

## 1.2.– COMPETENCIAS BÁSICAS TRANSVERSALES.

La mayor contribución y valor del planteamiento de las competencias básicas transversales o genéricas es dar sentido y centrar bien la mirada en los ejes y en lo más esencial tanto de la educación básica como de la educación para toda la vida.

La operativización de las competencias básicas transversales se puede plasmar de diferentes formas de acuerdo con las prioridades de las finalidades de la educación y de la consecuente orientación metodológica. Se podría optar, por ejemplo, en dar prioridad a la finalidad educativa de «Aprender a convivir». En tal caso, todos los procedimientos transversales girarían de forma complementaria en torno al eje de los procedimientos para aprender a vivir juntos, puesto que para convivir bien se precisa saber pensar y aprender, saber comunicar, saber hacer y emprender con los demás, ser uno mismo. El ejemplo es igualmente válido para las restantes competencias básicas transversales.

En el caso de optar por el planteamiento de la educación por competencias, tal como se recomienda en la Unión Europea y se establece en la LOE y en la LOMCE, el eje de los objetivos educativos es aprender a tener «iniciativa y espíritu emprendedor». Lo importante desde este enfoque es que el alumno sepa y disponga de recursos, pero, sobre todo, que sepa movilizar esos recursos de forma integrada para actuar con iniciativa y espíritu emprendedor y sepa tomar decisiones y resolver de forma satisfactoria una situación problemática. La toma de decisiones y la resolución de problemas con iniciativa y espíritu emprendedor en todos los ámbitos de la vida, a nivel personal, social, académico y laboral, es donde confluyen todas las competencias clave o básicas tanto transversales como específicas. Para actuar de forma competente se precisa de forma conjunta e inseparable saber pensar, comunicar, colaborar y convivir, ser autónomo.

La relación entre las distintas competencias básicas transversales es dinámica e inseparable en la realización de la acción, pero se presentan de forma diferenciada para así poder integrarlas mejor:

- Competencia para la comunicación verbal, no verbal y digital.
- Competencia para aprender a aprender y a pensar.
- Competencia para convivir.
- Competencia para la iniciativa y espíritu emprendedor.
- Competencia para aprender a ser.

Cada una de las competencias básicas transversales es diferente, pero al mismo tiempo, todas las competencias básicas transversales están relacionadas y se precisan de forma conjunta para ser competente y transformar las ideas en acciones. Para actuar de forma competente se precisa de forma conjunta e inseparable, aprender a aprender y a pensar, ser capaz de convivir y colaborar con los demás, ser autónomo y disponer de un autoconcepto y autoestima ajustados, tener iniciativa y espíritu emprendedor y saber comunicar.

Todas las competencias básicas o clave que se detallan son transversales, pero la competencia básica de «comunicar», siendo diferente de las restantes, es, a su vez, transversal a las restantes transversales, puesto que es inseparable e interviene a lo largo de todo el proceso de aprendizaje desde la recepción de la información, en las operaciones mentales que se producen en el proceso del aprendizaje, así como en la transmisión o emisión de los resultados de dicho aprendizaje. Todo el proceso de aprendizaje está filtrado por el sistema simbólico del lenguaje.

Este proceso no termina en la acción competente, sino que la acción competente, en la medida que es acompañada de la autorregulación, culmina como resultado en el desarrollo integral de la persona o «ser uno mismo» que se orienta hacia la autorrealización. Sería un error limitar la educación por competencias a la formación de personas que saben actuar y resolver problemas prácticos y funcionales, al igual que sería un error pensar que se puede llegar al desarrollo integral de la persona sin saber resolver problemas. El «aprender a ser» acompaña a todas las competencias básicas tanto transversales como específicas a través de los procesos de autorregulación, es decir, de la conciencia y regulación de los pensamientos, palabras y obras relacionadas con cada una de las competencias básicas. Ser competente, tal como se entienda en la presente propuesta, y ser uno mismo autorrealizándose, son dos caras de la misma moneda.

A continuación se describen de forma separada cada una de las competencias básicas transversales, pero en el caso de la competencia comunicativa, dada su especificidad se presenta de forma separada, pero a su vez está presente de forma integrada en cada una de las restantes competencias básicas transversales, puesto que la competencia comunicativa sólo se puede desarrollar integrándola en todas las competencias clave transversales y disciplinares. La presentación concluye con la explicación de la competencia para «aprender a ser uno mismo», que también se presenta de forma separada, pero que de hecho es inseparable de las restantes competencias básicas, ya que su desarrollo depende de la autorregulación que se precisa en todas ellas.

#### 1.2.1.– COMPETENCIA PARA LA COMUNICACIÓN VERBAL, NO VERBAL Y DIGITAL.

##### 1.2.1.1.– Definición y caracterización de la competencia.

###### Definición de la competencia

Utilizar de forma complementaria la comunicación verbal, la no verbal y la digital para comunicar de manera eficaz y adecuada en situaciones personales, sociales y académicas.

###### Caracterización

La comunicación es un factor clave en el desarrollo humano, tanto en su aspecto individual como social.

En el aspecto individual, permite a cada persona transformar su conocimiento, regular su propia actividad y expresarse. Estrechamente implicada en la vida afectiva y cognitiva de las personas, la comunicación contribuye a regular los sentimientos y, además, es el medio por excelencia de todo aprendizaje, tanto vital como académico. Saber comunicar de manera eficaz posibilita el ser capaz de aprender de forma autónoma, de situarse en relación a los demás, de regular la convivencia y de cooperar con los otros.

En el aspecto social, porque los grupos humanos se construyen y desarrollan en una actividad que tiene en la comunicación su eje. Es el medio por el que la cultura se crea, se cimienta y se transmite. Aprender a comunicarse es establecer lazos con otras personas, es acercarse a nuevas culturas, realidades y mundos que adquieren consideración en la medida que se conocen. La comunicación fomenta, por tanto, las relaciones constructivas con los demás y con el entorno.

La competencia en comunicación, entendida como la capacidad de comunicarse de manera eficaz mediante diferentes lenguajes y en diversas lenguas, es una competencia clave transversal que necesita para su desarrollo la participación de todas las áreas y que está directamente imbricada en el desarrollo de todas las competencias básicas, sean transversales o específicas. Todas las competencias clave, tanto las transversales como las específicas, se desarrollan mediante la comunicación, pero para que la comunicación sea plena y no un canal vacío, hay que saber pensar bien, saber convivir, saber ser y saber hacer en los distintos ámbitos y situaciones específicas de la vida.

La comunicación ha estado estrechamente relacionada con el concepto de alfabetización, vinculado hasta hace poco con el dominio de la lectura y de la escritura. Sin embargo, actualmente vivimos en una sociedad multimedia, en la que la integración de los diferentes lenguajes crea nuevas y muy potentes formas de comunicación. Hoy en día, para participar efectivamente en la sociedad, hay que ser competentes tanto en el uso del lenguaje verbal en sus distintas expresiones, como en el de los lenguajes audiovisuales y no verbales.

Siguiendo la definición del Consejo de Europa, la competencia en comunicación precisa una alfabetización múltiple que «...engloba tanto las competencias de lectura como de escritura para la comprensión, utilización y evaluación crítica de diferentes formas de información, incluidos los textos e imágenes, escritos, impresos o en versión electrónica».

Esta competencia constituye un objetivo de aprendizaje permanente a lo largo de toda la vida. Para que se produzca un desarrollo satisfactorio de la misma, es determinante que se promuevan situaciones de aprendizaje ricas y variadas, que faciliten los intercambios comunicativos de todo tipo y en todo tipo de lenguajes, verbales y no verbales.

#### 1.2.1.2.– Componentes de la competencia.

Esta competencia engloba tres componentes: Comunicación Verbal, Comunicación no Verbal y Comunicación Digital.

Componente 1.– Comunicación verbal: comprender y utilizar de forma oral y escrita, textos variados en diferentes lenguas, con fluidez, autonomía, creatividad y eficacia.

Se entiende por competencia en comunicación verbal la habilidad para utilizar las lenguas, es decir, para expresar e interpretar conceptos, pensamientos, sentimientos, hechos y opiniones a través de discursos orales y escritos, y para interactuar lingüísticamente en una amplia variedad de situaciones propias de diferentes ámbitos: personal, social, académico....

La competencia básica transversal en comunicación verbal implica un conjunto de destrezas y actitudes que se interrelacionan y se apoyan mutuamente en el acto de la comunicación y se desarrollan desde las diferentes competencias básicas transversales y áreas curriculares.

Escuchar, hablar y conversar son acciones que exigen habilidades lingüísticas y no lingüísticas para establecer vínculos con los demás y con el entorno. Conllevan la utilización de las reglas propias del intercambio comunicativo en diferentes contextos, y la identificación de las características propias de la lengua hablada para interpretar y producir discursos orales adecuados a cada situación de comunicación. Las destrezas o procedimientos relacionados con esta competencia son las necesarias tanto para escuchar y comprender discursos diversos, para formular las ideas propias a través de la lengua oral y para regular el intercambio comunicativo.

Leer y escribir son acciones que exigen desarrollar habilidades para buscar, recopilar, seleccionar y procesar la información, y permiten al individuo ser competente a la hora de comprender, valorar y producir de forma creativa distintos tipos de textos con intenciones comunicativas diversas. Incluyen, así mismo, habilidades para leer y comprender textos diferentes con distintos objetivos de lectura y para escribir tipos de textos variados con diversos propósitos, controlando el proceso de escritura en todas sus fases.

Las actitudes relacionadas con esta competencia incluyen aquéllas que favorecen la escucha, el contraste de opiniones y el respeto hacia los pareceres de los demás, así como el interés por la comunicación intercultural. Un elemento básico de esta competencia es la valoración positiva de la diversidad cultural y de las lenguas como medio para comunicarse y relacionarse con personas

de otras culturas y de otros países. De la misma manera, también es propia de esta competencia la actitud positiva hacia la lectura como fuente de aprendizaje y hacia la escritura como instrumento de regulación social y de transmisión del conocimiento.

En la Comunidad Autónoma del País Vasco, la competencia en comunicación verbal se concreta en la utilización adecuada y eficaz de las dos lenguas oficiales, euskara y castellano, en un amplio repertorio de situaciones comunicativas, propias de distintos contextos, con un creciente grado de formalidad y complejidad. En relación con las lenguas extranjeras el desarrollo de esta competencia debe proporcionar destrezas básicas aplicadas a un repertorio de situaciones comunicativas más cotidianas y limitadas. Además, la competencia en comunicación verbal representa una vía de conocimiento y contacto con la diversidad cultural que hace necesario un enfoque intercultural en la enseñanza.

Componente 2.– Comunicación no verbal: comprender y utilizar con fluidez, autonomía, creatividad y eficacia información en diferentes códigos no verbales.

