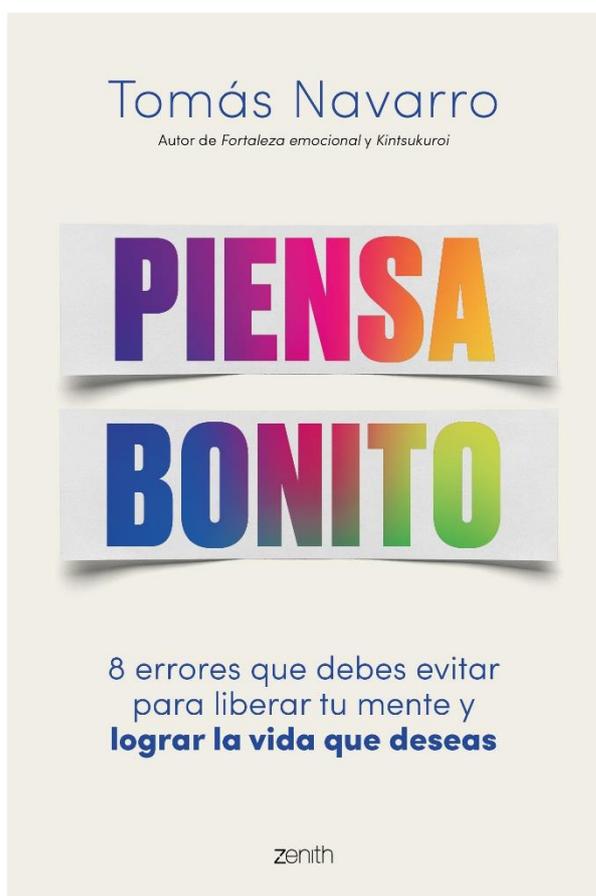


PIENSA BONITO

8 errores que debes evitar para liberar tu mente y lograr la vida que deseas

TOMÁS NAVARRO

AUTOR DISPONIBLE PARA ENTREVISTAS EL MIÉRCOLES 15 (BARCELONA) Y EL JUEVES 16 (MADRID) DE SEPTIEMBRE



El psicólogo Tomás Navarro nos acerca a un nuevo estilo de pensamiento más abierto, más creativo y más resiliente para lograr una vida más plena.

¿Sabías que tus pensamientos rigen la relación que tienes contigo mismo y con las personas que te rodean? Es más, tus pensamientos pueden ayudarte a expandir tu vida o, por el contrario, pueden limitarla.

En *Piensa bonito*, Tomás Navarro nos explica que el secreto para lograr una vida plena consiste en aprender a pensar bien y a saber distinguir los pensamientos racionales de aquellos que nos perjudican y no nos dejan crecer. Para ello, es importante saber cómo funciona nuestro cerebro y entender que su misión principal es mantenernos con vida, por lo que a veces comete errores y no piensa adecuadamente.

En este libro, el autor identifica los ocho errores de pensamiento más comunes y revela las claves para pensar bonito, un nuevo estilo de pensamiento más abierto y expansivo, que te invita a explorar tus límites para alcanzar la mejor versión de ti mismo. Pensar bonito es el mejor aliado que tienes para poder vivir la vida según tus deseos y prioridades. Pensar bonito te permite ver oportunidades donde otras personas no pueden verlas. Pensar bonito es armarte de resiliencia para gestionar la adversidad sin sufrir más de lo necesario y ser compasivo con los que te rodean.

Piensa bonito y pasarás de la vida que tienes a la vida que puedes llegar a tener.

«Tu mente quiere que termines rápido con lo que sea que tengas entre manos para volver a relajarse, a dejar de consumir tantos recursos y a regresar a su plácida calma, y para conseguirlo tiene un estándar de calidad que suele ser muy bajo. Recuerda que tu cerebro te quiere con vida, así que si estás distraído con una tarea, si le estás dando demasiadas vueltas a un tema o si estás muy metido en una cuestión, no podrás estar atento a tu entorno para evitar mil y un peligros que pueden aparecer en cualquier momento».

