

Comunicaciones rápidas

Aprendiendo a quererme para que me quieran

Learning to love myself so others will love me

J. A. Belmonte Gómez,¹ V. Manzanares Palacios,²
M. C. Moreno Conde³

Palabras clave

Atención temprana. Programas de intervención. Educación Infantil. Educación Primaria. Autoestima. Formación de los padres.

Justificación

...Cuando me amé de verdad, comprendí que, en cualquier circunstancia, yo estaba en el lugar correcto y en el momento preciso. Y entonces, pude relajarme. Hoy sé que eso tiene nombre... autoestima.

Charles Chaplin

La vida es un continuo proceso de cambios encaminados al crecimiento personal, ya sea físico, intelectual, social o de competencias diversas. Para un crecimiento armónico es necesario un conocimiento de uno mismo y de los que nos rodean como paso previo a valorarnos y querernos. Solo así estaremos en disposición de que el resto de personas nos valoren y quieran. Hablamos del concepto de «autoestima».

1 **José Antonio Belmonte Gómez.** Psicólogo del Equipo Específico de Atención Educativa a Alumnos con Discapacidad Visual de la Dirección de Zona de la ONCE en Granada. Plaza del Carmen, s/n; 18008 Granada (España). Correo electrónico: jabg@once.es.

2 **Verónica Manzanares Palacios.** Maestra de Educación Infantil. Madrid (España). Correo electrónico: Manzanares_999@hotmail.com.

3 **M.ª del Carmen Moreno Conde.** Maestra. Estudiante de Grado de Fisioterapia. Granada (España). Correo electrónico: Mari_000014@hotmail.com.

La **autoestima** es la **valoración**, generalmente positiva, **de uno mismo**. Se trata de la **opinión emocional** que los individuos tienen de sí mismos y que supera en sus causas la racionalización y la lógica. La autoestima es un sentimiento valorativo de nuestro conjunto de rasgos corporales, psicológicos (emociones, pensamientos y conductas) y sociales que forman la personalidad. Dicho sentimiento puede cambiar con el tiempo: a partir de los 4 o 5 años de edad, un niño comienza a formar el concepto sobre cómo es visto por el resto de personas que conforman su contexto social. Suele constituirse como un síntoma recurrente en distintos problemas conductuales. Por eso, hay quienes definen la autoestima como la función del organismo que permite la **autoprotección** y el **desarrollo personal**, ya que las debilidades en la autoestima afectan a la salud, las relaciones sociales y el rendimiento. Desde este posicionamiento, se considera a la autoestima como la causa de las actitudes constructivas en los individuos, y no su consecuencia.

Si aceptamos esta premisa, habrá que aceptar que este proceso es más importante en casos de niños con necesidades educativas especiales por la existencia de una discapacidad que, en muchas ocasiones, focaliza los procesos de aprendizaje (DV [Discapacidad Visual] como variable ómnibus explicativa de los problemas detectados), provocando un proceso de ajuste (variable transversal en la mayoría de las actuaciones de este Equipo) inadecuado que hace que, tanto a nivel personal como familiar, escolar y social, se vea afectado el desarrollo armónico del niño y su entorno.

Se presenta a continuación un Plan de Intervención dirigido a niños con discapacidad visual de 0 a 6 años y a agentes educativos (padres, hermanos y profesores) que se va a desarrollar durante el Curso Escolar 2016-2017.

Población destinataria

Alumnos de Infantil (Primer y Segundo Ciclo), Primaria (Primer Ciclo), agentes educativos (padres, hermanos y profesores tutores).

Resultados previstos

Favorecer de forma preventiva la instauración y el desarrollo de un adecuado proceso de ajuste familiar, personal y social a la discapacidad visual a nivel emocional (lo que siento o dejo de sentir), cognitivo (lo que pienso o dejo de pensar) y conductual

(lo que hago o dejo de hacer), con la implicación del menor afiliado y los agentes educativos (padres, hermanos y profesores tutores).

Actividades previstas. Calendario

Primer trimestre

- Selección de contenidos y estrategias de actuación más adecuados, acorde a las necesidades de la población destinataria.
- Remisión de carta informativa acerca del plan (objetivos, destinatarios. metodología y temporalización).
- Realización de un taller con padres y alumnos destinatarios.
- Complimentación de pequeña encuesta de valoración.

Segundo trimestre

- Valoración por parte de los profesionales del Equipo de lo implementado y realizado en el primer trimestre.
- Realización de un taller con padres, alumnos destinatarios y sus hermanos.
- Complimentación de pequeña encuesta de valoración.

Tercer trimestre

- Valoración, por parte de los profesionales del Equipo, de lo implementado y realizado en el segundo trimestre.
- Realización de un taller con padres, alumnos destinatarios y profesores tutores.
- Complimentación del cuestionario global de valoración.
- Encuentro final de todos los participantes en el plan.

BELMONTE, J. A., MANZANARES, V., y MORENO, M. C. (2017). Aprendiendo a quererme para que me quieran. *Integración: Revista digital sobre discapacidad visual*, 70, 175-182.

