

Habilidades no cognitivas: qué son y cómo desarrollarlas en el aula

Por: Laura Román. 14/01/2022

La resiliencia, la capacidad de planificación o la motivación por el aprendizaje son habilidades no cognitivas, es decir, están basadas en la autorregulación y se pueden trabajar con los estudiantes. Tres expertos nos comentan cómo hacerlo.

A lo largo de su vida académica, los estudiantes aprenden a leer, a realizar operaciones matemáticas, descubren el mundo que les rodea a través del medio natural o la tecnología y fomentan el pensamiento crítico a través de la historia, la filosofía o el arte, entre otras materias. Todo ello está relacionado con las habilidades cognitivas, es decir, las capacidades relacionadas con el procesamiento de la información, retención, comprensión, elaboración y atención ante determinados conocimientos que el alumnado asimila formando parte de su aprendizaje.

Aunque estas habilidades cognitivas resultan imprescindibles para el desarrollo intelectual del alumno, también son importantes otro tipo de habilidades, las no cognitivas. “Son aquellas que están detrás de la capacidad de atención sostenida, como la memoria, la planificación, la [resiliencia](#), el pensamiento crítico, la resolución de problemas, la mentalidad de crecimiento y, por tanto, del autoconcepto del alumno y su motivación por el aprendizaje. No obstante, están estrechamente relacionadas con las funciones ejecutivas del cerebro”, explica Ildelfonso Méndez, director del Centro en Habilidades no Cognitivas y Evaluación económica de la Universidad de Murcia.



También apunta que son consideradas como habilidades de autorregulación, es decir, la capacidad para manejar las emociones o pensamientos del ser humano con el objetivo de adaptarse al entorno: “Son independientes del cociente intelectual, por lo que deben ser explícitamente trabajadas en todos los niños, independientemente de su perfil de neurodesarrollo”.

¿Qué aportan las habilidades no cognitivas a los estudiantes?

Junto a habilidades no cognitivas como la resistencia a la frustración o la propia autorregulación de la conducta, el maestro de Educación Primaria Toni García sitúa

los cinco rasgos de la personalidad de una persona como elementos esenciales para dar una u otra respuesta ante diferentes situaciones vitales. Se trata de la responsabilidad, la apertura a nuevas experiencias, la extroversión, la capacidad para trabajar en equipo y la estabilidad emocional. Todos ellos rasgos desarrollados a través de un modelo teórico creado por el psicólogo británico Raymond Cattell. “Esas habilidades, junto a los ‘Big Five’ de la personalidad, resultan fundamentales para poder enfrentarse a cualquier situación con las mayores posibilidades de éxito en cualquier ámbito de la vida”, indica García.

“Las habilidades no cognitivas son esenciales para alcanzar un desarrollo cognitivo, emocional y social equilibrado, lo que a su vez permite que el niño aprenda y sea feliz”, añade Méndez, que destaca cómo la estimulación de estas habilidades es más importante hoy que hace unas décadas debido al escaso tiempo de calidad de los niños con las familias y la presencia temprana de la tecnología.



Pero, ¿cómo trabajarlas entre el alumnado? La autorregulación, el elemento base de las habilidades no cognitivas es, en opinión de Juani Mesa, psicóloga y Doctora en Psicología Evolutiva y de la Educación, algo que requiere mucha práctica entre los estudiantes. En su opinión, se puede comenzar desde el último nivel de Infantil y los primeros cursos de Educación Primaria: “El profesorado tiene que enseñar a pensar antes de actuar, además de mostrar una serie de valores entre el alumnado y cómo relacionarlos entre sí”.

Méndez subraya la importancia de las familias. “Se trata de crear hábitos, y eso pasa por comenzar cuanto antes, además de ser coherente y perseverante. Por otro lado, es esencial formar a las familias para que esos hábitos de gestión de emociones (incertidumbre, frustración, resolución de conflictos, desarrollo del

pensamiento causal, consecuencial, habla privada...) se los puedan llevar a casa y, así, garantizar la transferencia y generalización de los hábitos”.

Actividades para fomentar las habilidades no cognitivas

Ya sea en grupo o en parejas, las habilidades no cognitivas se pueden llevar a cabo con actividades y ejercicios. El docente García pone como ejemplo las siguientes actividades:

- **Asamblea.** Se divide en tres partes: felicitar, ‘criticar’ y proponer. En las dos primeras, los alumnos pueden felicitar y ‘criticar’ actitudes de compañeros o situaciones vividas en el centro, siempre atendiendo a las reglas básicas de respeto. En la tercera parte, los estudiantes pueden proponer cualquier aspecto de mejora para el aula o para el propio centro. Como docente, durante el transcurso de la asamblea, es muy importante tener una actitud abierta y no juzgar, sino guiar el debate a través de preguntas. Asimismo, hay que estar atentos a que todos los alumnos, de un modo u otro, participen en las asambleas (siempre hay estudiantes que acaparan todas las asambleas y otros que quieren pasar completamente desapercibidos).



- **Teatralización de situaciones.** A lo largo de todo el curso, suelo exponer a los alumnos a situaciones concretas que puedan ser susceptibles de enfrentamientos para que las ‘teatralicen’: el compañero que se lleva una pelota y les deja sin poder jugar, otro que copia en un examen, un pequeño accidente de tráfico, una traición de un amigo, la llegada a un nuevo colegio, un caso de acoso escolar... Dependiendo de la finalidad, esta actividad podemos trabajarla en varias sesiones elaborando los diálogos y realizando un ensayo o, directamente, realizarla de un modo más espontáneo. En este caso, la función del maestro es abrir nuevas vías o buscar mayores conflictos o enfrentamientos para ver las reacciones.
- **Programa de habilidades no cognitivas.** ‘Educar para Ser’ dirigido a Infantil y

Primaria (creado por el experto Ildefonso Méndez y la Universidad de Murcia), se lleva a cabo a partir de unos personajes: Flama, Moni, Lulo, Nequi y la maestra Vera con presenta actividades, cuentos, vídeos y materiales educativos para mejorar la capacidad de autorregulación de los niños desde edades muy tempranas.

Por último, Mesa destaca una serie de ejercicios basados en la autorregulación emocional cuya finalidad es poner nombre a lo que los estudiantes sienten y poder expresarlo a los demás a través de tres pasos:

- **Tarjetas emocionales.** Se reparten entre los estudiantes unas tarjetas con una cara o una palabra que exprese una emoción. Cada uno de ellos tiene que representar la emoción que le haya tocado y, agrupados en parejas, expresan cada una de las emociones creando, de esta manera, un aprendizaje entre iguales.
- **Relajación.** Con mindfulness o mediante una actividad básica (como estar sentados en una silla o tumbados en una colchoneta), se trata de que el alumnado conozca sus emociones a través de la relajación. Un ejemplo: conocer cómo el miedo se expresa en su cuerpo tocando la parte en la que 'lo sienten'. Después, todos los estudiantes comparten impresiones y las ponen en común.



- **Rememorar situaciones.** Por último, se les pide a los estudiantes que recuerden una situación en la que convivieron con esa emoción (por ejemplo, el miedo) y en la que salieron fortalecidos o aprendieron de la misma. Para ello, se apunta en la pizarra o en un papel todas las herramientas que utilizaron para salir ‘victoriosos’ de dicha situación.

[LEER EL ARTÍCULO ORIGINAL PULSANDO AQUÍ](#)

Fotografía: Educación tres punto cero

Fecha de creación

2022/01/14