Se entiende por competencia en comunicación no verbal la habilidad para utilizar códigos no verbales (corporal gestual, corporal danza, musical, icónico, gráfico...), con el fin de expresar e interpretar conceptos, pensamientos, sentimientos, hechos y opiniones en una amplia variedad de situaciones propias de los diferentes ámbitos: personal, social, académico.

Aunque el lenguaje verbal es sin duda el recurso primordial para la comunicación humana, actualmente vivimos en una sociedad multimedia, donde la integración de los diferentes lenguajes crea nuevas y muy potentes formas de comunicación. Hoy en día, para participar efectivamente en la sociedad y evitar la exclusión, hay que ser competentes no sólo para utilizar el lenguaje verbal en sus distintas expresiones, sino también para servirse de los lenguajes audiovisuales y no verbales.

La comprensión y utilización de todos estos lenguajes, de manera aislada o integrada, incrementa la potencialidad comunicativa del ser humano en los aspectos cognitivos, creativos, afectivos, estéticos y lúdicos.

La competencia básica transversal en comunicación no verbal implica un conjunto de destrezas y actitudes que se interrelacionan y se apoyan mutuamente en el acto de la comunicación y que se desarrollan desde las diferentes áreas curriculares.

Las destrezas o procedimientos relacionados con esta competencia, son las necesarias para comprender mensajes expresados en diferentes códigos y para formular las ideas propias a través de los mismos.

Las actitudes relacionadas con esta competencia, incluyen aquéllas que favorecen el diálogo y la comunicación, así como la valoración positiva de estos códigos como fuente de aprendizaje y como instrumento de transmisión del conocimiento. Un elemento básico de esta competencia es la valoración positiva de la diversidad cultural y de la validez de los distintos códigos no verbales como vehículos de comunicación.

Además, la competencia en comunicación no verbal representa una vía de conocimiento y contacto con la diversidad cultural, lo que hace necesario un enfoque intercultural en la enseñanza.

Componente 3.– Competencia Digital: usar de forma creativa, crítica, eficaz y segura las tecnologías de información y comunicación para el aprendizaje, el ocio, la inclusión y participación en la sociedad.

Para el adecuado desarrollo de la competencia digital resulta necesario abordar:

- La información: supone ser capaz de usar una amplia gama de estrategias en la búsqueda de información y navegación por Internet, sabiendo filtrar y gestionar la información recibida. Además implica saber a quién seguir en los sitios destinados a compartir información en la red e igualmente supone ser crítico con la información encontrada contrastando su validez y credibilidad.

Implica saber guardar y etiquetar archivos, contenidos e información y tener definida una estrategia propia de almacenamiento, además de saber recuperar y gestionar la información y los contenidos guardados.

- La comunicación: conlleva utilizar una amplia gama de herramientas para la comunicación en línea (e-mails, chats, SMS, mensajería instantánea, blogs, microblogs, foros, wikis); Saber seleccionar las modalidades y formas de comunicación digital que mejor se ajusten al propósito. En definitiva, ser capaz de gestionar los tipos de comunicación recibidos y de adaptar las formas y modalidades de comunicación según los distintos destinatarios.

Así mismo, implica saber que la tecnología se puede utilizar para interactuar con distintos servicios (por ejemplo, comunidades en línea, gobierno, hospitales y centros médicos, bancos...) y saber cómo participar en redes sociales y comunidades en línea, compartiendo conocimientos, contenidos e información. Eso requiere entender las reglas de la etiqueta en la red y ser capaz de aplicarlas al contexto personal para crear la propia identidad digital.

Además, supone ser capaz de utilizar con frecuencia y con confianza varias herramientas digitales y diferentes medios con el fin de colaborar con otros en la producción y puesta a disposición de recursos, conocimientos y contenidos.

- La creación de contenido: requiere ser capaz de producir contenidos digitales en formatos, plataformas y entornos diferentes y ser capaz de utilizar diversas herramientas digitales para crear productos multimedia originales o de combinar elementos de contenido ya existente para crear contenido nuevo, conociendo cómo se aplican (en cuanto al uso y referencia) los diferentes tipos de licencias a la información y a los recursos que uso.

Por otro lado, demanda entender los principios de la programación y comprender qué hay detrás de un programa para realizar algunas modificaciones en programas informáticos, aplicaciones y configuraciones de dispositivos.

- La Seguridad: implica, por un lado, comprender los riesgos y amenazas en red y por otro, saber proteger los dispositivos digitales propios así como actualizar las estrategias de seguridad.

Además, teniendo en cuenta las cuestiones relacionadas con la privacidad y cómo se recogen y utilizan los datos, supone saber cómo protegerse a sí mismo de amenazas, fraudes y ciberacoso, resguardando activamente los datos personales y respetando la privacidad de los demás.

Por otra parte, supone entender los riesgos de salud asociados con el uso de las tecnologías abordándose los aspectos ergonómicos, subrayándose que un uso excesivo de las tecnologías de la información puede alterar la conducta del individuo y la convivencia e incluso generar adicción, así como los aspectos positivos y negativos del uso de la tecnología sobre el medio ambiente.

- La Resolución de problemas: esta dimensión conlleva identificar posibles problemas técnicos sencillos y ser capaz de resolverlos.

Así mismo, supone ser capaz de resolver tareas explorando las necesidades tecnológicas y eligiendo la herramienta adecuada según la finalidad propuesta, evaluando de forma crítica las posibles soluciones y las herramientas digitales.

Implica además, ser capaz de utilizar las tecnologías digitales para generar productos innovadores-creativos y resolver problemas conceptuales, tanto de forma individual como colaborativa.

Por último, supone comprender las necesidades de mejora y actualización de la propia competencia digital para hacer frente a los nuevos retos de los diferentes ámbitos de la vida.

#### 1.2.2.– COMPETENCIA PARA APRENDER A APRENDER Y PARA PENSAR.

##### 1.2.2.1.– Definición y caracterización de la competencia.

###### Definición

Disponer de los hábitos de estudio y de trabajo, de las estrategias de aprendizaje y del pensamiento riguroso, movilizando y transfiriendo lo aprendido a otros contextos y situaciones, para poder organizar de forma autónoma el propio aprendizaje.

###### Caracterización

La competencia para aprender y para pensar es fundamental para el logro de todas las competencias clave y para el aprendizaje permanente que se produce a lo largo de la vida y que tiene lugar en distintos contextos formales, no formales e informales.

La Comisión Europea (2006) define la competencia para «aprender a aprender» como:

«La habilidad para iniciar el aprendizaje y persistir en él, para organizar su propio aprendizaje y gestionar el tiempo y la información eficazmente, ya sea individualmente o en grupos. Esta competencia conlleva ser consciente del propio proceso de aprendizaje y de las necesidades de aprendizaje de cada estudiante, determinar las oportunidades disponibles y ser capaz de superar los obstáculos con el fin de culminar el aprendizaje con éxito».

En el Artículo 6.2 del Decreto 175/2007, por el que se establece el currículo de Educación Básica en la Comunidad Autónoma del País Vasco, se formula competencia de «aprender a aprender y a pensar» de la siguiente manera:

«Aprender a aprender y a pensar, aprendiendo a interpretar, generar y evaluar la información, a tomar decisiones y resolver problemas, aprendiendo hábitos de estudio, de trabajo y estrategias de aprendizaje, aprendiendo a aplicar los métodos del conocimiento científico y matemático para identificar y resolver los problemas en los diversos campos del conocimiento y la experiencia»

La primera aproximación a la realidad es holística y se realiza de forma intuitiva, global y con un fuerte componente emocional. Sobre esa base actúa el pensamiento racional analítico y crítico (pensamiento convergente) que valida o rechaza el pensamiento intuitivo. El pensamiento creativo (pensamiento divergente), a su vez, no se crea de la nada, sino que se produce de la combinación del pensamiento intuitivo y del racional. A continuación se analizan de forma separada las distintas formas de aproximación a la realidad, pero en la praxis el pensamiento intuitivo, el analítico, el crítico y el creativo están relacionados y forman una secuencia. Eso no obsta para que dichas destrezas se trabajen de forma separada y sistemática mediante procedimientos y técnicas específicas.

Este gran objetivo de aprender a aprender y a pensar no se logrará de modo espontáneo, sino que se conseguirá con una intervención consciente, programada, continuada y evaluable.

La competencia de «Aprender a aprender y a pensar», además de los componentes que se señalan a continuación, comprende de forma transversal a todas ellas el componente metacognitivo de la conciencia de la gestión y regulación de sus propios procesos de aprendizaje, que se explicita en la competencia para aprender a ser uno mismo. Por último, desde el enfoque de la educación por competencias, será clave el aprender a transferir lo aprendido a la toma de decisiones y a la resolución de situaciones-problema, proponiendo ejemplos de transferencia de lo adquirido a múltiples situaciones y aplicándolo a entornos diferentes.

#### 1.2.2.2.– Componentes de la competencia.

Entre los componentes que conforman esta competencia se destacan las habilidades o destrezas para:

Componente 1.– Buscar, seleccionar y registrar información de diversas fuentes (impresas, orales, audiovisuales, digitales...) y evaluar la idoneidad de las fuentes.

Se entiende por «información» el conjunto de datos o elementos que en la medida que son percibidos e interpretados pueden servir para dar significado a la realidad. Las fuentes de información son tan variadas como la propia vida y los canales son todos los sentidos.

Los pasos habituales para obtener la información son los siguientes:

1) Identificar la necesidad y objetivos de la información: ¿Para qué necesito la información? ¿Qué información necesito? ¿Qué información dispongo y necesito? ¿Qué nivel de profundidad preciso?

2) Precisar los términos de la búsqueda: tema, temas relacionados, palabras clave, fecha publicación, idioma, autores...

3) Seleccionar la fuente y modalidad de búsqueda: conocimientos previos, observación, soportes orales (encuestas, entrevistas...), soportes escritos (diccionarios, enciclopedias, catálogo de bibliotecas, fichas bibliográficas...), soportes electrónicos e hipertextuales...

4) Valorar y seleccionar la información obtenida: ¿La información obtenida es válida para responder a las necesidades y objetivos previstos?

5) Guardar y en su caso difundir la información obtenida: utilizando los procedimientos que son propios de cada modalidad de búsqueda y soporte.

En la actualidad, gracias a las Tecnologías de la Información y Comunicación, ha aumentado de forma exponencial el cúmulo de información disponible y se han agilizado las posibilidades para su localización. Los nuevos soportes facilitan el acceso a la información, pero para que esa virtualidad sea real y se acceda a la información válida y fiable no se convierta en la búsqueda de una aguja en el pajar, es preciso el uso de los pertinentes procedimientos.