La metodología de los talleres consistirá en dinámicas de grupo, *role-playing* y juego dirigido.

Recursos humanos. Responsable del plan

- Coordinadores de caso. Trabajadores sociales. Psicólogo. Técnicos de rehabilitación. Óptico.
- Agentes educativos (padres, hermanos y profesores tutores).

Recursos materiales

- Materiales educativos adaptados.
- Juegos y materiales lúdicos.

Evaluación. Indicadores

1. Indicadores cuantitativos

- Alumno: número de alumnos participantes en el plan.
- Agentes educativos: número de padres, hermanos y profesores tutores que participan en dicho plan.

2. Indicadores cualitativos

- Alumno: grado de satisfacción mostrado por los alumnos (cuestionario tras cada actividad y uno final).
- Familia: grado de satisfacción mostrado por los padres y hermanos respecto al plan de intervención (cuestionario tras cada actividad y uno final).
- Agentes educativos: grado de satisfacción mostrado por profesores tutores (cuestionario tras cada actividad y uno final).

- Grado de cumplimiento del programa.

Dinámicas

1. El círculo.
2. Imagínate a ti mismo.

1. El círculo

Objetivos:

- Aprender a observar y valorar las cualidades positivas de otras personas: en este caso, su hijo.
- Aprender a dar y a recibir elogios.
- Aprender a motivar a su hijo.

Duración recomendada: aproximadamente, 30 minutos.

Materiales: folios y lápices.

Desarrollo: el moderador explica a los participantes que van a centrarse únicamente en las características positivas que poseen sus hijos: cualidades, rasgos de personalidad definitorios que les agraden, capacidades y logros del pasado reciente y actuales.

Así se pretende que aprendan a valorar las cualidades positivas de su hijo, lo que repercutirá en un mejor ajuste personal y sociofamiliar, fomentando una autoestima equilibrada.

Que entiendan que todas las personas tienen cualidades positivas, así como que consiguen metas que hay que valorar.

2. Imagínate a tu hijo

Objetivo: hacer conscientes a los participantes de que la realización de los proyectos futuros de sus hijos, depende, en gran medida, de ellos mismos.

BELMONTE, J. A., MANZANARES, V., y MORENO, M. C. (2017). Aprendiendo a quererme para que me quieran. *Integración: Revista digital sobre discapacidad visual*, 70, 175-182.

Duración recomendada: aproximadamente, 30 minutos.

Materiales: folios y lápices.

Desarrollo: esta actividad se basa en la utilización de técnicas de imagen mental, las cuales son de gran utilidad para conseguir que las personas seamos conscientes de aspectos en los que nos es costoso concentrarnos por la carga emocional implícita que a veces poseen.

El moderador comenta a los participantes que en esta actividad van a pensar en el futuro y en cómo se imaginan a sí mismos y a sus hijos dentro de algunos años. En primer lugar, deben cerrar los ojos e imaginarse a sus hijos dentro de diez años. Cuando todos han cerrado los ojos, el moderador lee en voz alta las siguientes preguntas, cuidando siempre de dejar un tiempo entre pregunta y pregunta para que cada alumno, individualmente, pueda pensar e imaginar las respuestas. Las preguntas que debe realizar son las siguientes: «¿Cómo te imaginas físicamente a tu hijo dentro de 10 años?», «¿A qué crees que se dedica?», «¿Qué aficiones tiene?», «¿Con quién vive?», «¿Qué amigos tiene?», «¿Cómo es la relación con tu hijo?», «¿Tiene pareja?», «¿Tiene hijos?», «¿Qué le gusta hacer en su tiempo libre?», «¿Es feliz?», «¿De qué te sientes más orgulloso?».

La fase de imaginación concluye y los participantes ya pueden abrir los ojos.

Después, pregunta a todos los participantes en general si creen que ese futuro imaginado para su hijo será necesariamente así o si puede ser de otra manera, y, sobre todo, si creen que conseguir ese futuro que desean para su hijo es algo que depende en gran parte, aunque no totalmente, de ellos, o si creen que no pueden hacer nada para acercarse al futuro deseado. El moderador debe reconducir este debate hacia la capacidad que todos tenemos para aumentar las probabilidades de alcanzar nuestros objetivos. No obstante, lo primero que necesitamos para alcanzar nuestras metas es saber a dónde queremos llegar, qué queremos ser, cuáles son nuestros objetivos. Tener esto claro es haber recorrido ya la mitad del camino. El moderador debe motivar a los alumnos para que valoren el poder y la capacidad personales que tienen, y la necesidad de fijarse unos objetivos claros.

Finalmente, la actividad concluye con una fase final individual en la que los participantes escriben tres metas futuras a largo plazo (por ejemplo, crear una familia, tener

un trabajo en el que se sientan satisfechos, etc.) y también tres metas futuras a corto plazo (por ejemplo, aprobar el siguiente examen) que desearían que consiguiera su hijo.

