

1. LA PSICOLITERATURA PRAGMÁTICA EN EL MARCO DE LA EDUCACIÓN INFANTIL.

El término Psico-literatura pragmática se acuña en 1992 en el artículo de las autoras de la presente comunicación "Hacer: la experiencia de... Taller de Creatividad Literaria" publicado en la Revista "Educación 0 a 6" que edita la Federación Española de Escuelas Infantiles.

La Psicoliteratura Pragmática se define como el uso creativo de la palabra para mejorar la competencia de comunicación socioemocional. La Psicoliteratura pragmática pretende buscar la relación que existe entre los signos y la intención de la persona que los utiliza. Será eficaz en su aplicación didáctica si motiva el uso de la comunicación funcional en los contextos adecuados. La Psicoliteratura pragmática se apoya en refuerzos socioemocionales contingentes a la labor creativa para la generalización de las competencias adquiridas a nuevos ámbitos de actuación psicolingüística.

2. APRENDER A SENTIR UNA EMOCIÓN

Seleccionamos una emoción con la que aprendemos a vivir desde que nacemos, siendo la Escuela Infantil un lugar idóneo para aprender a desarrollarla de la manera más saludable posible.

Para trabajar con esta emoción daremos respuestas a las preguntas siguientes

MIEDOS- "PESADILLAS"

¿QUÉ ES EL MIEDO?

El miedo es la emoción con la que reaccionamos cuando nos exponemos ante objetos o situaciones que percibimos como amenazantes al indicarnos algún peligro. Los estímulos amenazantes pueden ser imaginarios o reales.

En su forma más simple, el miedo, es una reacción o respuesta normal que sentimos ante situaciones apropiadas que así lo requieren por la percepción de peligros presentes o al acecho que podemos anticipar.

El miedo es un legado evolutivo vital, ya que nos lleva a evitar amenazas que nos pueden acechar cotidianamente. De este modo podemos afirmar que el miedo tiene un valor de supervivencia obvio. Sin miedo pocos sobreviviríamos bajo circunstancias naturales o ante la jauría de los estresantes estímulos urbanos.

¿QUÉ FUNCIÓN DESEMPEÑA EL MIEDO ? ¿ES ÚTIL? ¿PARA QUÉ SIRVE? ¿CUÁNDO ES NORMAL TENER MIEDO?

Es importante caer en la cuenta de que el miedo tiene una función adaptativa porque nos motiva a evitar esas situaciones o cosas que nos pueden dañar de alguna manera.

El miedo nos pone a punto para la acción rápida ante el peligro y nos alerta a actuar bien bajo condiciones de estrés. Nos ayuda a conducir con cuidado, a saltar en paracaídas con prudencia, a aprobar los exámenes, a hablar bien en público, a sostener con fuerza el pie en su punto de apoyo durante la subida a una montaña, a luchar contra el enemigo.

El miedo sería y actuaría como un gran aliado que nos ayuda a salir airoso y vencedores ante amenazas o peligros. Gracias al miedo nos ponemos en alerta y nos percatamos del significado de las situaciones para reaccionar correctamente ante ellas. A veces lo mejor es la huida o el escape, otras enfrentarnos si es factible.

Siempre y cuando el miedo no nos desborde y se vuelva contra nosotros será adecuado sentirlo. Será bueno especialmente en los momentos que nos supongan un peligro real para poder reaccionar con precisión.

¿CUÁLES SON SUS CARACTERÍSTICAS?

Como otras emociones, el miedo es un conjunto de reacciones que tienden a ocurrir juntas. Pueden ser conductas visibles, sentimientos internos y cambios fisiológicos.

Con el miedo intenso se producen sentimientos desagradables de terror, urgencia de escapar y de esconderse, urgencia de gritar, el corazón late rápidamente, tensión muscular, temblores, facilidad para sobresaltarse, sequedad de garganta y de boca, una sensación de náusea en el estómago, sudoración, urgencia de orinar y defecar, irritabilidad, ira, dificultad de respirar, parestesias en las manos y en los pies, debilidad e incluso parálisis de las extremidades, sensación de desmayo o de poder caerse, y un sentimiento de irrealidad, de estar distante de la situación.

