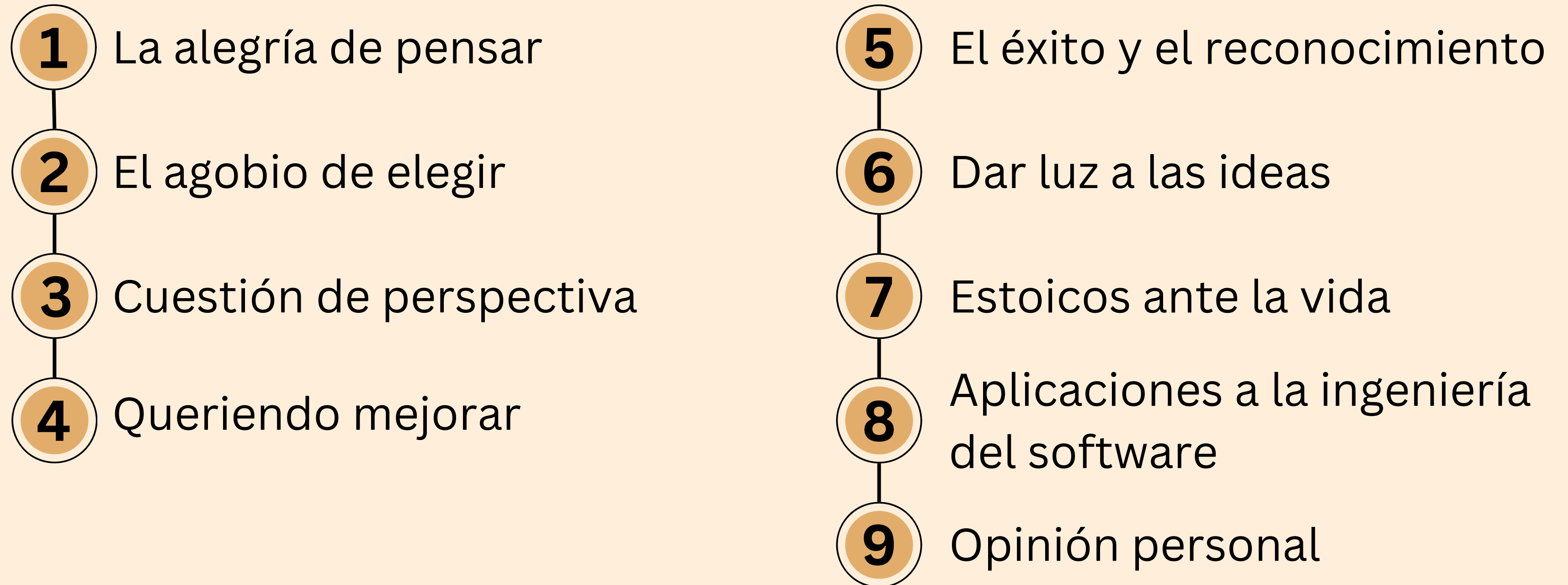


EL ARTE DE PENSAR

PABLO ROCHA ROBLES

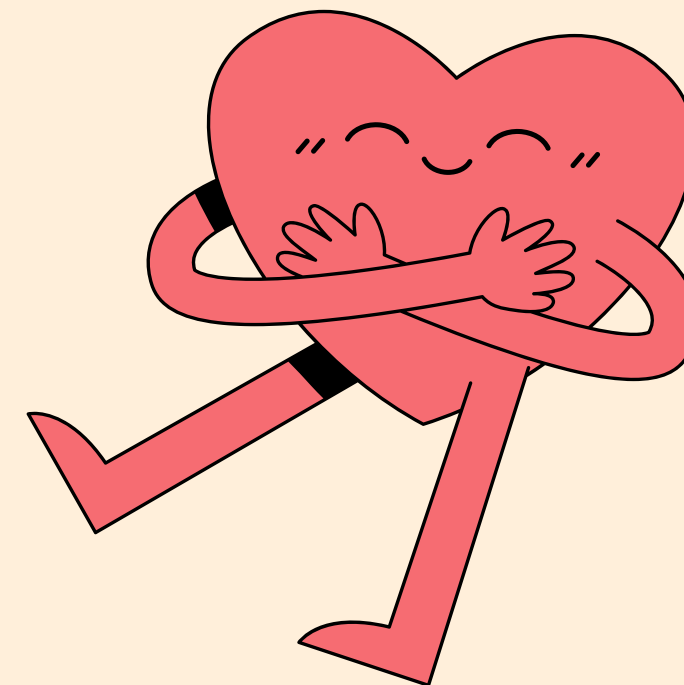
ÍNDICE

- 
- The background features a light beige color with two stylized, abstract faces in a darker beige tone at the top corners. A thin, dark brown vertical line runs down the center of the page, passing through the middle of the index items.
- 1** La alegría de pensar
 - 2** El agobio de elegir
 - 3** Cuestión de perspectiva
 - 4** Queriendo mejorar
 - 5** El éxito y el reconocimiento
 - 6** Dar luz a las ideas
 - 7** Estoicos ante la vida
 - 8** Aplicaciones a la ingeniería del software
 - 9** Opinión personal

LA ALEGRÍA DE PENSAR

El pensamiento crítico

Aprender a pensar implica controlar la parte racional y emotiva del ser humano.

