

# Pensamiento crítico y bienestar como prevención del abandono de los estudios

CARLOS SAIZ  
SILVIA F. RIVAS

Publicado en:

Saiz, C. y Rivas, S.F. (2020). **Pensamiento crítico y bienestar como prevención del abandono de los estudios**. En Bernardo, A.B., Tuero, E., Almeida, L.S. y Nuñez, J.C. (Eds.). *Motivos y factores explicativos del abandono de los estudios: claves y estrategias para superarlo* (p. 201-219). Madrid: Pirámide.

## OBJETIVOS

Prevenir o disminuir el abandono en los diferentes niveles educativos es un objetivo deseable, por su importancia, pero a la vez difícil de lograr. La complejidad de las causas dificulta su eliminación. La naturaleza social, económica o de personalidad del abandono son un claro exponente de esta naturaleza compleja.

En este capítulo, nos vamos a ocupar de desarrollar la tesis de lo que es esencial del pensamiento crítico (PC) para el bienestar personal como prevención del abandono. Podríamos decir que en el mundo que nos ha tocado vivir, arañar una parcela mayor de bienestar individual y social depende de buenas estrategias de toma de decisiones y de solución de problemas. Pero esto no es suficiente, pues se necesita ser capaces de ejecutarlas. La acción es realmente la que produce un cambio; la reflexión sola puede terminar siendo solo arte, pero la conducta es la que la pone en el mundo, en la realidad. Lograr la armonía interior es condición necesaria para una buena adaptación a nuestro entorno, en especial, al reto del nuevo contexto académico de los primeros semestres universitarios. Por ello, los objetivos de este capítulo son:

1. Aprender cómo prevenir o evitar el abandono desde el bienestar personal.
2. Fomentar el bienestar personal desde el pensamiento crítico.
3. Aprender a afrontar los nuevos retos académicos y personales con buenas estrategias de toma de decisiones y de solución de problemas.

## 1. INTRODUCCIÓN

El período en el que transcurre la enseñanza superior es muy especial e importante, debido a la etapa del ciclo vital que representa. Los años en los que tiene lugar, entre los 18 y 22-25, son singulares por muchas razones que vamos a ir exponiendo. Cuando se comienzan este nivel estudios es cuando la sociedad considera a los jóvenes adultos a efectos legales. En los niveles educativos previos, el estudiante vivía protegido y constantemente tutelado por la familia y los profesores. Ser menor de edad implica que la responsabilidad no recae en uno en su totalidad. Sin embargo, al entrar en la universidad esto cambia, como si se le dijera al recién matriculado que es un adulto a todos los efectos y que tiene que conducirse con autonomía, iniciativa y responsabilidad. La familia entiende que el joven puede manejar su vida y ser responsable, y los profesores esperan autonomía e iniciativa por su parte. En cuestión de unos meses, todo cambia, y esa falta de reconocimiento como alguien mayor durante la adolescencia, ha desaparecido, y lo primero que se suele sentir en estos momentos iniciales es una ambivalencia emocional muy incómoda. Por un lado, en la adolescencia el joven está protegido y tutelado, y esto no le gusta y produce rebeldía, y por otro, ahora ya no se le protege (no se debería, pero...) y se le da el estatus de adulto, pero esto trae consigo ansiedad por tanta responsabilidad. Ahora puede conducirse con libertad,

pero las consecuencias de sus actos ya no las asume la familia, sino solo él, de modo que debe o debería pensarse dos veces lo que vaya a hacer. La libertad tiene estos inconvenientes, que trae consigo responsabilidad, y esto no gusta, siempre preferimos mirar las ventajas de algo y soslayar sus inconvenientes.

De repente a uno le dan el título de mayor, pero no le han preparado para ello o no está aún preparado para asumirlo. Se necesita tiempo y maduración. Y aquí aparece un problema importante, por el hecho de que en este período se toman decisiones que marcarán nuestro devenir, en ocasiones, de manera irreversible. En esta etapa debemos afrontar retos para los que no estamos suficientemente preparados, y a los que deberíamos enfrentarnos más adelante, pero al reloj vital no se le pueden mover las manillas hacia atrás. Esta es la situación en la que se encuentran nuestros estudiantes con esa edad, cuando acceden al nivel de la formación superior. El diagnóstico de la situación debería comenzar por el análisis del ciclo vital en el que se encuentran los jóvenes (¿adultos?) en esta etapa. Hasta el final de la adolescencia, los chicos viven más o menos en el paraíso terrenal, son muy pocas sus obligaciones y muchas sus devociones, ya están los adultos para encargarse de casi todo. Cuando ingresan en la universidad, de un día para otro más o menos, deben ser adultos, responsables, y prepararse para el mañana. De repente, sin anestesia, se les dice que deben comenzar a ganarse el sustento y

ser unos ciudadanos que contribuyan a mejorar la sociedad a la que pertenecen.

En general, existe poca conciencia de que esos cinco o diez años de formación superior son determinantes para su futuro en los próximos 30-35; después de este tiempo ya no existe el futuro, solo es recapitulación de lo que se hizo o se pudo hacer. Digamos que el ciclo vital de una persona consta de una única etapa de crecimiento activo y desarrollo personal, esas cuatro décadas que van hasta la de los sesenta, más o menos. Y de estas, la primera es la que marcará lo que podremos ser, esto es, determinará nuestra vida profesional y personal, para bien o para mal. Y todo esto comienza con esos 18 años, recién salidos del cascarón. Si tomáramos como media de la esperanza de vida de una persona los 80 años, estamos haciendo referencia a la mitad del ciclo, y de esa mitad, a un cuarto de él. Y este cuarto es mucho más decisivo y crítico de lo que somos conscientes cuando deberíamos serlo, dicho de otro modo, no se le ha dado la importancia que tiene y, consecuentemente, se omite como factor clave en la importante tarea de evitar la desorientación, el fracaso escolar o el abandono.

Por ello, debemos corregir este descuido, por ser una causa importante de todo esto que queremos evitar. Veamos cómo podemos enmendarlo. Para esto, nos centraremos:

- a) En las dificultades provenientes de los cambios y las demandas actuales.
- b) En dar un mayor protagonismo a la conducta.
- c) En desarrollar nuestra indigente mirada interior.
- d) En darle la relevancia que se merece a la dimensión diacrónica.

Una vez completada esta labor, podemos dar por terminado nuestro diagnóstico. En este punto deberíamos poder responder a la cuestión de por qué nuestro bienestar personal se ve disminuido, y cómo esto afecta a nuestro crecimiento y maduración. Si nuestro interior anda revuelto o en tinieblas, nada puede funcionar bien. El reto

que se nos presenta a continuación es cómo podemos apaciguar ese mundo agitado o cómo podemos alumbrarlo. El pensamiento crítico (PC) dispone de buenas y contrastadas herramientas para solventar problemas de diferente índole. Recurriremos a él para ofrecer una solución a los problemas de esta naturaleza. Para todo esto, permítasenos desarrollar nuestro punto de vista anclándonos en el transcurso del tiempo y de un modo metafórico. Volvamos a nuestro reloj que solo se mueve hacia la derecha.

## 2. EL CICLO VITAL ESPECIAL

El ciclo vital de cada uno de nosotros no es una singladura uniforme, ni en importancia ni en exigencias. Diríamos que, hasta nuestra mayoría de edad, el discurrir de la vida es tranquilo, guiado y dirigido. Con los cambios físicos previos a esa entrada en el mundo de los adultos, todo se trastoca. Hay como un susurro de fondo constante diciéndonos que gobernemos y dirijamos nuestro devenir. En este momento, nos obligan a comandar y capitanear nuestra vida para siempre. No hay vuelta atrás. Es un período que suele tener un recorrido, como decíamos, de unos 30 años, de media, el período esencial por excelencia donde debemos conseguir vivir con cierta intensidad y fortuna. Este cuarto de ciclo fundamental de nuestra existencia debe permitirnos arribar en la última etapa del camino, aquella de la recapitulación, del ¿qué he hecho yo con mi vida?, y que suele acontecer por encima de los cincuenta o sesenta. En este momento del viaje entramos en puerto y ya solo recordamos, revivimos, disfrutamos o padecemos lo que nuestro deambular nos ha deparado.

Al señalar como esencial el período de la entrada en la madurez, pocos son conscientes de lo determinante que es este tiempo, ya que en él cimentamos lo que vamos a ser (no tanto lo que queremos ser), y lo grato y rico que será nuestro viaje. El *ciclo vital* es una dimensión a la que no le damos el protagonismo que se merece, como detallaremos más adelante, donde veremos, con

otro nombre, qué es lo más determinante en nuestro bienestar o felicidad. Una *segunda* dimensión que sí vemos como necesaria normalmente es la que tiene que ver con el hecho de que cualquier travesía es peor realizarla solos que *acompañados*. Nuestra naturaleza doble, biológica y social, nos hace dependientes de los demás para todo. De hecho, sabemos que al final del viaje lo más importante es el hecho de estar bien acompañados por los nuestros, aunque esta etapa última aquí nos importa poco.

