Tema 6

Competencias Sociales

Conciencia social

Autoras: Carmen García de Leaniz y Olga Cañizares

Índice

Apuntes 3

6.1. Conciencia social 3

6.2. Neurociencia social 5

6.3. ¿Para qué una conciencia social? 5

6.4. Factores que influyen en el desarrollo de nuestra conciencia social 6

6.5. Condicionantes del aprendizaje de la competencia social 8

6.6. Las actitudes 12

6.7. Recomendaciones de la OMS 13

6.8. Referencias bibliográficas 14

© Universidad Internacional de La Rioja (UNIR)

6.1. Conciencia social

Vimos en el tema 4 una definición de conciencia de Mattieu Ricard (monje budista y doctor en genética nuclear por el Instituto Pasteur) que decía: «es el aspecto luminoso de la mente», «cualidad de la mente, de iluminar lo que hay en ella, sin verse modificado por los que ilumina» y esto nos sirvió para comprender el poder de la mente.

Ahora, hablando de inteligencia inter personal, queremos ampliar este enfoque para darle un aspecto práctico en nuestras relaciones con el entorno.

La Real Academia de la Lengua la define como: «el conocimiento inmediato que el sujeto tiene sí mismo, de sus actos y reflexiones» y nos gusta esta definición porque efectivamente si tenemos conocimiento de nosotros, de lo que estamos pensando, de lo que estamos sintiendo, de cuáles son nuestras creencias, nuestros valores, podremos elegir qué respuesta queremos dar, a lo que está sucediendo para conseguir lo que necesitamos. Puede ser una meta, o una relación con los demás, o contribuir o simplemente disfrutar.

Ese espacio que se crea entre lo que acaba de suceder y la respuesta que quiero dar nos permite actuar con conciencia. En este tema, es especialmente importante porque nuestras conductas empiezan a tener eco en nuestras relaciones con los demás.

Para vivir conscientes, necesitamos **entrenar nuestra capacidad de parar**, de sacarle partido al silencio, a la observación. Actuar con conciencia se produce en una secuencia.

© Universidad Internacional de La Rioja (UNIR)

Figura 1. Secuencia para actuar con conciencia.

Tomar conciencia de nuestra conciencia es un primer paso para desarrollar nuestra competencia social. Ahora nos queda lo social, ¿qué es social?

Los seres humanos necesitamos relacionarnos, es una característica intrínseca a nuestra condición de personas. Lo social implica convivencia, unión, pluralidad. Tanto es así que la neurociencia ya descubrió «que nuestro sistema neuronal está programado para conectar con los demás, ya que el mismo diseño del cerebro nos torna sociables establece inexorablemente un vínculo intercerebral con las personas con las que nos relacionamos» (Goleman, 2006, p. 13).

«La conciencia social se refiere al espectro de la conciencia interpersonal que abarca desde la capacidad instantánea de experimentar el estado interior otra persona hasta llegar a comprender sus sentimientos y pensamientos e incluso situaciones socialmente más complejas» (Goleman, 2006, p. 120).

© Universidad Internacional de La Rioja (UNIR)

Tengamos, además en cuenta, algunas consideraciones:

- **Necesitamos de los demás** para desarrollarnos de forma más completa.
- **Nuestras conductas tienen impacto en el entorno.**
- **Nuestras acciones construyen**, mantienen y transforman el entorno inmediato.
- **Conciencia social** es un reflejo del proceso vital de la persona, de su madurez.
- La conciencia social es una **actitud.**
- Nuestro sistema neuronal está programado **para conectar con los demás.**

6.2. Neurociencia social

Para saber más sobre cómo está nuestro cerebro preparado para conectar con los demás, además del vídeo que te presentamos en el aula magistral, te recomendamos leer el libro de Daniel Goleman (*Inteligencia Social,* 2006) y su explicación de las funciones neuronales en el área interpersonal.

6.3. ¿Para qué una conciencia social?

Actualmente estamos viviendo un considerable incremento de grupos de población que viven en condiciones inferiores a la media. Esta situación está generando una necesidad de poner acción en cambiar estas realidades, por eso es necesario que desarrollemos conductas proactivas en este cambio, de ahí la necesidad de una conciencia social que nos permita conocer las cuestiones esenciales que afectan al conjunto de una colectividad, en el que también incluimos el miedo ambiente y los aspectos ecológicos de nuestra relación con el entorno.

