

MIEDO A LA LIBERTAD

**SOBREVIVIR
AL APOCALIPSIS ZOMBI**

Cuando pensar se convierte en un peligro

Jose Federico Villamil Calva

“En el curso de la próxima generación, creo que los amos del Mundo descubrirán que el condicionamiento infantil y la narcohipnosis son más eficaces como instrumentos de gobierno que los garrotes y los calabozos, y que la avidez de poder puede satisfacerse tan cabalmente si mediante sugestión se hace que la gente ame su servidumbre como si a latigazos y puntapiés se le impone la obediencia”

Aldous Huxley

Reservados los derechos. No se permite reproducir, almacenar en sistemas de recuperación de la información ni transmitir alguna parte de publicación, cualquiera que sea el medio empleado electrónico, mecánico, fotocopia, grabación, etc., sin el permiso previo de los titulares de los derechos de propiedad intelectual.

Jose Federico Villamil Calva

MINERVA S3

ISBN: 9798851544484

miedoalalibertad1984@gmail.com

miedoalalibertad.com

INDICE

| | |
|---|-----|
| PREFACIO | 9 |
| En enemigo interior y exterior de nuestro cerebro | 13 |
| Parte 1 EL ENEMIGO INTERIOR | 17 |
| Conociendo nuestro cerebro | 19 |
| 1.1 La inteligencia y el razonamiento | 23 |
| 1.2 Factores que limitan o impulsan el proceso cognitivo | 37 |
| 1.3 La realidad y la percepción | 53 |
| 1,4 La Sociedad como condicionante | 67 |
| Parte 2 EL ENEMIGO EXTERIOR | 79 |
| Un Mundo en manos de psicópatas | 81 |
| 2,1 El Globalismo | 85 |
| 2,2 La Autoridad como instrumento de control y Poder | 109 |
| 2.3 Las modernas técnicas de control social | 125 |
| 2.4 El Totalitarismo del Pensamiento Débil y las “Políticas Progres” | 141 |
| 2.5 El espejismo de la Felicidad | 157 |

| | |
|--|-----|
| Parte 3 EL APOCALIPSIS ZOMBI | 167 |
| Los 4 Jinetes del Apocalipsis | 169 |
| 3.1 La epidemia de estupidez generalizada | 173 |
| 3.2 El Cambio Climático | 185 |
| 3.3 La Dictadura Sanitaria | 203 |
| 3.4 Las Políticas Progres | 221 |
| 3.5 El Terrorismo Informativo | 237 |
| 3.6 La Cultura de Odio | 251 |
| | |
| Parte 4 SOBREVIVIR AL APOCALIPSIS ZOMBI | 261 |
| Del Idealismo y de la Ideología | 264 |
| 4.1 El individuo frente a la manada | 267 |
| 4.2 El Conocimiento es Poder | 277 |
| 4.3 La Inteligencia Emocional es la clave | 297 |
| 4.4 La Razón y la Lógica | 317 |
| 4.5 Combatir la estupidez | 335 |
| | |
| DECÁLOGO DEL LIBREPENSADOR | 355 |
| | |
| EPÍLOGO | 359 |

SOBRE EL AUTOR

Militar en la Reserva, sirvió como Oficial durante 22 años en el Cuerpo de Infantería de Marina de la Armada Española, y actualmente es asesor de seguridad para empresas.

Amante de la Historia y la Sociología, su interés por las formas de Guerra no convencional, le lleva a profundizar en el estudio de las vertiente económica, sociológica y política de los conflictos, tanto a lo largo de la Historia como en la actualidad, y analizar los diferentes modelos económicos, sus fortalezas y debilidades, así como sus causas, lo cual le lleva a concluir que el modelo económico socialdemócrata imperante en la Unión Europea está agotado, con las oportunidades y amenazas que ello supone para la Sociedad.

Es autor además de los libros, **COVID 19. Miedo a la Libertad** donde analiza la gestión de la pandemia, y **Miedo a la Libertad. A través del espejo**, centrado en las nuevas formas de control social y el impacto del globalismo, la transición a la 4º revolución industrial y el control de los recursos., **3 Tardes de Economía. Crisis y oportunidad**, sobre el fracaso de las políticas macroeconómicas post capitalistas, fundadas en el monetarismo y el keynesianismo y **3 Tardes de Economía. España ante el abismo**, el cual

Asimismo ha escrito numerosos artículos y ensayos en diversos blog y revistas especializadas sobre sociología, política, seguridad, y economía.

En la actualidad publica artículos sobre sociología, economía o seguridad y defensa en su **blog 3tde.es**

Además de su formación y experiencia militar, el autor es Licenciado en Administración y Dirección de Empresas y Graduado Social con posgrados de Máster en Prevención de Riesgos Laborales, Gestión Integrada (Calidad, Medio Ambiente y RRL) y Gestión de RRHH.

¿Cómo vas a tener un slogan como el de «la libertad es la esclavitud» cuando el concepto de libertad no exista? Todo el clima del pensamiento será distinto. En realidad, no habrá pensamiento en el sentido en que ahora lo entendemos. La ortodoxia significa no pensar, no necesitar el pensamiento. Nuestra ortodoxia es la inconsciencia.

George Orwell

1984

PREFACIO

Hace unos años, en un Blog que gestionaba, publiqué una entrada bajo el título “apocalipsis zombi”, en el que, aprovechando la actualidad de una absurda pregunta realizada en el Congreso de los Diputados al respecto de la preparación del Estado ante semejante e improbable eventualidad, introducía 2 temas que al paso de los tiempos se han mostrado convertirse en verdaderos problemas sociales.

El primero era la falta de preparación ante cualquier grave incidente de tipo nuclear biológico o químico, algo luego sustanciado en una Pandemia. y la negligente, y hasta criminal, gestión de la misma.

La segunda, que sirve de catalizador de este libro, es precisamente una reflexión y crítica sobre el progresivo fenómeno de idiotización generalizada que observaba en la Sociedad.

Era evidentemente una pretendida hipérbole. Un ejercicio literario algo sobreactuado, que, sin embargo, el devenir de los tiempos, ha tornado en casi profético.

Y es que vivimos en una verdadera epidemia de estupidez, que parece destruir la capacidad de raciocinio de la Sociedad, el componente que nos caracteriza como humanos y nos diferencia del resto de los animales.

Hay estudios científicos que desde hace tiempo vienen advirtiendo de una caída del cociente intelectual en la mayoría de los países occidentales desde mediados de los años 70, rompiendo la tendencia justo en sentido contrario que venía sucediéndose, gracias a factores ambientales, mejoras en la educación y, supongo, la alimentación. Era el llamado “Efecto Flynn”.

De esta forma y mediante el análisis de los test de inteligencia normalizados, se observa que el Cociente intelectual ha caído de forma apreciable. Entre 2,5 y 4,3 puntos.

Sin embargo, el proceso de idiotización generalizado de la Sociedad trasciende la mera caída de la inteligencia convencional, que es más bien un mero síntoma anecdótico y no la explicación principal. El hecho más relevante es el desmoronamiento de la inteligencia emocional, que no puede medirse mediante los test de inteligencia convencionales.

Este proceso se evidencia por los siguientes síntomas:

- Aumento de la ignorancia y la estupidez.
- Una profunda infantilización de la sociedad, que prefiere ceder su autonomía al mal llamado Estado del Bienestar, y confiar y obedecer ciegamente a la Autoridad.

- Aumento de la mediocridad general y destrucción de la cultura de la meritocracia y el esfuerzo.
- Falta de juicio crítico y rebeldía, y el consiguiente sometimiento a la autoridad.
- Fomento de la cultura del hedonismo, el entretenimiento y la búsqueda de una mal interpretada felicidad como fin existencial.
- Ausencia de iniciativa y emprendimiento, así como rechazo de la responsabilidad, en muchos casos intentando diluirla en decisiones colectivas.
- Aumento del buenismo y aceptación de restricciones de Derechos y Libertades a cambio de una supuesta seguridad.
- Aumento del sectarismo, la intolerancia, el radicalismo y el odio hacia aquellos que discrepan de las ideologías y creencias impuestas por el Poder y sus seguidores, sin importar cuan absurdas e irracionales sean.
- Aumento y aceptación de la censura, la autocensura y las restricciones a la libertad de expresión, así como de las políticas de señalamiento y cancelación de quienes discrepan del fluctuante esquema de creencias impuesto.

Los zombis, muertos intelectuales, como sus contrapartes de ficción, los muertos vivientes, acuden en masa hipnóticamente para destrozarse cualquier cerebro vivo que perciban o vean “moverse” a su alrededor, hasta destruirlo y asimilarlo a la manada.

Tiempos fáciles hacen hombres débiles, que a su vez crean tiempos difíciles.

Esta podría ser la razón en torno a la cual giran múltiples causas que impulsan este proceso. Pero la cuestión a analizar es cómo se ha generado y evolucionado este proceso que se ha desarrollado durante las últimas décadas:

La primera opción sería pensar que es un proceso puramente natural y evolutivo, o más bien involutivo, debido al desarrollo de nuevas tecnologías y a un cambio sociocultural espontáneo y progresivo que ha llevado a la pérdida o modificación de valores y principios morales, y aquellos que gobiernan las naciones no influyen en el desarrollo del proceso

Sin embargo, el simple hecho de permitir que este proceso de idiotización ocurra sin intervenir para corregirlo, ya sería una forma de tomar partido, favoreciéndolo o aceptándolo.

También, se puede argumentar en defensa de esta postura que el hecho de que las élites políticas apoyen y fomenten políticas “progres” absurdas podría ser simplemente un proceso de arrastre y una mera consecuencia de su propia idiotización, siendo ellos mismos parte de la masa ignorante y estúpida. Esto se basa en la premisa de que cuando en una democracia el

Poder acaba en manos de personas imbéciles, aquellos que les votan se sienten bien representados.

La segunda opción es que este proceso haya sido inducido o promovido por ciertas élites en beneficio de sus propios intereses siendo el control social el más obvio de ellos. Siguiendo esta línea, incluso se podría intuir un esfuerzo coordinado y global.

A favor de esta posibilidad está el hecho de que el proceso de idiotización materializado en la progresión absurda de las ideologías del Pensamiento Débil, progresistas o “WOKE”, como se les quiere llamar, es universal y coordinado. Cada nueva imbecilidad, convertida en dogma de fe inmutable e incuestionable, se difunde a la velocidad de la luz a través de las redes sociales y medios de comunicación desde los santuarios universitarios progresistas estadounidenses hasta cada rincón del Planeta, y es aceptada y asumida con complacencia y sumisión por las masas zombis sin discusión.

Pero, ¿cuál podría ser la razón por la que las élites mundiales que dominan la Economía fomentan este tipo de ideologías absurdas y la degeneración moral de la Sociedad en general? La respuesta es obvia: aumentar el control social. Una sociedad ignorante y carente de valores morales es mucho más manipulable y controlable. A través del control de la sociedad se obtiene el Poder real.

Quizá, por tanto, la pregunta debería ser otra: ¿Por qué razón las élites económicas globales renunciarían a la búsqueda del poder y el control social? La Historia de la Humanidad es el relato de la continua lucha por el control de los recursos en su sentido más amplio y multidimensional.

