

Estilos de Pensamiento: ¿qué son y cómo los puedo desarrollar?

Los estilos de pensamiento se encuentran en la corteza cerebral, donde se organizan los procesos cognitivos y de pensamientos conscientes e inconscientes.

Tenemos que comprender es que el cerebro está dividido en 2 hemisferios: el derecho que está muy relacionado con la sensibilidad y la cercanía; y el izquierdo, que está más relacionado con lo racional. No quiere decir que uno excluya al otro o que el hecho de no tener una dominancia nos impida acceder a algunas competencias, sin embargo, sí tendremos unas habilidades innatas más fáciles de transitar.

Lo primero que vamos a definir son los estilos de pensamiento, los cuales se desarrollan de diferentes maneras, entendiendo que de base tenemos una predisposición genética o biológica que nos va a dar línea en nuestro desarrollo neurológico. El entorno también participa en el desarrollo de los estilos de pensamiento, la crianza, la familia, las experiencias, la educación adquirida, y todo aquello que de alguna manera impacta el desarrollo del niño y del adolescente.

Terminando la adolescencia y llegando a la vida adulta, la persona va definiendo cuál es o cuáles son sus estilos de pensamiento más dominantes; a continuación vamos a definirlos para ir comprendiendo cómo impactan de manera positiva (en luz) o de manera negativa (en sombra) la vida de las personas. Entonces, de acuerdo a la Dra. Benziger, quien dedicó gran parte de su vida a estudiar el desarrollo del cerebro, **nos indica que las cuatro áreas especializadas del cerebro son: Frontal Derecho, Frontal Izquierdo, Basal Izquierda y Basal Derecha.**

Características de los estilos de pensamiento

Cada estilo de pensamiento cuenta con unas características especiales, no significa que alguno sea mejor, pero cuando la persona es consciente de sus características y de sus posibilidades, efectivamente puede fluir de una manera natural y por supuesto generar mayor impacto en las tareas y los retos que asume en el día a día. Entonces, ¿cuáles son las características particulares de cada uno de los estilos de pensamiento?

1. Frontal izquierdo

Iniciemos con el frontal izquierdo. **Las personas que han desarrollado su dominancia en este estilo de pensamiento tienden a percibir su realidad a partir del análisis, son estrictas a la hora de tomar decisiones, lógicas, de estructura matemática y numérica, se sienten muy cómodas entendiendo la realidad basada en la lógica pragmática, cuantitativas, no tienen dificultades a la hora de dar instrucciones, en evaluar y liderar, les gusta la palabra precisa, los modelos y las teorías, proceden con las hipótesis y los hechos, buscan la claridad como fuente principal para la toma de decisiones, son rigurosos en su proceder.**

Su proceso de aprendizaje se genera a partir del razonamiento de ideas y conceptos, valorando el pensamiento lógico y los hechos y datos que así lo demuestren, para ellos es muy importante la teoría y la formulación casuística, de esta manera saltan al aprendizaje de nuevos conceptos e ideas del mundo. Sus habilidades innatas los llevan a tomar decisiones difíciles y complejas, definen metas con mucha facilidad, estableciendo prioridades y aclarando objetivos, analizando problemas.

La negociación es uno de sus grandes talentos. Solucionan

problemas financieros e identifican diferentes variables utilizando la precisión, la lógica y el pensamiento crítico, son expertos en diagnósticos y dando línea para cambiar lo que no funciona y en esta lógica, lo que se debe hacer, analizando costo beneficio y causa-efecto. Cuentan con una visión a largo plazo con una especial capacidad para maximizar el retorno de la inversión.

En Luz, este estilo tiende a presentar altos resultados ya que son personas orientadas al logro y altamente competitivas, líder fuerte y decisivo, un experto. En sombra, son personas que les cuenta ver más allá de los objetivos, llevándolas al individualismo y el egoísmo, crítico, no emocional y muy duro con las otras personas.

2. Basal izquierda

Ahora, la dominancia basal Izquierda se refiere al cuidado, **tienden a ser personas conservadoras, detallistas, muy orientadas a los procedimientos, secuenciales.** Se sienten muy cómodos con la planificación, con una estructura secuencial en lo procedimental, toman decisiones y proceden a partir de la planificación, la verificación y el método. Su proceso de aprendizaje se gesta a través de la prueba teórica, es decir, de la evidencia y de la estructura. Su proceso de aprendizaje se da a través del auto descubrimiento, lo que los lleva a construir conceptos, al ser intuitivos buscan la exploración de la curiosidad como fuente de aprendizaje, dándole valor a las posibilidades ocultas y no evidentes.

Sus habilidades innatas les permite aplicar y monitorear las tareas aprendidas en el orden de lo secuencial, son muy eficientes a nivel procedimental cumpliendo con cronogramas y plazos establecidos, optimizando el valor del tiempo y la eficiencia en los procesos, alta atención a los detalles, son muy cumplidores de la norma, de las políticas y de los procedimientos.

En Luz son altamente cuidadosos de los procesos y de los detalles, buscan el orden y la planificación como parte del procedimiento, trabajador, productivo, confiable y minucioso. En sombra tienden a presentar comportamientos compulsivos e incluso podrán llegar a ser tan rigurosos que les cuesta adaptarse a los cambios y a los nuevos procesos, **esta característica no los permite asumir nuevos retos y tendencias, pueden verse como aburridos o monótonos, resistentes al cambio y dogmáticos.**

3. Frontal derecho

El Frontal derecho presenta **una estructura artística, son creativos, inventivos y artistas, conectan con la integración holística, expresan con facilidad ideas y conceptos, son intuitivos, innovadores, espaciales, soñadores.** Muestran una alta conexión con la naturaleza, con los estados del arte, procesan la información desde la conceptualización y la síntesis, la globalización, actuando por asociaciones e integrando por medio de imágenes y metáforas. Su proceso de aprendizaje se da a través de la escucha, del compartir ideas, valorando el pensamiento intuitivo y la experiencia del ser.

