

FORMACIÓN AFECTIVA

A lo largo de estos años hemos detectado un considerable número de alumnos con problemas de aprendizaje y de relación con sus compañeros. En un principio suponíamos que dichos problemas se debían a una limitada comprensión intelectual o a la carencia de hábitos de convivencia y conducta. Algunos de los problemas a los que hacemos referencia son: falta de atención, nervios desproporcionados, llantos continuos, hiperkinesia, asiduas peleas, descomposturas, dificultades de comprensión, etcétera.

A partir de las tutorías personales con los alumnos y de las entrevistas con los padres, fuimos percibiendo que el problema era principalmente de origen afectivo. Casi todos estos problemas se debían a sobre-exigencias, violencia de diversos tipos, peleas intra-familiares, poca afectividad hacia el niño, autoestima baja de los padres, ausencia de alguno de los progenitores, etcétera.

Además, concluimos que la educación afectiva propicia la efectividad en el aprendizaje intelectual y moral. Sin embargo, no podemos dejar de mencionar que los problemas afectivos suelen originarse en el hogar y –por lo tanto– no alcanza la formación centrada exclusivamente en el alumno y en la escuela, pues se necesita el apoyo de la familia (padre, madre, tutor, abuela, etcétera.) para solucionar mancomunadamente los problemas de nuestros alumnos.

Desde otra perspectiva, en la medida en que la escuela no cuente con el apoyo de los padres o tutores su tarea en materia de educación afectiva puede ser muy limitada, pues la familia es el lugar irremplazable de los afectos y de la autoestima.

Nos llama poderosamente la atención que en los planes de estudio casi no se habla de educación en la afectividad, aunque actualmente aparecen en muchos manuales escolares. Pero, de todas maneras, pensamos que la escuela puede y debe aportar mucho en materia de educación afectiva, en tanto cuente con un claro conocimiento de la naturaleza humana y con el personal idóneo para dicha tarea.

Consideramos que debemos procurar resolver las limitaciones psicoafectivos de nuestros alumnos mediante un proceso en el que se hallen involucrados directivos, docentes, padres, psicopedagoga y orientadores familiares, trabajando mancomunadamente.

a. Capacidad de autoconocimiento

Contribuye a aprender a conocerse con objetividad y saber cómo me ven los demás aceptando las virtudes o talentos y límites o defectos (reconocer potencialidades y debilidades).

Detectar Posibilidades reales para mejorar. A partir del conocimiento personal reconocer quién soy y que quiero de la vida (identidad y sentido). Discernir cuáles son los valores más importantes para mí.

Identificar las emociones negativas (enojo, frustración, ira) y los dolores del pasado (violencias, abandonos, rechazos). Aprender cómo se manifiestan las emociones en el cuerpo y en el carácter.

Saber comunicarse. La comunicación es una capacidad que favorece conocimiento personal (inteligencia, afectos, relación), el conocimiento del otro, mejora la autoestima y nos ayuda a servir mejor a los demás.

Comprender los problemas psicológicos personales y aprender a superarlos La aceptación y el compromiso para el cambio frente al dolor es también un modelo de cognición humana (ver Apéndice)

b. Superación de adversidades

La mayoría de nuestros alumnos ha padecido alguno o varios de los problemas citados en la sección del Diagnóstico y necesitan un trabajo de fortalecimiento psicológico para lograr hacer frente a sus limitaciones. La resiliencia precisa del apoyo directo de un adulto para transmitir seguridad al niño y a la madre (es quien más suele tratar al niño). También es necesario crear un apego familiar o reconstruir las relaciones sanas en la familia. El tutor, docente o la persona que se encargue de acompañar al alumno luego del trauma deberán brindarle al alumno fundamentalmente un apoyo afectivo y conducirlo para que supere la situación traumática, proponiendo una mirada de esperanza que apunte al crecimiento, mejora y el logro de la felicidad.

Enseñar a trabajar la fortaleza psicológica a través de la aceptación del dolor, del sufrimiento humano y del dolor psíquico. Brindar herramientas para disipar los pensamientos negativos, malos recuerdos y emociones negativas. Ayudarlos a aceptar que:

- a) el dolor psíquico es normal
- b) no es posible librarse, pero sí no aumentarlo artificialmente
- c) dolor y sufrimiento son dos estados distintos

d) aceptar el dolor es un paso para la liberación

e) aprender a salir de tu mente para estar en tu vida

Ser valiente es enfrentar los miedos para superarlos. La verdadera valentía consiste en identificar, enfrentar y administrar los miedos para que estos no dominen la propia vida. Por ejemplo: superar el miedo a hablar en público, el temor al ridículo o al rechazo, etcétera. Fortaleza es también aprender a adaptarse a los cambios, como a superar los fracasos y errores. Para ello es necesario persistencia y perseverancia.

c. Madurez afectiva

Esta herramienta prepara en la manera de amarse correctamente a uno mismo, a los demás y a Dios. Ayuda a desarrollar la autoestima y autoconfianza: amarse a uno mismo es saberse valioso y digno para luego saber darse a los demás. Aprender a querer a los demás supone el conocimiento de las propias emociones. En esta sección se trata de la educación en virtudes relacionadas con la afectividad: como el pudor, el cuidado de la intimidad, la castidad, el dominio de las pasiones y de la irascibilidad.

