

GÉNESIS Y MANTENIMIENTO DEL EQUILIBRIO PERSONAL Y SOCIAL

Ramón Aciego de Mendoza Lugo

El tema sobre el cual me han propuesto hablar - “Génesis y mantenimiento del equilibrio personal y social”- al ser un rótulo amplio, da bastante libertad al ponente. Es posible que incida en cuestiones tratadas con anterioridad, o que van a ser tratadas en posteriores sesiones. En mi descargo, decir que los temas que se abordan guardan, como no podría ser de otra manera, una gran interrelación. Esto hace difícil delimitar el contenido de cada ponencia. De cualquier forma, si nos pisamos contenidos, las perspectivas y valoraciones, al ser propias de cada ponente, serán diferentes y, espero, enriquecerán las Jornadas.

El contenido de estas Jornadas “Educación para el desarrollo personal y social en la infancia y adolescencia”, coincide con la presentación que se hace en el programa en que es un contenido de gran trascendencia y actualidad. Pero no es un tema nuevo. Durante años, en ambientes educativos, e incluso psicológicos, ha habido preocupación por favorecer el ajuste y la realización personal y el desarrollo de valores sociales. Pero el grado de esta preocupación ha sufrido altos y bajos. Después de momentos de significativa convulsión social (p.e. tras las guerras mundiales, años sesenta) suele incrementarse el interés por el desarrollo de la persona. Se enfatiza su dimensión afectiva. En cambio, en momentos de relativa estabilidad social y desarrollo tecnológico, el planteamiento imperante suele ser más pragmático y positivista. Se focaliza la atención en la eficacia y en el rendimiento.

Asimismo, una educación preocupada por el desarrollo personal y social ha sido bandera de los movimientos progresistas de innovación educativa. Por el contrario, a los planteamientos más tradicionales se le ha atribuido una mayor preocupación por las “enseñanzas básicas”.

Siguiendo esta línea de argumentación, se observa una dificultad por integrar la transmisión de conocimientos (“conocer”) y el desarrollo intelectual (“pensar”) con el desarrollo afectivo-formativo (“ser”).

La actual Ley de Ordenación General del Sistema Educativa, al menos en el papel, hace una fuerte apuesta por esta, de todo orden, necesaria integración.

Las condiciones sociales, a mi modo de entender, así lo demandan. Con la caída del “Muro” muchos de los viejos ideales han terminado de quedar postergados o desdeñados. El desarrollo tecnológico no termina por dar una clara contribución al bienestar personal y social. Muy al contrario, cada vez vemos con mayor preocupación su gran poder de destrucción de nuestro medio natural y las bolsas de paro que genera o, al menos, no es capaz de evitar. Y con ello, el incremento de la marginación, la drogadicción (el “cuarto mundo” dentro de los países llamados desarrollados). Y no hablemos de lo atónito que nos tiene todos estos casos de corruptelas e intrigas, que a la espera de que terminen siendo confirmadas, aclaradas y castigadas por la justicia, continúan apareciendo fruto, nos dicen, de la “negra espuma” que acompaña a épocas en las que solo reina el “señor dinero”.

Estamos en un buen momento, insisto, para que reflexionemos sobre aquellas cosas que son realmente las importantes, las nucleares: el favorecer una persona, una sociedad, equilibrada y solidaria.

En nuestra manos ésta, al menos alguna parte de responsabilidad tendremos, que esta oportunidad no quede sólo en una declaración de buenas intenciones, o concluya como un nuevo fracaso de los planteamientos educativos “blandos”.

Nuestra contribución, así la entendemos nosotros como psicólogos educativos, es el dotar a los profesionales de la educación de estrategias y procedimientos eficaces para trabajar estos objetivos. De ella es de lo que les voy a hablar en esta conferencia y en el seminario. Aprovecharé la conferencia para centrarme más en lo aspectos de fundamentación teórica. Mientras a lo largo de los seminarios nos ocuparemos de las propuestas concretas de programas de intervención y de sus pautas de aplicación.

¿QUE ENTENDEMOS POR EQUILIBRIO PERSONAL Y SOCIAL?

