

PROYECTO ANIMAH
DE SALUD PSICOSOCIAL

HABILIDADES ADAPTATIVAS

Material de apoyo a docentes para la prevención de problemas psicosociales y el fortalecimiento de la salud escolar

AUTORES:
ARTURO ORTÍZ
VIANEY ORTEGA

LIBRO 3 de 6

ESTE LIBRO PERTENECE A:

DE LA ESCUELA: _____

DEL GRADO: _____

FECHA: _____

Este libro es el **tercero** de una serie de seis y **presenta:**

1. **Las habilidades adaptativas.**

Estos fundamentos se describen a manera de rescatar los saberes locales de las comunidades que han participado en el proyecto, en especial la comunidad de Alpuyeca con la cual hemos tenido el honor de trabajar muchos aspectos de la dinámica escolar.

Invitamos al lector a la revisión de los otros libros de esta serie, a fin de encontrar un contexto más amplio para la comprensión del funcionamiento mental y la dinámica socio emocional en el entorno escolar, así como para encontrar lineamientos para el diseño y operación de incidencias en este medio.

HABILIDADES QUE LA MENTE DESARROLLA PARA LA ADAPTACIÓN

Las habilidades adaptativas son el resultado de la experiencia que como individuos, familia, comunidad y cultura hemos acumulado durante generaciones. Éstas incluyen fortalezas y áreas de oportunidad y este acervo nos ha permitido sobrevivir como individuos y como especie, muchas veces en entornos adversos.

En esta obra abordamos algunas de estas habilidades con el objetivo de comprender su importancia y sentido. En otro libro de esta serie retomaremos comprender las habilidades que las comunidades estudiadas han desarrollado para lograr su adaptación al entorno.

LOS VÍNCULOS

El establecimiento de vínculos o relaciones emocionalmente significativas tiene lugar a lo largo de toda nuestra vida. Es una necesidad básica de la mente. Pero las relaciones tempranas y los vínculos que cuando somos bebés establecemos con las figuras del entorno son muy importantes para la conformación de la estructura psíquica. Estas experiencias son definitorias también para el desarrollo de la salud mental el resto de la vida. Por esto los primeros 4 o 5 años de vida son cruciales en la conformación del cimiento o de la estructura emocional de la persona.

EJERCICIO

De acuerdo con lo visto y tu auto observación, escribe tus principales vínculos infantiles y algunas de sus características.

De acuerdo con lo anterior discute y reflexiona grupalmente. Escribe algunos ejemplos de vínculos infantiles y su repercusión en la vida adulta, tanto tuyos como de tus alumnos.

PLATAFORMA EMOCIONAL RESILIENTE

Resiliencia es la capacidad de restaurarnos cuando hemos recibido un revés. El establecimiento de nuestras relaciones emocionales tiene siempre estas situaciones.

Todos los niños tienen dificultades en el establecimiento de las relaciones con mamá, papá, hermanos y otros objetos emocionalmente significativos. Estas dificultades producen un sentimiento que se llama **frustración**.

Frustración es el sentimiento que se origina en la brecha que se da entre el punto donde uno está y en donde uno desearía estar.

EJEMPLO

Un niño está sentado a la mesa justo antes de comenzar a comer, pero como tiene hambre comienza a golpear la mesa con la cuchara y a decir en voz alta: “¡quiero mi sopaaaa” quiero mi sopaaa quiero mi sopaaaa!”, de forma que mamá se enoja. “Sin darse cuenta” mamá sirve la sopa en un plato y se la presenta al niño en la mesa. El niño la prueba y se quema la boca.

En ese momento el niño se enoja, pues la sopa que recibe no es lo que él desea: no tiene la temperatura esperada.

La diferencia entre lo que recibe y lo que él imaginaba recibir es la medida de la frustración.

En el caso de un bebé recién nacido, conforme va pasando el tiempo, va aprendiendo que él puede tolerar diversas intensidades de frustración.