Entre los valores y actitudes relacionados con este componente se pueden resaltar la curiosidad y búsqueda del conocimiento a través de la observación; el orden para guardar la información y crear un entorno que facilite el aprendizaje; el disfrute del aprendizaje en sí mismo y por estar informado mediante la búsqueda comprensiva a través de diferentes fuentes.

Componente 2.– Comprender y memorizar la información, y expresar lo comprendido (pensamiento analítico)

Se trata de una fase clave del proceso de enseñanza-aprendizaje, puesto que para saber se precisa comprender. Es bien sabido que con frecuencia el alumnado no aprende por las dificultades

o errores de comprensión. El criterio más fiable para saber si se ha comprendido algo es mostrar la capacidad de usar y de aplicar el objeto del aprendizaje. El desarrollo de esta competencia permitirá dominar e interiorizar los diferentes contenidos curriculares –declarativos, procedimentales y actitudinales– examinar acciones, sucesos y teorías y demostrar entendimiento en todo lo que se dice y se hace.

El punto de partida para facilitar la buena comprensión por parte del alumnado es la claridad de la información que recibe y su adecuación al nivel de desarrollo y conocimientos previos.

La competencia de interpretar de manera significativa la información consiste en entender con claridad cualquier tipo de conocimiento –ya sea nuevo o complementario del que se posee acerca de una materia determinada–, en explicarlo de un modo personal y perceptible y en extrapolarlo a otras situaciones. Requiere, por un lado, el procesamiento de dicha información, es decir, su adquisición, representación, transformación, almacenamiento y recuperación a voluntad y, por otro, la ejecución de procesos mentales básicos, tales como identificar los elementos de un argumento, comparar semejanzas y diferencias, clasificar con arreglo a características comunes, relacionar las partes con el todo, reorganizarlas y presentar una nueva perspectiva, secuenciar según un criterio determinado y averiguar las razones y conclusiones que fundamentan las ideas y el comportamiento. Para aprender a aprender será de gran importancia que el alumnado utilice los procedimientos de las operaciones mentales señaladas y las técnicas de estudio tales como el subrayado, toma de apuntes, elaboración de esquemas y de mapas conceptuales, líneas temporales, técnicas nemotécnicas, etc.

El resultado de las representaciones que se producen mediante las operaciones mentales sólo se puede observar y evaluar a través de la expresión o comunicación de lo comprendido. En la medida que el alumnado expresa con sus propias palabras el objeto de comprensión mediante la descripción, definición, resumen o exposición, y es capaz de utilizar y transferir lo aprendido a otras situaciones, se tendrán evidencias del nivel de comprensión. En todos los casos, el nivel de comprensión de la información es siempre graduado. La comprensión de la realidad es siempre limitada y la aproximación a su comprensión será mayor o menor.

Entre los valores y actitudes relacionados con este componente se pueden resaltar la búsqueda del conocimiento a través de la investigación sistemática y la intuición para obtener una mejor comprensión de la realidad; la aceptación con naturalidad de los errores de comprensión; el deseo de transmitir e intercambiar ideas y datos.

### Componente 3.– Valorar la información y expresar lo valorado (pensamiento crítico)

Los parámetros para valorar la información pueden ser muy variados: fiabilidad de las fuentes, objetividad, claridad, creatividad, valores estéticos, valores éticos, etc. El criterio que se adopta para valorar la información, en este caso, es el criterio del uso de la lógica de la argumentación y del razonamiento, así como su fuerza persuasiva.

Son constantes las situaciones de debate o de contraste de opiniones tanto en la vida diaria en las conversaciones, reuniones, medios de comunicación, como en la vida académica tanto para la aclaración de dudas e interpretaciones contrapuestas. Los procedimientos de uso y evaluación de la argumentación tienen gran importancia en las situaciones de vida diaria, académica y laboral. Con frecuencia se deducen falsas conclusiones ya sea porque las premisas son falsas o porque los razonamientos no son correctos. Conocer las reglas del conocimiento riguroso, descubrir los engaños de la ilusión y de la falacia, es la manera de desarrollar la capacidad tan necesaria del pensamiento crítico.



La competencia de evaluar información consiste en investigar detenidamente la solidez de las ideas y la validez de las acciones para después aceptarlas o rechazarlas. La evaluación requiere fundamentalmente: a) la práctica de varias habilidades del pensamiento crítico, tales como investigar si una fuente de información es fiable, interpretar las causas de lo que sucede, predecir efectos posibles, generalizar resultados, razonar analógicamente sobre problemas y deducir conclusiones a partir de premisas previamente formuladas; b) la utilización de criterios externos objetivos, puntos de vista de expertos, principalmente si se desconoce el tema; c) un estilo de vida caracterizado por una actitud mental abierta, flexible, sincera y reflexiva ante el análisis de los pros y contras de un argumento y por una disposición positiva al cambio si se obtienen nuevas evidencias sobre las apreciaciones elaboradas. Todas estas habilidades tienen un principio común: antes de aceptar un juicio es preciso asegurarse de que está fundamentado en buenas razones; de lo contrario, no debe ser aceptado. Esta competencia es esencial para inferir información nueva, desempeñar adecuadamente las funciones personales y profesionales, y conseguir los fines de la manera más eficaz.

Actualmente, sin menoscabo de enfoque anterior, se ha enriquecido el ámbito de la argumentación desde el enfoque pragmático y socio-cultural de la comunicación. Desde ese enfoque se valora, no sólo la racionalidad de la argumentación, sino también la eficacia y fuerza persuasiva de la argumentación y la dimensión afectiva del discurso. En todos los casos la argumentación es una acción social que precisa interlocutor y se ejerce en situación de comunicación dialógica por medio del lenguaje discursivo. El componente pragmático-discursivo contempla tres dimensiones: la sociolingüística (vinculada con la adecuada producción y recepción de mensajes en diferentes contextos sociales); la pragmática (que incluye las microfunciones comunicativas y los esquemas de interacción); y la discursiva (que incluye las macrofunciones textuales y las cuestiones relacionadas con los géneros discursivos).

Entre los valores y actitudes relacionados con este componente se pueden resaltar el valor de la racionalidad del pensamiento lógico contrastando las emociones desde el plano racional y del rigor en la comunicación.

#### Componente 4.– Crear, elegir y expresar ideas (pensamiento creativo)

La competencia de generar información consiste en combinar, adaptar y aplicar los procesos cognitivos, los conocimientos previos, los rasgos de personalidad y la motivación para crear numerosas ideas, variadas, útiles, cualificadas e importantes que se manifiestan en la propuesta de múltiples soluciones a problemas, la formulación de diversas opciones en el momento de tomar decisiones, la elaboración de hipótesis sobre las posibles causas que determinan lo que está sucediendo y la previsión de las consecuencias de las propias acciones o de lo que tiene lugar en su derredor. La imaginación activa desempeña un papel clave en el acto creador estableciendo cuantas asociaciones mentales sean posibles entre elementos distantes, las cuales pueden derivar en metáforas, y produciendo representaciones mentales relevantes de información semántica, episódica, numérica, procedimental y espacial. Generar ideas ayuda a comprender lo sucedido, dar respuesta a la situación planteada, responsabilizarse de la propia conducta y desarrollar un autoconcepto positivo y una autoestima valiosa.

Los procesos de creación y sus productos, así como sus niveles de complejidad son muy variados, por lo que no se pueden reducir a un único esquema. Eso no obsta para que para explicar y entender el fenómeno de la creación, de forma general, sea de utilidad la referencia a las 4P (Producto, Proceso, Persona y Presión):

- Producto: las cualidades por las que se reconoce la idea creativa son la novedad, la originalidad, así como su valía y funcionalidad.

- **Proceso:** en el proceso de creación se suelen diferenciar las siguientes fases o pasos:
  - Fase de preparación: se fijan los objetivos y se obtiene la información.
  - Fase de creación de nuevas ideas: utilizando las técnicas de creación de ideas (tormenta de ideas, mapas mentales, sinéctica, diagramas, DAFO, seis sombreros,...), dejando suelta la imaginación, se producen ideas y asociaciones entre ideas sin límite alguno (Pensamiento divergente, lateral).
  - Fase de incubación de nuevas ideas: utilizando procedimientos y técnicas del pensamiento comprensivo, se clasifican las nuevas ideas en conjuntos o familias, se relacionan, comparan, analizan y sintetizan, completando de forma organizada el universo de ideas (Pensamiento convergente).
  - Fase de iluminación o descubrimiento: tras un período de incubación y de reflexión más o menos prolongado, las ideas dispersas se conjuntan y adquieren un nuevo sentido.
  - Fase de evaluación: utilizando procedimientos del pensamiento crítico, se valora la idoneidad de la nueva idea para lograr el objetivo establecido (Pensamiento convergente).
- **Persona:** son características de la persona creativa la flexibilidad de pensamiento y la facilidad para establecer relaciones y analogías entre las ideas; desde el punto de vista de la personalidad, la conciencia de sí mismo, independencia, audacia, humor, control de sí mismo y aceptación de la indeterminación; desde el punto de vista del conocimiento, disponer de información declarativa sobre el tema en cuestión y de los procedimientos y técnicas para la creación de ideas.
- **Presión:** se refiere a las condiciones y contexto que facilitan el clima para la creación de ideas. Desde el punto de vista pedagógico, las situaciones de aprendizaje abiertas y flexibles facilitan el clima creativo. Desde el punto de vista organizativo, la organización flexible del espacio y del tiempo: desde el punto de vista social, la valoración positiva de la creatividad por parte del centro educativo y de la familia.

El proceso creativo está muy relacionado con el proceso de toma de decisiones para hacer y emprender y es inseparable de los procesos de comunicación relacionados con el pensamiento analítico (descripción, exposición...) y crítico (argumentación, justificación), a los que nos hemos referido con anterioridad. En este apartado se hace referencia a la competencia de comunicación creativa.

Las expresiones del pensamiento creativo se realizan a través de diversos canales: expresión corporal, musical, plástica, lingüística, etc., tanto de forma aislada como conjunta. Dentro de la comunicación lingüística, todas las formas de expresión, en mayor o menor grado tienen la impronta de la creatividad: la comunicación personal (diarios, agendas...), la comunicación funcional (cartas, solicitudes, entrevistas, instrucciones...), la comunicación persuasiva (opinión, publicidad, anuncio, eslogan,...). Pero la impronta de la creatividad se expresa mediante el pensamiento divergente o lateral que precisa de la imaginación y la fantasía, por ejemplo mediante la creación poética, cuentos, chistes, juegos de palabra, etc. En el ámbito cultural del País Vasco el bertsolarismo es una expresión privilegiada del pensamiento creativo.

Entre los valores y actitudes relacionados con este componente se pueden resaltar la creatividad en el desarrollo y expresión de nuevas ideas; y la libertad de expresión de dichas ideas con espontaneidad, utilizando las distintas formas de expresión verbal y no verbal.

