

Transformando conflictos para la sostenibilidad

Factfulness



Systemways.

Factfulness

¿Qué entendemos por “Factfulness”?

Factfulness es...

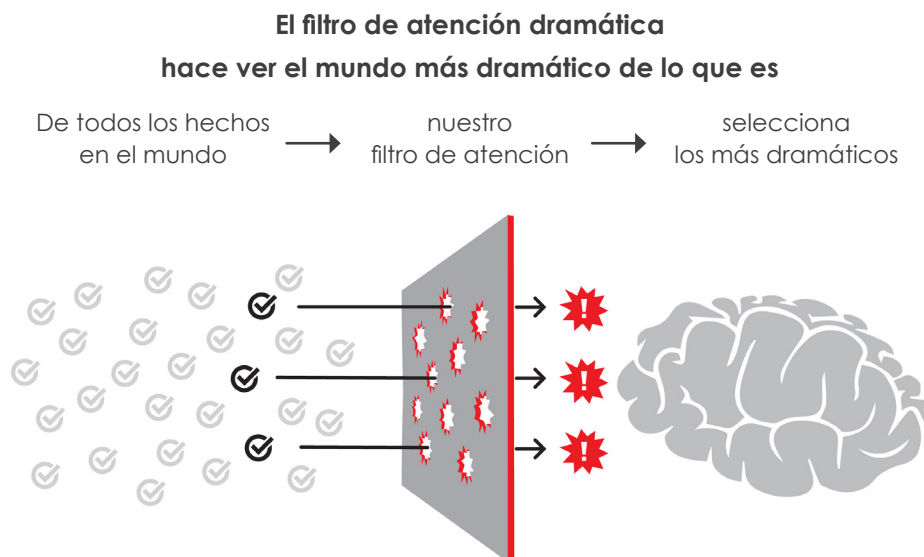
“El hábito, que reduce el estrés, de aportar sólo las opiniones para las que se dispone de datos sólidos”. (Rosling et al. 2017)

Factfulness es un hábito relajante para el pensamiento crítico. Te ayuda a mantener una visión del mundo basada en los hechos. Te enseña a reconocer y evitar las formas más comunes de malinterpretar la información.

1º Darse cuenta de que no se ve el mundo tal y como es

Una parte consiste en aceptar que los seres humanos no vemos la realidad tal y como es. Hay demasiada información para que podamos procesarla toda.

Por eso, todos(as) tenemos un filtro de atención en la cabeza. Pero este filtro de atención está cableado para hacer que nos preocupemos más por la información dramática, lo que fácilmente nos lleva a una impresión estresante y excesivamente dramática del mundo.



Factfulness es la habilidad para reconocer los tipos comunes de historias que tienden a recibir toda la atención porque activan nuestros instintos dramáticos.

En el libro Factfulness, los tres fundadores de Gapminder describen en la práctica cómo utilizar estas reglas empíricas en todo tipo de situaciones y lo ilustran con vívidas historias de la vida real.

2º Identifique sus instintos dramáticos

A continuación, aprenderá a reconocer los tipos de historias comunes que desencadenan tus instintos dramáticos. Esto le ayudará a controlar su consumo de drama.

La mayoría de la gente necesita pensárselo dos veces para controlar su consumo de azúcar y grasa. Y parece que ocurre lo mismo con el drama.

En la página siguiente está la lista de instintos dramáticos y debajo de esta lista hemos enumerado las reglas generales concretas que le ayudan a evitar las interpretaciones excesivamente dramáticas.

Vea gráficos:

- Instintos dramáticos
- Reglas de oro

3º Controle sus instintos dramáticos

En cuanto empiece a reconocer los diez tipos de historias dramáticas más comunes que desencadenan sus instintos dramáticos, le resultará mucho más fácil controlar sus sentimientos de dramatismo y evitar que se desencadenen.

Puede cuestionar rápidamente la pertinencia de las interpretaciones dramáticas más comunes con unas sencillas preguntas.

