PREVENCIÓN DE PSICOPATOLOGÍAS EN LA INFANCIA

Ponencia presentada por:
M^a Sol Justo de la Rosa

INTRODUCCIÓN

El niño es el más bello y perfecto producto de la Naturaleza. También es producto de la cultura en la que le toca vivir. En el mundo civilizado, y en especial en el medio urbano, la formación pedagógica del niño se desarrolla de forma distinta a lo dispuesto por la Naturaleza. La satisfacción de su existencia depende de su persona y del ambiente que le rodea, este ambiente externo ha de serle favorable de modo que no amenace su seguridad, ni obstaculice su necesidad de satisfacción. Gran parte de la infelicidad no se deriva de las dificultades existentes inevitables, sino de muchas de las reglas que nos imponen desde la primera infancia.

Actualmente el número de personas que viven atormentadas por conflictos internos, que desarrollan episodios neuróticos en su forma habitual de vida, alcanzan porcentajes alarmantes. Psicólogos y Psiquiatras ven a menudo en sus consultas a pacientes que no han vivido de acuerdo con su potencial, ni han realizado plenamente sus cualidades innatas. Estas personas están emocional e intelectualmente atrofiadas; estas atrofiaciones y su frustración crónica están ligadas a la ansiedad y la depresión.

La falta de autorrealización, los logros inferiores a la propia capacidad, y síntomas como la depresión y la ansiedad superiores a lo normal, están íntimamente relacionados y con frecuencia se presentan simultáneamente.

Muchos de estos adultos pretenden saber educar a los niños para «vivir bien», mientras ellos mismos son conscientes de «vivir mal», algunos incluso proyectan sobre sus hijos y alumnos una visión pesimista de sí mismos y de la vida. Esta problemática tiene sus raíces en la educación recibida y se inserta en una cadena secular de generaciones que transmiten los errores pedagógicos que han padecido.

Nadie es perfecto. Nadie nace siendo Educador (consideraremos Educadores tanto a los padres como a los profesionales). Ningún Educador se equivoca por propia intención, y es de los errores (propios y ajenos) de donde debemos extraer la experiencia y conocimiento para mejorar nuestras actuaciones. Si somos capaces de cometer menos equivocaciones con nuestros hijos y alumnos, no sólo contribuiremos a favorecer su salud mental, sino que además ellos podrán transmitir a las nuevas generaciones un patrimonio menos contaminado que promueva una vida plena en la niñez y la satisfacción y autorrealización en la vida adulta.

La Pedagogía y la Psicología no son ciencias exactas porque se relacionan con la persona, y cada individuo es único e irrepetible.

La elevada formación pedagógica, el dominio de metodologías, el reciclaje, la lectura de libros y artículos, son insuficientes si no aplicamos con intuición los conocimientos a las personas cuyo desarrollo queremos promover.

LA SOCIEDAD Y LA FAMILIA

Es imposible querer analizar aquí algunas líneas de la sociedad actual, limitándonos al mundo desarrollado y extrayendo algunos rasgos, vemos que se trata de una sociedad de abundancia y de consumo (siempre comparada con épocas anteriores). Sin embargo se observa un deterioro en valores éticos y morales. Los bienes materiales no están equitativamente repartidos y existen grandes desigualdades sociales. Hay incertidumbre con respecto al futuro y desorientación en el presente. En la era de la comunicación los cambios se suceden con rapidez, lo que ayer era innovador, hoy queda obsoleto.

La sociedad ya no transmite sus normas de una generación a otra.

En este tipo de sociedad la disminución de la natalidad es alarmante. En algunos países hay un aumento de la población extranjera, relativizándose aún más las normas sociales.

La familia ha evolucionado en los últimos años, entre otros cambios, ha reducido el número de miembros, en muchos casos la convivencia se limita a padres e hijos. Con la incorporación masiva de la mujer al mundo laboral, entre otros cambios significativos, se observa una disminución cuantitativa y cualitativa del tiempo que los padres dedican a los niños. Hay cambios importantes en los roles tradicionales de los progenitores y disminuye también la edad de la primera escolarización. No son pocos los padres que consideran que su responsabilidad educativa se limita a buscar un buen centro educativo para sus hijos, delegando de este modo sus obligaciones en los profesionales de la enseñanza.

