

Más allá de la educación emocional
La formación para el crecimiento
y desarrollo personal del profesorado

PRH como modelo de referencia

María Rosario FERNÁNDEZ DOMÍNGUEZ

Universidad de Zaragoza

RESUMEN

A lo largo de este trabajo se ofrece el esquema explicativo de la psicopedagogía PRH (Personalidad y Relaciones Humanas), enmarcada dentro de la perspectiva humanista de la psicología. Creada por André Rochais en 1970, hoy está extendida por los cinco continentes. Se aportan numerosos testimonios que acreditan su eficacia para la formación integral de profesores y estudiantes. El artículo hace un análisis del esquema de la personalidad desde la citada perspectiva, haciendo hincapié en la influencia que tienen los educadores en el desarrollo de la personalidad de niños y adolescentes y señalando los principales objetivos de la educación, encaminados a que éstos consigan la madurez personal, desarrollen todos sus valores, alcancen la libertad, escuchen los mensajes del cuerpo y lo que sienten, y encuentren los medios para crecer como personas. Se analizan, también, las actitudes del educador que favorecen el desarrollo de la personalidad de los estudiantes, así como la postura que éste debe adoptar ante sus necesidades, imprescindibles para que se produzca un desarrollo armonioso y equilibrado, subrayando la importancia de que los educadores lleven a cabo un proceso de crecimiento y desarrollo personal, que les lleve a conseguir una solidez suficiente para afrontar los retos de la educación; y se defiende la psicopedagogía PRH como modelo de referencia para la formación de profesores y educadores. Señala que, más allá de la educación emocional, resulta imprescindible que éstos hagan un camino que les conduzca a la madurez y a la solidez personal. A través de testimonios de profesores y profesoras de diferentes procedencias geográficas, niveles educativos y especialidades, muestra

Correspondencia:

María Rosario
Fernández Domínguez

Facultad de Educación de la
Universidad de Zaragoza

San Juan Bosco 7,
E-50071, Zaragoza

Tel.: (34) 976-761-301

E-mail: mrfernan@unizar.es

Recibido: 18-12-2005
Aceptado: 27-12-2005

cómo esta psicopedagogía influye positivamente en su crecimiento como personas, lo que se manifiesta en mayor toma de conciencia, en nivel de madurez, en capacidad para conducir la propia vida, en equilibrio afectivo... Pone también de relieve, que, a nivel profesional, se observa un incremento de las actitudes constructivas hacia los niños y adolescentes, así como una mayor capacidad para dirigirles una mirada que busca encontrar las riquezas de cada uno de ellos. Finalmente, resalta que se produce una mejora en las relaciones sociales, en el compromiso con uno mismo y los demás, al igual que un aumento de la capacidad empática y de ayuda, una mejor comprensión de los procesos relacionales y un afán de compromiso. Todo ello favorece la labor pedagógica de cada día.

PALABRAS CLAVE: Psicología humanista, PRH Internacional, André Rochais, Formación de profesores, Crecimiento y desarrollo personal, Educación emocional

Beyond emotional education Training for the teachers' personal development and growth

PRH as a reference model

ABSTRACT:

In this paper the bases of PRH (Personnalité et Relations Humaines-Personality and Human Relations) are outlined. PRH, which is framed within humanistic psychology; was put forward by André Rochais in 1970 and since then it has spread all over the world. Numerous testimonies are offered which prove its effectiveness for a comprehensive training of teachers and students. Personality is also analysed from this perspective. The influence educators have on children's personality development is studied, pointing out the main objectives of education for them to achieve personal maturity and for them to find the means to grow as individuals. Further, the educator's attitudes which favor the students' personality development are highlighted as well as the position to be adopted by the former in the light of the latter's needs, which are essential for a harmonious, balanced development to take place. It is stressed that educators need to go through a process of personal development and growth which prepares them to face the challenges of education. PRH psychopedagogy is acclaimed as a model of reference for the training of teachers and educators. It is outlined that beyond emotional education it is essential that they follow a path that leads them to their personal maturity. It is shown through the testimonies of teachers from different geographical origins, educational levels and disciplinary backgrounds that this psychopedagogy positively influences their development as individuals, making them more aware of their situation, acquire an affective balance and higher levels of maturity, be able to lead their own lives, etc. It is also highlighted that, at a professional level, there seems to be an increase in the

constructive attitudes towards children and adolescents as well as a greater attempt to look at them individually trying to find the best in each of them. Finally, it is emphasized that it brings about an improvement of the social relationships, of one's commitment with oneself and the others, higher levels of empathy and help, a better understanding of relational problems and an eagerness for commitment. All this favors the daily teaching work.

