



UNA MENTE ABIERTA Y CRÍTICA





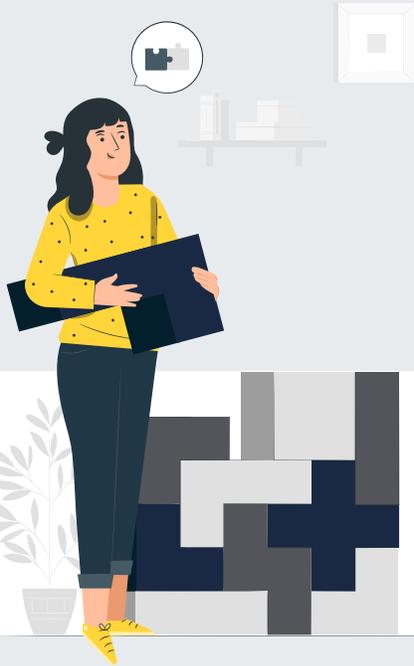
El pensamiento crítico es la capacidad que tenemos para analizar y evaluar la información existente respecto a un evento, situación o tema en particular intentando comprenderlo desde diferentes perspectivas acudiendo al análisis en detalle e incluso valorando diferentes alternativas y así llegar a una postura, un concepto propio e incluso a la toma de decisiones.

Aplicamos el pensamiento crítico para entender las realidades, acercarnos al otro, detenernos a pensar minuciosamente y de esta manera encontrar nuevos argumentos que expliquen las cosas que pasan, llevando nuestro comportamiento a un actuar menos automático. Se trata de esforzar la mente para estar atento y concentrado, ampliando las posibilidades de recordar y memorizar, buscando no solo en la intuición las respuestas a los eventos que pasan en lo cotidiano, sino también, acudiendo a nuevos conocimientos, conversaciones y análisis.

Lo que debes saber acerca del pensamiento crítico

Tener pensamiento crítico implica el desarrollo de algunas de estas habilidades y competencias:

- 
1. Reflexión: es nuestra capacidad para estudiar con atención y detenimiento un asunto o situación y con ello formarse una opinión e incluso tomar una decisión.



2. Flexibilidad: Capacidad de adaptarse a diversas circunstancias, explorando nuevas posibilidades que permitan ver y comprender las realidades que se presentan en el día de una una manera diferente o poco común.

3. Lógica: Es la metodología que utiliza la mente para organizar y procesar la información y de esta manera disponer de conceptos e ideas que permiten analizar los hechos, situaciones y realidades.

4. Detección de sesgos: Es una habilidad que nos permite detectar las formas como percibimos la realidad, las cuales pueden ser en ocasiones distorsionadas por los juicios que tenemos.

5. Atención: Es la capacidad de estar conectados con el momento presente.

6. Curiosidad: Es acercarse a profundizar un tema o situación, investigar sin juicios previos, hacer preguntas, dejarse sorprender.



Una persona de mente crítica...

- Toma con respeto la opinión de otros, hace un análisis de las cosas generando una idea propia, establece argumentos alrededor de los aspectos a favor y en contra de cada situación.



- Toma decisiones respecto a su propio criterio, el cual nace de considerar diferentes puntos de vista y decidir acorde a su afinidad, intereses y balance de consecuencia.
- Tiene una postura libre y abierta, por ello una persona de mente crítica comienza a destacarse en su medio y a ser reconocido por sus aportes.



- Ayuda a resolver problemas de una mejor manera, a analizar las situaciones con mayor profundidad y a reconocer las emociones que se hacen visibles en los momentos más difíciles.
- Tiene la habilidad para hacer procesos deductivos, planear y ejecutar tareas, sigue con mayor facilidad la secuencia lógica en un proceso.
- Es más curioso, dado que querrá saber e investigar más acerca de los temas que le interesan





El pensamiento crítico te permite:

- **Ordenar las experiencias** de acuerdo a lo que ha sucedido en tu vida.
- **Construir tu identidad.**
- La resignificación del pasado, la comprensión del presente y **la visión de futuro.**
- **Expresar las experiencias** utilizando el lenguaje, la verbalización.
- Interpretar e incluso **reinterpretar las situaciones de vida.**
- **Elaborar soluciones**, objetivos, planes y metas.
- **Comparar y cuestionar** incluso tus propias creencias.
- **Ampliar los márgenes de nuestra visión** y de lo que ocurre a nuestro alrededor.
- **Fortalecer la argumentación** y puntos de vista.

