CE 02 1049

María Teresa Martín González, profesora de Educación Permanente en la UNED, nos ha presentado este espacio en el que hemos tenido ocasión de conocer algunas experiencias de educación continua que se están desarrollando en Chile. Ha sido nuestro invitado el profesor Horacio Marín, director del Centro de Educación Continua de la Universidad Mayor de Santiago de Chile. En el próximo espacio dedicado a quinto curso, ya en el mes de mayo, el día 8 de mayo, dedicaremos unos minutos a la preparación para las segundas pruebas presenciales.

Les recordamos que en los centros asociados se pueden consultar los programas radiofónicos ya emitidos. Unos 15 o 20 días después de cada emisión se envían copias en audio casete a los centros asociados para que los alumnos puedan consultarlas, bien en servicio de préstamo o en el propio centro. Un tiempo ahora para orientación personal y educativa.

Nos acompaña la profesora María de Codés Martínez González. Buenas noches. Hoy vamos a dedicarnos a uno de los temas del programa de estudio de esta asignatura de quinto curso, orientación educativa para el desarrollo del autoconcepto.

Y dentro de este gran apartado nos vamos a centrar en las condiciones que deben darse para que niños y adolescentes se autoestimen positivamente. Así que si le parece, María, comenzamos con una introducción a este tema. Sí, sí.

Pues efectivamente, los alumnos matriculados en orientación personal y educativa han tenido ocasión de estudiar los contenidos referidos a la naturaleza, las características, la formación y el desarrollo del autoconcepto. En la bibliografía básica para la preparación de la materia, pueden encontrar también una amplia relación de estrategias y programas que han sido aplicados con éxito en contextos educativos, así como referencias bibliográficas con las que profundizar en la temática del tema. Por ese motivo, hoy no vamos a insistir en dichos contenidos.

Vamos a tratar de completarlos centrándonos en algunas de las condiciones o aspectos que fundamentan la autoestima. Es este un tema que consideramos de capital importancia, ya que en gran medida determina la autoestima de niños y adolescentes. Todos sabemos que la autoestima es un sentimiento que surge de la sensación de satisfacción que experimentamos cuando en nuestra vida se han dado ciertas condiciones.

En todas las personas, pero mucho más en los niños y en los adolescentes, dichas condiciones se relacionan con la experiencia positiva del sentimiento de vinculación y de singularidad, de la sensación de poder y de la conciencia de poseer modelos o pautas por los que regir nuestra propia vida. A ellos nos vamos a referir a continuación. Bien, pues entonces, María de Codés, comenzamos por ver qué significa tener un buen grado de vinculación.

Muy bien, pues tener un buen grado de vinculación significa primero entender qué es el concepto de vinculación, que todos sabemos que nace y es consecuencia de la satisfacción que se siente al establecer vínculos que son importantes para uno y que por otra parte los demás

reconocen como tales. Eso significa tener un alto grado de vinculación. Esta vinculación tiene su expresión.

En niños y adolescentes hay muchos indicadores. Por ejemplo, una persona, un niño, un adolescente con un alto grado de vinculación tiene la sensación de que forma parte de algo y de que es importante para los demás. Por ejemplo, se siente importante y necesario en la familia, se siente importante y necesario en el colegio, en el grupo de trabajo, en la pandilla de amigos.

También se relaciona fácilmente con otros, es decir, entre las personas que forman esos grupos tiene la conciencia el niño de que existe buena comunicación, de que se siente apoyado, tiene conciencia de que comparte sentimientos. Insistimos, es tiene conciencia, no queremos decir que se dé necesariamente. Otro indicador es que se identifica con grupos concretos los cuales definen parcialmente su identidad.

Por ejemplo, entre el equipo A, pertenezco a la clase X, etc. Otro de los indicadores es que experimenta la sensación de tener un pasado y una herencia personal. De hecho, el niño que caracterice pasado suele sentirse inseguro, desorientado, aislado, solo.

Las personas necesitan poseer algo importante. Un ejemplo de esto es el interés por coleccionar o guardar cosas. Otro de los indicadores es el pensamiento de que los demás aprecian a las personas o cosas con las que se establece relaciones.