Instintos dramáticos



Brecha



Negatividad



Recta



Tamaño



Temor



Generalización



Destino



Único



Culpa

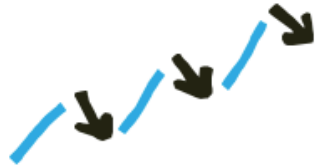


Urgencia

Reglas de oro



1. Localice la mayoría



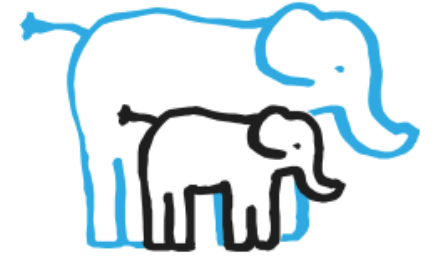
2. Espere noticias negativas



3. Imagine líneas no rectas



4. Controle sus temores



5. Chequee proporciones



6. Cuestione sus categorías



7. Note cambios lentos



8. Use herramientas múltiples



9. Resista culpabilizar



10. De pasos pequeños

Las 10 reglas de Factfulness

Factfulness le ayuda a reconocer y a controlar estos diez instintos dramáticos que parecen estar fuertemente instalados en la cabeza de la mayoría de las personas.

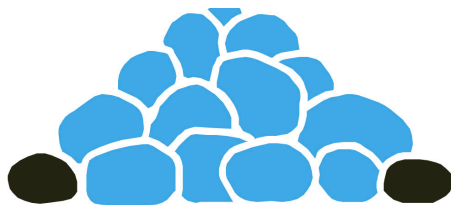
1° El instinto de la brecha



¡Mire la brecha!

Para controlar el instinto de la brecha:

¡Busque la mayoría!



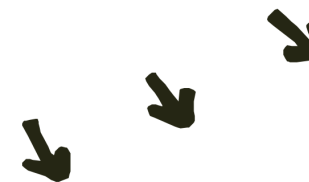
¡Busque la mayoría!

La veracidad de los hechos es... reconocer cuando una historia habla de una brecha, y recordar que esto pinta una imagen de dos grupos separados o polarizados, con una brecha en el medio. La realidad a menudo no está polarizada en absoluto. Por lo general, la mayoría está justo en el medio, donde se supone que está la brecha.

Para controlar el instinto de la brecha, busque la mayoría.

- Cuidado con las comparaciones de promedios. Si pudiera comprobar los diferenciales o rangos, probablemente descubriría que se solapan. Es incluso probable que no haya ninguna diferencia.
- Cuidado con las comparaciones de los extremos. En todos los grupos, de países o de personas, hay algunos en la cima y otros en la base. La diferencia es a veces extremadamente injusta. Pero incluso entonces la mayoría suele estar en algún lugar intermedio, justo donde se supone que está la brecha.
- La vista desde aquí arriba. Recuerde que mirar desde arriba distorsiona la vista. Todo lo demás parece igual de corto, pero no lo es.

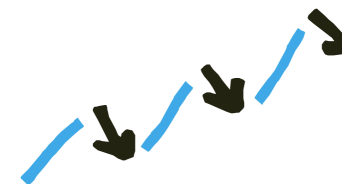
2° El instinto de la negatividad



¡Se está poniendo peor!

Para controlar el instinto de la negatividad:

¡Espere malas noticias!



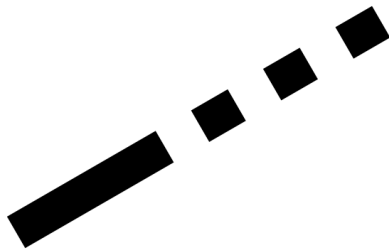
¡Espere malas noticias!

El instinto de negatividad consiste en reconocer cuando recibimos noticias negativas y recordar que es mucho más probable que nos llegue información sobre los malos acontecimientos. Cuando las cosas mejoran, a menudo no nos enteramos de ellas. Esto nos da una impresión sistemáticamente demasiado negativa del mundo que nos rodea, lo cual es muy estresante.

Para controlar el instinto de negatividad, hay que esperar o anticiparse a la recepción de malas noticias.