Por otra parte, es importante comprender la complementariedad entre hombre y mujer. Respetar la naturaleza humana es respetar un orden natural y sobrenatural que facilita la felicidad y las relaciones humanas. En este sentido, enseñamos a aprender a amar correctamente con el cuerpo. La empatía es la virtud que ayuda a conocer y respetar a los demás, comprender las emociones del otro, luchar contra el individualismo.

Los protagonistas en el proceso de orientación deben ayudar a distinguir entre amor trascendente y los caprichos, las pasiones y la sensualidad. Al conocimiento, cuidado y respeto del propio cuerpo y del ajeno. Y saber amar correctamente a los demás.

Hay que enseñar a los alumnos y a los padres a ser más humanos para hacer frente al abuso de la tecnología. Una mejor comunicación tendrá consecuencia en un mejor trato y en un mejor clima de trabajo. Además, permite conocer mejor a los alumnos y percibir sus problemas.

Aprender a manejar las emociones (ansiedad, ira, miedo y angustia), como también fomentar los pensamientos y las emociones positivas favorece el dominio propio y contribuye a la mejora de las relaciones interpersonales. Asimismo, es terreno fértil para la esperanza y el optimismo.

d. Desarrollar la atención

Permite desarrollar habilidades como, por ejemplo: saber estar, tranquilidad, vivir con mayor intensidad, resolver mejor los conflictos, comprender a las personas y situaciones, captar lo que suele pasar desapercibido, leer lenguaje no verbal, ayuda a manejar las emociones.

Saber estar intensamente en el presente impide que la mente se convierta en un enemigo, una herramienta que busca resolver cuestiones pero no enseña a ser feliz. Porque la distracción más poderosa es la de la mente. Por eso es preciso tomar distancia de lo que dice la mente para ser eficaz. Saber desprenderse de las elucubraciones de la mente y, por el contrario, asignarle tareas: observar pensamientos, cuerpo, emociones y aprender a juzgar. Para y meditar o respirar.

La focalización busca una mirada detenida en lo cotidiano, se propone ver lo bueno de otros, busca la paz y la belleza, serenidad, silencio, amabilidad y sencillez. Con la focalización se obtiene gratificación en largo plazo. La atención es una de las herramientas principales para la eficacia académica- Se puede dirigir a uno mismo, a los demás, al exterior o al contexto. Ayuda a economizar derroches de energía, por ejemplo: en internet, redes, rumiar temas. Cuanto mejor sea la capacidad de concentración, más inmune a la turbulencia emocional. También la atención aumenta la capacidad de reflexión. Se recomienda practicar con temas fáciles: una lectura atractiva, un juego, conversación, arte, etcétera.

e. Motivación al bien

Motivar al bien conduce a la felicidad, para eso es necesario cultivar hábitos buenos que conforman una vida buena. El crecimiento en el bien genera felicidad, serenidad, trascendencia, una experiencia inigualable y autorrealización.

La autodisciplina debe estar enfocada en motivarse hacia el bien y lo bueno, para ser hombres sanos y cultivar capacidades superiores. Motivar para aceptar y seguir el bien en lugar de vivir en un estado de temor o de miedo a represalias. La autodisciplina permite la organización y proyección de la propia vida en base a hábitos buenos. Saber negar el placer inmediato de lograr el bienestar a largo plazo. La autodisciplina es fuerza de voluntad y controlar tu vida

La rutina de la práctica de hábitos positivos genera un carácter y ahorra tiempo. Hay que cambiar los hábitos de conducta negativa por otras

propuestas. Ej: hacer deporte en vez de jugar a la Play, cambiar alcohol por café. Asumir la responsabilidad de la propia vida es saber no dejarse engañar por la publicidad, dinero, fama, poder, la sensualidad o por lo que diga o haga la mayoría. Ser auténtico con los propios valores, metas o sentido lleva a negarse a la presión social.

f. Educación sexual integral

Consideramos al ser humano como una criatura única e irreplicable hecha a semejanza de Dios. Esto nos lleva a pensar que el hombre es un ser hecho para ser feliz y hacer feliz a los demás, fundamentalmente, por medio de la educación y aprendizaje del amor a uno mismo y a los demás. En consecuencia, vemos a la sexualidad como un don de Dios que se constituye en un medio para amar a otra persona y poder conformar una familia, pero que por el desorden causado por el pecado original puede llevar a la sexualidad a ser mal usada y a usar a otras personas (sólo por puro placer y desligado del amor).