Esa doble naturaleza a la que aludíamos es la que dictamina qué dos tareas fundamentales debemos cumplir más pronto que tarde, a saber, ganarnos el sustento (la biológica) e integrarnos grupalmente (la social). Desde aquí, se nos impone una condición necesaria y otra suficiente: lograr *independencia económica y emocional*. En realidad, conseguir sobrevivir y vivir, y ambas cosas, de nuevo, se deciden y se logran en su mayor parte en esas primeras fases del ciclo vital esencial. Y en este punto, con relativa seguridad, sabemos que no somos conscientes de lo determinante que es la etapa en la que nos obligan casi de un día para otro a que «debemos caminar solos». Paradójicamente, sin haber aprendido apenas a movernos en el mundo donde nos han dejado «abandonados», debemos tomar decisiones vitales y casi irreversibles para nuestro futuro. Por esta razón, por esta falta de experiencia y por estas consecuencias cruciales, es convenientes priorizar muchísimo más este período. Ser conscientes de la dependencia de los demás, no va de la mano de darnos cuenta de lo decisivo de esta etapa.

De momento, hemos indicado dos dimensiones claves y casi irreversibles en nuestra singladura vital y, además, nuestra ignorancia sobre su trascendencia. La *tercera* dimensión que transcurre por los mismos derroteros es la que tiene que ver con nuestra *mirada interior*. Hasta ahora, hemos hecho referencia a cómo observamos el tiempo y a los demás. A continuación, conviene detenerse en cómo nos vemos a nosotros mismos, si es que nos contemplamos en algún momento.

En esa línea de salida hacia la madurez, que mencionábamos antes, recordábamos los muchos

cambios a los que toda persona se enfrenta, de repente queda solo con sus manos pequeñas para buscarse el sustento y el entorno amigable en el que, de momento, poder sobrevivir. Si además de crecer hacia fuera uno lo tiene que hacer hacia adentro, el sentirse durante un tiempo perdido y sin saber quién es, entra dentro de la normalidad de este período. Sin embargo, a medida que se va levantando de tanto peso que le ha caído encima, debe comenzar a mirar de manera intensa a todas partes, hacia afuera y hacia adentro. Observar el mundo se lleva practicando desde los primeros meses de vida, de un modo muy elemental, pero con continuidad; pero mirarnos es algo que algunas personas no practican nunca, y con algo de razón, porque es el mirar más difícil de todos. El enfrentarnos a nuestro mundo interior es la tarea más ardua que abordamos a lo largo de nuestra vida; el diálogo con uno mismo es denso, confuso y poco gratificante, por lo que lo soslayamos las más de las veces.

No es posible crecer, progresar y alcanzar unas determinadas cotas de bienestar sin ese conocimiento interior. Lo primero y fundamental que debemos averiguar es «cuál es nuestro precio», dicho de otro modo, qué es lo que más nos gusta en este mundo, qué es lo que más nos gustaría conseguir: poder, dinero, sexo, amor... Lo importante de este precio, que se nos escapa casi siempre, no es cómo conseguirlo, sino cómo *controlarlo*. Siempre debemos aprender a dominar aquello con lo que nos pueden comprar; si no ganamos esta batalla, todo está perdido, porque nuestra independencia emocional se esfumará para siempre y, sin ella, no es posible el bienestar personal. Por tanto, y lo primero, aprender cuál es nuestro punto débil y cómo controlarlo. Lo segundo, y por este orden, averiguar nuestro *nivel de incompetencia*, saber para lo que servimos poco, de lo contrario abordaremos proyectos que no estarán nunca a nuestro alcance. Si desde muy joven uno se empeña en ser un «Nadal», y no se da cuenta que de cien veces que pelotea en una pista de tenis, la mitad no entra la pelota en el cuadro, pues quizá deba pensar en otra actividad o empresa; si nos fascinan los números, pero no conseguimos

entender unas integrales, y sí somos capaces de reproducir cualquier sonido de cualquier idioma, quizá deberíamos realizar un trueque entre números y letras. Por si esto fuera poco, todavía debemos abordar una última actividad, saber cómo puedo expresar mejor mi potencialidad en el lugar y momento en el que estoy. Con las mismas capacidades, no es lo mismo expresarlas en Saná (Yemen) que en Nueva York. La sensibilidad contextual es esencial en todo, y en lo que nos ocupa, marcará la diferencia entre el comer y no comer, dicho de otro modo, entre conseguir la independencia económica o no.

Como vemos, también en lo personal las exigencias son muy grandes, conocernos en lo bueno y en lo malo, saber qué puede funcionar en un ámbito determinado... El mundo interior es emocional, en esencia, por lo que la introspección o la elaboración de nuestras vivencias es muy difícil, exige mucha más práctica que casi cualquier otra cosa. Descubrir nuestro «yo» es tremenda tarea, pero es tan fundamental, que no se puede pensar ni por un segundo en abandonarla. Hay demasiado en juego, nuestro equilibrio y madurez personal descansan en ella. Sin esta estabilidad personal, nada funcionará, la desorientación en todo, el flujo emocional anárquico, el solo sobrevivir y sin rumbo... Decíamos, más pronto que tarde esta tarea debe abordarse y rematarse, esta condición suficiente es el corazón del vivir.

Para terminar con nuestro viaje vital, nuestro ciclo vital, precisemos mejor lo que es, que no es otra cosa que el tiempo. La *dimensión diacrónica* marca, condiciona y determina todo lo que tiene que ver con el paso de sobrevivir a vivir, de la forma que sea. La dificultad para tomar conciencia de lo que supone esta dimensión es lo que explica nuestros grandes errores irreversibles. Recordemos que lo diacrónico no tiene «moviola». Ilustrémoslo con un caso real de un amigo camarero (para nuestros fines, los cuentos no sirven, la realidad sí —más adelante entenderemos mejor por qué). Esta persona lleva diez años en la profesión y ha decidido dejarla y estudiar otras opciones laborales. En su día, al comienzo de su ciclo vital esencial decidió no seguir estudiando,

se le daba bien, pero no le gustaba, dice. Después de este tiempo en la profesión, se da cuenta de que trabaja mucho, cobra poco, y lo que menos le gusta, apenas tiene tiempo para él. Quiere volver a estudiar, le gusta la informática, pero necesita un módulo superior que es difícil, pues de media necesitaría unos cinco años para titularse, si todo va bien. Tiene ahora treinta y cinco, se va a más de los cuarenta. Además, de titularse, tienen que seguir trabajando para comer, más esfuerzo y más dificultad. La profesión que ha elegido sabemos que es el futuro, por este lado, parece una opción razonable pero, por otro, es una carrera en la que la edad es crucial, suelen ser buenos y aprender rápido los jóvenes. Lo tendrá difícil para titularse rápido y competir en el mercado laboral con tanto friki.

Observemos que la decisión que tomó en su día nuestro amigo camarero, la de dejar de estudiar, hace que la situación actual sea muy difícil cambiarla, tal como desea. Lo que decidió antes de los veinte años, le lastra la madurez y le impide salir de su infelicidad. En este momento, su estado de ánimo se encuentra muy cercano a la depresión. Se da cuenta ahora, así nos lo expresa, que no tenía que haber abandonado los estudios, valía, pero era vago, y creyó que no le gustaba. Ahora la vida no le ayuda, es hijo único y su madre está muy enferma y tiene que cuidarla. El discurrir de la vida no se caracteriza por ofrecernos un camino llano y sin obstáculos. La situación vital de nuestro amigo nos sirve bien para ilustrar lo dicho hasta ahora. En primer lugar, nunca fue consciente de lo determinante de su decisión de no estudiar en ese momento. Lo diacrónico, el mañana no existía en su cabeza, solo el ahora, que se caracterizaba porque sí valgo para estudiar, pero no quiero. Y no quiero ¿porque me gustan otras cosas o porque no me gusta el esfuerzo? Su mirada interior tampoco existía, no se conocía, no sabía cuál es su precio, ni su nivel de incompetencia, ni el contexto condicionante donde se encontraba.