EJEMPLO

El bebé de brazos cuando tiene hambre se incomoda; puede dormirse, pero al rato se despierta y se da cuenta que tiene más hambre, puede mostrarse incómodo, manotear. Si sigue pasando el tiempo y el alimento no llega, puede comenzar a llorar, si el tiempo pasa grita, llora y posiblemente encuentre que si chupa su dedo pulgar se apacigua.

En este ejemplo él bebé se va dando cuenta que la mamá y el alimento no siempre van a estar presentes cuando él lo requiere, sin embargo, también va aprendiendo que puede tolerar diversos niveles de frustración.

De esta forma hay un nivel que llamamos “**frustración óptima**”, es decir, lo que idealmente el bebé puede tolerar. Así mismo este proceso de fortalecimiento le va permitiendo conformar una habilidad psicológica que se llama **resiliencia**.

La resiliencia es la capacidad que el bebé va desarrollando para **tolerar y recuperarse** de adversidades. Lo repetitivo de las adversidades y logros emocionales permite la formación de una especie de coraza o de arsenal de recursos que dan al bebé la oportunidad de conformar una plataforma de resiliencia y de estabilidad emocional. Como puede apreciarse, desde una

perspectiva más amplia, la resiliencia surge de la frustración y ayuda al ser humano a afrontar y superar los problemas y traumas de la vida.

EJERCICIO

De acuerdo con lo visto y tu auto observación, escribe ejemplos de resiliencia en tu vida.

De acuerdo con la discusión y para la reflexión grupal, señala ejemplos en el salón de clases donde se observe la resiliencia.

LOS TONOS EMOCIONALES Y SU PLASTICIDAD

En función de los eventos de la vida, la persona va a experimentar diversos tonos emocionales tanto en el lado de la felicidad como en el de la tristeza, según se describe enseguida.

TONOS EMOCIONALES

Todos tenemos reacciones emocionales que nos apoyan o impiden nuestra interacción; esto se da hacia nosotros mismos y también hacia nuestro entorno. Estas reacciones incluyen variaciones hacia arriba: la felicidad; hacia abajo: tristeza o dolor; o hacia “afuera”: estados alterados de conciencia como ensoñaciones, alucinaciones etc. Estas variaciones las podemos llamar “**tonos emocionales**” y quieren decir que en cada momento y asociado a cada evento de nuestra vida hay un estado emocional concomitante que es cambiante según se desarrolle nuestra interacción.

LA PLASTICIDAD DE LAS EMOCIONES

Como puede apreciarse las emociones:

- Buscan su satisfacción inmediata: no toleran la demora
- Pueden coexistir cuando son opuestas: se puede amar y odiar al mismo objeto en el mismo momento.
- Son atemporales: no se deterioran al paso del tiempo
- Son dinámicas: se mueven incesantemente y por ello bajan, suben, se mezclan, se adaptan a las situaciones o “*se salen del planeta*”

Las emociones siguen la dinámica de los impulsos.

LOS TONOS EMOCIONALES NEGATIVOS

Coloquialmente podemos decir que son emociones que “*van hacia abajo*”, se caracterizan por una experiencia afectiva desagradable y, de la misma manera, producen una activación fisiológica alterada que también nos puede afectar.

Si bien la mayoría de las emociones tienen una función adaptativa, éstas se vuelven negativas cuando su intensidad destruye su finalidad adaptativa y, por tanto, perturban la vida y el funcionamiento cotidiano de las personas.

EJEMPLOS

- Los pasajeros del metro viven diariamente momentos de estrés porque como consecuencia de que los vagones vienen llenos, no podrán abordar y llegarán tarde al trabajo, tal vez les descuenten el salario del día.

HABILIDADES ADAPTATIVAS

- Los habitantes de una gran ciudad se exponen a eventos de agresión en la vía pública, por ejemplo al tomar un vagón del metro que viene lleno
- Un estudiante puede sentir ansiedad ante la cercanía de un examen
- Un trabajador pierde su empleo a consecuencia del COVID y está buscando desesperadamente uno nuevo para mantener a su familia, etc.

Todas estas circunstancias se vuelven factores de riesgo para la estabilidad emocional y, a su vez, se vuelven promotores del uso de alcohol y otras drogas, por poner un ejemplo.

