

DIVULGACIÓN

BEATRIZ
VALDERRAMA

EL ARTE DE PENSAR

Desarrolla
tu mente
crítica

esic
Editorial



El arte de pensar

Desarrolla tu mente crítica

El arte de pensar

DESARROLLA TU MENTE CRÍTICA

BEATRIZ VALDERRAMA



Septiembre, 2025

El arte de pensar: Desarrolla tu mente crítica
Beatriz Valderrama

Todos los derechos reservados.

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo las excepciones previstas por la ley.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra (www.cedro.org).

© 2025, ESIC Editorial
Avda. de Valdenigrales, s/n
28223 Pozuelo de Alarcón (Madrid)
Tel. 91 452 41 00
www.esic.edu/editorial
@EsicEditorial

ISBN: 978-84-1192-188-6
Depósito Legal: M-19997-2025

Diseño de cubierta: Zita Moreno Puig
Maquetación: Balloon Comunicación
Lectura: Balloon Comunicación
Impresión: Gráficas Dehon

Un libro de



Impreso en España - *Printed in Spain*
Este libro ha sido impreso con tinta ecológica y papel sostenible.

ÍNDICE

1. LA TRAMPA DE LA INTELIGENCIA	13
1.1 El doble filo de la inteligencia	15
1.2 ¿Se puede aprender a pensar?	19
2. DESCUBRE LAS MARAVILLAS DE TU MENTE: LA ANATOMÍA DEL PENSAMIENTO	21
2.1. Las piezas del rompecabezas	24
2.1.1. La corteza cerebral: el centro de comando	25
2.1.2. El sistema límbico: el cerebro emocional	27
2.1.3. El cerebelo: el coordinador de movimientos	30
2.1.4. El tronco encefálico: el puente vital entre cerebro y cuerpo	31
2.2. Conéctate con tu mente	31
2.3. Cómo el cerebro se comunica con tu cuerpo	33
2.4. Los mensajeros del cerebro	35
2.5. Los caminos del pensamiento	37
2.6. La neuroplasticidad nos permite aprender y cambiar	38
2.7. ¿Eres neurodivergente? Descubre el poder de la neurodiversidad	41

3. ENTRENAR LAS FUNCIONES EJECUTIVAS PARA PENSAR Y VIVIR MEJOR	47
3.1. Inhibición: el control de los impulsos	52
3.2. Memoria de trabajo: el bloc de notas temporal	53
3.3. Flexibilidad cognitiva: adaptarse, innovar y resolver problemas	54
3.4. Planificación y organización: el pensamiento orientado a metas	55
3.5. Toma de decisiones: elegir con propósito	57
3.6. Motivación: el motor de la acción	58
3.7. Autorregulación emocional	60
3.8. Evalúa tus funciones ejecutivas	62
3.9. Desarrolla tus funciones ejecutivas	64
3.9.1. Mantén una dieta equilibrada y saludable	64
3.9.2. Mejora la calidad del sueño	65
3.9.3. Realiza actividades físicas	65
3.9.4. Practica la respiración consciente	66
3.9.5. Practica la atención plena (<i>mindfulness</i>)	67
3.9.6. Crea un entorno favorable	68
3.9.7. Desarrolla habilidades de comunicación asertiva	68
3.10. Practica las 4 C para liberarte de la ansiedad	70
3.10.1. Conciencia: reconoce lo que sientes	72
3.10.2. Curiosidad: explora sin temor ni juicio	72
3.10.3. Compasión: trátate con amabilidad	73
3.10.4. Calma: disfruta de la sensación de serenidad	74
3.11. Las funciones ejecutivas y el éxito personal y profesional	75
3.11.1. Principales <i>soft skills</i>	75
4. DESARROLLA TU MENTE CRÍTICA	77
4.1. ¿Qué es el pensamiento crítico?	79
4.2. ¿Qué tipo de pensador eres?	81
4.2.1. Pensador ingenuo	82