Más allá de lo obvio, del uso de la violencia y la Guerra para apropiarse de los recursos de los demás, hay que entender el control de los recursos en un sentido amplio. Encauzar o embalsar el agua, mejorar las técnicas agrícolas y ampliar los cultivos, o crear vías de comunicación para el comercio también son formas de buscar el control de los recursos. ¿Y qué recurso es más importante que el Recurso Humano?

Desde el principio de la Civilización, el control de las masas, de la Sociedad, ha sido fundamental para el desarrollo de las Naciones. Este control se ha buscado a través de diferentes medios, y muy especialmente a través del Miedo a la Libertad, algo que ya he abordado en mis anteriores libros.

En otra dimensión, se produce la lucha por el Poder, especialmente cuando surge una nueva élite económica que sustituye a la anterior. El perfecto ejemplo fue la Revolución Francesa auspiciada por la pujante clase burguesa en detrimento de la decadente clase noble.

Dentro de este contexto histórico, lo sorprendente sería que la nueva élite económica de alcance global auspiciada por el postcapitalismo financiero renunciara a ejercer el Poder y el control que asegurara su primacía e impunidad. Especialmente cuando el modelo económico que han creado y les ha permitido acumular riqueza a costa del resto de la población está a

punto de quebrar, con el consiguiente riesgo de rebelión social y cambio de la hegemonía del Poder.

Otra cosa es cómo se ejercita dicho Poder y el grado de visibilidad y exposición pública que se precise o se considere adecuado. Porque, a fin de cuentas, no hay mejor marioneta que la que se cree libre de hilos. En realidad, a los ojos de los más poderosos, no hay modelo más perfecto de gestión socioeconómica que el modelo Chino, una hibridación del socialismo, y su control de las masas, y el capitalismo, que permita a los poderosos perpetuar su poder, y que este sea asumido y aceptado por las masas complacientes y adoctrinadas.

Por tanto, la pregunta no debería ser si las élites económicas están propiciando las políticas ideológicas que se esconden tras la ingeniería social a la que se somete a la sociedad, sino cómo lo hacen y cuáles son sus objetivos y los medios que están dispuestos a usar para lograrlo.

Conoce a tu enemigo y concóctete a ti mismo y saldrás triunfador en mil batallas

Este libro tan sólo pretende ser una toma de conciencia sobre un problema complejo, poniendo en evidencia las realidades en las que estamos inmersos, y en alguna medida posibles soluciones. Es un simple instrumento que busca ser un punto de partida para la reflexión y la curiosidad, animando a los lectores a indagar, pensar y sacar sus propias conclusiones y decisiones sobre el tema. Con la perspectiva de conocer nuestras propias limitaciones, superarlas y enfrentarnos al desafío de la sistemática manipulación social.

Para ello, se trata de explicar el proceso de ingeniería social al que se está sometiendo a la sociedad, a través de la Ventana de Overton, la manipulación, y con la ayuda de las nuevas tecnologías de la información y la comunicación, lograr un grado de control social jamás soñado en épocas pretéritas.

Por tanto, primero hay que conocer y entender las vulnerabilidades de nuestro complejo cerebro, que lo hacen vulnerable al ataque cognitivo, y posteriormente los medios y métodos usados para, aprovechando estas debilidades, lograr implantar su esquema de creencia e ideología por medio de los cuales controlar las mentes, hasta transformarlas en una mente colmena interconectada a través de los medios de comunicación y las RRSS.

Sólo conociendo y entendiendo estos mecanismos, nuestro enemigo interior, y el enemigo exterior, podremos sustraernos a esta auténtica epidemia de infantilización e irracionalidad que invade a la Sociedad, y sobrevivir al "apocalipsis zombi".

EL ENEMIGO INTERIOR Y EL ENEMIGO EXTERIOR DE NUESTRO CEREBRO

“Los periodistas no tienen que dar las noticias, sino educar a las masas”

Joseph Stalin

La Era de las Ciencias de la Información y la Comunicación se ha convertido también en la era de la manipulación y la posverdad. Del ataque cognitivo y la ingeniería social, a través del concepto de la Ventana de Overton.

La manipulación no es nueva. Las ideologías totalitarias socializantes del Pensamiento Fuerte del siglo XX refinaron la manipulación de la Sociedad a través de la propaganda.

Sin embargo, ahora el proceso de control social se ha refinado y potenciado por el desarrollo de las Ciencias de la Psicología y la Sociología, y el uso de las modernas técnicas de comunicación, capaces de llegar al "público objetivo" de una forma masiva y coordinada jamás soñada por los maestros de la propaganda anteriores.

El control mental de la Sociedad, por tanto, requiere de técnicas y tecnologías diversas, derivadas del profundo conocimiento de los procesos mentales por los cuales el cerebro absorbe datos y los convierte en información que, según el grado de procesamiento y refinamiento, puede ser más o menos útil tanto para el individuo como para aquellos interesados en su manipulación.

Por eso, para comprender el moderno proceso de manipulación mental, es necesario entender tanto los instrumentos y medios utilizados como los procesos cerebrales que facilitan o permiten que dicha manipulación funcione. El enemigo exterior y el enemigo interior de nuestro cerebro.

El enemigo exterior es diverso y complejo. En dicho concepto se deben englobar todo aquello que se relaciona con el ataque cognitivo en sí mismo.

El enemigo interior serían aquellos procesos mentales que facilitan que el ataque cognitivo tenga éxito.

Para entender adecuadamente el enemigo exterior, podemos usar el símil de un ataque físico con un arma de fuego y todo el proceso para hacer que la bala alcance el cerebro.

La bala sería la información que se introduce en el cerebro.

El arma sería los medios a los que se expone a la víctima para que sus sentidos sean expuestos a la información.

El tirador sería aquellos que desde los medios difunden la información o facilitan su difusión.

Y, por supuesto, detrás de ellos están aquellos que ordenan a los sicarios de la información, en un sentido muy amplio del término, el cruel asesinato mental.

Todo esto son conceptos que se irán desarrollando progresivamente.

El ataque cognitivo puede tener diversos objetivos y alcances, algunos coordinados y otros no, y adoptar las más variadas formas, algunas apenas imperceptibles y otras muy obvias.

Puede tener un objetivo indiscriminado y generalista o buscar un determinado público objetivo.

A diferencia del ataque físico, el ataque cognitivo generalmente requiere un período de tiempo prolongado para surtir el efecto deseado. Además, pueden existir sinergias y objetivos que se contengan unos a otros, y sucedan de forma progresiva o simultánea.

Como puede verse, el ataque cognitivo para ser efectivo requiere un nivel excepcional de recursos y planificación para lograr los objetivos deseados.

Las modernas técnicas de manipulación, superan con mucho las capacidades de los principios básicos de la propaganda, aunque se sirven de ellos para lograr sus fines.

El profundo conocimiento actual de la mente humana permite explotar al máximo sus debilidades, antes tan solo intuitas, y lograr maximizar los efectos de la manipulación mediática.

Aprovechando los sesgos cognitivos y otras debilidades de nuestro cerebro, como los miedos, la necesidad de aceptación social, la aversión al riesgo y la responsabilidad, entre muchas otras, se logra transformar la percepción de la realidad e inducir al público objetivo a interpretarla de forma errónea.

Para ello, fundamentalmente se busca soslayar la parte racional del cerebro, el neocortex, responsable del pensamiento lógico y la conciencia, para alcanzar el sistema límbico, el área donde se regulan las emociones y el comportamiento.

Pero el sistema límbico también desempeña un papel importante en el aprendizaje y la memoria. Por tanto, manipulándolo se puede introducir reacciones deseadas a determinados estímulos.

De esta forma, se actúa sobre el sistema de creencias y se implantan ideas o comportamientos que arraigan y se superponen sobre los dictados de la lógica y la razón.

Para ello se emplean las más diversas técnicas de manipulación y engaño, así como canales de transmisión de la información, de forma que se

bombardea a los sentidos de manera continua y progresiva para lograr los fines deseados.

Así se va transformando el esquema de valores, principios y creencias de la Sociedad.

Como un virus cuyo vector son los Medios de Comunicación, las Redes Sociales, la Educación e incluso medios tan sutiles como la publicidad, las artes gráficas, escénicas o visuales, arraiga en la mente de las víctimas hasta acabar con toda su voluntad racional, transformándolas en perfectos fanáticos, sectarios e ideologizados, incapaces de pensar por sí mismos y dispuestos a cualquier cosa, incluso la violencia verbal o física, para defender y expandir su esquema de creencias, por absurdas que sean.

Como cualquier enfermedad, no todas las personas son igualmente vulnerables. Una sólida inteligencia emocional y conocimientos, ayudan a impedir o dificultar que este proceso de control mental pueda calar y tomar el control de nuestra mente.

Es por eso el palpable esfuerzo que se realiza desde hace décadas por adoctrinar a los menores, eliminar su espíritu crítico y reducir sus estímulos para la curiosidad y el aprendizaje, haciéndolos así más vulnerables al ataque cognitivo.

Es fundamental conocer y entender estos procesos y métodos de manipulación de la mente como primer paso para poder prevenirlos y, en caso necesario, combatirlos.

Solo aprendiendo a identificar, bloquear, y racionalizar, la información podremos sustraernos del progresivo proceso de destrucción mental al que se está sometiendo a la Sociedad.

Para ello, es preciso desarrollar la inteligencia emocional y el juicio crítico hasta el punto de controlar el sistema límbico y hacer prevalecer nuestro neocortex cerebral, combatiendo así a nuestro enemigo interior.

Pero también es necesario tratar y analizar la información que se recibe, el enemigo exterior, para determinar su grado de veracidad y su finalidad. Conviene tener en cuenta que cuando algo es gratis, tú eres el cliente, y eso nunca es más cierto que con la información.

Sin embargo, todo esto es complicado en un Mundo donde nos ahogan y saturan de información "basura", dificultando el filtrado y la búsqueda de lo relevante, y donde se nos ocupa el tiempo en ocio y entretenimiento que obstaculiza dedicar el tiempo adecuado a la reflexión y búsqueda de la verdad.

Por tanto, es muy difícil y costoso el esfuerzo de prevenir caer en la epidemia de idiotez generalizada que asola la Sociedad, y aún más difícil recuperarse tras haber sido infectado por ella.

Es más fácil engañar a la gente que convencerles de que han sido engañados

Mark Twain

PARTE 1

EL ENEMIGO INTERIOR

**Así como el hierro se oxida por falta de uso, así
también la inactividad destruye el intelecto**

Leonardo da Vinci

INTRODUCCION

CONOCIENDO NUESTRO CEREBRO

“Si nuestro cerebro fuera tan sencillo como para poder entenderlo, seríamos tan tontos que, de todos modos, no lo podríamos entender”

Jostein Gaarder

La primera parte del libro aborda el entendimiento de la mente y de los factores que condicionan, potencian o limitan el desarrollo cognitivo de la persona. Todos los procesos cognitivos se desarrollan en el cerebro, una máquina altamente compleja cuyo conocimiento aún estamos empezando a vislumbrar.

Nuestro cerebro es lo que nos hace diferentes del resto de los animales, otorgándonos nuestra enorme capacidad de razonamiento, para aquel que se esfuerce en usarla.

