

Reflexiones pedagógicas y psicológicas sobre el desarrollo de la autoestima de los adolescentes con retraso mental

Pedagogical and psychological reflections on the development of self-esteem in adolescents with mental retardation

*MSc. Esther Zenaida Díaz-Rodríguez, ezenaida@uo.edu.cu;
MSc. Gladys Ester Melián-Aroche; gladisma@uo.edu.cu*

Universidad de Oriente, Santiago de Cuba, Cuba

Resumen

La adolescencia es un periodo de la vida humana que se caracteriza por cambios biológicos que repercuten en el desarrollo físico y psicológico de los individuos, la autoestima juega un papel importante en las relaciones interpersonales que se establecen entre los coetáneos en esta etapa, todo profesional de la educación especial debe realizar el diagnóstico integral que le permite determinar las características de cada uno de sus educandos y los factores que pueden influir de manera negativa o positiva en la autoestima de los mismos. El material que se presenta ofrece un conjunto de recomendaciones que pueden ser empleadas por el docente para influir en el desarrollo de la autoestima. Lo que posibilita tener la perspectiva para adoptar las decisiones y medidas que permitan la satisfacción de estas necesidades, la estimulación de las potencialidades, y la corrección y compensación de las dificultades que puedan aparecer.

Palabras clave: autoestima, adolescentes, escolares, retraso mental.

Abstract

Adolescence is a period of life characterized by biological changes that affect the physical and psychological development of individuals, the self-esteem plays an important role in interpersonal relations established between the peers in this stage, all special education professional must perform comprehensive diagnostic that allows you to determine the characteristics of each of their trainees and the factors that may influence in a negative or positive way in self-esteem them. The material presented provides a set of recommendations that can be used by the teacher to influence the development of self-esteem. Making it possible to have the perspective to adopt the decisions and measures that allow the satisfaction of these needs, the stimulation of potentialities, and correction and compensation for the difficulties that may arise

Key words: adolescents, school, self-esteem, mental retardation.

Introducción

La autoestima es la valoración que tenemos de nosotros mismos y es un indicador para compararnos con los demás. La autoestima puede presentarse de diferentes formas, de ahí que el individuo puede tener una autoestima alta o una autoestima baja lo que significa el valorarse poco, o casi nada, al mismo tiempo que elevamos las cualidades de los demás. Una persona con baja autoestima suele considerarse torpe, poco inteligente, carente de atractivos, que no puede hacer nada correcto, que considera todo lo que inicia culminará en fracaso, mostrando una perspectiva negativa de su personalidad en los diferentes contextos.

Se puede estimar que tener autoestima adecuada o positiva significa estar casi siempre dispuesto a enfrentar el reto y sentir que se las tareas pueden hacer igual que los demás, vernos y sentirnos bien con nuestra imagen, con nuestro desempeño, con nuestros resultados, reconocer cuando estamos equivocados o cuanto podemos hacer para llegar a una meta, reconocer que hay quienes pueden hacer algo mejor que yo por que tienen aptitudes que yo no tengo; pero que yo tengo otras aptitudes que me permiten realizar otras tareas y que por tanto no somos inferiores ni superiores, simplemente somos diferentes.

La variabilidad humana marca la diferencia no solo en lo antropométrico y en el desarrollo físico sino también en lo psicosocial, este último a nuestro criterio indispensable para poder insertarnos adecuadamente en el medio social donde nos desempeñamos a partir de establecer relaciones interpersonales satisfactorias, basadas en el respeto mutuo y en la justa valoración de nuestras posibilidades.

Dicho de esta forma parece sencillo, pero es un proceso muy complejo que comienza a sentir sus simientes incluso antes del nacimiento. Al nacer recibimos las primeras influencias sociales directas de las personas que nos trajeron al mundo externo para el cual no estamos preparados.

La primera mirada o gesto, el primer afecto, el primer reproche o aceptación que recibimos de esas personas pueden marcar o no el inicio de una futura autoestima adecuada o no y este proceso gradual continúa a través de la enseñanza escolar.

Desarrollo

La adolescencia es uno de los periodos más importantes para el desarrollo de la autoestima; es la etapa en la que la persona necesita hacerse con una firme identidad, es decir, saberse individuo distinto a los demás, conocer sus posibilidades, su talento y sentirse valioso como persona que avanza hacia un futuro.