TOMÁS NAVARRO

Tomás Navarro es un psicólogo enamorado de las personas y de lo que estas sienten, piensan y hacen. Tiene una dilatada experiencia internacional como psicólogo, consultor y escritor. En la actualidad reparte su tiempo entre la escritura técnica, la formación, la consultoría, las conferencias y los procesos de asesoramiento personal y profesional. Trabaja y reside en el Pirineo, y ha publicado con gran éxito internacional las obras *Fortaleza emocional*, *Wabi sabi*, *Eres más fuerte de lo que crees*, *Yo soy así* y *Kintsukuroi*, que han sido traducidas a más de veinticinco idiomas.



© Núria Pablos Simón

SUMARIO

Introducción: Confías demasiado en tu cerebro

1. Piensas demasiado rápido
2. Piensas superficialmente
3. No confías ni en ti ni en tus posibilidades
4. Das importancia a lo que es irrelevante
5. Limitas tus alternativas
6. Crees todo lo que piensas
7. Sacas conclusiones y tomas decisiones cuando no estás bien
8. Generalizas

Epílogo: El arte de pensar bonito

Compendio de sesgos

Agradecimientos

EXTRACTOS DEL LIBRO

INTRODUCCIÓN: CONFÍAS DEMASIADO EN TU CEREBRO

«La diferencia entre la vida y la muerte, por lo menos en mi caso, fue, y sigue siendo, pensar adecuadamente. Y eso es lo que te quiero mostrar en este libro. A menudo, la vida nos plantea retos ante los que debemos pensar de la forma correcta. Ahora que estamos en plena pandemia mundial, es un buen momento para ello. Llevamos más de un año tratando de luchar contra el virus, ¡más de un año!, y todavía no hemos podido erradicarlo. Hay millones de familias que han perdido a un ser querido en el mundo, miles arruinadas económicamente, y todos nosotros vivimos en un contexto económico, social y emocional tan complicado que no podemos permitirnos ni un solo error.

[...]

Hay diferentes tipos de pensamiento. Podemos ser más o menos creativos, que se nos den mejor las matemáticas o las lenguas, pero yo te propongo un nuevo tipo de pensamiento para vivir un nuevo tipo de vida: el pensamiento bonito.

Pensar bonito no solo supone pensar mejor. Pensar bonito es el mejor aliado que tienes para poder vivir la vida que deseas según tus deseos y prioridades. Pensar bonito es un pensamiento mucho más abierto, creativo y receptivo. Un pensamiento que te permite ver oportunidades donde otras personas no pueden verlas. Pensar bonito es pensar de manera resiliente para gestionar la adversidad sin sufrir más de lo necesario, minimizando el impacto del dolor y de sus secuelas. Pensar bonito es encontrar algo que celebrar entre tanta desgracia y dar lo mejor de ti para seguir tirando del carro y ayudar a los tuyos en los momentos más difíciles.

[...]

Pensar bonito te va a permitir llevar un ritmo de vida más pausado para poder pensar de forma más contextualizada, más ajustada, más independiente, más expansiva, menos presionada, más cualitativa y más auténtica. En realidad, pensar bonito no es un tipo concreto de pensamiento, sino que se nutre de varios tipos de pensamiento a la vez. Pensar bonito es poner a tu servicio, de manera creativa, todos tus recursos para enfocar tu vida hacia tus propios objetivos según tus prioridades. Pensar bonito es expandir la consciencia, disfrutando del aquí y del ahora. Pensar bonito es, en definitiva, la clave para poder tener una vida bonita, rica y disfrutada.

Tengo una buena noticia que darte: pensar bonito es mucho más que una actitud vital, es una manera de pensar que se puede aprender y ejercitar».

pp. 13-15

«En este libro he identificado los ocho errores de pensamiento más comunes, así como un centenar de sesgos de pensamiento más concretos y específicos. Todos ellos nos impiden, de un modo u otro, pensar adecuadamente en nuestro día a día, y sin darnos cuenta limitan nuestras opciones de vivir una vida más feliz. Cada uno de estos errores ocupa un capítulo del libro; los cito a continuación».

p. 16

1. PIENSAS DEMASIADO RÁPIDO

Automatiza lo que puedas

«A medida que vamos ganando competencia, podemos ir automatizando procesos. Eso nos permite liberar espacio de nuestro procesador y disponer de una velocidad de procesamiento y de unos recursos que podemos destinar a otras cuestiones.

