

# EL PROGRAMA COGNITIVO DE COMPETENCIA PSICOSOCIAL

## UN MODELO DE INTERVENCION PARA LA PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DE LA INADAPTACION SOCIAL

### 1. INTRODUCCION

Durante los últimos veinte años se han llevado a cabo muchos estudios acerca de la efectividad de los programas aplicados a la prevención y tratamiento de la delincuencia, defendiéndose ampliamente la conclusión de que "casi nada funciona". No obstante, es posible encontrar algunas excepciones notables de ciertos programas que han logrado un éxito muy importante en la incidencia de estos comportamientos.

La moderna investigación ha identificado algunos de los muchos factores que diferencian a los programas eficaces de los ineficaces (Gendreau y Ross, 1987). Los primeros no son sólo excepcionales en sus resultados, sino también en el tipo de técnicas de intervención que emplean, el tipo de profesionales que las aplican (con respecto a su entrenamiento, personalidad y motivación), la intensidad y duración del programa de intervención, y el grado en que toman en consideración la conceptualización de la conducta delictiva sobre la que se basa el programa de intervención.

Si bien parece evidente, que los programas de prevención o de tratamiento de la delincuencia que no cuenten con una sólida base teórica, no tienen muchas posibilidades de influenciar esta conducta;

no deja de resultar paradójico que la mayoría de los programas no hayan utilizado modelo alguno (Gottfredson, 1979; Martinson, 1974), con lo cual parece que se esté operando en un vacío conceptual.

### 2. PARAMETROS DEL MODELO COGNITIVO

La investigación realizada por Robert Ross en 1980 reveló que casi todos los programas efectivos compartían al menos una característica común, alguna de las técnicas estaba dirigida a influenciar el **pensamiento** del delincuente.

Los programas efectivos incluían como un objetivo no sólo el ambiente del sujeto, o sus sentimientos, o su conducta, o sus habilidades vocacionales, sino también su cognición, es decir, su pensamiento, razonamiento, atribuciones, autoevaluaciones, expectativas, capacidad comprensiva y valores.

Así mismo, indica que **la mejora en el funcionamiento cognitivo** puede ser un factor esencial en la rehabilitación del delincuente, así como un medio efectivo de prevenir dicho comportamiento; de hecho el entrenamiento cognitivo se ha revelado como el modelo más eficaz de actuación que tenemos en estos momentos.

Los elementos básicos que definen el modelo cognitivo, de modo muy sintético, se pueden resumir como sigue:

1. El término cognitivo no supone el empleo de unas técnicas restrictivas o aisladas, excluyendo a las restantes técnicas o ambientes de aprendizaje.

Al contrario, el empleo de este modelo pretende enfatizar el hecho de que las técnicas más efectivas son aquellas que producen un desarrollo en la cognición **interpersonal**, un aumento de la capacidad de comprender el punto de vista y los sentimientos de los demás; de pensar de forma crítica; de adoptar una estrategia global más eficaz con la que enfrentarse a los problemas sociales o interpersonales, una estrategia donde se definan estos problemas, se busquen opciones para su solución, se evalúen y se tome la mejor solución posible; de explorar los propios valores y la comprensión del mundo; y de desarrollar interpretaciones alternativas sobre las normas y obligaciones sociales.

Así pues, el cambio cognitivo supone el empleo de una gran variedad de técnicas que afectan a todas las facetas del comportamiento del individuo (su conducta, su pensamiento y sus emociones).

2. El común denominador de las técnicas cognitivas es la **orientación psicoeducativa**.

Esto supone que la metodología de intervención cambia radicalmente. En primer lugar, porque se parte de considerar la conducta inadaptada como una conducta aprendida, y al inadaptable social como una persona que ha tenido un proceso de socialización deficitario o inadecuado, pero no por ello es un sujeto "anormal" o "patológico". En segundo lugar, porque se reafirma la necesidad de ofrecer educación (se les dota de las habilidades sociales y cognitivas necesarias para su crecimiento personal), no curación o terapia.