- Mejor y malo. Practica la distinción entre un nivel (por ejemplo, malo) y una dirección de cambio (por ejemplo, mejor). Convéncase de que las cosas pueden ser ambas tanto mejores como malas al mismo tiempo.
- Las buenas noticias no son noticias. Las buenas noticias casi nunca se comunican. Por lo tanto, las noticias son casi siempre malas. Cuando vea malas noticias, pregúntese si le habrían llegado noticias igualmente positivas.
- La mejora gradual no es una noticia. Cuando una tendencia mejora gradualmente, con bajones periódicos, es más probable que se fije en los bajones o retrocesos que en la mejora general.
- Más noticias no equivale a más sufrimiento. A veces, más noticias malas se deben a una mejor vigilancia del sufrimiento, no a un mundo que empeora.
- Cuidado con los pasados de color de rosa. La gente suele glorificar sus primeras experiencias, y las naciones suelen glorificar sus historias.

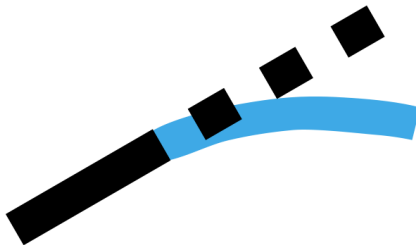
3° El instinto de la línea recta



¡Simplemente continúa!

Para controlar el instinto de la línea recta:

¡Imagine líneas de flexión!



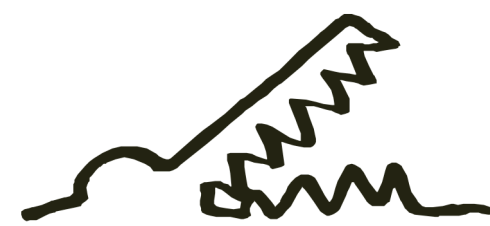
¡Las líneas pueden doblarse!

Factfulness implica... reconocer la suposición de que una línea continuará recta, y recordar que este tipo de líneas son raras en la realidad.

Para controlar el instinto de línea recta, recuerde que las curvas tienen diferentes formas.

- No supongas líneas rectas. Muchas tendencias no siguen líneas rectas, sino que son curvas en S, deslizamientos, jorobas o líneas dobles. Ningún niño ha mantenido el ritmo de crecimiento que alcanzó en sus primeros seis meses, y ningún padre esperaría que lo hiciera.

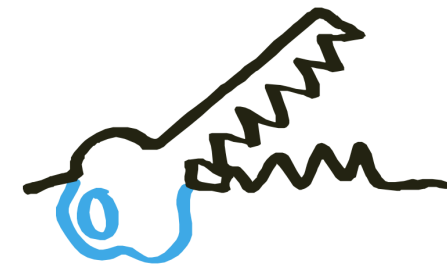
4° El instinto del miedo



¡Da miedo!

Para controlar el instinto del miedo:

¡Calcule los riesgos!



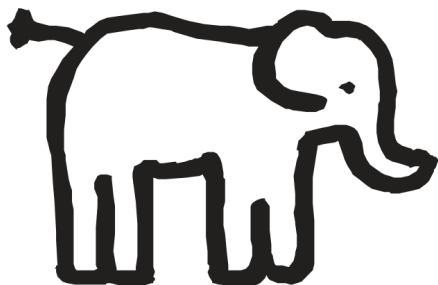
¡Calcule los riesgos!

Factfulness es... reconocer cuándo las cosas que nos asustan llaman la atención, y recordar que no son necesariamente las más arriesgadas. Nuestro miedo natural a la violencia, al cautiverio y a la contaminación nos hace sobrestimar sistemáticamente estos riesgos.

Para controlar el instinto del miedo, calcule los riesgos.

- El mundo que da miedo: el miedo versus la realidad. El mundo parece más aterrador de lo que es porque lo que oyes sobre él ha sido seleccionado por tu propio filtro de atención o por los medios de comunicación, precisamente porque da miedo.
- Riesgo = peligro × exposición. El riesgo que supone algo para usted no depende de lo asustado(a) que le haga sentir, sino de una combinación de dos cosas. ¿Qué tan peligroso es? ¿Y cuánto se expone a ello?
- Tranquilícese antes de seguir adelante. Cuando tiene miedo, ve el mundo de forma diferente. Tome el menor número posible de decisiones hasta que el pánico se haya calmado.

