



## FLEXIBILIDAD COGNITIVA – Patrones de certeza

### 1) TÍTULO Y DESCRIPCIÓN DE LA HERRAMIENTA

Esta herramienta, denominada “**Patrones de certeza**”, se puede poner en práctica tanto offline como online, tiene una estructura de seis pasos que aumenta gradualmente la dificultad y muestra cómo nuestro cerebro busca la seguridad de la certeza, aunque el resultado vaya en contra de nuestros objetivos. Básicamente, nos enseña que nuestro cerebro no siempre juega a nuestro favor, y nos alerta sobre ciertas decisiones y estrategias que adoptamos.

### 2) OBJETIVOS DE LA HERRAMIENTA

- Entender qué son los patrones de certeza y cómo funcionan.
- Entender cómo funciona nuestro cerebro y cómo nos lleva a tomar decisiones basadas en la certeza.
- Pensar de forma innovadora y desarrollar estrategias imaginativas y originales.

### 3) CONEXIÓN DE LA HERRAMIENTA CON EL ENEMIGO

La inflexibilidad cognitiva se debe a que nuestro cerebro se rige por patrones de certeza y seguridad. Se siente cómodo con lo conocido, sea o no bueno para nosotros, esté o no alineado con nuestros deseos y resultados. Esto hace que no seamos flexibles y nos instalemos en estrategias en las que nos sentimos cómodos, pero que nos alejan de nuestros objetivos. Aprender cómo funciona esto y por qué se toman muchas de nuestras decisiones es clave para ser flexibles.

### 4) MATERIALES Y RECURSOS

Para llevar a cabo la actividad serán necesarios:

- Un trozo de papel
- Dos rotuladores

### 5) APLICACIÓN DE LA HERRAMIENTA

- **Paso 1, 1 minuto.** Pide a los participantes que dibujen una flor grande en un papel, rápidamente, sin pensar demasiado. Pídeles que la muestren y comprobarán que al menos el 80% ha dibujado una margarita.
- **Paso 2, 5 minutos.** Pide a los participantes que:
  - Elijan un número del 1 al 9.
  - Lo multipliquen por 9.
  - Si el número resultante tiene dos dígitos, sumarlos.
  - Restar 4 al nuevo número. Luego, con el nuevo número, transferirlo al alfabeto y encontrar la letra que le corresponde.



## FLEXIBILIDAD COGNITIVA – Patrones de certeza

- Una vez que la hayan encontrado, pídeles que elijan el nombre de un animal que empiece por esa letra.
- A continuación, en el abecedario, pídeles que vayan a la letra inmediatamente anterior y, una vez localizada, pídeles que elijan el nombre de un país que empiece por esa letra.

Una vez que hayan hecho esto, di: "LO SIENTO, PERO NO HAY ELEFANTES EN DINAMARCA". Se sorprenderán al comprobar que la gran mayoría había elegido esa combinación.

- **Paso 3, 5 minutos.** Explica a los participantes que ahora se trata de encontrar el patrón que estás marcando con las pistas que vas a dar. Sólo tú conoces el patrón y los demás tienen que identificarlo. Primero hablamos de los países. Di ESPAÑA, PORTUGAL, ITALIA y pide a los participantes que añadan un nuevo elemento a esa lista. Sólo hay que decir que sí o que no, dependiendo de si el nuevo elemento está en el patrón. NO queremos que digan cuál es el patrón, sino que añadan elementos. Pueden pensar primero que nos referimos a los países mediterráneos, y cuando terminen todos los países pensarán que el patrón está completo, pero pueden añadir más. Se puede ampliar el patrón a la UE, a Europa y a otros continentes. Los participantes se darán cuenta de que el patrón (y sus límites) era mucho más amplio de lo esperado.
- **Paso 4, 5 minutos.** La misma rutina que en el paso 3. Ahora di: AMBULANCIA, ACCIDENTE, ANIMAL, y pide añadir nuevos elementos a la lista. Responda sí o no. Puede añadir nuevos elementos para animar la búsqueda. Ahora el patrón es "palabras que comienzan con la letra A".
- **Paso 5. 5 minutos.** La misma rutina. Ahora digamos: LIBRO, NEVERA, CERVEZA. Pídeles que añadan nuevos elementos a la pauta. Responde que sí o que no, y de vez en cuando añade elementos nuevos y absolutamente dispares a la discusión. El patrón es "cosas que se pueden comprar en Amazon". Se darán cuenta de que realmente cualquier cosa puede ir en la lista, entendiendo que el patrón es desde el principio mucho más grande de lo que tenían en la cabeza.
- **Paso 6. 15 minutos.** Haz que los participantes se sienten en círculo y coge dos rotuladores con tapas de diferentes colores. Pásalos a la persona de su derecha diciendo: "Los paso en..." y añade si lo haces "en cruz" o "en paralelo". Indica a los participantes que tú eres el modelo, porque lo vas a hacer de la manera correcta. No se trata de acertar o fallar, sino de identificar la pauta que estás marcando.
  - Pide a los participantes que digan: "Los recibo en..." en paralelo o en cruz y "Los entrego" en paralelo o en cruz. Incluso si no entienden bien la dinámica del juego. Deja que lo intenten y fallen.
  - Después de la primera ronda, pregunta si alguien cree haber identificado el patrón. Seguimos jugando, aunque ahora podemos variar la forma de repartir los marcadores, cambiar las tapas... Esto complicará las cosas y multiplicará los posibles patrones, generando incertidumbre entre los participantes.
  - Pediremos a los participantes que no revelen el patrón si lo identifican, sino que actúen en consecuencia alineándose con el patrón y, por tanto, descartando otras opciones.
  - Podemos terminar en 3 o 4 rondas, tras las cuales preguntaremos si alguien ha identificado el patrón. Entonces daremos la solución: el patrón no tiene nada que ver con los marcadores, sino con la posición de nuestras piernas al dar o recibir los marcadores.





## FLEXIBILIDAD COGNITIVA – Patrones de certeza

### 6) QUÉ APRENDER

Nuestros límites mentales condicionan nuestras acciones y, por tanto, nuestros resultados. Preferimos tener razón y equivocarnos antes que buscar alternativas nuevas y originales que puedan mejorar nuestros logros.



Cofinanciado por el  
programa Erasmus+  
de la Unión Europea



Entrepreneurship for everyone  
New ways of coaching