Componente 5.– Utilizar los recursos cognitivos de forma estratégica, movilizando y transfiriendo lo aprendido a otras situaciones

La competencia, por definición, se refiere a la movilización y aplicación de los saberes o recursos de forma estratégica para la toma de decisiones y resolución de problemas. Saber aprender en un determinado ámbito implica ser capaz de adquirir y asimilar nuevos conocimientos y llegar a dominar capacidades y destrezas propias de dicho ámbito. En la competencia de aprender a aprender puede haber una cierta transferencia de conocimiento de un campo a otro, aunque saber aprender en un ámbito no significa necesariamente que se sepa aprender en otro. Por ello, su adquisición debe llevarse a cabo en el marco de la enseñanza de las distintas áreas y materias del ámbito formal, y también de los ámbitos no formal e informal.

Se actúa estratégicamente sabiendo elegir la forma idónea de aprender durante los procesos de adquisición, generación valoración de la información, acuerdos, en cada caso, al objetivo perseguido. Y, finalmente, se logra la transferencia de lo aprendido, elemento clave del aprendizaje, proponiendo ejemplos de transferencia de lo adquirido a múltiples situaciones y aplicándolo a entornos diferentes. Estas cuatro dimensiones sirven para garantizar el desarrollo del potencial cognitivo humano, facilitar el proceso de aprendizaje y hacer que el alumno sea una persona cada vez más responsable de sus juicios y comportamientos.

Entre los valores y actitudes relacionados con este componente se pueden resaltar el de la iniciativa para aplicar los recursos aprendidos a nuevas situaciones y tareas; la adaptabilidad o flexibilidad para ajustarse con agilidad a condiciones y situaciones cambiantes; el de la productividad para llevar a cabo tareas, actividades y proyectos que cumplan con las metas y expectativas establecidas externamente.

### 1.2.3.– COMPETENCIA PARA CONVIVIR.

#### 1.2.3.1.– Definición y caracterización de la competencia.

##### Definición

Participar con criterios de reciprocidad en las distintas situaciones interpersonales, grupales y comunitarias, reconociendo en el otro los mismos derechos y deberes que se reconocen para uno mismo, para contribuir tanto al bien personal como al bien común.

##### Caracterización

Hay sin duda distintas formas de interpretar lo que se puede entender por «convivir» y, por otra parte, el ámbito de la convivencia puede ser más o menos local o universal, personal o institucional. En este apartado, el ámbito de la convivencia se limita al entorno más próximo de las relaciones cotidianas interpersonales del alumnado. Las relaciones interpersonales, tanto reales como virtuales, del alumnado se dan con distintos grupos de referencia y en distintas situaciones: familia, escuela, cuadrilla, juego y deporte, barrio, etc. El ámbito de aplicación de los componentes de la competencia para convivir que se presentan en este apartado, tienen sobre todo relación con la vida escolar, pero son transferibles a otros ámbitos de la vida. Esta competencia está relacionada con la llamada inteligencia interpersonal o social.

Los componentes que se señalan a continuación son complementarios: la buena comunicación interpersonal es necesaria para trabajar en grupo, para vivir en armonía social y para gestionar los conflictos. Asimismo la metacognición ha de acompañar los procesos correspondientes a cada uno de los componentes.

### 1.2.3.2.– Componentes de la competencia.

Entre los componentes que integran la competencia para «Convivir» se resaltan los siguientes:

Componente 1.– Comunicar conjugando la satisfacción de los deseos propios y ajenos, es decir, expresando de forma asertiva sus propios sentimientos, pensamientos y deseos, a la vez que escuchando de forma activa y teniendo en cuenta los sentimientos, pensamientos y deseos de los demás.

Para que se dé una comunicación interpersonal auténtica y enriquecedora para todos se precisa conjugar de forma equilibrada la asertividad y la empatía.

La asertividad consiste en comunicar los sentimientos, pensamientos y deseos propios de forma auténtica y al mismo tiempo con respeto al interlocutor. La persona asertiva tiene en cuenta lo que dice y cómo lo dice, es decir, es consciente y regula tanto los aspectos lingüísticos como los no lingüísticos (mirada, gestos, tono de voz...) de la comunicación. La asertividad está muy relacionada con la confianza y el autoconcepto. La persona asertiva se siente libre y evita manipular o ser manipulado por los demás.

El comportamiento asertivo es un punto de partida sólido para la comunicación auténtica y para la resolución de conflictos, puesto que ayuda a plantear las cuestiones de forma clara y constructiva. A nivel personal produce la satisfacción interior de sentirse bien consigo mismo y con los demás.

La empatía consiste en ponerse en el lugar del otro y escuchar lo que dice e interpretar desde dentro no sólo lo que dice, sino lo que quiere decir. La persona que tiene inteligencia interpersonal entiende que comprender al otro es un proceso activo, que parte de una disposición de aceptación y escucha que implica una atención total. Escucha las palabras y asocia la materialidad del mensaje con los gestos, la mirada, el tono. Trata de no quedarse con la materialidad de lo que escucha, sino que busca comprender el fondo emocional del mensaje. Hace preguntas abiertas y reacciona ante los sentimientos, emociones y opiniones del interlocutor.

La persona que tiene conciencia de sus propias emociones y las regula, tiene una buena base para poder ponerse en el lugar del otro y comprender sus emociones. De forma complementaria, el esfuerzo por comprender las emociones de los demás, ayuda a comprender las emociones propias.

Este componente de la competencia para convivir es la base de los restantes componentes. La asertividad y la empatía son necesarias para trabajar en grupo, para poder comportarse de acuerdo con los principios éticos y normas sociales y para solucionar conflictos. Pero, de forma recursiva, este componente se desarrolla y es el resultado de las experiencias que se realizan en los ámbitos señalados.

Tanto la asertividad como la empatía están relacionadas con actitudes de aceptación de las diferencias, tolerancia y respeto de los valores, las creencias, las culturas y la historia personal de los otros. Se relaciona asimismo con los valores y actitudes de franqueza para expresar los propios pensamientos, sentimientos y acciones; confianza en la honestidad de los demás; cortesía para acoger a los demás con educación y respeto; expresividad para compartir los sentimientos e ideas de forma abierta y espontánea; generosidad para aceptar y responder a las necesidades y limitaciones de los demás.

Componente 2.– Aprender y trabajar en grupo, asumiendo sus responsabilidades y actuando cooperativamente en las tareas de objetivo común, reconociendo la riqueza que aportan la diversidad de personas y opiniones.

Tradicionalmente se ha considerado que siendo el estudiante quien aprende, el proceso de aprendizaje se ha de realizar de forma individualizada. Sin menoscabo de la importancia de aprender de forma individual, actualmente, desde el paradigma socio-cultural del aprendizaje, se promueve el principio de que el aprendizaje está inserto en un contexto social y se desarrolla en procesos sociales. Se entiende el aprendizaje situado en un contexto (aula, familia, grupo de amigos...) y se destaca la importancia de las interacciones entre el aprendiz y el facilitador o facilitadora, no siempre un profesor o profesora, resaltando la importancia del aprendizaje entre iguales.

Hay básicamente dos modalidades de aprendizaje en grupo: colaborativo y cooperativo. Ambas modalidades pueden ser válidas para aprender, pero el trabajo en cooperación, además de ser adecuado para desarrollar la competencia de aprender a aprender, contribuye al desarrollo de la competencia de aprender a vivir juntos.

Entre las características del aprendizaje cooperativo se pueden destacar las siguientes: se trabaja en pequeños grupos de carácter heterogéneo, la finalidad es que todos aprendan lo máximo posible, está centrado en el aprendizaje y en el rendimiento de todos los miembros del grupo, se subraya el aprendizaje entre iguales con el compromiso de ayudarse mutuamente, participan todos y el liderazgo es compartido, las habilidades sociales son objeto de aprendizaje explícito, y el rol principal del profesor es la tutorización y el andamiaje de los procesos de aprendizaje.

El trabajo cooperativo, además de su valor para lograr resultados de aprendizaje, contribuye en el desarrollo de los valores de colaboración y solidaridad, cooperando con otras personas y compartiendo responsabilidades; complementariedad, trabajando en equipo de manera que el conjunto de habilidades se complementen, apoyen y enriquezcan mutuamente; interdependencia, actuando con la conciencia de que la cooperación es preferible a la toma de decisiones individuales; responsabilidad compartida, manteniendo el equilibrio recíproco en tareas y cometidos con los demás, de tal forma que cada uno pueda responder de su propia área de responsabilidad; sinergia, experimentando la energía que proporciona el que los resultados de un grupo sean superiores a la suma de habilidades individuales de sus miembros; obediencia mutua, responsabilizándose tanto de establecer un conjunto de normas y reglas de funcionamiento, como de cumplirlas dentro del grupo.

Componente 3.– Comportarse de acuerdo con los principios éticos que se derivan de los derechos humanos y de acuerdo con las normas sociales que se derivan de las convenciones sociales básicas para la convivencia.

Se pueden diferenciar dos tipos de comportamiento: los que se fundamentan en los derechos humanos y aquellos que se sustentan en convenciones o normas sociales. Ambos comportamientos son igualmente necesarios para la convivencia, pero su entidad y fundamentación son diferentes. Los comportamientos que se fundamentan en los derechos humanos se basan en principios éticos de carácter universal (aunque la aplicación de dichos principios sea histórica y cambiante). Estos principios éticos se basan en la dignidad humana, en la justicia, en la igualdad y en el bienestar de los seres humanos. Basándose en esos principios, se diferencian los comportamientos en «buenos» y en «malos». Por el contrario, los comportamientos relacionados con las convenciones sociales se basan en normas que en mayor o menor medida son arbitrarias. Las convenciones y costumbres culturales se van modificando con el paso del tiempo. En este caso, el

criterio de valoración no es la «bondad» o «maldad» del comportamiento, sino si es «adecuado» o «inadecuado».

Ambos tipos de comportamiento son importantes para la convivencia y se han de fomentar de forma colaborativa y conjunta entre la familia, la sociedad y la escuela.

#### Comportamientos basados en los principios éticos de los derechos humanos

Todas las personas, sea cual sea su sexo, raza, etnia, origen, lengua y cultura, tienen los mismos derechos. Los derechos humanos se sustentan en la dignidad e igualdad de todas las personas. Son derechos que se reconocen por el hecho de ser persona. En la Declaración Universal de los Derechos Humanos se afirma que «Todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y en derechos y dotados como están de razón y conciencia, deben comportarse fraternalmente los unos con los otros» (artículo 1).

Dentro del articulado de los Derechos Humanos hay algunos que tienen especial relevancia para fundamentar los comportamientos altruistas y la convivencia en la vida diaria y, en concreto, en la vida escolar. Por ejemplo:

- «Nadie será discriminado por su raza, color, sexo, idioma, religión, opinión política o de cualquier otra índole, origen nacional o social, posición económica, nacimiento o cualquier otra condición» (Artículo 2). En este apartado se pueden incluir todos los comportamientos de discriminación por ser diferentes.

