

Futuros personales

¿Cómo ha cambiado nuestra percepción del tiempo? ¿Qué relación guarda con el diseño de nuestros proyectos de vida? Examinaremos la potencia transformadora de la prospectiva estratégica para ayudarnos a imaginar y crear, en primera persona, otros futuros posibles.

Nos encontramos en un momento histórico de confluencia de transformaciones que están teniendo un gran impacto en los seres humanos y en la manera en la que vivimos. El auge de lo digital no solo implica cambios sociales profundos, sino que nuestra progresiva hibridación con las tecnologías está modificando radicalmente nuestra manera de trabajar, ser y pensar. Otros factores como la emergencia climática, el auge de los autoritarismos o las pandemias, podrían erigir la formación de una tormenta perfecta de consecuencias devastadoras.

Sin duda, estas transformaciones contribuyen a generar una incertidumbre frente al futuro que ya está pasando factura en forma de estrés, ansiedad o depresión. Las personas solemos imaginarnos lo peor ante lo desconocido e imprevisible, como consecuencia del sesgo cognitivo que nos lleva a sobrevalorar la repercusión de los acontecimientos trágicos.

Afortunadamente, pese a estar en un momento de encrucijada, estamos a tiempo de tomar mejores decisiones con la perspectiva de que nuestro legado sea positivo para el planeta y para quienes estén por venir. Pero ¿cómo podemos afrontar estos desafíos y cuál es nuestra capacidad real para influir en el futuro?

Estudios de futuros

Los estudios de futuros están emergiendo con fuerza en un contexto en el que, más que nunca, se hace necesario imaginar y crear otras alternativas posibles. Dada la complejidad y la naturaleza sistémica de los retos a acometer, la aproximación metodológica suele realizarse de manera colectiva y transdisciplinar, de modo que la diversidad de visiones, conocimientos y experiencias de los participantes son el *input* más valioso a la hora de proyectar otros futuros alternativos. ¿Qué papel jugamos las personas en la creación de dichas alternativas? ¿Cómo podemos liberarnos de los propios sesgos perceptivos y aprender a proyectar nuestro futuro de manera más libre, menos condicionada?

Antes de responder a estas preguntas es conveniente matizar por qué hablamos de futuros en lugar de futuro y pararnos en la idea de tiempo. ¿Cómo acercarnos a esta noción tan escurridiza? Disciplinas como la física, la antropología, la cosmología, la neuropsicología o la arqueología han abordado esta cuestión, aportándonos ideas que merece la pena considerar.

Una de las ideas centrales es que la concepción del tiempo no ha sido ni es homogénea. Por ejemplo, en el antiguo Egipto se percibía como un fenómeno de repetición cíclica y duración eterna. Otras culturas como la maya también tuvieron una visión circular del tiempo basada en los ciclos naturales. Posteriormente, la cosmogonía judeocristiana contribuyó a implantar una visión lineal del tiempo conectando el pasado —génesis— con un futuro predeterminado —utopía escatológica—, considerándolo un flujo independiente de la percepción humana. Hoy, gracias a la teoría de la relatividad, sabemos que el espacio y el tiempo están unificados, luego dicho tiempo se entreteje en nuestra vivencia. Dos observadores no pueden ver lo mismo, porque el tiempo está profundamente ligado al ser.

Pasado, presente y futuro son una cuestión de perspectiva que fue necesaria para el desarrollo de la noción de futuros posibles

Entender que pasado, presente y futuro son una cuestión de perspectiva fue necesario para el desarrollo de la noción de futuros posibles, entendida como el conjunto de lo que podría suceder, sin importar lo improbable que pueda ser. Mi posición en el futuro estará condicionada por la posición que tome en el presente. Hablamos de múltiples futuros porque las opciones que tengo frente a mí son diversas, luego producirán resultados diferentes. Y si bien no podemos predecir lo que va a suceder, sí que tenemos la capacidad de influir con nuestras acciones presentes en los acontecimientos futuros.

Una segunda idea es que existen sesgos que afectan a nuestra percepción del tiempo. Al hacernos mayores, por ejemplo, el tiempo parece pasar más rápido (Ley de Weber-Fechner). También influye la vivencia emocional, de manera que los momentos agradables transcurren más rápidamente que los desagradables.

Por último, según Buonomano, autor de *Your brain is a time machine. The neuroscience and physics of time*¹: “[...] el cerebro humano constituye un sistema complejo que no solo computa el tiempo, sino que lo crea. Construye nuestro sentido del flujo cronológico y permite un viaje mental: simula el pasado y aventura el futuro. [...] El cerebro ha sido diseñado para navegar en un mundo en cambio constante mediante la predicción de qué sucederá y cuándo”.

Será precisamente nuestra capacidad de crear el tiempo lo que nos permitirá invocar nuestro futuro preferible y convertirlo en hiperstición².