KEYWORDS: Humanistic psychology, André Rochais, Teachers' training, Personal development and growth, Emotional education

*“Ve despacio. No tengas prisa.
Adonde tienes que ir es a ti mismo”*
Gandhi

Preámbulo

Concedo mucho valor a mi trabajo en formación de educadores. Lo vivo con responsabilidad y compromiso. Me gratifica mucho el poder contribuir a la formación de maestros y psicopedagogos, creando en el aula un contexto que les permita ser ellos mismos, crecer a nivel personal, valorarse y comprometerse, para que, en un futuro, puedan ayudar a niños y adolescentes a crecer como personas. Intento crear un clima relajado y tranquilo, libre de juicios y cargado de escucha, comprensión y respeto, en el que todos pueden participar, enriqueciéndose unos con otros, pudiendo ser ellos mismos sin temor a ser valorados, favoreciendo por tanto las relaciones interpersonales. Un clima de aceptación de todos y de compromiso y gusto con lo que hacemos, fomentando el placer del conocimiento, abierto a cualquier propuesta que pueda enriquecernos, que acoge sus planteamientos con una actitud de aprender de todo y de todos. Estoy convencida de que lo que genera un ambiente propicio para el trabajo en el aula es el vivir actitudes constructivas. Por ello, me muestro cercana, les acojo y escucho en sus dudas, anhelos y dificultades, respeto sus vidas y sus puntos de vista, me preocupo por ellos, les ayudo y acompaño y les miro en su valor.

Las materias que imparto, Psicología de la Personalidad, Desarrollo Sociopersonal y Psicología de la Educación, son especialmente importantes para ayudar a los estudiantes a mirar dentro de sí mismos y a su alrededor, y a encontrarse con el despliegue de la vida en los otros y en ellos mismos. Siento que son un medio privilegiado para que aprendan a escucharse y a escuchar a otras personas que buscan y se interrogan en torno a la vida y a ellas mismas, que tienen dificultades y sufren a veces, pero que se divierten, comparten, aman y disfrutan de la vida. Percibo que contribuyo a que se despierte la vida en ellos, que crecen en respeto

y escucha, que se interesan y asombran, que se produce la comunicación sincera y que confían en mí. Poco a poco participan y se van abriendo a la asignatura, a los compañeros y a sí mismos.

Creo en el valor de la educación para que las personas “aprendan a ser lo que son”. Por ello, concedo mucha importancia a mi trabajo en formación de educadores, porque estoy convencida de que, si en mis clases consigo “alcanzar” a los estudiantes, algo de lo vivido lo van a transmitir cuando estén frente a sus alumnos u otras personas. Puedo ayudar a mis alumnos a crecer y a ser más concientes de ellos mismos y de su misión como educadores. Por eso, quiero transmitirles mi visión del ser humano y su desarrollo, que sientan la importancia de lo que hacemos o dejamos de hacer; y también que comprendan que no da igual cómo lo hacemos.

Es fundamental la relación que establezco con la materia y con los estudiantes. Entiendo los contenidos como algo dinámico, que está relacionado siempre con ellos, con sus vidas, con sus aconteceres, con lo que sienten y desean, con lo que les frustra o les hace gozar. Es muy importante para mí abordar los contenidos desde su experiencia, que se hace viva junto a las experiencias de otros. Y esto les permite reflexionar, comprender, observar, sentir y compartir lo que viven, crecer en definitiva. Intento que no aprendan sólo desde una perspectiva cerebral, sino que analicen su vivencia y hagan un aprendizaje con sentido personal (PALOMERO PESCADOR & FERNÁNDEZ DOMÍNGUEZ, 2005). Como decía Rogers (1969) “el aprendizaje que tiene lugar desde la nuca hacia arriba y que no involucra sentimiento o significación personal no tiene relevancia para la persona total”. A través de los contenidos de la asignatura puedo ayudarles a descubrir al ser humano de todos los tiempos, en su anhelo de comprenderse desde diversas perspectivas, un deseo que compartimos todas las personas.

