



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 22 SEPTIEMBRE DE 2009

PROGRAMA DE COMPETENCIA SOCIAL PARA ALUMNOS DE 1º DE ESO: HABILIDADES COGNITIVAS

AUTORÍA LIDIA RUIZ TRIVIÑO
TEMÁTICA PROGRAMA DE COMPETENCIA SOCIAL: HABILIDADES COGNITIVAS
ETAPA ESO

Resumen

En el presente artículo se presenta un "Programa de Competencia Social" dirigido para alumnos de 1º de E.S.O. que podría llevarse a lo largo de todo el curso académico en las sesiones de tutoría por medio del tutor del Centro, y siempre bajo el asesoramiento del Orientador/a del Centro. El Programa de Competencia Social se divide en el desarrollo de Habilidades Cognitivas, Habilidades Sociales y Crecimiento Moral. En este caso, sólo se abordará el desarrollo de Habilidades Cognitivas, con dos ejemplos de sesiones.

Palabras clave

Competencia Social. Habilidades Cognitivas. Pensamiento causal, alternativo, consecuencial, de perspectiva y de medios-fin.

1. HABILIDADES COGNITIVAS

Sobre el aspecto interpersonal de la inteligencia, este curso tiene en cuenta las ideas de Gardner, enriquecidas por las investigaciones de Goleman sobre la inteligencia emocional y de Marina sobre la inteligencia creadora. Para mejorar esa inteligencia interpersonal, este Curso de competencia social son los cinco pensamientos que Spivack y Shure identificaron como específicos para la resolución de problemas interpersonales. Esos pensamientos son el causal, el alternativo, el consecuencial, el medios-fin y el de perspectiva, como explicaremos en seguida. El trabajo experimental de Spivack y Shure, luego confirmado estadísticamente por las masivas encuestas realizadas por Robert Ross y Elizabeth Fabiano, ha determinado, de modo indiscutible, que para solucionar problemas interpersonales, es decir para relacionarse bien, se necesitan esas cinco capacidades cognitivas. El hallazgo es importante: desde ahora ya no basta exhortar a un niño (o a un adulto) a que perdone a quien le haya herido, a que no sea agresivo, a que "hable bien" a los demás, etc. Porque no es sólo cuestión de voluntad, de querer o no querer respetar a las demás personas y relacionarse bien con ellas: antes de eso, hay que tener las cinco



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 22 SEPTIEMBRE DE 2009

capacidades o habilidades cognitivas. Esas capacidades faltan al 86% de los delincuentes y al 78% de los drogadictos, que, como dijimos antes, son los casos más extremos de incompetencia social. Esto explica que muchos programas para prevenir o corregir la delincuencia y para la terapia de la drogadicción, no den resultado duradero, al no incluir el entrenamiento cognitivo en esos cinco pensamientos.

¿En qué consisten esos cinco pensamientos o habilidades cognitivas?