Si un niño, por ejemplo, percibe que se ridiculiza su familia o su entorno o el colegio o a sus amigos, su religión o su raza, es muy posible que sus sentimientos respecto de su valía personal se afecten negativamente. Además, experimenta la sensación de que posee un cuerpo en el que puede confiar para que le responda como él desea. Estos son algunos de los indicadores y podríamos referirnos a más, pero creo que es suficiente.

Lo que sí es importante es conocer si se puede mejorar el sentimiento de vinculación cuando notamos que el niño o la adolescente no percibe ese buen grado de vinculación. Pues sí, se puede mejorar, aunque la práctica ha demostrado que es una tarea poco fácil. Antes de referirme a cosas concretas o a estrategias concretas, quiero anotar que la vinculación a la que nos hemos referido no se relaciona únicamente con las personas, que todos los niños y los adolescentes con problemas de relación humana a veces se encuentran sustitutivos en animales, en lugares o en cosas.

Por ejemplo, todos sabemos el papel que juega el osito, el juguete o la habitación y la música para el adolescente. Todos estos elementos mantienen la ansiedad y la inseguridad dentro de los límites que podríamos llamar aceptables. Bien, ahora sí nos vamos a referir a cómo mejorar el sentimiento de vinculación.

Los lugares más apropiados son la escuela y la familia, pero también los grupos de trabajo y las pandillas. Algunas formas muy concretas que, practicadas sistemáticamente, han resultado ser

muy eficaces son las siguientes. Por ejemplo, esto puede ser un tanto peligroso en los adolescentes.

Digo peligroso porque a veces rechazan el contacto físico, que puede ser el golpecito en la espalda. Lo rechazan, lo rechazan aparentemente, pero en realidad lo están buscando. Muy positivo es alabar cualquier acción positiva, demostrar aprobación en lo que hacen.

Es muy importante para niños y adolescentes compartir con ellos sentimientos. Es muy importante para los adolescentes respetar sus amistades. No digamos nada de compartir intereses o aficiones, actividades y experiencias.

Y muy, muy, muy importante, pienso escucharles, pero escucharlos sin interrogar y sin juzgar. La investigación y la experiencia de los profesionales ha puesto de manifiesto que estar bien vinculado a personas, a lugares y a cosas, produce satisfacción y autoestima positiva. Antes nos comentaba que esa sensación de vinculación podía ser a personas, pero también a cosas.

Quizás sea interesante comentar algo más, sobre todo en el caso de los niños pequeños. Por ejemplo, esos objetos como el osito, los juguetes o su habitación. Nos comentaba que ayudaban a esos niños a sentirse vinculados con su entorno y con las personas que le rodean, profesora.

Sí, sí, efectivamente, es que el osito, el juguete, la habitación son como los elementos sustitutorios de las personas. Cuando en las personas el niño no encuentra aquello que busca. Entonces, ¿qué pasa con el osito? El osito no le regaña, el osito no le riñe, el osito no lo rechaza.

¿Qué pasa con el juguete? En el juguete puede expresar toda su felicidad o su insatisfacción o cualquier problema que tenga sin que tenga una respuesta negativa. O sea, que ayudan a ese niño, como decía antes, a mantener la ansiedad y la inseguridad dentro de unos límites aceptables. No es que sustituyan, por supuesto, a esos padres o a esos compañeros, pero ayudan a resolver esos problemas de integración y de vinculación.

Y otras condiciones que nos citaba antes que fundamentan la autoestima, una de ellas era la singularidad. ¿Qué significa tener un buen grado de singularidad, María de Codesi? Pues sí, en principio significa tener la posibilidad de vivir experiencias que permitan expresar las diferencias. El sentimiento de singularidad es el resultado del conocimiento y del respeto por las cualidades que hacen a las personas especiales y diferentes.

Todo esto unido también al respeto y a la aprobación que estas personas reciben de los demás por dichas cualidades. De todos es conocido que niños y adolescentes pueden sentirse singulares por muchas cosas. Las más cercanas, las que todos podemos comprobar, son las siguientes.