¿PUEDE EL MIEDO LLEGAR A AFECTAR A NUESTRA SALUD?

En determinadas ocasiones las sensaciones que tenemos al sentir miedo se escapan a nuestro control. En vez de ayudarnos y alertarnos, nos entorpecen para que nuestra reacción sea positiva. Sería una forma de miedo extrema y entonces nos estaríamos refiriendo a las fobias.

Una fobia es un miedo específico que no guarda proporción con el grado de amenaza que plantean los estímulos amenazantes. La fobia es inadaptativa y generalmente se requiere de un tratamiento para superarla y que deje de ser nociva para nuestra salud.

Podemos afirmar que una persona tiene fobia cuando el miedo es:

excesivo para la situación,

no puede ser razonado,

está fuera del control voluntario,

lleva a evitar la cosa o la situación temida,

persiste a través del tiempo,

es inadaptativo y

no pertenece a una edad específica.

Esta última característica es fundamental cuando se trata de los niños porque hay miedos que son típicos y normales en determinadas edades. Si estos miedos persisten en etapas posteriores serían patológicos.

¿CUÁLES SON LOS MIEDOS MÁS FRECUENTES?

Casi todos los niños han experimentado uno o más miedos en el transcurso de su desarrollo. El contenido de esos miedos cambia con la edad.

Los niños tienen miedo de la pérdida de apoyo, de los ruidos altos y de los extraños, además de las cosas repentinas, inesperadas y amenazantes.

En los primeros años de vida los miedos que presentan los niños más comunes son: a los ruidos altos (alarmas, camiones y truenos), a los animales, a la oscuridad y al separarse de los padres.

Además, entre los tres y los cinco años aparecen los miedos a "criaturas aterradoras" y a seres sobrenaturales. De los seis a los diez años aparecen con frecuencia los miedos a los daños corporales y a no obtener éxito. A partir de los diez años se observan miedos a los exámenes en el colegio, a la apariencia física y a las comparaciones sociales.

Por supuesto, muchos de estos miedos persisten en la adolescencia y en el comienzo de la edad adulta.

Los datos disponibles según la respuesta paterna indican que el 84% o más de los niños no muestran miedo, mientras que del 5% al 15% muestran miedos normales y del 0% al 5% muestran miedos excesivos.

¿QUÉ SE PUEDE HACER ANTE LOS MIEDOS DE LOS NIÑOS?

El miedo en los niños es uno de los temas más solicitados en la práctica diaria de las escuelas de padres y madres. Cuando aprendemos cuales son los miedos más frecuentes de cada edad y la intervención necesaria de los padres para superarlos, reflexionamos sobre la necesidad de respetar y comprender esos sentimientos de miedo en lugar de prohibirlos.

En algunas ocasiones con nuestra mejor intención, impedimos que nuestros hijos se enfrenten a leer libros o ver películas que censuramos por sus portadas o sus títulos. Un claro ejemplo está sucediendo con los libros de Pesadillas y posiblemente con los videos que ya están en el mercado.. Conviene más partir de sus intereses y dedicar tiempo de calidad con los niños. El autor de esta colección de libros, R.L.Stine, en la que están basados los videos, para explicar el increíble éxito en el record de ventas, afirma que una de las premisas en las que se basa esta serie es que a los niños les gusta pasar miedo estando seguros.

¿SE PUEDE DISFRUTAR DEL MIEDO?

En sus formas menos extremas el miedo puede ser no sólo útil sino incluso agradable. Muchas personas buscamos activamente las oportunidades de experimentar la sensación de miedo y de dominar el peligro.

Los conductores de coches de carreras, los toreros y los alpinistas se exponen voluntariamente a azares extremos. Miles de espectadores disfrutan con el placer de la tensión de los deportes de riesgo. Millones de dólares están en juego en la producción de películas de suspense para el ocio de muchas personas.