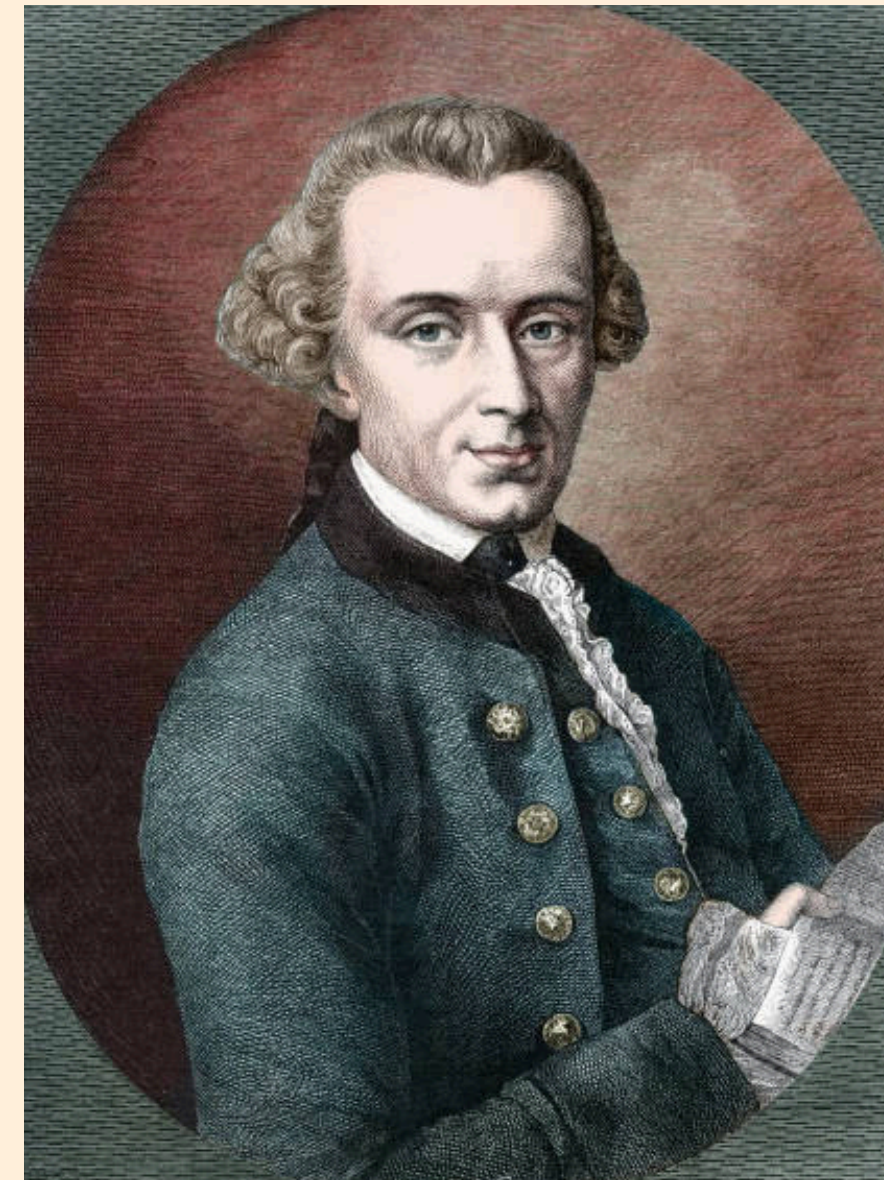


LA ALEGRÍA DE PENSAR

El pensamiento crítico

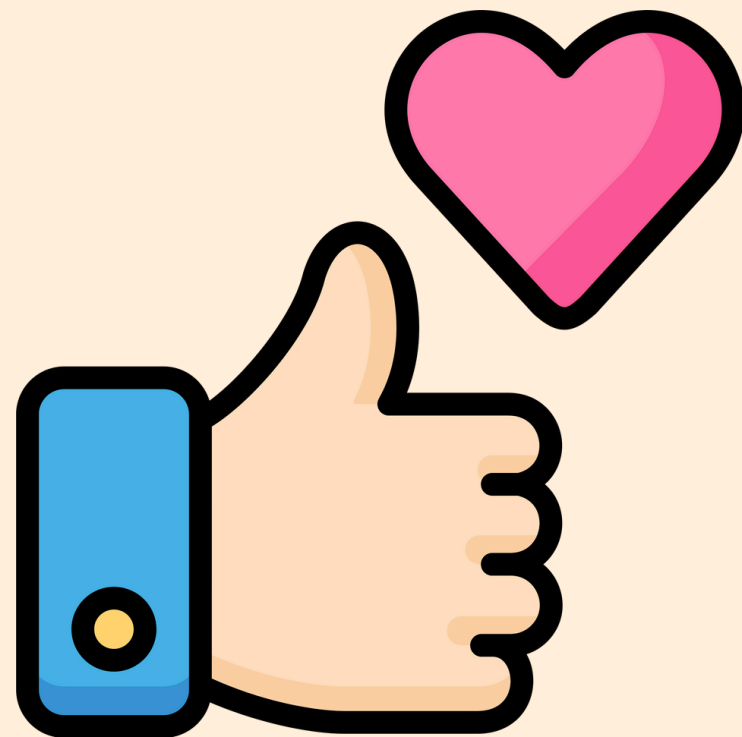
“¡Atrévete a pensar, sal de tu
minoría de edad intelectual!”

No pensar es un acto de pereza y de
cobardía.



LA ALEGRÍA DE PENSAR

El pensamiento crítico



Para ser feliz uno debe ser capaz de decidir por si mismo y asumir las consecuencias de sus decisiones.

¿Qué debemos hacer para hacer el bien?

EL AGOBIO DE ELEGIR

Queremos tener poder de
decisión en nuestras vidas.

Nos agobiamos cuando
tenemos que escoger entre
muchas opciones.