El bienestar de cada persona y de toda sociedad, podemos considerar que se manifiesta por la aceptación de sí mismo, los sentimientos de satisfacción, los pensamientos constructivos, la disposición a enfrentarse a la realidad y la tolerancia a la frustración. Todos estos son aspectos de salud mental. Se puede observar como los objetivos de salud mental no son distintos de los objetivos de una auténtica educación de la personalidad.

La actual Reforma educativa, como ya se ha señalado, hace una fuerte apuesta por esta educación de la personalidad. En ella como objetivos prioritarios, junto al desarrollo de capacidades intelectivas y motrices, se hace especial hincapié en el desarrollo de capacidades de ajuste y satisfacción personal, de relación interpersonal y de inserción social. Asimismo, al hablar de contenidos, junto a los tradicionalmente informativos, añade los procedimentales y los actitudinales (valores, actitudes y normas).

Conviene, como análisis de partida, que definamos con mayor amplitud que entendemos como desarrollo de estas tres capacidades.

Entendemos que el *equilibrio personal* supone:

- Una **valoración constructiva del yo** (autoconcepto). El concepto de sí mismo es satisfactorio y deriva de su tendencia a resaltar lo positivo y ver como lo negativo puede transformarse en positivo o mejorarse. Se trata, por lo tanto, de la valoración del yo real y de la mejora de un yo posible.
- Una actitud de **seguridad y firmeza**.
- Una disposición para no verse abrumado y saber **superar los sentimientos de tristeza**.
- Una capacidad de **tolerancia a la frustración** junto a la capacidad de **superación de problemas**.

Y supone, o debe suponer, además, algo que nos parece un salto cualitativo importante, el pasar de una buena adaptación a perseguir la **autorrealización personal**. Esto es, la construcción de proyectos de vida, la recreación y disfrute en dichos proyectos, en definitiva, la implicación en el autoperfeccionamiento.

Unas **relaciones interpersonales** satisfactorias suponen:

- **Respeto, colaboración y empatía** con las personas, desterrando conductas agresivas, de burla o de desprecio.
- **Autonomía**, que implica, independencia, autogobierno y autorregulación.
- Proyecto de vida **solidario**.

Por último, entendemos que la **inserción social** supone:

- **Respeto, valoración y disfrute** del entorno cultural y natural.

GÉNESIS: ¿DE QUÉ DEPENDE NUESTRO EQUILIBRIO PERSONAL Y SOCIAL?

Si le formulásemos esta pregunta, u otra similar, a un psicoanalista, a un conductista y a un cognitivista, ¿qué nos responderían?

El **psicoanalista** nos contestaría que el comportamiento de cada uno de nosotros viene determinado, fundamentalmente, por impulsos e instintos inconscientes. Añadiría, que los primeros cinco años de vida son determinantes en la construcción de la personalidad. En ellos, viviremos toda una serie de conflictos que activarán fuertes sentimientos y emociones. De que la resolución de los conflictos y la canalización de los sentimientos haya sido más o menos acertada, dependerá nuestro actual equilibrio personal y social.

El **conductista** afirmaría que nuestro comportamiento es una respuesta directa a las condiciones estímulares con las que nos encontramos. Nuestro equilibrio personal y social sería un estado dependiente de unas condiciones ambientales correctamente equilibradas.

Por último, el **cognitivista** señalaría que la clave está en el modo en que cada uno de nosotros interpreta y valora la información que le lleva del exterior.

Nosotros, identificándonos con el enfoque cognitivista, no desconsideramos la importancia de las fuerzas emocionales, no del todo conscientes, ni la importancia de las condiciones estímulares externas. De este modo, hablamos de una triple dimensión:

- a) **Dimensión cognitiva**, pues se considera que los criterios explicativos de la inadaptación humana se basan, fundamentalmente, en los modos inadecuados de la mente de interpretar y valorar la realidad (moldes cognitivos).
- b) **Dimensión afectiva**, porque se considera que la inadaptación es debida, también, a modos inadecuados de canalizar las emociones, que provoca desajustes afectivos.

