



Cristina Rodríguez

Su trayectoria profesional está dedicada a la enseñanza, en la que se aprecia la progresión y el crecimiento continuo de aprendizajes desde el desarrollo de competencias educativas e investigadoras; así como de habilidades creativas y motivacionales. En la actualidad, la dedicación se centra en la docencia en el área de prácticas en la Facultad de Educación, así como en el Programa de Acompañamiento en Centros Educativos, siendo Tutora de Seguimiento Presencial.



El pensamiento anticipatorio en el ámbito educativo familiar

El pensamiento anticipatorio es un proceso de evaluación cognitiva en el que los sujetos valoran, en base a sus experiencias previas o ideas construidas, las consecuencias derivadas de sus predicciones. >>>



Anticiparnos e imaginar futuros alternativos implica pronosticar deductivamente posibles acciones futuras. En este sentido, nos ayuda a reaccionar frente a diversas situaciones, ya que continuamente se nos presentan multitud de retos, por lo que este proceso cognitivo es vital para afrontarlos de una manera exitosa. Desde esta perspectiva, el pensamiento anticipatorio exige el dominio de habilidades proactivas y metacognitivas.

Sin embargo, debemos tener en cuenta que la gestión inadecuada del pensamiento anticipatorio puede desencadenar complicaciones, haciendo que caigamos en pesimismo extremo, condicionando nuestra manera de actuar e incluso llegando a paralizar nuestras acciones. Será fundamental comprender cómo funcionan estos procesos cognitivos, conocer los elementos que intervienen en ellos y tener en cuenta que todos se deben trabajar junto con el análisis crítico.

Aproximación al concepto de pensamiento anticipatorio

Geden, Smith, Campbell, Spain, Amos-Binks, Mott, Feng y Lester indican que el pensamiento anticipatorio es un mecanismo mental que nos permite advertir desafíos o problemas que se nos presentan en nuestra vida diaria, desarrollando procesos cognitivos

que nos capacitan para formular alternativas para afrontarlos de manera preventiva (Geden *et al.*, 2019).

En este complejo proceso intervienen diferentes aspectos cognitivos (Amos-Binks y Dannenhauer, 2019): como estar atentos a futuros acontecimientos e ignorar eventos que no son tan relevantes, así como, vincular conocimientos y experiencias ya vividas, relacionándolas con lo que puede suceder en un futuro ambiguo e incierto (Geden *et al.*, 2019).



“El pensamiento anticipatorio exige el dominio de habilidades proactivas y metacognitivas.”

Podríamos determinar que el pensamiento anticipatorio funciona como una herramienta que detecta posibles problemas y nos ayuda a resolverlos. Asimismo, se puede considerar un mecanismo de generación de expectativas sobre lo que pueda acontecer, ya que el cerebro se encuentra continuamente trazando situaciones y modificando procesos mentales. Esta operación cognitiva es importante distinguirla del proceso de predicción, siendo este un procedimiento externo



y no una construcción que se realiza a través de la experiencia, de patrones de significado y respuesta que, combinados, nos permiten enfrentarnos a un futuro desconocido donde se manejan niveles más altos de incertidumbre y ambigüedad (Klein, Snowden y Pin, 2011).

Veamos a continuación de manera más detallada cuáles son los procesos cognitivos que utilizamos para predecir y anticiparnos al futuro (Klein *et al.*, 2011).

Por un lado, conectamos experiencias del pasado que nos ayudan a detectar y tomar conciencia de determinados patrones que nos sirven de guía para afrontar las que están por venir. El pensamiento anticipatorio recurre a estas vivencias, relacionándolas con situaciones nuevas y estableciendo continuamente comparaciones entre ambos acontecimientos. Se trata pues de un mecanismo de defensa innato, en el que se activa un sistema de alerta temprana, que nos permite detectar señales que puedan ocasionarnos posibles amenazas.

La correcta gestión de este proceso pasa por la idea de no considerarlo como un método que garantiza que todo va a ir bien, ya que constantemente estamos evolucionando y cualquier cambio puede converger en resultados diferentes que pueden hacer que nuestras predicciones sean erróneas (Klein *et al.*, 2011).

El proceso mental que se activa para comparar los nuevos acontecimientos con las predicciones que hemos establecido, en base a experiencias del pasado, hace que nuestro foco de atención esté más pendiente del presente, siguiendo continuamente una trayectoria que nos permite establecer una perspectiva funcional. Esta acción requiere de una energía psicológica considerable puesto que forma parte de un proceso mental muy complejo. De hecho, si nos detenemos demasiado en valorar esta trayectoria de los sucesos puede que estos se adelanten, encontrándonos desprevenidos y poco preparados para afrontarlos. No obstante, para que esto no



suceda debemos reaccionar estableciendo planes de acción eficaces (Klein *et al.*, 2011).