Cuando pones en práctica esta habilidad en el **cuidado de la vida:**

- **Analizas las tareas que vas a desarrollar**, comprendiendo en cada una de ellas los riesgos y oportunidades que se tienen, y **tomando las medidas necesarias para su ejecución.**

- **Te haces preguntas** de la forma en cómo desarrollas las diferentes actividades y **buscas alternativas** que permitan hacer la tarea de forma más segura.



- **Realizas un análisis de las situaciones** que ocurren cotidianamente e **identificas las desviaciones que pueden ocurrir** durante la ejecución de la tarea, y **propones los cambios pertinentes.**

- **Indagas a mayor profundidad sobre los peligros que te rodean**, te haces una idea más clara de cómo cuidarte y cuidar a los demás.

- **Mantienes una actitud crítica** frente a los diferentes estándares y procedimientos, con el fin de **aportar a su mejoramiento y contribuir al cuidado de la vida.**

- **Cuando decides pensar de manera crítica** puedes argumentar con coherencia qué medidas son más viables **para proteger tu seguridad y la de los demás.**

"Las mejores decisiones son aquellas en las que la razón acompaña al corazón. El corazón orienta y la cabeza decide"

Mara Cuadrado



Enfócate...

Estrategias para potenciar el pensamiento crítico:

1.

Amplía tus perspectivas, no te quedes con una sola opción: si nos dijeran ahora mismo que el mundo se termina mañana, posiblemente el 60% de la población buscaría un refugio dónde esconderse de inmediato. Un 20% del resto haría todo lo posible por hallar una alternativa, una estrategia con la cual evitar la llegada de ese supuesto apocalipsis. La tercera opción, la que representaría al otro 20% sería la de los escépticos. Esos que se preguntarían, ¿de verdad se va a terminar el mundo? ¿Quién lo dice?

El escepticismo sano, inteligente y hábil es sin duda el primer filtro. Un filtro para noticias, opiniones, afirmaciones o comentarios que puedes escuchar a diario.

2.

Sé proactivo, no reactivo: muchos de nosotros, en lugar de vivir, reaccionamos ante la vida. Reaccionamos ante los problemas, ante las dificultades y desafíos sin saber que hay otro modo de existir: siendo proactivos. Sin embargo, ¿qué significa ser proactivo?



Significa no quedarte parado viendo cómo los cambios que se producen a tu alrededor suceden sin tu intervención: haz tú que las cosas pasen, busca tú los desafíos para aprender de ellos aplicando nuevos recursos, ponte metas y trabaja por ellas cada día.

Tu pensamiento crítico es, además, esa fortaleza psicológica que te facilitará actuar de forma más hábil y reflexiva.



3.

Un pensamiento más ético y tolerante: cuando tienes un pensamiento más crítico, en el que reflexionas, descubrirías y disfrutarías de tu capacidad para contemplar diferentes puntos de vista. Abrirte con curiosidad a todo ese abanico de opiniones, características, rasgos y detalles que están en el escenario, te enriquecerá infinitamente.

4.

Más sentido del humor: el buen sentido del humor va de la mano de la inteligencia. Así, tu pensamiento crítico es también una herramienta con la cual mostrar tu capacidad para tener una perspectiva más clara de la realidad, evitando quedar atrapado en frustraciones, en enfados sin solución o en esos malentendidos que no te llevan a ningún lado.



- 5.** **Toma conciencia de tus distorsiones del conocimiento:** dejar que tu vida quede atrapada en malinterpretaciones de lo que ocurre a tu alrededor, como el negativismo, la generalización, el uso de etiquetas hacia las personas o situaciones, el enfoque extremista o esa atención selectiva solo hacia lo que piensas, limita por completo tu pensamiento crítico.

Toma conciencia de estos recursos irracionales tan comunes de la mente, y trabaja en ampliar tu visión y horizontes; y simplemente, recuerda que, así como eres crítico de los otros, también debes serlo contigo mismo.