Se pretende que entiendan la importancia de saber qué metas les gustaría que alcanzara su hijo y cómo podemos conseguirlas.

La ilusión que conlleva el tener un proyecto de vida propio y el esfuerzo para alcanzarlo.

Que aprendan a aceptar que hay metas que no están al alcance de nuestra mano y a que esto no conlleve sentimientos de tristeza e inutilidad.

Referencias bibliográficas

DELVAL, J. (1994). *El desarrollo humano*. Madrid: Siglo XXI.

DÍAZ-AGUADO, M. J. (1995). *Niños con necesidades especiales [formato Word]*. Colección *Todos iguales, todos diferentes*, vol. 1. Madrid: Organización Nacional de Ciegos Españoles.

DÍAZ-AGUADO, M. J. (1995). *Programas para favorecer la integración escolar: manual de intervención [formato Word]*. Colección *Todos iguales, todos diferentes*, vol. 2. Madrid: Organización Nacional de Ciegos Españoles.

DÍAZ-AGUADO, M. J. (1995). *Programas para favorecer la integración escolar: investigación [formato Word]*. Colección *Todos iguales, todos diferentes*, vol. 3. Madrid: Organización Nacional de Ciegos Españoles.

DÍAZ-AGUADO, M. J. (1995). *Instrumentos para evaluar la integración escolar [formato Word]*. Colección *Todos iguales, todos diferentes*, vol. 4. Madrid: Organización Nacional de Ciegos Españoles.

DÍAZ-AGUADO, M. J., MARTÍNEZ, R., y ROYO, P. (1995). *Niños con dificultades para ver [formato Word]*. Colección *Todos iguales, todos diferentes*, vol. 5. Madrid: Organización Nacional de Ciegos Españoles.

GIMÉNEZ-DASI, M., y MARISCAL, S. (coords.) (2008). *Psicología del desarrollo, volumen 1: Desde el nacimiento a la primera infancia*. Madrid: McGraw-Hill.

BELMONTE, J. A., MANZANARES, V., y MORENO, M. C. (2017). Aprendiendo a quererme para que me quieran. *Integración: Revista digital sobre discapacidad visual*, 70, 175-182.

HERNÁNDEZ, Á. C. (1996). *Familia y adolescencia: indicadores de salud* [formato PDF]. Washington: W. K. Kellogg Foundation.

KEF, S. (2002). Psychosocial adjustment and the meaning of social support for visually impaired adolescents. *Journal of Visual Impairment & Blindness*, (96)(1), 22-37.

MUÑOZ, V., LÓPEZ, I., JIMÉNEZ-LAGARES, I., RÍOS, M., MORGADO, B., ROMÁN, M., RIDAO, P., CANDAU X., y VALLEJO, R. (2011). *Manual de psicología del desarrollo aplicada a la educación*. Madrid: Pirámide.

PALACIOS, J., MARCHESI, Á., y COLL, C. (comps.) (1999). *Desarrollo psicológico y educación: 1 - Psicología evolutiva*. Madrid: Alianza Editorial.

SANSPREE, M. J. (2000). Pathways to habilitation. En: B. SILVERSTONE, M. A. LANG, B. P. ROSENTHAL y E. E. FAYE, *The lighthouse handbook on vision impairment and vision rehabilitation*. Volumen II, p. 1167-1182. Nueva York: Oxford University Press.

SILVERSTONE, B., LANG, M. A., ROSENTHAL, B. P., y FAYE, E. E. (2000). *The lighthouse handbook on vision impairment and vision rehabilitation*. Vols. I y II. Nueva York: Oxford University Press.

TRÖSTER, H. (2001). Sources of stress in mothers of young children with visual impairments. *Journal of Visual Impairment & Blindness*, 95(10), 623-637.

WARREN, D. H. (2000). Developmental perspectives – Youth. En: B. SILVERSTONE, M. A. LANG, B. P. ROSENTHAL y E. E. FAYE, *The lighthouse handbook on vision impairment and vision rehabilitation*. Volumen I, p. 325-337. Nueva York: Oxford University Press.

ZAMBONE, A. M., y SUAREZ, S. C. (2000). Service delivery systems. En: B. SILVERSTONE, M. A. LANG, B. P. ROSENTHAL y E. E. FAYE, *The lighthouse handbook on vision impairment and vision rehabilitation*. Volumen II, p. 1153-1166. Nueva York: Oxford University Press.

ZELL SACKS, S. (2000). Social skills issues in vision impairment. En: B. SILVERSTONE, M. A. LANG, B. P. ROSENTHAL y E. E. FAYE, *The lighthouse handbook on vision impairment and vision rehabilitation*. Volumen I, p. 377-394. Nueva York: Oxford University Press.

BELMONTE, J. A., MANZANARES, V., y MORENO, M. C. (2017). Aprendiendo a quererme para que me quieran. *Integración: Revista digital sobre discapacidad visual*, 70, 175-182.