Sin embargo, la mayoría imagina el cerebro como un órgano homogéneo lleno de neuronas. Nada más lejos de la realidad. Nuestro cerebro es un órgano muy complejo con numerosas partes diferenciadas y con fines específicos, y del cual realmente conocemos muy poco en cuanto a sus verdaderas capacidades y funcionamiento.

Sin entrar en profundidad en las estructuras histológico-anatómicas del cerebro, se puede dividir en 3 grandes partes en base a la función que tienen asignada:

- Cerebro reptiliano,
- Sistema límbico
- Neocórtex

Estas capas se superponen unas a otras como las capas de una cebolla y responden de forma diferente ante los estímulos y la información

El cerebro reptiliano:

Compuesto por el tronco del encéfalo y el cerebelo, se encarga de llevar a cabo las funciones vitales más básicas y primitivas necesarias para la mera supervivencia. Está asociado con conductas impulsivas y ligadas a los instintos más básicos, como la ira, el miedo, el hambre o el placer. De

hecho, estos estímulos primarios conforman la base de la pirámide de necesidades de Maslow.

Por tanto, si se quiere llegar a esta capa más profunda del cerebro para buscar las reacciones más primarias e instintivas, el estímulo debe ser corto, conciso, directo y apelar directamente a las emociones básicas.

El sistema límbico:

Está formado por estructuras que regulan nuestras respuestas emocionales, la memoria y el aprendizaje. El sistema límbico del cerebro agrupa un conjunto de estructuras con límites difusamente repartidos en el encéfalo, como el hipotálamo, el hipocampo, la amígdala y la corteza orbitofrontal. Son estas estructuras las que dirigen las emociones y el comportamiento, por lo que se les conoce como el "cerebro emocional"..

A diferencia del "cerebro reptiliano", que responde a estímulos primarios e instintivos, el sistema límbico responde a estímulos relacionados con el aprendizaje y las emociones. Esto provoca que aquello que se ha experimentado como placentero se desee repetir, activando el cerebro límbico sin reparar en las consecuencias de la acción que ha causado el estímulo.

Este fenómeno se relaciona con la programación neurolingüística y es hábilmente aprovechado por aquellos que buscan condicionar nuestro comportamiento basándose en nuestro esquema de creencias e ideología.

El neocórtex:

El neocórtex es la estructura que conforma la mayor parte de la corteza cerebral en los seres humanos, representando aproximadamente el 90% de ella. Es la parte más reciente del cerebro en términos filogenéticos. Está compuesto principalmente por materia gris, que consiste en los somas (los "cuerpos" de las neuronas, donde se encuentra el núcleo celular) y las dendritas de las neuronas que forman parte del encéfalo.

Se considera que el neocórtex es el área cerebral responsable de nuestra capacidad de razonamiento, permitiendo el pensamiento lógico y la consciencia. Es el área del cerebro que facilita todas las funciones mentales superiores y las funciones ejecutivas, especialmente localizadas en el lóbulo frontal.

Se cree que el "Yo" y la autoconciencia se deben al funcionamiento de esta estructura. Además, en el neocórtex se localizan las funciones del lenguaje y la memoria.

Por tanto, el objetivo de aquellos que pretenden manipular y controlar nuestras mentes, restringiendo nuestra capacidad de pensar, es evitar estimular esta parte del cerebro y lograr sortearla para llegar al sistema límbico o directamente al cerebro reptiliano..

Esta primera parte del libro, se centrará en mostrar cómo es el proceso cognitivo, resaltando sus fortalezas y cómo pueden ser potenciadas, así

como sus debilidades que limitan e incluso anulan nuestra capacidad de pensar.

Este conocimiento es fundamental para entender cómo estas debilidades pueden ser aprovechadas para manipular la mente e incluso anularla, con el fin último de buscar formas de potenciar nuestra capacidad cognitiva y prevenir que sea anulada por otros.

1.1

LA INTELIGENCIA Y EL RAZONAMIENTO

“Inteligencia: conócete, acéptate, supérate”

San Agustín

El Ser Humano, Homo Sapiens Sapiens, se diferencia del resto de los animales por su conciencia, es decir, su capacidad de reconocer la realidad circundante y relacionarse con ella, así como el conocimiento inmediato o espontáneo que el sujeto tiene de sí mismo, de sus actos y reflexiones.

Más allá de eso, como causa y consecuencia, además de nuestra especial configuración biológica y la evolución, hemos desarrollado una elevada inteligencia y raciocinio que, gracias a las habilidades manuales y la comunicación, nos ha permitido alcanzar un elevado nivel tecnológico y de conocimiento.

Ambas cualidades no son exclusivas del Ser Humano, hay otros animales con elevada inteligencia e incluso algunos con una sorprendente capacidad de raciocinio. Sin embargo, no pueden aprovecharlas ni desarrollarlas en el grado en que puede hacerlo el Hombre.

Qué diferencia la inteligencia del raciocinio, es algo que trataremos de responder en este capítulo.

Ambas están interrelacionadas y, en cierta medida, una condiciona a la otra.

Un ejemplo podría ser útil para entender ambos conceptos de forma sencilla.

Imaginemos que la inteligencia es un motor de automoción. Éste puede ser más o menos potente, pero en sí mismo no sirve de nada si no se instala en un automóvil.

Sin embargo, las prestaciones del vehículo no sólo dependen del motor, sino también del diseño del vehículo: chasis, transmisión, aerodinámica, neumáticos, suspensiones, frenos... todo un conjunto que debe adaptarse a las características propias del motor.

Montar un motor de un Ferrari en un Seat 600 no permitirá aprovechar su potencial, de la misma forma que es ridículo instalar un motor de un Seat 600 en un Ferrari.

Por tanto, considerando que el motor nos viene dado, aunque puede ser objeto de ajustes que mejoren su rendimiento, lo importante es ser capaces de diseñar el vehículo con el que se pueda sacar el mejor provecho.

Sin embargo, de nada sirve tener el mejor coche del Mundo si no sabemos conducirlo, si lo escondemos en un garaje, si no lo mantenemos adecuadamente, si no sabemos a dónde ir con él o si nos equivocan en la ruta, si no tenemos el combustible adecuado o si la carretera por la que circulamos es inadecuada o no nos permiten circular con él.

Así que, por tanto, son muchos los requisitos necesarios para poder aprovechar al máximo nuestro raciocinio y no todos están bajo nuestro control directo, ni nada nos garantiza que tener el mejor coche nos llevará a nuestro destino, especialmente si no ponemos de nuestra parte.

La Inteligencia como concepto

La inteligencia es un concepto complejo y en constante evolución. De hecho, habría que hablar más específicamente de diferentes campos o áreas de inteligencia. La capacidad de lógica, comprensión, autoconciencia, aprendizaje, conocimiento emocional, razonamiento, planificación, creatividad, pensamiento crítico y resolución de problemas, entre otras.

En términos generales, se puede describir como la capacidad de percibir o inferir información, y retenerla como conocimiento para aplicarlo a comportamientos adaptativos dentro de un entorno o contexto.

La medición de la inteligencia y su comparabilidad, así como su evolución a lo largo de la vida, es un campo ciertamente complejo. Por regla general, se utilizan pruebas de evaluación, generalmente de tipo test, y los resultados se evalúan mediante criterios de comparación, ajustando los resultados en base a la curva de Gauss y el posicionamiento por percentiles.

La escala típica para medir la inteligencia es la prueba de Weschler: WAIS para adultos; WISC para jóvenes y WPPSI para preescolares.

Sin embargo, el hecho de que este tipo de pruebas sean conocidas en cuanto a su diseño y se pueda entrenar su resolución puede condicionar los resultados obtenidos.

La inteligencia no es un concepto estático sino que evoluciona y potencialmente puede involucionar. Se puede hablar de una inteligencia innata o más bien de una capacidad potencial de desarrollo intelectual, y de una inteligencia adquirida, basada en la experiencia, la socialización y el ejercicio de la misma.

A modo de comparación, sería similar a la capacidad física. Cada individuo nace con capacidades mayores o menores, pero depende del entrenamiento físico poder alcanzar su mayor potencial de desarrollo.

En este sentido, es importante considerar el denominado efecto Flynn o el incremento secular de la inteligencia basado en el aumento del CI (cociente intelectual) de una generación a otra en la población de un país, fenómeno que se evidenció durante la mayor parte del siglo XX.

Este proceso puede explicarse por varias razones. Flynn lo justificaba en el aumento de la capacidad de resolver problemas abstractos. Sin embargo, hay otras causas como la universalización de la educación, el aumento de la complejidad de la vida social debido a la tecnología o la mejora de las condiciones de vida.

No obstante, desde mediados de los años 70 del siglo XX, se ha observado un sorprendente proceso de retroceso en el CI de las nuevas generaciones de los países occidentales.

Esto se debe en gran medida a una serie de razones que se tratarán en la segunda parte de este libro, titulada "el enemigo exterior".

Nuestro cerebro opera en varios niveles de conciencia al mismo tiempo, e incluso de forma inconsciente. Muchas de las actividades más básicas se realizan de forma instintiva, sin que tengamos que pensar en ellas.

Es importante dormir bien para mejorar el rendimiento intelectual. Durante el sueño, el cerebro continúa trabajando y procesando información que no ha tenido tiempo de procesar adecuadamente durante el día, e incluso que puede haber pasado desapercibida.

Dormir mejora la inteligencia y la creatividad, especialmente en las primeras etapas de la vida. Por eso, es fundamental que los niños tengan patrones de sueño adecuados y regulares, descansando las horas necesarias, algo que no se cumple en muchas familias hoy en día debido al abuso de la televisión, el móvil, las redes sociales o los videojuegos.

Medir, reconocer y valorar la inteligencia es algo complicado, y a veces es fácil confundir actitudes, como ser "vivo", despierto, y tener reacciones rápidas, con aptitudes como las capacidades intelectuales que potencian la reflexión, la creatividad, el razonamiento y la resolución de problemas complejos.

Los primeros serían los que vulgarmente se llaman "listos", mientras que las capacidades descritas serían características de la inteligencia. Por tanto, son conceptos diferentes y no necesariamente mutuamente excluyentes.

Para entender la diferencia entre ambos conceptos, podemos usar el símil del ajedrez. Un listo pensará en la siguiente jugada y en la ventaja inmediata. Si ve un alfil expuesto al precio de un peón, lo comerá inmediatamente sin dudar, satisfecho creyendo haber ganado en el intercambio.

El jugador inteligente asume la pérdida del alfil a cambio de un peón para ganar la posición que, 20 jugadas después, le dará el jaque mate.

El listo memoriza jugadas y repite mecánicamente movimientos aprendidos de libros y clases como respuesta a los del contrincante, mientras que el inteligente desarrolla partidas desde cero, experimenta y asume perder a cambio de aprender.

Y como siempre, todo es cuestión de grados. Hay personas que son listas e inteligentes a la vez y saben aprovechar ambas cualidades cuando es necesario, aunque no suele ser lo habitual.

Las personas inteligentes suelen ser reflexivas y, por tanto, normalmente poco impulsivas y acostumbradas a tomar decisiones rápidas y poco meditadas.

Gran parte de los listos o "espabilados" podrían encajar en el grupo del efecto Dunning-Kruger negativo, por el cual los ignorantes, por atrevidos, tienden a creerse más inteligentes de lo que son, y esa reacción rápida, en gran medida preparada, es su forma de afirmarse a sí mismos.