En las clases les transmito mi visión del ser humano, lleno de potencialidades y capacidades, mi creencia en su fondo positivo y en sus posibilidades de despliegue, ayudándoles a encontrar ese mismo fondo en ellos. No refuerzo una visión ataque-defensa de la persona, y estoy ahí, junto a ellos, procurando ser yo en cada momento, con calma y paciencia, mirándoles desde una actitud de no juicio, de tolerancia, respeto y cuidado por sus vidas, y creyendo en sus posibilidades. Y esto da resultado, da muchos frutos, aún en el corto espacio de un cuatrimestre y en el contexto de una asignatura.

Por otra parte, es fundamental el gusto por lo que hacemos y transmitimos y estar convencidos de su valor, entusiasrnos y entusiasmar, contagiando la pasión por el conocimiento y por el ser humano. Esto es inocular las ganas de vivir

siendo personas en proceso de crecimiento. Procuro ser auténtica en la relación y les invito a hacer lo mismo. Y es sorprendente el nivel de compromiso, escucha y respeto que se alcanza en el grupo. Como dice una de mis alumnas:

“Durante el desarrollo de las clase me he sentido muy a gusto. He podido hablar delante de mis compañeros sin vergüenza alguna y sin temor a lo que pensarán de mí. Soy una persona bastante tímida, pero en este grupo, gracias al ambiente que se ha creado, he conseguido sentirme como una más y disfrutar de los momentos que he vivido en clase. Me han gustado las conversaciones interesantes, las aportaciones personales de cada uno, el poder hablar de nuestros sentimientos y expresar nuestras ideas [...] Todo ha sido muy útil para el aprendizaje de la asignatura y para mí como persona”.

Uno de los principales objetivos de mi tarea docente es fomentar en los estudiantes la formación integral de su personalidad, favoreciendo su proceso de crecimiento personal. Ayudarles a comprenderse, a conocerse y a hacerse conscientes de todo lo positivo que hay en ellos, a ser más dueños de sus emociones y de sus vidas y a ser ellos mismos. Este objetivo se fundamenta en mi convencimiento de que es muy importante que los profesores tengan una madurez que les permita afrontar los múltiples retos de la educación desde las actitudes favorecedoras del crecimiento personal.

He querido encabezar los capítulos de este artículo mostrando algunos de los avances que se dan en los alumnos que asisten a mis clases, a través de pequeños textos suyos, tomados de sus reflexiones, evaluaciones y trabajos de las asignaturas.

1. Introducción

“La asignatura ha tenido mucha relevancia para mí a nivel personal. Hemos trabajado con nosotros mismos aspectos que jamás se nos había planteado. Me ha ayudado a crecer a nivel personal y, en la misma medida, he crecido como futura psicopedagoga. Como bien he aprendido, para poder ayudar a una persona a desarrollarse, previamente lo hemos de haber hecho nosotros mismos, porque la personalidad del educador influye mucho en sus alumnos”.

La educación emocional es una parte fundamental de la formación integral de la personalidad, de la formación para adquirir una madurez personal. Por ello debería estar presente en la formación de todos los profesionales que trabajan

con personas y, por supuesto, ocupar un papel destacado en la formación de educadores, profesores y maestros. La realidad, sin embargo, es que está prácticamente ausente de los actuales planes de estudio y que, mirando al futuro, el panorama no es muy alentador. Así, si analizamos el Libro Blanco del Título de Grado en Magisterio (ANECA, 2005), elaborado con motivo del Espacio Europeo de Educación Superior, observamos que opta por el *discurso técnico de la formación profesional* (PALOMERO PESCADOR, 2004), dejando muy poco espacio para las competencias socioafectivas, que son fundamentales para la formación integral de la personalidad del futuro maestro.

Ahora bien, ¿cómo hacer para ayudar a niños y adolescentes a comprenderse, a conocerse, a entender lo que les pasa?, ¿cómo ayudarles a ser dueños de sus emociones y de sus vidas?, ¿cómo ayudarles a ser ellos mismos y felices?, ¿cómo hacer para que puedan desplegar todo lo positivo que hay en ellos? Es muy importante la formación de los educadores, para que puedan influir positivamente en niños, adolescentes y jóvenes, y para que desde su propia madurez personal, les ayuden a ser ellos mismos, a crecer y desplegar todas sus potencialidades.