- c) *Dimensión conativa*, en tanto que se considera que la inadaptación es debida, asimismo, a hábitos inadecuados aprendidos, mediatizados por los antecedentes y consecuentes en que se forma la conducta.

MANTENIMIENTO: ¿QUE PODEMOS HACER PARA FAVORECER EL EQUILIBRIO PERSONAL Y SOCIAL?

El lograr una equilibrio personal, unas buenas relaciones interpersonales, unas actitudes de respeto, valoración y disfrute de nuestro entorno cultural y natural...

- *¿son objetivos importantes?*
- *¿merecen ser fomentados, estimulados, valorados?*
- *¿dónde?* ¿en la familia? ¿en la escuela? ¿en la sociedad a través de sus medios de comunicación, TV, radio, cine; a través de organismos gubernamentales; a través de organizaciones no gubernamentales, por ejemplo, asociaciones de vecinos, centros culturales o de ocio? ...
- *¿cómo?*

Las respuestas a estas preguntas parecen obvias... ¿o no?. Quizás sea más fácil responder a las primeras. De hecho, a algunas de ellas ya le hemos dado respuesta. No obstante, conviene que recapitemos desde el principio.

¿Son realmente importantes estos objetivos, o hay otros aspectos más importantes hacia los que dirigir nuestros esfuerzos?

¿Requieren realmente ser estimulados, o si han de surgir lo harán de forma espontánea?

¿No serán, en cualquiera de los casos, cuestiones que han de quedar reservadas para el ámbito de la familia?

Dudas como éstas nos pueden surgir, si no en nuestra teoría educativa explícita, si en la teoría implícita.

Por ello, considero importante, como punto de partida, que disipemos todas esas posibles dudas. La persona que hoy conocemos, a diferencia del resto de los animales, es un ser cuya adaptación al medio es producto, fundamentalmente, del aprendizaje. Es un ser, en definitiva, con una gran capacidad y ansia por aprender. Esa capacidad, ese ansia, será potenciado o truncado, en gran parte, por sus conciudadanos. Por tanto, asumamos esta responsabilidad que todos tenemos como padres, como educadores, como conciudadanos, de favorecer y estimular el desarrollo personal y social de nuestros niños y niñas, de nuestros adolescentes, de nuestros jóvenes, de nuestros conciudadanos adultos.

La educación para el desarrollo personal y social en la infancia y adolescencia es, por tanto, una responsabilidad compartida por la familia y la sociedad. Y, como no podía ser de

otra manera, por aquella institución de la que la sociedad se ha dotado para la formación de sus jóvenes vástagos: “a escuela”

Del como educar para el desarrollo personal y social desde la escuela es de lo que vamos a tratar a continuación.

Nuestro equipo de investigación, como ya ha sido expresado, le ha preocupado el dotar a los educadores de estrategias y programas eficaces. Estrategias y programas que contribuyan a que una educación para el desarrollo personal y social, deje de ser una mera declaración de buenas intenciones y se convierta en una realidad.

Para evitar la inadaptación y fomentar el ajuste, el educador, en consonancia con el modelo antes expuesto, debe hacer uso de procedimientos que contemplen aquellas tres dimensiones: **procedimientos cognitivos** que, a través de la información, ayuden a modificar los moldes cognitivos inadecuados; **procedimientos afectivos** que favorezcan la descarga emocional, en unos casos, y la sensibilización, en otros; y de **procedimientos conativos** o conductuales que modifiquen, a través del manejo de antecedentes y consecuentes, los comportamientos impropios.

Atendiendo a estas tres dimensiones (cognitiva, afectiva y conativa) y a las modalidades de interacción que en la situación de enseñanza-aprendizaje realiza el profesor (**actuación directa del profesor, acciones del grupo de clase, realizaciones individuales del alumno o interacción individual profesor-alumno**), hemos sistematizado los procedimientos a emplear dentro de la situación de clase:

1) El **profesor** desde la **dimensión cognitiva** juega el papel primordial de transmitir la información haciendo uso de charlas, narraciones, propuestas, valoraciones, atribuciones, extrapolaciones del contenido curricular aplicado a la dimensión afectivo-adaptativa, etc. Desde la **dimensión afectiva** el profesor juega un papel de incitación o implicación vivencial, y esto lo puede lograr a través de la explicación de sus propias autovivencias o creando un clima empático adecuado. Desde la **dimensión conativa**, el profesor diseña y actúa, recurriendo al análisis de las condiciones de clase, al diseño instruccional y al uso adecuado de indicadores, refuerzos y recompensas.