¿QUÉ características deben tener los cuentos infantiles que trabajan la emoción del miedo?

Vamos a tomar como ejemplo el estilo de los libros y videos de la colección "Pesadillas". La lectura de estos libros les resultan entretenidos no sólo por el estilo del autor, sino también porque la temática está íntimamente relacionada con el mundo interno de cada niño. Esto les permite no sólo sentirlo, sino compartirlo con sus amigos.

Lo fundamental para poder opinar como adultos de Pesadillas es acompañar a los niños en la lectura y visionado de los libros y videos. Entonces nos es más fácil comprender el gran atractivo que supone para ellos.

¿PESADILLAS TIENE ALGUNA VENTAJA EDUCATIVA?

Numerosos padres, profesores y profesionales de la educación, nos comunican haber constatado algunas ventajas de Pesadillas. Entre ellas destacamos:

No aparecen escenas con agresividad.

No hay un tratamiento sexista.

Los personajes pueden llegar al borde del peligro, sin sufrir daño.

Las situaciones de intriga tienen una duración corta.

No hay batallas de buenos contra malos.

Trata temas con gran sentido del humor.

Los chistes y las tramas humorísticas tienen gracia.

Sirven como entretenimiento.

En la temática no hay sangre, ni droga ni abuso de menores.

No aparece violencia alguna.

Estimula el hábito de la lectura.

¿ES CONVENIENTE VER PESADILLAS?

A través de nuestra práctica profesional con padres, profesores y niños, hemos podido

comprobar como determinadas pautas educativas, tanto en la escuela como en la familia son más adecuadas para seguirlas con los niños que presentan miedo. Algunas de éstas serían:

Respetar sus sentimientos.

Darle ejemplo sin exhibiciones.

Razonar con él y ganar su confianza.

Irle acostumbrando poco a poco, estando cerca de él con objetos y actividades que le sean tranquilizadoras.

Lo que no es conveniente hacer cuando el niño tiene miedo es:

Burlarse.

Llevarle miedo.

Hablar del problema con otros delante de él.

Padres miedosos.

Ambiente autoritario o represivo.

Imponerle lo temido.

Amenazarle ni meterle miedo.

Tratarle con brusquedad.

Sobreprotegerlo o dejarle solo.

Cuando vemos disfrutar a los niños con Pesadillas y como dialogan en el videoforum, encontramos la que puede ser quizá la clave de su éxito entre los más pequeños de la casa. Nos referimos a que estos videos nos explican y nos hacen comprender como funciona la psicología de los niños de estas edades porque conectan con sus intereses y dan respuesta a sus necesidades.

3EXPERIENCIAS EDUCATIVAS

Se expone en este epígrafe un ejemplo de creación literaria de una exalumna de la Escuela Infantil S. Miguel que casi dos décadas después escribe sobre su experiencia socioemocional en la infancia, junto con su madre, sus educadores de la Escuela Infantil y una compañera de la Escuela Infantil. En su narración aparece el tema de los exámenes y su temor ante ellos.

YA VOY A LA PRIMERA ESCUELA. MI ESCUELA INFANTIL.

Es realmente emocionante contar la historia de una persona sorda que se siente a gusto y feliz, a fuerza de tolerar la ansiedad y la tranquilidad de este complejo mundo en el que nos toca vivir, prácticamente a las puertas del siglo XXI.

Narrar tu propia experiencia como padres, como compañeros de escuela y de barrio, como educadores, como persona sorda, supone apostar por no quedarnos sólo entre palabras huecas de significado. Describir todas y cada una de estas experiencias de nuestras vidas es, sobre todo, recurrir a imágenes, a símbolos que llenan nuestra existencia de sentido.

Nos juntamos un pequeño grupo de personas para mirar hacia el sendero andado después de dieciocho años caminando, con la intención de intentar transmitir el recorrido que hemos seguido junto con una persona sorda. Por este sendero de la Escuela Infantil anduvimos mucha más gente, cuyo buen obrar nos enriqueció enormemente a todos y todas. Ahora para hablar con y de Carolina, la protagonista de estas vivencias de su infancia, estamos reunidas, su madre, una de sus primeras educadoras y una compañera de clase de la

Escuela Infantil.