¿Te imaginas lo que supondría leer si no hubiéramos automatizado la capacidad para leer? Trata de imaginarte lo que supone ir leyendo letra a letra frente a la capacidad automatizada que tenemos para reconocer palabras enteras.

Mi consejo es que automatices todo lo que puedas, ya que una tarea automática no requiere un esfuerzo consciente y te permite conservar mucha energía. ¿Pero qué tenemos que automatizar? Pues todo aquello que nos permita economizar energía sin asumir ningún riesgo. No olvides que pensar rápido es uno de los ocho errores de pensamiento que condicionan nuestra vida».

p. 56

Pensar bien, pensar bonito, requiere tiempo

«El *slow thinking* está especialmente indicado en la solución de problemas. Solucionamos problemas cuando tenemos que llegar a fin de mes con un presupuesto ajustado, pero también cuando nos piden un proyecto creativo, que sea diferente, en el trabajo; cuando tenemos que estar en dos sitios a la vez; o cuando tenemos que gestionar una demanda de nuestra pareja, hijos o madre.

En todo proceso de solución de problemas se da una primera fase: entender el problema o la demanda. Este es uno de los momentos donde tenemos que ser más *slow*. Cuando nos enfrentamos a lo desconocido o a algo poco estructurado, solemos precipitarnos, creyendo que ya sabemos lo que tenemos que hacer. A menudo solemos completar la información que falta con proyecciones o estimaciones, o incluso inventándonos lo que falta o transformando lo que tenemos delante».

p. 6



«Apunte disruptivo:

En 2011, Daniel Kahneman, un psicólogo nacido en Tel Aviv pero que desarrolló sus investigaciones en Estados Unidos, describió la ilusión de validez, según la cual se observa un exceso de confianza en nuestras predicciones a partir de una única experiencia. Por eso creemos que no podemos confiar en nuestros amigos después de nuestro primer gran desengaño, de nuevo una consecuencia del pensamiento superficial».

p.76

2. PIENSAS SUPERFICIALMENTE

«Como ya has podido ver, pensar de manera consciente requiere mucho esfuerzo y consume mucha más energía que pensar en modo automático. Por eso tu mente te engaña una y otra vez, haciéndote creer que aquello en lo que estás trabajando ya está bien así, que no hace falta que le des otra vuelta y que ya puedes dejarlo tal cual está. Tu mente es comodona. Bueno, la verdad es que trabaja mucho, pero no quiere trabajar más de lo necesario y por eso te aconseja que lo dejes así, más o menos bien.

Tu mente quiere que termines rápido con lo que sea que tengas entre manos para volver a relajarse, a dejar de consumir tantos recursos y a regresar a su plácida calma, y para conseguirlo tiene un estándar de calidad que suele ser muy bajo. Recuerda que tu cerebro te quiere con vida, así que si estás distraído con una tarea, si le estás dando demasiadas vueltas a un tema o si estás muy metido en una cuestión, no podrás estar atento a tu entorno para evitar mil y un peligros que pueden aparecer en cualquier momento».

p. 77

¿Qué pasa cuando pensamos de manera superficial?

«Otra de las cosas que hacemos es falsificar nuestra percepción. La memoria es un proceso psicológico básico y tremendamente importante. Nuestra memoria busca una asociación y da significado a cada cosa que perciben nuestros órganos sensoriales. Podríamos decir que el uno por ciento de lo que piensas nace de la percepción y el noventa y nueve por ciento, de la memoria, que realiza una proyección a partir de lo percibido. Y ¿por qué te cuento esto? Pues porque somos capaces de falsificar nuestra percepción e ignorar la realidad para proyectar lo que queremos proyectar. De nuevo, cuanto más superficial sea nuestro pensamiento, más fácil será proyectar y, por lo tanto, estaremos perdiendo más fiabilidad».

p. 80

Deep thinking, una solución al pensamiento superficial

«El *deep thinking* es mi propuesta para que puedas pensar bonito y poner límites a ese pensamiento frugal y superficial que tantos problemas nos acarrea. El *deep thinking* es un pensar consciente, profundo y analítico. Es un pensamiento que está centrado, en el que decides enfocar tu atención y mantenerla para llegar al detalle de un área concreta.