Para apreciar mejor la importancia del tiempo, hemos recurrido a un ejemplo sobre «buscar nuestro sustento». Sin embargo, decíamos que la

independencia económica es lo necesario, pero lo suficiente es nuestra independencia emocional. Por si fueran pocos los deberes del comer, en ese período de recién desprotegidos, también desarrollamos y consolidamos nuestras relaciones afectivas. Según se haya mirado o no uno por dentro, podemos considerar diferentes tipos de relaciones personales, pasajeras o no. El comprometerlos o no, también depende de nuestra madurez o independencia emocional. El inmaduro es probable que no sea capaz de entablar más que relaciones platónicas, con las consecuencias desastrosas que le pueden acarrear; el verse con familia antes de los treinta sin haberse consolidado laboralmente, sabemos cómo va a terminar, en la mayoría de los casos. De nuevo, elegir un proyecto vital a medio o largo plazo en este momento de la vida, hará que las opciones, a todos los niveles, sean próximas a cero; alumnas valiosas, por ejemplo, que son madres muy jóvenes, a los cuarenta saben que han arruinado su vida, es realmente preocupante, y conviene evitarlo. La juventud y las hormonas no suelen acompañar a la sensatez y a la prudencia. El alcohol y el manejo de un auto sabemos que son una combinación letal, una forma de arruinarse la vida para siempre o perderla, y que suceda a los veinte o a los sesenta no es lo mismo. Tampoco es igual rechazar oportunidades profesionales porque uno no quiere salirse de su zona de confort, y años después saber que su vida sería muchísimo mejor si hubiera optado por ese cambio de lugar y vida; de este modo, también aprendemos que en general no hay segundas oportunidades buenas, de las malas siempre hay segundas, terceras.... Lo diacrónico manda y mucho, como acabamos de ver y como seguiremos estableciendo de un modo más sutil, en el siguiente apartado, pero antes conviene poner todo esto en contexto.

Con dieciocho años de media y todo por hacer, nuestros estudiantes dejan en muchos casos su ambiente familiar para comenzar a vivir en otro lugar, en un entorno nuevo, donde deben partir de cero en lo social y en lo académico; además, si dependen económicamente de la familia, deben cumplir e ir superando los estudios, y si

trabajan y estudian disponen de menos tiempo para lo segundo y su rendimiento será más costoso. En todo caso, su situación le abre retos nuevos que debe afrontar desde un desarrollo cognitivo y social incipiente, y con falta absoluta de experiencia para conducirse con autonomía. La nueva situación le proporciona el disponer de todo su tiempo con total libertad, de conducirse solo según su criterio, de relacionarse con quien considere oportuno, y de organizarse según crea pertinente. Aparentemente, todo son ventajas, pero enseguida se dará cuenta de que los inconvenientes los descubre a posteriori, en las consecuencias de lo que dejó de hacer o de lo que hizo y no debía.

Cuando ingresan en la enseñanza superior, los jóvenes se encuentran con un medio totalmente nuevo. En lo académico, no es obligatorio asistir a clase, al menos, tal como lo era en secundaria. Puede recuperar esa falta de asistencia de otro modo, al menos eso creen, pues tardan en darse cuenta de que no es lo mismo la experiencia directa que la contada, resumida o escrita. La riqueza de ser partícipe a que nos hagan partícipes es claramente muy diferente. La relación entre el docente y el discente no va más allá de lo que impone la comprensión de la materia, de la realización de las tareas y evaluaciones. El trato con los compañeros de estudios parte de cero en la mayoría de los casos. El nivel de las materias aquí es muy superior y mucho más exigente que en la etapa escolar anterior. El trabajo presencial no es mucho y el no presencial bastante, lo que obliga a una planificación, a una disciplina, y a un estudio regular, que el estudiante debe fijarse, pues nadie se lo va a programar. El profesor solamente le fija unas actividades y unas evaluaciones y el estudiante se organiza según vea para ello. No olvidemos que hasta ahora todo esto se le daba más o menos hecho, o tenía el control del centro y de la familia. Si tenemos en cuenta esta ausencia de vigilancia o de pedir cuentas sobre el trabajo realizado, la sensación de disponer de todo el tiempo del mundo es muy fuerte, pero falsa, lo que hace que en ocasiones cuando se dan cuenta de esta apreciación tramposa, sea demasiado tarde.

En este período, también el tiempo de ocio parece interminable. Ciertamente, se debe admitir que esta época es de las más intensas e interesante vitalmente, compartir actividades lúdicas con sus iguales, en edad, inquietudes y juventud, es difícil de superar o de equiparar. La biología y sus demandas, la necesidad de afirmarse como adulto, y de demostrar que puede controlar su vida es imparables y muy difícil de manejar. Paradójicamente, el desarrollo emocional depende del modo en el que se resuelvan estas exigencias fisiológicas y de personalidad, y el conseguir la madurez o independencia emocional se fragua aquí, en el tiempo que se comparte con los compañeros, especialmente en lo lúdico. Dedicarse a «vivir» como se acostumbra a decir en esta época es lo más cautivador de todo lo que nos sucede en este período, pero también lo más difícil de controlar, pues lo normal es padecer el «síndrome de abstinencia» de no poder prescindir del vivir todo el tiempo, y uno puede dejar de ver que hay vida más allá de ese vivir. El grado de conciencia de estas experiencias es inversamente proporcional a su intensidad, esto es, cuanto más intensas son las vivencias, menor es la conciencia. Y todos sabemos que esto hace que no se tengan límites, que se puedan rebasar algunas líneas rojas, que marcan puntos de no retorno.

En el exterior, lo que hemos descrito anteriormente es lo que se van a encontrar nuestros estudiantes en lo académico y en lo personal. En el primer caso, un tratamiento por parte de la institución como adultos responsables, autónomos y con iniciativa, pero la cercanía y apoyo de la etapa escolar anterior. En el segundo caso, unas posibilidades de relación y de ocio ilimitadas entre iguales, sin apenas obligaciones, ni compromisos, y con tiempo suficiente para dedicarse a vivir en el grado que uno decida. Todo esto deben afrontarlo con los recursos de los que dispongan, nos referimos al capital interno que se posea. Desde el interior ¿con qué cuentan para afrontar esta nueva y apasionante pero difícil situación? En el haber, podemos encontrar una vitalidad desbordante, una biología que lo puede casi todo, un deseo inmenso de conocer la vida como nunca

más se volverá a tener, y una visión de la naturaleza humana y del mundo aún demasiado ingenua, una creencia que tiene sus ventajas e inconvenientes, como fácilmente podemos imaginar. En él debe, además de esta concepción, se carece de experiencia o conocimiento suficiente sobre la vida, se posee un conocimiento insuficiente sobre uno mismo, en cuanto a las metas a las que uno aspira, en lo referente a la valía que uno posee, y en lo relativo a los sentimientos que uno experimenta. Dicho de otro modo, a esta edad uno no sabe cuál es su precio, tampoco se conoce en lo que es y no es bueno, y menos aún en lo concerniente a sus emociones, las cuales todavía se manifiestan con demasiada autonomía, impidiendo alcanzar esa tan necesaria independencia emocional, sin la cual el bienestar personal, a lo que algunos llaman felicidad, no es posible.

La descripción general que hemos hecho del que ingresa en la universidad puede parecer idílica, pero nada más lejos de la realidad. El doble o triple reto al que se enfrentan estos jóvenes puede terminar en fracaso. De hecho, en las universidades europeas, existe un porcentaje de abandono de entre el quince y el veinte por ciento (Almeida, 2018; Almeida et al., 2020), una cantidad importante y preocupante. Las razones de este problema sabemos que son múltiples, pero una muy obvia e importante es el nivel de satisfacción de nuestro alumnado en estos primeros momentos de su formación superior. El bienestar personal es fundamental y difícilmente habría desacuerdo sobre algo tan obvio. Pero lo que ya no es tan evidente es el modo de evitar que desaparezca o de conseguirlo. Como siempre, el odioso, por escurridizo, cómo. En realidad, lo que necesitamos efectuar es, como el médico, un diagnóstico antes del tratamiento y, para esta labor, recurriremos a las dimensiones tratadas antes.

Está claro que el objetivo fundamental de nuestros jóvenes al decidir seguir estudios superiores es forjarse un buen futuro profesional, al menos de palabra, pues los hechos pueden hablar de otro modo. Sin entrar en el nivel de dificultad diferente de los egresados de las titulaciones técnicas, sociales o de la salud, digamos que para

titularse con una buena cualificación y ser un buen profesional en general se necesita esfuerzo y dedicación para formarse; para esto, se debe trabajar con regularidad, asistir a clase a diario, y realizar las tareas encomendadas y crearse un buen entorno de compañeros dedicados a los mismo. Además, el estudiante debe saber más pronto que tarde, qué materias le cuestan más, con el fin de distribuir el tiempo en función de esta dificultad. Por otro lado, en estos primeros semestres, él también debe considerar si la elección de su titulación es lo que quería o, por el contrario, esperaba otra cosa y debe valorar si merece la pena seguir o cambiar de estudios. Todo esto es obvio, lo que no lo es tanto es cómo proceder y decidir correctamente, pues el vivir en esta época es tan absorbente que apenas deja tiempo para nada más. Entre relacionarse, hacer nuevas amistades, salir y compartir diversas (o demasiadas) actividades lúdicas, se crea una especie de burbuja o de mundo tan cautivador que las obligaciones pasan a un segundo plano, las más de las veces.