- **El pensamiento causal** es la capacidad de determinar la raíz o causa de un problema, es la habilidad de decir "aquí lo que está pasando es..." y dar un diagnóstico acertado de la situación. Quienes no tienen este pensamiento, atribuyen todo a la casualidad o a la mala suerte, o se quedan sin palabras ante un problema interpersonal.
- **El pensamiento alternativo** es la habilidad cognitiva de imaginar el mayor número posible de soluciones para un problema determinado. Es la capacidad de abrir la mente, de ver una posible salida, y otra, y otra... Los irreflexivos y de conducta agresiva, que suelen carecer de este pensamiento, sólo ven una salida: la violenta ("lo mato", "le rompo la cara", "ése me oye"). Como dijo Machado, son los que usan la cabeza, no para pensar, sino para embestir.
- **El pensamiento consecuencial** es la capacidad cognitiva de prever las consecuencias de un dicho o un hecho. Supone lanzar el pensamiento hacia adelante y prever lo que probablemente pasará, si hago esto, o si le digo esto a tal persona. Son muchos, en nuestra cultura audiovisual, los que carecen de este pensamiento. Siempre lamentan o padecen las consecuencias que no fueron capaces de prever: en la vida de familia, en no estudiar a tiempo, en gastar más de lo que deben, en decir lo que no debieron decir, en consumir drogas.
- **El pensamiento de perspectiva** es la habilidad cognitiva de ponerse en el lugar de otro, en la piel del otro. Es lo contrario al egocentrismo. Es comprender por qué piensa así otra persona, por qué está alegre o triste, por qué actúa así. Nos hace comprender mejor, para perdonar, ayudar, consolar, aconsejar y también oponernos con firmeza a quienes no tienen razón. Es el pensamiento que hace posible la empatía o sintonía afectiva con otros. Es el pensamiento que hace posible el amor y por tanto, nos hace humanos. Las personas agresivas, especialmente las más violentas, suelen carecer totalmente de este pensamiento.
- **El pensamiento medios-fin** es una capacidad compleja, que supone saber trazarse objetivos (fin, finalidad), saber analizar los recursos con que se cuenta para llegar a ese objetivo, saber convencer a otras personas para que colaboren y saber programar y temporalizar las acciones que nos llevarán al fin. Es decir, fijarse objetivos y organizar los medios. Sobre la importancia decisiva de las Metas, han escrito brillantemente Oatley y Goleman.

En unas lecciones se puede preguntar UNA idea a cada grupo (no hay "secretarios", puede hablar cualquiera) y que nadie repita lo dicho por otro grupo; se siguen dando vueltas por los grupos hasta que se acaban las ideas.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 22 SEPTIEMBRE DE 2009

- En otras lecciones se puede preguntar cuántas ideas se han ocurrido a cada grupo y entonces que lea primero TODAS sus ideas el grupo que tiene y luego los demás van completando, diciendo una idea cada vez cada grupo.

- O se puede preguntar lo mismo (cuántas ideas tienen) y que empiecen los que tienen menos y los otros completen.

También puede evaluar de modo realista el trabajo realizado por los alumnos y alumnas, si se les pide desde el principio que vayan anotando cada día:

- Las ideas que se les ocurrieron en su reflexión individual.
- Las que se dijeron en pequeño grupo, si hubo.
- Las que se dijeron en la puesta en común final.

2. EJEMPLOS DE SESIÓN

2. 1. VID (Ventajas, inconvenientes y dudas)

- Introducción

El resultado de aprender (y luego utilizar en la vida diaria) esos cinco pensamientos, deberá producir una mejora notable en las relaciones de nuestro alumnado con su familia y sus compañeros, una disminución importante de sus conflictos en casa, en el colegio, en la calle. Sobre todo, si este programa "Cinco pensamientos" se completa con habilidades sociales y con discusión de dilemas, como es conveniente y muy aconsejable.

Aprenden a vivir mejor porque han aprendido a decidir mejor. Para decidir bien, el primer paso es saber ver las ventajas e inconvenientes de una decisión, antes de tomarla: prever las consecuencias de algo, antes de hacerlo.

Eso es lo que vamos a ejercitar en esta lección, ese pensamiento consecuencial, tan necesario a la personas que son irreflexivas e impulsivas y también a las pasivas que no deciden nunca, o prefieren que otros tomen sus decisiones.

Tú harás a los alumnos tres propuestas, como se indica a continuación en el apartado de metodología y su trabajo consistirá en ver todas las ventajas e inconvenientes posibles de esas



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 22 SEPTIEMBRE DE 2009

propuestas. Además, cuando vean una posible consecuencia de dicha propuesta y no puedan calificarla como positiva o negativa, deberán presentarlo como duda. Ese será su trabajo.

- Metodología:

Normalmente la lección debe durar entre 45 y 50 minutos. La mejor disposición de la clase, la más participativa, es en círculo, si es posible.