EJERCICIO

Anota tres emociones negativas que hayas vivido el último mes.

Con base en la reflexión grupal, anota tres emociones negativas que sean prevalentes en el ámbito escolar.

LOS TONOS EMOCIONALES POSITIVOS

Son emociones que surgen como consecuencia de vivir situaciones favorables, actúan como factores protectores ante situaciones adversas y optimizan la salud y el bienestar psicosocial. Coloquialmente se puede decir que son emociones que “*miran hacia arriba*”.

EJEMPLO

Cuando un estudiante aprueba un examen de una materia que se le hace difícil, para la que ha estudiado, se ha esforzado y finalmente obtiene una calificación sobresaliente, este estudiante está feliz. La felicidad es una emoción positiva.

Las emociones positivas se distinguen porque:

- Fortalecen nuestra estructura psíquica
- Se vuelven alimento para el alma
- Son factores protectores contra las emociones negativas
- Son protectores ante el uso de alcohol, tabaco y otras drogas.

EJERCICIO

Anota tres emociones positivas que hayas vivido el último mes.

Con base en la reflexión grupal, anota tres emociones positivas que sean prevalentes en el ámbito escolar.

EL LENGUAJE NO VERBAL

“Las palabras son hermosas, fascinantes e importantes, pero las hemos sobrestimado en exceso, ya que no representan la totalidad, ni siquiera la mitad del mensaje.” (Flora Davis, 1976)

Como se ha señalado, las emociones son tan numerosas y complejas que no existen palabras para describirlas. Las emociones se manifiestan básicamente mediante **lenguaje no verbal**, como consecuencia:

- Para la mente lo que es importante se vuelve no lo que decimos, sino **el afecto** involucrado en lo que decimos. Dicho de otra forma:
- **la mente opera por el contenido emocional de la palabra**, no por la palabra como tal.

Esto constituye para la mente el verdadero mensaje.

Desde el nacimiento, lo primero que hacemos es sentir, tocar, experimentar. Es así que en los primeros años de vida, aunque no se cuente con la capacidad de expresar palabras, se logra establecer un código de comunicación con las personas cercanas en donde nada más que las miradas y el contacto físico nos permiten entendernos con el exterior.

El lenguaje del cuerpo es una de las principales vías de comunicación primitivas, con el paso del tiempo se vuelve más importante, conforme vamos creciendo, ya que al comenzar a expresarnos verbalmente los gestos, posturas, miradas y aspectos complementan el mensaje y dan un pulimento o un acabado al proceso comunicativo.

Este proceso se acompaña de muchas otras variables, algunas nos damos cuenta y otras no, pero están presentes en todas nuestras interacciones. A modo de ejemplo están:

- El movimiento de las venas del cuello.
- El primer apretón de manos: la sudoración de la mano, la presión, la temperatura, la distancia física para dar el saludo, etc.
- La mirada, el micro movimiento de la pupila, la vivacidad de los movimientos oculares.
- La respiración: su frecuencia, su profundidad, su fluidez.
- Las primeras décimas de segundo para dar una respuesta.
- Los tics, los lapsus: identificamos si se dan antes o después de qué un evento tiene lugar.

Estos son tan solo algunos indicadores de cómo anda el mundo interior.

Los docentes tenemos que identificar:

- Las maneras en que cada persona, en cada momento, emplea cada una de las claves del lenguaje no verbal
- Qué quiere decir cada cosa y
- Qué significan en conjunto

Este es el verdadero lenguaje y constituye el mensaje que la mente del interlocutor va a percibir.

EJERCICIO

Realiza un ejercicio de auto observación, registra cuantas respiraciones haces en un minuto.

¿Crees que siempre haces la misma cantidad independientemente de la actividad que realices?

¿Qué situaciones pueden aumentar la frecuencia de tu respiración?

Como personas todos hemos aprendido a desarrollar la habilidad para comprender el lenguaje no verbal. Como docentes esta habilidad la hemos fortalecido y somos una especie de interlocutores en las relaciones de los alumnos con nosotros. La habilidad para la comprensión de este lenguaje es en parte consciente pero la mayor parte es no consciente.