[...]

La clave para darlo todo, para conseguir llegar a un estado de *deep thinking* es saber descansar. A veces la vida no nos lo permite, a veces nos resulta complicado, pero te puedo asegurar que igual que planifico mis momentos de actividad, planifico mis momentos de descanso. Me lo puedo saltar, por un motivo que así lo requiera, pero descansar es tan importante como estar activo.

Sin embargo, estar sobredescansado no es bueno. Necesitamos la dosis justa, alternar de manera equilibrada momentos de intensidad elevada con momentos de intensidad moderada, así como con momentos de descanso. Equilibrio: como ocurre con casi todo, ahí reside la clave».

pp. 82-83

Limita tus ladrones de atención

«Aunque encuentres un lugar que te invite a pensar, no servirá de nada si no limitas tus distractores externos, básicamente el teléfono, el correo y las personas que tienes cerca. A veces no podemos hacer mucha cosa para controlar esas distracciones.

[...]

Entiendo que, dependiendo del trabajo que tengas, te puede resultar complicado lo que te voy a proponer, pero te animo a que lo valores con una perspectiva amable. No estés todo el día pendiente del teléfono y del correo. Puedes mirarlo una vez al día, o dos, tres o cinco veces, pero quítate los avisos. No hay nada más disruptivo que estar mirando el teléfono o el correo constantemente. Ahora trata de imaginar que tu jefe te ha pedido que te reúnas con él durante un par de horas. Posiblemente ya lo hayas hecho en más de una ocasión. ¿Verdad que durante esa hora no ha pasado nada de nada, absolutamente nada?

Pues tienes que reservarte un tiempo libre de interrupciones para pensar, para poner en práctica tu *deep thinking*».

pp. 88-90

Cada día, varias veces al día, necesitamos hacer acopio de valor para poder marcar límites, defender nuestros derechos, hacer algo que no hemos hecho nunca o, simplemente, dar un paso al frente y tomar la iniciativa. Una persona que tiene una baja autoestima e inseguridad como parte de su personalidad no se sentirá capaz ni competente y acabará renunciando a muchas cosas.

[...]

La baja autoestima, la inseguridad y la falta de confianza son, sin duda alguna, una de las grandes fuentes de sesgo de nuestros pensamientos, elecciones, percepciones y emociones. La vida de una persona con baja autoestima es una vida insegura, temerosa y sufrida... y una vida sufrida no puede ser una vida bonita».

pp. 96-97

4. DAS IMPORTANCIA A LO QUE ES IRRELEVANTE

Miramos, pero no vemos

«A veces, todo nuestro problema es el significado que damos a lo que nos ocurre. La vida es como es, pero nosotros la interpretamos de manera libre. Si podemos detectar esos errores y darle respuesta, podremos solucionar una gran parte del sufrimiento causado por problemas psicológicos. A veces no podemos cambiar nuestro entorno, pero sí nuestras percepciones y el significado que les damos.

[...]

Miramos el mundo buscando anclajes que nos resulten familiares. Buscamos similitudes con lo que nos resulta familiar y, llegado un punto, decidimos desconectarnos del mundo y basar nuestras decisiones, juicios, emociones y todo nuestro ser en aquellas concepciones que tenemos.

Pero el tema no acaba ahí. Prácticamente todo lo que percibimos, sentimos, pensamos o recordamos se asocia a una emoción, de nuevo de manera inconsciente y sin que nosotros tengamos mucha cosa que decir.

Esa sensación de nuestro cuerpo, esa emoción que estamos sintiendo, ese pensamiento catastrófico o esa esperanza ingenua nace a partir de unas concepciones de la realidad, no de la realidad en sí misma. No podemos confiar ciegamente en las sensaciones de nuestro cuerpo. Algunas personas creen que la intuición nunca falla, que su corazón le habla mediante las emociones o que debe hacer más caso a lo que siente que a lo que piensa. Pues si te sientes reflejado con lo que acabo de describir, tienes un problema: tu intuición, tu corazón y tus emociones no siempre aciertan. No puedes confiar ciegamente en lo que sientes, así como no puedes confiar a ciegas en lo que piensas.