Según las previsiones sociológicas para el próximo decenio, en la mayoría de los países desarrollados aumentarán las familias monoparentales como consecuencia de innumerables divorcios, y el porcentaje de niños que convivirán de forma estable durante la infancia y la niñez con sus padres biológicos de forma drástica.

Los Gobiernos gastan sumas enormes para el aprendizaje de conocimientos teóricos y la instrucción formal de los niños. Las familias acuden a profesionales cuando se trata de vigilar el desarrollo físico e intelectual de los niños. Sin embargo, cuando se refiere a la salud emocional queda confiado a la intuición, a la buena voluntad de padres y educadores.

En líneas generales no se presta la atención adecuada a prevenir desórdenes emocionales. La prevención es nuestra más válida esperanza de formar personas confiadas en sí mismas, estables, preparadas para alcanzar la felicidad personal y convertirse en aporte fructífero para la sociedad.

Las tendencias pedagógicas actuales coinciden en otorgar al niño protagonismo en la familia y en la escuela, pero esto conduce en muchos casos a crear ambientes familiares cargados de permisividad, restando autoridad a los padres. En otros casos los progenitores desean educar como ellos fueron educados adoptando autoritarismos desmesurados. También hay Educadores que, con buena intención, pretenden que sus alumnos se guíen por sus mismo criterios, que sigan las pautas de comportamiento de los mayores y actúen como «hombres pequeños».

Los padres, aunque les sea difícil reconocerlo, demandan formación y orientación. Los Centros de Educación Infantil pueden convertirse en Comunidades Educativas donde, padres y Maestros puedan reflexionar sobre sus actuaciones para clarificarlas, ayudando a los niños a ser «ellos mismos», sin imponerles que sientan y actúen a imagen de los adultos. El mejor modo de prevenir cualquier tipo de Psicopatología es proporcionar, en el ámbito familiar y

escolar UN AMBIENTE DE SEGURIDAD Y UN CLIMA AFECTIVO QUE FOMENTE UNA ELEVADA AUTOESTIMA Y DESARROLLE EL POTENCIAL DEL NIÑO.

ASPECTOS BÁSICOS DE LA SALUD MENTAL

AUTOESTIMA

Todo niño normal nace con el potencial necesario para alcanzar la salud mental. Indispensable para lograr este objetivo es poseer una autoestima elevada. Esta se fundamenta en la creencia del niño de ser digno de amor y de que importa por el hecho de existir, sintiendo que se valora y respeta su individualidad.

El niño posee cualidades y recursos internos suficientes para gustarse a sí mismo; desde que nace aprende a verse como considera que le ven las personas que le rodean. Su imagen las construye en función del lenguaje verbal y corporal, de las actitudes y los juicios que sobre él emiten las personas que considera importantes. Se juzga a sí mismo comparándose como los demás y según sean las reacciones de éstos hacia él.

La autoestima alta surgen de las experiencias positivas, produce en los niños seguridad, propia aceptación y la confianza suficiente para poder realizarse en todas las áreas de la vida. Las expectativas sobre sí mismo serán apropiadas, alcanzando en el futuro la estabilidad emocional.

La autoestima pobre da lugar a la inseguridad, una escasa resistencia a la frustración, un bajo sentido de quién se es y provoca ansiedad. El niño se siente inepto y carece de motivación para relacionarse de forma positiva, o comenzar nuevos aprendizajes. Suele ser una de las principales causas de las conductas desadaptadas en la infancia ya que cuando el niño tiene un concepto negativo de sí mismo, cree que es «malo» y adecua sus comportamientos a este juicio. Normalmente se le regaña, juzga, castiga y rechaza, arraigando en él con más coherencia interna evita que le lleguen mensajes positivos. Esta pobre opinión de sí mismo afecta su estabilidad y en qué utiliza su potencial.

