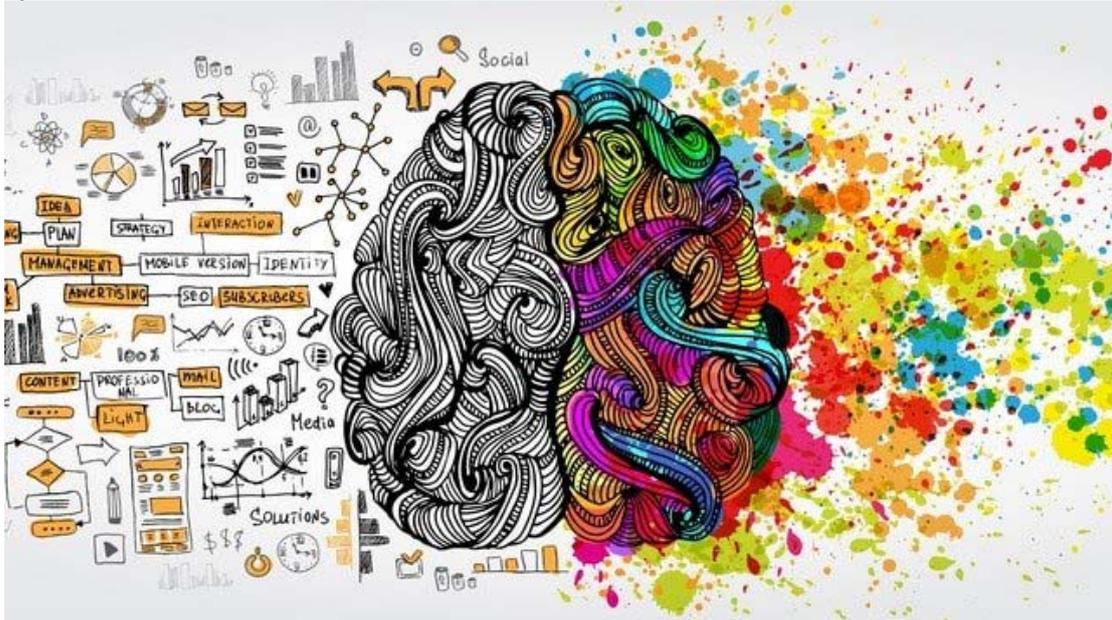


Es decir, nuestro *procesamiento*, *ordenamiento* y *valoración* de la *información* ¿es *bueno* o al menos *aceptable* (libre de errores muy graves, de bucles interminables, etc.) o, por el contrario, es *frustrante*, *fallido*, *farragoso*, *infructuoso* y *difícil* de entender por los demás?



¿Influyen nuestras **emociones** en la **forma de pensar**?

¿Siempre o a veces?



¿En qué **medida**?

¿**Cómo se nota** que estamos pensando mal?

¿**Cómo es** un pensador que piensa bien?

(A. Damasio. El Error de Descartes, Crítica, Barcelona, 1994).

PENSAMIENTO

Capacidad de **representar** y **ordenar** internamente imágenes (visuales, sonoras, olfativas, etc.)



POSEER
UNA
MENTE

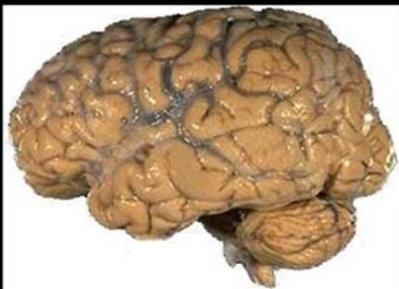
2

SIGNIFICA

En un ser vivo, formar representaciones neurales que pueden convertirse en imágenes, ser organizadas en el espacio y en el tiempo (proceso: pensamiento) y, eventualmente, influir en su comportamiento

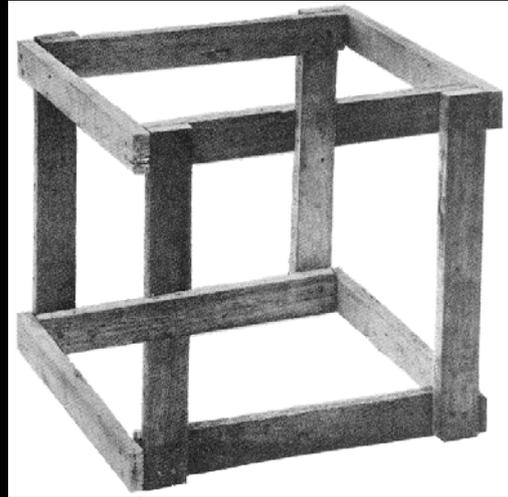
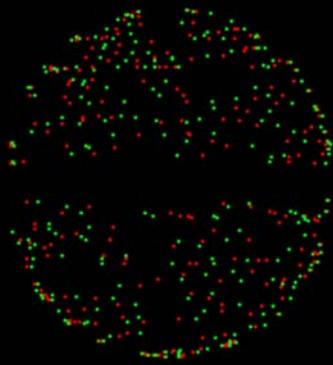


Esto le ayuda a predecir el futuro, planificar en consecuencia y elegir la siguiente acción



El pensamiento incluye palabras y símbolos arbitrarios

Pero tanto las palabras como los símbolos se basan en representaciones organizadas topográficamente y pueden convertirse en imágenes.