Durante la adolescencia se manifiestan ciertos cambios a nivel socio-afectivo, físico y cognoscitivo, se desarrollan además la capacidad de reflexionar y pensar sobre uno mismo y de aceptar una nueva imagen corporal. Al hacerlo, el o la adolescente se formula una serie de preguntas sobre sí mismo, por ejemplo "¿soy atractivo?" "¿soy inteligente?" "¿soy aceptado por mis compañeros?".

Comienza a separar lo que cree que es verdad sobre sí mismo de lo que considera erróneo y a formularse sus propios conceptos sobre su persona. Cuanto mayor sea la aceptación que se siente, tanto en la familia como con sus compañeros, mayores serán las posibilidades de éxito. En la adolescencia tanto el grupo familiar, el grupo de la escuela, los amigos, los medios de comunicación contribuyen a moldear su autoestima. En esta etapa durante la adolescencia la autoestima tiende a debilitarse. Una buena dosis de autoestima es uno de los recursos más valiosos de que puede disponer un adolescente para enfrentar los cambios que se operan tanto internos como externos.

Un adolescente con autoestima adecuada aprende con más eficacia, desarrolla relaciones mucho más gratas, está más capacitado para aprovechar las oportunidades que se le presenten, para trabajar productivamente y lograr mayor independencia, posee una superior conciencia del rumbo que sigue, y va conformando con ascendencia la estabilidad de su concepción sobre su personalidad y el papel que esta ocupa en el mundo. Si el adolescente termina esta etapa con una autoestima fuerte y bien estructurada podrá en la vida adulta para llevar una existencia productiva y satisfactoria.

Un pequeño error puede ser interpretado como: todo me sale mal. Un gesto de desaprobación de otra persona puede ser interpretado como: todo el mundo me rechaza. Si se utilizan términos peyorativos para describirse a uno mismo como persona global. No tener habilidad para un determinado tipo de tareas puede ser interpretado como: soy muy torpe o soy un fracasado, en lugar de decir, no se me da bien. Si no está preparada no comprenderá que la autoestima se va desarrollando a lo largo de toda nuestra vida a través de las experiencias por las que pasamos. Si estamos con personas que no nos aceptan, que nos ponen condiciones para querernos disminuye la autoestima. Si nos

valoran por nuestros logros, nuestra belleza, simpatía, posesiones seguramente aprenderemos a desvalorizarnos, si somos capaces de asumir como somos físicamente, lo que tenemos, somos y poseemos seremos poco a poco mejores y nos sentiremos mejor en nuestra vida con altos niveles de relación.

Lo cual indica que desarrollaremos el sentimiento de igualdad de todos y con todos. El razonable aprecio y respeto por uno mismo crea seguridad personal, confiere atractivo personal y facilita las relaciones con los demás en relación de igualdad, sin sentimientos de inferioridad o superioridad, es capaz de tomar decisiones, se acepta y se siente bien consigo mismo y es capaz de enfrentarse a retos de forma independiente. Además, de los juicios, sobre la autoestima influye la forma en que en nuestro diálogo interno interpretamos esas experiencias positivas y negativas que vivimos. La baja autoestima está relacionada con una forma inadecuada de pensar acerca de nosotros mismos. Existen formas distorsionadas de autoevaluación que deterioran nuestra autoestima.

El evitar o establecer continuas comparaciones con otras personas, en las que obviamente resulta sentirse perdedor y verá a los otros mejor, más listos, desenvueltos, mejor vestidos, todo lo que nos gustaría ser, y evita sentir que en el reparto de virtudes la vida nos dio lo peor. Ese sentimiento va condicionando la autoestima hacia la negatividad y por tanto la autonomía que debe alcanzar el futuro adolescente se verá afectada también.

Muchos de los conflictos que afectan las relaciones interpersonales ocurren por problemas de una autoestima inadecuada, con frecuencia en la adolescencia puede comenzar con episodios tales como, recibir burlas de los compañeros, no ser admitidos dentro de un grupo, no ser bien aceptado, ser víctima de agresiones físicas o verbales, sufrir rechazo o cualquier actitud del medio que hiera la sensibilidad. Esto puede conducir conductas negativas de los adolescentes. Es cierto que la mayoría de los conflictos de la adolescencia se resuelven a medida que el crecimiento avanza, pero la falta de autoestima no se supera, por el contrario, se acrecentará afectando la salud mental y el futuro de quien la padece.