- Empiezas explicando que el mejor método para decidir si hacemos una cosa o no, no es dejarse llevar por lo que a uno le "apetece", sino considerar los pros y los contras.

- Preséntales el tema 1 y dales dos minutos para que, individualmente y en silencio, piensen ventajas e inconvenientes de esa pregunta y las anoten en su libreta. También deben anotar las dudas. Puedes ponerles un ejemplo: si la propuesta fuera: "quitar todos los asientos de las guaguas", se podría ver como ventajas el que cabría más gente, el que la limpieza sería más fácil, etc, y como inconvenientes las molestias para personas mayores o con niños pequeños, el peligro ante un frenazo, etc. Como dudas (es decir, que no sabemos si terminará siendo ventaja o inconveniente) se podría considerar si sería más difícil conducir con todos los pasajeros de pie, si el público preferiría usar más los taxis, etc. ¡(Y una duda esencial: ¿también se quitaría el asiento del chófer?!).

- Pasados los dos minutos, pregunta primero las ventajas, siguiendo el orden en que esté sentada la clase. No se debe repetir lo dicho por otra persona; hay que estar atentos; además conviene que vayan anotando en su libreta (trazando una raya de separación o con otro color, etc.) las ideas que vayan diciendo otros y que ellos no tenían.

- Haz lo mismo con los inconvenientes y lo mismo con las dudas. Esas tres rondas (ventajas, inconvenientes, dudas) no deben durar, en conjunto, más de cinco minutos.

- Terminado el tema 1, se pasa al 2 y se vuelve a repetir el mismo proceso: dos minutos de silencio para ideas individuales y cuatro o cinco minutos en total para las rondas de puesta en común de las ideas de todos.

- Lo mismo se hace en el tema 3.

- Terminados los tres temas, les presentas la primera pregunta de "Discusión General o Metacognición". Se discute entre toda la clase, procurando evitar que dos o tres polaricen la discusión. Lo que interesa es que comprendan la importancia que tiene para sus vidas lo que hemos hecho en esta lección. Que entiendan que, aunque parece un juego, el saber pensar las ventajas e inconvenientes antes de decidir, puede tener una influencia definitiva en sus decisiones vitales.

A continuación, propónles las otras preguntas. En conjunto, este momento de Metacognición debe durar entre cinco y diez minutos.

- Dedicar, por fin, los últimos cinco minutos a un ejercicio creativo, más artístico y menos intelectual que lo anterior. Pídeles que inventen una frase o imaginen una escena que resuma lo que hemos hecho en esta lección: la utilidad de sopesar las ventajas e inconvenientes, antes de decidir algo y la conveniencia de disipar las dudas que nos queden. Así, a ser posible, decidiremos según pesen más las



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 22 SEPTIEMBRE DE 2009

ventajas o los inconvenientes: es decir, decidiremos con la cabeza, aunque escuchemos también al corazón.

- Temas (VID significa ventajas, inconvenientes, dudas)

1. V.I.D de llevar un "pin" o una pegatina que indique el estado de ánimo con que cada persona se levantó ese día. habría tres modelos: "triste", "alegre", "enfadado".
2. V.I.D de que hubiera una cadena de televisión sólo para niños y otra sólo para jóvenes.
3. V.I.D. de hacer puentes que unieran con autopistas las siete Islas Canarias.