Debido a que las **imágenes** están organizadas **topográficamente**, cabe pensar que **existe una relación** entre las **estructuras neuronales** que **construyen las representaciones** y **las imágenes mentales** y **lo que elabora nuestra conciencia**, dando lugar al proceso del **pensamiento**

Pensar

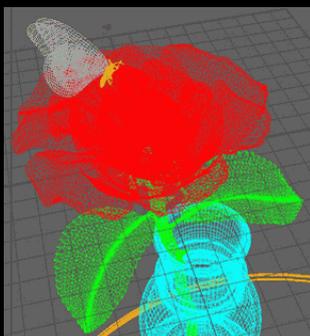
Elaborar y conformar

Comparar y organizar

Relacionar y manipular

Imágenes

No necesariamente visuales



Visual
Olfatoria
Táctil

Elaboraciones superiores

Conceptos

Recipiente vacío

Símbolos

H₂O

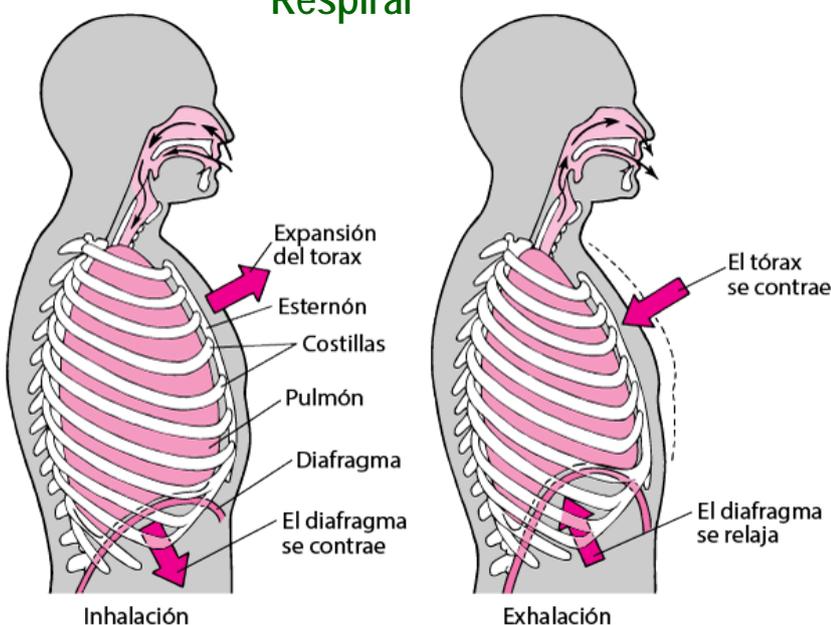
Pueden convertirse en imágenes



Pensar es una facultad de la que los seres humanos estamos dotados, *una habilidad que desarrollamos durante la vida* desde el comienzo de nuestro desarrollo.

Más o menos sabemos lo que es pensar.

Respirar



Funcional → **Continente**

Podemos respirar bien, de forma tranquila, tomando el aire adecuadamente, con ritmo constante.

Esa es la forma en la que respiramos, la **técnica** con la que lo hacemos (continente).

Sustancial → **Contenido**

¿Cómo podemos tener control completo sobre lo que respiramos?

Buscando, de forma natural, entornos de aire más favorables.

Veamos qué ocurre con el **pensar**

Podemos pensar con una buena técnica (funcionalidad):

- 1) *analizando bien la información,*
- 2) *haciéndonos las preguntas adecuadas,*
- 3) *identificando errores y sesgos,*
- 4) *enmarcando nuestros problemas y propósitos al pensar,*
- 5) *valorando diferentes opciones,*
- 6) *teniendo en cuenta puntos de vista relevantes,* etc.

Podemos pensar diferentes contenidos, opuestos incluso;

- 1) *podemos pensar mal o bien,* concluir un argumento o su opuesto.

Pensar bien no significa *pensar de una determinada manera*, no significa *ser de tal ideología o de tal doctrina*, *no piensa mejor el liberal que el comunista*, aunque algunos razonamientos de ambos puedan ser de muy mala calidad.

Reflexionemos sobre **cómo pensamos**

Pensar es una facultad que nos permite

PROCESAR,

ORDENAR y

VALORAR

la **información** que nos llega.

*Elaborar, producir, transformar, fabricar,
hacer información (datos informativos)*

Según criterios

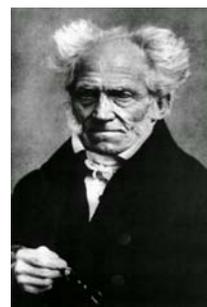
*Reconocer mérito absoluto o
relativo (cualitativo o cuantitativo)*

La pregunta «¿*crees que piensas bien?*» nos interpela sobre si **nuestro procesamiento, ordenamiento y valoración de la información** es **bueno** o al menos aceptable (libre de errores muy graves, de bucles interminables, etc.) o, por el contrario, es **frustrante, fallido, farragoso, infructuoso** y **difícil de entender** por otros.

Podemos responder que, en ocasiones, es bueno y, en otras, más errático.

Sin embargo, en nuestra experiencia, seguro que hemos conocido personas que parecen ser

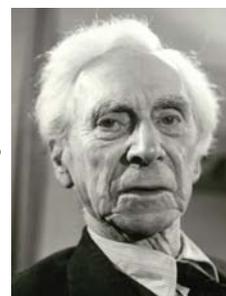
más claras en su pensar,
más ordenadas cuando hay que serlo,
más intuitivas cuando también hay que serlo,
que *dan en el clavo*,
que *valoran adecuadamente*



¿Hay determinadas **habilidades** de las que hacen gala tales personas, que *se pueden aprender para pensar mejor*?