Por ejemplo, sus cualidades corporales, los diferencian de sus compañeros, su apariencia, sus habilidades, qué decir de los orígenes culturales y sociales, también sus intereses vocacionales, sus actividades preferidas, las funciones desempeñadas, sus aficiones y la visión del mundo. Es

decir, se diferencian por lo que hacen, por lo que saben, por lo que piensan o por lo que creen. Antes nos comentaba que se puede mejorar el sentimiento de vinculación, pero ¿es posible estimular el sentimiento de singularidad, profesora? Pues es posible, aunque resulta muy difícil, porque hoy ser singular puede significar o puede entenderse como un elemento positivo, pero también puede ser un elemento de rechazo, de aislamiento o de marginación.

Depende dónde nos situemos y en qué consista la singularidad. No obstante, hay maneras de relacionarse con los niños y con los adolescentes que pueden tener un impacto muy positivo en su singularidad. Vamos a poner algunos ejemplos.

Animarles a que expresen libremente las ideas que pueden ser diferentes de las de los demás. Darles a conocer lo que tienen de especial o de diferente. Alabar los aspectos positivos en las ideas o en las conductas que no son habituales.

Es muy importante respetar sus puntos de vista, su intimidad y también sus pertenencias. Sobre todo darles oportunidades para que se expresen creativamente y en las aulas y en la casa organizar creativamente el espacio donde se vive y sobre todo el espacio donde se trabaja. En este campo también parece demostrado que los niños con autoestima positiva reciben apoyo y aprobación por ser diferentes o especiales y que se les proporcionan muchas oportunidades para expresarse libre y creativamente.

Otro de los aspectos que fundamentan la autoestima es la sensación de poder. ¿Es así, profesora María? Sí, es así. La persona, para poseer una autoestima considerable, debe tener recursos, oportunidades y capacidad para influir sobre su propia vida de manera positiva.

Esto es lo que entendemos aquí por poder. Cuando un niño o un adolescente vive esta experiencia, adquiere la sensación de poder y su comportamiento se caracteriza porque es capaz de asumir responsabilidades y tomar decisiones. Es capaz de enfrentar y solucionar problemas, de controlar angustias y frustraciones.

Por el contrario, cuando existen dificultades en este campo, los niños se vuelven tercos o excesivamente exigentes, evitan responsabilidades, muestran escasa resistencia a la frustración o tienen poca iniciativa. Generalmente eluden retos y poseen escaso control emocional. Con frecuencia tratan de compensar su escasez de poder controlando a los demás y este es el gran riesgo y la gran equivocación.

Para conseguir la sensación de poder, el niño tiene que aprender muchas cosas. Debe tener la oportunidad de elegir y recibir el estímulo necesario para aceptar responsabilidades. Además necesita creer que puede hacer lo que planea, que puede disponer de lo necesario para llevar a cabo sus propósitos.

Ha de sentir que debe tomar decisiones en cosas que son importantes para él y que sabrá cómo comportarse cuando esté angustiado. O sea que tenemos que relacionar ese sentimiento de poder con el sentimiento de responsabilidad. Así que vamos a ver cómo mejorar ese

sentimiento de poder, bien entendido, profesora.

Pues vamos a dar unas pautas generales porque tampoco se trata de enumerar programas que existen. Son pautas de acción general. Pues, por ejemplo, estimular la responsabilidad personal, enseñar a tomar decisiones y a solucionar problemas, reforzar logros, entrenar en habilidades sociales.

Esto es muy importante. Es muy importante y peligroso ayudar a establecer límites para él y para los demás. Digo importantes porque se puede confundir la sensación de poder con el riesgo que esto significa.

Digo que es también importante enseñarle a hacer límites. Límites desde lo que es el niño, no desde lo que pensamos el adulto que es el niño. Delimitar responsabilidades, etcétera.

Bien, pues ya por último, si le parece, vamos a referirnos a los modelos o pautas como condicionantes de la autoestima. Profesora Martínez González. Pues sí, poseer pautas significa ser capaz de dar sentido a la vida.

