

EDICION IMPRESA

- Cantabria
- Santander
- Torrelavega
- Región
- **Opinión**
- Nacional
- Internacional
- Economía
- **Deportes**
- Sociedad
- Cultura
- Televisión
- **Necrológicas**
- **Tecnología**

SOCIEDAD

PANORAMA - SALUD

La autoestima: desarrollo de talentos y fomento de la amistad

JESÚS FLÓREZ/CATEDRÁTICO DE LA UNIVERSIDAD DE CANTABRIA. ASESOR CIENTÍFICO, FUNDACIÓN SÍNDROME DE DOWN DE CANTABRIA

En ese esfuerzo constante por labrar la autoestima, como elemento clave para que una persona con discapacidad disfrute su vida con la mayor plenitud posible, vimos cómo el cobrar conciencia de sí mismo y el adquirir el sentido de sus competencias habían de ser los dos primeros jalones en su marcha hacia el reconocimiento social. Pero eso no basta. Es preciso inculcar desde la juventud la necesidad de desarrollar los propios talentos y de crear estrechos y firmes vínculos afectivos; es decir, trabajar hacia adentro y abrirse hacia fuera.

El desarrollo de talentos y dones específicos exige, en primer lugar, identificarlos, promoverlos y reconocerlos; y después utilizarlos. Algunas personas con discapacidad intelectual tienen esos talentos convencionales que otros reconocen fácilmente, sea en la poesía, el hablar en público, el tocar un instrumento musical, crear arte, ser actor, nadar u otras actividades. Otros están verdaderamente dotados de habilidades personales, como por ejemplo el ser capaz de leer las emociones de los demás o descubrir lo mejor del otro, aunque sus habilidades comunicativas hagan a veces difícil apreciar esos talentos. O bien puede haber personas que no tengan talentos fácilmente apreciables por los extraños, pero tienen ciertas cualidades de las que son conscientes los familiares y las aprecian. Pues bien, sea o no "estrella", una persona con discapacidad intelectual necesita ser alentada y sentirse orgullosa de desarrollar sus propios talentos y cualidades. Para ellas que tan frecuentemente son juzgadas por lo que no tienen o no son capaces de hacer, este es el único método para conseguir convencerse de que "Soy más que eso".

He aquí algunas ideas sobre cómo fomentar el desarrollo y reconocimiento de los dones y talentos, propuestas recientemente por McGuire y Chicoine, que tantos las familias como los educadores y cuidadores han de esmerarse en practicar:

1. Asumir que la persona tiene talentos y dones de algún tipo. Para ello, es bueno exponerle a muy diversas actividades con el fin de identificarlos, y no dar por supuesto que no tiene habilidades en determinadas áreas. Probar todas.
2. Fomentar los talentos en los que tiene real interés. Si sale de la propia persona, tendrá verdadero interés y se sentirá muy orgulloso de sus cualidades.
3. Buscar sistemas para desarrollar con éxito los talentos en los que está interesado. Si le interesa el arte o la música, busca un buen maestro. Si muestra sensibilidad hacia los demás, encuéntrale el camino para que lo exprese (p. ej. como voluntario en una institución). Si le gusta el atletismo, dale oportunidades de practicar los deportes.
4. Hallar el medio de fomentar sus talentos en la propia casa. Si se trata del arte, resérvale un espacio para que trabaje o practique con el material o los instrumentos correspondientes. Si le gusta ayudar a los demás, animale a utilizar este talento con la familia y los amigos. Si es el atletismo, reserva tiempo para jugar u organizar actividades deportivas en la vecindad.
5. Pero una cosa es fomentar y otra presionar. Nada ahoga tanto el espíritu y la energía como sentirse demasiado presionado por los demás.
6. Toma tu tiempo para observar y reconocer el talento de una persona. Por ejemplo, mira sus dibujos, escucha su música, observa su trabajo de voluntario, asiste a sus actividades deportivas, etc. Alámbale de forma sincera pero sin pasarse, porque se dan cuenta de cuándo la alabanza no es genuina.