Desarrollar y entrenar una conciencia social pasa también por un proceso, como hemos hecho en la inteligencia intrapersonal.

© Universidad Internacional de La Rioja (UNIR)

La conciencia social normalmente se asocia a los términos de compromiso y solidaridad y aun siendo ese el resultado, tener conciencia social pasa por la observación, el conocimiento, y la actitud. Podemos instruir a un niño desde que toma conciencia del otro a que desarrolle una serie de actitudes y capacidades que le permitan tener una competencia social eficaz, pero haber tenido o no esta oportunidad en la infancia no es excusa para no desarrollarla en la edad adulta.

Necesitamos de los demás y los demás de nosotros. Vivir de forma emocionalmente inteligente incluye nuestra conciencia social, nuestra **inteligencia interpersonal**.

Existen una serie de factores que van a influir en que desarrollemos esta competencia.

6.4. Factores que influyen en el desarrollo de nuestra conciencia social

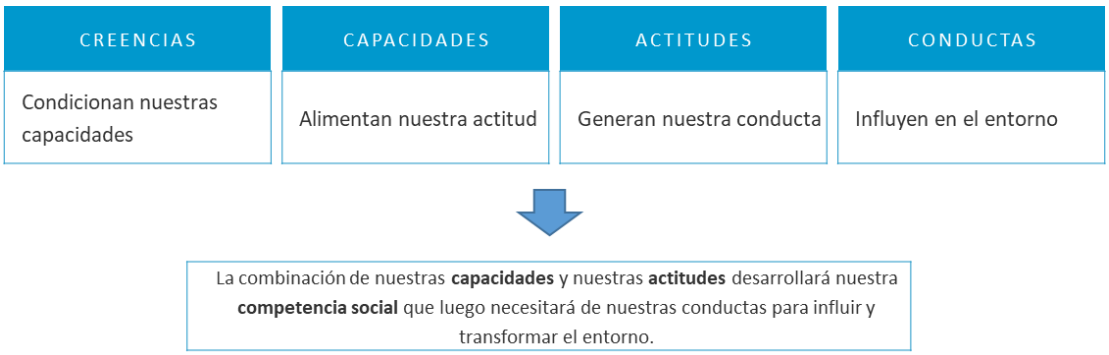

Figura 2. Factores que influyen en el desarrollo de nuestra conciencia social.

Vicente Caballo (2005) dice en su *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales* que las capacidades son: «un conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal, que expresa sentimientos, actitudes, disposición, deseos, opiniones o derechos de ese individuo de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás y que, generalmente, resuelve

© Universidad Internacional de La Rioja (UNIR)

los problemas inmediatos de la situación, mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas».

Con esta definición en la que Caballo nos describe como las capacidades más las actitudes van después a afectar a nuestras conductas y, por ello, queremos concretar algunas de ellas. Recogemos las que Goleman (2006) describe:

- Empatía.
- Sintonía.
- Exactitud empática.
- Cognición social.
- Sincronía.
- Presentación de uno mismo.
- Influencia.

Para comprender bien cada una de estas capacidades, te recomendamos que leas las páginas 120 a la 144 del libro de *Inteligencia Social* de Goleman.

Por último, queremos recomendar que leas el trabajo que hemos colgado en el aula virtual:

Bisquerra, R. y Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI, 10,* 61-82.

© Universidad Internacional de La Rioja (UNIR)

6.5. Condicionantes del aprendizaje de la competencia social

Las etiquetas

Existen una serie de condicionantes que van a afectar a nuestra capacidad para desarrollar nuestra competencia social:

- Experiencias vividas.
- Entorno en el que nos movemos.
- Modelos que nos rodean.

Nuestras **experiencias** suponen una de las **fuentes de aprendizaje** más importantes, las interpretamos y estructuramos en función a lo que nos sucede en nuestro entorno y, dependiendo de esa interpretación, nos sentiremos capaces o no de desarrollar nuestras habilidades-capacidades.

Uno de los obstáculos más frecuentes dentro de nuestras experiencias, es el papel que hacen las etiquetas. Ese tipo de pensamiento distorsionado sobre la persona que convierte una conducta en una característica condicionante y que puede «colgar de nosotros» el resto de nuestra vida.

Con frecuencia, las etiquetas se implantan en el ámbito familiar. En muchas ocasiones, los padres podemos clasificar a nuestros hijos de acuerdo con una determinada conducta inicial que adquirirá un valor permanente a través de la etiqueta. Por ejemplo: «esta niña es muy buena, pero contestona», «el pequeño es muy inteligente, pero vago».