MANOS A LA OBRA

Amplía tu mente...

Realiza estas actividades para analizar mejor lo que pasa a tu alrededor.

¿Quién eres tú?:



1. Comienza practicando estas recomendaciones en tu casa y en el trabajo.

- Intenta mantener una mente ABIERTA.
- Entrena la habilidad de la EMPATÍA.
- Participa ACTIVAMENTE en debates.
- Analiza videos y textos para POTENCIAR tu pensamiento crítico.
- Busca y COMPARA elementos contradictorios.



- INVESTIGA y fórmate, aprende más sobre múltiples temas.

- Aprende a separar la información de los sentimientos o pensamientos que esta te provoca, primero ANALIZA.

- Aprende a confiar también en tu INTUICIÓN.



- Leer te permite abrir nuevos caminos y habitar mundos inimaginables.

- Despierta tu interés por resolver pequeños problemas matemáticos, acertijos, sudokos, entre otros.

- Invierte tiempo para analizar las cosas cotidianas que rodean tu vida, descubriendo pequeños detalles que a simple vista pueden ser difíciles de ver.

2. Hazte estas preguntas y sé sincero y coherente al respondértelas.

¿Frente a un nuevo conocimiento busco determinar las causas y consecuencias de los hechos?

.....

¿Practico la crítica y autocrítica permanentemente?

.....

¿Valoro los aportes de los demás?

.....

¿Soy capaz de relacionar diferentes puntos de vista?

.....

¿Amplío la información recibida, buscando otras fuentes sobre el mismo tema?

.....

¿Busco establecer analogías para comprender mejor un fenómeno o un tema?

.....

¿Consulto el diccionario cada vez que no entiendo un término o tengo dudas de cómo se escribe?

.....

¿Evalúo los beneficios y dificultades de diferentes alternativas?

.....

¿Juzgo si un argumento es pertinente, aplicable o tiene implicaciones para una situación?

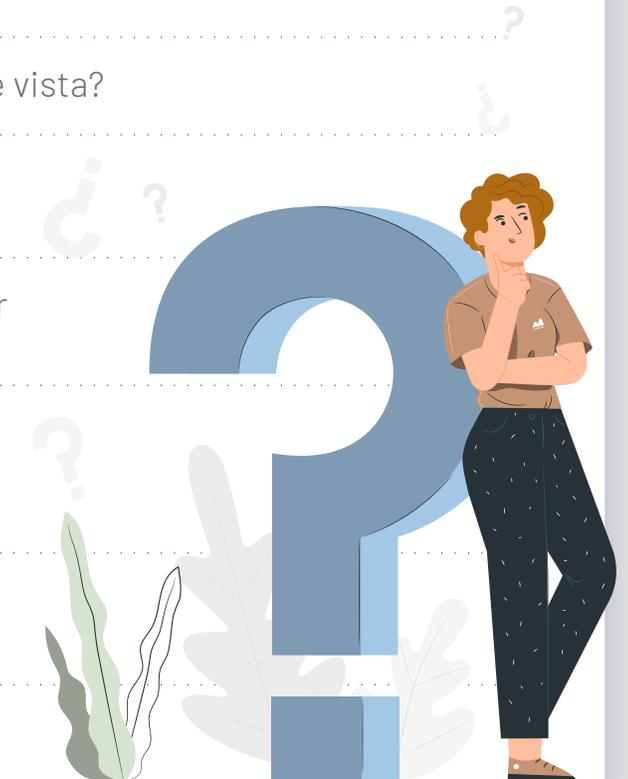
.....

¿Argumento a favor o en contra de un punto de vista?

.....

¿Tomo en cuenta las evidencias para llegar a una conclusión válida?

.....