La autoacusación es un sentimiento típico de la baja autoestima que conduce a sentirse culpable de todo. “Tengo yo la culpa”, “Tendría que haberme dado cuenta”, son frases que se repiten y se convierten en estereotipos que condicionan la actuación y pueden conducir con facilidad a la depresión que afecta tanto la salud mental. ¿Por qué es necesario tener que hacer lectura del pensamiento de los demás?: sintiendo

supuestos tales como que no le interesas a los demás, que no les gustas, crees que piensan mal de ti .sin evidencia real de ello. Son suposiciones que se fundamentan en cosas no comprobables que predisponen y no permiten al sujeto integrarse adecuadamente al medio social.

El adolescente con autoestima positiva es capaz de enfrentarse a problemas y fracasos, porque dispone de la energía necesaria para confiar en superar los obstáculos.

No siempre la familia o el personal pedagógico están preparados para asumir las consecuencias de una autoestima inadecuada de los escolares y los adolescentes, porque también son portadores de conceptos errados y no están conscientes de que el nivel de autoestima influye en el desarrollo y desempeño de todas sus actitudes que condicionan su aprendizaje.

El aprendizaje se puede afectar por que el individuo con autoestima negativa, está poco motivado e interesado en aprender y encuentra poca satisfacción en el esfuerzo por estudiar ya que no confía en sus propias posibilidades de obtener éxito. Cuando el adolescente valora y le da importancia a sus posibilidades por aprender, experimenta mayor confianza en sí mismo y puede desarrollar esfuerzos dirigidos al logro de sus objetivos cognoscitivos.

La confianza en uno mismo constituye la base para ser capaz de responder a las exigencias de la vida cotidiana y escolar, de igual manera contribuye a fortalecer el valor de la responsabilidad, permite explorar nuevas posibilidades, se arriesga con respuestas creativas y originales y se le desarrolla la creatividad.

Cuando el nivel de autoestima es bajo los adolescentes son dependientes, incapaces de tomar decisiones, sin opinión y sin criterio por tanto la autonomía se limita. Generalmente un adolescente con autoestima positiva actúa independientemente, elige y decide como emplear su tiempo, sus ocupaciones, busca amigos y entretenimientos por sí solo.

El adolescente de acuerdo con su nivel de desarrollo alcanzado asume sus responsabilidades, actúa con seguridad de sí mismo, sin que haya que pedírselo y asume la responsabilidad de ciertas tareas o necesidades evidentes (lavar platos, consolar a un amigo.), afronta nuevos retos con entusiasmo, de forma espontánea sabe reír, sonreír, gritar, llorar y expresar su afecto y, en general, sabe pasar por distintas emociones sin reprimirse ni ocultarse, si algo sale mal, sabe encarar esta situación de distintos modos,

y ser capaz de hablar de lo que le entristece y lo conlleva por tanto ser tolerante frente a la frustración.

Los adolescentes con retraso mental siguen las mismas líneas de desarrollo que todos los adolescentes. Ante todo son personas, con todos los atributos de un ser humano, tienen sistema nervioso humano, a pesar de lesiones y su discapacidad intelectual resultante, adquieren y alcanzan diferentes grados de desarrollo y pueden posibilidades como todos los demás seres humanos, aunque en correspondencia con sus peculiaridades y necesidades.

Se debe partir de una nueva visión frente al retraso mental, en la que se le de al niño una dimensión de sujeto, es decir, aceptarlos con los límites de sus posibilidades intelectuales, tomar los mandos de su propio destino y de sus relaciones con el mundo con la sociedad. Es infructuoso abordar algunos aprendizajes si el niño no puede situarse en relación a su cuerpo, al espejo, al espacio, a su familia, a su lugar dentro de ella. El retraso mental, concebido como déficit de capacidad, aísla al sujeto en sus mismas deficiencias de su relación con el mundo.

Hay diferentes grados de afectación en el retraso mental que complejizan la determinación de necesidades y potencialidades, de acuerdo a un mayor o menor nivel de incidencias de éstas, lo que implica que las necesidades educativas especiales de los sujetos no tienen que comprender solo con lo biológico, se forman en el contacto con las demás personas y son el resultado de ese individuo en la interacción de su biología con el medio social y cultural, lo cual se refleja en su psiquis y conforma cualidades de su personalidad.

Las personas con retraso mental tienen insospechadas posibilidades de desarrollo a adolescentes con retraso mental. Los adolescentes con diagnóstico de retraso mental hoy saben muchas veces más y son más capaces que personas similar hace varias décadas atrás. Influye en ello el desarrollo social, científico, cultural (de la familia, de la escuela, de la comunidad, de la sociedad), así como el desarrollo técnico y tecnológico. El límite no está en ellos, sino en la preparación de la familia, de la comunidad, de los especialistas, de la escuela para lograr más y mejor socialización, preparación, compensación y desarrollo.