Inspirando la visión

En prospectiva estratégica hablamos del cono de futuros como una abstracción que nos sirve para proyectar en la línea del tiempo todo el conjunto de futuros posibles, entendidos como todo lo que podría llegar a suceder. Dentro de ese conjunto nos encontramos los futuros probables, o *baseline*, que son aquellos que tienen mayor probabilidad de suceder si todo sigue igual.

Como alternativa, los futuros preferibles serían aquellos deseados por el sujeto de la reflexión. Cuanto mayor es el tiempo transcurrido desde el presente, mayor es también el conjunto de posibilidades que se proyectan en el futuro.

Cuando trabajo con personas en la exploración de sus futuros alternativos, habitualmente me encuentro con

una cierta miopía —a veces, ceguera— a la hora de percibir el horizonte de posibilidades más allá de los futuros probables o *baseline*. Es decir: la proyección de futuro suele estar bastante condicionada por las vivencias pasadas. Esto cobra especial relevancia en el caso de personas que provienen de contextos con capital social o cultural escaso o que no disfrutaron de experiencias ricas en su juventud. No pueden desear lo que no conocieron.

Mi trabajo con futuros personales, desde un punto de vista metodológico, es un proceso estructurado en cuatro fases: autoconocimiento, visualización del futuro, retrospectiva y plan de acción.

La fase de autoconocimiento pretende dar respuesta a la pregunta de quién soy y qué es lo que me mueve. Aquí me parece particularmente útil realizar un trabajo de introspección para el descubrimiento y definición de los valores, del propósito y del legado que queremos dejar con la perspectiva de llegar a ser un buen ancestro.

La fase de visualización del futuro es un momento de divergencia, de exploración de las diferentes posibilidades. El reto es proporcionar al sujeto las herramientas necesarias para soltar amarras, de modo que se pueda despegar de los condicionamientos del pasado y conectar con su creatividad, imaginando otros futuros posibles. En esta etapa se puede trabajar la parte creativa con *moodboards*, trance generativo, psicogeografía o juegos de rol, entre otros. También es especialmente relevante utilizar la planificación de escenarios, identificando para un objetivo concreto las diferentes incertidumbres críticas que podrían tener un impacto radical en la consecución de dicho objetivo.

La proyección de futuro suele estar bastante condicionada por las vivencias pasadas

Este método es sumamente útil para la identificación anticipada de posibles riesgos y oportunidades en cada uno de los escenarios. Es muy habitual que, tras la realización del ejercicio, sea necesario un reencuadre antes de la elección del futuro preferible. Una vez que se ha definido dicho futuro, se crea un título, una narrativa y algún artefacto especulativo que contribuya a reforzar la dimensión corporal de la cognición y, a que la persona, cuando lo necesite, pueda recordar el futuro.

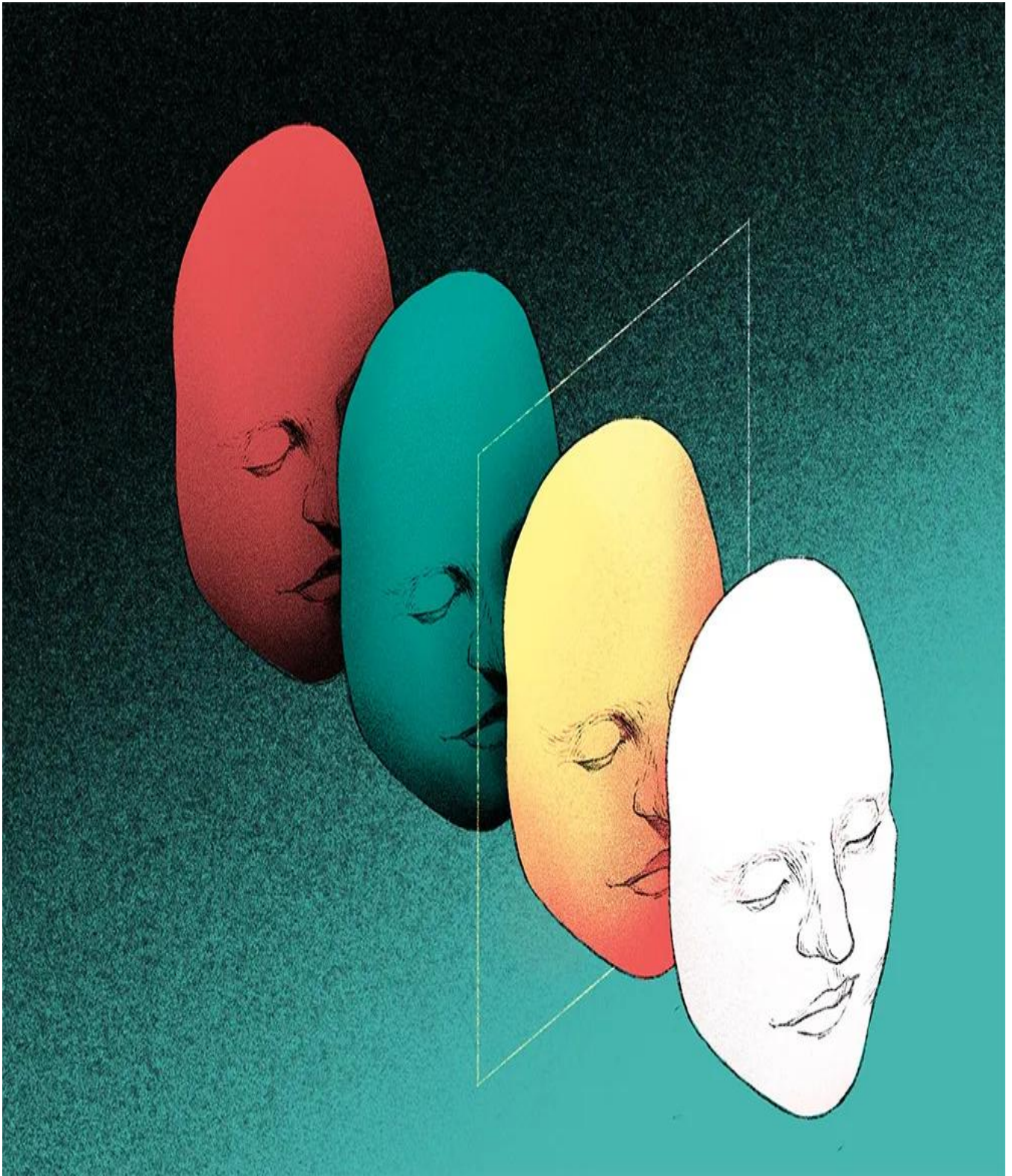
Algunos ejemplos de artefactos que he ayudado a cocrear son especulaciones sobre cómo será una bio, un *elevator pitch*, la fotografía o incluso el renderizado 3D del hogar de esa persona. La creación de este tipo de hipersticiones es una experiencia poderosa que permite abrir nuevas perspectivas y, con ello, nuevas fuentes de inspiración.