4.2.2. Pensador cínico	82
4.2.3. Pensador crítico	82
4.3. Las fuentes externas de error	85
4.3.1. La trampa de las redes sociales y las teorías conspirativas	85
4.3.2. La posverdad y las noticias falsas	90
4.3.3. Los haters, las políticas de cancelación y el <i>ciberbullying</i>	96
4.3.4. ¿Cómo puede afectar al pensamiento crítico el uso excesivo de la IA?	99
 5. EL CEREBRO NOS ENGAÑA	 103
5.1. Los sesgos cognitivos: nuestros atajos mentales	106
5.2. Econs contra humanos: el origen de la economía conductual	109
5.3. El sesgo de confirmación	114
5.4. El sesgo de disponibilidad	118
5.5. El sesgo de representatividad	119
5.6. El sesgo de anclaje	121
5.7. El sesgo del coste hundido	121
5.8. Aversión a la pérdida	123
5.9. El sesgo de dotación	125
5.10. El efecto marco	126
5.11. La falacia del jugador	127
5.12. El sesgo de retrospectiva	128
5.13. El sesgo del estado de ánimo	128
5.14. El sesgo de halo	129
5.15. Los sesgos del ego	130
5.16. La disonancia cognitiva	132
5.17. Identifica tus sesgos	135
5.18. Libérate de tus sesgos. Limpia tu mente	136

6	CÓMO COMBATIR LAS CREENCIAS ERRÓNEAS QUE NOS CAUSAN MALESTAR EMOCIONAL.....	141
6.1.	¿Qué son las distorsiones cognitivas?	143
6.2.	Karen Horney: las necesidades neuróticas.....	145
6.3.	Albert Ellis: las creencias irracionales.....	147
6.4.	Aaron Beck: las distorsiones cognitivas	152
6.4.1.	Polarización.....	154
6.4.2.	Generalización excesiva	154
6.4.3.	Filtro negativo.....	155
6.4.4.	Lectura de mente.....	155
6.4.5.	Culpabilidad	156
6.4.6.	Catastrofismo.....	157
6.4.7.	Descalificar lo positivo.....	157
6.4.8.	Deberías / tengo que	158
6.4.9.	Personalización.....	158
6.4.10.	Etiquetado.....	159
6.5.	Otras preguntas para pensar y sentirse mejor.....	162
7.	APRENDE A DETECTAR FALACIAS Y ENGAÑOS	165
7.1.	¿Qué es el pensamiento lógico?	167
7.2.	Las falacias: Trampas del pensamiento lógico.....	170
7.2.1.	Las falacias formales	170
7.2.2.	Las falacias informales	172
7.3.	Cómo detectar falacias y contraargumentar	175
7.3.1	Por qué es importante reconocer las falacias.....	175
7.3.2	Domina el arte de cuestionar, analizar y argumentar	175
8.	AMPLÍA TU VISIÓN: PENSAR SISTÉMICAMENTE	183
8.1.	¿Qué es el pensamiento sistémico?.....	185
8.1.1	Ver el bosque y no solo los árboles.....	189

8.1.2	¿Por qué necesitamos esta forma de pensar hoy?	189
8.1.3.	Todo está conectado	190
8.2.	Comprender los sistemas	191
8.3.	Principios del pensamiento sistémico	195
8.3.1.	La interconexión de las partes	195
8.3.2.	Los ciclos de retroalimentación	196
8.3.3.	Los sistemas son dinámicos y están en constante cambio	199
8.3.4.	La causa y el efecto no son siempre evidentes	201
8.3.5.	Ver lo invisible: patrones, estructuras y supuestos	202
8.3.6.	Soluciones bien intencionadas pero contraproducentes	207
8.3.7.	El principio de la palanca	210
8.3.8.	Los efectos de la demora	213
8.4.	Ver el mundo con nuevos ojos	216
ANEXOS		219
1.	Guía para entrenar la inhibición	221
2.	Guía para entrenar la memoria de trabajo	223
3.	Guía para entrenar la flexibilidad cognitiva	225
4.	Guía para entrenar la planificación y organización	229
5.	Guía para entrenar la toma de decisiones	233
6.	Guía para entrenar la motivación	238
7.	Guía para entrenar la autorregulación emocional	242
BIBLIOGRAFÍA		249



LA TRAMPA DE LA INTELIGENCIA

1.1 EL DOBLE FILO DE LA INTELIGENCIA

«No basta con tener buen ingenio, lo principal es aplicarlo bien».