Esta orientación hace incapié en la consideración de la inadaptación como un déficit de recursos personales y de las estrategias necesarias para la integración social. No obstante, no niega la importancia de los factores sociales, económicos, situacionales y culturales, sino que tiene en cuenta la importancia del funcionamiento cognitivo como un medio efectivo de prevenir la inadaptación social.

Una de las consecuencias más importantes de la aplicación de este modelo, es la reorganización funcional de los educadores que trabajan en la atención a los me-

nores, puesto que se considera que la aplicación de las técnicas es también tarea de los educadores que están en relación permanente con el chaval, y no exclusivamente de especialistas.

3. El **planteamiento ecológico** en los procesos de integración social.

El modelo cognitivo permite la utilización de un **programa integrado y comprensivo** de intervención (Garrido, 1988). Esto es así porque permite especificar los distintos déficits que presenta un joven, y los recursos que han de ponerse en juego para, desde una perspectiva comprensiva, responder coordinadamente desde los servicios públicos ante su patrón de comportamiento antisocial, buscando desarrollar sus recursos personales dentro de una estructura social que se intenta sea progresivamente más sensible ante las necesidades del joven.

Las técnicas cognitivas enseñan habilidades básicas para el desenvolvimiento en el propio ambiente. De este modo, el programa cognitivo aparece como uno de los dos polos que justifican la intervención efectiva: aquel de los recursos personales del individuo cuya disposición le permite acceder y utilizar más satisfactoriamente los recursos sociales. No obstante, resulta obvio que el esfuerzo desempeñado en un plano individual resulta maximizado si conseguimos que el ambiente proporcione más oportunidades para que el sujeto pueda emplear con éxito los recursos personales que obtiene con el programa de intervención (Ross, Fabiano y Garrido, 1990).

### 3. EL PROGRAMA DE COMPETENCIA PSICOSOCIAL

El programa de competencia psicossocial consiste en una serie de técnicas basadas en el modelo cognitivo, ideado por Ross y Fabiano en 1985, orientadas a promover y mejorar el desarrollo cognitivo y dotar al niño y joven de las habilidades necesarias para desarrollar su competencia psicossocial, en concreto, las habilidades de solución de problemas interpersonales, las de cognición social (role-taking o empatía), habilidades de autocontrol emocional, desarrollo de valores, razonamiento crítico y comportamiento prosocial.

Se emplean diferentes técnicas que desarrollan el pensamiento causal y secuencial, pensamiento medios-fines y pensamiento alternativo (necesarios para

la solución de problemas interpersonales), habilidades sociales, autocontrol, empatía y desarrollo de valores, razonamiento crítico y habilidades de negociación.

El propósito de las sesiones de entrenamiento es el aumento de una serie de funciones conductuales (habilidades sociales) y cognitivas (habilidades cognitivas) que también afectan a la esfera emocional, consideradas básicas para el proceso de integración social. No pretenden efectuar un cambio básico de personalidad (una empresa excesivamente ambiciosa), y tampoco es psicoterapia, a pesar de que el entrenamiento cognitivo ha resultado ser terapéutico puesto que fomenta el ajuste interpersonal y social.

La mayoría de las técnicas son motivadoras en sí mismas y configuran un programa entretenido y altamente estimulante para los niños y jóvenes por desarrollarse de una forma lúdica, a través de actividades estructuradas en grupos, roleplaying, juegos de ingenio y problemas.

Las técnicas empleadas son de fácil aprendizaje y asimilación para los participantes, y además, su generalización a las situaciones fuera de los grupos de aprendizaje puede llevarse a cabo de modo relativamente sencillo, reforzando la realización de las tareas cognitivas y sociales, empleando la diversidad de situaciones de la vida cotidiana para estimular su uso.