Nos impulsa la necesidad de compartir el esfuerzo realizado a lo largo de estas casi dos décadas, que pensamos ha merecido la pena llevar a cabo. Comprobamos que este esfuerzo ha sido y es positivo especialmente, cuando nos paramos, hacemos un alto en el camino y nos ponemos a valorar la excelente cosecha que seguimos recogiendo después de tantos años que empezamos a sembrar.

Pensamos que la clave, de lo que para nosotras y para los y las que nos rodean, fue y sigue siendo, un éxito ganado día a día, es el trabajo en equipo. Es fundamental que las personas sordas, los padres y madres de los/as sordos/as y de los/as oyentes, los/as profesionales de diferentes especialidades, los/as compañeros/as de la escuela, los/as amigos/as del barrio, los/as vecinos/as,... trabajemos conjuntamente para facilitar la creación de las condiciones normales y normalizadas de vida para todos y todas.

Puede ser un reto viajar al año 79. Aunque numéricamente sólo es cuestión de invertir las cifras del actual año 97 a modo de rasgo disléxico.

Afectivamente supone retomar vivencias altamente emotivas, que hacen brillar a nuestros ojos, reflejando nuestro corazón. Quizás, embargado por lágrimas de satisfacción por los logros conseguidos y por las lágrimas de aquellas esperanzas que aún necesitamos conquistar.

Socialmente requiere seguir aunando esfuerzos de todas aquellas personas, que de una manera u otra, nos hemos visto implicadas apasionadamente para que en la vida, las personas sordas y oyentes disfruten de la mayor autonomía personal y social posible.

La escuela infantil, a finales de los años 70, sirvió de cuna para la integración de personas con diferentes necesidades educativas específicas (auditivas, visuales, intelectuales, de movilidad, de afectividad social).

Fue aquí, en la escuela infantil, donde se arraigaron, no las corrientes teóricas de moda, válidas en otros países; sino las bases prácticas en auge, que eran necesarias, aquí y ahora, para asentar los cimientos que dan respuesta a necesidades primordiales en todo ser humano.

Necesitamos alimentarnos, vestirnos, sentirnos seguros, apreciados, capacitados. Necesitamos aprender a resolver problemas de diversa índole, allí donde se presentan y conforme se presentan. Necesitamos enfrentarnos y superar situaciones de crisis para poder aprender y crecer con y de ellas. Necesitamos tener un grupo social de referencia, que cuanto más diverso sea, más nos enriquecerá y más le podremos dar de nosotros mismos.

Para cubrir todas estas necesidades físicas, psicológicas y sociales es conveniente saber pedir ayuda a otras personas, tanto si somos adultos como infantes.

La escuela infantil, como una cuna de madera de roble, meció con firmeza los primeros pasos de los educadores, las primeras palabras y gestos comunicativos de las personas sordas y oyentes, las primeras decisiones de los padres sobre asuntos claves y vitales para sus hijos/as.

La escuela infantil, como almohada suave, acogió con seguridad las primeras rabietas, las esperanzas y desasosiegos de los adultos, las iniciativas de las pioneras escuelas de padres.

Sobre su colchón bien mullidito, reposaron los pies cansados de tanto patear de bebés, padres y educadores/as.

Sobre sus sábanas de algodón blanco, transpiraron los olores del sudor que provoca el esfuerzo. Sobre ellas se cambiaron los primeros pañales y se consiguió el control de esfínteres, el control postural e incluso para algunos/as se llegó al autocontrol personal en estas edades tan tempranas.

LOS PADRES ANTE Y EN LA ESCUELA INFANTIL

De la etapa en la que mi hija estuvo en la escuela infantil guardo un recuerdo muy especial. Imagino que a todas las madres nos sucede algo similar cuando nos paramos a reflexionar sobre los avatares pasados cuando nuestros hijos/as sordos/as eran tan pequeños/as. Los vemos tan indefensos como a sus hermanos en esa edad, tan necesitados de toda nuestra protección como recién llegados al mundo.