Tales personas

comprenden mejor los problemas que abordan,
son *más ordenadas* y *claras* en sus argumentaciones,
pueden ser *más creativas* y
son *más eficientes* en la resolución de los problemas
además suelen ser *más sanas en sus decisiones*,
practicando la *empatía y la escucha*,
con una *visión ética y amplia* de las consecuencias de sus decisiones



En definitiva, son personas cuyas decisiones hacen que su vida sea *más consciente*, a la vez que *funcional*.

En palabras de **Marco Aurelio**: «*La vida de un hombre es lo que sus pensamientos hacen de ella*».

Marco Aurelio, emperador de Roma y filósofo estoico, se refería a los pensamientos que tenemos acerca de las cosas (a «*cómo nos las tomamos*»)



Una *buena forma de pensar* es, en última instancia, una buena forma de *procesar*, *analizar* y *valorar en su justa medida* lo que nos pasa.

Planteémonos estas preguntas y tomemos un tiempo para contestarlas.

¿Creemos que *pensamos bien*?

¿*Por qué* creemos que pensamos bien o mal?

¿*En qué momentos* o situaciones pensamos bien?

¿*En cuáles pensamos mal*?

Visualicemos a *alguien que piense mal* y describamos lo que hace y por qué consideramos que piensa mal.

¿CÓMO SE NOTA QUE ESTAMOS PENSANDO MAL?

Los síntomas son manifestaciones externas y evidentes de lo que pasa internamente. En nuestro mundo de ensimismamiento y falta de autoconciencia, *nos cuesta a veces saber qué nos pasa*.

Probablemente hay señales que nos advierten de que algo no funciona correctamente.

Los *dolores*, *incomodidades* o *insatisfacciones* pueden ser síntomas de que algo funciona mal.

Existen algunos *síntomas específicos* que pueden estar apuntando a *errores en el pensamiento*.

Veamos brevemente algunos de estos *síntomas* y a qué problemas de pensamiento se deben. Veamos los más comunes

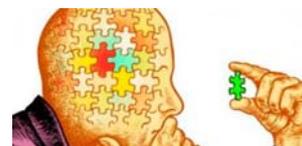
1

PENSADOR EN BUCLE



2

PENSADOR ILÓGICO Y FANTASIOSO



3

PENSADOR SIMPLISTA Y CRÉDULO



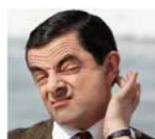
4

PENSADOR ANALÍTICO EGOÍSTA



5

PENSADOR INCOMPENSIBLE



1

PENSADOR EN BUCLE



El *bucle* sucede cuando nos *obsesionamos sobre algo que nos preocupa* y solo le damos vueltas y vueltas, *regodeándonos en cada pequeño detalle*, *inventando* o *completando* gran parte de la información con *afirmaciones que damos por sentado*, sin cuestionamiento o con predicciones las más de las veces catastrofistas.

La clave para identificar esta forma de pensar es la *incapacidad para salir* de ahí, para tomar perspectiva y ver con claridad.

Cuando esto ocurre *magnificamos o retorremos la realidad*, liándola más, construyendo en nosotros miedos y paranoias que no existen.

Coloquialmente decimos que estos pensadores en bucle son *personas obsesivas* o que se rayan por cualquier cosa y a veces tienen *dificultades para expresar todo lo que les pasa por la cabeza*, dando la sensación externa de caos.



1

PENSADOR EN BUCLE



REMEDIO

A veces nos invade un tipo de pensamientos a los que no deseamos volver, que nos sumergen en *un bucle de imágenes encadenadas*, del que somos conscientes que sólo está ahí *para nuestro recreo* en algo doloroso que *ya está en el pasado*.

En esta situación es necesario imponernos una *férrea disciplina* para detenerla cuando aparece.

No debemos permitir que nuestro pensamiento entre ahí y obligarnos a buscar una *distracción* o poner nuestra *atención en otra cosa*.

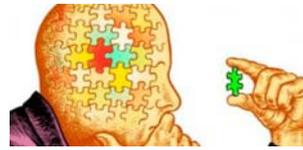
Al cabo de algún tiempo veremos cómo nuestra mente deja el hábito de volver a estos pensamientos.

¿Qué estamos pensando que no tiene *ningún fundamento*?

¿Lo hacemos para recrearnos en una *emoción tóxica*?

2

PENSADOR ILÓGICO Y FANTASIOSO



La **fantasía** y la **creatividad** nos hacen originales, imaginativos y arriesgados, pero

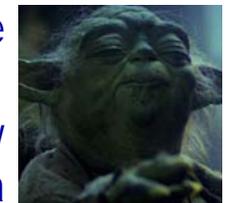
¿qué pasa cuando nuestra fantasía elimina todo toque con la realidad?



Nos convertimos en personas con razonamientos raros, erráticos. Los barrocos cuentos personales que nos contamos a nosotros mismos o con los que **adornamos la realidad** para **disfrutarla más** tienen que tocar tierra.



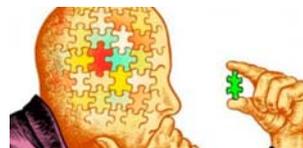
Tenemos de saber **cuándo podemos construir nuestra escalera** sobre esas ideas para subir a coger lo que está arriba en el armario, o cuándo es muy probable que esa escalera se caiga.