Por ello, en estos primeros semestres es muy difícil centrarse en la formación y en el proceder correcto, para lograr un buen rendimiento. Es importante que al final del primer semestre el estudiante dedique un tiempo a valorar todo lo dicho antes, si cree que ha elegido bien su carrera, si se considera capaz de terminarla con éxito, por aptitud y actitud, si se ha planificado bien este primer período, a la vista de los resultados obtenidos en sus primeras calificaciones finales, si pudo prepararse mejor y cree que no lo hizo... En este nuevo entorno va viendo de qué trata realmente su formación, de si sus salidas profesionales son las que había estimado o le habían estimado, si sus competencias ya puestas a prueba son suficientes por sí solas o con esfuerzo y dedicación extra, si ha sido capaz de compaginar el vivir y el estudiar o se le ha ido de las manos lo primero. En este momento ya debe comenzar a centrarse y encarrilar, en la dirección que considere oportuna, su futuro. Si no procede así, se encontrará con que realmente no sabe ni lo que quiere ni lo que vale, y es aquí donde puede co-

menzar la confusión personal, la falta de claridad respecto de sus logros o fracasos, el no tener claras las razones de lo que le acontece y, finalmente, la insatisfacción con uno mismo o la falta de bienestar.

El ambiente en parte irreal o de burbuja en el que se vive en el mundo estudiantil, poco tiene que ver con el resto de la realidad. La anestesia que produce este entorno puede impedir, por un lado, ser conscientes de que no tenemos todo el tiempo del mundo, y que lo que vayamos perdiendo ahora, más adelante, deberemos recuperar el doble. Es algo parecido a los préstamos, que los tenemos que devolver con intereses, y cuanto más tardemos en cumplir, más debemos devolver. En la vida funciona el mismo principio: «invierte mal o desaprovecha el tiempo, que la deuda te estará esperando y aumentando». La sensación en estos semestres de disponer de todo el tiempo del mundo y de que no ocurre nada por no llevar al día las tareas, es difícil que no se caiga en esa trampa. También es costoso que el estudiante tome conciencia en este período de qué es lo que quiere hacer con su vida los próximos años, pero debe hacerlo porque en ello está parte de la solución a los problemas que puedan surgir, es como una vacuna, prevenir para curar.

En algún momento de esta primera etapa, nuestros estudiantes deben darse cuenta de que tienen un período pequeño de tiempo que pueden desperdiciar, o que pueden invertir para saber cómo le van las cosas y cómo se ven a sí mismos; ellos deberían ir consiguiendo saber, más pronto que tarde, qué es lo que quieren, que les motiva, o cuál es su precio auténtico; dicho de otro modo, qué quieren hacer con su vida, con qué creen que lograría un mínimo bienestar personal. Sin abordar esta cuestión con cierta profundidad, difícilmente funcionará nada, porque se carecerá de motivación y claridad para acometer cualquier actividad, empezando por su formación. Quizá esta sea la decisión más importante que deben tomar los jóvenes de cara a sus estudios y a su vida, pues lo uno no se puede separar de lo otro; y esta cuestión es tan importante, porque lo determina todo, condiciona los proyectos, el esfuer-

zo, el tiempo dedicado, el ocio... todo. Ahora bien, una vez que uno tiene claro qué quiere, lo demás es mucho más fácil; pero para solventar semejante dilema se debe mirar uno interiormente durante mucho tiempo y muy bien; además, se debe valorar con cierta ecuanimidad en que es bueno uno y en qué no; sobre todo, debe ser capaz de estimar con acierto su nivel de incompetencia, con el fin de no elegir aquello con lo que no podrá. La cura frente a la frustración es lo fundamental, pues los fracasos son nítidos, mientras que los éxitos son borrosos.

Saber lo que se quiere y para lo que se vale es condición necesaria para el bienestar y para soslayar el abandono o el fracaso, además de tomar conciencia de que solo disponemos de un tiempo de entrenamiento, antes del partido verdadero. Ahora bien, esta acertada mirada interior y esa conciencia clara de la importancia de lo diacrónico no es suficiente para alcanzar ese bienestar; para ello, se requiere actuar y conducirse en congruencia con lo que estamos convencidos; el engañarse uno mismo viene no tanto por lo que analiza sino por lo que no hace. El conocimiento de uno mismo y de los demás debe descansar en la conducta, no en lo que uno dice que hace, ni en sus intenciones manifiestas, sino en lo que nos cuenta su comportamiento; uno puede tener claro que para superar una materia debe dedicarle cinco horas semanales, el problema es hacerlo no pensarlo. En la ecuación de nuestras valoraciones lo que debe estar, pues, en primer lugar, es nuestra conducta, antes que nada. Sin embargo, hoy día, este es el talón de Aquiles de nuestros estudiantes. Una conducta es real y como tal produce unos efectos, tiene consecuencias, y esto es la parte más difícil de ver; pensar que, si estudio cinco horas a la semana durante quince semanas una materia, puedo superarla, es fácil, lo difícil es sentarse esas aproximadamente setenta horas a prepararla. Si no se obvia lo importante, lo que se hizo o se dejó de hacer, es fácil valorar y saber por qué se obtuvieron unos determinados resultados. El conocimiento personal y la importancia de lo diacrónico son vacunas poderosas para la prevención del fracaso o de su superación.

Obviamente, lo académico desempeña un papel muy importante en la integración de los jóvenes a esta nueva etapa, pero también lo personal y la interacción entre ambos. Como decíamos, hay cambios en el escenario de la vida en este período que son tramposos. El creerse que se dispone de todo el tiempo del mundo y que uno es dueño y señor del mismo es una ilusión. Si uno cree que debe estudiar tantas horas semanales y se pasa varias sin hacer nada, siempre puede dedicar el doble de tiempo otros días para compensar, pero esto no suele suceder, y aun lográndolo, la calidad del aprendizaje sabemos que siempre es peor; por tanto, ya se nos ha escapado la reparación de lo que no hicimos a tiempo. En lo personal, todavía es más difícil de organizar el tiempo. En este terreno, las demandas también son poderosas. En su nuevo entorno, los jóvenes parten de cero, respecto a relaciones, amistades, y vínculos afectivos. La necesidad de conocer gente, hacer amigos es grande. Por tanto, el tiempo dedicado a salir y relacionarse también lo será. En el momento en el que alguien comienza a tener su círculo de amistades, su bienestar crece, a la vez que debe dedicar un tiempo a compartirlo y mantenerlo. El modo en el que se reparta el tiempo entre sus obligaciones y devociones es crucial, y el grado de acierto que se tenga en conseguir un buen núcleo de conocidos y amigos, también.

El conseguir hacer amigos, relacionarse, es decir, funcionar socialmente es un factor determinante de nuestro bienestar, pero no solo, hay personas que necesitan más cosas, como una relación afectiva o relación de pareja. A estas edades es cuando se comienzan a experimentar relaciones de mayor compromiso, cuando se puede empezar a disfrutar en mayor profundidad esta clase de interacciones. Las amistades ayudan, pero no alcanzan la intensidad emocional que ofrece una pareja, al menos, para muchas personas; aquí es donde comienza la madurez emocional de las personas; gracias a estas experiencias gozosas y dolorosas a la vez se madura o se alcanza la tan deseada independencia emocional, sin ellas esto no es posible. Además, esta clase de relaciones

pueden llevar a compromisos poco realistas, sacrificando futuros profesionales por relaciones que nunca se saben lo que van a durar, y más aún en estos tiempos inciertos. Se requiere suficiente madurez, que no se suele tener, para compaginar formación y proyectos de vida a medio o largo plazo. Sabemos que en una relación no hay simetría, que una parte siempre da más que la otra, y que esa parte también sacrifica más que la otra, esto es, en las obligaciones o en el estudio. Se necesita disponer de lucidez suficiente para compaginar lo académico y lo personal y, de nuevo, sin este ajuste, el fracaso está garantizado.

Como sabemos, el desenvolvimiento adecuado en lo personal es un pilar fundamental del desempeño académico, no hay buena formación sin ello. La tarea de construirse un entorno afectivo estable por parte de nuestros estudiantes es esencial para su personalidad, para poder conocerse en profundidad, y para alcanzar autonomía, seguridad y un bienestar que le permita desarrollarse profesionalmente y como ciudadano de bien. Pero como siempre sucede en la vida, los bienes más preciados son los más difíciles de alcanzar, porque exigen mucha dedicación, mucha reflexión y elaboración vivencial, y mucho dominio y regulación interior. En esta esfera, podemos caer en el error de primar las relaciones frente a la formación. La inmadurez puede llevar a algunos jóvenes en creer que esos vínculos son lo que nos da la felicidad y, por tanto, la preparación profesional puede esperar. En el aquí y el ahora están en lo cierto, en el mañana, no. Recordemos que, sin una independencia económica, sin el sustento, todo lo demás termina muriendo. Los proyectos vitales nunca sobreviven si no somos capaces de conseguir nuestro propio sustento, y esta ecuación, a estas edades no se suele ver; por ello, el tomar decisiones donde se priman esos proyectos suele tener consecuencias irreversibles. El «tic, tac, tic, tac...» no permite corregir. Como vemos, hilvanar ambas dimensiones es difícil y exige haber alcanzado cierta talla como persona. Y de nuevo lo diacrónico es decisivo, ya que no mirar a medio o largo plazo supone condenarse a no alcanzar nuestras metas de formación y, quizá, a

no poder lograrlas en el futuro, o conseguirlas siendo ya muy poco competitivos.