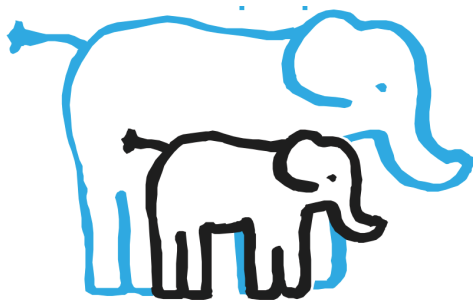
5° El instinto del tamaño



¡Es grande!

Para controlar el instinto del tamaño:

¡Consiga que las cosas pequeñas estén en proporción!



¡Consiga que las cosas pequeñas estén en proporción!

El instinto del tamaño es... reconocer cuando un número solitario parece impresionante (pequeño o grande), y recordar que podrías tener la impresión contraria si lo compararas o dividieras por algún otro número relevante.

Para controlar el instinto de tamaño, ponga las cosas en proporción.

- Compare. Los números grandes siempre parecen grandes. Los números aislados por sí solos son engañosos y deberían hacerte sospechar. Busca siempre las comparaciones. Lo ideal es dividir por algo.
- 80/20. ¿Le han dado una lista larga? Busque los pocos elementos más grandes y ocúpese de ellos primero. Es muy probable que sean más importantes que todos los demás juntos.
- Dividir. Las cantidades y los porcentajes pueden contar historias muy diferentes. Los porcentajes son más significativos, especialmente cuando se comparan entre grupos de distinto tamaño. En particular, busque las tasas por persona cuando compare entre países o regiones.

6° El instinto de la generalización



¡Todos son iguales!

Para controlar el instinto de la generalización:

¡Cuestione las categorías!



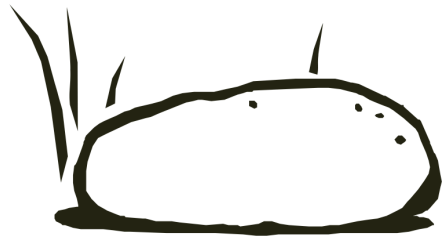
¡Cuestione las categorías!

Reconocer cuando se utiliza una categoría en una explicación y recordar que las categorías pueden ser engañosas. No podemos evitar la generalización y ni siquiera deberíamos intentarlo. Lo que debemos intentar es evitar generalizar de forma incorrecta.

Para controlar el instinto de generalización, cuestiona tus categorías.

- Busque las diferencias dentro de los grupos. Especialmente cuando los grupos son grandes, busque formas de dividirlos en categorías más pequeñas y precisas. Y...
- Busque similitudes entre los grupos. Si encuentra similitudes sorprendentes entre diferentes grupos, considere si sus categorías son relevantes. Pero también...
- Busque diferencias entre los grupos. No dé por sentado que lo que se aplica a un grupo (por ejemplo, usted y otras personas que viven en el nivel 4 o soldados inconscientes) se aplica a otro (por ejemplo, personas que no viven en el nivel 4 o bebés dormidos).
- Cuidado con "la mayoría". La mayoría sólo significa más de la mitad. Pregunte si significa el 51%, el 99% o algo intermedio.
- Cuidado con los ejemplos vívidos. Las imágenes vívidas son más fáciles de recordar, pero pueden ser la excepción y no la regla.
- Asuma que la gente no es idiota. Cuando algo parezca extraño, sea curioso y humilde, y piense: "¿En qué sentido es una solución inteligente?"

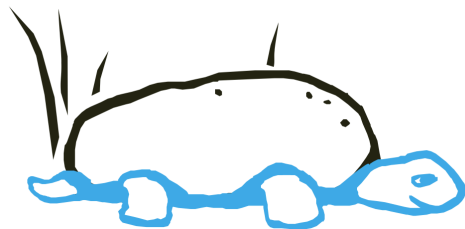
7° El instinto del destino



¡Esto nunca cambia!

Para controlar el instinto del destino:

¡Observe los cambios lentos!



¡Observe los cambios lentos!

El instinto del destino es... reconocer que muchas cosas (incluidas las personas, los países, las religiones y las culturas) parecen ser constantes sólo porque el cambio se produce lentamente, y recordar que incluso los cambios pequeños y lentos se suman gradualmente a los grandes cambios.