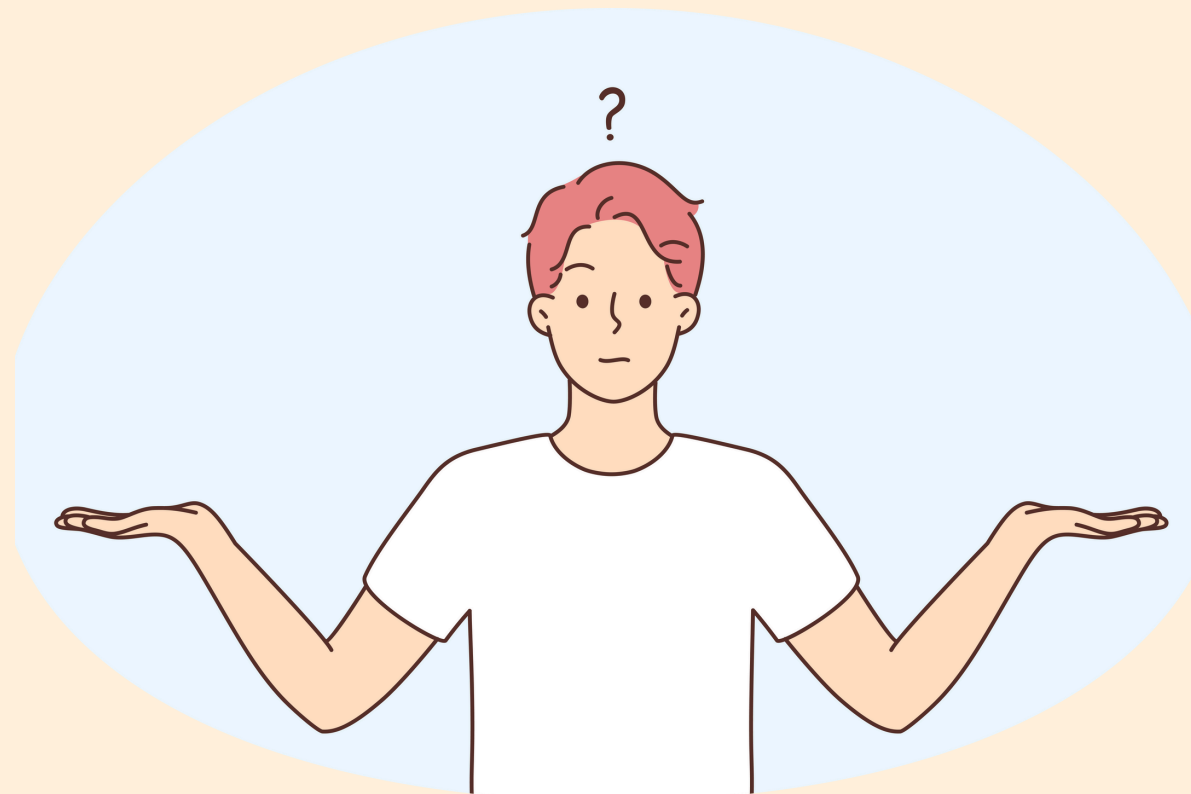
EL AGOBIO DE ELEGIR

Dos tipos de personas cuando hay que elegir:

- **Maximizadores**: Quieren realizar la elección perfecta y no equivocarse y arrepentirse de su decisión después.
- **Satisfactores**: Saben lo que quieren y deciden en base a la opción que cubra sus necesidades.

EL AGOBIO DE ELEGIR

Cuando tengamos que realizar grandes elecciones en las que no hay una respuesta correcta y dudemos de los criterios racionales, debemos guiarnos por nuestras emociones.



CUESTIÓN DE PERSPECTIVA

“Yo soy yo y mi
circunstancia, y si no
la salvo a ella no me
salvo yo.”



CUESTIÓN DE PERSPECTIVA

¿Qué está pasando con nuestra circunstancia en la actualidad?



CUESTIÓN DE PERSPECTIVA

¿Qué está pasando con nuestra circunstancia en la actualidad?

- Yo real.
- Yo virtual.

“Yo soy yo y mis circunstancias.”

CUESTIÓN DE PERSPECTIVA

Enfocar la realidad

Para entendernos a nosotros mismos, a los demás y al mundo entero debemos tener en cuenta todos los puntos de vista, ya que la realidad está compuesta por la suma de todas estas.