Probablemente cada padre y cada madre reaccionamos de una forma única ante la sospecha y confirmación de la sordera de un hijo tuyo. Si esto es así, es porque cada uno somos y actuamos de manera diferente. Pienso, que son precisamente esas diferencias las que nos enriquecen a todos, ya ejerzamos como padres, como hermanos/as, como hijos/as, siempre lo hacemos como las personas únicas que somos.

Mi experiencia educativa como madre de una persona sorda profunda puede ser tan peculiar como la vuestra propia, pero deseo compartirla para aportar un modesto grano de arena en el desierto de la sordera

Ante la encrucijada de tomar la decisión más adecuada sobre la primera escuela para mi hija, creó que lo que más me ayudó fue la necesidad de buscar, seguir buscando, volver a buscar, hasta hallar ese ambiente en que las personas, sordas u oyentes, podamos sentirnos a gusto.

Sentía la imperiosa necesidad de contrastar más de una opinión, más de un diagnóstico, más de una orientación de más de un equipo de profesionales. Recibí asesoramiento de especialistas de ámbitos tan diversos como pude encontrar: pediatras, otorrinos, logopedas, profesores, psicólogos... Aprendí de y con todos/as, pero la toma de decisiones como madre quería asumirla personalmente.

Después de mucho patear para poder ver las cosas con mis propios ojos, encontré al lado de casa una pequeña escuela infantil con un gran equipo de personas. Lo que más me impactó fueron las puertas tan abiertas y acogedoras de esta escuela. Y no me refiero sólo a las instalaciones físicas, sino a las mentes abiertas de las personas que formaban parte de la escuela infantil "San Miguel": los/as profesores/as, los/as especialistas, los padres y madres y los futuros compañeros/as de mi hija.

Hace dos décadas, en España, optar por una escuela infantil pionera en integración, suponía ir contra corriente, como los salmones que retornan con esfuerzo a su lugar de origen. En Estados Unidos llaman a la integración "mainstream" o corriente de la mayoría. En nuestro país no era nada corriente, ni mucho menos de mayorías. Lo mayoritario consistía en llevar a los/as sordos/as a centros con especialistas, no que los especialistas vinieran a los centros con sordos.

Las razones y criterios que tuve en cuenta para elegir esa escuela fueron en primer lugar que estuviera ambientada para estimular nuestras potencialidades. En segundo lugar, quizás, un ambiente restringido sólo a personas sordas, puede limitar la formación integral para las personas sordas y oyentes. Los/as oyentes necesitamos formarnos con los/as sordos/as. En tercer lugar, puede ser más enriquecedor un ambiente bilingüe. Si aprendemos, fundamentalmente por imitación, los/as compañeros/as oyentes serán un modelo más idóneo para el aprendizaje de la lengua oral de nuestros/as hijos/as sordos/as. Y por último, no creo que existan dos mundos separados, el de los/as sordos/as y el de los/as oyentes. Lo maravilloso para poder convivir, es que podamos vivir un mismo mundo todas las personas.

LOS EDUCADORES DE LA ESCUELA INFANTIL

Como educadora de la escuela infantil "San Miguel" he disfrutado de la ventaja de vivir una experiencia con Carolina altamente positiva, que me ha enriquecido y educado en gran medida.

El símbolo de nuestra escuela es una gran puerta abierta. Nuestra filosofía educativa gestada hace un cuarto de siglo, amplía nuestras miras hacia la diversidad de personas que

nos formamos en una comunidad educativa. Esta diversidad, que observamos al explorar nuestro mundo socializador, requiere que le demos una respuesta lo más ajustada y personalizada posible.

Gracias a las experiencias de integración para dar respuesta a las diferentes necesidades educativas especiales, empecé a constatar vivencialmente que la diversidad es un estímulo que nos enriquece enormemente. A nuestra escuela entrábamos todos. Nos dejábamos asesorar por los especialistas y nuestros conocimientos los pusimos a su disposición. Los apoyos se realizaban dentro del aula. Los especialistas entraban y los recursos materiales y didácticos también.