Para finalizar, debemos tener en cuenta el proceso que corresponde al pensamiento anticipatorio más complejo. Esta fase requiere la conexión de los acontecimientos del pasado con los actuales, pero tratándolos de manera diferente y comprendiendo su interdependencia. Se puede considerar una estrategia que combina pensamientos conscientes con señales inconscientes, demandando situarse desde una perspectiva global y estableciendo mecanismos hacia la puesta en práctica de una atención plena. La correcta gestión de esta convergencia nos permitirá establecer predicciones más certeras (Klein *et al.*, 2011).

Habilidades 21

Conviene en este punto mencionar la existencia de terapias basadas en técnicas que ayudan a centrar la atención y orientar adecuadamente el pensamiento anticipatorio. La Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT, por sus siglas en inglés) es un modelo de terapia que incorpora la práctica de la atención, conciencia y presencia plena (Kabat-Zinn, 2013, citado por Andino, 2017). Este modelo de terapia incorpora la disciplina de *mindfulness* o la atención plena, la cual busca, a través de diversas técnicas y pautas de respiración, estar centrados en el momento presente, atenderlo y enfocarnos en él. Además, en el modelo ACT, se reconoce la capacidad de atención plena como una

“ (ACT, por sus siglas en inglés) es un modelo de terapia que incorpora la práctica de la atención, conciencia y presencia plena (Kabat-Zinn, 2013) ”

destreza, por lo que se señala la importancia de practicarla para fomentar su desarrollo.

Anticipar acontecimientos, queriéndonos adelantar a los resultados, forma parte de nuestras funciones ejecutivas, que son aquellas habilidades extraordinariamente sofisticadas que hacen que regulemos nuestra conducta para lograr nuestros propósitos. Esta característica de la inteligencia humana se produce en el cerebro de manera innata y nos permite

estar mejor preparados para lo que pueda pasar gracias al pensamiento anticipatorio (Mullaly y Maguire, 2014).

La memoria, la imaginación y la predicción puede que parezcan funciones cognitivas distintas; sin embargo, en la actualidad, están emergiendo pruebas metacognitivas, cognitivas, neuropsicológicas y de neuroimagen que evidencian que no solo no son diferentes, sino que precisan de procesos mentales estrechamente vinculados. Mullaly y Maguire (2014) analizan estos hallazgos tratando de explicar cómo a nivel neuronal se vinculan los recuerdos con la imaginación con intención de predecir eventos del futuro. Precisamente la función del recuerdo es ayudar a la imaginación y a la predicción



del futuro. Estos autores explican que existen pruebas conductuales que apoyan la conexión entre la memoria y la imaginación del futuro, planteando cuestiones cómo que ambas se apoyan en las mismas estructuras neuronales.

Por tanto, esta capacidad innata propia de los humanos, que desarrollamos mediante el pensamiento anticipatorio, tiene su explicación en la estrecha vinculación neurológica que existe entre la memoria, la imaginación y la predicción de futuro (Amos-Binks y Dannenhauer, 2019; Mullaly y Maguire, 2014).

El pensamiento anticipatorio en la orientación educativa familiar

Recientes estudios como el que fue desarrollado en el Departamento de Psicología de la Universidad de Carolina del Norte por Geden, Smith y Campbell (2019), señalan la importancia del pensamiento anticipatorio como una habilidad esencial para desenvolvernó con firmeza frente a eventos desfavorables, considerándolo una competencia esencial en determinadas profesiones en las que se gestionan futuros inciertos. Uno de estos ámbitos sería el de Servicios Sociales en el que los profesionales que se dedican a ello deben analizar situaciones problemáticas diversas y, a su vez, pronosticar acciones futuras, anticipándose a los resultados.

El estudio anteriormente referenciado nos ofrece una visión más profunda sobre el proceso de pensamiento anticipatorio donde se detalla la importancia de usarlo como herramienta eficaz en entornos donde se requiere apoyo psicológico; facilitando el desempeño de las tareas de dichos profesionales

y capacitándoles para ayudar a personas que requieren mejorar esta competencia psicológica.

El proceso cognitivo de advertir amenazas, diseñar planes y activar respuestas eficaces para resolver conflictos, constituye uno de los mecanismos más complejos del ser humano y aunque, como ya hemos visto anteriormente, el cerebro tiende de manera innata a imaginar cómo reaccionaría ante determinados acontecimientos, no todas las personas enfocan ese esfuerzo cognitivo de manera correcta (Klein *et al.*, 2011). En este sentido, para evitar emociones que pueden llegar a desencadenar ansiedad, prácticas insanas y bloqueos pesimistas, debemos poner

en práctica los procesos que acompañan al pensamiento anticipatorio para evitar una serie de derivas psicológicas perjudiciales para la persona.