Esto estaría en consonancia con la segunda parte de dicho efecto, que sostiene que los inteligentes suelen creerse menos capacitados de lo que son por prudencia, dando en muchos casos la sensación de ser tontos o "nerds", como se les gusta representar en la cultura audiovisual "WOKE".

El Raciocinio

Tener una elevada inteligencia y saber utilizarla son dos cosas distintas. El raciocinio, o capacidad de pensar, es la facultad que permite resolver problemas, extraer conclusiones y aprender conscientemente de los hechos, estableciendo conexiones causales y lógicas necesarias entre ellos.

En realidad, existen 2 tipos básicos de razonamiento:

El razonamiento argumentativo. Entendido como la actividad lingüística de argumentar. Es la expresión lingüística del razonamiento.

El razonamiento lógico o causal, es un proceso mediante el cual se deriva la validez, la posibilidad o la falsedad de otro juicio distinto a partir de uno o más juicios iniciales.

Por lo general, los juicios en los que se basa un razonamiento expresan conocimientos ya adquiridos o, al menos, se postulan como hipótesis.

Existen varios tipos de razonamiento lógico:

Deductivo (estrictamente lógico). parte de observaciones particulares para producir leyes y conclusiones generales.

Inductivo. Explica la realidad partiendo de leyes o teorías generales hacia casos particulares.

Abductivo. A partir de la descripción de un hecho o fenómeno llega a una hipótesis que explica las posibles razones o motivos del hecho mediante las premisas obtenidas.

La capacidad mental implica habilidades como el razonamiento, la planificación, la resolución de problemas, el pensamiento abstracto, la comprensión de ideas complejas, el aprendizaje rápido y el aprendizaje basado en la experiencia.

No se trata sólo de aprender de libros, de habilidades estrictamente académicas o de talento para superar pruebas, sino de la capacidad de comprender el entorno en su conjunto.

Por tanto, la capacidad de raciocinio puede ser entrenada, desarrollada y potenciada a través del aprendizaje y la experiencia, a diferencia de la inteligencia que tiene un margen de desarrollo mucho menor. Estar dotado de una alta inteligencia facilita alcanzar un elevado grado de capacidad de raciocinio, pero hay muchos factores que pueden condicionar, limitar y mejorar el desarrollo intelectual.

La mayor parte de estos factores limitantes tienen un impacto más perjudicial cuando se manifiestan durante la etapa infantil, cuando el desarrollo cerebral es mayor, y además lo hacen en múltiples dimensiones, como veremos.

Dentro del raciocinio, tiene especial importancia la capacidad de desarrollar las capacidades del pensamiento complejo, que es el tipo de razonamiento más exigente y eficaz. Podemos entenderlo como la capacidad de poner en relación o en diálogo dos o más dimensiones diferentes de la realidad.

En ese sentido, "complejo" alude a la interrelación entre los conceptos, derivado del prefijo "con-" (que significa "junto a") y el verbo "plectere" (que significa "entrelazar" o "trenzar").

Por tanto, el pensamiento complejo es necesariamente transdisciplinario y holístico. Esto lo aleja de las explicaciones simplistas, simplonas y homogeneizadoras, que carecen de profundidad analítica y verdadera utilidad práctica.

En su lugar, plantea el desafío de una reflexión profunda y multidimensional necesaria para ofrecer explicaciones consistentes a problemas complejos. Para ello, se requiere responder a la complejidad con complejidad, ya que al simplificar se pierden elementos importantes.

Se precisa creatividad y amplitud de miras a la hora de afrontar los problemas, considerando todos los aspectos, el contexto y las relaciones entre ellos, así como el efecto que unos tienen sobre otros.

El pensamiento complejo es proactivo, busca anticiparse a los problemas, comprenderlos y prever sus consecuencias y posibles evoluciones en múltiples escenarios, tomando ventaja de ello.

Controlar un proceso complejo y llegar a comprenderlo implica encontrar los vínculos, que a menudo son difíciles de percibir a simple vista, entre los diferentes aspectos que influyen, valorándolos en conjunto. A diferencia del pensamiento común, que busca generalidades y respuestas únicas, absolutas y "verdaderas".

Para lograrlo, es necesario realizar una correcta evaluación e identificación del contexto del problema, considerando todas las variables del modelo, para analizarlo y estudiarlo desde múltiples perspectivas y así dominarlo y comprenderlo.

Sólo a través de la comprensión y aplicación del pensamiento complejo se puede alcanzar un pleno desarrollo del razonamiento.

Sin embargo, esto requiere un gran esfuerzo cognitivo, tiempo, experiencia e información. Además, requiere un aprendizaje que debería comenzar en la escuela.

La realidad es que en la vida cotidiana prevalece el pensamiento simple y simplista, y en el mejor de los casos, la aceptación fácil de ideas preconcebidas, con el fin de no perder tiempo y poder dedicarlo a actividades tan apasionantes y placenteras como jugar videojuegos, ver series de televisión, tomarse selfies o interactuar en Redes Sociales.

El Pensamiento Crítico, y Analítico

En el siglo XVII, Galileo Galilei, considerado el padre de la astronomía moderna, fue encarcelado por la Inquisición y obligado a abjurar de sus teorías heliocéntricas, las cuales se oponían al geocentrismo predominante en ese momento como explicación del funcionamiento astronómico.

De esta manera, Galileo contribuyó de forma decisiva al establecimiento de las bases del método científico.

Este suceso fue un ejemplo claro de pensamiento crítico, es decir, la capacidad de someter a juicio, de manera clara y racional, nuestras acciones, creencias y convicciones, así como las de otras personas. Consiste en utilizar la inteligencia y el conocimiento para deducir o construir la postura más razonable y justificada que se puede tener sobre un tema específico.

El Ser Humano está dotado de curiosidad y la capacidad de cuestionar los hechos e incluso nuestros propios pensamientos, lo cual constituye la base de la filosofía. Esto nos permite cuestionar lo establecido como dogma, lo comúnmente aceptado, y desarrollar otro punto de vista que proporcione una mejor explicación y comprensión de un problema.

El **pensamiento crítico** abarca:

- Comprender y cuestionar la conexión lógica entre dos o más ideas distintas.
- Identificar, evaluar y proponer argumentos válidos, y detectar falacias y fallos en el razonamiento.
- Detectar problemas y resolverlos de un modo sistemático.
- Identificar la relevancia de las ideas y creencias.
- Reflexionar sobre la validez y la pertinencia de las propias creencias y valores.

El pensamiento crítico permite ampliar y profundizar en las dinámicas del pensamiento, mejorando la capacidad de obtener nuevos y mejores conocimientos y ampliar la perspectiva con una mayor amplitud de miras, permitiendo ver más allá de lo evidente y lo obvio.

Por tanto, requiere una mente abierta y receptiva, desligada de ideas preconcebidas, sesgos cognitivos, creencias, experiencias previas y otras influencias que condicionan nuestra capacidad de pensar. De esta forma, se permite que nuestra capacidad de razonamiento lógico y objetivo se abra camino en todo su poder, buscando aquello más allá de lo evidente o simplemente lo que se nos presenta como tal.

Por supuesto, todo pensamiento crítico nace de la curiosidad y el inconformismo. Requiere, forjar un carácter fuerte, independiente y no influenciado por las opiniones y actitudes externas que condicionen o busquen influir en nuestra conducta. Por tanto, es propio de personas con gran seguridad en sí mismas y creativas.

Las personas con pensamiento crítico son difíciles de manipular e influenciar. Por ejemplo, ante una noticia falsa, sesgada o manipulada, el libre pensador actuará buscando información y analizando los hechos para intentar determinar su exactitud.

Frente a las normas de actuación y los protocolos impuestos, un pensador crítico siempre buscará formas mejores de desarrollar una actividad o mejorar el desempeño. En realidad, todos los grandes avances de la humanidad solo han sido posibles gracias al pensamiento crítico, que cuestionaba el estado "natural" de las cosas.

Sin embargo, todo lo bueno es escaso y pocas personas desarrollan su pensamiento crítico en su máximo potencial, que, por otro lado, no es el mismo para todos, dado que depende de ciertas cualidades innatas.

Pero ello no quiere decir que tanto los rasgos de carácter y personalidad como el pensamiento crítico no puedan ser entrenados y mejorados, especialmente en los primeros años del desarrollo de la persona, la niñez.

Por otro lado, el **pensamiento analítico** consiste en tener la capacidad de descomponer un problema complejo en partes más simples. Este pensamiento es el que diferencia a una persona que se queda dando vueltas ante un error de código durante horas y otro que lo saca en minutos.

La gente con pensamiento analítico aplica el diagnóstico diferencial en la resolución de problemas de forma natural e inconsciente. Evalúa las posibles causas al problema y busca diferentes comportamientos entre las causas, para así poder hacer una prueba y descartar hipótesis.

El Sentido Común

Suele decirse que el Sentido Común es el menos común de los sentidos cuando se quiere reflejar el elevado grado de irracionalidad de alguien.

Es complejo definir el Sentido Común, teniendo en cuenta además que es casi un concepto filosófico que ha evolucionado a lo largo del tiempo.

Suele considerarse como la capacidad natural de juzgar los acontecimientos y eventos de forma razonable, es decir de forma acertada, algo que a veces no es tan evidente o correcto como parece.

De forma genérica, se puede decir que se refiere a aquel conocimiento que todos compartimos, que consideramos básico y evidente, y a las conclusiones a las que llegamos casi automáticamente al tratar de analizar lo que percibimos.

Por tanto, sería simplemente un conjunto de creencias, usos y costumbres sobre aspectos prácticos y básicos del día a día, que resultan útiles para desenvolverse en ellos.

Retornando el símil del automóvil del principio del capítulo, el Sentido Común serían las ayudas a la conducción que facilitan la toma de decisiones no complejas del día a día, reduciendo el esfuerzo mental y priorizando otras tareas.

Sin embargo, nada es bueno o malo per se. Bajo la coartada del sentido común se pueden enmascarar o fomentar usos y costumbres nada racionales en los individuos y en la Sociedad, a través de la Ventana de Overton, haciéndoles aceptar creencias previamente inaceptables.

También es una herramienta social contra aquellos más heterodoxos, irreverentes, inconformistas y rebeldes, lo cual en muchos casos obra en contra de la creatividad y la evolución.

De esta forma, se empobrece y dificulta el debate y la confrontación de ideas. De hecho, en gran medida el sentido común es contrario, o al menos limitante, del pensamiento crítico y el pensamiento profundo.

En tiempos de Galileo, el sentido común de la época indicaba que la Tierra era el centro del universo. Algo obvio e indiscutible, al punto del señalamiento y la criminalización. El sentido común nos invita a dejar de pensar, a tomar el camino más corto: la sabiduría popular.

En cada comunidad, los grupos más fuertes deciden día a día las tendencias que deben seguirse y las normas de conducta aceptables; retocan incesantemente el diseño del perfil del ciudadano modelo, con sus posibles variantes que giran en torno a la edad y el género. Por tanto, en gran medida el Sentido Común es instrumentalizado por el poder como medio de control social, tal y como se mostrará en la segunda parte del libro.

La Inteligencia Emocional

Aún más importante que la inteligencia en sí misma es el constructo de la inteligencia emocional. Un concepto relativamente moderno creado para definir en cierta medida la relación entre nuestro neocórtex cerebral,

responsable de la lógica y la razón, y nuestro sistema límbico, que gestiona las emociones, los recuerdos, las ideas y creencias..