El modo cómo nos vemos a nosotros mismos, a los demás y al mundo que nos rodea, se crea durante la infancia en el ámbito familiar y se amplía con la experiencia escolar. Las impresiones que adquirimos entonces, nos acompañan toda la vida.

Nosotros, como Educadores, debemos fomentar una autoestima elevada en nuestros alumnos. También podemos, y debemos, orientar a los padres para que, entre otras cosas:

EL NIÑO SE CONSIDERA ACEPTADO Y AMADO INCONDICIONALMENTE.
No basta con que le demos todo nuestro amor, debemos asegurarnos de que él lo siente y experimenta. Tiene que percibir que se respeta y acepta su individualidad. Aceptar al niño significa sobre todo no confundir el valor de su existencia con el de su comportamiento.

TIENE QUE SENTIRSE VALIOSO, ÚTIL Y CAPAZ, vinculado a los grupos que pertenece (familia, clase, etc...) y recibir de éstos seguridad y confianza. Interiorizando formas de conducta positivas porque no se hacen juicios de valor sobre su persona, sino sobre aspectos de su comportamiento. Desarrollando seguridad interior para afrontar con éxito las dificultades que se le presenten, para ello se le pedirá que concluya las tareas que comience, se le asignarán responsabilidades en función de su edad y capacidad, no se hará nunca por el niño

aquello que sea capaz de hacer sólo, se le ayudará a aceptar las consecuencias de sus acciones y a medir sus posibilidades antes de comenzar una actividad.

QUE PUEDA AFIRMARSE COMO INDIVIDUO. Cada niño es único e irreplicable, necesita sentirse distinto de los demás. No es cierta la creencia de que los padres deban tratar a todos los hijos por igual, del mismo modo ocurre con el Educador y sus alumnos. Cada niño deben sentirse que es especial y singular, para ello es necesario proporcionar un ambiente sin condiciones para expresar libremente sus sentimientos y cuidar las expectativas inadecuadas. Se formará su capacidad crítica permitiendo que piense por sí mismo, aunque no coincida con los pensamientos de Padres y Educadores. Siempre cuidaremos de que su individualidad no se convierta en individualismo egoísta.

QUE ADQUIERA UNAS PAUTAS DE CONDUCTA Y UNA ESCALA DE CALORES PERSONALES que le sirvan de referencia para que su forma de pensar y actuar adquiera coherencia, para que aprenda a distinguir el bien del mal. Con este fin habrá que cuidar los modelos que se le ofrecen al niño. Padres y Educadores son las personas cuya estima y aprobación busca con más esfuerzo, por ello serán los modelos que intente imitar, éstos deben ser coherentes en sus mensajes y actuaciones.

CLIMA AFECTIVO Y SEGURIDAD

Creemos un clima afectivo cuando sentimos sincero aprecio y valoración por los niños simplemente porque existen, porque cada uno es un ser especial al que queremos con independencia de que aprobemos o no lo que hacen. Este criterio es tan válido para el hogar como para la clase. Para sentirse apreciados los niños valoran la cantidad y calidad del tiempo que les dedicamos en exclusiva, con atención concentrada y abierta a sus cualidades particulares, cuando cada uno siente que le decimos «me interesas». Nuestra relación con los niños debe ser honesta, nuestros mensajes verbales han de coincidir con los gestuales. Han de saber en todo momento que cuentan con nosotros para ayudarles a satisfacer sus necesidades, que no somos perfectos ni les exigimos perfección.

Evitemos los enjuiciamientos, éstos provocan sentimientos de culpa que pueden derivar en desórdenes emocionales. Hay que reaccionar ante los comportamientos omitiendo juicios al respecto, el niño sentirá que su valor personal no está supeditado a su conducta.

Evitemos los enjuiciamientos, éstos provocan sentimientos de reaccionar ante los comportamientos omitiendo juicios al respecto, el niño sentirá que su valor personal no está supeditado a su conducta.