2) El **grupo de clase** desde la **dimensión cognitiva** juega un papel de interacción y contraste informativo a través del debate o diálogos, dinámicas de grupo, análisis de la situación problemática, etc. Desde la **dimensión afectiva** se favorece la expresión grupal recurriendo al psicodrama, expresión corporal, etc. Desde la **dimensión conativa** se desarrolla una ingeniería de grupo a través de la distribución y agrupamiento de los componentes de grupo, de la utilización de la influencia del líder, del cambio de actitudes en los subgrupos o miembros del grupo, del aprendizaje observacional y de los trabajos o juegos que favorezcan la cooperación y la cohesión.

3) El **alumno en trabajo individuales** desde la **dimensión cognitiva** puede realizar tareas de información y formación a través de lecturas específicas, así como tareas de reestructuración cognitiva a través del análisis personal de sus problemas.

Desde la **dimensión afectiva** tiene la posibilidad de expresión emocional a través de la plástica, las composiciones escritas, la relajación, etc. Desde la **dimensión conativa** puede desarrollar procedimientos de autocontrol, tales con la autoorientación, el autoanálisis, el autorregistro, la autoevaluación y el autorrefuerzo.

4) Por último, la **interacción individual profesor-alumno** permite, desde la **dimensión cognitiva**, que el alumno descubra y reestructure su campo vital mediante entrevista orientativas. Desde la **dimensión afectiva** se estimula la descarga emocional desarrollando un clima afectivo en la entrevista y suscitando la expresión de los puntos más críticos. Desde la **dimensión conativa** se proporciona medios para la acción guiándola y revisando el comportamiento realizado.

Todos estos procedimientos, el profesor puede incorporar a su dinámica de clase normal, haciendo posible la prescripción de la actual Reforma educativa de atender de modo integrado a contenidos informativos o conceptuales (referidos al conocimiento de hechos, conceptos y principios), a contenidos procedimentales (referidos al dominio de habilidades, destrezas e instrumentos) y a contenidos actitudinales (referidos a la “libre construcción” de las actitudes y valores que regirán sus vidas).

Pero además, porque entendemos necesario y conveniente el disponer de momentos y espacios definidos para abordar estos temas de forma monográfica, hemos elaborado unos programas estructurados. Programas como el **PIELE** (Programa Instruccional para la Educación y Liberación Emotiva de Hernández y García, 1992) que se centra en la mejora del autoconcepto y la reducción del sufrimiento personal, con temas como: **Autoconcepto, Miedos y temores, Tristeza, Tolerancia a la frustración, Superación de problemas, Culpabilidad, Actitud positiva hacia el estudio, Comportamiento adecuado en la acción de aprender, Relación con los hermanos y Relación con los padres**. O el programa **PIECAP** (Programa Instruccional Emotivo para el Crecimiento y la Autorrealización Personal de Hernández y Aciego de Mendoza, 1990) orientado al crecimiento y la autorrealización personal: **planteamiento de un proyecto vital, reflexión sobre las relaciones afectivas y sexuales, sentido del trabajo, buena utilización del ocio, preocupación social y peligros de la evasión de la realidad**, especialmente de la **drogadicción**. Estos programas, compartiendo la fundamentación teórica ya expuesta, se desarrollan en varias sesiones (de diez a quince sesiones), a lo largo de las cuales se trabajan, en dinámica de grupo, los contenidos antes citados. Para ello, se cuenta con un soporte escrito, un cuaderno guía, con ilustraciones tipo comic, en el que se recogen las ideas principales y las actividades para desarrollarlas, así como una hoja de respuestas individual. Se sugiere la realización de psicodramas y el establecer compromisos de cambios.