La habilidad para **saber cuándo volar** y **cuándo tocar tierra**, y **cómo equilibramos realidad, imaginación y fantasía**, se cultiva también.

2

PENSADOR ILÓGICO Y FANTASIOSO



Un ejemplo muy actual de este tipo de pensador son las personas que se adhieren a **movimientos negacionistas** extremos.

Estas personas **contravienen la lógica y la evidencia**, o sólo se apoyan en la evidencia que confirma sus **creencias** (sesgo de confirmación) y, adornando con imaginación lo que creen que es verdad, adoptan estas **posturas que amenazan el buen criterio**.

Suelen contagiarse fácilmente unos a otros y retroalimentarse en esos pensamientos.

REMEDIO

Comentar nuestra historia y lo que pensamos sobre algo a personas de confianza **que piensen diferente a nosotros**.

Preguntarles **si ven plausibles nuestros razonamientos**.

Entablar un **diálogo** que ponga en duda **nuestras creencias**, tratar de **responder a preguntas** de otros y **escuchar posicionamientos diferentes**.

3

PENSADOR SIMPLISTA Y CRÉDULO



Hay quien *piensa mal* porque no es capaz de ver *la complejidad inherente a los problemas*.

Puede que sea alguien que rápidamente es consciente de dicha complejidad y entra en pánico. O la pereza le invade cuando ha de enfrentarse a ella.

Este pensador prefiere no introducirse en los tortuosos y poco seguros mecanismos de desgranar la información. Tan solo empieza a ver todo lo que no podrá esclarecer y lo deja. Probablemente suele sufrir *bloqueos* e *inseguridades* y quiere escapar de su responsabilidad de pensar.

Unas veces son pensadores que *no son muy reflexivos*, dejándose guiar o adoptando ideas de otros (*seguidores*) en vez de indagar las suyas propias (*iniciadores*).

Otras veces, *detrás de un pensador simplista* también puede haber *alguien muy exigente y perfeccionista*, o *un idealista* que se está tomando un respiro en el otro lado de la balanza.

3

PENSADOR SIMPLISTA Y CRÉDULO



REMEDIOS

Hay que tener claro que *sin esfuerzo no vamos a pensar mejor* y acabaremos en la más grande ignorancia.

Una vez que empecemos a esforzarnos por analizar nuestro pensar, le sacaremos el gustillo.

Empezaremos con cualquiera de las siguientes herramientas:

- Busquemos un *lugar* para reflexionar,
- Hagámonos *preguntas*,
- *Conversemos* con otros sobre nuestras ideas.



4

PENSADOR ANALÍTICO EGOÍSTA



Hay quien siendo una persona muy analítica suele enfadar a menudo con su actitud de «*yo siempre tengo razón*», o con su *mirada paternalista y arrogante*.

Tales perfiles suelen tener una visión rígida de la realidad.

El cristal de las gafas egoístas es tan gordo que hay cosas que no les llegan, y estos pensadores hacen gala de una gran *falta de empatía*.

Estas *personas narcisistas* no se dejan permear por el pensamiento de los que consideran inferiores o errados, y *no tienen en cuenta otros puntos de vista ni consideran que sea posible otra forma de racionalidad*.

En casos extremos, sus sesgos hacen que caigan también en gran distorsión, *sobre todo de los hechos que no han vivido en sus propias carnes* y en los que más les cuesta ponerse en el lugar de otro.

Sus posturas son radicales y despiadadas.

4

PENSADOR ANALÍTICO EGOÍSTA

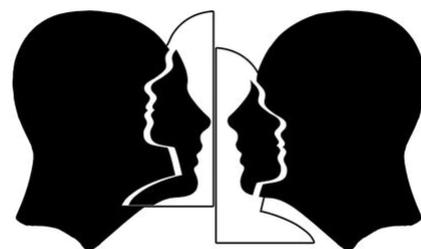


REMEDIO

Considerar a *los otros*, *escuchar* y *valorar* sus visiones, no ser paternalista ni mofarnos de sus opiniones.

Escuchar y *dejar intervenir* a los demás

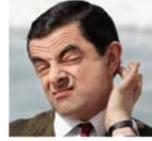
El *pensamiento crítico* no es tal sin *puntos de vista alternativos*, *empatía*, *sentimientos* y *una buena ética* que lo sostenga.



Empatía

5

PENSADOR INCOMPRENSIBLE



¿Cuántas veces sentimos que, al explicar algo, *nuestro interlocutor no entiende* lo que le decimos o *parece entender otra cosa*?

La comunicación humana muchas veces se parece a un *teléfono roto* o a un Whatsapp *mal redactado*.

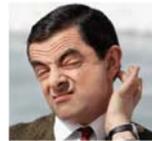


Muchas veces, cuando entablamos diálogos se hace patente la falta de práctica que tenemos en *la escucha y el entendimiento del otro*.

Hay pensadores para los que hacerse entender o entender a otros representa un gran escollo.

5

PENSADOR INCOMPRENSIBLE



Verbalizan *inconexas ideas y opiniones*, siendo poco claros para ellos y para los demás.

Plagan el discurso de *contradicciones, repeticiones, bucles*, incluso puede que se enfaden con nosotros, recurriendo al insulto o a la evasión.