Bajo dicho término nos referimos a la capacidad de los individuos para reconocer sus propias emociones y las de los demás, discernir entre diferentes sentimientos y etiquetarlos apropiadamente, utilizar información emocional para guiar el pensamiento y la conducta, y administrar o ajustar las emociones para adaptarse al ambiente o lograr objetivos. Es, por tanto, una herramienta fundamental para establecer relaciones sociales sanas.

En lo que a mí respecta, la inteligencia emocional es importante en tanto que permite mantener los sentimientos y la empatía bajo control, evitando que se desborden y nos obliguen a tomar decisiones erróneas desde la perspectiva de la lógica. Al mismo tiempo, impide que la fría lógica se imponga sobre los sentimientos, generando daño propio o ajeno.

Para comprender adecuadamente la inteligencia emocional, primero debemos entender qué es la empatía y su importancia dentro de nuestro proceso mental, así como en nuestra forma de relacionarnos con el entorno.

La empatía es la capacidad que tiene una persona de percibir las emociones y los sentimientos de los demás, basada en el reconocimiento del otro como similar. Es decir, es la capacidad de ponerse en el lugar del otro y entender los sentimientos que podríamos experimentar nosotros en su situación.

La empatía permite comprender mejor la realidad que nos rodea y a las personas con las que interactuamos. Esto nos permite mejorar la interacción social, evitando causar daño y buscando formas de mejorar el bienestar de los demás, así como el nuestro propio.

La empatía no es un concepto absoluto. Puede manifestarse en mayor o menor medida, e incluso puede faltar por completo, como ocurre en el caso de los psicópatas.

Estos individuos, al carecer de sentimientos, emociones y empatía, no dudan en realizar cualquier acto que consideren beneficioso o placentero para ellos, incluso si eso implica el sufrimiento de otros. Sin embargo, suelen ser expertos manipuladores de los sentimientos y la empatía de los demás en su propio beneficio, aunque no compartan esos sentimientos, saben cómo aprovecharlos.

Por otro lado, tener una empatía excesiva puede resultar perjudicial si no se sabe controlar adecuadamente, ya que puede generar un sufrimiento intolerable al empatizar con personas que sufren o sentirse demasiado motivadas a ayudar más allá de lo razonable o saludable, y convertirse en víctimas de abuso y manipulación por parte de aquellos que buscan sacar provecho del chantaje emocional.

Además de considerar las emociones de los demás, también debemos tener en cuenta nuestras propias emociones. La forma en que sentimos condiciona nuestra conducta y nuestra relación con los demás.

Existen personas más sentimentales y emotivas que otras. Las respuestas emocionales en contextos sociales se generan principalmente en el sistema límbico, mientras que la lógica, el razonamiento y las emociones complejas, en general, se originan en la corteza cerebral.

Las personas que tienen un bajo control sobre sus emociones suelen estar dominadas por ellas. Los niños impulsivos y ansiosos, a menudo desorganizados y problemáticos, parecen tener un escaso control prefrontal sobre sus impulsos límbicos. Este tipo de niños presentan un alto riesgo de fracaso escolar, alcoholismo y delincuencia, no tanto debido a un bajo potencial intelectual, sino porque tienen un control severamente limitado sobre su vida emocional.

En el extremo superior de la falta de control emocional se encuentra la sociopatía y las conductas antisociales.

Por tanto, la inteligencia emocional, para ser eficaz, debe ser capaz de controlar los propios sentimientos y emociones, así como la empatía. De esta forma, la inteligencia emocional puede dividirse en dos áreas:

Inteligencia intrapersonal: la capacidad de formar un modelo realista y preciso de uno mismo, teniendo acceso a los propios sentimientos y utilizándolos como guías en la conducta.

Inteligencia interpersonal: la capacidad de comprender a los demás, qué los motiva, cómo operan y cómo relacionarse adecuadamente. Está asociada a la empatía y a la capacidad de entender cómo sienten y piensan los demás.

Estas dos capacidades, y sobre todo la capacidad de mantener bajo control adecuado los sentimientos para encontrar el equilibrio correcto con la fría lógica, permiten tomar decisiones sociales correctas.

Por otro lado, como se verá posteriormente, es fundamentalmente a través de las emociones que el ataque cognitivo busca manipular nuestra mente y percepción.

De hecho, uno de los problemas más evidentes observados en la sociedad desde hace décadas es la ausencia de inteligencia emocional, consecuencia de la falta de tolerancia a la frustración debido a la destrucción de la educación formal basada en el esfuerzo y el mérito en las escuelas, así como la falta de valores y principios en la educación familiar y el entorno social basado en el materialismo, el hedonismo y una búsqueda superficial de la felicidad basada en impulsos de placer.

Esto también fomenta adicciones, la falta de autocontrol y el ataque cognitivo basado en mensajes emocionales que buscan afectar el sistema límbico, anulando el razonamiento del neocórtex cerebral.

No es casual, por lo tanto, el aumento de los problemas de conducta sociopática en la Sociedad, especialmente entre los jóvenes.

La Lógica

Con frecuencia, muchos utilizan el término "lógico" como un instrumento para reforzar sus argumentos, sin ningún rigor científico o técnico. Pareciera que un argumento debiera ser considerado cierto por el mero hecho de ser catalogado como "lógico".

En realidad, la mayoría de las personas que lo hacen ni siquiera saben qué es la lógica y mucho menos cómo aplicarla. En la mayoría de los casos, se utiliza erróneamente como sinónimo de Sentido Común o de una creencia generalmente aceptada. Sin embargo, esto no necesariamente hace que un argumento sea verdadero o acertado.

¿Qué es realmente la lógica?

La lógica es la ciencia del razonamiento correcto. Este concepto surge de la filosofía en la Antigua Grecia, específicamente de la lógica de Aristóteles, aunque también fue utilizado en otras civilizaciones antiguas. La lógica tiene su principal desarrollo en las matemáticas, pero también se extiende a otras áreas del conocimiento.

Etimológicamente, proviene de la palabra griega "logos", que se traduce como razón, discurso o lenguaje.

La lógica se define tradicionalmente como el estudio de las leyes del pensamiento o del razonamiento correcto, y generalmente se entiende en términos de inferencias o argumentos.

La lógica se fundamenta en razonamientos, conocidos como "argumentos" o "esquemas de argumentos", con el fin de validar o refutar su validez. Un argumento válido es aquel en el que la verdad de las premisas implica la verdad de la conclusión. En un argumento válido, si las premisas son verdaderas, la conclusión deberá ser verdadera.

Dentro de la lógica, hay dos conceptos muy importantes para entender la manipulación mediática: las falacias y las paradojas.

Una falacia es un argumento que parece válido, pero no lo es. Pueden ser intencionadas para persuadir o manipular a los demás, o accidentales debido a descuidos o ignorancia.

Lo que hace especialmente peligrosa a la falacia es que un argumento puede ser falaz sin que lo sean sus premisas o su conclusión. Por ello, son útiles en diferentes campos como la política, el derecho, la ciencia, la religión, el marketing, el periodismo y las artes.

Por otro lado, una paradoja es una idea lógicamente contradictoria o contraria a lo que se considera generalmente verdadero. Las paradojas se pueden usar para cuestionar o hacer dudar de lo que parece lógico y razonable.

La lógica, más allá de sus usos filosóficos elevados y sus aplicaciones en matemáticas y computación, también tiene su lugar en el uso común y cotidiano. Es una herramienta poderosa para aprender a pensar mejor, con

mayor claridad y rigor. En este sentido, la lógica analítica es especialmente útil.

Por esta razón, la lógica debería ser enseñada a los niños en las escuelas para permitirles definir conceptos, identificar premisas y conclusiones, reconocer falacias lógicas y distinguir entre argumentos válidos e inválidos, deductivos e inductivos, entre otros aspectos.

Con estas herramientas, los jóvenes podrían alcanzar un mejor rendimiento en el aprendizaje, una mayor capacidad para tomar decisiones racionales y facilidad para evitar ser engañados..

Pirámide cognitiva

Vivimos en la Era de la información y la comunicación, y paradójicamente, nunca antes en la Historia de la Humanidad ha habido tanta manipulación y desinformación.

La posverdad, el enfoque emotivo y tergiversador con el que se abordan actualmente los temas de actualidad, aprovechando los sesgos cognitivos, ha generado una sociedad incapaz de procesar, analizar y evaluar correctamente la información, y llegar a conclusiones acertadas.

De esta manera, la realidad tal como es se transforma en la realidad percibida, según la perspectiva sesgada de aquellos que la presentan con el interés de imponer sus doctrinas ideológicas de pensamiento débil, sensibilizando excesivamente a los ciudadanos y volviéndolos intolerantes ante cualquier discrepancia o espíritu crítico, aceptando sin cuestionar lo que se les presenta como una verdad inmutable.

Pero, ¿qué es la información?

La información son datos o hechos que han sido procesados y tratados adecuadamente para poder ser utilizados. Los datos por sí solos no son útiles, son simplemente la materia prima de la cual se alimenta el proceso de informarse. La información, por otro lado, no es "Poder" como se dice coloquialmente, sino que solo adquiere utilidad en la medida en que se utiliza de manera adecuada.

Cuando la información se maneja y trata de forma adecuada, se convierte en conocimiento, que es un producto elaborado que puede ser utilizado de diversas formas útiles.

El conocimiento se basa en entender lo que se está percibiendo, y discernir qué parte de la información es relevante y práctica para los propósitos buscados, para a través de ella tomar decisiones o comprender conceptos complejos. El conocimiento puede ser utilizado a favor de uno mismo o en contra de otros.

Sin embargo, el conocimiento en sí mismo tampoco es completamente útil si no se es capaz de determinar cuál de ese conocimiento es crucial y debe tener prioridad.

Identificar el conocimiento relevante y en el que se deben centrar los esfuerzos se conoce como visión. Por lo tanto, los visionarios son aquellos que son capaces de "ver" dentro del conocimiento cuál es el más útil para sus propósitos.

Finalmente, la capacidad de encontrar los vínculos o el camino preciso para aprovechar al máximo la visión es la sabiduría.

El sabio encuentra la forma de interrelacionar conocimientos diversos para lograr crear nuevo conocimiento y usarlo de forma efectiva.



Evidentemente, este proceso para obtener el máximo provecho de los datos es útil tanto para las grandes Corporaciones como para el individuo. Sería casi como definir la Pirámide de Maslow cognitiva.

Cuanto más abajo se encuentre en dicha pirámide de gestión de la información que se recibe, más fácilmente será manipulable por agentes externos. En la actualidad, la mayoría de la población apenas es capaz de llegar siquiera al estado de procesar los datos y hechos que se les presentan de manera correcta. Se encuentran abrumados por un mar de datos y desinformación descontextualizada.

Porque no es lo mismo "estar informado", o desinformado, que informarse. Hoy en día, mucha gente presume de estar muy informada porque recibe o busca, y distribuye, mucha información externa. Sin embargo, la mayoría de las veces ni siquiera llega a ver el contenido de la misma. Se quedan sólo con los titulares. Informarse requiere ver y analizar los contenidos, compararlos y llegar a conclusiones propias y útiles, para obtener

una visión clara del asunto y de cómo encaja y puede ser utilizado para aumentar nuestra propia sabiduría.