Descartes

¿Sabías que, paradójicamente, las personas muy inteligentes a veces pueden cometer errores al pensar debido a su misma rapidez mental? Esto se conoce como «la trampa de la inteligencia».

Las personas con una inteligencia superior suelen ser más rápidas al pensar y resolver problemas. Sin embargo, esta misma habilidad puede convertirse en una desventaja cuando se trata de tomar decisiones. A veces, nuestro cerebro puede «saltarse» pasos importantes en el proceso de pensamiento, lo que suele ocasionar errores de juicio.

La inteligencia es como una carrera de obstáculos. Imagina que eres un corredor con una gran velocidad y agilidad. Puedes hacer el recorrido con gran rapidez, pero si no prestas atención a los obstáculos en el camino (las trampas del pensamiento rápido), corres el riesgo de tropezar y caer.

Sin embargo, un corredor que se toma su tiempo para examinar el terreno y anticipar los obstáculos podría tener una ventaja al final de la carrera.

Así, aunque la rapidez y la agilidad son importantes en una carrera de obstáculos, la precaución, la estrategia y la anticipación juegan un papel igualmente clave para cruzar la línea de meta con éxito. De manera similar, en la toma de decisiones en la vida real, la inteligencia y la rapidez mental deben ir de la mano con la reflexión, la humildad y la conciencia de los errores de pensamiento para asegurar el éxito.

Edward de Bono (2009), en su libro *Aprender a pensar*, nos ofrece otra metáfora de esta trampa de la inteligencia y nos anima a entrenar nuestro pensamiento:

«El pensamiento y la inteligencia son dos cosas bastante distintas. La inteligencia es como los caballos de potencia de un coche. Pensar es como la habilidad del conductor. Hay personas muy inteligentes que no son buenas pensadoras y quedan atrapadas en la «trampa de la inteligencia». Hay personas menos inteligentes que han desarrollado un alto grado de capacidad de pensamiento. Porque pensar es una habilidad que se puede aprender, practicar y desarrollar. Pero hemos de querer desarrollarla. Para montar en bicicleta o conducir un coche es necesario aprender».

Veamos algunos ejemplos de inteligencia mal encaminada. Algunos incluso han sido premiados con el Nobel antes de descarrilar.

CASO La enfermedad del Nobel

Kary Mullis fue un bioquímico estadounidense que en 1993 recibió el Premio Nobel de Química por la invención de la técnica de reacción en cadena de la polimerasa (PCR), un revolucionario descubrimiento que permitió leer el genoma humano y diagnosticar enfermedades infecciosas y trastornos genéticos. Solo un año después se dedicó a divulgar su teoría de que el VIH no es el causante del sida y negar que el cambio climático sea causado por el ser humano. Según él, ambos temas respondían a una conspiración de ecologistas, agencias gubernamentales y científicos que quieren ganar dinero y preservar sus carreras. También hizo afirmaciones infundadas y extravagantes, como el encuentro con un extraterrestre, que narró en su autobiografía.

Luc Montagnier fue otro científico francés que recibió en 2008 el Premio Nobel de Medicina, precisamente por el descubrimiento del virus de inmunodeficiencia humana (VIH), causante del sida. En los últimos años creó mucha controversia y fue desacreditado por la comunidad científica por poner en entredicho la seguridad de las vacunas, creer en la memoria del agua y asegurar que los niños autistas podían curarse mediante el uso de antibióticos. Ante la pandemia de covid-19 sostuvo que el virus SARS-CoV-2 fue fabricado en laboratorio y que las vacunas son las causantes de la aparición de variantes, dando así un supuesto respaldo científico al movimiento antivacunas que tantos problemas de salud está causando.