- «Nadie será sometido a torturas ni a penas o tratos crueles, inhumanos o degradantes» (Artículo 5). En este apartado se pueden incluir los comportamientos violentos, malos tratos, burlas, amenazas, bullying...

- «Nadie será objeto de injerencias arbitrarias en su vida privada, su familia, su domicilio o su correspondencia, ni de ataques a su honra o a su reputación» (Artículo 12). Dentro de este apartado se pueden incluir los comportamientos contrarios al derecho a la intimidad y vida privada, o las calumnias y mentiras.

- «Toda persona tiene derecho a la propiedad individual y colectivamente. Nadie será privado arbitrariamente de su propiedad» (Artículo 17). Dentro de este apartado se pueden incluir los comportamientos que no respetan lo ajeno: robar, romper o descuidar los bienes ajenos o compartidos.

#### Comportamientos basados en las normas de las convenciones sociales

La vida en sociedad está regulada en gran medida por las convenciones sociales. Todas las sociedades construyen sus propias convenciones y normas de funcionamiento. Las convenciones sociales, por una parte, facilitan la convivencia al establecer pautas de comportamiento que una vez aceptadas hacen que los comportamientos sean previsibles y no tener que establecer y negociar las normas para cada caso. Pero, asimismo, las convenciones establecen límites al comportamiento.

El listado de convenciones sociales es interminable: convenciones para comer, beber, vestir, construir casas, dinero, sistema métrico, sistema aritmético, horarios y calendario, normas de circulación, lenguaje, música, danza, juegos, normas religiosas, etc. El conjunto de convenciones conforma el sustrato cultural en el que crecemos y nos socializamos interiorizando de forma inconsciente esas normas de convivencia hasta convertirlas en hábitos, costumbres y modelos de comportamiento.

A esos comportamientos socioculturales se les llama «convenciones». La palabra «convención» evoca que los comportamientos se deben a usos, costumbres o acuerdos adoptados por conveniencia. Entre las convenciones hay algunas que se consideran imprescindibles para la convivencia y la vida social y se les atribuye fuerza normativa o legal. Si no se cumplen esas convenciones, la sociedad rechaza esos comportamientos tomando medidas coercitivas.

¿Cuáles son las convenciones sociales con fuerza de norma que se han de impulsar para la convivencia dentro de la escuela? Se trata de una cuestión de relevancia, que no tiene respuesta única, pero que se ha de plantear en el Proyecto Educativo y, en concreto, en el Reglamento que regula la convivencia de cada centro. Por ejemplo, para trabajar en un grupo de forma coordinada se, precisan unas normas de puntualidad. Para convivir con otros de forma agradable se precisan unas normas de cortesía, de urbanidad. Para trabajar en un clima favorable en grupo se precisa unas condiciones de limpieza y orden. La presencia de las convenciones sociales es igualmente importante en las actividades del comedor y en el respeto de las normas de juego, etc.

Se ha de compatibilizar la toma de conciencia de la «arbitrariedad» y modificabilidad de las convenciones sociales, al mismo tiempo que de su necesidad para la convivencia. No se trata de inculcar las convenciones sociales que se aceptan sólo por imperativo legal de la obediencia y de forma acrítica, sino a través de procesos de metacognición que permitan comportarse de acuerdo con las normas establecidas, pero incidiendo de forma activa en la enseñanza y aprendizaje de los procesos de cambio de las convenciones, desde planteamientos dialógicos y de negociación que buscan el bien común de todos.

Entre los valores y actitudes relacionados con este componente se pueden resaltar los valores de la igualdad por el que se reconoce que uno tiene los mismos derechos y obligaciones que los demás; la justicia y equidad por el que se actúa para corregir condiciones de desigualdad y opresión y se compromete para defender los valores que se consideran fundamentales.

Componente 4.– Encontrar solución a los conflictos, por medio del diálogo y la negociación.

En este apartado nos referimos a los conflictos interpersonales y a los que se producen entre distintos grupos. El conflicto es una realidad que está presente de forma constante en la vida diaria, tanto en las relaciones interpersonales del ámbito familiar, escolar, lúdico, deportivo, etc.

Entre las características que identifican una situación de conflicto se pueden señalar las siguientes:

- Hay una situación de desacuerdo o confrontación entre dos o más personas o grupos.
- Sucede cuando los intereses, necesidades, deseos o valores de los implicados son o se piensa que son incompatibles.
- Las emociones y sentimientos están entremezclados en la interpretación de los hechos.

El término «conflicto» tiene con frecuencia una connotación negativa y se asocia a una situación no deseable que hay que evitar. Es cierto que hay conflictos que tienen consecuencias negativas, pero es igualmente cierto que sin conflictos no es posible el crecimiento y la mejora.

- Los conflictos pueden tener consecuencias negativas y pueden ser perjudiciales para la convivencia. Entre las posibles consecuencias negativas se pueden citar: ruptura de la comunicación, clima de desconfianza, negatividad, agresividad, búsqueda de culpables, pérdida de la motivación, toma de decisiones perjudiciales, fracaso en el logro de los objetivos.

- Los conflictos pueden tener igualmente consecuencias positivas y pueden ser beneficiosas para la convivencia. Entre las posibles consecuencias positivas se pueden citar: oportunidad para aprender a enfrentarse a los obstáculos, a desarrollar el pensamiento crítico y el creativo, a valorar la importancia de la asertividad y de la empatía, a tomar conciencia de la diversidad y a respetarla, a buscar dentro de las diferencias lugares de encuentro en el que todos ganen, a aceptar y asumir la toma de decisiones que creemos no es la mejor, pero es buena.

Un componente importante para aprender a vivir juntos es aprender a convivir en situaciones de conflicto y a gestionarlos mediante el diálogo y la negociación, sin usar la violencia. El reto es transformar las situaciones de conflicto en oportunidad educativa. Para ello se precisa integrar los procedimientos y técnicas de negociación para la resolución de conflictos en los procesos de enseñanza y aprendizaje, tanto por medio de situaciones simuladas y estudio de casos en la enseñanza formal, como por medio de la gestión de los conflictos que surjan en las situaciones informales de la vida diaria en el centro escolar y en la familia.

Con frecuencia los conflictos de convivencia que se producen en el centro escolar o en las familias se suelen resolver mediante medidas disciplinarias. Se trata de conflictos que se traducen en comportamientos que incumplen la normativa del centro o de casa y se toman las medidas disciplinarias previstas. La aplicación de la normativa y la respuesta reactiva ante situaciones de incumplimiento de las normas de convivencia es una solución frecuentemente necesaria, pero no suficiente. Esas medidas sirven para paralizar en un momento dado los efectos de un comportamiento destructivo, pero para construir preparando para la vida se precisan estrategias proactivas que sean utilizables a largo plazo. Los conflictos no se suelen resolver a medio o largo plazo dejándolos estar, o con componendas superficiales, es preciso ir al fondo aprendiendo a utilizar los procedimientos y actitudes para el diálogo y la negociación.

Son muchos y muy variados los valores y actitudes relacionados con este componente. Entre ellos se pueden resaltar las actitudes relacionadas con la empatía y la asertividad que posibilita comunicar conjugando la satisfacción de los deseos propios y ajenos, es decir, expresando de forma asertiva sus propios sentimientos, pensamientos y deseos, a la vez que escuchando de forma activa y teniendo en cuenta los sentimientos, pensamientos y deseos de los demás; la racionalidad por la que se busca que los argumentos sean lógicos y se controlen las emociones; la expresividad y libertad por la que se comparten sentimientos e ideas, abierta y espontáneamente de forma que los otros se sientan libres de hacer lo mismo; la adaptabilidad y flexibilidad que permite ajustarse con agilidad a condiciones y situaciones cambiantes; la perseverancia y paciencia que posibilita soportar experiencias y situaciones difíciles y frustrantes con serenidad; la generosidad por la que siendo conscientes de las necesidades y limitaciones de los demás, se comparten las cualidades y destrezas propias para ayudar a los demás sin esperar nada a cambio.

#### 1.2.4.– COMPETENCIA PARA LA INICIATIVA Y EL ESPÍRITU EMPRENDEDOR.

##### 1.2.4.1.– Definición de la competencia y caracterización.

###### Definición

Mostrar iniciativa gestionando el proceso emprendedor con resolución y eficacia en los distintos contextos y situaciones personales, sociales, académicas y laborales, para poder transformar las ideas en actos.

###### Caracterización

La competencia para la iniciativa y el espíritu emprendedor consiste en la capacidad de transformar las ideas en actos. Tal como se señala en la Recomendación del Parlamento Europeo (2006),



«Está relacionado con la creatividad, la innovación y la asunción de riesgos, así como la habilidad para planificar y gestionar proyectos con el fin de alcanzar objetivos. En esta competencia se apoyan todas las personas, no sólo en la vida cotidiana, en casa y la sociedad, sino también en el lugar de trabajo, al ser conscientes del contexto en el que se desarrolla su trabajo y ser capaces de aprovechar las oportunidades, y es el cimiento de otras capacidades y conocimientos más específicos que precisan las personas que establecen o contribuyen a una actividad social o comercial»

Conviene diferenciar claramente la competencia en espíritu emprendedor y espíritu empresarial. Una persona que es «empresaria» se define por tener iniciativa para emprender o acometer con resolución y eficacia la ejecución de acciones de todo tipo. La prioridad en el período de la Educación Básica ha de ser el desarrollo del espíritu emprendedor en su sentido amplio, ya que su función es preparar la persona para actuar en la vida en todas sus dimensiones, por lo que la iniciativa y el espíritu emprendedor se han de aplicar a lo largo de la vida en todas las situaciones en las que se puede desarrollar la persona como individuo, como miembro activo y responsable del desarrollo social, cultural y económico, y responsable del desarrollo sostenible de la naturaleza. Uno de los ámbitos en el que se puede emprender es el de la empresa en la que se aplica la iniciativa y el espíritu emprendedor para identificar una oportunidad y luchar por ella para producir nuevo valor o éxito económico.

Para ser emprendedor es preciso disponer de destrezas y habilidades para gestionar todo el proceso de emprendizaje. El proceso de emprendizaje, sobre todo, si las ideas son novedosas y compleja su realización, conviene organizarla en tres fases: a) Fase inicial: seleccionar la idea o proyecto, planificar el proyecto y analizar su viabilidad; b) Fase de desarrollo: implementar la planificación y ajustarla, en su caso; c) Fase final: evaluar las acciones realizadas, comunicar los resultados y proponer propuestas de mejora. Asimismo, es preciso autorregular todo el proceso, siendo consciente de las variables que intervienen y tratando de regularlas.