Si a todo lo descrito hasta ahora, añadimos dos observaciones que afectan a lo académico y a lo personal, el esfuerzo para lograr una sabia reflexión debe ser aún mayor. Los cambios y las demandas nuevas de la sociedad actual exigen una manera diferente de formación y aprendizaje; ya no sirve seguir con la administración del saber, sino que se impone la gestión del aprendizaje (Saiz, 2019). Sin embargo, aún estamos en fase de adaptación a lo segundo, de modo que ni docentes ni discentes han conseguido trabajar juntos según las nuevas demandas. Los cambios tecnológicos imponen que la formación exija un mayor esfuerzo y dedicación, hasta tal punto que ya no se habla de ciclos, sino de formación permanente, de tal forma que esta terminará cuando lleguemos a la jubilación; en el trabajo del día a día, esto se traduce en esa frase quizá odiosa para nuestros estudiantes, que afirma que «es imprescindible llevar la materia al día»; pero llevarla al día, hoy, quiere decir conocer práctica y aplicadamente procedimientos que después se profundizarán en las actividades presenciales. Todavía hoy, el estudiante espera la horita corta de lección magistral, y aún hoy, hay profesores que solo van a emplear esta metodología. En la actualidad, esto no se puede mantener.

En la sociedad del siglo actual se están imponiendo otros valores, otras maneras de actuación que no casan con las convicciones del pasado, y esto obliga a nuestros estudiantes a cambiar su visión del mundo, a conocer las nuevas reglas del juego, de lo contrario, se conducirán guiados por unas claves que ya no existen. El esfuerzo, como valor fundamental para progresar socialmente, está en entredicho, así como la congruencia, la veracidad, la cualificación... Las relaciones, la popularidad, el saber aparentar, las verdades a medias... están siendo los sustitutos de lo que debería ser y no sabemos si volverá a ser. Con este panorama, cuesta mucho convencer a nuestros jóvenes que se preparen bien, que trabajen duro, que... cuando parece que cobra más peso «conocer a...», o estar en el lugar y el momento adecua-

do, para lograr nuestros fines. En definitiva, parece que la suerte adquiere un papel mayor de figura y menor de fondo, al contrario que la dedicación y el esfuerzo. No hace falta añadir que la motivación, en este nuevo mundo, está dando paso al desaliento y a una menor implicación por parte de nuestros estudiantes en su formación. Los jóvenes no son extraterrestres y se ven influidos por lo bueno y por lo malo de esta sociedad tan cambiante, en plena transformación, y todavía sin saber hacia dónde, si hacia la luz o hacia el lado oscuro.

Todo lo expuesto anteriormente debemos considerarlo desde el punto de vista del diagnóstico y del tratamiento del fracaso escolar o el abandono. A nuestros estudiantes les pedimos que sean adultos de la noche a la mañana; se les dice que son dueños y señores de su tiempo y de su vida; se les pide que se busquen un futuro en este mundo tan incierto, que maduren y sepan construir relaciones que les proporcionen un cierto bienestar, y que para esto procedan según su criterio, sin ninguna restricción u obligación, más allá de las mínimas del cumplimiento de las normas básicas de convivencia y de terminar siendo un egresado. Cuando era un adolescente, su responsabilidad era mínima, ahora es total; antes estaba muy protegido, ahora no; mañana, en el mundo laboral, estará sometido a un sistema de premio y de castigo, de modo que, si cumple, puede mantener su puesto, de lo contrario, lo pierde; en este período, no pierde nada o casi, puede repetir los estudios, puede justificarse, puede vivir bien, puede... y todo sigue funcionando. Hay algo en esta etapa que no adquiere la suficiente relevancia, esto es, que sus conductas no tienen consecuencias a corto plazo, pero sí más adelante. Nuestros estudiantes no son conscientes de que ciertas decisiones o actuaciones de ahora pueden determinar el mañana casi de forma irreversible, y esto deber hacerse relevante; también lo debe ser el hecho de que sus conductas son lo que sobre todo debe tener en cuenta en sus reflexiones más comprometidas. No sirve lo que el estudiante crea, sino lo que hace; él debe ser capaz de entender por qué no le

están saliendo las cosas como esperaba, debe poder explicar el porqué de esas consecuencias. Racionalizar no sirve, buscar las causas, sí; es desde aquí donde creemos que se puede contribuir a prevenir y evitar el fracaso; se debe proporcionar una orientación a nuestros estudiantes en este sentido o conseguir que ellos aprendan a hacerlo por sí solos. Pasemos a describir este punto de vista, de una forma más detallada (para un tratamiento completo, ver Saiz, 2018) y a partir de una pregunta necesaria.

### 3. LOS RECURSOS DEL RECORRIDO VITAL

¿Y el pensamiento crítico (PC) que pinta en esta historia o dónde tiene cabida? Recordemos que nuestra tesis consiste en mostrar qué es lo esencial del PC para nuestro bienestar personal, como prevención del fracaso en los estudios o de su abandono. Si nuestros estudiantes no proceden con eficacia para resolver sus problemas, carecerán de la satisfacción y tranquilidad necesarias para funcionar convenientemente a todos los niveles; sobre esto, no se necesita justificación alguna, pero sí se requiere describir el modo que nos ofrece el PC de solventar los problemas, con el fin de alcanzar esa dicha; desarrollar buenas estrategias de decisión y de solución son la base de nuestra propuesta, para garantizar una buena adaptación, en lo académico y en lo personal, a ese nuevo entorno por nuestros jóvenes. Estamos convencidos de que, si ellos desarrollan buenas estrategias de afrontamiento de la realidad, difícilmente fracasarán o abandonarán su formación o, en última instancia, cambiarán un proyecto de capacitación por otro a su debido tiempo; pero precisemos esta manera de proceder con cierto detalle, teniendo en cuenta que la meta es el bienestar personal, que haga posible que su adaptación académica se la idónea.

Que sepamos, el bienestar o felicidad es un estado mental y físico, un sentimiento, una emoción. Y este sentimiento pasajero o relativamente estable depende no de lo que sucede en nuestro interior solo, sino también de lo que acontece

fuera, en el mundo. La vida es una realidad espacio-temporal que solo puede avanzar nunca retroceder. Salvo que padezcamos autismo o psicosis, la vida acontece ahí fuera, porque es el resultado de nuestros actos, de nuestras acciones. Afortunadamente, nuestra naturaleza biológica nos deja claro que nuestro sustento no se imagina, se consigue, que debemos comportarnos de algún modo para obtenerlo. Pero nuestro lado social, también nos impone la realidad, pues si queremos relacionarnos con los demás, nuestra conducta debe llevarnos a donde están las personas con las deseamos compartir algo. Pues bien, el modo en el que nos conduzcamos condiciona el mañana, la forma en la que apostamos determina parte de nuestra suerte, sin olvidar que la vida es una apuesta maravillosa, pero no un juego; nuestra banca, de nuevo, es el tiempo, nuestra vida, en definitiva; demasiado serio es el vivir como para reducirlo a simple ocio. Una vez más, la omnipresencia de lo diacrónico, pues cómo actuemos hace que sucedan unas cosas u otras ahí fuera y en determinados momentos hoy y mañana, algo que deberíamos grabarnos con sangre y fuego. Nuestra conducta tiene consecuencias, que podemos ignorar o asumir como fruto de nuestros actos; en el primer caso, matamos la esencia de todo saber al prescindir de las relaciones de contingencia, o ponernos una venda en los ojos y no responsabilizarnos de las consecuencias de nuestros actos; en el otro caso, asumimos que cuando nos conducimos de un modo determinado ocurrirán unas cosas que nosotros producimos y que debemos ver como propias. Cuando somos conscientes de esto seguro que nuestras decisiones son mucho más sólidas y atemperadas.