QUERIENDO MEJORAR



QUERIENDO MEJORAR

Ansiedad

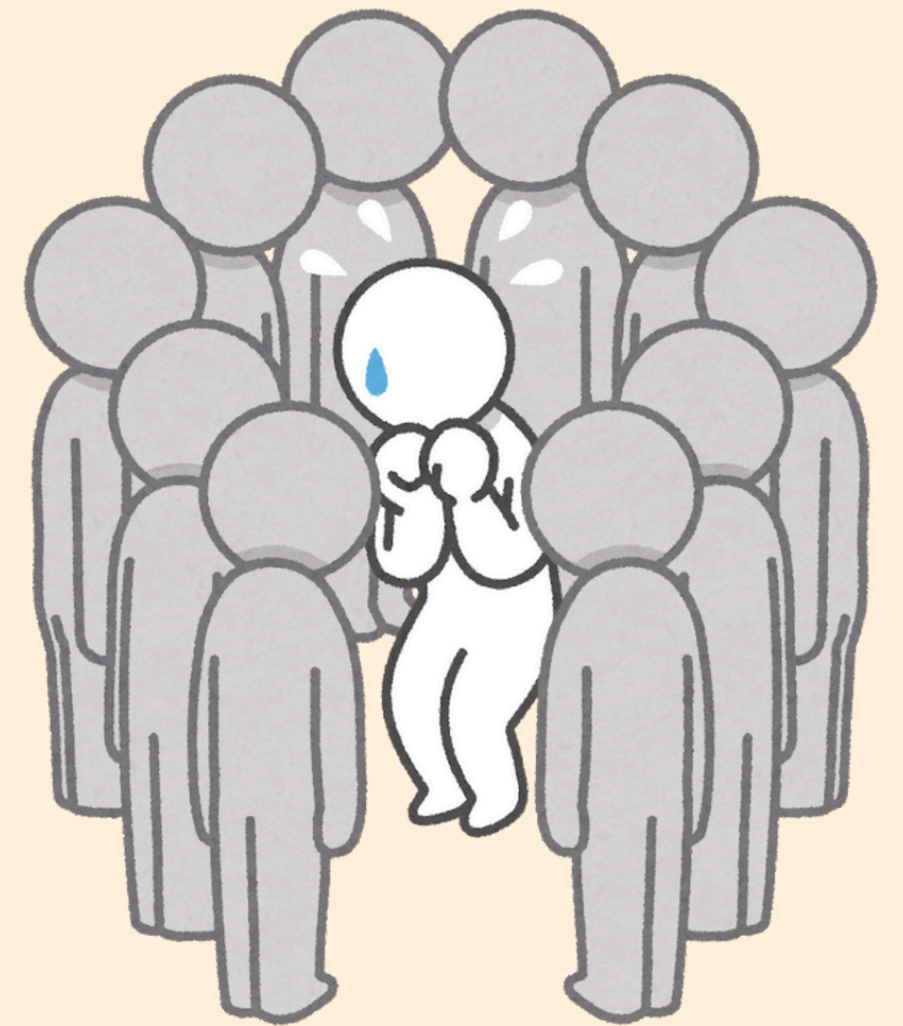
Momento histórico de mucho estrés, exigencias, inmediatez, angustia e incapacidad para desconectar.



QUERIENDO MEJORAR

Ansiedad

Querer dar lo mejor de nosotros en cada faceta de nuestra vida, esto llevado al extremo causa ansiedad.

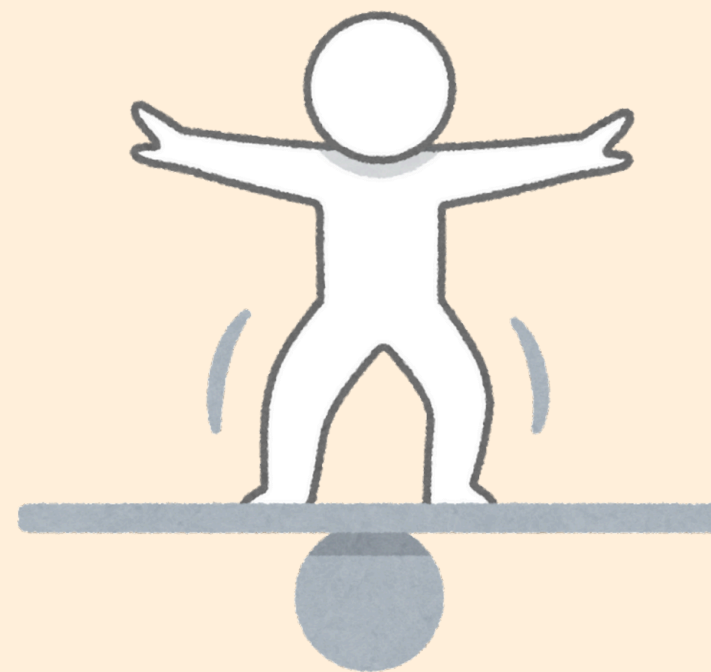


QUERIENDO MEJORAR

La virtud

Es un concepto asociado al entrenamiento personal, enfocado a desarrollar la personalidad.

La virtud se encuentra en el término medio, en los extremos se encuentran los excesos y los defectos.