Sin embargo, puede haber personas o momentos en los que se presente un desequilibrio. Este desequilibrio incide en la estructura psíquica y da como resultado diversas alteraciones en el establecimiento de vínculos e interacciones. Un ejemplo puede ser: un niño acostumbrado a vivir escenas de violencia en el entorno familiar, es muy probable que tenga conductas violentas en el entorno escolar. Corresponde al docente “traducir” la conducta del niño y ayudarlo a comprenderse a sí mismo y a sus impulsos, a fin de enseñarle a convivir con otros niños sin violencia en el salón de clases.

Este ejercicio es cotidiano para los docentes en el entorno escolar. Si los docentes aprendemos de nosotros mismos, podemos identificar en los otros sus tonos emocionales.

Este proceso de identificación se vuelve en nuestra profesión una herramienta de trabajo. A esta habilidad se le llama **empatía**.

EJERCICIO

De acuerdo con la discusión y la reflexión grupal, señala que aspectos del lenguaje no verbal en los alumnos pueden dar cuenta de que existe un problema emocional.

LA EMPATÍA

La empatía quiere decir, en términos simples, “*poder sentir como el otro siente*”, es una manera mediante la cual emocionalmente “*nos ponemos en los zapatos del otro*”.

La empatía es una habilidad entrenable, perfeccionable. El docente está en posición privilegiada para aprender y perfeccionar la empatía, en particular porque al trabajar con niños éstos son emocionalmente más nítidos que los adultos y expresan con apertura sus emociones. Esta situación facilita que el docente “*se adelante*” o “*adivine*” en las expresiones emocionales del niño sus verdaderos deseos. La habilidad de la empatía en esta interacción permite al docente sentir, conocer y tener un mapa de lo que el niño siente, piensa y busca hacer.

SENTIDO DE IDENTIDAD

La identidad es la respuesta que cada persona se da a la pregunta ¿Quién soy yo? y se integra por el conjunto de características que definen y distinguen a la persona ante sí misma y su entorno.

La identidad se forma desde el momento de la concepción con la suma de las interacciones que tenemos en los distintos contextos: familia, escuela, colonia, país y va a influir directamente en la manera en la que somos, sentimos, pensamos y actuamos.

El sentido de identidad es como un pegamento que da cohesión a la persona ante sí mismo y le diferencia ante su comunidad, su historia, sus costumbres y actitudes. Cada uno de nosotros estamos definidos por nuestra historia y nuestros contextos, como consecuencia actuamos de maneras diferentes a las de los demás ante un mismo evento.

La identidad nos lleva a diferenciarnos, pero también a sentirnos “parte de” una familia, un grupo, una comunidad. Esto nos da un referente para definir cómo operan nuestras emociones, pensamientos y conductas, además de dar un sentido a nuestro quehacer en el mundo y la vida.

Cuando nuestra identidad es clara encontramos un sentido a la realidad que vivimos y formamos vínculos emocionalmente significativos, ambas condiciones fortalecen a la estructura emocional. Los vínculos nos ayudan a fortalecer el sentido de identidad personal y comunitaria, a la vez que protegen y fortalecen nuestra salud mental.

EJERCICIO

De acuerdo con lo aquí revisado y tu auto observación, escribe tres componentes de tu identidad personal.

De acuerdo con la discusión y para la reflexión grupal, señala algún ejemplo de modelos de identidad que **necesitan idealmente** los alumnos.

De acuerdo con la discusión y para la reflexión grupal, señala ejemplos de modelos de identidad que **tienen en la vida real** los alumnos durante la estancia en la escuela.

De acuerdo con lo anterior, señala un ejemplo de modelo de identidad que **puedas comprometerte a diseñar y poner en operación** en tu ámbito escolar, así como la manera en que esto sería alcanzable.

LOS EVENTOS SINTÓNICOS Y DISTÓNICOS

Lo sintónico y distónico de una emoción y de un evento se define por sus características emocionales. En seguida se describen cada cual.