A veces, este tipo de pensador también encubre intenciones poco claras y directas.

5

PENSADOR INCOMPRENSIBLE



Personas con *poco autoconocimiento*, *seguridad* o *equilibrio* emocional pueden acabar mostrando una *comunicación errática*, con intención de buscar en nosotros *una respuesta determinada*, *confundirnos* o *manipularnos* en algún sentido.



En este caso, están más concentradas en agradar o cumplir las expectativa que se han hecho sobre la situación que en comunicar sus ideas de forma genuina.

Estas personas no tienen necesariamente un problema de escucha, sino que su error reside en la *dificultad que tienen para comprender y comprenderse*.

Están acostumbradas a *mirar desde su propio sesgo*, dentro de su propio mundo, y están obsesionadas con el resultado final de su intervención.

5

PENSADOR INCOMPRENSIBLE



REMEDIO.

Escuchar e intentar *comprender* a los demás siempre *desde cero*, como si no supiéramos nada de ellos ni nada del tema, con la mirada de un niño curioso.

Así se bloquean un poco los *sesgos* que nos asedian y las *inseguridades* que nos impiden concentrarnos en la conversación.

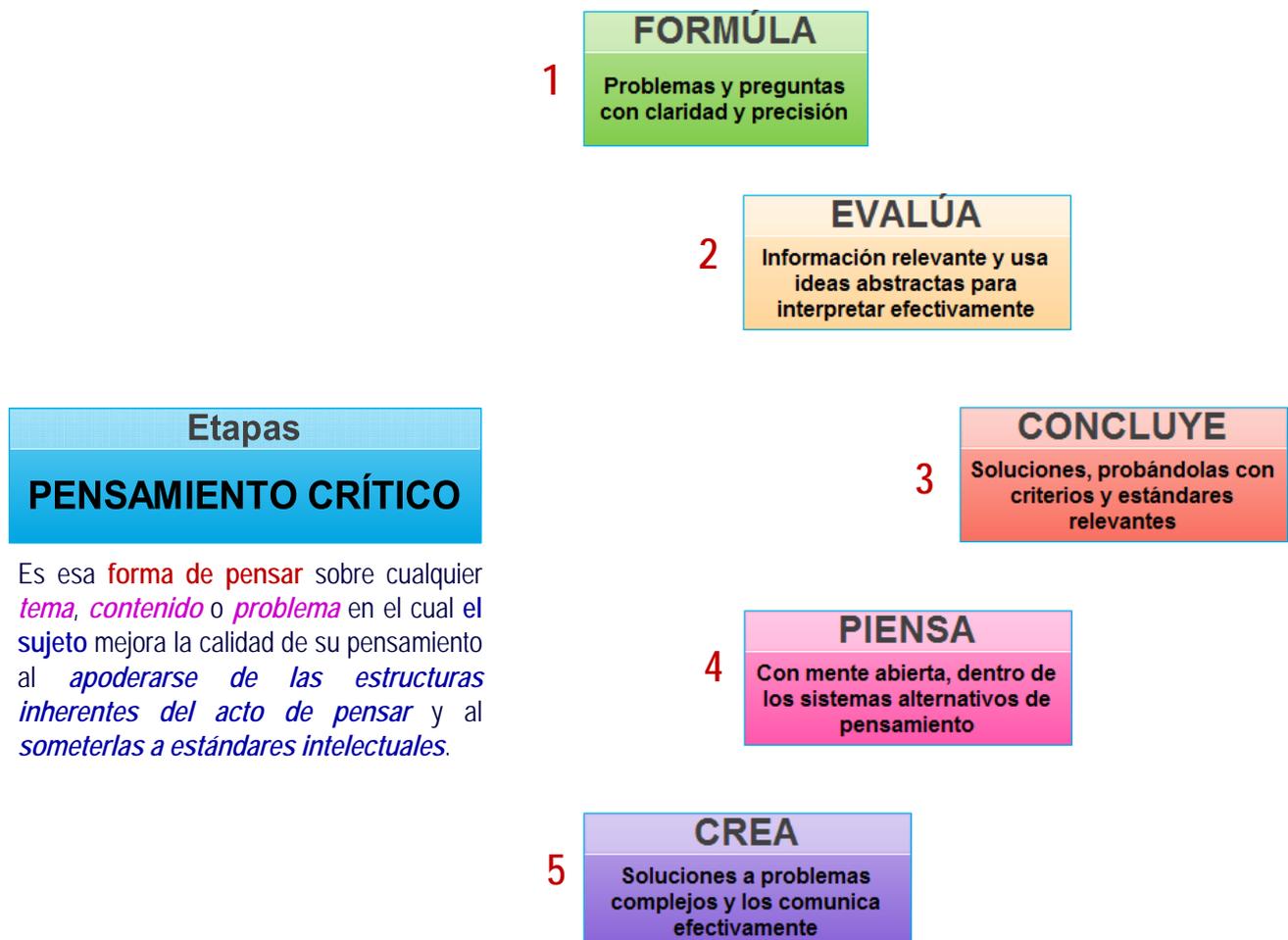
Explicar nuestras ideas con *pausa y tranquilamente*, *pensando* y concentrándonos en lo que queremos decir.



¿CÓMO SE NOTA QUE AGUIEN ESTÁ PENSANDO BIEN?