Consideramos que la estructura de la esencia humana se conforma primero por su naturaleza (biología) con el aporte de sus vivencias y aprendizajes (cultura). Por lo tanto, la sexualidad responde a una fuerte carga biológica acompañada de las experiencias culturales. Precisamente, a partir de la complementariedad cultural que necesita la biología o naturaleza entra en juego la formación y educación de la sexualidad de manera integral. Ante todo, la formación cultural que pretendemos en el colegio Cruz del Sur parte de una sólida educación académica (para que sean estudiantes competentes), en la educación en las virtudes humanas (para que sean la mejor persona posible) y en vivencia de la espiritualidad católica (para que quieran asemejarse al mensaje de Jesucristo).

Sin embargo, la educación en la sexualidad que pretendemos no se sustenta exclusivamente en los cánones religiosos. Como puede comprobarse a lo largo de la historia de la humanidad, tanto en las culturas paganas (griegos y los romanos) o en todas las grandes religiones, el hombre no es feliz cuando se convierte en un ser que usa su sexualidad de manera egoísta o pragmática. Por el contrario, cuando la sexualidad es encausada para amar, unir, formar un proyecto familiar, cobijar, etcétera, permite a la persona dar lo mejor de sí misma y encontrar el amor y el respeto de sus familiares y amigos.

Como proyecto general educativo pretendemos plantear a nuestros alumnos de Cruz del Sur metas superiores y magnánimas: personas de

bien, que luchan por la santidad, que aspiren a formar un buen hogar, etc. Sin embargo, somos conscientes de que los alumnos pueden obtener fácilmente -de internet o de sus pares- informaciones confusas y erróneas sobre la sexualidad, aparejado a una escasa o nula información de los padres hacia ellos lo cuál dificulta aún más la situación. Estas situaciones nos llevan a tener que ser muy claros en la educación sexual integral y, en la medida de lo posible y junto a el apoyo tácito o explícito de los padres, desarrollar una explicación de acuerdo a la madurez de los alumnos respecto a la importancia de cuidar el propio cuerpo, del conocimiento corporal, de las funciones del cuerpo, de las formas de prevenir enfermedades sexuales o embarazos no deseados, etcétera.

Suponemos como un error dominante en la actualidad, debido a la influencia del pragmatismo o de considerar a la sexualidad exclusivamente desde un punto de vista corporal o materialista, que la educación sexual se reduzca a la prevención de enfermedades o embarazos no deseados. Consideramos que estas situaciones constituyen sólo una parte de la educación sexual pero que debe estar supeditada a la formación del carácter (por medio de las virtudes), a la educación de la afectividad (conocimiento y dominio de las emociones), a presentar como proyecto la vida familiar (educación en el noviazgo y respeto por las mujeres). Aspiramos, antes que nada, a proponer y plantear metas superiores en torno a la dignidad humana y a la felicidad personal. Luego cada alumno junto con sus padres podrá elegir el estilo de vida, de amor y de sexualidad que desee, lo que nos lleva a enseñar -como ya lo estamos haciendo en secundaria- las distintas maneras de prevenir embarazos no deseados y enfermedades sexuales.

Nos parece relevante aclarar que en el colegio Cruz del Sur estamos absolutamente en desacuerdo con el aborto y con la ideología de género. Si bien, con nuestros alumnos más grandes tratamos estos temas ineludibles porque son parte de nuestra realidad y fomentamos la comprensión, el diálogo y el respeto por quienes piensan distinto, consideramos que ambas situaciones ante todo no son naturales ni cristianas, que poseen una fuerte carga ideológica y que no se adecúan a un proyecto de amor estable ni para el bien de la sociedad.

De todas maneras, deseamos no centrarnos en estos aspectos negativos de la educación sexual que se imponen más por una moda, de manera artificial o por grupos de interés sino en un proyecto superador, humano y cristiano en orden al bien personal y al bien común. Como proyecto a largo

plazo y en conjunto con el apoyo de las entidades educativas estatales, en nuestro colegio la educación sexual integral consistirá en charlas a alumnos, padres y docentes a cargo de los docentes y de personas técnica y humanamente preparadas.

Lejos estamos de pretender que nuestros docentes adhieran obligatoriamente al cien por ciento de nuestro proyecto de educación sexual integral, sin embargo esperamos que el proyecto sea respetado en sus contenidos básicos y tengan la prudencia que requiere la edad de nuestros alumnos.