

Pensamiento crítico

¿Qué es el pensamiento crítico?

Existen diversas definiciones de pensamiento crítico, no obstante, muchos autores coinciden en que es un conjunto de habilidades cognitivas, dentro de las cuales se consideran como esenciales a la interpretación, el análisis, la evaluación, la inferencia, la explicación y la autorregulación.



Características del pensamiento crítico

De acuerdo con el consenso que señala Peter Facione (2007) dichas habilidades se definen de la siguiente manera:

Interpretación es comprender y expresar el significado o relevancia de experiencias, situaciones, datos, eventos, juicios, creencias, reglas, procedimientos o criterios; es decir, comprender desde la experiencia para interpretar el significado.



Análisis consiste en examinar ideas y argumentos, identificar deducciones reales y supuestas entre enunciados, preguntas, conceptos, descripciones u otras formas de expresar creencias, juicios, experiencias, razones, información u opiniones.

Evaluación es la valoración de la credibilidad de los enunciados o de otras expresiones que describen la percepción, experiencia, situación, juicio, creencia u opinión de una persona; y la estimación de la lógica de las relaciones de inferencia, reales o supuestas, entre enunciados, descripciones, preguntas, etc.



Características del pensamiento crítico



Inferencia significa identificar los elementos necesarios para sacar conclusiones razonables; formular suposiciones e hipótesis y considerar la información adecuada que se desprendan de los datos, enunciados, principios, evidencias, juicios, creencias, opiniones, conceptos, descripciones, preguntas, etc., para cuestionar evidencias, proponer alternativas y sacar conclusiones.

Explicación es la capacidad de presentar los resultados del razonamiento propio de manera reflexiva y coherente, es decir, describir métodos y resultados, justificar procedimientos, proponer y defender, con argumentos sólidos, las explicaciones propias de eventos o puntos de vista con el propósito de lograr la mayor comprensión posible.



Autorregulación es un monitoreo autoconsciente de las actividades cognitivas propias, de los elementos utilizados en esas actividades, y de los resultados obtenidos, aplicando particularmente habilidades de análisis y de evaluación a los propios juicios, con la idea de cuestionar, confirmar, validar, o corregir el razonamiento o los resultados propios. Por ejemplo, a partir de un razonamiento u opinión que tienes te cuestionas sobre cómo y por qué llegaste a dicho razonamiento u opinión, si omitiste algo importante, verificas dos o más veces para ir más allá de tu primer razonamiento u opinión.



Sin embargo, al emitir juicios, opiniones y pensamientos no sólo interviene la razón, y ahora veremos por qué.

La emoción y el pensamiento

"ES CON EL CORAZÓN COMO VEMOS CORRECTAMENTE: LO ESENCIAL ES INVISIBLE A LOS OJOS."

ANTONIE DE SAINT-EXUPERY, EL PRINCIPITO.

Tenemos dos mentes: una que piensa y otra que siente. La mente racional es la forma de comprensión de la que somos conscientes: más destacada en cuanto a la conciencia reflexiva capaz de analizar y meditar. La mente emocional es mucho más rápida que la racional, es impulsiva y a veces ilógica, es decir, se deja llevar por las emociones. En cuanto más intenso es el sentimiento más dominante se vuelve la mente emocional y más ineficaz la racional. De acuerdo con Daniel Goleman (1995) *"todas las emociones son impulsos para actuar, planes instantáneos para enfrentarnos a la vida que la evolución nos ha inculcado. La raíz de la palabra emoción es motere, el verbo latino move, además del prefijo e, que implica alejarse, lo que sugiere que en toda emoción hay implícita una tendencia a actuar"*.

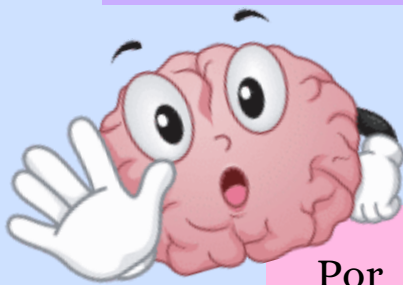


Considerando esta definición de las emociones es inminente la relación entre inteligencia emocional y pensamiento, toda vez que ambos intervienen en nuestro actuar como un proceso cognitivo.



En una situación emocional el primer impulso es el del corazón, no el de la cabeza, es decir los sentimientos y las emociones (Goleman, 1995), por lo que nuestro actuar está guiado por la emoción. Por ejemplo, ante una situación de miedo o riesgo el primer impulso puede ser gritar y/o correr.

Existe otra clase de reacción en la que el pensamiento antecede a la emoción, y es aquí donde la relación inteligencia emocional-pensamiento se hace presente, pues es una respuesta ligeramente más lenta que la de un primer impulso, ya que se generan primero los pensamientos que conducen a la acción. En esta clase de reacción interviene un proceso de análisis y evaluación para determinar qué tipo de emociones nos provoca una situación, opiniones, expresiones, etc. Por ejemplo, cuando vemos un bebé sonriente podemos pensar que es adorable, lo cual nos causa un sentimiento de simpatía.