Creo, que nuestra filosofía abierta a la diversidad, es lo que ha posibilitado el haber podido colaborar en el éxito vivido por nuestros/as alumnos/as ya desde edades tan tempranas.

Como todo lo desconocido y nuevo provoca conductas de escape o huida, luchamos por demostrar que la integración no era negativo para los/as niños/as que llamábamos "normales". Lo que sucedía y comprobábamos junto con los padres, era que todos/as se habían beneficiado con esta experiencia integradora.

Pienso que la frase que mejor puede resumir mi experiencia podría ser esta: No tenemos que hacer diferencias, pero es conveniente que aprendamos a respetar las diferencias.

LOS/AS COMPAÑEROS/AS DE CLASE EN LA ESCUELA INFANTIL

Me llamo María y tuve la suerte de ser compañera de clase Carolina cuando estuvimos juntas en la escuela infantil "San Miguel". Por aquellos tiempos vivíamos las dos en el mismo barrio.

Los recuerdos que tengo más grabados de esa época que veo tan lejana, quizás estén relacionados con las fotos que todavía conservo en un álbum y con las grabaciones visuales sin voz de las cámaras de super-ocho. Por entonces, aún no había llegado la video-cámara a nuestras manos. Bueno, mejor dicho a las de nuestros padres o profesores.

Lo que más recuerdo son las obras de teatro que hacíamos por Navidad, en primavera y a final de curso. También visitábamos el ayuntamiento de Madrid vestidos de chulapos y chulapas por las fiestas de San Isidro. Íbamos en autocar, bailábamos por la Plaza Mayor. Después entrábamos al Parque de bomberos cercano. Nos ponían el casco de bomberos y las sirenas a todo trapo y hasta entrábamos en los camiones de bomberos.

La verdad, creo que nos lo pasábamos bomba. Íbamos a visitar el Museo de Ciencias Naturales y al mercado ¡Eso sí que molaba! De excursión con los bocadillos y la cantimplora, nos llevaban andando a la Casa de Campo y al zoo. ¡Ah! y por los Carnavales nos dábamos un paseo larguísimo por todo nuestro barrio. Eso sí allí todo el mundo se hacía un disfraz. ¡ Parece que la escuela era toda la ciudad!

De nuestro aula, recuerdo que me gustaba sentarme en el equipo de color rojo. Era un color que me atraía y que hoy todavía sigue siendo mi preferido. Carolina solía elegir ese equipo también.

Lo que no recuerdo es como llegué a entender que Carolina no podía oír como lo hacíamos los otros niños. Pero, es que más que en la desventaja que ello supone, creo que veíamos sus posibilidades. Pienso que lo hacíamos con la misma naturalidad con la que puedo hacerlo en este momento.

Cuando hablo de sus posibilidades, me refiero a esa gran cantidad de energía e ilusión que derrocha con todos los que tenemos la gran suerte de sentirnos sus amigos. Sus posibilidades comunicativas, con personas sordas y oyentes. Lo abierta que es en las fiestas. Lo divertida que es y lo que nos hace reír con sus chistes e imitaciones. Lo rápido que conecta cuando conoce a gente nueva. Lo buena actriz que es en el grupo de teatro al que pertenece.

Creo que ya desde la escuela infantil iniciamos nuestra amistad. Ahora a mí me toca estar

apurada de tiempo, igual que ella, por este dichoso mes lleno de exámenes. Estamos deseando acabar con los exámenes para poder quedar y hablar largo y tendido de nuestras cosas. Me encanta sacar tiempo de debajo de las piedras para poder disfrutarlo con ella.

LA PROTAGONISTA DE LA EXPERIENCIA EDUCATIVA

Me llamo Carolina. Nací un dieciocho de Marzo de 1978. Como veis yo no escondo mi edad. Mi madre tuvo un embarazo normal de nueve meses. El hospital en el que nació se llama clínica Belén. Vaya nombre tan navideño. Yo nací sorda. Al principio mis padres no lo sabían. Desde que se dieron cuenta de que yo no oía, mis padres han pensado mucho en mi futuro. Los médicos dijeron a mis padres que yo era sorda.