El niño tiene sus propios sentimientos, cuando le decimos lo que debe sentir le pedimos que renuncie a ellos, haciendo tambalear su seguridad psicológica.

Si somos empáticos no trataremos de modificar sus sentimientos, le comprenderemos desde su punto de vista, entendiendo cómo los experimenta él. Le escucharemos con el corazón y el niño se sentirá comprendido y querido.

Tratemos los sentimientos del niño de la misma forma en que quisiéramos que trataran los nuestros. Los sentimientos reprimidos no desaparecen y, a corto, medio y largo plazo lesionan la salud física, emocional, intelectual y creativa.

La ira, los celos y otros sentimientos negativos, esconden otras emociones anteriores, son síntomas que, con comprensión empática nos pueden conducir al núcleo del verdadero problema: demasiadas frustraciones, exceso de competencia y comparaciones, autoritarismo o disciplina exagerada, relaciones familiares negativas, baja autoestima, etc. ...

PADRES Y EDUCADORES NO DEBEN OLVIDAR CONCEPTOS COMO: LIBERTAD, AUTORIDAD Y DISCIPLINA

Los adultos solemos «temer» a la libertad del niño, pero es necesario recordar que «Educar es crecer en libertad» conduciendo al niño desde la total dependencia hasta la autonomía plena de forma gradual, marcando márgenes que se vayan ampliando en libertad y responsabilidad. El exceso de normas, mandatos o prohibiciones no estimula la independencia ni la responsabilidad, pero sí asfixia la libertad.

La autoridad es necesaria para promover valores y capacidades, facilita la interiorización de normas de conducta. La permisividad produce falta de control interno y conduce al niño a una serie de conductas egoístas para conseguir lo que desea.

La autoridad bien ejercida tiene el objetivo de alcanzar la madurez y la responsabilidad del infante. No se debe confundir con el autoritarismo que reprime la iniciativa, impide el desarrollo de recursos internos y convierte al niño en conformista que acata los criterios de los demás o vive en constante rebelión.

En el ámbito familiar la autoridad debe ser ejercida de forma conjunta por el padre y la madre, es vital que ambos estén de acuerdo en la línea educativa a seguir, evitando contradicciones y diferencias de criterio.

Recordemos la valiosa opinión de P. González Blasco: «Una autoridad débil no da libertad, sino desconcierto. Una autoridad que grite, desconcierta o atemoriza, pero tampoco educa».

Aunque el término disciplina en los últimos años ha quedado desprestigiado, hemos de considerar que es imprescindible para establecer y conservar el orden, adaptando la conducta de los niños a las normas y restricciones que impone la convivencia en sociedad. La disciplina no autoritaria evita la amenaza y el castigo, conduce hacia la disciplina interior que autodirige y canaliza las capacidades hacia la realización de una meta.

CONCLUSIONES:

- Los primeros responsables de la educación de los niños son los Padres. Los Educadores continuamos y completamos esta labor con nuestra profesionalidad y capacitación pedagógica.
- Educar para la salud mental significa amar, conocer, respetar y dignificar al niño, con una visión realista de sus cualidades, recursos internos, defectos y limitaciones, como un ser humano único e irrepetible.
- Prevenir psicopatologías en la infancia supone crear ambientes familiares y escolares que ofrezcan seguridad, comprensión y afecto incondicional al nivel. Donde se fomenta la autoestima elevada y se motiva el desarrollo del potencial infantil.

- En definitiva, los Educadores, como formadores de hombres, podemos y debemos responsabilizarnos de crear auténticas Comunidades Educativas que contemplen la orientación y asesoramiento familiar, que cuenten con Escuelas de Padres para conseguir que el entorno familiar y el escolar promuevan la salud mental de los niños, siendo el mejor modo de prevenir cualquier tipo de psicopatologías y favorecer nuevas generaciones socialmente responsables, solidarias y comprometidas.

AMEI

<http://www.waece.com>

info@waece.com