

## ¿CÓMO DESARROLLAR UN PENSAMIENTO CRÍTICO?

Mtra. Mariana Cubas Montaña.

Departamento Psicopedagógico CONTIGO/ UP México

Cada época demanda para las personas diferentes exigencias y el siglo XXI no ha sido la excepción. Basta con los cambios surgidos a partir de la globalización y la tecnología como para darnos cuenta de la transformación ocurrida en la vida no sólo laboral sino personal y familiar. Lo anterior, a nivel profesional, conlleva el desarrollo de competencias, entre las cuales, estudios a nivel nacional e internacional, destacan como principales a desarrollar : creatividad e innovación, pensamiento crítico, auto aprendizaje, comunicación, colaboración y trabajo en equipo, adaptabilidad, proactividad, orientación a resultados, liderazgo, responsabilidad y respeto así como habilidades socioculturales y de manejo de información y tecnología. Bien valdría la pena reflexionar sobre la presencia de ellas en nuestro modo de ser, identificando cuáles son las fortalezas que nos distinguen para responder como ciudadanos de esta era y cuáles son las áreas de oportunidad a trabajar.

Si bien todas son muy importantes, en esta ocasión me permito enfocar su atención hacia el pensamiento crítico, tan amado por algunos, desdeñado por otros pero tan necesariamente requerido en un ámbito universitario y tan indispensable para la vida.

En términos generales, el pensamiento crítico tiene que ver con la capacidad para razonar eficientemente, hacer juicios y tomar decisiones así como para resolver problemas.

Hoy en día el mundo gira alrededor de constantes y acelerados cambios. La continua toma de decisiones se enfrenta a una rápida y exagerada cantidad de información la cual hay que saber analizar y seleccionar para elegir lo realmente verdadero y bueno.

Somos seres libres que elegimos a cada instante. Todo lo que hacemos, sentimos y queremos está influenciado por nuestro pensamiento. Pero ¿Cómo saber si estamos tomando la mejor decisión? Buscamos decisiones que nos lleven a consecuencias positivas por lo que la mejor forma de lograrlo es con una visión crítica acerca de los problemas y oportunidades a enfrentar en la vida. El ignorar información, enfocarse a lo trivial, no escuchar puntos de vista o actuar irreflexivamente son algunas de las malas prácticas de pensar que inevitablemente nos causan problemas, costos en tiempo y energía y generan frustración y dolor.

Somos lo que elegimos y, más allá, somos lo que pensamos por lo que la calidad de nuestro pensamiento es clave.

Lo mencionado anteriormente pierde validez si no sirve para mejorar nuestra vida diaria. Sin embargo, ¿Cómo aprender a pensar mejor? Desarrollar las habilidades de pensamiento requiere de un proceso largo de aprendizaje y trabajo constante, tal cual como sucede al aprender a ser un excelente deportista, músico o artista. El cerebro es capaz de ejercitarse y perfeccionar las extraordinarias habilidades con las que contamos. Podemos hacernos cargo de nuestro pensamiento, monitorearlo, evaluarlo y dirigirlo hacia donde queremos.

De acuerdo al estudio de la *Foundation for Critical Thinking* con sede en California, en una mente crítica existen cuatro aspectos principales para aprender, tomar mejores decisiones y resolver problemas: claridad en el pensamiento, centrarse en lo relevante, realizar preguntas claves y ser razonable.

## 1. Claridad en el pensamiento

Muchos problemas surgen por falta de claridad en la información. Es necesario verificar que realmente se entienda lo que se tiene que comprender. Por ejemplo, al platicar con alguna persona o al escuchar al profesor durante la clase.

Algunas acciones para tener mayor claridad en las ideas:

- Analiza una idea a la vez.
- Elabora una síntesis de lo que hayas entendido, y compártelo con alguien más para corroborar que están entendiendo lo mismo.
- Relaciona el contenido o asunto con tu propio conocimiento o experiencia.
- Usa ejemplos para aclarar o dar soporte a la idea que estás diciendo y asegúrate que los demás las entiendan.
- Confirma con la otra persona que estás entendiendo sus ideas. Pídele que lo explique con otras palabras, dé un ejemplo, o explícale qué entendiste para asegurarte si es correcto.

## 2. Centrarse en lo relevante

Pensar disciplinadamente evita que la mente divague en asuntos sin importancia. Es centrarse en el tema, tarea o problema principal y en aquello que ayuda a resolverlo. Estar alerta a todo lo relacionado con el asunto concentrando a la mente en la información significativa que necesita para aprender, decidir o solucionar algo.

Algunas preguntas para verificar que el pensamiento se enfoca a lo relevante:

- Estoy centrado en el principal tema, problema o tarea? ¿Es relevante?
- Cuál es la pregunta clave?
- Cómo puedo asegurarme que la información es exacta y relevante?
- Estoy desviándome a problemáticas no relacionadas?
- Considero todos los puntos de vista?
- Qué hechos ayudarán a contestar las preguntas?

## 3. Realizar o formular preguntas

Es indispensable aprender a hacer preguntas adecuadas e identificar el propósito que tiene hacerlas con el fin de encontrar el tipo de información pertinente que responda a la situación que se tiene. Los buenos pensadores constantemente hacen preguntas para comprender y tratar mejor el mundo que les rodea. Saben que las cosas pueden ser diferentes. Entre más elaboramos preguntas, más desarrollamos la habilidad para formularlas de una manera más profunda y obtener la información exacta.

Algunas acciones para formular preguntas poderosas o útiles:

- Cuando no entiendas algo, haz una pregunta para aclarar la información.
- Al estar frente a un problema complejo, formula la pregunta de diferentes modos hasta que describa realmente la situación que estás resolviendo.
- Cuando planees discutir sobre algún asunto o problema, escribe las preguntas más significativas que necesites para tratar usar durante el diálogo, tratando de que este último gire en torno a la respuesta que buscas encontrar.

Algunas preguntas que puedes hacerte:

- Cuál es el propósito de hacer esa pregunta?
- Es esta la mejor pregunta que puedo hacer en esta situación?
- Qué información necesito para contestar la pregunta?
- Cuáles son las preguntas que pueden estar relacionadas y debo considerar?
- Qué tipo de pregunta es? (económica, legal, etcétera).

## 4. Ser razonable.

Los buenos pensadores son capaces de cambiar de idea cuando descubren otra mejor, tienen la disposición para cambiar cuando se les da una buena razón para hacerlo. Saben redefinir la manera de ver las cosas. Están alertas a identificar otra forma mejor

de interpretar la información, reconocen la importancia de ésta y de diferentes opiniones o puntos de vista en sus vidas.

Estrategias para ser más razonable:

- Se capaz de reconocer cuando estás equivocado. Admite que el otro está bien.
- Visualiza en la mente que es posible que tus ideas estén mal y puedes cambiar de opinión ante buenas razones.
- Muestra disposición para estar abierto a escuchar otros puntos de vista.
- Guarda la calma ante las razones que las personas te dan y evita mostrarte a la defensiva en una discusión.