Desde mi punto de vista, es necesario que los profesores tengan formación en el ámbito de la educación emocional. Sin embargo, para ponerla en práctica con éxito es importante que estén bien preparados. Es fundamental una formación que les permita llevar a cabo un proceso de crecimiento personal que les conduzca a la madurez, a la adultez psicológica y a ser dueños de sus vidas (ZACARÉS, 1998). Lo más importante es que el profesorado tenga una solidez personal desde la que pueda hacer frente a las situaciones conflictivas, a los procesos transferenciales en el aula; que le permita mantener la serenidad ante sus alumnos y ser un punto de referencia seguro para ellos y que le ayude a tener unas actitudes positivas ante niños, adolescentes y jóvenes y su proceso de crecimiento.

Es esencial que los profesores y profesoras sepan “ver” a los alumnos en su riqueza, en lo que son, reconociendo todo lo que de positivo y genuino lleva dentro cada uno. Es fundamental que les valoren y que confíen en ellos. Sólo podrá confiar en sí mismo el niño que ha visto que se confía en él y que se le valora en lo que es, que tiene su hueco, su lugar. Y también es importante el amor incondicional del profesor y las actitudes de respeto, escucha, atención, cuidado y paciencia. Es evidente que el profesor maduro, que sabe ver al niño, que confía en él, que tiene todas las actitudes positivas de respeto y cuidado por su crecimiento, va a ser un auténtico revulsivo, va a ayudar a que el niño crezca, se conozca, decida de acuerdo a sí mismo y no tenga necesidad de actuar para buscar aprobación, porque ya es aceptado tal cual es.

Personalidad y Relaciones Humanas (PRH), que se enmarca en la perspectiva humanista de la psicología, puede ser un modelo de referencia para contribuir de manera muy positiva a la formación del profesorado. Para este modelo es fundamental que el profesor esté suficientemente maduro y lleve a cabo un proceso de crecimiento personal. Desde su solidez personal, los profesores pueden ayudar a niños y adolescentes a conocerse y comprenderse, a que distingan lo que sienten, lo que piensan y las ideas heredadas. Pueden contribuir a que aprendan a escuchar y a sentir su cuerpo, así como a descifrar sus señales y a cuidarlo. Y, sobre todo, es fundamental enseñarles a ver todas las riquezas que llevan dentro, todo el valor que tienen como personas, sus cualidades, sus dones; en definitiva, lo que ellos son en lo más profundo.

Voy a analizar algunas de las aportaciones de la formación PRH al crecimiento personal de los educadores, para que así puedan ayudar a niños y adolescentes a sacar lo mejor de sí mismos, a ser felices y disfrutar de la vida, a crecer en conciencia de ellos mismos, en madurez emocional, a que se escuchen y sean auténticos, y no actúen para agradar y cumplir las expectativas de otros, a que cuiden su cuerpo y sepan decidir desde lo que son, a crecer en respeto, en escucha y en aceptación de las diferencias como forma de riqueza y, en definitiva, a ser más ellos mismos sin olvidarse de los otros.

Para ello, en un primer momento analizaré los orígenes de la psicopedagogía PRH y algunos de sus supuestos fundamentales, anclados en la orientación rogeriana. A continuación, presentaré el esquema explicativo de la persona según PRH. Y, finalmente, haré una referencia a las aportaciones de la formación PRH para los educadores, en una doble vertiente: para ellos y su crecimiento personal, y para el desarrollo sociopersonal de sus alumnos.

2. Acerca de los orígenes y desarrollo de PRH

“Me ha ayudado a apasionarme con el ser humano. Ha sido todo un descubrimiento. Me ha hecho ver la importancia de trabajar en la educación. Ahora creo más en ésta como posibilidad de cambio y como una importante herramienta de desarrollo personal y social”.

El planteamiento psicopedagógico PRH surge en Francia de la mano del sociólogo André Rochais, en la década de los 60 del pasado siglo, y se ha ido desarrollando a lo largo de los años en el organismo de formación PRH.

Rochais nace en 1921 en Francia, en una familia humilde. Desde muy pronto comienza a focalizar su atención en la educación y en las relaciones entre el ser humano y la sociedad (PRH-INTERNACIONAL, 1997). Era profesor y estaba muy interesado por los métodos pedagógicos activos. Pero la relación con los padres le hizo darse cuenta de que lo que más le atraía era la formación de adultos. Fue profesor de Escuela Normal y en 1961 comienza a dar cursos de psicología social. En 1962 funda un Centro de Estudios y de Acción Social en Poitiers y da cursos en torno a relaciones internacionales, política, economía y psicología social. A partir de entonces decide dedicarse por completo a la formación de adultos. Los educadores especializados, los asistentes sociales y el mundo religioso le solicitan continuamente para impartir cursos. A partir de 1966 va centrando su investigación en todo lo relacionado con el ser humano y su crecimiento, lo que le llevará más directamente a PRH. Es el año en que se encuentra con la obra de C. Rogers (PRH, 1991).