EL PENSADOR CRÍTICO

El *pensador crítico ideal*, es una persona que es *habitualmente inquisitiva*, *bien informada*, que confía en la *razón*; de *mente abierta*; *flexible* y *justa*, cuando se trata de evaluar; *honesto*, cuando confronta sus sesgos personales; *prudente*, al emitir juicios; dispuesta a *reconsiderar* y si es necesario a *retractarse*; *clara*, con los problemas o las situaciones enjuiciables; *ordenada*, cuando se enfrenta a situaciones complejas; *diligente*, en la búsqueda de información relevante; *razonable*, en la selección de criterios; *enfocada* en *preguntar, indagar, investigar*, y *persistente* en la búsqueda de resultados precisos.



PREGUNTAS PARA PARA ABORDAR CON PENSAMIENTO CRÍTICO CUALQUIER PROBLEMA (1/2)

¿Cuál es el problema que queremos abordar?

Recuérdese: *habitar el problema*, *darnos tiempo* y *definirlo* en forma de pregunta.

¿Qué hechos podemos recoger sobre nuestro problema?

¿Qué opiniones valiosas?

¿Qué información viva nos ayuda a abordarlo?

Desechemos la información muerta y las meras opiniones

¿Cuál es la ética desde la que debemos abordar el problema?

¿Para qué gran fin queremos resolver el problema?

Redefinamos nuestro problema según nuestra ética y propósito

¿Qué sesgos podemos identificar en la definición del problema?

Tratemos de indagar de qué tipo son y cuáles pueden ser intuiciones certeras.

¿Qué conceptos usamos en la definición del problema?

Identifíquense y defínanse.

PREGUNTAS PARA PARA ABORDAR CON PENSAMIENTO CRÍTICO CUALQUIER PROBLEMA (2/2)

¿En qué argumentos nos basamos para definir nuestro problema?

Tratemos de describirlos y valoremos si son buenos argumentos o esconden alguna falacia.

¿Qué hipótesis podemos proponer para responder o solucionar el problema?

Busquemos tener una buena conversación para contrastar nuestra hipótesis. Velemos por el cumplimiento de las condiciones del diálogo.

¿Qué consecuencias tiene nuestra solución al problema?

A corto, medio plazo, para los más cercanos, lejanos...

¿Qué utopías y distopías podemos imaginar sobre tal solución?

Muchas veces, al acabar o en alguno de los pasos, sentimos la necesidad de *reformular* el problema. Si es así, hagámoslo.

Bienvenidos al pensamiento crítico.

Los parásitos del pensamiento

Un parásito vive *sobre* un organismo huésped o en su *interior* y *se alimenta a expensas del huésped*.



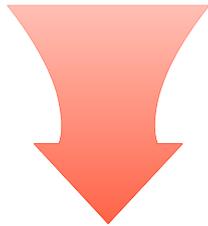
Debilitando su pleno desarrollo

Mitos
Indiferencia
Prejuicios
Saber
Especialización
Imágenes
Creencias
Emoción
Tópicos
Miedo
Prisa
Necesidad
Diversión
Información
Indecisión

Mitos	→	Espolean los sentimientos y <i>bloquean el cerebro</i>
Indiferencia	→	Todo da lo mismo porque <i>todo se percibe como equivalente</i>
Prejuicios	→	<i>Impiden pensar</i> racionalmente, pues no sabemos que los tenemos
Saber	→	Es mejor una mente bien <i>ordenada</i> que otra muy <i>llena</i>
Especialización	→	El <i>análisis</i> detalla lo que ya sabemos, pero la <i>síntesis</i> genera nuevo conocimiento
Imágenes	→	La imagen <i>mente</i> siempre
Creencias	→	Las creencias <i>condicionan</i> nuestra manera de ver las cosas
Emoción	→	La <i>rabia</i> , la <i>envidia</i> , la <i>tristeza</i> , el <i>amor</i> , el <i>odio</i> y el <i>miedo</i> desestabilizan nuestra personalidad
Tópicos	→	<i>Empobrecen, reducen, denigran e imposibilitan</i> la comunicación y <i>amañan</i> el pensamiento
Miedo	→	Los miedos, <i>atenazan</i> el pensamiento
Prisa	→	La <i>prisa no es una buena consejera</i> en el ámbito de las ideas
Necesidad	→	La necesidad es aquello de lo que es <i>imposible sustraerse, faltar o resistir</i> : condiciona nuestro pensamiento
Diversión	→	El divertimento <i>ahoga</i> el pensamiento
Información	→	Es <i>necesaria</i> para el pensamiento, <i>pero no suficiente</i>
Indecisión	→	Nada causa tanto <i>cansancio</i> como la indecisión, y nada es tan <i>inútil</i>

Los catalizadores del pensamiento

Incrementan la velocidad del pensamiento y se *recuperan* sin cambios esenciales al final del proceso pensante



Estimulan su pleno desarrollo

Observación

Asombro

Preguntas

Docta ignorancia

Curiosidad

Palabras

Argumentación

Análisis

Crítica

Valentía

Serenidad

Libertad

Aburrimiento

Síntesis

Resolución

Observación

Los *sentidos*, aplicados con *destreza*, son la puerta que se abre al mundo real y el sustento de nuestro pensamiento

Asombro

Nuestra *creatividad* es directamente proporcional a nuestra *capacidad de asombro* por el mundo que nos rodea

Preguntas

Las *preguntas* y los cuestionamientos *bien formulados* son una posibilidad cierta de encontrar un conocimiento