Los médicos dijeron a mis padres que un colegio de sordos era mejor para mí. Mis padres no estaban de acuerdo. Mis padres me llevaron a un colegio con oyentes.

A mí me gustó muchísimo mi primer colegio. Pienso que el primer colegio es mejor. ¿Por qué? porque tú puedes aprender sin exámenes. No me gustan nada los exámenes. Bueno, me gustan un poco los exámenes fáciles.

Me acuerdo mucho de mi primer colegio. Yo tengo amigas de mi primer colegio. El domingo pasado, María, vino a buscarme con coche porque ha aprobado el carnet este mes. María es una amiga muy buena.

Me gusta mucho ir a mi grupo de teatro. Yo hacía teatro en mi primer colegio. Yo lo veo en fotos, pero no me acuerdo mucho. Me acuerdo de los profesores, Maika, Julita, José M^a, Victoria y Lourdes. Muchas gracias a todos. Estoy muy contenta porque aprendo mucho.

4. ESCUELA DE PADRES

En este apartado se presentan algunas de las actividades elaboradas por el Equipo educativo de la Escuela Infantil "San Miguel", publicadas en "Escuela de Padres" por el Ayuntamiento de Madrid y el Instituto Madrileño de Formación y Estudios Familiares

TEMA II. RECURSOS PARA AFRONTAR PROBLEMAS

2. RECURSOS PERSONALES.

Aprender quien es uno mismo y llegar a serlo es lo importante para vivirnos a nosotros/as como un recurso. Cuando no nos vemos solo como un problema y pensamos en nuestras posibilidades, podemos poner en marcha nuestras habilidades para superar nuestras necesidades.

Para llegar a ser uno/a mismo/a y para poder contar contigo como un recurso hay que tener en cuenta:

- A) La imagen de uno mismo y los sentimientos de autoestima.
- B) La autonomía para la acción.
- C) La capacidad de resolver conflictos y problemas.
- D) El autocontrol.

3. LA IMAGEN DE UNO MISMO Y LOS SENTIMIENTOS DE AUTOESTIMA.

El concepto de sí mismo son las ideas, valoraciones y actitudes que cada uno tiene de sí mismo.

La imagen positiva de uno mismo se forma a través de las experiencias personales de éxito, de la aceptación y aprendizaje de los fracasos, de las valoraciones y comentarios de los demás y de los sentimientos positivos que tengamos ante ellos.

Cuando alguien te anime, te aliente, te plantee retos, te ofrezca ayuda y apoyo, te felicite y te recompense por tus logros y te ayude a aprender de los errores, entonces te estará ayudando a tener sentimientos de seguridad y capacidad personal, a sentirte aceptado por

los demás y por ti mismo y a tener una imagen positiva de ti mismo. ¿Qué te impide que ese alguien seas tú mismo? Nada, pues depende de ti y la decisión la tomas tú.

4. LA AUTONOMÍA PARA LA ACCIÓN.

Para llevar una vida saludable, física, afectiva y socialmente es fundamental ser personas autónomas y responsables, esto es, personas que saben lo que quieren y como conseguirlo.

La capacidad en las personas de sentirse autónomas y de ejercer su autonomía se aprende. No se transmite con consejos e informaciones, es necesario ponerla en práctica.

Nos comportamos de forma autónoma cuando no somos dependientes. Por ejemplo, ante la presión de la publicidad en televisión, consumir guiados por un criterio personal; ante la influencia de un grupo de personas tener claras tus propias ideas.

5. LA CAPACIDAD DE RESOLVER CONFLICTOS Y PROBLEMAS.

Para poder disponernos a afrontar problemas es clave el desarrollo de la propia eficacia y de la confianza en sí mismo.

Al enfrentarse a un conflicto es necesario reflexionar, abriéndose al problema en vez de negarlo.