- Discusión general o metacognición

Recuerda que se trata de que reflexionen sobre lo que hemos hecho, para que comprendan su importancia. Para ello, puedes proponerles estas preguntas, o parecidas:

1.)Sueles tú pensar las ventajas e inconvenientes, antes de hacer algo de cierta importancia? (A veces se piensan en décimas de segundo, otras veces con calma, incluso anotándolas en un papel).
2.)Se puede estar siempre completamente seguro, sin dudas, de las ventajas e inconvenientes de algo o algunas veces tenemos que correr ciertos riesgos al decidir? (El que muchas decisiones en la vida impliquen riesgo y lleven ciertos interrogantes, no significa que siempre tengamos que decidir como quien se juega su vida a una carta).
3.)Es posible que una cosa sea ventaja para unas personas e inconveniente para otras? En caso afirmativo, pon algunos ejemplos.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 22 SEPTIEMBRE DE 2009

- Frase o escena:

Pídeles que, haciendo un esfuerzo creativo, imaginen una frase o una escena que sea como el resumen de esta lección. también puedes limitar la discusión (si te parece más conveniente, según sea tu grupo) o a sólo frases, o a sólo escenas, y luego decidir entre todos cuál es la más expresiva, la que se lleva "el premio".

Aquí te sugerimos algunas, por si quieres proponerlas como ejemplos, para que se inspiren e inventen otras:

Frases: ¿qué pesa más en mi balanza, los pros o los contras en esta decisión? Esto me gusta pero, pensándolo, tal vez no sea lo mejor. Cuando quedan muchas dudas, hay que informarse más. ¡Si lo hubiera pensado antes...!

Escenas: alguien que tiene mucho calor y bebe tanta agua y tantos refrescos, que se enferma (no pensó los inconvenientes). Alguien que necesitaba dinero y lo roba en una venta, luego sigue robando y termina en la cárcel (no pensó las consecuencias). Alguien que estudió bien varios años y al final consiguió tener una carrera y trabajo (lo pensó y vio que las ventajas eran mayores que los inconvenientes).

- Nota final:

Como puedes ver, el pensamiento que principalmente hemos ejercitado en esta lección ha sido el pensamiento consecuencial. Pero también hemos ejercitado el alternativo (cuando buscábamos más ventajas o más inconvenientes) y el de perspectiva (poniéndonos en el lugar de las diversas personas que aparecen en los temas).

2. 2. En el lugar de Otro.

- Introducción:

Quienes no tienen pensamiento de perspectiva (¡muchos, por desgracia!) se llaman "egocéntricos": sólo piensan en sí mismos, e incluso cuando piensan en otras cosas o en otras personas, lo hacen desde dentro de sí mismos. Sólo les preocupa lo que les puede hacer sufrir a ellos, sólo les interesa lo que les conviene a ellos. Estas personas egocéntricas son las que causan los problemas, en las familias y en la sociedad. Unas veces son violentos y agresivos y no les importa hacer sufrir a los demás, o robar a los demás, o pegarles o herirlos. Otras veces "pasan" de los demás: no comparten su dinero, ni su tiempo,



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 22 SEPTIEMBRE DE 2009

van siempre "a lo suyo", no les importa destrozarse una familia con la droga o con las aventuras extramatrimoniales, etc.

Hay quienes piensan que si nos esforzamos en comprender a los demás y ellos no se esfuerzan en comprendernos a nosotros, estamos en condiciones de inferioridad, somos "blandos" o débiles. Pero eso no es así: comprender a los demás no significa estar de acuerdo con ellos, ni darles la razón en todo, ni reírles la gracia. Comprender nos puede llevar a perdonar, si el que nos ha hecho daño se merece ese perdón; pero también nos debe llevar a ser muy firmes con los injustos, los egoístas, los violentos. Comprender al otro no nos debilita; nos engrandece y nos hace más fuertes para defender la razón y la justicia.

- Metodología:

Podemos volver a introducir en esta lección el método del *role-playing* que recomendábamos en las lecciones 6 y 7.- Con lo cual, la metodología quedaría así:

Unos cincuenta minutos; en círculo.

Presentas el tema 1 (o el 2, si te reservas el 1 para el *role-playing*) y les das dos minutos para pensar individualmente en silencio y anotar las ideas en la libreta.

Discusión de esas ideas en grupos pequeños (cuatro o cinco personas), formados al azar o como tú quieras. Dura tres minutos.