La fase de retrospectiva —o *backcasting*—, implica aprender a pensar hacia atrás, de modo que la persona recorra los hitos que tendría que haber conseguido para lograr su objetivo a largo plazo. Según mi experiencia, esta suele ser la etapa más complicada.

Dado que nuestra manera habitual de pensar es hacia adelante, resulta revelador aprender a pensar en sentido contrario a la flecha del tiempo y darse cuenta de que tendemos a sobrevalorar lo que somos capaces de hacer en un año, pero infradimensionamos el cambio que seríamos capaces de transitar en diez.

La última fase es el momento de cristalizar la visión de futuro trazando un primer paso en el plan de trabajo. Es el momento de tender un puente entre la imaginación y la acción, respondiendo a las preguntas relativas a qué es lo que voy a hacer mañana —de manera concreta, específica y medible— qué es lo que necesitaría aprender —o desaprender—, qué recursos voy a necesitar y cómo voy a lograr comprometerme con mi objetivo y mi plan de trabajo.

Los futuros personales son un campo emergente de reflexión y práctica en el ámbito de la prospectiva estratégica que cuenta con un enorme potencial de transformación, ya que permite trabajar creativamente la proyección de futuros alternativos, trascendiendo los condicionamientos del pasado e incrementando el horizonte de posibilidades. Su finalidad es mejorar nuestra capacidad de agencia para convertirnos hoy en el cambio que queremos ver en el futuro. La humanidad se encuentra en un punto de inflexión en el que nuestra supervivencia y evolución como especie están enormemente condicionadas por las decisiones que tomemos hoy. La transformación social ocurre cuando se transforman las personas. Cada mejora personal, suma. Y cada vez que alguien cambia, todo cambia.



Buonomano, D. (2018): *Our brain is a time machine*. Nueva York, W. W. Norton.

DeLong, A. J. (1981): "Phenomenological Space-Time: Toward an Experiential Relativity" en *Science*, 213.
Disponible en: <https://www.science.org/doi/10.1126/science.7256273>

Draudt, A. y West, J. R. (2016): *What the Foresight: Your personal futures explored. Defy the expected and define the preferred*. Createspace Independent Publishing Platform.

Echeverría, R. (2005): *Ontología del lenguaje*. Santiago de Chile, Ediciones Granica.

Gidley, J. (2017): *The future: a very short introduction*. Oxford, Oxford University Press.

Greene, B. (2016): *El tejido del cosmos: espacio, tiempo y la textura de la realidad*. Barcelona, Editorial Crítica.

Kaku, M. (2014): *The Future of the Mind: The Scientific Quest to Understand, Enhance, and Empower the Mind*. Nueva York, Doubleday.

Rosa, H. (2010): *Accélération: Une critique sociale du temps*. París, La Découverte.

Rosen, S. (1991): *My Voice Will Go with You: The Teaching Tales of Milton H. Erickson*. Nueva York, Norton Company.

Smith, S. y Ashby, M. (2020): *How to Future: Leading and Sense-making in an Age of Hyperchange*. Londres, Kogan Page Inspire.