LO SINTÓNICO

Un evento sintónico es el que sentimos que va de acuerdo con nuestro sentido de identidad. Como consecuencia la mente busca estos eventos porque los percibe familiares:

- Los percibimos como propios
- Nos dan un sentido de paz
- Nos hacen sentir contentos

El resultado es que nos sentimos identificados con ellos y los asimilamos, pues nutren nuestra estructura psíquica.

Dicho de otra forma, lo sintónico se refiere a conductas, situaciones o vivencias que consideramos **normales, familiares, aceptables en el entorno.**

LO DISTÓNICO

Un evento distónico al contrario de lo anterior, “*nos hace ruido*”

- Es inaceptable para nuestro entorno
- Lo sentimos anormal
- No es familiar
- No lo asimilamos,
- Nos genera confusión y desconfianza,
- Nos puede hacer daño.

Sin embargo, en la vida real se dan juntos lo distónico y lo sintónico. Esta situación crea un **conflicto.**

EL CONFLICTO DE LEALTAD

Conflicto:

Significa que dos fuerzas antagónicas actúan en el mismo momento respecto al mismo objeto.

La mente humana necesita que su entorno sea básicamente sintónico, a esto contribuyen los modelos de identidad. De la misma manera, es importante identificar los elementos distónicos y trabajar sobre ellos para que no nos afecten.

EJEMPLO:

Un niño observa en casa el uso de alcohol, tabaco y otras sustancias y se da cuenta de que los padres consumen. Llega un momento en el que el niño interpreta el consumo como un permiso: en la mente infantil se vuelve sintónico el uso de alcohol y drogas dentro de la familia. Sin embargo, el uso de alcohol, tabaco y otras sustancias en el ámbito escolar es distónico: no se vale el consumo de drogas alcohol y tabaco en el salón de clase.

El resultado de estas dos vertientes opuestas es que el niño se confunde, no sabe quién tiene la razón, qué es lo bueno y lo malo; a esto se le llama **conflicto de lealtad**.

Conflicto de lealtad

Significa que en una situación donde dos fuerzas, dos impulsos o dos emociones opuestas se dan de forma simultánea, el niño no sabe quién tiene la razón y entra en un **estado confusional**.

En el caso del uso de alcohol, tabaco y drogas por parte de los padres, que son conductas que no se permiten en el ámbito escolar, el niño encuentra muy difícil aceptar que sus padres estén en el error, pero tampoco acepta que la escuela esté en el error.

También el niño en otra parte siente que, si los padres consumen, el consumo no puede ser malo y entonces concluye que el consumo es bueno.

Adicionalmente el niño asume las conductas, es decir, imagina que él debe realizarlas a fin de ser un niño bueno. Cuando un niño hace cosas buenas imagina que es querido por sus padres.

LA IMPORTANCIA DE LA CERTEZA

Como puede apreciar el lector, la mente humana para preservar su salud necesita **claridad o certeza**.

La certeza se concreta en las lealtades definidas con claridad y en los modelos de identidad nítidos.

El niño establece la lealtad más importante a las figuras paternas, las cuales le han aportado su identidad básica. Sin embargo, cuando encuentra que hay conductas de sus padres que él no comprende y que además entran en oposición con lo que se enseña en la escuela, nace un conflicto.

En este escenario el docente tiene un rol fundamental: aportar modelos de identidad nítidos, claros, con certeza para la mente del alumno, a fin de que tenga un modelo de vida sano.

EJEMPLO:

En una familia tener el momento o el espacio de la sobremesa, un espacio de tiempo donde al terminar de comer los presentes se comparten sentimientos, opiniones, sonrisas, miradas,. Este es un evento sintónico y altamente nutritivo para el alma de los participantes, en particular para los niños, pues, entre otras bondades, permite:

- Aprender el manejo de las emociones y de las experiencias tanto agradables como desagradables;
- Interactuar con padres, hijos y hermanos de una forma positiva.
- Promover el desarrollo de una interacción social y un modelo de interacción entre adultos

Adicionalmente, cuando un evento similar es repetitivo, a la mente del niño se le da la oportunidad de que lo normalice y normalice también las emociones asociadas. De este modo evento y afecto se vuelven sintónicos, lo que a su vez contribuye a un sentido de identidad. De la misma forma, esto fortalece el desarrollo y operación de vínculos emocionalmente significativos.