Es precisamente aquí donde entra en juego el PC, solo que, en nuestra opinión, debe hacerlo de un modo algo diferente a como se viene considerando. El hecho de que el PC no se haya aplicado tanto a la vida cotidiana, creemos que se debe a que sobre todo se ha utilizado como una herramienta argumentativa y no como una estrategia de actuación. Consideramos que no se ha sabido muy bien aplicar de este modo, porque no se ha

tenido la perspectiva de cambiar el protagonista competencial principal. Démonos cuenta de que la reflexión puede ser solo un juego, no necesita salir de nuestra mente, puede ser simplemente una representación mental de la realidad. No es necesario conectar con el mundo, puede quedarse en pura imaginación. No arriesga nada, solo tiene el peaje del esfuerzo o el tiempo dedicado a ese ejercicio mental. La acción siempre es una apuesta incierta, que podemos ganar o perder, que nos afecta físicamente, que puede producir dolor, frustración... o placer, satisfacción o sufrimiento, que tiene una expresión carnal o corporal, no solo mental. La conducta sobre todo se ejecuta e influye en la realidad para bien o para mal. Un jugador de billar puede imaginar espacialmente el recorrido de las bolas, pero sobre todo tiene que moverlas, tiene que actuar, de lo contrario, nada sucederá. En la vida ocurre algo parecido, sin conducta solo está la artística imaginación, pero la realidad seguirá sin inmutarse ante nuestros pensamientos, nada cambiará ni se modificará, y nada se conseguirá.

A nuestro entender, la asignatura pendiente del PC como guía en la vida diaria es la falta de explotación de su enorme potencial aquí, proveniente de su inacción. A nuestro modo de ver, lo más valioso del PC es su capacidad de cambio, de modificar la realidad; sin embargo, esto no ha sucedido en la práctica. El PC debe primar la acción, por ello, debe orientarse a la solución de problemas, y su actividad fundamental debe ser esta, aplicar estrategias de resolución, para cambiar la realidad, según nuestras metas. Pero para concretar esto, se debe considerar la conducta como el hecho o el referente por excelencia. El comportamiento ocurre, se ve, y es real, no es una especulación, y modifica la realidad, produciendo cambios, que desencadenan otras acciones... Por tanto, como sucede en el mundo de la física, debemos ayudarnos dirigiéndonos esencialmente al establecimiento de relaciones causales, al descubrimiento de las causas de la conducta, no a otra cosa. Desde esta apuesta, solucionar o cambiar una situación necesita siempre de una explicación única. Una vez alcanzada esta, el

problema ya desaparece. En definitiva, lo que proponemos es primar a la explicación frente a la argumentación, sin ningún género de dudas. Si, como hemos dicho, lo que nos importa en la vida cotidiana es el cambio, para lograr el bienestar, que alcanzamos con la conducta, entonces su explicación causal es lo único que sirve. Pero esto conviene precisarlo más.

El bienestar descansa en nuestra doble naturaleza biológica y social, lo que impide que se dé a solas con uno mismo, necesitamos del mundo y de la parte más importante de él para nosotros, los demás. Por tanto, sin interacción, sin relación, sin conducta no existirá la felicidad. La vida consiste en sentir y crecer interiormente. Esta apuesta vital incierta por el devenir que se nos impone y que solo controlamos en una pequeña parte, podemos manejarla mejor si atendemos a las secuencias temporales que nos indican que un comportamiento nos lleva a otro; si conseguimos entrelazarlas con precisión, llegados a este punto, podremos vincular causalmente las conductas y, por tanto, explicarlas de manera inequívoca, a la postre, resolver las situaciones del mejor modo posible, esto es, alcanzar o conseguir nuestras metas. Sin embargo, las certezas de nuevo deben verse, tocarse. Podemos estar convencidos de que esto sucede por esto, de que esta conducta se debe a aquella, pero esto hay que demostrarlo. La vida no permite experimentos, no podemos ir hacia el ayer, pero sí podemos efectuar otro tipo de demostraciones.

El dar sentido a las cosas que nos importan, en nuestro caso, las relaciones personales y profesionales (aún académicas aquí), base de nuestro bienestar, exige mucha imaginación o simulación mental, en especial de una clase. Lo que necesitamos sobre todo es construir escenarios causales que doten de sentido único a los hechos, acontecimientos o problemas. Si conseguimos que todos los hechos encajen en esa simulación causal que solo nos lleva a una explicación, entonces podremos efectuar predicciones certeras, anticiparemos lo que sucederá y esperar a comprobarlo después, sin posibilidad de engañarnos. Esta es nuestra verificación vital, la que adelanta el futuro de for-

ma segura, porque si esto sucede, será muy difícil que nos digan que ese no es el único modo de entender los hechos. Lo bueno del pronóstico es que podemos efectuarlo siempre, pero hay otro modo de comprobación que solo se puede emplear ocasionalmente, esto es, actuando para producir una acción que nos asegure que estamos en lo cierto. En todo caso, esta técnica sigue siendo un pronóstico mediante una pequeña modificación de la realidad intencionadamente por nuestra parte.

Ciertamente, este sentido único de la realidad se alcanza mirando al pasado e identificando los hechos realmente relevantes, que nunca son los que nos aparecen en un primer momento. Esta labor de observación es difícil y requiere de mucha práctica. Identificar hechos contradictorios o extraños no es nada fácil, pero debemos alcanzar esa destreza porque la necesitamos para la deducción precisa de los hechos. Las conclusiones correctas y los hechos fiables son los que nos permiten darle una explicación inequívoca a la realidad de la que nos ocupemos. De este modo, simulamos causalmente esos sucesos y vemos si todo encaja, si todo tiene un sentido único, que es lo que nos permite pronosticar de manera certera. Pero, para llegar a este punto y a modo de recapitulación, necesitamos engarzar cada suceso temporal con precisión; sin esta vinculación diacrónica correcta nada funciona; solo sirve ver cómo se mueven y relacionan los hechos en el plató de la vida, donde la acción transcurre y no para a causa de las interacciones que acontecen. Por esta razón, en lo que toca a bienestar, solo sirven las explicaciones sobre conductas, que son dinámicas, que cambian, en definitiva, ellas son los únicos hechos útiles, lo que sucede, nunca lo que nos cuenten que sucede; necesitamos ver la película de la vida, no que nos la cuenten. Sin embargo, alcanzar este nivel de profundización en el conocimiento de la realidad es muy difícil, y solo se logra con mucho esfuerzo práctico, que podemos facilitar con estrategias metacognitivas, que podemos aprender o que nos pueden enseñar. Efectivamente, podemos lograr un cambio con apoyo de técnicas que, en el fondo, nos ayu-

den a proceder planificada y ordenadamente. Nuestra experiencia es que el PC solo puede auxiliar al bienestar o permitirnos alcanzarlo desde la causalidad; es desde aquí donde podemos elegir rutas o viajes vitales más provechosos y enriquecedores.

Nuestro bienestar personal o felicidad descansa en nuestra capacidad de cambiar la realidad, en la eficacia con la que resolvamos los problemas que vayamos enfrentando, pero esto es el punto final que debe comenzar en otro lugar. El único punto de partida obviamente es la buena y difícil observación de los hechos que realmente importan, para los que siempre hay un móvil, una razón de ser. Pero esos hechos no están siempre esperando a que nos crucemos con ellos, casi siempre debemos encontrar una parte de ellos, los más escurridizos y, por ende, los más determinantes. Una vez que dispongamos de los que realmente importan, podemos comenzar a construir un escenario causal que les dé sentido a todos ellos, de manera única. Y ahora, ya sí, llegamos al final donde podemos predecir con exactitud lo que sucederá, que se espera mejorará nuestro bienestar. En definitiva, hechos inequívocos que aseguren nuestras deducciones, así de simple y complicado. Podemos creer o estar convencidos de cualquier cosa, pero el filtro vital solo lo pasan las ideas de pronóstico real, en el que no tiene cabida el engaño, porque el futuro sucede después del pasado, al menos en este mundo.

#### **4. EL MODO DE AFRONTAR LOS PROBLEMAS**

No podemos aquí ilustrar, por tiempo, esta manera de entender cómo mejorar nuestro vivir (para un desarrollo completo de esta metodología, ver Saiz, 2018), pero algo sí. Para esto, recurramos a uno de los problemas mayores que tendrán nuestros jóvenes, saber qué quieren hoy y mañana.

De lo dicho sobre los recursos de los que pueden disponer nuestros jóvenes para afrontar su

ciclo vital intenso y comprometido, debemos resaltar algunos relevantes y relacionarlos con las dimensiones tratadas al principio. En este período, nuestros estudiantes sobre todo toman decisiones aparentemente normales y resuelven problemas que no parecen especialmente importantes. Estas son las dos actividades fundamentales que llevan a cabo, que les permiten crecer, madurar y realizarse en la medida en la que acierten con esas tareas. Ellos ingresan en la universidad y ven este nuevo ciclo como uno más, bueno, aparentemente más importante, son mayores, universitarios y demás, pero su funcionamiento y planificación es como si comenzaran un nuevo bachillerato. Tiene profesores, materias, y exámenes ¿qué ha cambiado? Los alumnos aplicados tardan en ser egresados los cuatro o cinco años de su grado. Sin embargo, hay muchas cosas que pasan por alto. No es una etapa más. Debe hacer todo lo posible para tener claro, que el curso anterior lo que eligió estudiar es lo que le gusta. Ahora puede ver de qué se trata su grado ¿cumple sus expectativas? ¿se ha preguntado en serio si esto es lo que quiere? No sirve que navegue por la universidad sin más, tiene que pensar si esto es a lo que se quiere dedicar mañana. En estos primeros semestres debe aprovechar para clarificar todo lo que hemos venido señalando antes. Los estudiantes deben recabar información dentro del sistema universitario, para ir viendo que lo que ha elegido es lo que quiere.