A continuación, puesta en común con toda la clase, recordando que no se puede repetir lo dicho por otro grupo. Dura unos cuatro minutos.

Lo mismo con el otro tema, pero te sugerimos el método del *role-playing* para el tema 1 o para el 2. Uno de los grupos, al azar o designado por ti, discute ese tema en el centro del círculo, representando cada uno el papel de una de las personas implicadas. Los demás alumnos observan y al final todos pueden hacer preguntas o sugerencias.

Discusión general o metacognición: entre cinco y diez minutos.

Frase o escena resumen: dura cinco minutos, de los cuales puedes darles el primero, para que piensen en silencio, y luego se discute en los otros cuatro.

- Temas (PV significa punto de vista)

- | |
|---|
| 1. Un padre prohíbe muy enérgicamente fumar a su hija de trece años: PV del padre y de la hija. |
|---|



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 22 SEPTIEMBRE DE 2009

- | | |
|----|---|
| 2. | PV de los ecologistas, de los industriales y de los gobernantes, sobre la contaminación del agua y del aire. |
| 3. | El Ministerio de Educación propone sustituir a todos los profesores por ordenadores. PV del profesorado, del alumnado y del Ministerio. |

- Discusión general o metacognición:

Puedes proponerles estas preguntas, o parecidas:

¿Te cuesta comprender cómo piensan los otros, por ejemplo tus hermanos, tus padres, tus amigos, algunos personajes de películas? ¿Dices con frecuencia "ese es imbécil" porque actúa de una manera que tú no comprendes?

¿Qué piensas sinceramente: que nos deberíamos preocupar por hacer más felices a los demás, o que cada uno debe ir a lo suyo?

¿Por qué crees que les cuesta a las chicas entender cómo piensan los chicos y, todavía más, a los chicos entender cómo piensan las chicas?

- Frase o escena

Recuerda que son cinco minutos imaginativos y creativos. Dales un par de minutos para que las piensen. Si es necesario, puedes tú sugerirles algunas (ver a continuación), pero ayúdales a pensar, no los sustituyas:

Frases: podemos adivinar lo que piensan otros, si los miramos y los oímos con atención. Quienes me rodean no tienen la obligación de pensar siempre como yo, etc.

Escenas: una niña dice "todos los hombres son iguales" y otra niña le contesta "cada hombre es distinto". Un niño piensa que su hermano más pequeño es bobo, pero cuando crece resulta que es más listo que el mayor, etc.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 22 SEPTIEMBRE DE 2009

- Nota final: Esta lección se puede hacer en dos sesiones, si falta tiempo.

3. BIBLIOGRAFÍA:

- ÁLVAREZ HERNÁNDEZ J., *Habilidades sociales en la educación infantil*, Madrid, Escuela Española 1996
- BANDURA A. and WALTERS R., *Social Learning and Personality Development*, New York, Holt Rinehart, 1963
- BECK A., *Terapia cognitiva de la depresión*, Bilbao, Desclèe de Brouwer, 1983
- BOLÍVAR A., *Los contenidos actitudinales en el currículo de la Reforma*, Madrid, Escuela española, 1993
- DE BONO E., *Aprender a pensar*, Barcelona, Plaza y Janés, 1991
- GARDNER H., *La nueva ciencia de la mente*, Barcelona, Paidós, 1988
- GARDNER H., *Inteligencias múltiples*, Barcelona, Paidós, 1995
- MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CIENCIA, *Primaria, Orientación y Tutoría*, Madrid, MEC, 1992
- SPIVACK G. y SHURE M. B., *Social adjustment of young children: a cognitive approach to solving real-life problems*, San Francisco, Jossey Bass, 1974

Autoría

- Nombre y Apellidos: Lidia Ruiz Triviño
- Centro, localidad, provincia: Vélez-Málaga, Málaga
- E-mail: lidicus@hotmail.com