La mayoría de los ejercicios o actividades se centran en problemas prácticos y en la enseñanza de solución de problemas básicos, resolución de conflictos y habilidades interpersonales. Algunas dinámicas están diseñadas para hacer que los participantes vayan más allá del pensamiento concreto, para desarrollar habilidades de razonamiento abstracto. El centro de las dinámicas con el **pensamiento el razonamiento, y la toma de perspectiva social**.

El programa de competencia psicossocial ha demostrado su validez en la mejora de las habilidades cognitivas interpersonales, el comportamiento prosocial, y las oportunidades de ajuste laboral, formativo y personal en la comunidad (Ross, Fabiano y Garrido, 1990).

Las técnicas del programa de competencia psicossocial son:

### 1. Entrenamiento en habilidades de pensamiento creativo

En la técnica del pensamiento creativo empleamos el programa "Abre tu mente" de Edward de Bono para enseñar el pen-

samiento que posibilita la generación de nuevas ideas, en contraste con el pensamiento convencional o lineal que tiende a inhibirlas, por su dependencia de patrones cognitivos fijos.

Se trata de un conjunto de instrumentos de pensamiento desarrollados para estimular al individuo a aplicar estrategias creativas a diferentes situaciones. Estas estrategias o habilidades son las siguientes:

- Considerar los aspectos positivos, negativos e interesantes de una idea.
- Considerar todos los factores.
- Elaborar reglas.
- Consecuencias a corto y largo plazo.
- Establecer metas.
- Planificar.
- Generar alternativas, posibilidades y elecciones.
- Establecer prioridades.
- Tomar decisiones.
- Considerar los puntos de vista de los demás.

### 2. Entrenamiento en habilidades sociales

El entrenamiento en habilidades sociales consiste en el aprendizaje de una serie de habilidades necesarias para interaccionar positivamente en situaciones sociales de forma que se obtengan la aceptación y el refuerzo más que el castigo y el rechazo.

Se entrenan comportamientos específicos para aumentar la capacidad de los chavales para influir en su ambiente de modo positivo, obtener resultados gratificantes para ellos y los otros, y responder apropiadamente a las demandas de los demás.

Las habilidades sociales que practicamos siguiendo el modelo de aprendizaje estructurado de Goldstein se dividen en cinco módulos:

- Habilidades básicas de conversación.
- Habilidades avanzadas de conversación. (Expresión).
- Habilidades avanzadas de conversación. (Responder a otros).
- Habilidades de planificación.
- Habilidades alternativas a la agresión.

### 3. Entrenamiento en habilidades cognitivas de solución de problemas interpersonales

El entrenamiento en solución de problemas no se limita a ofrecer soluciones a

problemas específicos, sino que pretende enseñar habilidades cognitivas y conductuales que posibiliten desarrollar una aproximación general a los problemas y a su solución. En concreto, se les enseña que las situaciones problemáticas son parte de la existencia diaria, y que es posible enfrentarse a ellas con eficacia en la mayoría de las ocasiones, así como a inhibir la tendencia tanto a no hacer nada, como a responder siguiendo el primer impulso.

Con esta técnica se enseñan y se practican las siguientes habilidades:

- Reconocimiento de problemas.
- Identificar los problemas, (separar hechos de opiniones).
- Recopilar toda la información.
- Definir el problema transformándolo en palabras.
- Comunicación verbal y no verbal.
- Generar todas las posibles soluciones.
- Considerar todas las consecuencias.
- Decidir la mejor opción.
- Comunicación asertiva.

#### **4. Entrenamiento en razonamiento moral y desarrollo de la toma de perspectiva social**

El objetivo básico de esta técnica es el desarrollo de la toma de perspectiva social, es decir, la preocupación por los sentimientos, opiniones y pensamientos de los demás.

La técnica del desarrollo de valores consiste en exponer a los chavales una serie de conflictos cognitivos y sociales, mediante situaciones o dilemas morales en las que entran en oposición sus soluciones con las de los demás.