Vemos que un Premio Nobel no tiene por qué ser una autoridad fuera de su disciplina e incluso puede ser bastante irresponsable. Este fenómeno por el que algunos ganadores del premio promueven ideas erróneas y pseudocientíficas se ha dado en llamar la enfermedad del Nobel. Parece que se debe a que se sienten autorizados por el premio para hablar y pontificar sobre temas fuera de su área de competencia.

Otras personas inteligentes y brillantes nos demuestran con sus decisiones que sus altas capacidades no son incompatibles con pensamientos o creencias irracionales. Es el caso de Steve Jobs, cofundador de Apple, que rechazó durante nueve meses la cirugía para el cáncer de páncreas y recurrió a terapias alternativas. Una decisión que posteriormente lamentó cuando ya era demasiado tarde.

También el brillante escritor sir Arthur Conan Doyle, doctor en medicina y autor de las inteligentes tramas de las novelas de Sherlock Holmes, se dejó engañar por unas niñas que decían haber fotografiado hadas. También era un fervoroso creyente de las prácticas espiritistas.

«Un tonto ilustrado es más tonto que un tonto ignorante».

Molière

Según David Robson (2019), la razón de esta paradoja puede deberse a que las personas más inteligentes y cultas poseen una marcada confianza en sí mismos, por lo que no dudan ni cuestionan sus creencias, prejuicios e instintos. Se centran más en argumentar y reforzar sus convicciones que en buscar la verdad.

Sócrates expresa en su famoso lema «Solo sé que no sé nada» que el verdadero sabio es el que acepta los límites de su propio pensamiento.

Edward de Bono ahonda en las explicaciones de este fenómeno:

- Las personas muy inteligentes suelen ser muy hábiles para argumentar y pueden justificar prácticamente cualquier punto de vista. Cuanto mejor elaborado esté el razonamiento, menos necesario parece explorar la situación y contrastarla con otras opiniones o datos. De este modo, una persona inteligente puede quedar **prisionera de sus propios puntos de vista**, por su facilidad para elaborarlos.

- Muchas veces se confunde inteligencia con brillantez y facilidad de palabra. Se puede tener la tentación de hablar mucho sin decir nada. La autoimagen y el estatus de la persona se basan a menudo en esa concepción social de la inteligencia. De ahí deriva la **necesidad de tener siempre razón** y de ser listo y ortodoxo, en vez de profundizar en la búsqueda de la verdad, aunque tengamos que asumir nuestros errores o encontremos soluciones incómodas o no aceptadas socialmente.
- El uso crítico de la inteligencia suele producir una satisfacción más inmediata que el uso constructivo. Al demostrar que otro está equivocado nos sentimos superiores y vencedores. Si estoy de acuerdo con otro, mi papel parece superfluo y subordinado. Si propongo una idea, estoy en manos de los que la tengan que juzgar. Si critico, parece que controlo yo la situación. Muchos «inteligentes» se quedan **atrapados en esta forma negativa de pensamiento**.
- También se da el caso de personas «muy inteligentes» que prefieren **la seguridad del pensamiento reactivo** a la del pensamiento creativo. En el pensamiento reactivo se reacciona ante montones de datos de la misma forma que se reacciona ante un crucigrama. En vez de pensar, se clasifica. En el pensamiento creativo o proyectivo, hay que crear el contexto, los conceptos y los objetivos. La persona tiene que pensar de forma expansiva y especulativa. Parece que hay una tendencia entre las personas «muy inteligentes» a quedarse en un pensamiento reactivo.
- La misma rapidez del pensamiento supone un riesgo para las personas inteligentes: las lleva a **saltar a conclusiones** a partir de unos pocos datos. Una mente más lenta puede, paso a paso, llegar a conclusiones más apropiadas.
- Aparentemente las personas «muy inteligentes» **dan más valor a la habilidad que a la sabiduría**, que es más difícil de demostrar y depende en gran medida de cómo se asimila la experiencia de la vida.