Podemos aprender estrategias para resolverlos. Estas estrategias recorren siete pasos:

- Detectar la existencia de un problema.
- Definir el problema, ver sus límites y características.
- Conocido el problema, reconocer los obstáculos que puedan interferir en su solución y establecer donde hay que llegar para solucionarlo.
- Pensar en la forma de sortear esos obstáculos y los conflictos que puedan plantearse de una forma constructiva, aportando todas las soluciones posibles.
- Analizar las soluciones y sacar las consecuencias que puedan derivarse de cada una de ellas.
- Escoger una solución determinada, la que parezca más apropiada.
- Fijar un plan de actuación y llevarlo a la práctica.

Las personas aprendemos a resolver conflictos, resolviéndolos, y si fallamos en dominarlos, mirando nuestros fallos no con miedo o vergüenza, sino, aprendiendo lo que podamos de ellos. Se trata de aprender a resolver conflictos de la vida cotidiana, con imaginación y confianza y con todos nuestros recursos y capacidades personales y no sólo mediante soluciones de fuera.

6. EL AUTOCONTROL.

El autocontrol supone ser capaz de dominar ciertas respuestas emocionales y de tolerar fracasos y frustraciones.

El control de uno mismo ayuda a analizar y valorar las reacciones ante situaciones difíciles, pensando antes de actuar. Nos permite controlar las respuestas agresivas, impulsivas y responder ante los obstáculos de forma más adecuada.

Es necesario ser prudentes para poder sopesar los pros y contras de cada decisión.

En resumen, para construir una imagen positiva de sí mismo tenemos que desarrollar la autonomía para confiar en nosotros mismos y tenemos que aprender a controlar los sentimientos y la propia conducta para sentirnos competentes y seguros ante los demás.

7. RECURSOS FAMILIARES.

Cuando comprobamos que el vivirnos a nosotros mismos como recurso es algo positivo para nosotros, no es de extrañar que deseemos lo mejor para los nuestros: nuestra familia.

Podemos trasladar algo individual a las personas con las que vivimos. Para ayudarles a que

vean sus posibilidades, podemos empezar por verlas nosotros primero. Para ello es necesario pensar si estamos viendo a nuestros/as hijos/as y a nuestra pareja como una carga o estorbo más o pensar en aquellas situaciones en las que son un verdadero recurso, una ayuda para nosotros/as y, lo que es más importante saben ayudarse a sí mismos y se viven como un recurso para sí y para el resto de la familia.

8. RECURSOS SOCIALES.

Los recursos sociocomunitarios son aquellos que están disponibles para los usuarios en la comunidad en la que viven.

Es importante tener información de los servicios que ofrecen para poder utilizarlos, ya sean de instituciones como ayuntamientos, comunidades autónomas, organizaciones no gubernamentales, asociaciones de vecinos, etc.

- Ayuntamiento de Madrid. El área de Servicios Sociales) ofrece:
 - Atención a menores y familias.
 - Atención a las personas mayores.
 - Atención a personas sin hogar.
 - Atención a colectivos con necesidades sociales específicas.
 - Servicio de Orientación jurídica.
 - Plan Municipal contra la Droga.

- Guión de información de Cruz Roja Española:

1. ¿Qué es Cruz Roja Española?
2. Colectivos de actuación.
3. Programas que se realizan en la Comunidad de Madrid.
4. Programas concretos de actuación en el Distrito.
5. ¿Dónde dirigirnos para más información?

9. ACTIVIDADES

ACTIVIDAD 1. AUTOCONCEPTO.

1. ¿Qué imagen tienes de ti mismo?
2. ¿Cómo te ves? Indica tres cualidades tuyas.
3. ¿Cómo crees que te ven los demás? Indica tres cualidades que suelen resaltar de ti otras personas.
4. ¿Qué automensajes positivos utilizas?

ACTIVIDAD 2. RELACIONES INTERPERSONALES.

1. ¿Son exitosas tus relaciones con los demás?
2. ¿Con qué habilidades soci