Por lo anterior, es importante que antes de tomar decisiones importantes en nuestra vida analicemos la situación de manera crítica antes de actuar, es decir, no dejarnos llevar por la emoción del momento, sino pensar críticamente para decidir.

¿Para qué nos sirve desarrollar el pensamiento crítico?

Para saber utilizar la información disponible: buscarla, cuestionarse sobre ella, pero principalmente ser capaz de elaborar, poco a poco, una postura y opinión personal en un diálogo constante con interlocutores e información.



El pensamiento crítico es un recurso poderoso para la vida personal porque implica desarrollar y fortalecer capacidades como observar, preguntarse constantemente, comparar, relacionar, analizar, argumentar, sintetizar y evaluar.



El pensar críticamente es más una actitud de vida que una habilidad aislada, pues implica a todo el ser de manera integral, es decir, intervienen la razón, emoción, deseos, voluntad, experiencia, costumbres, etc.

Pensar críticamente implica atreverse a cuestionar lo que se cree cierto y seguro para iniciar la búsqueda de nuevas fuentes de información respecto a una problemática, permita una comprensión diferente y más profunda de los fenómenos.



Te ayuda a tomar decisiones más objetivas y sustentadas.

Sugerencias para desarrollar pensamiento crítico

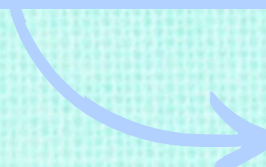
- Date tiempo para pensar y reflexionar detenidamente en una sola cosa. Establece un momento del día para pensar de forma reflexiva, siendo consciente de lo que está pasando por tu mente, es importante para crear un hábito y adquirir práctica.



- Sigue tu curiosidad por descubrir, explicar nueva información, opiniones, juicios, creencias, datos, criterios, procedimientos, etc. Nunca dejes de ser curioso.



- Siempre pregunta cuando tengas dudas y busca información adicional y sustentada. El preguntar es fundamental en el pensamiento crítico, incluso cuestionarte a ti mismo respecto a tus conocimientos, pensamientos, creencias e ideas.





- Analiza detenidamente datos, criterios, juicios creencias, situaciones, procedimientos, entre otros, con base en información sustentada y razonable.



- Ordena tus ideas y pensamientos para argumentar las explicaciones, de manera que sean lo más comprensible posible para tus interlocutores.



- Lee y escucha opiniones y puntos de vista de personas de diferentes culturas y latitudes, ello te permitirá tener otro ángulo desde el cual se puede entender la realidad.

Si necesitas más información acerca del tema puedes consultar las siguientes recomendaciones o investigar en la web.



- Aula Planeta (s.f.). Cómo desarrollar el pensamiento crítico de tus hijos [en línea]. <https://www.aulaplaneta.com/2015/06/30/en-familia/como-desarrollar-el-pensamiento-critico-de-tus-hijos/>

- Arranz Turnes Sonia, Bezanilla Albisua María José, Poblete Ruiz Manuel, Fernández Nogueira Donna y Campo Carrasco Lucía (s.f.). El Pensamiento Crítico desde la Perspectiva de los Docentes Universitarios. Estudios Pedagógicos Valdivia [en línea]. https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-07052018000100089. Consultado el 17 de diciembre de 2020.



- CriticaMente (2018). ¿Qué es el pensamiento crítico? <https://www.youtube.com/watch?v=TqT8WyJmvPc>
- Astorga, Paolo (2020). 7 consejos para desarrollar pensamiento crítico. <https://www.youtube.com/watch?v=2-N4nAiMRMo>
- Cortés, Fabiola (2015). Cerebro emocional y racional. <https://www.youtube.com/watch?v=AbCmtagnLpM>

Referencias

- Facione, Peter A. (2007). Pensamiento Crítico. ¿Qué es y para qué sirve? https://www.researchgate.net/publication/237469559_Pensamiento_Critico_Que_es_y_por_que_es_importante. http://revistas.iberomex.mx/didac/uploads/volumenes/18/pdf/Didac_64.pdf.
- DIDAC Universidad Iberoamericana (2014). Desarrollo del pensamiento crítico. http://revistas.iberomex.mx/didac/uploads/volumenes/18/pdf/Didac_64.pdf.
- López Fernández, Verónica (2016). Un análisis de la relación entre inteligencia emocional, pensamiento crítico y pensamiento creativo en estudiantes de secundaria [http://www.grupocieg.org/archivos_revista/Ed.%2026%20\(95-110\)%20Veronica%20Lopez%20Fernandez%20-octubre%202016_articulo_id269.pdf](http://www.grupocieg.org/archivos_revista/Ed.%2026%20(95-110)%20Veronica%20Lopez%20Fernandez%20-octubre%202016_articulo_id269.pdf).
- Aika Educación. ¿Cómo desarrollar el pensamiento crítico? Consejos para saber por dónde empezar. <http://www.aikaeducacion.com/consejos/8-consejos-desarrollar-pensamiento-critico/>.