JOSÉ IBARROLA

Imprimir

Enviar

Publicidad



CANAL TV

Información, actualidad, series, programación, cine...



MUJER

Canal Mujer, trucos, belleza, moda, viajes, horóscopo...



PATRIMONIO HISTÓRICO

El legado cultural, monumentos, conjuntos históricos, arte, museos..., en una sección que te lleva al pasado.

MULTIMEDIA

Videos Canal 8 DM
 Punto Radio
 Santander **24H**
 Punto Radio Castro
 Urdiales **24H**
 Galerías de Fotos
 Vídeo Noticias
 Especiales

PARTICIPA

Tus Noticias
 Asesoría Sexual
Asesoría Salud
 Asesoría
 Gastronómica
 Fotos de Cantabria
 Lo más visto
 Blogs
 Sudoku
 Foros
 Chat

GUIAS CANTABRIA

Restaurantes
 Hoteles
 Cafés y Pubs
 Paradores
 Turismo rural
 Concesionarios
 Coches

SUPLEMENTOS

Selecione...

SERVICIOS

Archivo/Hemeroteca
 Webmail
 Envío de Titulares
 Nos visitaron
 Programación TV
 Cartelera Cine
 Farmacias
 Tiempo
 El Diario en PDF
 Extras Publicitarios
 Anuncios Oficiales
 Índice Titulares
 Contactar
 Inf. Corporativa
 Agenda
 Horóscopos
 Info. Útil
 PAG. Amarillas
 PAG. Blancas
 Efemerides
 Postales

CANALES

Selecione...

7. La alabanza ha de fluir de modo natural por parte de quienes le rodean y aprecian que pone su corazón en su talento. Las actividades deportivas, las realizaciones artísticas y demás tipos de actividades fácilmente generan la alabanza de los demás, incluidos los compañeros (que es una forma muy valiosa de alabar).

8. Finalmente, la alabanza ha de generar orgullo desde sí mismo más que agrado hacia los otros. Por ejemplo, dile: "tienes que sentirte muy orgulloso de ti mismo", en lugar de: "¿Estoy tan orgulloso de ti?".

Finalmente, la cuarta clave, igualmente esencial para desarrollar la estima de sí mismo, es el sentimiento de sentirse querido y de que tiene capacidad de querer. La mayoría de las personas con discapacidad son muy sensibles a las expresiones de cariño y son muy conscientes de ellas, y por el mismo motivo acusan su carencia. La conciencia de sentirnos queridos es esencial para todos nosotros, pero en el caso de las personas con discapacidad intelectual hay unos aspectos peculiares. Está muy extendida la idea, y forma parte de su estereotipo, de que estas personas, y en especial las que tienen síndrome de Down, son inusualmente cariñosas y afectivas. Con frecuencia este estereotipo es cierto. Y además extienden su influencia al aumentar la intensidad de cariño y afecto que los miembros de la familia expresan entre ellos.

La educación de la afectividad y su crecimiento en ella a lo largo de la niñez, la adolescencia y la juventud es esencial. Son muchos los artículos y textos que describen, dentro del capítulo de las habilidades sociales, cuándo, dónde y a quién debe expresar sus sentimientos la persona con discapacidad. Es algo que padres, maestros y cuidadores ponen su esfuerzo para enseñarles cómo ha de ser la expresión apropiada de su afecto. Por ejemplo, saben que las muestras efusivas de afecto a los familiares y amigos están bien pero deben moderarse en espacios públicos. Que la muestra de afecto como novios puede ser apropiada en espacios privados pero no durante el trabajo o en espacios comunitarios. Las familias no sólo enseñan a sus hijos sino que también explican a quienes les han de rodear cómo ha de ser el trato correcto con su hijo.

Particular importancia, por la excepcional categoría que llegan a alcanzar en sus vidas, deseo prestar a las amistades con los compañeros; si son esenciales para la salud y el bienestar de cualquier persona, lo son mucho más en las personas con discapacidad intelectual. Van a ser su gran referencia en la vida, no sólo como partícipes de la mutua comunicación sino como modelo, ejemplo e inspiración en muchas ocasiones.