© Universidad Internacional de La Rioja (UNIR)

Las etiquetas son **generalizaciones**. Nos impiden poner en marcha conductas asertivas ante situaciones que lo requieren y suelen interferir en nuestra capacidad de cambio, porque nos proporcionan un refugio cómodo para escondernos y no poner en marcha las acciones que necesitamos para hacer el cambio que está pendiente.

Observa en ti alguna de esas etiquetas, algo que te dijeran en casa y que todavía te hace actuar de una forma determinada. ¿Quizás te dijeron que eras tímido? ¿Qué hablabas poco? ¿Qué eras muy simpático? Observa si te has acomodado a mantener este tipo de comportamientos. Si te sirven para conseguir tus objetivos, simplemente puedes tomar conciencia del poder de las etiquetas, pero si esas conductas no solo no te ayudan, sino que te alejan de conseguir tus metas ¿qué necesitas para hacer el cambio?, ¿qué necesitas para salir de tu zona cómoda?

Mantenernos en esa zona cómoda reafirmará el poder de la etiqueta que promueve nuestra conducta. Terminan por convertirse en creencias y actuaremos en base a ellas.

Las etiquetas son tipos de pensamientos que nos dirigen a una interpretación deformada de la realidad, lo que llamamos **distorsiones cognitivas** y, posiblemente, nos conducirán hacia conclusiones irracionales y subjetivas que, muchas veces, no tienen nada que ver con lo que está sucediendo.

Ya hemos visto en otros temas que estas distorsiones cognitivas se producen de forma automática y se subordinan a esquemas mentales, creencias o valores que hemos ido construyendo desde la infancia.

Resumimos en tres, las **consecuencias de las etiquetas**:

- Impiden abordar situaciones de forma asertiva.
- Configuran una creencia que condiciona nuestra conducta.
- Deforman nuestra interpretación de la realidad.

© Universidad Internacional de La Rioja (UNIR)

Y, ¿cómo podemos deshacernos de las etiquetas? El proceso consiste en tres pasos:

- **Reconocer**: toma de conciencia.
- **Aceptar.**
- **Actuar.**

Ya hemos visto durante todo el curso que la toma de conciencia es el paso primordial para poder efectuar cualquier cambio. Cuando actuamos de forma inconsciente no tenemos capacidad de intervenir, nuestro subconsciente toma las decisiones. Una vez que ponemos en el consciente cualquier conducta, comienza la oportunidad de cambio.

Una vez reconocidas, deben ser aceptadas porque están ahora instaladas, aunque su origen fuera hace mucho tiempo. Esa aceptación hará que no necesitemos utilizar energía para enfrentarlas.

Simplemente, habrá llegado el momento de poner acción para despegarla de mí. Podremos desmontar de forma racional y realista todos aquellos pensamientos automáticos que provocan nuestras conductas encasilladas. Necesitaremos ser concretos y específicos para cambiar esta distorsión y cuando valoremos nuestras conductas: dejar las llaves fuera de su sitio significa solo que están en otro lugar, no que somos desordenados.

Observa también como etiquetas tú a otras personas, a quien etiquetas, cómo etiquetas, y toma conciencia de los pensamientos, juicios y valoraciones que haces de otros. Es posible que llegues a creer que ese diálogo interno que se produce contigo mismo cuando etiquetas a otros, llegue a instalarse en ti como una realidad y la persona quede dentro de ti etiquetada.

© Universidad Internacional de La Rioja (UNIR)

De nuevo, nuestra intervención en los pensamientos nos hará responsables a la hora de evitar etiquetar a otros:

- ¿A quién etiqueto?
- ¿En qué situaciones?
- ¿Qué pensamientos lo provocan?
- ¿Qué emociones y sentimientos despierta?

El cv social

A lo largo de nuestra vida, hemos ido guardando en nosotros opiniones, juicios y conductas de nuestro entorno y de nosotros mismos, a los que hemos dado credibilidad en más o menos medida, hasta el punto de que podemos convertirlos en creencias y condicionar nuestros comportamientos.

Si añadimos la influencia de nuestras experiencias con otras personas, de mantener un diálogo interno y de recoger los resultados de nuestras acciones, tendremos más o menos definidos nuestra forma de ser y nuestro currículo social.

