



Los cinco filtros

Además de funcionar en automático, tenemos filtros perceptivos: deciden qué vemos, qué escuchamos, qué interpretamos y qué damos por hecho. Y muchas veces, cómo actuamos.



Prejuicio SOBRE PERSONAS

Un juicio de valor antes de tener la información. Se forja en **3 a 7 segundos**, con todo lo que llevas viendo y oyendo desde pequeño.



Presuposición SOBRE SITUACIONES

Das por hecho cómo es o cómo va a acabar algo. Leen tu mensaje y no contestan: «habrán quedado sin mí».



Generalización TODO, NADA, SIEMPRE, NUNCA

No para un hecho («me he bebido toda el agua»), sino para catalogar: «todos los de almacén son un desastre», «nunca recibo ayuda».



Omisión LO QUE DEJAS FUERA

Te quedas con la información que te interesa o te defiende. A veces damos más peso a lo que nos hace víctimas que a lo que nos hace personas de éxito.



Distorsión MONTARSE EL CINE

Rellenar huecos e interpretar hasta construir una película, como en la historia de Gonzalo.



La diapositiva del taller. Cada filtro tiene su color.

«Estos cinco los vais a poner en marcha, si no todos los días, muchísimas veces en vuestra vida». **Tenerlos no es el problema**, porque se pueden regular. El problema es **actuar y decidir en función del filtro**.

El prejuicio, en una entrevista

Si toda la vida has oído en casa que los de cierto equipo de fútbol son unos imbéciles, llegarás a mayor con ese prejuicio. El problema aparece si trabajas en selección y el candidato entra con el escudo de ese equipo. Además, **los prejuicios no son solo personales, son de piara**: la sociedad nos acostumbra a construirlos.

La pregunta de vuelta a los absolutos

En la vida es muy difícil que algo pase «siempre». Y si de verdad pasa siempre: **¿qué has hecho tú, en todos esos «siempre», para evitarlo?** ¿Qué estaba en tu mano? Es una cuestión de análisis.

El síndrome del impostor

Una forma de omisión: lo haces bien, todo el mundo te lo dice y nunca te lo crees («suerte», «me lo dicen porque me quieren»). No es necesariamente autoestima, sino **análisis**: ¿cuánto tiempo llevo haciéndolo? ¿Qué resultados tengo? ¿Cuánta gente me dice que soy bueno en esto? Si los datos son objetivos, ¿por qué no te lo crees? La otra cara: la gente feliz y positiva suele omitir lo que no le interesa.

FILTROS FRENTE A SESGOS

Los **filtros** los tenemos todos. Los **sesgos**, no: dependen de experiencias y vivencias, cambian con el tiempo y puedes tener unos en el trabajo y otros en casa.

Anclajes

Un anclaje es un objeto que te recuerda algo. Si sueles entrar en alerta máxima, puedes llevar algo simbólico en el bolsillo: al tocarlo, el cerebro se da cuenta de lo que está pasando, y con el hábito basta con tocarlo. Para los filtros, sirve cualquier símbolo a la vista que te diga «cuidado, ya estás diciendo siempre».

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 viene a la cabeza. Lo que pasa después es mejor descubrirlo en la sala.