



Los 5 automatismos de eficiencia

Además de ahorrar energía, el cerebro tiene filtros perceptivos: deciden qué ves, qué escuchas, qué das por hecho y qué interpretas. Los tenemos todos.



Presuposición SOBRE SITUACIONES

Anticipo cómo va a acabar algo. «Si no contesta, es que no le apetece venir al cine conmigo».



Generalización TODO, NADA, SIEMPRE, NUNCA

«Todos los de almacén...», «nunca nadie me ayuda», «siempre tengo que hacerlo yo».



Omisión LO QUE DEJAS FUERA

Me quedo con una parte de la información y dejo fuera detalles relevantes. Lo que no ves puede ser tan importante como lo que sí.



Distorsión LA PELÍCULA

Retuerzo lo que pasa. «¿Te pasas por mi despacho?» y empieza el cine: «me va a caer un marrón».



Prejuicio SOBRE PERSONAS

Un juicio de valor antes de tener toda la información. «Lleva la pulsera de mi equipo: me va a caer bien».



La diapositiva del taller. Cada filtro tiene su color.

El prejuicio: 3-7 segundos

«Dice la ciencia que un prejuicio tarda en forjarse entre 3 y 7 segundos». Todos los tenemos: el cerebro clasifica a la gente para ahorrar energía. **La clave no es evitar que se forme, sino no actuar en función de él.** María puso su propio ejemplo: a las 9 de la mañana vio al grupo muy serio y su cerebro le dijo «van a ser difíciles, vienen obligados». Si actúa por ese prejuicio, se encoge y lo pasa mal. Si hace la pausa: «acaban de llegar, tendrán mucho trabajo, vamos a darles margen».

La regla de los absolutos

Observa cuántas veces al día dices **todo, nada, siempre, nunca**. «Está permitido decirlo dos veces al día como mucho». Si lo dices más, cuidado: o no estás en el sitio correcto, o estás interpretando mal la situación, o hay un mecanismo de defensa, la **victimización**, que se verá en la segunda sesión.

FILTROS FRENTE A SESGOS

Los **filtros** son universales: todos los usamos en mayor o menor medida. Los **sesgos**, no: dependen de la persona, de la época, de la racha y hasta de la profesión.

SE DESCUBRE EN EL TALLER · LA DINÁMICA DE LAS CUATRO FOTOS

En el taller se proyectan cuatro fotos durante 3 segundos y se contesta lo primero que se viene a la cabeza. Lo que pasa después es mejor descubrirlo en la sala.