Adicionalmente, debe valorar cómo se desenvuelve con las materias que va cursando, si tiene dificultades o no, y proceder en consecuencia. El tiempo vuela, y no puede estar semestre tras semestre valorando si está donde debe. La mirada interior de antes y lo diacrónico comienza a ser crucial, pues es lo que le va a permitir tomar su primera decisión importante. Sin embargo, sabemos que nuestros estudiantes no son conscientes de nada de esto, hay demasiadas cosas que los desbordan. En cuanto a los recursos señalados, antes ¿cómo los puede aplicar? Primero, tomar una decisión significa que está dando respuesta a un problema que tiene y lo hace siempre de un modo excluyente: continuo o cambio. Las deci-

siones importantes siempre son de esta naturaleza, dos alternativas incompatibles. Y esto es lo primero que debemos subrayar de lo que nos indica el PC. Lo segundo, que no se pueden valorar estas opciones solo con razones, porque debemos terminar siempre con explicaciones, en realidad con una única explicación como decíamos. Y esto es así, por lo dicho antes, los hechos son lo único que cuenta y es lo que nuestros estudiantes deben mirar solo y siempre. Uno puede creer que se le da bien una materia, y no hace más que suspender, o puede estar convencido que se organiza el tiempo de estudio diciéndose que necesita una dedicación semanal de tres a cinco horas por materia, pero una semana dedica esas cinco horas y tres semanas nada. Desde el PC se enfatiza que lo que cuenta es entender y explicar conductas, que estas modifican la realidad, y producen cambios, los cuales permiten resolver los problemas. La solución no está en imaginar cómo solamente, debemos ponerlo en práctica.

Tenemos pues algunos recursos aplicados al proceso de tomar decisiones sólidas como los que estamos considerando, es decir, saber qué nos motiva, conocer nuestras incompetencias y considerar que el tiempo desaparece sin que nos demos cuenta. El no ser resolutivo en estos primeros semestres, no tener claro lo que a uno le gusta, o si puede formarse bien, si es bueno en lo que hace, si... La demora en todo esto, puede llevar a nuestros estudiantes a un punto de no retorno. Si alguien se gradúa poco convencido sobre la profesión elegida, o creyendo que debería haber cursado otra cosa, se ha condenado profesionalmente más de lo que se cree. Volver a realizar otros estudios es una decisión de fracaso garantizado normalmente; se necesitan cuatro años más, el posgrado, que son dos o tres. Esta persona terminaría de formarse en lo que ya sí cree que le gusta, después de haber consumido ocho o diez años. En este mundo tan exigente ¿cómo va a competir con otros egresados que llevan todo ese tiempo dedicados a una sola formación, frente a la mitad de tiempo invertido por él? Sus posibilidades laborales serán escasas, lo más probable es que tenga que conformarse

con otros puestos de trabajo alejados de lo suyo, con la insatisfacción y frustración que esto supone. Vistas las cosas a largo plazo, quizá nuestras decisiones sean otras, seguro que mucho más sabias.

Recordemos el caso del camarero. Quiere volver a estudiar. Después de años trabajando, se da cuenta que no es feliz con la vida que lleva. No le gusta la profesión, no tiene tiempo para él... Y todo porque en su día tomó una decisión ciega diacrónicamente, porque su mirada interior fue inexistente, porque después la vida se puede complicar, como le ha pasado a él; por ello, conviene invertir en tiempo, en formación, en cualificación superior con mucho esfuerzo y dedicación y, aun así, la suerte puede darnos la espalda. Ahora bien, con esa clase de inversión, el joven tiene buenas opciones laborales, sin ella, ninguna ¿simple el argumento no? Si uno se esfuerza por conocerse a sí mismo, si uno dedica tiempo a esa mirada interior, puede averiguar qué quiere hacer con su vida y, a lo mejor, se da cuenta que con un trabajo que no exija una cualificación especial, con una pareja y sus aficiones puede ser feliz. Si llega a esta conclusión, entonces que esté muy convencido, porque se juega eso, su bienestar personal. A ver si le va a suceder como a un familiar, enfermera que lleva ejerciendo veinte años, y siempre quejándose de lo poco que cobra y de la escasa autonomía que tiene. Un día en la consulta en la que trabaja ahora con el médico especialista, le dice, que él sí que está bien, tiene un sueldo y unos horarios fantásticos. Claro, el médico le responde de un modo muy sencillo, diciéndole que estudie medicina, oposite a estas plazas y tendrá lo mismo que él. La contradicción elimina cualquier confusión. Uno no puede pretender ser astronauta y estudiar una formación profesional en automoción, por ejemplo. En esta época, al joven, la vida aún no lo ha puesto en su sitio, y ser congruente y asumir las consecuencias de sus actos, le queda todavía muy lejos. El vivir le tiene muy ocupado. El problema es que cuando la vida le enseñe será demasiado tarde. Nuestro camarero, nunca tuvo claro lo que quería y ahora que sí lo tiene no le sirve de nada,

pues es demasiado tarde; cuesta mucho aprender, si es que se aprende, que el tren de la vida no se para, y las estaciones que hemos dejado atrás no las volvemos a pasar, salvo que nos encarnemos de nuevo, claro.

Con este problema muy común para nuestros jóvenes y aparentemente sencillo de tratar, queremos mostrar cómo el PC sirve mucho más de lo que parece para evitar fracasos innecesarios. Pero también nos ayuda a ver que lo que parece algo abstracto y conceptual no es tan difícil de aplicar con algo de esfuerzo. Hemos mencionado recursos claves como lo son buscar explicaciones únicas para decidir con acierto, con el fin de resolver del modo más eficaz. Sin embargo, esto requiere otras ayudas, como ser capaz de simular la realidad con acierto, buscar maneras de ver cómo las cosas se relacionan o causan otras, esto es, construir escenarios causales que nos ayuden en nuestras decisiones importantes. Uno puede imaginar qué debería hacer para llegar a presidente de gobierno, los estudios que debe realizar, las relaciones que debe cultivar, las... y puede concluir que no podrá, aunque le gustaría. Uno de nuestros estudiantes de psicología, puede decidir dedicarse a la clínica porque es lo que realmente le llena. Cuando sepa que en nuestro país hay más de cien mil psicólogos y la mayoría se están especializando en clínica, a lo mejor se replantea su decisión ¿va a querer dedicarse tres o cuatro años a esa especialidad para desempeñar una función para la que casi no existen puestos de trabajo? La realidad se impone. Y combinar hechos y deducciones deja claro qué es lo que va a suceder con certeza. La causalidad y la deducción no se pueden separar para alcanzar una explicación única que nos permita acertar en nuestras decisiones y solución de problemas.

Si aprendemos a simular la realidad causalmente, podremos ver mejor que sucederá mañana si me comporto de este modo hoy. Si nuestro estudiante se empeña en seguir formándose en clínica, cuando busque trabajo, no debería quejarse porque no lo encuentra ¿qué reflexión está realizando? Una muy común, si me gusta la clínica, me formaré bien, si hago esto, encontraré traba-

jo, y si lo logro seré feliz, de modo que estudiando lo que me gusta seré feliz; impecable la reflexión, si no fuera porque los hechos hacen que una de las premisas claves sea falsa. Decíamos que deducción y hechos no se pueden separar, al menos en lo tocante al bienestar personal. El buscar explicaciones ciertas es lo único que nos garantiza la solución de los problemas importantes, y estas descansan en esa correcta deducción vigilada por los hechos; si somos capaces de esto, podemos anticipar lo que sucederá y, consiguientemente, resolver cualquier problema. Quizá se entienda ahora mejor por qué el pronóstico es lo más importante, por ser nuestra única posibilidad de verificación vital. Este es el único experimento que nos podemos permitir.

Esperamos haber clarificado algo más cómo funcionan los recursos del PC, para ayudar a nuestros estudiantes. Solo vamos a añadir una reflexión final a la situación que hemos elegido antes para clarificar mejor cómo opera el PC.