Docta ignorancia

Asumción del "*sólo sé que no sé nada*"

Curiosidad

Las *ganas de conocer*, fomentan el pensamiento

Palabras

Sin el *lenguaje* no podríamos pensar

Argumentación

Argumentar es *aportar razones* para defender una opinión, un punto de vista, una valoración

Análisis

Analizar es *distinguir* y *separar* las partes de un todo hasta llegar a conocer sus principales elementos

Crítica

El verdadero *fundamento del conocimiento* reside en la *crítica* de lo establecido

Valentía

La valentía precisa el concurso de la *fuerza de voluntad*, la *perseverancia*, la *convicción*, la *diligencia* o el *sentido del deber*

Serenidad

La serenidad es la capacidad de *encontrar tiempo para pensar*

Libertad

No se piensa bien ni mucho en *cautividad*

Aburrimiento

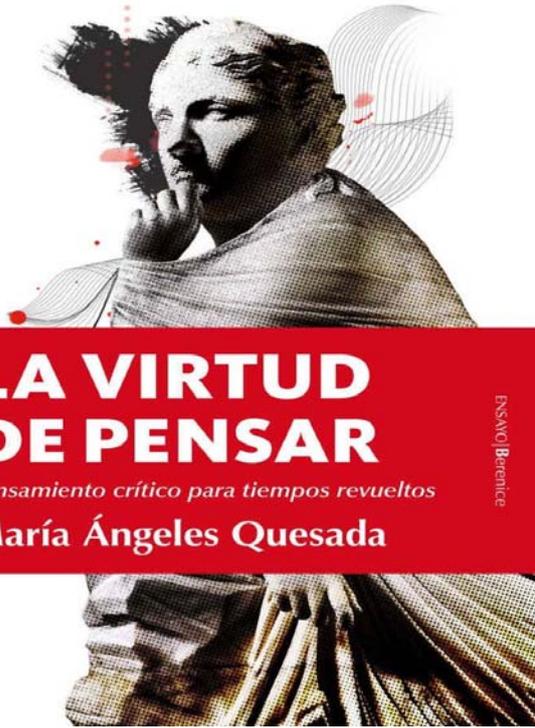
El tedio es sobre todo una lúcida conciencia de la temporalidad

Síntesis

Una mente creativa es *sintética*

Resolución

Apostar decididamente por una *concepción resolutiva y práctica* del cultivo del pensamiento.