Para controlar el instinto del destino, recuerda que un cambio lento sigue siendo un cambio.

- Manténgase al tanto de las mejoras graduales. Un pequeño cambio cada año puede traducirse en un gran cambio durante décadas.
- Actualice sus conocimientos. Algunos conocimientos quedan desfasados rápidamente. La tecnología, los países, las sociedades, las culturas y las religiones cambian constantemente.
- Hable con el abuelo. Si quieres recordar cómo han cambiado los valores, piensa en los valores de tus abuelos y en cómo difieren de los tuyos.
- Recoge ejemplos de cambios culturales. Desafía la idea de que la cultura de hoy debe haber sido también la de ayer y será también la de mañana.

8° El instinto de la perspectiva única



¡Ésta es la solución!

Para controlar el instinto de la perspectiva única:

¡Obtenga una caja de herramientas!



¡Obtenga una caja de herramientas!

El instinto de perspectiva única es... reconocer que una sola perspectiva puede limitar tu imaginación, y recordar que es mejor mirar los problemas desde muchos ángulos para obtener una comprensión más precisa y encontrar soluciones prácticas. Para controlar el instinto de la perspectiva única, consiga una caja de herramientas, no un martillo.

- Ponga a prueba sus ideas. No reúna sólo ejemplos que muestren lo excelentes que son sus ideas favoritas. Haga que personas que no están de acuerdo con usted pongan a prueba sus ideas y encuentren sus puntos débiles.
- Experiencia limitada. No pretenda tener conocimientos más allá de su campo: sea humilde con lo que no sabe. Sea también consciente de los límites de la experiencia de las y los demás.
- Martillos y clavos. Si usted es bueno(a) con una herramienta, es posible que quiera utilizarla con demasiada frecuencia. Si ha analizado un problema en profundidad, puede acabar exagerando la importancia de ese problema o de su solución. Recuerde que ninguna herramienta sirve para todo. Si su idea favorita es un martillo, busque colegas con destornilladores, llaves inglesas y cintas métricas. Esté abierto(a) a ideas de otros campos. Números, pero no sólo números. El mundo no puede entenderse sin números, y no puede entenderse sólo con números. Ame los números por lo que le revelan sobre la vida real.
- Cuidado con las ideas simples y las soluciones simples. La historia está llena de visionarios que utilizaron visiones utópicas simples para justificar acciones terribles. Dele la bienvenida a la complejidad. Combine ideas. Llegue a un acuerdo. Resuelva los problemas caso por caso.

9° El instinto de la culpabilización



¡Éste es el chico malo!

Para controlar el instinto de la culpabilización:
¡Resista a señalar con el dedo!



¡Resista a señalar con el dedo!

El instinto de culpabilidad es... reconocer cuando se utiliza un chivo expiatorio y recordar que culpar a un individuo suele desviar la atención de otras posibles explicaciones y bloquea nuestra capacidad de prevenir problemas similares en el futuro.

Para controlar el instinto de culpabilidad, hay que resistirse a encontrar un chivo expiatorio.

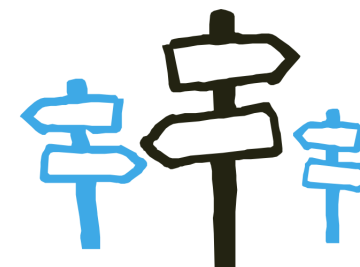
- Busque las causas, no los villanos. Cuando algo vaya mal, no busques un individuo o un grupo al que culpar. Acepta que las cosas malas pueden ocurrir sin que nadie lo pretenda. En lugar de eso, dedica tu energía a entender las múltiples causas que interactúan, o el sistema, que ha creado la situación.
- Buscque sistemas, no héroes. Cuando alguien afirme haber causado algo bueno, pregúntese si el resultado podría haber ocurrido de todos modos, incluso si ese individuo no hubiera hecho nada. Hay que reconocer el mérito del sistema.

10° El instinto de la urgencia



¡Es ahora o nunca!

Para controlar el instinto de la urgencia:
¡De pequeños pasos!



¡De pequeños pasos!