EJERCICIO

De acuerdo con lo visto y tu auto observación, señala un ejemplo en tu vida de un modelo sintónico y uno distónico.

De acuerdo con la discusión y para la reflexión grupal, señala un ejemplo de un evento sintónico y uno distónico con tus alumnos en el ámbito escolar.

En el ámbito del salón de clases:

¿Cuáles pueden ser algunos elementos distónicos que hay que volver sintónicos?

Señala algún elemento sintónico que es pertinente fortalecer en el ámbito escolar

SENTIDO DE TRASCENDENCIA

Se relaciona con la identidad y la sintonía. Se refiere a darle sentido a la propia vida, a lo que uno es, a lo que uno hace, esto da el sentido de trascendencia.

Al hablar de trascendencia estamos asumiendo que la mente para operar bien tiene que estar clara en cuáles son sus límites de rendimiento y sus capacidades: ver y experimentar más allá de lo que comúnmente se estipula o todo mundo cree.

EJEMPLO:

Cuando a un niño le regalan unos patines se pone contento, se pone los patines y aprende a patinar. El niño, aunque se caiga muchas veces, está buscando conocer sus límites en la velocidad que es capaz de alcanzar-, aprende cómo conducirse en rectas, cómo tomar las curvas, etc., Esto le da un sentido a su quehacer: se da cuenta de que aprender a patinar le va a servir para siempre.

En este proceso el niño además construye el sentimiento de **confianza en sí mismo** que es el cimiento para construir la estructura de personalidad.

De la misma forma también se fortalece su **autoestima**: se siente más valioso por tener nuevas habilidades.

En este ejemplo el niño repite innumerables veces la conducta de patinar. La repetición va fortaleciendo una función psicológica que se llama **dominio y competencia**: se demuestra a sí mismo que es capaz de manejarse a sí mismo y a sus patines en las condiciones más extremas y salir victorioso.

Este evento además **fortalece su sentido de identidad**. Él se identifica a sí mismo como “*el niño que sabe patinar*”.

La suma de estas ganancias emocionales finalmente conformará en el niño una plataforma: el **sentido de trascendencia**, pues irá encontrando un sentido a su ser y quehacer.

EJERCICIO

De acuerdo con lo visto y tu auto observación, señala un ejemplo en tu vida de algún evento que te permite tener un sentido de trascendencia.

De acuerdo con la discusión y para la reflexión grupal, señala un ejemplo de un evento que aporta trascendencia a tus alumnos en el ámbito escolar.

Señala un evento que puedas promover para fortalecer un sentido de trascendencia en tu salón de clases.

NIVEL DE SATISFACCIÓN

Significa que la persona necesita nutrirse de objetos emocionalmente buenos, sentirse llena, en un nivel de confort para su vida emocional.

Es un sentimiento que resulta de cubrir las necesidades básicas de la mente humana. El resultado es que sentimos placer, buscamos continuar recibiendo ese estímulo y obtener una buena experiencia. Finalmente el nivel de satisfacción lo percibimos dependiendo el grado de placer que tengamos ante una situación, persona o cosa.

EJEMPLO:

Para un niño el sentirse querido es fundamental, puesto que es una necesidad básica de la mente humana. Si se siente querido está contento. Si está contento está fortaleciendo su estructura emocional.

EJERCICIO

De acuerdo con lo visto y tu auto observación, señala un ejemplo en tu vida de un evento que te permitió tener un sentido de satisfacción.

De acuerdo con la discusión y para la reflexión grupal, señala un ejemplo de un evento que aporta un sentido de satisfacción en el ámbito escolar.

Señala un evento que puedas promover para fortalecer un sentido de satisfacción en tu salón de clases.