Estos adolescentes se generan dificultades para establecer interacciones con sus coetáneos y con los adultos en general, las que pueden desaparecer o adquirir mayor estabilidad en contextos enriquecedores que brinden apoyos para el logro de una

adecuada imagen personal, así como recursos personales para enseñarlos a enfrentar las situaciones cotidianas.

La autoestima y el autoconcepto se ven afectados por una inadecuada valoración de sí mismos; la tendencia a evitar el fracaso es mayor que a la búsqueda de éxito, aunque suelen guiarse por órdenes y orientaciones de otros para solucionar problemas que se les planteen.

Los adocescntes con retraso mental presentan sus mayores dificultades en la aceptación social y personal de acuerdo con su discapacidad intelectual. Esto se demuestra en el hecho observable de su susceptibilidad a los efectos de la llamada "etiqueta" de la que son sujetos encerrados, de las relaciones familiares alteradas, agresivas o sobreprotectores y el rechazo a ser considerados inferiores debido a su déficit, por sus coetáneos, amigos y vecinos; así como el trato incorrecto favorece la aparición de alteraciones en el comportamiento: modos de actuación inadecuados, formación de un autoconcepto equivocado y de una baja autoestima.

Los que presentan retraso mental severo y profundo, al estar privado de un buen nivel de lenguaje expresivo, a menudo por presentar problemas en las relaciones interpersonales, conlleva a la habitual la utilización de formas de comunicación primitivas, entre las que se encuentran las conductas agresivas, autolesivas, y de autoestimulación, los niveles bajos de autoestimación que poseen.

Los sentimientos de frustración los acompañan ante determinadas tareas, así como la hiperactividad, vulnerabilidad al stress y a reacciones de ansiedad. La experiencia demuestra que las expectativas y el trabajo de familiares y maestros repercuten indiscutiblemente en su desarrollo, aplicando niveles de ayuda que los han hecho alcanzar aprendizajes que no se esperaban.

El caso de que los adolescentes con retrasos mental tengan "otorgado" ese "título" hace que se vean diferentes, distintos y que sientan cierta discriminación por parte de algunas personas, incluso cuando las personas solo los tratan de forma diferentes por ser retrasados mentales, eso los hace disminuir su autoestima y su confianza en sí mismo, como también influye en esta baja autoestima el que experimentan mucho más que las comunes el fracaso y las frustraciones

Este adolescente se vincula al trabajo en grupo: la cooperación entre cada uno de los miembros del grupo escolar se convierte en un motor impulsor para vencer limitaciones y elevar la autoestima que es tan necesaria en los escolares con diagnóstico de retraso

mental, en la medida que se logra una comunicación positiva entre los educandos, la representación que de sí mismos tiene cada uno de ellos se irá cualificando cada vez más. A esto se suma el valor de la interrelación entre el personal del centro con la familia y con otros agentes de la comunidad, los cuales van a hacer a estos escolares participes de un conjunto de actividades de extraordinario valor educativo.

También son imprescindibles, rasgos positivos de la esfera inductora de su personalidad como: responsabilidad, modestia, sencillez, perseverancia, laboriosidad, compañerismo, solidaridad, valentía, decisión, autoestima, autoafirmación, entre otras cualidades.

Resulta necesario destacar que los individuos con retraso mental pueden lograr una autovaloración de su persona en diversas cualidades en diferentes esferas de su personalidad y actuación, entre estas se puede mencionar: la esfera de las relaciones interpersonales en la que la autoestima las rige, y que el adolescente partiendo del desarrollo de su autoestima es capaz de encontrar el lugar deseado entre los compañeros de su grupo y sobre la base de la posición que ha encontrado puede contribuir al desarrollo de una autoestima alta o una autoestima baja en correspondencia con la satisfacción de sus necesidades espirituales que aparecen en esta etapa y en específico, de los retrasados mentales quienes demandan de necesidades de autoafirmación.

En cuanto a su esfera psicosexual, aparece una motivación consciente hacia la vida sexual, una imagen concreta de modelos de comportamiento sexual y de ideales de pareja; es decir, una conciencia concreta de su identidad de género y de los roles que desempeña en diferentes situaciones. Resulta necesario destacar que los individuos con retraso mental (en dependencia de la profundidad de su déficit intelectual) pueden lograr una autovaloración de su persona en diversas cualidades de su esfera psicosexual.