En resumen, las «buenas prácticas» para promover la iniciativa y el espíritu emprendedor en la Educación Básica son aquellas que fomentan el conjunto de cualidades personales que se precisan para convertir las ideas en actos; es decir, una educación integral que contemple: a) el desarrollo de las competencias educativas transversales o genéricas cognitivas, comunicativas, sociales, afectivas y de planificación y gestión de la acción; b) por medio de metodologías activas y en torno a situaciones significativas y pertinentes; c) ubicados en contextos problemáticos reales; d) que motiven el aprendizaje y la movilización de los recursos aprendidos de forma integrada; e) y precisen la iniciativa, el espíritu emprendedor y el recurso al proceso emprendedor para resolverlas. Dicho de otra manera, la educación basada en competencias es la mejor alternativa para asegurar el desarrollo de la iniciativa y espíritu emprendedor y también de forma complementaria del espíritu de empresa.

La competencia de «Iniciativa y espíritu emprendedor» se logrará en la medida que las estrategias y procedimientos para convertir las ideas en actos se integren en todas y en cada una de las áreas disciplinares y en las situaciones de la vida diaria. Es decir que la manera más coherente para desarrollar las cualidades personales (tener ideas, comunicar, cooperar, ser uno mismo, planificar y gestionar) que caracterizan a la persona con iniciativa y espíritu emprendedor, es integrando los procedimientos para desarrollar esas cualidades personales en todas y cada una de las áreas disciplinares.

#### 1.2.4.2.– Componentes de la competencia.

De acuerdo con las fases del proceso emprendedor, se identifican los siguientes componentes que integran la competencia para la «Iniciativa y espíritu emprendedor»:

Componente 1.– Generar y/o asumir la idea o proyecto, planificar el proyecto y analizar su viabilidad.

El primer paso en el proceso de emprendizaje consiste en tomar la decisión sobre la idea o proyecto que se quiere realizar. La idea o proyecto puede ser propia o ajena. En todos los casos, para poder resolver un problema complejo, se precisa planificar. Las características de la planificación variarán en cada caso, pero hay una serie de pasos o procedimiento a tener en cuenta para planificar:

- ¿Qué se quiere conseguir? ¿Cuáles son los resultados esperados?
- ¿Cuáles son las tareas/acciones que hay que realizar para conseguir los resultados esperados?
- ¿Cuáles son las relaciones entre las tareas/acciones que se precisan?
- ¿Quién realizará cada acción/tarea y cuándo? Distribución de funciones, responsabilidades y cronograma.
- ¿Con qué medios: materiales, técnicos, económicos...?
- ¿Cómo se recogerán las evidencias de los resultados y cómo se comunicarán?
- ¿Cómo se evaluarán los resultados? ¿Cuáles serán los criterios e indicadores para la evaluación de su logro?
- ¿La planificación realizada es viable?
- ¿Hay motivación para la realización del proyecto?

En algunos de estos pasos conviene utilizar algunas técnicas e instrumentos que sirven de ayuda, tales como los ideómetros, diagramas lógicos para establecer prioridades, diagramas de Gantt, tablas para distribución de responsabilidades, presupuesto, listas de chequeo, tablas de evaluación, etc.

El guión anterior es válido para planificar cualquier plan de actuación relacionado con situaciones problema de los distintos ámbitos de la vida en los que interviene habitualmente el alumnado, pero los proyectos relacionados para resolver situaciones-problema para el logro de las competencias en el marco escolar, tienen sus propias características:

- Se trata de una acción en la que se parte de una situación inicial, con una serie de conocimientos previos y se espera que el alumnado resuelva la situación adquiriendo nuevos conocimientos que utilizados de forma integrado le ayuden a resolver la situación-problema inicial.
- Se trata de un reto realizable, pero que puede resolverse de formas distintas.
- Para hacer frente al reto, hay que planificar las actividades, desarrollarlas y evaluarlas.
- Se precisa trabajar de forma individualizada y en grupo.
- Se establece un tiempo limitado para la resolución del problema.
- La resolución del problema tiene que tener una aplicación práctica, pero la finalidad última es desarrollar todas las competencias básicas previstas en el perfil de salida.

Componente 2.– Ejecutar las acciones planificadas y realizar ajustes cuando sean necesarios.

Es necesario y muy importante elaborar nuevas ideas y diseñar la alternativa más adecuada a la realidad actual, más ésta no cambiará (no mejorará) si no se llevan a cabo también acciones para su materialización. El llevar a cabo acciones para materializar una alternativa a la realidad actual exige, además del deseo de alcanzarla, la asunción de un compromiso personal para participar en su alcance.

Una vez establecido el plan de actuación es preciso llevarlo a cabo, prestando atención a la evolución de su puesta en marcha, así como a la evolución del entorno, haciendo seguimiento y adoptando las medidas correctoras que se estimen convenientes a partir de las posibles desviaciones.

Hay una serie de pasos o procedimiento que ayuda a la puesta en práctica, al control y a la mejora de lo planificado:

- Seguimiento y control del nivel de calidad de las actividades previstas y realizadas.
- Seguimiento y control del tiempo previsto para la realización de las actividades.
- Seguimiento y control del cumplimiento de las funciones, responsabilidades y del cronograma.
- Seguimiento del nivel de motivación en la realización de las tareas.
- Modificación y ajuste de la planificación, en caso de necesidad.

Las técnicas e instrumentos tales como las listas de chequeo, el diagrama de Gantt, la tabla de distribución de funciones y responsabilidades, pueden ser de ayuda para hacer el seguimiento, control y ajustes de la planificación. Se trata de instrumentos que pueden ayudar a tomar conciencia del desarrollo y a regular el proceso. En este sentido, uno de los instrumentos más efectivos para autorregular los procesos es la realización del portfolio.

Componente 3.– Evaluar las acciones realizadas, comunicarlas y realizar propuestas de mejora.

Las acciones llevadas a cabo para materializar la alternativa a la realidad actual seleccionada como más adecuada producen impacto en la realidad, afectándola. Es fundamental que todo proceso emprendedor incluya, además de la Fase inicial de Innovación, la Fase de Evaluación del impacto generado en la realidad a través de las acciones llevadas a cabo en la Fase de Desarrollo. Asimismo,

Es preciso por tanto comparar los objetivos previstos en el plan de actuación y los alcanzados en la realidad, identificando las diferencias cuantitativas y cualitativas favorables y desfavorables. Asimismo se trata de identificar los posibles impactos no previstos en el plan pero efectivamente producidos. Para realizar esta evaluación, las tablas de evaluación pueden ser un instrumento que ayude tanto para visualizar los aspectos positivos y los negativos, como para realizar propuestas de mejora, rescatando todas las consideraciones que pueden ser de valor para próximas experiencias e identificando nuevas oportunidades de mejora.

En esta fase final del proceso emprendedor, adquiere gran relevancia la comunicación de los resultados y de las propuestas de mejora, tanto mediante las presentaciones orales, acompañadas, en su caso, por diapositivas y medios audiovisuales, como la elaboración de informes escritos, acompañados, en su caso, por imágenes, gráficos, etc.

Finalmente, el proceso emprendedor, en su conjunto, requiere el desarrollo de actitudes y valores como: la iniciativa para poner en marcha proyectos y actividades sin necesidad de presiones

externas; la predisposición a actuar de una forma creadora e imaginativa; la resiliencia para ser perseverante y a la vez flexible para ajustarse con agilidad a condiciones y situaciones cambiantes; la motivación y la determinación y fuerza de voluntad a la hora de cumplir los objetivos, ya sean personales o establecidos en común con otros.

#### 1.2.5.– COMPETENCIA PARA APRENDER A SER.

##### 1.2.5.1.– Definición y caracterización de la competencia.

###### Definición

Reflexionar sobre los propios sentimientos, pensamientos y acciones que se producen en los distintos ámbitos y situaciones de la vida, reforzándolos o ajustándolos, de acuerdo con la valoración sobre los mismos, para así orientarse, mediante la mejora continua, hacia la autorrealización de la persona en todas sus dimensiones.

###### Caracterización

La competencia de «aprender a ser» está orientada hacia la autorrealización y el camino para aprender a ser es aprender a autorregularse.

Se entiende que la autorrealización consiste en desarrollar al máximo todo el potencial de la persona para llegar a ser en plenitud. La definición formal de autorrealización puede ser aceptable, pero el problema surge cuando se trata de precisar lo que se entiende por «potencial de la persona» y sobre todo cuando se trata de precisar en qué consiste el modelo ideal de persona total que desarrolla su potencial en plenitud.

La concreción de la idea de autorrealización ha variado históricamente y cada cultura ha formulado algún ideal de la realización personal. La persona se desarrolla en sociedad, en marcos culturales concretos, y la construcción de la identidad personal se construye en comunidad en una permanente interacción, no exenta de tensiones, entre la singularidad de cada uno y las presiones que se reciben del medio.

Dentro del actual contexto de multiculturalidad no hay un modelo único de persona realizada, pero ante la incertidumbre es más necesario que nunca dotar a los individuos de recursos facilitadores para la construcción de su propia identidad. De lo contrario se favorecerá el desarrollo de personas alienadas que no tienen criterios personales para la toma de decisión y se dejan llevar por la corriente.

En este apartado se entiende la autorrealización como un proceso dinámico que se actualiza y se va ajustando en el encuentro entre personas y no como un estado final predeterminado. El motor y la clave del proceso para saber ser y poder ir creciendo de forma flexible y cambiante es la autorregulación.

La autorregulación comprende dos procesos complementarios:

###### a) La metacognición:

Consiste en distanciarse de las percepciones, sentimientos, pensamientos, palabras, acciones, que se producen de forma más o menos espontánea e inconsciente y en reflexionar sobre los propios procesos para traerlos a la conciencia y así poder comprenderlos y valorarlos. Se le llama metacognición puesto que es el proceso de cognición sobre la propia cognición.

#### b) La regulación:

Consiste en dar un paso más sobre la base de la metacognición. Tras la toma de conciencia y de acuerdo con la valoración realizada, se regula el objeto en cuestión, tomando la decisión de reforzar el comportamiento, en caso de valoración positiva, o de ajustarlo o modificarlo para poder mejorarlo, en su caso. La regulación será más efectiva en la medida que se planifique la forma de mejorar, se hagan los ajustes necesarios durante el proceso y se evalúen los resultados.

Los ámbitos y situaciones en los que es aplicable el proceso de autorregulación son ilimitados. A continuación se identifican, sin afán de exclusividad, aquellos aspectos o componentes que se consideran más relevantes para el desarrollo integral de la persona. La persona que está en proceso de autorrealización funciona integrando distintas dimensiones o componentes de forma armonizada: dimensión corporal, cognitiva, afectiva, social, estética, moral y conativa.