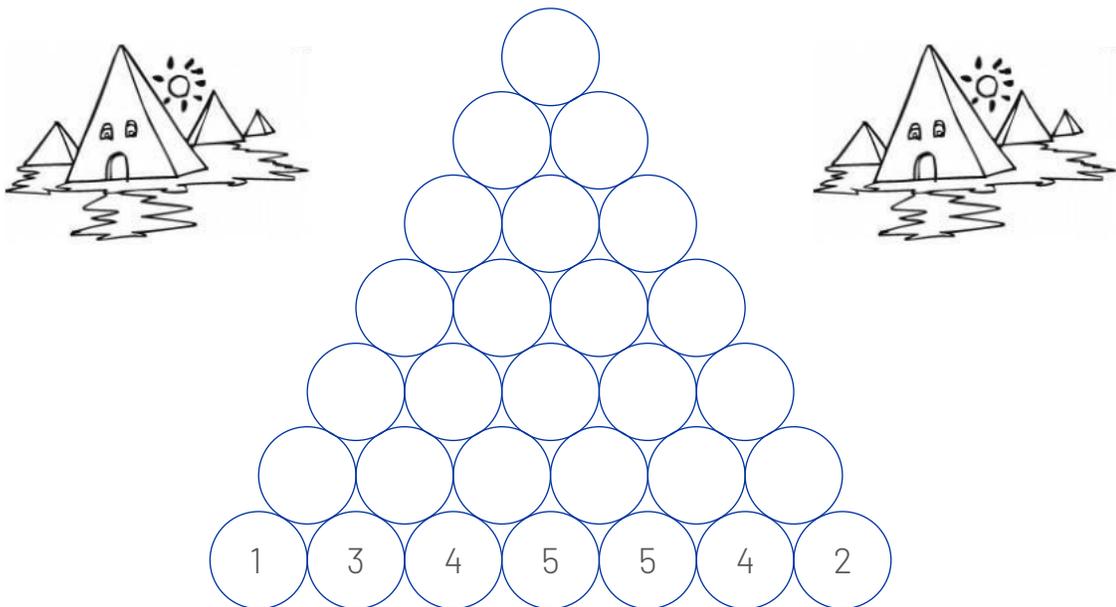
- 3.** Realiza estos ejercicios para reafirmar tu habilidad para el pensamiento crítico. Hazlo a consciencia para identificar los aspectos que ya tienes desarrollados y los que debes fortalecer.

- a.** Ejercita el pensamiento crítico con "Las pirámides secretas".