El instinto de urgencia es... reconocer cuando una decisión parece urgente y recordar que rara vez lo es.

Para controlar el instinto de urgencia, dé pequeños pasos.

- Respire. Cuando se activa el instinto de urgencia, los demás instintos entran en acción y el análisis se apaga. Pida más tiempo y más información. Rara vez es ahora o nunca y rara vez es lo uno o lo otro.
- Insista en los datos. Si algo es urgente e importante, hay que medirlo. Cuidado con los datos que son relevantes pero inexactos, o precisos pero irrelevantes. Sólo los datos relevantes y precisos son útiles.
- Cuidado con los adivinos. Cualquier predicción sobre el futuro es incierta. Desconfíe de las predicciones que no lo reconozcan. Insista en una gama completa de escenarios, nunca sólo el mejor o el peor caso. Pregunte cuántas veces han acertado antes esas predicciones.
- Desconfíe de las medidas drásticas. Pregunte cuáles serán los efectos secundarios. Pregunte cómo se ha probado la idea. Las mejoras prácticas paso a paso, y la evaluación de su impacto, son menos dramáticas pero suelen ser más eficaces.

Reflexión

Recuerde la última vez cuando usó información para realizar un análisis del contexto, el análisis de un problema o de un conflicto o para convencer a alguien en relación a su idea, posición o propuesta de proyecto.

O quizás identifica una preferencia al seleccionar el tipo de noticias o artículos.

¿ Cuáles fueron los instintos que - muy probablemente de manera inconsciente - influyeron la selección y el uso de información?

- Instinto de la brecha
- Instinto de la negatividad
- Instinto de la línea recta
- Instinto del miedo
- Instinto del tamaño
- Instinto de la generalización
- Instinto de la culpabilización
- Instinto de la urgencia

¿Cuáles de las siguientes reglas de oro aplicó?

- Localizar las mayorías
- Esperar noticias negativas
- Imaginar líneas que pueden doblarse
- Calcular los riesgos
- Conseguir que las cosas pequeñas estén en proporción
- Cuestionar las categorías
- Observar los cambios lentos
- Obtener una caja de herramientas
- Resistir a señalar con el dedo
- Dar pequeños pasos

Las próximas veces que usas información, sea más consciente de sus instintos dramáticos y comience a aplicar las reglas de oro.

Fuentes de sabiduría

📖 Rosling, Hans et al. *Factfulness. Ten Reasons we're wrong about the world - and why things are better than you think.*

📖 Gapminder: <https://www.gapminder.org/factfulness/>

Elaboración

Traducción y elaboración: Rita Muckenhirn

Diseño y diagramación: Rita Muckenhirn

Fotografías: Idem

Fecha de elaboración: 4 Septiembre 2021

Para contactarnos

Rita Muckenhirn

Directora de Systways

Facilitadora en Desarrollo Sostenible y Transformación de Conflictos

Móvil +49 162 159 0092

Email rita.muckenhirn64@gmail.com

Skype [rita.muckenhirn](https://www.skype.com/people/rita.muckenhirn)

www.systways.com

www.systways.academy

Prof. Dr. phil. Susanne Maaß-Sagolla

Profesora universitaria de Comunicación Intercultural y Comunicación Corporativa en la Universidad de Ciencias Aplicadas de Münster, Alemania

dialogue@work

Móvil +49 1520 4786048

Email sagolla@fh-muenster.de

www.systways.academy



¿Qué es la Caja de Herramientas Sistémicas?

Estimada lectora, estimado lector:

Esta herramienta metodológica forma parte de la **Caja de Herramientas Sistémicas** con el objetivo de "tropicalizar", sistematizar y difundir el enfoque sistémico en nuestros diferentes contextos locales y globales de manera interactiva.

Al utilizar esta herramienta, queremos pedirle que:

- su uso y reproducción total o parcial sea para fines sociales y no comerciales,
- siempre citen las fuentes,
- nos den retroalimentación sobre su utilidad, que nos hagan llegar sus impresiones, comentarios, sugerencias o aportes para mejorar la próxima edición o simplemente, saber en qué les ayudó su lectura y/o uso.

Gracias



FH MÜNSTER
University of Applied Sciences