Procesar y analizar la información para obtener conclusiones y relacionarla con el conocimiento previo exige un gran esfuerzo que pocas personas están dispuestas a hacer. Además, el conocimiento es acumulativo y progresivo, y está interconectado, por lo que sin una base amplia de conocimiento previo, no es posible avanzar en la adquisición de más conocimiento. Es decir, cuanto más ignorante es el sujeto, más difícil es el proceso de estar informado.

Pero hay otro obstáculo: los prejuicios. La mayoría de las personas están condicionadas por sus prejuicios previos a la hora de analizar la información. Es un fenómeno que se da especialmente en las personas ideologizadas, que rechazan cualquier estímulo externo que contradiga su esquema mental y solo buscan información que respalde sus creencias previas.

Es importante tener en cuenta, como se ha mencionado, que el concepto de información debe entenderse en un sentido amplio, como el procesamiento de todos los estímulos externos que percibe el ser humano. Una película o un cartel que se ve, una canción que se escucha, también son estímulos que contienen información que el cerebro procesa. De hecho, la publicidad aprovecha estos medios para lanzar información, a veces de forma subliminal, al público objetivo.

Todo esto genera sesgos cognitivos que pueden ser hábilmente utilizados por aquellos que desean manipular la mente de los individuos.

Porque ese es el verdadero objetivo del ataque cognitivo, la manipulación psicológica de la Sociedad o de grupos objetivo seleccionados. Esta manipulación puede tener diversos fines, y no todos deben ser considerados ataques per se. De hecho, la propaganda, la manipulación o el fomento y mantenimiento de la ignorancia o el miedo que nubla la razón han sido técnicas de control social aplicadas desde la antigüedad.

Este proceso de generación de valor agregado de la información en función del grado de análisis es igualmente útil en la toma de decisiones empresariales. Contar con protocolos y personal capacitado para aprovechar al máximo los datos es fundamental para maximizar la toma de decisiones, especialmente en el ámbito estratégico.

1.2

FACTORES QUE IMPULSAN O LIMITAN EL PROCESO COGNITIVO

Cuanto más nos elevamos, más pequeños parecemos a quienes no saben volar.

Friedrich Nietzsche

Nacemos con una determinada inteligencia y unas cualidades innatas que condicionan nuestra capacidad de razonamiento y pensamiento. Sin embargo, dependiendo de cómo se desarrollen y utilicen, estas pueden ser mejoradas y optimizadas o verse limitadas e incluso anuladas.

Son muchos los factores que influyen en el desarrollo y uso de la capacidad cognitiva. Algunos dependen de la propia persona, mientras que otros son factores internos de difícil control.

Muchos de ellos se desarrollan especialmente durante la infancia y juventud, en la etapa escolar, por lo cual sería fundamental que el Sistema Educativo se enfocara precisamente a lograr el máximo desarrollo cognitivo y emocional de los alumnos, algo que evidentemente no sucede en la actualidad.

Aprovechar al máximo las capacidades y posibilidades, así como conocer las debilidades para reducir su impacto, es fundamental para mejorar la capacidad de pensar, tomar decisiones correctas y evitar ser manipulados.

Personalidad, temperamento y carácter

Cuando era joven alférez del Cuerpo de Infantería de Marina, mi primer destino fue una Compañía de Fusiles del Segundo Batallón de Desembarco, que aún se nutría de tropa de reemplazo que hacía el servicio militar obligatorio. Seguramente una de las unidades más duras en las que podía servir un recluta en aquel momento.

En cuestión de semanas, un chiquillo se transformaba en un soldado al que incluso los propios Marines Estadounidenses respetaban al ver su desempeño en maniobras.

Cada nueva promoción que llegaba a la Unidad parecía una pandilla de niños inmaduros y atolondrados de los que no sería posible obtener nada

bueno. Sin embargo, después de 3 meses de dura instrucción, el cambio era espectacular. Habían forjado su carácter y su actitud.

Cada persona tiene su propia personalidad, la cual condiciona la forma en que interactúa con el resto de la sociedad y el medio ambiente, al tiempo que es condicionada por ese mismo entorno.

Esta personalidad está condicionada tanto por el temperamento como por el carácter.

Temperamento

Es la tendencia natural a responder de una forma concreta al entorno por parte de cada persona. Son, por tanto, reacciones instintivas o conductas automáticas.

Es una característica innata, principalmente genética y, por lo tanto, de naturaleza biológica, heredada de los rasgos de los padres. Es evidente desde las primeras fases del desarrollo de la persona, su infancia y niñez. Por todo ello, es inherente a la persona y muy difícil de modificar.

El temperamento condiciona la forma en que se desarrollan determinados rasgos de la personalidad y cómo se gestionan las emociones.

Carácter

Es el componente de la personalidad que se va conformando a lo largo del tiempo mediante el aprendizaje y la experiencia vital. Por tanto, evoluciona progresivamente y puede variar ante eventos trascendentes y ser modificado conscientemente.

El carácter está condicionado en su evolución por el temperamento propio y por la interacción social. Por tanto, se va gestando y no madura hasta la llegada de la adolescencia.

Nace a partir de la influencia del ambiente sobre los procesos cognitivos, la percepción y las emociones a las que nos predispone la genética.

Personalidad

Es el conjunto de rasgos y cualidades que configuran la manera de ser de una persona y la diferencia de las demás.

Es el efecto de la interacción de las cogniciones, conductas y emociones que determinan el comportamiento. Depende, por tanto, de las características innatas heredadas de la genética, el temperamento y las influencias del entorno debidas a la interacción social: el carácter.

De esta forma, la personalidad depende tanto del carácter como del temperamento, al tiempo que el temperamento también condiciona la formación del carácter. Y todo ello, a su vez, influye en el comportamiento.

La personalidad se define, por tanto, como el conjunto de características o patrón de sentimientos, emociones y pensamientos ligados al comportamiento, es decir, los pensamientos, sentimientos, actitudes, hábitos y la conducta de cada individuo.

Sin embargo, la personalidad puede ser moldeada. De hecho, esto se logra a través del adoctrinamiento, la instrucción o la educación, la propaganda o la ingeniería social, y mediante la modificación de la conducta. Esto puede ser bueno o malo según la finalidad., y puede condicionar la forma de ver las cosas y de pensar de las personas.

Habilidades, capacidad y competencia

Son 3 conceptos muy importantes, interrelacionados entre sí y con la capacidad cognitiva y la inteligencia.

Competencia

Son aquellas características individuales (motivación, valores, rasgos, etc.) que le permiten a una persona determinada desempeñar óptimamente las tareas encomendadas. Estas dependen tanto de las características innatas como de factores externos. Están íntimamente relacionadas con la actitud.

Capacidad

Son el conjunto de condiciones, cualidades o aptitudes, especialmente intelectuales, que permiten el desarrollo de una determinada actividad. Son, por tanto, en gran medida cualidades innatas, aunque se pueden trabajar para mejorarlas en cierto grado.

Habilidad y destreza

Es la capacidad de una persona para realizar una tarea correctamente y con facilidad. Habilidad y destreza son conocimientos prácticos y técnicos adquiridos mediante el aprendizaje, el entrenamiento y la práctica. Por tanto, ambas están ligadas a la aptitud. Podemos evaluarlas en términos de rendimiento o ejecución.

El rendimiento en una determinada tarea se verá mediatizado tanto por la disposición innata (capacidad) como por los grados de destreza en la materia. El rendimiento y la ejecución son el nivel de obtención de resultados. Si bien la aptitud es importante, aún más lo es la actitud. A través de la actitud se puede lograr la aptitud. Sin embargo, sin actitud, incluso aunque se tengan aptitudes innatas, no se logrará aprovecharlas convenientemente.

La actitud tiene un componente innato y otro adquirido o "forjado", especialmente durante los primeros años de vida. Un buen símil sería el componente físico de la persona.

Cada persona nace con unas cualidades atléticas y físicas determinadas que condicionan el límite al que puede llegar. Sin embargo, es a través del entrenamiento y la constancia que se logra alcanzar la mejor capacidad.

Además, cada uno debe determinar en qué facetas concretas puede aprovechar mejor sus capacidades físicas. Si desde pequeño a una persona con cualidades atléticas se le anima a tener una vida sedentaria y a comer inadecuadamente hasta hacerle obeso, difícilmente podrá en el futuro lograr sacar partido de sus cualidades físicas.

En el caso de la Mente es igual. Incluso una mente privilegiada puede ser echada a perder si no se la "alimenta" y "ejercita" adecuadamente en su infancia.

La Memoria, aprendizaje y adoctrinamiento

Si bien son conceptos diferentes, están íntimamente relacionados.

La memoria es una función del cerebro que permite codificar, almacenar y recuperar la información del pasado. Es algo así como el disco duro del ordenador.

El aprendizaje es el proceso a través del cual se adquieren y desarrollan habilidades, conocimientos, conductas y valores. Es resultado de la atención, el estudio, la experiencia, la instrucción, el razonamiento, la observación, así como la influencia de factores externos con los que se interactúa.

El aprendizaje consiste en adquirir, procesar, comprender y, finalmente, aplicar una información que se nos enseña o recibimos. No se trata del mero almacenamiento de información inconexa o no adecuadamente comprendida y asimilada. Así, por ejemplo, de nada sirve memorizar una definición de un concepto si no se entiende realmente lo que significa, su utilidad y relación con otros conceptos.

Una característica que nos hace únicos a los Humanos es la capacidad para transmitir y compartir conocimientos, es decir de enseñar.

Ello, la capacidad acumular, registrar, combinar y coordinar conocimientos, es lo que no ha permitido alcanzar las elevadas cotas de conocimiento científico y tecnología aplicada de la que disponemos hoy en día.

El aprendizaje tiene dos vías:

La instrucción, es decir, la transmisión/recepción de información con fines didácticos por parte de terceras personas. Esta, a su vez, puede ser dirigida o autodidacta.

La experiencia, consecuencia de las conclusiones obtenidas de la interacción con el medio ambiente y el entorno social.

La memoria es el instrumento que nos permite fijar el conocimiento adquirido. Existen diferentes tipos de memoria, según su procedencia

- Memoria sensorial
- Memoria auditiva.
- Memoria visual.
- Memoria kinestésica, basada en la motricidad

- Memoria mecánica, basada en la repetición

También existen diferentes tipos de memoria según su finalidad:

- Memoria comprensiva: permite comprender el significado y la relación entre el todo y no solo entre las palabras.
- Memoria a corto plazo: tiene una duración de entre 15 y 30 segundos.
- Memoria a largo plazo: generalmente está inactiva, pero se puede recuperar.
- Memoria episódica: almacena eventos y experiencias personales en cuanto a tiempo y lugar.
- Memoria semántica: almacena el significado de las palabras y conocimientos generales sobre el mundo físico.

Si bien aprendemos durante toda nuestra vida, es en la infancia, y especialmente en los primeros años, donde se obtiene una mayor eficiencia. Es por ello que se dice que los niños son "esponjas" que absorben todo el conocimiento que se les presenta.