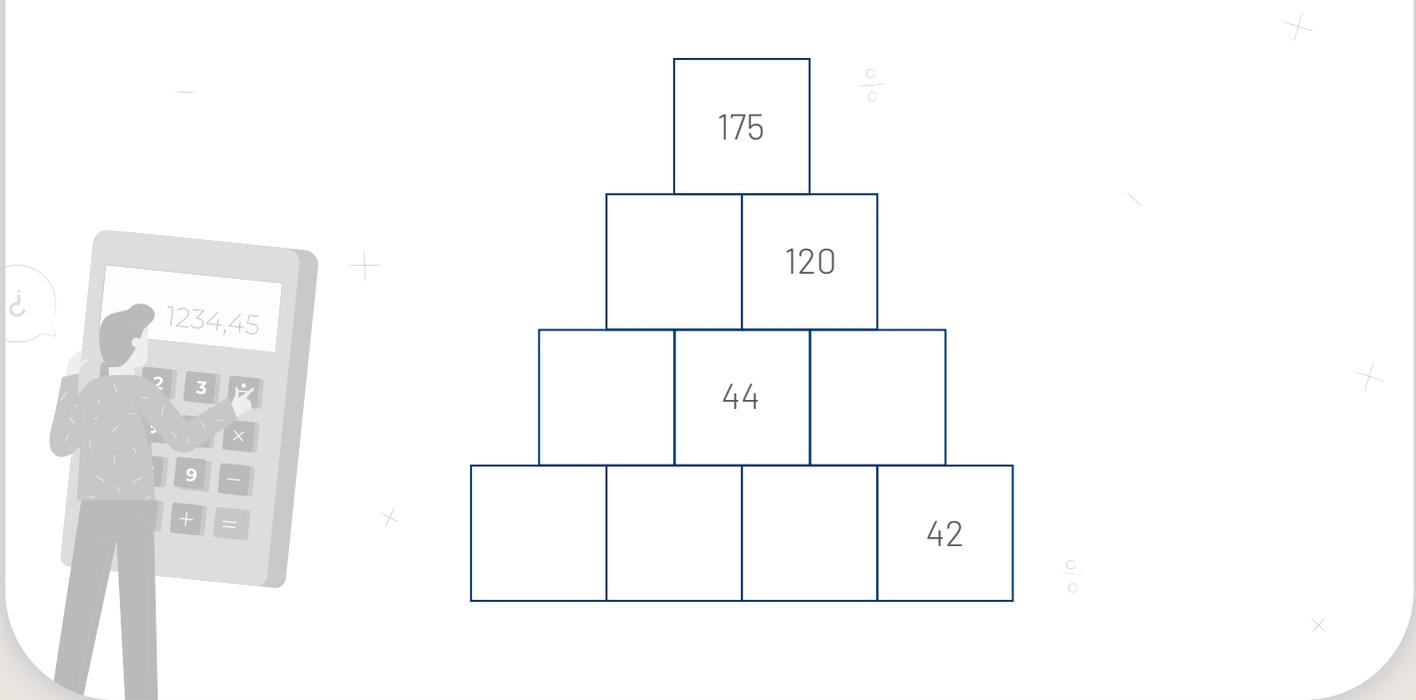
LAS PIRÁMIDES SECRETAS

El número en cada círculo es la suma de los dos números de abajo

¿Eres capaz de resolver el secreto?



b. El número en cada cuadro es la suma de los dos números de abajo.
¿Eres capaz de resolverlo?



Recuerda las palabras clave del pensamiento crítico:

- Evaluar
- Investigar
- Sintetizar
- Veracidad
- Razonamiento
- Concluir
- Dudar
- Analizar
- Leer
- Intuición
- Deducir



UN MOMENTO DE REFLEXIÓN

Confusión

Había una vez - en algún lugar que podría ser cualquier lugar, y en un tiempo que podría ser cualquier tiempo-, un hermoso jardín, con manzanos, naranjos, perales y bellísimos rosales, todos ellos felices y satisfechos.

Todo era alegría en el jardín, excepto por un árbol profundamente triste. El pobre tenía un problema: ¡No sabía quién era!

Lo que le faltaba era concentración, le decía el manzano, - Si realmente lo intentas, podrías tener sabrosísimas manzanas, ¿ves qué fácil es? -
- No lo escuches...-, exigía el rosál. - Es más sencillo tener rosas. - ¿Ves qué bellas son?



Y el árbol, desesperado, intentaba todo lo que le sugerían, y como no lograba ser como los demás, se sentía cada vez más frustrado.



Un día llegó hasta el jardín, el búho, la más sabia de las aves, y al ver la desesperación del árbol, le dijo: -No te preocupes, tu problema no es tan grave, es el mismo de muchísimos seres sobre la tierra. Yo te daré la solución: **¡No dediques tu vida a ser como los demás quieran que seas! ¡Sé tú mismo, concóctete, y para lograrlo, escucha tu voz interior!**

Y dicho esto, el búho desapareció.

- ¿Mi voz interior?... ¿ser yo mismo?... ¿conocerme?... - Se preguntaba el árbol, desesperado ...

¡Cuando de pronto, comprendió!

Y cerrando los ojos y los oídos, abrió el corazón, y por fin pudo escuchar su voz interior diciéndole: -Tú jamás darás manzanas porque no eres un manzano, ni florecerás cada primavera, porque no eres un rosal.

- ¡Eres un roble! Y tú destino es crecer grande y majestuoso. Dar cobijo a las aves, sombra a los viajeros, belleza al paisaje... Tienes una misión: ¡Cúmplela!

Y el árbol se sintió fuerte y seguro de sí mismo, y se dispuso a ser todo aquello para lo cual estaba destinado.

Así, pronto llenó su espacio y fue admirado y respetado por todos. Y sólo entonces el jardín fue completamente feliz.

Reflexión

Mira a tu alrededor y pregúntate - ¿Cuántos serán robles que no se permiten a sí mismos crecer?, ¿cuántos serán rosales que, por miedo al reto, sólo dan espinas?, ¿cuántos, naranjos que no saben florecer?

En la vida, todos tenemos un destino que cumplir, un espacio que llenar. No permitamos que nada ni nadie nos impida conocer y compartir la maravillosa esencia de nuestro ser.