Algunas de nuestras conductas se han convertido en puntos fuertes porque nos han ayudado en nuestras relaciones interpersonales. Pueden incluso llegar a convertirse en **etiquetas positivas**, aun así, en algún momento pueden llegar a tener efectos negativos en nosotros. Si tenemos una etiqueta de ser responsables y un día dejamos de serlo, nuestro entorno no lo aceptará. Nos exigirá que respondamos con el patrón de conducta que habitualmente lo hacemos.

Si hacemos un repaso a nuestra trayectoria social, es posible que encontremos dificultades o **puntos débiles** en algunas de nuestras relaciones interpersonales. Esos puntos débiles pueden haberse convertido en etiquetas que, como ya hemos visto, serán un obstáculo para el cambio e incluso pueden estar impidiendo que adoptemos una conducta asertiva.

© Universidad Internacional de La Rioja (UNIR)

Repasa tu cv social con las siguientes preguntas:

- ¿Fomentó tu familia las relaciones sociales?
- ¿Valoró tu familia las actividades sociales?
- ¿Qué dificultades tenías en tus relaciones sociales que aún conservas?
- ¿Cuáles has superado?
- ¿Qué habilidades tienes que te benefician?
- ¿Cómo se expresan las emociones en casa?

Nuestras experiencias de nosotros mismos y con los demás nos aportan aprendizaje. Este aprendizaje formará nuestros pensamientos, nuestras opiniones y las creencias que nos acompañarán a lo largo de nuestro camino y que pueden transformarse en etiquetas limitantes. Reconocerlas, aceptarlas y cambiar aquellas que no nos sirvan, será parte del desarrollo de nuestra inteligencia emocional.

6.6. Las actitudes

Otro de los componentes para una buena competencia social es nuestra actitud o esa voluntad de responder de forma favorable o desfavorable, a hechos o situaciones externas, con conductas basadas en opiniones o sentimientos propios. ¿Recuerdas el video del niño hindú empujando el árbol que vimos en otro tema? Aplica esa sensación a tu competencia social. ¿Cuál es la tuya?

Una actitud eficaz en nuestra conciencia social estará compuesta de:

- Tus pensamientos.
- Tu interés.
- Tu proactividad.
- Tu escucha activa.
- Tu contribución.

© Universidad Internacional de La Rioja (UNIR)

Podrás comprobar cómo es tu actitud, observando los **componentes**:

- **Cognitivo**: información que tenemos sobre el asunto/tema y sobre el que adoptamos una actitud.
- **Afectivo**: sensaciones y sentimientos que dicho asunto/tema me produce.
- **Conducta**: ¿qué hago yo por y para este tema?

Para que puedas tomar conciencia de cómo es tu competencia social, te proponemos que hagas la práctica que encontrarás en este tema.

6.7. Recomendaciones de la OMS

Desarrollar nuestra competencia social pasa también por desarrollar una serie de habilidades para vivir. Instituciones como la OMS han promocionado programas para el desarrollo de estas habilidades.

En el año 1993, la **División de Salud Mental de la Organización Mundial de la Salud (OMS) en colaboración con UNICEF,** lanzó la **Iniciativa Internacional para la Educación en Habilidades para la Vida9 para niños y adolescentes.** El documento que prepararon y que podrás encontrar colgado en el aula virtual, tiene los siguientes objetivos:

- Definir el término educación para la salud basada en habilidades, incluyendo habilidades para la vida.
- Describir los fundamentos teóricos.
- Examinar los enfoques educativos para la salud basados en habilidades.
- Presentar pruebas de evaluación y experiencias prácticas para una implantación eficiente del modelo.
- Revisar los criterios de los programas y la preparación eficaz.
- Describir los recursos disponibles.

© Universidad Internacional de La Rioja (UNIR)

Las **habilidades** que se han definido son:

- Autoconocimiento.
- Empatía.
- Comunicación efectiva.
- Asertividad.
- Toma de decisiones.
- Relaciones interpersonales.
- Solución de conflictos.
- Pensamiento creativo.
- Pensamiento crítico.
- Gestión emocional.
- Gestión del estrés.

En uno de los estudios pilotos que desarrollo la UNESCO con el Gobierno de Gana, se incluyó la conciencia social como parte del programa.

6.8. Referencias bibliográficas

Caballo, V. (2005). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales.* México: Siglo XXI.

Goleman, D. (2006). *Inteligencia social.* Barcelona: Kairós.

© Universidad Internacional de La Rioja (UNIR)