El resultado de este proceso de crecimiento que no tiene límites y está encaminado hacia la autorrealización comprende:

- El desarrollo del autoconcepto, identificando los aspectos positivos y negativos de uno mismo de forma cada vez más ajustada a la realidad (dimensión cognitiva).
- El desarrollo de la autoestima, de valoración positiva y realista de sí mismo (dimensión afectiva).
- El desarrollo de la autonomía o empoderamiento, entendido como la capacidad para tomar decisiones de forma personal y ejecutarlas, siendo responsable de sus actos y de su propia vida (dimensión conativa).

La persona que es consciente de sus propios procesos cognitivos, afectivos y motores, que es consciente del éxito o fracaso de sus actos y de su valor moral, es dueño de sí mismo y tiene las bases para poder regular su pensamiento y acción. En opinión de algunos expertos, el mejor indicador para predecir el éxito académico y el buen comportamiento social, mejor incluso que las competencias cognitivas, es la competencia para autorregularse. La persona que sabe autorregular su pensamiento y su conducta entra dentro de la dinámica de la mejora continua.

La autorregulación acompaña y es inseparable de todos los procesos relacionados con el desarrollo de todas las competencias. Desde este punto de vista se puede establecer una relación de reciprocidad entre el desarrollo de las competencias básicas y la autorregulación. Algunos componentes de la autorregulación están más directamente relacionados con alguna de las competencias básicas transversales y otros componentes de la autorregulación inciden en todas las competencias básicas transversales.

#### 1.2.5.2.– Componentes de la competencia.

##### Componente 1.– Autorregular la comunicación verbal, no verbal y el digital.

La autorregulación de la comunicación verbal consiste, por una parte, en la toma de conciencia de la calidad de los procesos de comprensión y de expresión tanto de los discursos orales como de los escritos que se producen en las distintas funciones de la comunicación y en las distintas situaciones comunicativas de la vida. Y, de forma complementaria, en la regulación y ajuste de la comunicación verbal de acuerdo con la valoración realizada.

La autorregulación de la comunicación no verbal consiste en la toma de conciencia y regulación de las distintas formas de expresión no verbal: gestos y posición corporal que acompaña a la expresión oral, códigos icónicos y gráficos que frecuentemente acompañan a la expresión escrita

y a la expresión plástica, comunicación mediante la música y la danza... La ajustada interpretación del significado de los gestos y de la postura corporal facilita la toma de conciencia sobre los sentimientos y las emociones propias y ajenas que acompañan a la comunicación oral.

La autorregulación de la comunicación digital consiste en la toma de conciencia y regulación de los distintos aspectos que conforman la competencia digital, tales como la gestión y comunicación eficaz de la información, la creación de contenidos multimedia utilizando la tecnologías digitales adecuadas, el uso seguro y ético y no excesivo (abusivo) de las tecnologías de información y comunicación.

La toma de conciencia de los distintos parámetros de la calidad de la comunicación verbal, no verbal y digital es, sin duda, progresiva y será posible en la medida que se dispongan de la madurez cognitiva y de los conocimientos declarativos y procedimentales correspondientes. La disposición actitudinal hacia la autoevaluación o metacognición será en todos los casos y en todas las edades el motor que posibilita la regulación y la mejora continua.

Componente 2.– Autorregular el proceso y el estilo cognitivo de aprendizaje.

Aprender a aprender incluye conocimientos sobre los procesos mentales implicados en el aprendizaje (cómo se aprende). Además, esta competencia incorpora el conocimiento que posee el estudiante sobre su propio proceso de aprendizaje que se desarrolla en tres dimensiones: a) el conocimiento que tiene acerca de lo que sabe y desconoce, de lo que es capaz de aprender, de lo que le interesa, etcétera; b) el conocimiento de la disciplina en la que se localiza la tarea de aprendizaje y el conocimiento del contenido concreto y de las demandas de la tarea misma; y c) el conocimiento sobre las distintas estrategias posibles para afrontar la tarea.

Se crece en metacognición o en el conocimiento consciente del propio pensamiento identificando qué clase de proceso se ha ejecutado, analizando cómo se realizó dicho proceso, distinguiendo los pasos que se llevaron a cabo, evaluando si se trabajó de forma adecuada y considerando algunas mejoras para una próxima ejecución. Se regulan las conductas implicadas en el aprendizaje planificando la actividad antes de su realización, monitorizando el cumplimiento de dicho plan y evaluando los logros alcanzados, así como los errores, las transferencias y las propuestas de cambio.

Uno de los aspectos de la metacognición es la conciencia y regulación del estilo personal de aprendizaje. Se diferencian distintos estilos de aprendizaje: estilo activo, reflexivo, teórico y pragmático. Cada estudiante tiene su propio temperamento y de forma tendencial su propio estilo de aprendizaje. Según los resultados de las investigaciones, se aprende mejor en la medida que la enseñanza se adapta al estilo de aprendizaje de cada uno. Se trata de un hecho a tener en cuenta, pero no necesariamente para reforzar su tendencia en exclusiva, sino para enriquecerla partiendo de sus hábitos, ya que los distintos estilos son complementarios. El ciclo del aprendizaje se inicia habitualmente a partir de la experiencia y de la acción (estilo activo); en la medida en que se reflexiona sobre la experiencia se desarrolla el estilo reflexivo; sobre la base de la reflexión es viable la elaboración de conclusiones, hipótesis y teorías (estilo teórico); para la confirmación o desarrollo de las conclusiones e hipótesis se precisa planificar la acción (estilo pragmático). Para completar todo el ciclo del aprendizaje se precisa la utilización de todos los estilos de forma complementaria y equilibrada. Será función del educador, enseñar la utilización de todos los estilos de aprendizaje a partir de la toma de conciencia y la asunción de las tendencias del estudiante.

Entre los valores y actitudes relacionados con este componente se pueden resaltar la agilidad para ajustarse a condiciones y situaciones cambiantes; la resistencia y perseverancia para soportar experiencias y situaciones difíciles o cambios y no desanimarse fácilmente; la apertura

a la autoevaluación y evaluación de los demás como algo necesario para el autoconocimiento y el crecimiento personal; la aceptación y el reconocimiento de las limitaciones y potencialidades utilizando la capacidad de autocrítica.

Componente 3.– Autorregular el comportamiento social y moral.

Los componentes que integran la competencia para «convivir», tal como se entiende en este documento, son los siguientes:

- Comunicación interpersonal.
- Aprender a aprender colaborando en grupo cooperativo.
- Comportamiento social.
- Gestión de conflictos.

Los procedimientos de autorregulación son inseparables de los procesos de aplicación de los procedimientos y técnicas correspondientes a cada uno de los componentes señalados. La aplicación de los procedimientos y técnicas de autorregulación será sin duda muy distinta según el nivel de desarrollo cognitivo y afectivo del alumnado.

Comunicación interpersonal: asertividad y empatía

Conciencia:

– De la asertividad, mediante el uso de los procedimientos para reconocer en uno mismo los comportamientos agresivos, pasivos y asertivos.

– De la empatía, mediante los procedimientos y técnicas para realizar en uno mismo el diagnóstico de la capacidad de escucha activa y empatía.

Regulación:

– De la asertividad, mediante las técnicas para evitar los comportamientos agresivos o pasivos y actuar de forma asertiva: para expresar de forma asertiva los propios pensamientos y sentimientos; para aprender a decir «no» de forma asertiva; para aceptar o rechazar las críticas de forma asertiva; para pedir o negar favores; para hacer cumplimientos o reconocer méritos ajenos.

– De la empatía, mediante las técnicas para escuchar de forma activa y con empatía: para escuchar con atención al interlocutor; para mostrar interés; para observar la expresión corporal; para hacer preguntas abiertas; para utilizar las paráfrasis; para expresar las emociones.

Aprender a aprender colaborando en grupo cooperativo

Conciencia: mediante la evaluación del trabajo en grupo: evaluación del logro de los objetivos; evaluación del cumplimiento de la distribución de tareas y roles dentro del grupo; autoevaluación del cumplimiento de las propias responsabilidades, de la disponibilidad, del empeño...

Regulación: mediante el empleo de las diversas técnicas para aprender a planificar la organización del trabajo en grupo y de las técnicas para su desarrollo.

Comportamiento social

Conciencia: mediante el estudio y la dramatización de casos y de situaciones relacionadas con comportamientos que afectan a los derechos humanos y a las convenciones sociales.

Regulación: mediante las técnicas de planificación para tomar la decisión sobre el comportamiento adecuado, basándose en el marco teórico de los valores de los derechos humanos y de las convenciones sociales, así como las técnicas para comportarse de acuerdo de acuerdo con el comportamiento adecuado hasta convertirlo en actitud.

#### Resolución de conflictos

Conciencia: mediante la técnica de análisis y clarificación del conflicto (mapa del conflicto), así como las técnicas para gestionar el conflicto de acuerdo con sus características: enfrentamiento, acomodación, huida, negociación, cooperación.

Regulación: mediante las técnicas de mediación para gestionar la negociación, así como mediante las técnicas para ejecutar la decisión adoptada: planificación de la aplicación, del seguimiento y ajuste.

Componente 4.– Autorregular la motivación y fuerza de voluntad para llevar a cabo sus decisiones y obligaciones.

La motivación es lo que impulsa y orienta la acción y explica por qué actuamos de una determinada forma. El impulso de la motivación se despierta por las siguientes razones:

- Satisfacción de un deseo.
- Satisfacción de una necesidad.
- Cumplimiento de una meta.

Se puede afirmar que la motivación surge como compendio de factores:

- Intrínsecos, tales como los deseos personales y los valores preferentes.
- Extrínsecos, tales como las condiciones facilitadoras del contexto y las incentivaciones externas.

La intensidad de cada uno de los factores señalados y el conjunto de factores que intervienen, incrementan la fuerza de la motivación. Por lo que la estrategia para impulsar la motivación consiste en utilizar, de acuerdo con las circunstancias de cada caso, tanto los estímulos intrínsecos como los extrínsecos.

La fuerza de voluntad consiste en ser capaz, con o sin motivación, de perseverar en el logro de aquello que se persigue. La motivación impulsa el deseo y si la motivación es fuerte es mayor la probabilidad de la permanencia del deseo. Pero en la vida hay quehaceres que no son deseados o que son fatigosos, pero que hay que llevarlos a cabo. Para ello se precisa la fuerza de voluntad, que no surge de forma espontánea, sino que se aprende controlando los impulsos. La fuerza de voluntad es una de los requisitos para la competencia de hacer y de emprender.

Entre los valores y actitudes relacionados con este componente se pueden resaltar el afán de superarse y de dar lo mejor de uno mismo; la iniciativa para actuar sin necesidad de presiones externas; el sentido del deber para llevar a cabo tareas, actividades y proyectos que cumplen con las metas y expectativas establecidas externamente; la perseverancia para soportar experiencias y situaciones difíciles y dolorosas o cambios repentinos y frustrantes.