Es incomprensible que algunas familias e incluso profesionales cuestionen la calidad que incorporan en su vida las amistades con compañeros que tienen también discapacidad. Nuestra experiencia nos dice que aun cuando haya al principio una aparente falta de habilidades para la interacción, las relaciones entre compañeros son por lo general fuertes, duraderas y particularmente importantes. Lo normal es que estas relaciones se vayan desarrollando a lo largo de mucho tiempo; pero eso sólo significa que han de ser promovidas tempranamente. Aunque tarden más tiempo en desarrollarse, una vez establecidas, constituyen una fuente esencial de apoyo y de autoestima.

Puede que las familias que tienen alguna dificultad para aceptar la discapacidad de su hijo se opongan al desarrollo de relaciones con compañeros que también la tienen. Ciertamente son posibles las amistades con compañeros sin discapacidad y, cuando se dan, resultan muy beneficiosas. Sin embargo, estas relaciones no son tan frecuentes como desearían los padres, y resulta difícil mantenerlas a lo largo del tiempo porque los compañeros cambian y avanzan en sus propias vidas. Por tanto, animamos vivamente a que las familias busquen oportunidades para que, pese a que el hijo esté escolarizado en un colegio integrado, se inicien grupos de amistad y de ocio en donde el hijo se vaya sintiendo comprendido y a gusto con compañeros de parecido nivel.

Evitar las amistades con compañeros con discapacidad es un error. Algunas de las personas que hemos visto más tristes son personas que no desean mantener contacto o que se les asocie con otras que tienen alguna otra discapacidad. Estas personas se encuentran atrapadas entre dos mundos, y tienen dificultad para mantener una imagen de sí mismas que sea positiva. Por una parte, no son fácilmente aceptadas por sus compañeros con desarrollo ordinario, o pierden el contacto con ellos al pasar el tiempo. Por otra, precinden voluntariamente de los compañeros con discapacidad que podrían ser amigos suyos y que seguirán ahí cuando los compañeros sin discapacidad se vayan a la universidad o sigan el rumbo de un adulto corriente. Terminan viviendo una especie de "infierno existencial". Han comprobado que sus amigos de la escuela sin discapacidad se han marchado y seguido su rumbo en la vida. Y aun así, consideran que es inapropiado asociarse con la gente con discapacidad. Además, luchan con su propia identidad debido a su incapacidad para aceptar y llegar a un acuerdo con su propia identidad. Se encuentran aisladas entre dos mundos. Saben que su valor está en ellas mismas, pero por desgracia no se sienten confortables consigo mismas.

Hemos de evitar que ocurra esto. Lógicamente, cada persona es única y especial. Cada circunstancia es distinta. Pero si los padres consideramos que la amistad de nuestro hijo con sus compañeros es el mejor fondo de pensiones que podemos dejarles, nos esforzaremos decididamente en poner todos los medios para que poco a poco se vayan creando y ampliando. Es tal el beneficio y compensación que reciben, que no dudo en afirmar que la amistad sincera y plenamente compartida es la fuerza que mantiene cohesionada la aceptación y la estima de sí mismos, cualesquiera que sea la circunstancia vital que la misma vida les depare.

Enlaces Patrocinados

[Vuelve a enamorarte en Friendscout24](#)

La mujer que buscas al alcance de un click. Registro rápido y gratuito, el sitio ideal para ligar y enamorarse. ¡Ya somos más de 5'8 millones de usuarios!
<http://www.friendscout24.es>

[Meetic, el mayor site de encuentros europeo](#)

1er site de encuentros de Europa. Suscripción gratuita. Millones de solteros online. Chats con otras 70 mil personas, todas conectadas al mismo tiempo.
<http://www.meetic.es>

[Selecciona web chat](#)

Busca en Ask.com y encuentra toda la información acerca de web chat
<http://es.ask.com>