Por último, remarquemos que la “Educación para el desarrollo personal y social en la infancia y adolescencia” será significativa si se atienden a una serie de requisitos.

Por parte del **educador**:

- a) **Convicción** de que estos temas son muy importantes, que deben ser objeto de educación y que “yo puedo y debo contribuir a su educación”.

Si no existe este convencimiento, poco se puede hacer. Si existe, es entonces cuando cobra sentido lo que sigue.

- b) **Competencia**, que se traduce en el dominio de los contenidos tratados y de los procedimientos, fundamentalmente, de interacción y conducción grupal.
- c) **Experiencia** que se adquiere a través de la autoaplicación de programas de este tipo y/o implicándose en el proceso a través del diseño y revisión del propio plan de cambio (autodiseño).
- d) **Flexibilidad** para saber adaptarse a las diferentes circunstancias y sacarle el máximo partido a los recursos de que disponemos. No olvidemos la parte de “arte” que tiene esta profesión de educadores. “Arte” que tendrá más posibilidades de ser desplegado cuanto mayor se la competencia y la experiencia.

Y por parte del **alumnado**:

- a) **Expectativas**, entendidas como el descubrir el valor y las posibilidades de reflexionar y debatir sobre estos contenidos.
- b) **Comprensión** del sentido los mensajes.
- c) **Asunción** o aceptación de las ideas desarrolladas.
- d) **Identificación** con las mismas, esto es, aplicar las ideas expuestas a la propia experiencia, evitando la teorización o evasión de lo vivencial.
- e) **Implicación** y participación activa, especialmente, generando alternativas constructivas.
- d) **Resolución** o concreción de compromisos de cambio.

BIBLIOGRAFÍA

- HERNÁNDEZ, P. (1989): “Una sistematización de procedimientos para la educación afectivo-adaptativa en clase”. En P. Hernández Diseñar y enseñar: Teoría y técnicas de la programación y del proyecto docente. Narcea-ICE Universidad de La Laguna, págs. 221-244.
- HERNÁNDEZ, P. (1991): “Psicología de la Educación. corrientes actuales y teorías aplicadas”. Trillas.
- HERNÁNDEZ, P. y JIMÉNEZ, J. (1983): “Intervención psicoeducativa y adaptación: Una alternativa de salud mental desde la escuela”. Secretariado de Publicaciones de la Universidad de la Laguna, Islas Canarias, España.
- HERNÁNDEZ, P. y SANTANA, L. (1988): “Educación de la personalidad: El papel del profesor”. Oikos-tau, Barcelona.
- HERNÁNDEZ, P.; GARCÍA, M^ªD. y ACIEGO DE MENDOZA, R.(1989): “El diseño instruccional aplicado a los objetivos afectivos-sociales de los alumnos y del profesor”. En P. Hernández Diseñar y enseñar: Teoría y técnicas de la programación y del proyecto docente. Narcea-ICE Universidad de La Laguna, págs. 193-220.
- HERNÁNDEZ, P. y ACIEGO DE MENDOZA, R. (1990): “Programa Instruccional Emotivo para el Crecimiento y Autorrealización Personal: Aprendiendo a realizarnos”. Tea Ediciones S.A., Madrid.
- HERNÁNDEZ, P.; ACIEGO DE MENDOZA, R. y GARCÍA, M.D. (1991): “Programas de salud mental en la escuela: Análisis histórico y diferencial”. Revista de Psicología General y Aplicada, 44 (2), 241-252.
- HERNÁNDEZ, P. y GARCÍA, M.D.(1992):”Programa Instruccional Emotivo para la Educación y Liberación Emotiva: Aprendiendo a vivir”. Tea Ediciones S.A., Madrid.
- HERNÁNDEZ, P.; ACIEGO DE MENDOZA, R. y DOMÍNGUEZ, R.(1994): “Crecimiento personal y educación en valores sociales: Evaluación del programa PIECAP”. Revista de Psicología General y Aplicada, 47(3), 339-347.