Al comienzo de este capítulo, cuando decíamos que el ganarse el sustento y aprender a relacionarse marcan nuestra vida de adultos y nuestro bienestar, quizá no ha quedado suficientemente resaltada la relevancia de la dimensión biológica frente a la social, en el sentido del análisis que hemos desarrollado. El trabajo, la profesión, la ocupación de nuestros estudiantes cuando terminen esta etapa y sean ya realmente adultos es lo que les va a determinar todo. No vamos a decir que debemos vivir trabajar, pero sí que según lo que decidamos a qué dedicarnos marcará el poder ser felices o infelices. Dedicarnos a lo que nos gusta, dicen, es el mejor sueldo que te pueden pagar, y no les falta razón; no solo eso, dedicarnos a lo que queremos puede suponer estar donde queremos y con quienes queremos, puede suponer también tiempo de dedicación flexible y acomodable, puede suponer.... En fin, mañana nuestros jóvenes se dedicarán a una profesión que será fondo iluminado u oscuro de su existencia. No es tiempo perdido invertir mucho y bien en esta etapa en la dirección de saber a qué me quiero dedicar mañana. Creo que no se necesita insistir mucho más en la importancia

del buscarse, en un sentido amplio, muy bien el sustento.

Para terminar, ilustremos lo dicho con algunos casos sencillos, para entender mejor de un modo más concreto todavía, cómo puede ayudar el PC a los jóvenes para lograr esto que se nombra como felicidad, y vaya uno a saber qué es. El objetivo de estas historias, de entretenimiento casi las dos primeras, es que el lector les dé sentido único, ayudándose de lo expuesto a lo largo del capítulo. La narración solo ayudará contextualizando los casos, lo demás corre por cuenta del buen observador.

Un familiar cercano (recuerden, solo usamos casos reales, que impiden que nos hagamos trampa) contaba que su marido con solo un sueldo de funcionario de correos, poco más de mil doscientos euros, cambiaba de coche cada dos años, viajaba con la familia de fin de semana con frecuencia, le hacía regalos caros a su hija con regularidad... En fin, parece un administrador fantástico, pues no tiene deudas y no debe dinero a nadie. Vamos a ver, la realidad es sencilla de analizar en este contexto, si alguien gasta más de lo que gana, tiene deudas seguro. Los hechos nos aseguran que no tiene deudas, que no tiene otra fuente de ingresos, que... ¡y que gasta más de lo que gana! No hace falta mucha imaginación para entender qué es lo que ha sucedido, y suponer que el marido ya es un exmarido. Nuestra idea de que, si gasto más, tiene que haber deudas, pero los datos nos dicen que no las hay, la conclusión de «no gasto más», los hechos la matan, y necesitamos otra explicación, que seguro encontrará el lector.

Nuestros jóvenes estudiantes en su descubrimiento de las relaciones de pareja, es muy fácil pensar que, si A se enamora o le gusta B, querrá estar tiempo con ella. Y si A le dice a B que la quiere mucho, mucho, los veremos juntos muchas veces ¿no? pero resulta que casi nunca están juntos. A puede decir lo que quiera o puede realmente creerse que quiere a B, pero los hechos lo demuestran. No combina querer y no compartir, por lo que la conducta deja claro que ese sentimiento es una ilusión o no existe, o como queramos

nombrar lo mismo. Cuando la realidad esgrime la barita mágica de la contradicción, desaparecen las dudas, las ambigüedades, o el que se diga una cosa y se haga otra.

Con el siguiente caso real ilustraremos mejor cómo emplear los recursos del PC para lograr un mayor bienestar y satisfacción personal. Elijamos una historia cotidiana que ilustra una de las actividades que más les gustan a nuestros jóvenes y a la que dedican mucho tiempo:

Año 2012, La Paz (Bolivia). En una reunión de amigos —dos chicas y tres chicos—, en casa de una, a uno de ellos le gusta la anfitriona y le encantaría salir con ella. Otro de los chicos hace fotos en diferentes momentos y le dice a la anfitriona que se las envía por WhatsApp. Ella le da el correo electrónico. El tercero es cinéfilo, y descarga en YouTube un corto fantástico, un poco largo, eso sí, y le dice a la anfitriona que se lo envía, como antes, ella le dice que al correo electrónico. Parece que todos los chicos tantean a la anfitriona. Nuestro protagonista, a partir de la conducta de la anfitriona, piensa que tiene alguna oportunidad, pues los otros chicos no parecen sacarle ventaja ¿está en lo cierto? (Saiz, 2020, p. 41).

Apliquemos los recursos del PC resumidos anteriormente para entenderlos mejor y ver cómo realmente son eficaces. El protagonista de esta historia ¿se equivoca? Él contextualiza bien la situación, los chicos quieren agradar a la anfitriona, obvio, es una persona muy interesante y atractiva. Sin embargo, el protagonista vuelve a mirar mal los datos, sin detectar cuáles son los realmente relevantes. La observación es deficiente y, por consiguiente, los hechos que recoge, irrelevantes: él entiende que ella trata por igual a sus invitados, lo que es falso. De nuevo, se centra en información aparentemente relevante. Las razones de los invitados están claras, pero las de la anfitriona no las ve. No necesita comprobar nada (buscar datos adicionales), es todo fácil de ver, pero podría hacerlo, para compensar su desorientación, lo que le ayudaría a centrarse y efectuar un repaso preciso de los hechos. Con esta base,

no puede construir un razonamiento sólido, no puede darle sentido a la situación de forma única y, lo más grave, su pronóstico es totalmente equivocado.

Con esta metodología se busca prioritariamente la eficacia para lograr un cambio de estado personal mediante tres herramientas infalibles, si se aplican bien (resumidas anteriormente, y desarrolladas en ocho pasos en Saiz, 2018). Tales herramientas nos proporcionan una buena respuesta, la respuesta definitiva y *cierta*, no la probable, *para un determinado contexto*. Y este último subrayado es más importante de lo que pueda parecer, como decíamos, pues no es posible trabajar así, en general, solo para una problemática o situación determinada. Esencialmente, el método descansa en estos tres instrumentos apuntados anteriormente: la *observación*, la *deducción* y la *explicación*, pero teniendo en cuenta todos esos pequeños detalles que hemos ido señalando.

Esperamos que con este recorrido se entienda nuestra tesis de partida y, sobre todo, la necesidad del PC para nuestros estudiantes en este período tan apasionante y, a la vez, tan inestable.

## 5. CONCLUSIONES

A lo largo de este capítulo, hemos propuesto lo que es esencial del PC para el bienestar perso-

nal como prevención del fracaso escolar o del abandono en la enseñanza superior. Las conclusiones a las que podemos llegar es que es imprescindible buscar el modo de apoyar y orientar a nuestros estudiantes de los primeros semestres, debido a la gran dificultad que experimentan a la hora de adecuarse a este nuevo ciclo de su vida. Es tan grande el cambio que padecen que necesitan de mucha templanza, madurez y sabiduría, algo que aún no han adquirido, y que es imprescindible que alcancen para una buena adaptación personal y profesional. Sin una orientación eficiente, los más desorientados en lo personal, fracasarán en sus proyectos vitales. Es conveniente el desarrollo de sólidas estrategias de decisión y de solución de problemas, para caminar con éxito a lo largo de este nuevo periplo vital. Desde el PC, hemos expuesto unas pautas de actuación que se han demostrado muy eficaces e imprescindibles para lograr nuestros proyectos más importantes. Aun así, los cambios tan grandes de nuestra sociedad y sus nuevas demandas nos van a exigir volver a rescatar valores hoy día en entredicho, y aumentar las revoluciones de nuestra maquinaria mental, si queremos sobrevivir y, más aún, progresar en este nuevo mundo, tan cambiante e inestable. La adaptación siempre exige cambiar al mismo ritmo, como mínimo, de nuestro entorno. Nuestros jóvenes son los que tienen la última palabra, una tarea nada envidiable, pero vital.

---

### ACTIVIDAD PRÁCTICA

Con la lectura del capítulo reflexiona y contesta a las siguientes cuestiones:

1. Busca una explicación realista y única de cómo es posible que el marido-funcionario de correos no tenga deudas.
  2. En el caso del camarero, indica cómo mejorar su situación actual, pues su pasado ya no existe.
  3. En el caso de la reunión de amigos, explica por qué el protagonista se equivoca en su conclusión.
-

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Almeida, L. S. (2018). *Los desafíos actuales de la educación superior que los estudiantes de grado deben afrontar para el logro académico*. Conferencia de «Aula Abierta». Facultad de Psicología. Universidad de Salamanca (16 de noviembre).
- Almeida, L. S., Taveira, M. C., Peixoto, F., Silva, J. C. y Gouveia, M. J. (2020). Escala de Satisfação no Domínio Académico em Universitários Portugueses. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación*, 1(54), 93-101. doi: 10.21865/RI-DEP54.1.08.
- Saiz, C. (2018). *Pensamiento crítico y eficacia*. Madrid: Pirámide.
- Saiz, C. (2019). *Pensamiento crítico y el cambio en la educación*. Conferencia en Pontificia Universidad Católica de Perú. Lima (20 de junio).
- Saiz, C. (2020). *Pensamiento crítico y eficacia* (2.<sup>a</sup> ed.) (en prensa). Madrid: Pirámide.
-