EL ÉXITO Y EL RECONOCIMIENTO

Vivir para el éxito

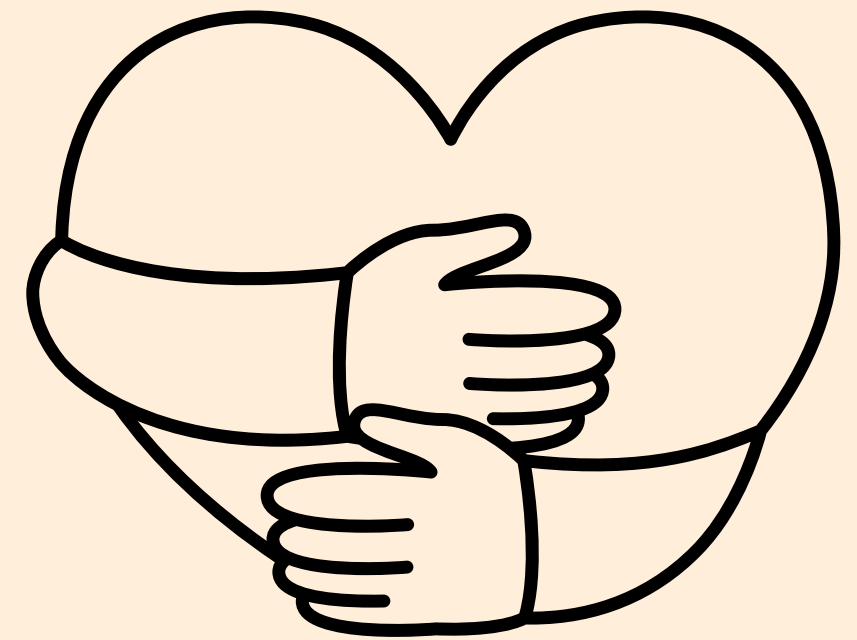
El problema con nosotros mismos viene dado cuando pensamos que para llegar a ser una persona de éxito debemos ser reconocidos por el resto, hacer esto está concediéndole un gran poder al resto de las personas.

EL ÉXITO Y EL RECONOCIMIENTO

Vivir para el éxito

El reconocimiento debe venir de uno mismo primeramente.

Debes conocerte y dejar de darle valor al juicio ajeno.



EL ÉXITO Y EL RECONOCIMIENTO

Alcanzando el éxito

- Aceptar los designios de la vida.
- Elegir nosotros mismos nuestro modelo de vida.



DAR LUZ A LAS IDEAS

Mayéutica



“El arte de la partería.”

¿En que consiste el método de la
mayéutica?

DAR LUZ A LAS IDEAS

La meritocracia

“Lo que consigues es gracias a tu propio esfuerzo.”

“Todos somos iguales y tenemos las mismas oportunidades.”

ESTOICOS ANTE LA VIDA



Cada vez estamos menos preparados
para sentir dolor emocional.

Huimos de las sensaciones negativas y
solo aceptamos las positivas.

ESTOICOS ANTE LA VIDA

Enfrentar la tristeza de
frente y tomar las
riendas de nuestra vida.

Dos perspectivas:

- Las cosas que **si** dependen de mí.
- Las cosas que **no** dependen de mí.

ESTOICOS ANTE LA VIDA

No debemos dejarnos afectar por:

- La opinión de la gente.
- Lo que otros pueden conseguir o lograr.
- Los afectos de otras personas.
- Nuestra ausencia de talento.

APLICACIONES A LA INGENIERÍA DEL SOFTWARE


- Revisión de código.
- Análisis de requisitos.
- Flexibilidad en las metodologías.
- Aceptar que hay cosas fuera de nuestro control.
- Evitar el perfeccionismo extremo.
- Tener actitud proactiva.



OPINIÓN PERSONAL

Este libro nos enseña a como vivir, aprender a pensar y como enfrentarnos a nuestras emociones, aspiraciones, conflictos internos.

Reflexión sobre los problemas del hombre contemporáneo sin alejarse de la perspectiva filosófica, usando herramientas para mejorar nuestra manera de pensar y vivir.



EL ARTE DE PENSAR

**Muchas gracias por su
atención.**



PABLO ROCHA ROBLES