La educación de la sexualidad en el escolar con retraso mental ha de cubrir todos los campos de la formación y preparación ilustrada que guardan relación con las normas socioculturales y éticas de la sexualidad humana, incluyendo la evolución psicosexual del autoerotismo al amor, para ayudarlos a desarrollar actitudes sanas hacia ellos mismos y hacia los demás.

Consejos útiles al maestro y la familia para el desarrollo de una adecuada de la autoestima de los adolescentes con retraso mental

- Los niños necesitan un hogar feliz y seguro, donde disfruten de cierta libertad y donde existan normas y límites que rigen la convivencia, donde se mantenga la

unidad de exigencias en el cumplimiento de las diferentes tareas docentes y hogareñas. Se evite la sobreprotección y el castigo excesivo.

- Necesitan sentir que son capaces de hacer cosas autónomamente y resolver sus pequeños problemas,
- La familia debe darles responsabilidades de forma gradual, manifestar satisfacción por sus logros y avances,
- Dispensar elogios merecidos ante las tareas y evitar las comparaciones: cada niño debe ser valorado por lo que es y lo que puede hacer.
- En la escuela, el personal docente debe estar preparado para corregir y encarrilar este proceso y hacerle sentir a la familia que una persona con una visión distorsionada de sí mismo y los demás y que se siente inferior e intenta aislarse, se rehúsa a participar de reuniones y evita todo tipo de competencia, siente temor o vergüenza de hablar y pasa el mayor tiempo posible a solas es el razonamiento de alguien que se encuentra con autoestima baja.
- El maestro no debe desvalorizar los resultados de un alumno por malo que sea; que lo critica constantemente; ni compararlo ni castigarlo injustamente así mismo debe reprimir las burlas o elogios desmesurados de sus compañeros; evitando una estimulación negativa de la personalidad de un educando marcada por la no autoaceptación y la autoestima negativa.
- Debe estimularlos siempre hacia metas superiores, pero a todos por igual, reconocer los resultados pero también los esfuerzos; estar muy claro de las diferencias individuales de sus escolares y aprovechar sus potencialidades para conducir el proceso de enseñanza aprendizaje y especial la formación de la personalidad;
- Desde las edades más tempranas hay que trabajar para estimular su participación en juegos, actividades escolares, de trabajo y recreativas que favorezcan el mejoramiento de sus relaciones interpersonales y sociales, las que suelen estar limitadas.
- Apoyo en la correcta orientación de sus sentimientos y a la experimentación de vivencias enriquecedoras se que favorece el respeto por sí mismos, así como una motivación por el aprendizaje que les permita su integración sociolaboral activa.

- En el caso específico de las personas que presentan retraso mental, resulta necesario emprender acciones que permitan organizar el sistema de influencias educativas que propicien su preparación y educación sexual.

Conclusiones

- 1. La autoestima es la valoración que tenemos de nosotros mismos y es un indicador para compararnos con los demás. La autoestima puede presentarse de diferentes formas, de ahí que el individuo puede tener una autoestima alta o una autoestima baja lo que significa el valorarse poco, o casi nada, al mismo tiempo que elevamos las cualidades de los demás.**
- 2. En el proceso de formación de la personalidad se logra el desarrollo adecuado de la autoestima de las nuevas generaciones si es guiado por la familia y dirigido por los profesionales de la educación de forma científica.**
- 3. 3-En este proceso inciden factores como la comunidad, la escuela y la familia que influyen en la esfera inductora de su personalidad ,lo que hace necesario la atención educativa integral propiciando que los escolares con retraso mental alcáncense niveles superiores en su autoestima.**

Referencias Bibliográficas

1. Abreu, E. (1990). *El diagnóstico de las desviaciones en el desarrollo psíquico*. Ciudad de la Habana: Editorial Pueblo y Educación.
2. Arias, G. (1982). *La educación especial en Cuba*. Ciudad de la Habana: Editorial Pueblo y Educación.
3. Bell, R. (1996). *Educación especial. Sublime profesión de amor*. Ciudad de la Habana: Editorial pueblo y educación.
4. Bell, R. (1997). *Educación especial. Razones visión actual y desafíos* .Ciudad de la Habana: Editorial Pueblo y Educación.
5. Marcuello G., A. A. (s.f.). *Autoestima y auto superación: técnicas para su mejora jefe del gabinete de psicología de la escuela de especialidades Antonio de Escaño*. Recuperado de www.psicologia-online.com/.../autoestima/autosuperacion.shtm