Pero no siempre tienen la madurez suficiente para entender dicho conocimiento, por lo que el aprendizaje temprano debe centrarse en áreas con mayor potencial de desarrollo, como el lingüístico. Así, el aprendizaje debe adaptarse a las etapas de desarrollo cognitivo de los niños y a sus diferentes inquietudes y capacidades.

Sin embargo, debido a esto, es en las etapas iniciales de la vida, especialmente en la infancia y también en la adolescencia, cuando el adoctrinamiento puede ser más efectivo como elemento de manipulación y control mental. Es una tentación irresistible para el Poder, aprovechar la enseñanza y la educación para introducir en la sociedad un esquema de creencias e ideología que facilite la manipulación mental de los individuos en el futuro, como un Caballo de Troya.

Existe una íntima y evidente interrelación entre el aprendizaje, el conocimiento, el desarrollo cognitivo y el razonamiento, entendido como la capacidad de llegar a conclusiones lógicas acertadas al enfrentarse a la resolución de un problema.

Cuanto mayor sea el grado de conocimiento e información útil sobre el problema a tratar, mejores resultados se obtendrán en su análisis. Por otro lado, el aprendizaje permite el desarrollo de las capacidades cognitivas, mejorando así la capacidad de razonamiento.

Es por ello que este proceso progresivo y acumulativo, que comienza casi desde el nacimiento, debería estimularse en los niños desde una edad temprana para que alcancen su máximo potencial cognitivo en la edad adulta. Esto, sin duda, no se realiza en los sistemas educativos actuales y requeriría un enfoque individualizado para guiar el aprendizaje de cada niño, manteniéndolo en todo momento dentro de su capacidad potencial.

Cada niño tiene su propia capacidad y áreas intelectuales más o menos desarrolladas, y el objetivo debería ser el desarrollo pleno de todas sus capacidades en cada área.

El poder de las matemáticas

Un concursante llega a la final y el presentador le ofrece elegir entre 3 puertas. Detrás de una de ellas hay un coche y detrás de las otras dos hay un botijo.

El concursante elige una puerta, y el presentador, que sabe dónde está el coche, abre una de las otras dos puertas que ha descartado, la cual obviamente contiene un botijo. Luego, le hace la gran pregunta al concursante: ¿Quiere cambiar de puerta?

Para la mayoría, la respuesta tan sólo depende de la intuición, ya que asumen que ahora la probabilidad de que el coche esté en alguna de las dos puertas restantes es del 50%. Sin embargo, matemáticamente, la respuesta correcta es cambiar de puerta. ¿Cuál es la razón?

Inicialmente, cada una de las puertas tiene un 33% de posibilidades de ocultar el coche. Sin embargo, cuando el presentador abre una de las dos puertas que no han sido elegidas, pueden ocurrir dos situaciones: si el concursante había elegido la puerta correcta, el presentador puede abrir cualquiera de las otras dos puertas, pero si no era la correcta, el presentador solo puede abrir la puerta que no contiene el coche.

Por lo tanto, la decisión del presentador está condicionada y cambia la perspectiva. Antes, la probabilidad de que el premio estuviera en cada puerta era del 33%, pero ahora la probabilidad de que esté en la puerta inicialmente elegida sigue siendo del 33%, mientras que la probabilidad de que esté en la puerta que sigue cerrada aumenta al 66%. Por lo tanto, la decisión correcta sería cambiar de puerta.

Este es tan sólo un ejemplo práctico de la aplicación de las matemáticas al mundo real y de cómo, en muchos casos, la lógica común falla si no se aplican las matemáticas.

Las matemáticas son una herramienta fundamental para el desarrollo cognitivo y para poder pensar y tomar decisiones acertadas. Se puede decir que las matemáticas mueven el Mundo, ya que están presentes en casi cualquier cosa que veamos a nuestro alrededor, en mayor o menor medida. Sin embargo, cobran aún más importancia en la moderna sociedad de la tecnología de la información y la comunicación.

Si nos trasladándonos al día a día de la persona común, las matemáticas también son una herramienta indispensable para el correcto procesamiento cognitivo y la toma de decisiones, desde las más trascendentales hasta las más domésticas, como realizar una compra adecuada, y sobre todo, para evitar ser manipulados y poder tomar decisiones acertadas.

Para ello, es importante entender que hay dos niveles bien diferenciados en las matemáticas, e incluso se podría decir que hasta tres. Por un lado, están las matemáticas prácticas, útiles para el día a día de las personas, y por otro lado, hay un nivel superior que es útil a nivel organizativo, para actividades empresariales y otros tipos de instituciones, como las productivas, financieras, administrativas, de ventas, investigación, entre otras. Incluso más allá, existen las matemáticas puramente teóricas, que tienen una utilidad más limitada pero que contribuyen al conocimiento humano.

Es evidente que para la mayoría de los ciudadanos no es necesario saber resolver ecuaciones diferenciales, determinantes o integrales. Sin embargo, como humilde operador de teclado, en ocasiones he podido aprovechar esos conocimientos como herramienta para comprender adecuadamente algunos conceptos, especialmente relacionados con mi antigua profesión militar.

Al menos para considerar a una persona "alfabeta" en matemáticas, debería ser capaz de realizar operaciones básicas como sumas, restas, divisiones y multiplicaciones con números de varias cifras, además de entender y aplicar conceptos básicos como porcentajes, potencias y raíces cuadradas y cúbicas, proporciones, ecuaciones de primer y segundo grado, estadísticas, trigonometría, cálculo de áreas, operaciones con fracciones y conjuntos, números positivos y negativos, y aplicarlos de manera efectiva a situaciones de la vida real.

En la actualidad, la mayoría de la población ni siquiera alcanza ese nivel mínimo de cultura matemática. Incluso una gran parte de los recién graduados de secundaria no comprenden y son incapaces de aplicar muchos de estos conceptos en la vida real. Esto los hace muy manipulables, ya que les impide descubrir engaños, incluso los más evidentes.

Por otro lado, el aprendizaje matemático infantil es importante por sí mismo, incluso, más allá de su utilidad práctica. Crea las condiciones para un óptimo desarrollo cognitivo en el momento en que el cerebro está en pleno desarrollo, generando una serie de efectos beneficiosos:

- Desarrollo del pensamiento analítico.
- Desarrollo de la capacidad de investigar y conocer la verdad sobre el mundo que nos rodea.
- Aumenta la capacidad pensamiento
- Aumenta la curiosidad y el interés por conocer cómo funcionan las cosas
- Fomenta la sabiduría.
- Aumenta la agilidad mental
- Aumenta la capacidad de resolución de problemas
- Aumenta la capacidad de adaptación y flexibilidad

Todo esto permite el aumento del potencial de desarrollo de la inteligencia general del niño. Por lo tanto, el aprendizaje matemático debe trascender la mera utilidad cotidiana y práctica.

Además, su uso habitual, incluso más allá de las necesidades cotidianas, a través de pasatiempos matemáticos, ayuda a entrenar el cerebro, mantener la agilidad mental, prevenir el deterioro cognitivo, e incluso enfermedades mentales.

Factores que debilitan la mente

Como ya se ha indicado, se ha producido una reducción medible de la inteligencia en los países occidentales. En realidad, ese es el menor de los problemas si lo comparamos con la epidemia de estupidez que asola a la Humanidad y que no discrimina por el tamaño de la inteligencia, sino por el uso que se le da.

Hay muchos factores que influyen en ello, y tal como se introdujo, algunos son internos o dependientes de la propia persona y otros procedentes de fuentes externas.

Entre los factores que entran dentro del ámbito de la propia persona podemos encontrar:

Conocimientos

Dicen que la información es poder, pero es mentira. La información es tan sólo la materia prima básica de la que se nutre el conocimiento para, a través de este, llegar a la Visión y la Sabiduría. En un plano más terrenal, el conocimiento nos permite tomar mejores decisiones y evitar caer en las trampas de la manipulación. A la inversa, la ignorancia fomenta el atrevimiento y la estupidez.

Alimentación

El cerebro es una máquina que consume mucha energía y requiere un elevado riego sanguíneo para funcionar. Por tanto, requiere una correcta alimentación y que esta además sea equilibrada y rica en carbohidratos complejos, ácidos grasos esenciales, proteínas, minerales y vitaminas.

Quien quiera debilitar la mente, tiene un estupendo recurso en propiciar una dieta inadecuada y desequilibrada. Si es escasa, aún mejor. Es una técnica que han usado las sectas, los ejércitos y gobiernos con los adeptos, prisioneros y disidentes cuando se deseaba quebrar su voluntad.

Hoy en día a nadie debería sorprenderle por tanto el deseo de propiciar el veganismo y otras aberraciones alimentarias como instrumento de idiotización social. ¿Acaso alguien conoce alguna especie animal vegetariana inteligente y organizada socialmente?

Drogas, alcohol, tabaco, fármacos

En general, cualquier sustancia que altere el estado natural del cerebro es a la larga pernicioso y dañino para el cerebro. Esto es algo evidente y que nadie cuestiona en el caso de drogas, tabaco y alcohol, pero se pasa por alto habitualmente en el caso de los fármacos, muchos de los cuales, sino la mayoría, también son perjudiciales para el cerebro si se usan de forma abusiva.

De hecho, muchos de ellos no son más que drogas legales tan nefastas y adictivas como las ilegales, tal y como muestra la epidemia de drogodependencia creada en EEUU como consecuencia del abuso de tranquilizantes, antidepresivos y anestésicos.

En Europa, especialmente en España, esta misma situación se disimula por la gratuidad de los medicamentos que sirven para atontar a la sociedad y enmascarar los problemas psicológicos en lugar de resolverlos.

Hoy vivimos en una sociedad hipermedicalizada en mayor gloria de la todopoderosa industria farmacéutica, algo que inevitablemente influye en el deterioro cognitivo general de la población.

Pero además del efecto directo del deterioro físico del cerebro, las drogas también deterioran la capacidad cognitiva y la voluntad de la persona a través de la adicción.

Enfermedades mentales y edad

El cerebro también puede verse afectado por diversas enfermedades mentales degenerativas que reducen su capacidad cognitiva y memoria. Algunas de ellas son muy conocidas, como el Parkinson o el Alzheimer.

Además, hay una multitud de enfermedades mentales relacionadas con trastornos de la personalidad que condicionan la conducta y capacidad cognitiva de las personas, y que desgraciadamente no suelen ser tratadas adecuadamente, centrándose la mayoría de las veces el tratamiento en paliar los síntomas en lugar de sanar a la persona.

Estos trastornos dificultan la adquisición de nuevas habilidades y comportamientos, especialmente en el ámbito de las relaciones sociales, dificultando el correcto desarrollo de la persona.

Ello además limita y condiciona el propio entorno cercano que "sufre" las consecuencias de estas conductas, genera un enorme malestar y falta de calidad de vida para la propia persona que lo parece.

Hay datos que inducen a pensar que hay un progresivo aumento de la incidencia de estos trastornos en los países occidentales, cuya prevalencia parece ser superior a la de los países en vías de desarrollo, aunque no puede determinarse si ello es por el modo de vida y causas culturales o simplemente por la mayor sensibilidad y capacidad de diagnóstico.

Lo que sí parece evidente es el escalofriante aumento de este tipo de trastornos en la juventud como consecuencia de las medidas de aislamiento y

confinamiento impuestas en muchos países como consecuencia de la pandemia de COVID-19.