En definitiva, si somos capaces de aprender a discriminar aquello a lo que atender de aquello a lo que ignorar tendremos una de las claves más importantes para pensar bonito».

pp. 124-125

5. LIMITAS TUS ALTERNATIVAS

El pensamiento corsé

«Pero ¿qué vamos a hacer o a creer si nuestra persona de referencia nos dice lo que podemos o no podemos hacer? Pues creerlo a pies juntillas o llevarle la contraria en plan rebelde sin causa.

A menudo solemos dar más notoriedad a los pensamientos de aquellas personas que tenemos cerca o que son un referente para nosotros que a los nuestros propios. Confiamos poco en lo que pensamos nosotros y creemos que los pensamientos de personas a las que admiramos son mejores.

Pero esa admiración ganada a pulso no implica que nuestros admirados referentes sean buenos pensadores. A las personas admiradas se les suele dar bien captar la admiración de los demás, es decir, de manera más o menos sofisticada son capaces de presentarse como dignos de ser admirados y, claro, nosotros caemos en sus redes.

Sin embargo, una vez que depositamos nuestra admiración en una persona, desmontamos todas nuestras defensas, filtros y crítica, y damos por bueno lo que piensa, dice y hace, lo cual es un gran error. Nada de admirar, que tras la admiración vienen los pensamientos corsé.

[...]

A veces tomamos pensamientos prestados sin darnos cuenta. Bien lo sabe la publicidad, que nos envía mensajes subliminales o muy bien camuflados que nos despiertan pensamientos que creemos que son nuestros, pero que, de no ser por ese mensaje, no los hubiéramos tenido. Y ahí andamos nosotros creyendo que estamos encorsetados y limitados por no tener el último modelo de smartphone y que nuestra vida no puede seguir siendo rica, plena y abundante si no tenemos ese teléfono de última generación con una cámara de fotos hipermegachula».

pp. 151-152

Únete al movimiento ysiísta

«Permíteme que te explique en qué consiste el ysiísmo. Para mí, el ysiísmo no es nada más que llevar la duda del pensamiento a su máxima expresión. Resumo el género de la duda de pensamiento en dos palabras y tres letras en total: «¿y si...?», seguido de lo que sea. Utilizo este recurso muy a menudo. Me encanta. Es ideal para abrir la mente y expandir las posibilidades de pensamiento.

Lo utilizo, por ejemplo, en procesos diagnósticos. Una vez he llegado a un diagnóstico, como depresión, me formulo la pregunta: «¿Y si no tuviera depresión?». Me encanta el ysiísmo... ¡Es toda una filosofía de vida! Y, como no, una vez planteada la duda, inicio un nuevo proceso diagnóstico para valorar la existencia de otra alternativa que se me esté escapando. Nunca me conformo con lo más fácil, ni con lo más evidente, ni con lo primero que pienso. He encontrado en el ysiísmo mi mejor aliado para ir más allá de lo evidente».

pp. 155-156

6. CREES TODO LO QUE PIENSAS

«Nunca me cansaré de repetirlo: no puedes confiar a ciegas en tu intuición. Si piensas bien, tu intuición tiene una mayor probabilidad de ser buena, pero si piensas mal, tu intuición no será buena por arte de magia. La intuición no es ni más ni menos que un pensamiento muy rápido que ha seguido un circuito no consciente. Por otro lado, a pesar de que en general pienses bien, si, por ejemplo, tienes una baja autoestima, las intuiciones que tengas relacionadas con la autoestima estarán en consonancia con tus creencias, de tal manera que interpretarás esa mirada de tu interlocutor como un juicio, ese movimiento de ceja como desaprobación y ese comentario como una indirecta, todo para confirmar esa baja autoestima que sientes».