En definitiva:

- No hace falta ser muy inteligente para mejorar nuestra forma de pensar y nuestro rendimiento.
- Las personas inteligentes pueden sacar mucho más provecho de su inteligencia aprendiendo a pensar mejor.

- Independientemente de nuestro nivel de inteligencia, podemos desarrollar buenos hábitos para pensar mejor.

En este libro exploraremos cómo nuestra inteligencia puede jugar en nuestra contra y cómo evitar esta trampa, aprendiendo a pensar mejor. La trampa de la inteligencia nos recuerda que incluso las personas más inteligentes pueden cometer errores al pensar. Al reconocer esta tendencia y poner en práctica estrategias para contrarrestarla, podemos mejorar nuestra capacidad para tomar decisiones y resolver problemas de manera más efectiva.

1.2 ¿SE PUEDE APRENDER A PENSAR?

Pensar es una actividad humana, como caminar o correr, y puede ser mejorada con determinadas técnicas. Aprender a pensar con claridad y profundidad es una habilidad que puede ser desarrollada y mejorada con el tiempo, independientemente del nivel de inteligencia.

El cerebro es capaz de adaptarse y cambiar a lo largo de la vida gracias a la **neuroplasticidad**. Esto significa que, con el entrenamiento adecuado y la práctica, podemos desarrollar y mejorar nuestras habilidades cognitivas y nuestra capacidad para pensar.

Lo que damos en llamar inteligencia tiene muchos componentes, tales como el razonamiento abstracto, verbal o espacial. También tenemos inteligencias múltiples, como destaca el modelo de Howard Gardner (2010). Cada persona tiene su propia combinación de fortalezas y debilidades, lo que significa que puede sacar partido de sus talentos para compensar las áreas en las que es menos competente. Y estas también se pueden entrenar.

Existen muchas técnicas y estrategias que pueden ayudar a las personas a mejorar su capacidad para pensar, como la toma de decisiones basada en evidencias, el pensamiento crítico, la creatividad y la resolución de problemas. Estas habilidades pueden ser enseñadas y desarrolladas con el tiempo, independientemente del nivel de inteligencia.

La **mentalidad de crecimiento** es un concepto desarrollado por Carol Dweck (2008), psicóloga de la Universidad de Stanford, que se refiere a la creencia de que las habilidades, la inteligencia y los talentos no son innatos o fijos, sino que pueden desarrollarse con esfuerzo, estra-

tegias adecuadas y aprendizaje continuo. Es lo opuesto a la mentalidad fija de quienes piensan que las capacidades son inmutables.

Las personas con mentalidad de crecimiento creen en su capacidad de mejorar a través del esfuerzo, por lo que perseveran ante desafíos y fracasos, son flexibles y aprenden de sus errores. Según los resultados de la investigación, las personas con mentalidad de crecimiento tienden a conseguir más que las que tienen una mentalidad fija. La neurociencia ha demostrado lo maleable que es nuestro cerebro. Practicar una habilidad creará nuevas conexiones neuronales en nuestro cerebro y reforzará las ya existentes, poniendo de relieve el hecho de que nuestras capacidades no son fijas.

¿Y tú? ¿Tienes mentalidad de crecimiento? Solo tienes que creer que puedes cambiar, aprender y mejorar. Y ponerlo en práctica.

En resumen, aprender a pensar es algo que está al alcance de todas las personas, ya que la capacidad para desarrollar habilidades de pensamiento y razonamiento no depende exclusivamente del nivel de inteligencia. Con la práctica, el entrenamiento y la aplicación de técnicas adecuadas, cualquier persona puede mejorar su capacidad para pensar y resolver problemas de manera efectiva.

Este libro te llevará a explorar las profundidades de tu mente, descubriendo técnicas y herramientas prácticas para desarrollar un pensamiento más flexible, creativo y efectivo. Únete a esta transformación y aprende a potenciar tu mente para alcanzar tu máximo potencial en todos los aspectos de tu vida.

«Los que andan muy despacio pueden llegar mucho más lejos, si van siempre por el camino recto, que los que corren, pero se apartan de él».

Descartes