El proceso de la técnica del razonamiento moral sigue el siguiente proceso:

1. Presentan un dilema moral, una situación donde se entra en conflicto con lo que se "debería hacer".

2. Pensar en el dilema y decidir sobre la acción que se debería realizar considerando las razones para ello.

3. Discutir en pequeños grupos las razones existentes a favor y en contra de las diferentes propuestas de actuación.

4. Reflexionar sobre la postura personal.

#### **5. Entrenamiento en autocontrol emocional.**

En buena medida, la adaptación social depende de la habilidad que tengan para

responder ante un conflicto interpersonal de modo que no suscite una excesiva activación emocional, de mantener o reducir el nivel de activación ante situaciones provocadoras, y de aplicar las habilidades cognitivas aún cuando la actividad emocional sea elevada.

La técnica de autocontrol emocional consiste en la selección de numerosas situaciones problemáticas y escenarios de role-playing diseñados para generar fuertes reacciones emocionales, se pretende que se controlen de modo efectivo diferentes emociones como son la cólera, el miedo, la ansiedad y la sobreactivación.

Las técnicas de autocontrol emocional que se utilizan son:

- Diario de la cólera.
- Técnica del control central (relajación).
- Autodiálogo controlado.

#### **6. Entrenamiento en razonamiento crítico.**

El entrenamiento en razonamiento crítico se dirige a que los participantes desarrollen su curiosidad intelectual, objetividad, flexibilidad, "sensatez de juicio" y respeto por otros puntos de vista.

El entrenamiento implica discusiones en grupo, donde los participantes practican las habilidades en cuatro áreas:

-Persuasión: habilidad para evaluar críticamente las ideas presentadas por otros, lo que impedirá que sean manipulados.

-Errores de pensamiento: habilidades para detectar errores en el pensamiento propio y en el de otros, que llevan a conclusiones equivocadas.

-Asunciones, hechos e inferencias: habilidad para comprobar los conceptos básicos empleados por ellos y por otras personas, de modo que puedan comprender plenamente lo que están diciendo.

- Ampliación de miras: habilidad para suspender el juicio y considerar otros argumentos y puntos de vista antes de llegar a una conclusión.

#### **7. Entrenamiento en habilidades de negociación**

El objetivo de esta técnica es enseñar una forma de enfrentarse a los problemas interpersonales, que implica, en sí misma, una alternativa al conflicto: la negociación.

La técnica de la negociación está dirigida para enseñar las siguientes habilidades:

- Identificar y clarificar una situación problemática.
- Identificar las opciones disponibles (respuestas posibles).
- Identificar las consecuencias de las diversas opciones.
- Simulación (role-playing) de las opciones para obtener las consecuencias deseadas.

El programa de entrenamiento se complementa con la inclusión de una variedad de ejercicios cognitivos, que resultan muy entretenidos y sugestivos para estimular a los participantes a pensar y a practicar algunas de las habilidades cognitivas que se van entrenando, como son: Chispazos de ingenio, Dicciopinta, Pictionary. Situaciones límite. Bancos de problemas,...

**Ana Pardo Fernández**  
Asociación Educativa Berriztu

## **BIBLIOGRAFIA**

**GARRIDO, V.:** *Bases para una pedagogía correccional: Papers d'educació.* 1988.

**GENDREAU, P. y ROSS, R.:** *Revivification of rehabilitation: Evidence from the 1980s.* 1987.

**GOTTFREDSON, M.:** *Treatment destruction techniques.* Rev. Crime and Delinquency. 1979.

**MARTINSON, R.:** *What works? Questions and answers about prison reform.* 1974.

**ROSS, R. y FABIANO, E.:** *Time to think: cognitive model of de/inquency prevention and offender rehabilitation.* 1985.

**ROSS, R.; FABIANO, E. y GARRIDO, V.:** *El pensamiento prosocial.* 1990.