Componente 5.– Autorregular las funciones corporales, la salud y el bienestar personal, su imagen corporal e identidad sexual.



En la autorregulación de la dimensión corporal se pueden diferenciar los siguientes aspectos:

- Conciencia y regulación de la función fisiológica, biológica, motriz y sensorial.
- Conciencia y regulación sobre el cuidado de la salud y bienestar personal.
- Conciencia y regulación de la imagen corporal.
- Conciencia y regulación de la identidad sexual.
- Conciencia y regulación de la comunicación no verbal de los sentimientos y emociones mediante la expresión corporal.

Los cinco aspectos señalados son complementarios. En este apartado se hace referencia a los cuatro primeros aspectos y el comentario del quinto aspecto se incluye en el componente 3 (autorregulación de las emociones).

Autorregulación de la función fisiológica:

La especie humana tiene un cuerpo que posibilita la relación con el medio social y natural y en ese proceso de interacción se construye como persona y construye su conciencia e identidad personal. Si la mediación del cuerpo y los sentidos es limitada, se limitan las posibilidades de desarrollo.

La mayoría de las funciones que realiza el cuerpo se realizan de forma automática, lo que facilita enormemente la vida. Pero el conocimiento de cómo se realizan esas funciones y la conciencia de su utilidad, son la base para su regulación.

Entre las distintas funciones corporales que median el aprendizaje en todas las áreas y materias disciplinares se pueden destacar las siguientes:

- Autorregulación de la posición del cuerpo de pie y, en concreto, en posición sentada a la hora de aprender.
- Autorregulación de la respiración mediante técnicas de respiración y de relajación.
- Conciencia de la importancia de todos los sentidos para poder percibir correctamente la realidad y, en concreto, conciencia y regulación del perfil personal dominante visual o auditivo.
- Autorregulación de la potencia de emisión de la voz, del tono y del ritmo.

Autorregulación del cuidado de la salud y del bienestar personal

La salud es el conjunto de bienes básicos necesarios para que la persona desarrolle sus potencialidades en el ser y en el hacer. Es lo que nos permite dedicarnos a nuestros propósitos y objetivos de vida con todas nuestras energías y desarrollan nuestras potencialidades de éxito.

Esta concepción de la salud va más allá de la visualización salud-enfermedad como proceso dicotómico, como concepción de la salud opuesta a la de enfermedad. La salud y la enfermedad obedecen a diferentes grados de adaptación de la persona al ambiente en el que interactúa. Por eso la noción de salud incorpora los determinantes ambientales físicos y sociales que condicionan el desarrollo óptimo de las potencialidades de la persona.

Desde esta perspectiva se pueden diferenciar diferentes dimensiones de la salud que son complementarias:

- Dimensión física de la salud: es el óptimo funcionamiento fisiológico del organismo.

- Dimensión psicológica de la salud o salud mental es el estado de bienestar en el que cada individuo es consciente de sus propias capacidades, afronta las tensiones normales de la vida, trabaja de forma productiva y fructífera y es capaz de contribuir a su comunidad.

- Dimensión emocional de la salud: es el manejo responsable de los sentimientos, pensamientos y comportamientos reconociéndolos, dándoles nombre, aceptándolos, integrándolos y aprovechando la energía vital que generan. Las personas emocionalmente sanas controlan sus sentimientos de forma asertiva y se sienten bien acerca de sí mismas. Tienen buenas relaciones personales y han aprendido maneras de hacer frente al estrés y a los problemas de la vida cotidiana. Supone el desarrollo de la inteligencia emocional.

El cuidado de la salud personal o de un grupo humano organizado en sociedad, engloba un variado conjunto de aspectos a tener en cuenta e integra dos enfoques, individual y colectivo, que ayudan a comprender la propia evolución humana. La búsqueda de abrigo por parte de un individuo bajo un techo o vistiéndose, evita que tenga frío y pueda enfermar. El derecho a disponer de un abrigo para no enfermar, en sociedad, requiere que se establezcan los medios necesarios para poder producir los suficientes abrigos para todas las personas. En este acto de abrigarse se imbrica una decisión individual y otra social que no pueden disociarse.

El conocimiento que cada individuo tenga para la adquisición de hábitos de vida saludables, no puede disociarse del bienestar colectivo y solidario y de una concepción global de la salud pública, ni disociarse de un desarrollo integral de la persona y estos son elementos básicos para su regulación.

La adquisición de hábitos de vida saludables y la prevención del consumo de drogas pueden interiorizarse desde la base de regulación que deriva de aprender que el desarrollo integral de la persona es parte a su vez de un bienestar colectivo:

- La adquisición de hábitos de vida saludables y bienestar de la persona en su dimensión física y emocional.
- La prevención del consumo de drogas (principalmente alcohol, tabaco y cannabis) y de las adicciones sin sustancia.
- Autorregulación del cuidado de la salud y del bienestar personal.

Autorregulación de la imagen corporal:

La imagen corporal es la conciencia o representación que cada cual tiene de su cuerpo y que se traduce en imagen corporal positiva en caso de aceptación de su imagen o en imagen corporal negativa en caso de rechazo. La moda y los estereotipos sociales sobre los cánones de belleza establecen unas normas sobre la imagen corporal, que en el caso de no coincidir con esas normas, ejercen una fuerte presión social, sobre todo en el período de la adolescencia y juventud, en los que se están consolidando las bases de la identidad personal. La imagen o autoconcepto negativo del cuerpo incide en la disminución de la autoestima con el consiguiente riesgo de inseguridad que tiene consecuencias negativas en la iniciativa personal, tanto para aprender como relacionarse con los demás.

Autorregulación de la identidad sexual:

Se entiende por identidad sexual la resultante de la conciencia de las características biológicas por las que se es varón, hembra o intersexual y de las características psicológicas por las que se siente sexualmente más identificado. Sucede con cierta frecuencia que no se da la correspondencia entre las características biológicas y las psicológicas o que habiéndola se valore de forma negativa. Las personas tienen distintas orientaciones a la hora de sentir y ejercer la sexualidad.

La toma de conciencia de la falta de reconocimiento de esta diversidad, de las presiones y de las discriminaciones sociales por razones de género, así como la regulación de las situaciones discriminatorias, es una condición del planteamiento de la escuela inclusiva que pretende ofrecer a todo el alumnado una educación de calidad con las mismas oportunidades educativas.

Entre los valores y actitudes relacionados con este componente se pueden resaltar la relacionada con la autopreservación para protegerse del daño físico; la búsqueda del placer de experimentar a través de todos los sentidos del cuerpo; el reconocimiento y aceptación de las limitaciones y potencialidades corporales; la satisfacción con la propia imagen corporal e identidad sexual.

Componente 6.– Autorregular las emociones.

Los sentimientos y las emociones surgen de los deseos, producen deseos, reorganizan la vida mental e incitan a obrar. Hay una gran variedad de sentimientos y emociones y se pueden clasificar de distintas formas. Por ejemplo se pueden tener:

- Sentimientos o emociones positivos como la alegría, humor, satisfacción, curiosidad, gratitud, amor, compasión, congratulación, serenidad, etc.
- Sentimientos o emociones negativos como el miedo, tristeza, frustración, desinterés, aburrimiento, desesperación, furia, vergüenza, envidia, odio, ingratitud, etc.

Las emociones se expresan de muy diversas maneras. Por ejemplo, el ser humano, al igual que otras especies del reino animal, expresa sus emociones por medio del cuerpo y de los sonidos. En el caso de la especie humana se enriquece con la palabra, así como con las expresiones artísticas de la música, la danza, las artes plásticas y la literatura.

La autorregulación emocional consiste en tomar conciencia de los sentimientos y emociones personales, tanto positivos como negativos, y en gestionarlos de forma que contribuyan al equilibrio emocional personal, a la comprensión de los sentimientos de los demás y a la disponibilidad para aprender y actuar de forma constructiva.

La persona que autorregula sus emociones:

Identifica con precisión y con su nombre sus propios sentimientos y emociones.

- Expresa de forma coordinada mediante el lenguaje verbal y el corporal sus emociones sus sentimientos positivos y negativos.
- Es consciente de la relación entre el pensamiento y el comportamiento. Las emociones inciden en la conducta y la conducta, a su vez, en las emociones.
- Es capaz de impulsar el desarrollo de las emociones positivas y de hacer frente a las negativas.

La persona que autorregula sus emociones no las reprime, sino que controla aquellas que pueden ser perjudiciales para sí mismo o para los demás. Ahí radica el control de los impulsos, la aceptación de la frustración, el aplazamiento de la satisfacción.

La autorregulación que conjuga la toma de conciencia y la regulación de las emociones es el mecanismo que conduce hacia el equilibrio emocional, que se precisa para sentirse cómodo, seguro y sin ansiedades en las distintas situaciones de la vida.

Entre los valores y actitudes relacionados con este componente se pueden resaltar el de la autoevaluación y estar abierto a la evaluación de los demás como algo necesario para el autoconocimiento, el crecimiento personal y la mejora del servicio a los demás; el de la confianza y

seguridad en sí mismo; el de la aceptación de las propias limitaciones y potencialidades; el de la sinceridad con uno mismo y con los demás; el de la serenidad y perseverancia para soportar experiencias difíciles y frustrantes.

#### Hacia la autorrealización

El resultado del proceso de autorregulación de las distintas dimensiones del desarrollo de la persona es la autorrealización, entendida como un proceso dinámico que se actualiza y se va ajustando en el encuentro entre personas y no como un estado final predeterminado.

Desde la perspectiva educativa, la finalidad última de la educación es alcanzar la autorrealización de la persona mediante el desarrollo máximo e integral de sus capacidades potenciales. Siguiendo la teoría de Maslow, hay una jerarquía en la satisfacción de las necesidades humanas. En la base de la pirámide se sitúan las necesidades primarias fisiológicas y de seguridad; en el siguiente escalón están las necesidades sociales de ser amado y aceptado; en el siguiente escalón las necesidades de reconocimiento y estima personal; la pirámide culmina con las necesidades de autorrealización. Todas estas necesidades son a tener en cuenta en el proceso educativo, tendiendo hacia la autorrealización.

El resultado de este proceso de crecimiento que no tiene límites y está encaminado hacia la autorrealización comprende:

- El desarrollo del autoconcepto, identificando los aspectos positivos y negativos de uno mismo de forma cada vez más ajustada a la realidad (dimensión cognitiva).
- El desarrollo de la autoestima, de valoración positiva y realista de sí mismo (dimensión afectiva)
- El desarrollo de la autonomía o empoderamiento, entendido como la capacidad para tomar decisiones de forma personal y ejecutarlas, siendo responsable de sus actos y de su propia vida (dimensión conativa).