



## T5. COMPETENCIA PARA APRENDER A SER (pg. 93)

### 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.

### **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 las 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 incentivos 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

***Componente 7: tener autoconcepto y autoestima positivos y realistas.***

***Componente 8: tomar decisiones personales con autonomía y asumir la responsabilidad de sus decisiones y obligaciones.***

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).