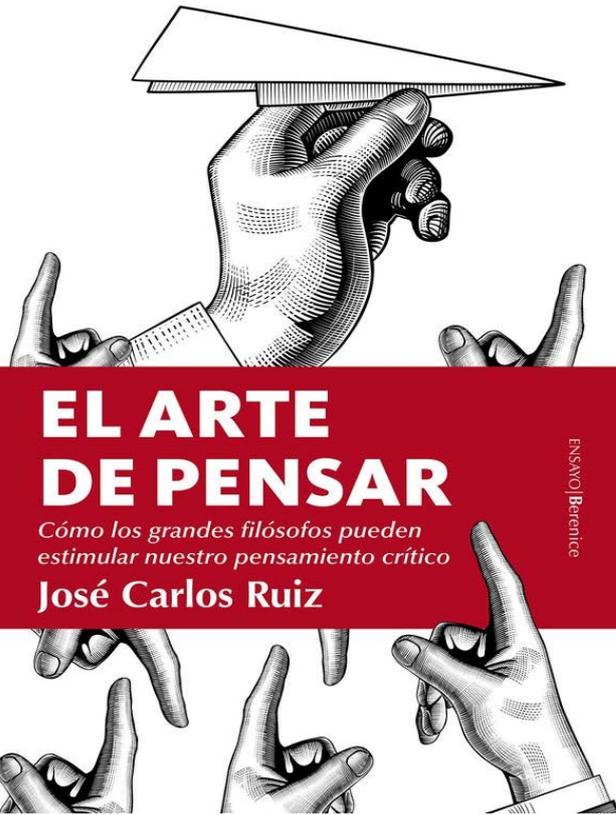


LA VIRTUD DE PENSAR

Pensamiento crítico para tiempos revueltos

María Ángeles Quesada

ENSAJO | Berenice

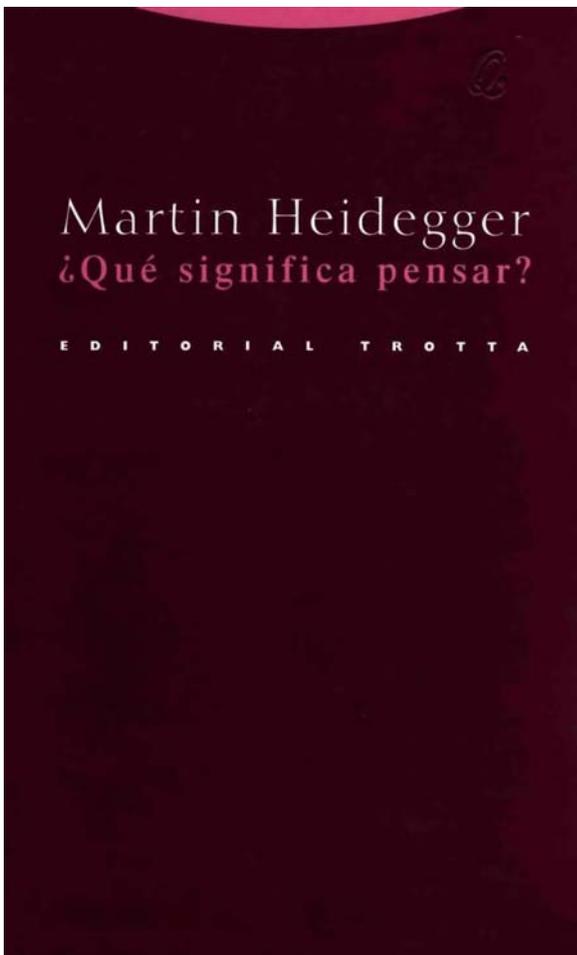


EL ARTE DE PENSAR

*Cómo los grandes filósofos pueden
estimular nuestro pensamiento crítico*

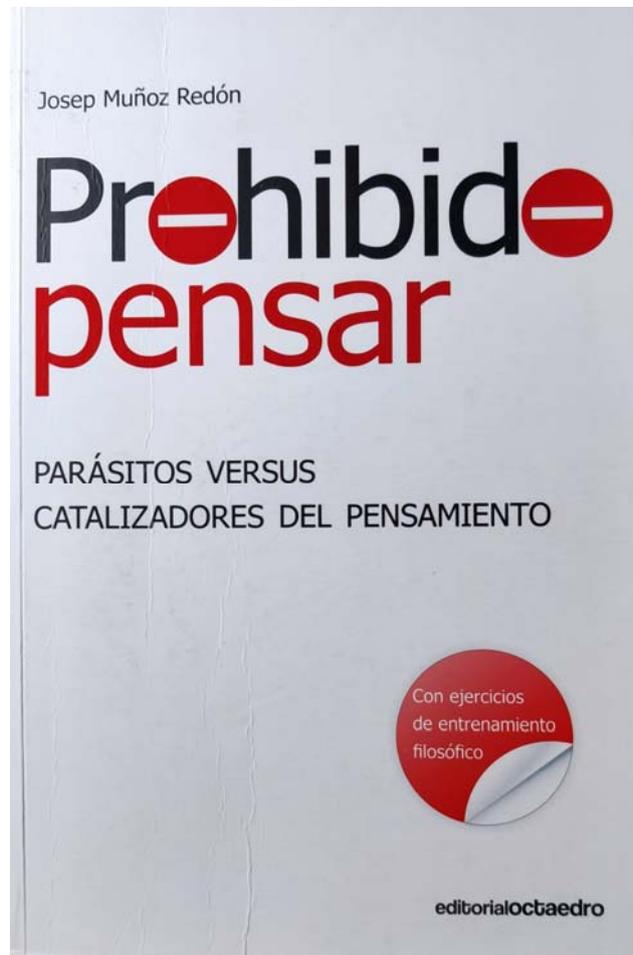
José Carlos Ruiz

ENSAJO | Berenice



Martin Heidegger
¿Qué significa pensar?

EDITORIAL TROTTA



Josep Muñoz Redón

Prohibido pensar

PARÁSITOS VERSUS
CATALIZADORES DEL PENSAMIENTO

Con ejercicios
de entrenamiento
filosófico

editorialoctaedro



SIMÓN BLACKBURN

PENSAR

Una incitación a la filosofía



PAIDÓS

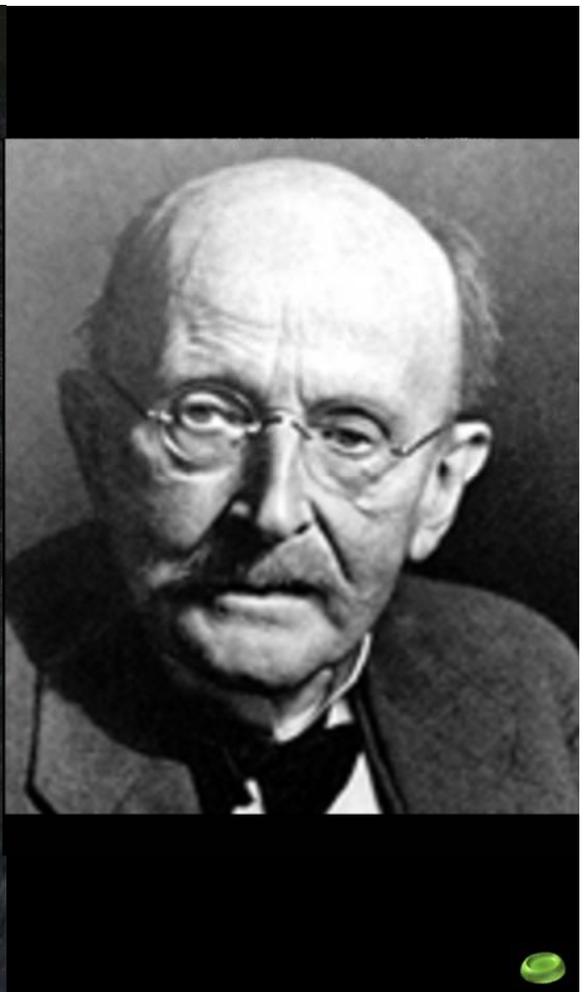
Barcelona • Buenos Aires • México

DOMINA TU MENTE



CÓMO USAR EL PENSAMIENTO CRÍTICO PARA PENSAR
CON CLARIDAD Y EVITAR SER MANIPULADO

STEVE ALLEN



FIN