Trasciende, por tanto, la labor de profesionales que orienten hacia el desarrollo de esta competencia psicológica. El dominio de ciertas tareas críticas que se presentan en el ámbito familiar requiere de la puesta en marcha del pensamiento anticipatorio, puesto que permite tomar decisiones responsables, imaginar una amplia gama de futuros posibles y alternativos, así como identificar determinados acontecimientos complejos que requieren de una previsión y planificación estratégica (Geden *et al.*, 2019). En el ámbito de la orientación educativa

familiar, el pensamiento anticipatorio puede ser una estrategia útil que facilite la labor de las profesiones, mejore las competencias parentales y la armonía familiar.

En otro orden de ideas, autores como Muñoz, Muñoz-Ávila, Dannenhauer y Reifsnnyder (2019) relacionan las expectativas con el pensamiento anticipatorio pues estas representan la visión mental del individuo sobre estados futuros, de manera que esa visión futura influye en el diagnóstico del éxito o el fracaso. En este sentido, cabe destacar la relación que puede existir entre el pensamiento anticipatorio y el efecto Pigmalión, ya que este último atiende a estas expectativas de futuro que construimos en nuestra mente. Rosenthal (1968) hace referencia a que la expectativa de un determinado resultado aumenta la probabilidad de que este resultado suceda, por



tanto, las expectativas y creencias de una persona pueden repercutir en el rendimiento de la persona. Así, unas expectativas positivas influirán incrementando el rendimiento y, paralelamente, unas expectativas negativas se relacionan con un menor desempeño, afectando así en su autoestima y, por ende, en su comportamiento ante los problemas o retos a los que se deberá enfrentar. Veamos esta cuestión aplicada al ámbito familiar.

A menudo nos encontramos que las familias proyectan expectativas y creencias sobre lo que esperan de sus hijos e hijas, influyendo en muchos casos de manera individual en los sujetos. El efecto Pigmalión se conoce también como la profecía autocumplida,

puesto que creemos firmemente en algo, proyectamos la expectativa de que ocurra y la condicionamos con acciones o palabras incidiendo en que el suceso se vuelva realidad. Ciertamente, cada persona dispone de un potencial natural compuesto de habilidades y destrezas innatas. Si esta capacidad es descubierta a tiempo, tiene más posibilidades de convertirse en una persona exitosa. De la misma manera que están los pensamientos anticipatorios positivos y negativos, existe el caso opuesto del efecto Pigmalión; el efecto Golem (Babad y Rosenthal, 1982). Este se produce cuando proyectamos en una persona expectativas negativas como, por ejemplo, pensar que no va a conseguir sus propósitos porque no tiene las cualidades adecuadas. Este efecto tiene importantes consecuencias en su óptimo desarrollo emocional, influyendo negativamente en su autoconcepto, en su aptitud y en su capacidad de ejecución (García, 2015).



Abrimos, pues, un hilo de investigación en torno a la importancia del pensamiento anticipatorio en el ámbito educativo familiar, reflexionamos sobre la relación que pueda existir con el efecto Pigmalión y la necesidad de fomentar esta competencia psicológica desde la orientación de profesionales que adopten posiciones integradoras que inviten a construir. **RM**

Referencias



- ✍ Amos-Binks, A., & Dannenhauer, D. (2019). Anticipatory thinking: A metacognitive capability. *arXiv preprint arXiv:1906.12249*.
- ✍ Andino, M. J. (2017). Una mirada introductoria a la Terapia de Aceptación y Compromiso. *Griot, 10*, 1, 70-87.
- ✍ Babad, EY, Inbar, J. y Rosenthal, R. (1982). Pigmalión, Galatea y el Golem: Investigaciones de maestros parciales e imparciales. *Revista de Psicología Educativa, 74* (4), 459-474. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.74.4.459>
- ✍ García Vargas, J. (2015). El efecto Pigmalión y su efecto transformador a través de las expectativas. *Perspectivas docentes, 57*, 40-43.
- ✍ Geden, M., Smith, A., Campbell, J., Spain, R., Amos-Binks, A., Mott, B., Feng, J. & Lester, J. (2019). Construction and validation of an anticipatory thinking assessment. *Frontiers in psychology, 2749*.
- ✍ Klein, G., Snowden, D., & Pin, C. L. (2011). Anticipatory thinking. *Informed by knowledge: Expert performance in complex situations, 57*, 235-245
- ✍ Mullally, S. L., & Maguire, E. A. (2014). Memory, imagination, and predicting the future: a common brain mechanism? *The Neuroscientist, 20* (3), 220-234.
- ✍ Muñoz-Ávila, H., Dannenhauer, D. y Reifsnnyder, N. (2019). ¿Todo va según el plan? Expectativas en Agentes de Razonamiento de Meta. *Actas de la Conferencia AAAI sobre Inteligencia Artificial, 33* (01), 9823-9829. <https://doi.org/10.1609/aaai.v33i01.33019823>
- ✍ Rosenthal, R., & Jacobson, L. (1968). Efecto Pigmalión en el aula. *Madrid: Marova*.