También, con la edad, especialmente a partir de los 45 años, se empieza a perder lentamente capacidad cognitiva. De hecho, cada tarea cognitiva tiene un punto álgido diferente a partir del cual empieza a decaer.

Al parecer, es un mito que se destruyan neuronas con el paso del tiempo, pero sin embargo sí pierden conexiones sinápticas.

De hecho, con carácter general, con el paso del tiempo se va perdiendo rapidez o agilidad mental en beneficio de una mayor profundidad de pensamiento, seguramente consecuencia en gran medida del aprendizaje y la experiencia.

Sedentarismo y falta de entrenamiento mental

De igual forma que se entrena el cuerpo y se puede mantener un estupendo tono físico incluso a avanzada edad, la mente también se puede entrenar y lograr mantener un alto tono cognitivo a pesar de los años.

Hay estudios que relacionan la menor exposición a enfermedades neurodegenerativas en personas activas intelectualmente. La lectura, la escritura, la resolución de crucigramas y otros pasatiempos o juegos de lógica, evitar el uso de calculadoras para hacer cálculos sencillos, mantener debates y conversaciones intelectualmente interesantes o seguir estudiando y aprendiendo son tareas que ayudan a mantener el cerebro activo y entrenado, mejorando la capacidad cognitiva y retrasando el envejecimiento mental.

Por otro lado, el efecto del deporte en la capacidad cognitiva es más cuestionable, habiendo estudios que indican su beneficio general, especialmente en los niños, pero también otros que afirman que las personas sedentarias son más inteligentes.

Sin embargo, ambas posiciones no necesariamente son excluyentes. Es posible que las personas más inteligentes prefieran actividades intelectuales y que su afán por “Saber” limite su actividad física, lo cual no significa que una vida más sana y activa a su vez mejore también su capacidad cognitiva.

Por algo se dice que “mente sana en cuerpo sano”.

Sin embargo, el problema está en que buena parte de la sociedad no lleva una vida ni físicamente ni intelectualmente sana, dedicando su tiempo en el sofá a actividades nada edificantes intelectualmente.

Abuso de las nuevas tecnologías

Las nuevas tecnologías de la información y la comunicación (TIC), son un arma de doble filo para nuestra capacidad cognitiva. Bien utilizadas podrían ser el mayor aliado de nuestro cerebro, abriéndonos todo un mundo de conocimiento, aprendizaje y la interacción social "sana".

Sin embargo, se han convertido en todo lo contrario, de la mano de la cultura del entretenimiento, el hedonismo y el ocio vacío de contenido, aspecto que se tratará extensamente en la segunda parte del libro.

De esta forma, las TIC se han convertido en la principal arma de destrucción masiva empleada contra nuestro cerebro, en lugar de la herramienta que hubiera llevado a la Humanidad a un nuevo nivel cognitivo.

Las adicciones

Ya hemos establecido que las drogas químicas perjudican la salud mental y dañan físicamente el cerebro, al tiempo que pueden generar adicciones que crean dependencia, condicionando el comportamiento y limitando la forma de actuar de la persona.

Sin embargo, es preciso conocer bien los procesos que generan estas adicciones y el concepto más allá de lo evidente de la dependencia física a sustancias, ya que hay otras muchas dependencias que son de tipo conductual y que pueden ser tan graves o más que las ocasionadas por el abuso de sustancias.

Por ejemplo, adicciones tan poco tratadas socialmente como la adicción al juego, al riesgo, al sexo, a las compras, al trabajo, a la dependencia social o, más recientemente, a las nuevas tecnologías (smartphone, redes sociales, videojuegos e internet) también pueden generar graves problemas de conducta.

La adicción conductual es una forma de dependencia que implica la compulsión de participar en un comportamiento gratificante no relacionado con sustancias, a veces llamado recompensa natural. Esto se asocia con comportamientos impulsivos e incontrolables, claramente alejados del comportamiento racional. Se ha relacionado con las dependencias físicas porque su mecanismo de actuación es similar, basándose en el sistema de recompensas y estando aparentemente asociado a la misma causa genética, que predispone a sufrirlas.

Existen una serie de rasgos personales y psicológicos, como una baja tolerancia a la frustración o la necesidad de evasión ante la dificultad para enfrentar problemas, que favorecen caer en este tipo de dependencias. Esto ha llevado a un aumento en la exposición a estas adicciones en las últimas décadas, a medida que la sociedad se ha debilitado psicológicamente.

Pero, ¿cuál es el proceso por el que se generan estas adicciones? De manera general, las adicciones, ya sean a sustancias o conductas, tienen su origen en el sistema de recompensa cerebral y en el efecto de la dopamina como generadora de sensación de placer y gratificación.

El sistema de recompensa cerebral se genera en el circuito primitivo del cerebro, el cual se encarga de la supervivencia, la regulación del placer y la

memorización de los estímulos del ambiente, promoviendo la repetición de las conductas que considera gratificadoras.

De esta forma, el sistema de recompensa detecta las sensaciones placenteras. Si esta sensación se relaciona positivamente como placentera, se produce una respuesta conductual.

Todo este proceso se produce en el sistema límbico y en el área tegmental ventral, es decir, la parte no racional del cerebro. El área tegmental ventral produce impulsos dopaminérgicos que liberan dopamina y se dirigen hacia las neuronas que forman parte del encéfalo, en el núcleo accumbens, y que desempeñan un papel fundamental en el placer, la risa, la sensación de recompensa, la adicción y la aversión.

Todo ello hace que cuando el cerebro asocia determinadas conductas a algo placentero, busque repetirlas, pudiéndose crear adicción si no se es capaz de controlar la respuesta cerebral. Por tanto, el adicto no es plenamente dueño del control de sus actos, y su capacidad de actuar de forma racional se ve mermada. De esta forma, se producen cambios indeseables tanto de comportamiento como físicos y de interacción social.

Trastornos obsesivos y/o compulsivos

Sin extenderme mucho en el tema, ya que es inmensamente amplio, tan sólo quiero esbozar algunas cuestiones para ayudar a tomar conciencia de la importancia que estos problemas pueden tener en el condicionamiento que imponen sobre la conducta y la capacidad cognitiva.

Bajo este epígrafe, quiero referirme a una serie de conductas irracionales que dominan una parte importante de la población debido a diversas causas, siendo una de las más importantes la falta de autoestima.

El trastorno obsesivo-compulsivo (TOC) es un problema neurológico que se traduce en un trastorno de ansiedad caracterizado por pensamientos obsesivos, es decir, ideas fijas recurrentes y persistentes que generan inquietud, temor, ansiedad o aprensión. Estas ideas obsesivas se expresan de múltiples maneras y se viven con sentimientos contrarios a ellas, pudiendo ocasionar conductas compulsivas con el fin de calmar la ansiedad que generan y que se transforman en rituales o reacciones exageradas de resistencia a las propias ideas obsesivas.

El TOC suele empezar a manifestarse durante la infancia o la adolescencia. Su evolución suele ser progresiva, aunque también puede aparecer de forma repentina debido al estrés o a un acontecimiento concreto desencadenante. Se considera crónico, aunque puede tratarse o mitigarse.

Existen una multitud de posibles obsesiones y compulsiones, algunas bastante conocidas. Se pueden agrupar en los siguientes tipos:

- Obsesiones de contaminación y enfermedades. Entre estas se pueden incluir nuevas fobias derivadas de las tecnologías, como el miedo a las radiaciones ionizantes o no ionizantes.
- Obsesiones sobre la salud y la apariencia física, como dieta, ejercicio, estilo de vida, moda e imagen personal, obsesión con el envejecimiento, ortorexia, anorexia, vigorexia, dismorfofobia.
- Obsesiones relacionadas con la sexualidad.
- Trastorno obsesivo-compulsivo relacional (TOCR).
- Obsesiones de contenido agresivo.
- Obsesiones filosófico-religiosas.
- Obsesión con la inteligencia.
- Info-obsesivos.
- Otros: adictos al trabajo (trabajólicos), ludópatas.

Las variables cognitivas más importantes en el TOC son:

- Intolerancia a la incertidumbre.
- Sobreestimación de la amenaza.
- Perfeccionismo.
- Responsabilidad excesiva.
- Creencias sobre la importancia de los pensamientos.
- Creencias sobre la importancia del control de los pensamientos propios.
- Rigidez de ideas.

No están del todo claras las causas de estas patologías. Algunos estudios sugieren anomalías en el lóbulo frontal y en los ganglios u otras anomalías en la composición y disposición de la sustancia gris.

Otros estudios señalan posibles anomalías en ciertos neurotransmisores como la serotonina. En cualquier caso, no se conocen exactamente las causas, aunque se observa una predisposición genética en su prevalencia. También se alude a posibles factores psicodinámicos como causantes o contribuyentes.

Posiblemente, estas patologías se deban a una combinación de factores biológicos y sociales. En muchos casos, se asocian a la falta de autoestima, en gran medida debido a problemas socioafectivos durante la infancia.

Más allá de las causas, el hecho cierto es que este tipo de conductas condicionan y limitan a quienes las padecen, y su tratamiento es complicado y a veces poco satisfactorio.

Similar en nombre, aunque distinto en su diagnóstico, es el Trastorno obsesivo-compulsivo de la personalidad, que se caracteriza por presentar un patrón general de preocupación por el orden, el perfeccionismo y el control mental e interpersonal, a expensas de la flexibilidad, la espontaneidad y la eficiencia.

El proceso de toma de decisiones

Desde que nos despertamos por la mañana e iniciamos el día, debemos tomar decisiones. Muchas, la mayoría, son casi automáticas y subconscientes, se adoptan sobre la base de la experiencia y el aprendizaje previo. Sin embargo, otras sí requieren un proceso consciente para determinar la solución adecuada a un problema o dilema.

El proceso de toma de decisiones es el método que se utiliza para evaluar diferentes opciones y alternativas con el propósito de tomar la mejor decisión final. Este proceso puede ser más o menos complejo y automatizado según el tipo de decisión a adoptar. En esencia, el proceso se puede desglosar en 7 pasos, aunque suele simplificarse en caso de decisiones sencillas y de la vida cotidiana.

Identificar el problema

Es importante definir claramente cuál es el objetivo buscado. Si no, es muy posible que el proceso no sea eficaz. Hay casos en los que la definición y alcance inicial pueden verse modificados durante el proceso en base a la información disponible y el proceso de evaluación de opciones.

Recabar información

Cuanto más adecuada y pertinente sea la información disponible o recabada, mejores decisiones se pueden adoptar. En condiciones ideales, con toda la información necesaria, se pueden tomar decisiones en condiciones de certidumbre y aspirar a una decisión óptima. Sin embargo, normalmente no se puede disponer de toda la información necesaria, o esta depende de factores ajenos al control del decisor.

Hoy las nuevas tecnologías de la información y comunicación pueden facilitar el proceso de recabar información, pero también complicarlo, debido a sobresaturación, la dificultad de verificarla, o a la contradicción entre informaciones.

Identificar opciones

Recabada la información, se identifican las posibles opciones disponibles para dar solución al problema.

Evaluar las opciones

Es el momento de analizar las ventajas e inconvenientes de cada posible solución. En ocasiones, incluso hay que valorar su interacción con otras posibles decisiones simultáneas o sucesivas, y su impacto conjunto.

Elegir entre las alternativas