

## SER PERSONA Y RELACIONARSE

### I PARTE: HABILIDADES COGNITIVAS.

En esta parte se trabajan los 5 tipos de pensamiento citados por Spivak y Shure que equivalen en la práctica a lo que Gardner llamó inteligencia interpersonal.

Estos 5 pensamientos son:

- Pensamiento causal. Es la capacidad de determinar la raíz o causa de un problema.
- Pensamiento alternativo. Es la habilidad cognitiva de imaginar el mayor número de soluciones para un problema determinado.
- Pensamiento consecuencial. Es la capacidad cognitiva de prever las consecuencias de un dicho o hecho.
- Pensamiento de perspectiva. Es la habilidad cognitiva de ponerse en el lugar de otro.
- Pensamiento medios-fin. Es una capacidad compleja que supone saber trazarse objetivos, saber analizar los recursos que se tienen para conseguir ese objetivo, saber convencer a otras personas para que colaboren y saber programar y temporalizar las acciones que nos llevarán a ese fin.

En el manual estos pensamientos se trabajan a través de 6 problemas:

1°.- Ventajas, inconvenientes y dudas (VID). “¿Qué hago?: lo que tenga mejores consecuencias”.

2°.- ¿Cómo están las cosas? “Para diagnosticar hay que informarse”.

3°.- Reglas y normas. “Sin normas hay líos”.

4°.- Lo que queremos. “Metas fáciles aburren, metas difíciles desaniman”.

5°.- Mis prioridades y los demás. “Me gusta el fútbol, pero lo primero es lo primero”.

6°.- Explicaciones y decisiones. “¿Por qué deja la bicicleta?”

### II. PARTE: CRECIMIENTO MORAL.

En el bloque I hace mención a 4 enfoques distintos en la formación en valores:

- Enfoque tradicional religioso: se inculcan los valores morales a partir de una fe.
- Enfoque racionalista: el fundamento de los valores morales pasa a ser la razón humana (Kant).
- Enfoque cognitivo evolutivo de Piaget y Kohlberg: estudio de personas para ver como razonan en distintos momentos de su evolución, determinando 6 estadios de crecimiento moral:
  - Preconvencionales o egocéntricos.

1°.- Heteronomía. No reconoce el bien o el mal, su freno es el castigo. Hasta los 6 años aproximadamente. (Delincuentes).

2°.- Egoísmo mutuo. Cumple las reglas por egoísmo, entiende que si él incumple los demás lo harán también. (Ojo por ojo). De los 5 a la adolescencia.

- Convencionales.

3°.- Expectativas interpersonales: actúas por el deseo de agradar y ser aceptado en grupos extra familiares. Hasta los 20 años.

4°.- Responsabilidad y compromiso: cumples tu obligación por responsabilidad con aquello a lo que te has comprometido. 18 a 20 años aproximadamente.

○ Postconvencionales.

5°.- Todos tienen derecho: te enfrentas a una ley si va contra la vida o la libertad.

6°.- Todos somos iguales: Gandhi, Luther King,... se enfrentan a las leyes que van contra la igualdad de todos o la dignidad de alguien.

- Enfoque psicosocial del constructivismo: fundamenta el crecimiento evolutivo en el razonamiento moral (la persona debe construir su sistema de valores, sin imposiciones).

Para conseguir desarrollarse moralmente y pasar de un estado a otro, Kohlberg propone la discusión de dilemas morales, pasos:

1.- Presentación del dilema moral.

2.- Si hay diferencia de opiniones, forman grupos homogéneos y 5 minutos para argumentar.

3.- Discusión general.

### III PARTE: HABILIDADES SOCIALES.

- INTRO. Las HS son conductas verbales (palabra) y no verbales (gestos) que facilitan relaciones interpersonales de manera asertiva e implica un control de las emociones. Las HS se aprenden por observación y la técnica ensayo-error. También son precisas unas habilidades cognitivas previas "inteligencia interpersonal" en las que se debe ver las posibles soluciones, diagnosticar qué pasa, prever las consecuencias, tener empatía y ponernos en el lugar del otro.
- H.S. Y ASERTIVIDAD. Asertividad es igual a una conducta social hábil, hacer lo que pienso sin faltar el respeto a los demás. Enseñar HS es enseñar asertividad, el problema aparece con las personas que creen llevar la razón y la dan por hecho sin dudar ni discutir. Por eso es importante saber que no queremos alumnos ni violentos (que intenten imponer sus ideas) ni cobardes (que se inhiban ante ciertas circunstancias) sino que aprendan *asertividad*, a decir lo que piensan sin perder el respeto a los que piensan de manera diferente.
- MEDIDAS. Para enseñar HS utilizar método estructurado: modelado, role-playing, crítica y generalización.

Otra opción sería proponer soluciones a un problema de manera asertiva, agresiva e inhibida

Este test es más rico pues se puede trabajar desde diferentes enfoques: poniéndose en el lugar de un compañero, de un adulto...

Para trabajarlo en clase se recomienda grupos de entre 8-12 alumnos, un sesión a la semana (40-60 min.) dos reuniones con grupos difíciles

Aunque el objetivo final no es la práctica en sí, sino la generalización a la vida diaria, es decir, que no sea fruto del entrenamiento diario, sino más bien una consecuencia natural de dominar las habilidades cognitivas y tener cierta madurez moral.

- HS que se proponen: Saber escuchar; hacer un elogio; pedir un favor;

disculparse o ponerse de acuerdo.

- Es necesario para el desarrollo de las HS el control emocional, conocer las emociones propias y las de los demás. No controlar= analfabetismo emocional, lo que conlleva muchos problemas actuales (enemistades, discusiones...)

También presenta técnicas para controlar la ira, angustia y la tristeza.

Intentar no darle vueltas al aspecto negativo y tener sentido del humor.