Valores personales, objetivos e ideales reflejan el concepto de pautas de una persona y su capacidad para clarificar criterios y vivir de acuerdo con ellos. Para tener una buena autoestima, el niño y el adolescente tiene que disponer de modelos que le sirvan de marco referencial para desarrollar los valores, los objetivos y también las exigencias personales. Más concretamente, necesitan saber qué personas pueden servirles de modelo.

Además, tienen que desarrollar su capacidad de distinguir lo bueno y lo malo. Ser conscientes de cómo aprenden y también de sus valores y de sus creencias. Tener confianza en sus habilidades, sentido del orden y capacidad de trabajo.

Si analizamos el comportamiento de los adolescentes, podremos observar la inquietante necesidad que tienen de identificarse con modelos humanos, con modelos filosóficos y también con modelos prácticos. Cómo debo ser, cómo debo actuar, a quién respeto, quién puede ayudarme, quién me influye más, qué se espera de mí. Son algunas de las cuestiones a las que los modelos humanos pueden dar respuesta.

A través de ellos, los adolescentes aprenden a ser exigentes consigo mismos, a solucionar problemas y a enfrentar situaciones nuevas. Otro tipo de preguntas, como quién soy yo, hacia dónde voy, qué es la verdad y cómo puedo saberlo, qué está bien y qué está mal, qué es importante para mí, qué quiero hacer en la vida, cuál es el significado de las cosas, tiene sentido el sufrimiento o la muerte, etcétera, son interrogantes a los que responden los modelos filosóficos. Tras un lento proceso de asimilación, acomodación, le ayudarán a alcanzar la seguridad personal y el apoyo necesario para llevar a efecto las elecciones vitales.

Otro grupo de preguntas o de interrogantes, como cómo hago esto, cuánto me exijo, qué reglas debo seguir, son cuestiones a las que responden los modelos prácticos. Cuando el adolescente los posee, desarrolla habilidades específicas y se convierte en un ser seguro y

productivo. Bueno, ¿y qué ocurre cuando existen dificultades de pautas o modelos, cuando no se tienen esas pautas o modelos, profesora? Pues ocurren muchas cosas.

Vamos a tratar de sintetizar. Cuando existen dificultades de pautas, la persona vive en una especie de confusión crónica. Ejecutar las instrucciones más sencillas y mantener la atención y el interés puede suponerle un gran esfuerzo.

Los niños y los adolescentes con carencia de modelos suelen ser desorganizados y desordenados. Lo pasan mal cuando tienen que tomar decisiones, son indecisos. Les cuesta generalizar, pero también diversificar.

Cuando las cosas no las tienen muy claras, se muestran ansiosos y frecuentemente abandonan. Con frecuencia, su comportamiento es una mera imitación de los demás. Sobre todo, huyen de experiencias nuevas y se muestran incoherentes entre sus creencias y la práctica de las mismas.

Y ya para finalizar, si le parece, podríamos insistir en la influencia que la autoestima ejerce en el desarrollo de la personalidad, la dinámica y el comportamiento y rendimiento en general de niños y adolescentes, profesora. Pues sí, todo esto ya lo han estudiado los alumnos en la bibliografía, en el tema correspondiente. De todas las maneras, únicamente decir que numerosas investigaciones han demostrado que los escolares con un alto grado de autoestima aprenden con más facilidad, desarrollan relaciones interpersonales más gratificantes, están más capacitados para enfrentar dificultades y para trabajar productivamente.

Así que sentirse vinculado a personas y cosas, percibirse como un ser singular, tener la sensación de que se cuenta con los medios necesarios para modificar la propia vida y poseer modelos de referencia son las bases que sustentan el sentimiento de la propia valía. Muy bien, pues gracias profesora María de Codes Martínez González por este tema que nos ha presentado esta noche. Un tema de interés especial para los estudiantes de orientación personal y educativa, pero también espero para todos aquellos interesados por el mundo de la educación.

Gracias y buenas noches. Buenas noches.