Sus habilidades innatas les permiten generar nuevas ideas, inventan y diseñan nuevos productos, procesos y servicios, son capaces de conectar la realidad con las tendencias, los retos imposibles, amplia resolución creativa, su mirada es disruptiva por lo que entregan soluciones no tradicionales, son espaciales, corporales, artísticos, son capaces de conquistar a través de sus ideas, siendo influyentes, son emprendedores, detectan problemas en situaciones complejas, son negociadores, son líderes carismáticos.

En luz, son disruptivos, buscan la innovación en los proyectos, enfocados en el movimiento y en la creación de nuevas ideas, alto flujo energético en materia creativa, líder visionario. En sombra pueden presentar inestabilidad a largo plazo y pueden necesitar demasiada estimulación por parte del

entorno para su motivación, disperso y soñador, desconectados del sentido de realidad.

4. Basal derecho

Por último tenemos el estilo basal derecho que se caracteriza por su alta habilidad para conectar con las personas, **son empáticos, cercanos, sensibles a los comportamientos no verbales, muy conectados desde la emocionalidad, son intuitivos, rítmicos, integran información a través de la experiencia, movilizados por el principio del placer, altamente implicados con el afecto y la cercanía.**

Sus habilidades innatas los llevan a conectar con las personas, creando puentes de conexión, teniendo un impacto importante en la creación de pertenecía y de comunidad, son capaces de transmitir ideas y de educar a las personas desde la empatía, entregan experiencia de bienestar y de servicio, son inspiradores, no buscan sacar partido de manera arbitraria, se enfocan sobretodo en el gana – gana, capaces de leer necesidades no verbales.

El luz, son personas que tienden a conectarse con los sentimientos y con la escucha, preguntan para lograr comprender la experiencia de las personas, empatizan con el lugar del otro, buscan la armonía, les gusta y disfrutan el acto de compartir, son solidarios y evalúan los comportamientos. En sombra pueden tomarse las cosas de manera muy personal y engancharse con la emocionalidad, pueden distraerse fácilmente en actividades de relacionamiento y perder el foco de las tareas, pueden caer en juicios de valor y hacer asociaciones subjetivas mediadas por las emociones. Les puede costar marcar límites claros con las personas y desvirtuar los procesos.



La teoría de los estilos de pensamiento

Es importante conocer nuestra dominancia para empezar a desarrollar nuestra estructura de pensamiento auxiliar, que será el cooperador que nos podrá apalancar en diferentes formas de percibir la realidad. Normalmente desarrollamos un estilo dominante (unimodal) y secuencialmente un auxiliar (bimodal), hay personas que incluso podrían llegar a desarrollar tres estilos de pensamiento (trimodal) y hasta los mismos cuatro (cuatrimodal) estos dos últimos son realmente casos especiales y no es lo común, pero quienes llegasen a desarrollarlos tienen un reto importante a nivel emocional: La ansiedad.

El cerebro no se comunica en diagonal, requiere un gran esfuerzo para hacerlo de esta manera, por esto lo más común es que si una persona tiene una dominancia Frontal Izquierda su auxiliar sea o Frontal derecho o basal Izquierdo, dejando relegado al Basal derecho por esta misma razón, implica un gran esfuerzo cerebral para que un Frontal izquierdo logre

desarrollar el Basal derecho, no es lo común pero podría llegar a pasar en el orden de la adaptación y de la evolución humana.

La teoría de los estilos de pensamiento fue presentada por la Dra Betzinger, psiquiatra; retomando los análisis y hallazgos del Dr. Carl Jung psiquiatra y psicólogo suizo fundador de la escuela de psicología analítica. En sus visitas a las tribus aborígenes de Australia, America, África, observó que las tribus tenían lenguajes en común aun cuando no se comunicaban entre ellas, lo que después de varios años se convirtió en su tipología de pensamiento, presentado cuatro funciones específicas a las que nombró: Pensamiento, Intuición-Sentimiento-Sensación y los conceptos de introversión/extraversión.



Así es como la Dra. Bezinger integró los trabajos de Jung con los diferentes hallazgos de las neurociencias llevándola a la formulación del modelo en mención. Hay diferentes modelos y técnicas que apalancan el desarrollo y estimulan la conexión de nuevas redes neuronales, lo principal es conocer cuál es nuestra dominancia, partiendo de éste desarrollamos unos

ajustes sostenibles, actividades que generan un reto a nivel cerebral y que invita a nuestro sistema nervioso a actuar diferente. El desarrollo se da en la medida que la persona se permita la incomodidad como base de la experiencia, exponerse a nuevas realidades y formas de estimular el procesamiento de la información y la flexibilidad mental.

A nivel terapéutico existen herramientas que acompañan el desarrollo de nuevas conexiones nerviosas, los procesos de desaprender requieren práctica y método. El lenguaje es una de las herramientas de mayor acceso al momento de generar nuevas ideas, la percepción finalmente se estimula a través del pensamiento, el cual requiere de una simbología lingüística para su correcta ejecución. Como terapeuta cuento con diferentes programas que facilitan el desarrollo de las personas en los diferentes entornos y procesos de vida, para más información te invito a que te pongas en contacto conmigo.

Fuente: psicologiaymente.