p. 170

Limitaciones cognitivas

Al final, nuestras limitaciones cognitivas, sean permanentes o situacionales, nos llevan a elaborar modelos simplificados en exceso de los problemas y a tomar decisiones en consonancia con esos modelos limitados. Por ejemplo, solemos simplificar el proceso guiándonos por el principio de maximización de resultados, donde lo que prima es que ganemos mucho, a pesar de perder mucho. Pero también podemos guiarnos por el principio de minimización, es decir, perder poco aunque ganemos poco. También hemos observado el principio de satisfacción, por el que nos decidimos por lo que más satisfacción nos dé (por ejemplo, fumar un cigarrillo), ignorando el resto de datos, como la enfermedad que lleva asociada y el efecto nocivo de este hábito tóxico para nuestro organismo.

p. 183



«Apunte disruptivo

Recientemente se ha acuñado un término llamado FOBO, que responde al acrónimo de *Fear Of Best Option* o “miedo a perderte la mejor opción”, sin duda todo un ejemplo práctico del principio de Savage. Cuando sentimos FOBO, nos quedamos paralizados, ya que nos da miedo tomar una decisión y no haber elegido la mejor opción».

p.184

7. SACAS CONCLUSIONES Y TOMAS DECISIONES CUANDO NO ESTÁS BIEN

«A veces miramos, pero no vemos todo lo que podríamos ver. ¿Te ha pasado alguna vez? Nuestro cerebro se encarga de suprimir todo lo que no está en el centro de nuestra atención.

Existen cientos de miles de estímulos a nuestro alrededor y la atención es la encargada de gestionarlos. Somos capaces de volvernos ciegos e ignorar muchos estímulos para poder focalizarnos y prestar atención a un estímulo determinado.

Cuando algo llama nuestra atención y requiere nuestra concentración, creamos una especie de visión túnel con la que nos podemos focalizar en lo que es realmente importante e ignorar todo aquello que no es relevante.

Cuando observamos algo, los haces de luz se transforman en inputs nerviosos que en algo menos de 50 milisegundos ya están en el tálamo, el guardián de la consciencia, que a su vez lo transmite a la consciencia y a la amígdala, que reacciona.

En tan solo 150 milisegundos desde que abrimos los ojos ya estamos en marcha, respondiendo al estímulo que hemos visto. En ese tiempo hemos dejado de trabajar con la realidad y hemos empezado a trabajar con ilusiones. Lo normal, lo habitual es que trabajemos, pensemos, tomemos decisiones, nos enamoremos o sintamos a partir de ilusiones y representaciones.

El aprendizaje decide qué significado asociamos al estímulo percibido, pensado o recordado, y ahí está la clave de la educación».

pp. 192-193

«A veces, nuestro único problema es el significado que damos a lo que nos ocurre. La vida es como es, pero nosotros la interpretamos de manera libre. Si podemos detectar esos errores y darles respuesta, podremos solucionar una gran parte del sufrimiento causado por problemas psicológicos. A veces no podemos cambiar nuestro entorno, pero sí nuestras percepciones y el significado que les damos».

p. 193



«Apunte disruptivo

A menudo somos presa del temido «efecto halo», una preferencia por elegir aquellos estímulos que están en consonancia con nuestro estado emocional. Sin que tú lo sepas, cada vez que tienes un mal día, posiblemente, estés experimentando el efecto halo».

p.192

8. GENERALIZAS

Cuestión de categorías

«Tu cerebro es tu gran ordenador central, tu centro de control. Y tus pensamientos son tu sistema operativo. Al igual que ocurre con el sistema operativo de un ordenador, tus pensamientos gestionan tus recursos de hardware, es decir, tu percepción, tus sentidos, tu movimiento, etc. Pero tus pensamientos también proveen de servicios a tus programas de software o aplicaciones, como lo que sientes, lo que recuerdas, lo que esperas o lo que te motiva.

Al igual que en un sistema operativo, una de las funciones de nuestro pensamiento es proteger nuestro hardware y, para conseguirlo, tenemos algunos comandos preinstalados.

Como a veces tenemos mucho trabajo, nuestro sistema operativo va tomando decisiones de manera autónoma. También puede tener en memoria varios programas, e incluso es posible que esté mal programado».

p. 213

Para más información y entrevistas:

Paloma Cordón
934 928 633 - 699629430
pcordon@planeta.es

Guillem Duran
934 928 442
gduran@planeta.es