Su deseo era llegar a describir la estructura básica de la personalidad humana, aquella que está presente en todas las personas, sea cual sea la cultura a la que pertenezcan. Así va surgiendo un sistema explicativo del ser humano dinámico, es decir, en crecimiento. Entonces ya presente que en todas las personas existe una zona sana a partir de la cual es posible conocer la propia personalidad y vivir de una forma armoniosa. Por otra parte, tenía mucho interés en que cualquier persona pudiera acceder a sus descubrimientos y beneficiarse de la formación PRH para vivir mejor. Sus cualidades creativas y de pedagogo le condujeron a buscar los medios más adecuados para ayudar a las personas a conocerse, a encontrar el sentido de sus vidas y a ser felices. Va elaborando las primeras sesiones de formación encaminadas al conocimiento de uno mismo, sesiones en las que ya está en germen el desarrollo posterior de la psicopedagogía PRH, que se enmarca en la corriente humanista de la psicología. Es un planteamiento que podemos situar en la psicología dinámica y, en particular, como ya hemos señalado, en la línea de Carl Rogers.

En 1971 crea el organismo de formación e investigación PRH en Francia. A partir de entonces y hasta el momento de su muerte, en 1990, dedica todos sus esfuerzos a la creación de instrumentos pedagógicos que ayuden a las personas a crecer. En el fondo le impulsaba su pasión por contribuir a la realización de los hombres y las mujeres. Pensaba que así contribuiría a la humanización de la sociedad. De este modo, junto a un grupo de colaboradores, expande la formación PRH por todo el mundo y extiende su investigación a temas como la vida en grupo, la pareja o la educación de los hijos. Nunca se apropió de sus escritos e investigaciones, sino que consideró que pertenecían al organismo PRH.

En España, comenzaron a impartirse sesiones de formación en la primavera de 1974, en Salamanca, de la mano de Ana Azofra, formadora PRH desde entonces hasta la actualidad. Ella fue una de las colaboradoras de André Rochais, con quien se formó, pudiendo ser considerada la persona que introdujo esta psicopedagogía en España. En 1978 es aprobado por el Ministerio del Interior el Organismo PRH-España.

Como se señala en la obra colectiva PRH-Internacional (1997, 282-283), desde 1970 la psicopedagogía PRH se ha ido desplegando por todo el mundo, y hoy está implantada en unos 40 países de los cinco continentes, donde más de 300 formadores difunden esta formación a más de 20.000 personas cada año.

El Organismo PRH-Internacional, cuya sede está Poitiers, así como los diferentes organismos PRH nacionales, proponen un amplio abanico de medios de formación, encaminados a favorecer el crecimiento personal. Entre ellos, las sesiones ocupan un lugar fundamental. Éstas están agrupadas en cuatro bloques: 1) Conocimiento de sí mismo, que profundiza en los elementos que constituyen la personalidad y su funcionamiento, 2) La vida en grupo, que trata de la vida en relación, 3) Pareja y educación, que aborda las relaciones de pareja y la educación de los hijos, y 4) Formación para la relación de ayuda, dirigido a quienes desean ayudar o acompañar a las personas en su proceso de crecimiento personal y en sus dificultades. Estas sesiones tienen un itinerario en el que se propone a los participantes una serie de trabajos de autoobservación. Los trabajos personales van seguidos de un compartir libre en el grupo y de las aportaciones del formador/a. La actividad de formación se amplía con el acompañamiento de las personas a nivel individual y de grupo.

Por otra parte, hemos de decir que esta psicopedagogía ha dado origen a diversas tesis doctorales (PARAVY-MOQUET, 1998) (CHEVEAU, 1989); a diversas publicaciones (PRH, 2003) (PRH INTERNACIONAL, 1997) (LACASSE, 1995); a comunicaciones a congresos (ALVAREZ GIRÓN, AVILÉS BERMÚDEZ, GARCÍA GIL, SOLANO PARES, 2003) (JIMÉNEZ GÓMEZ, 2004); y que está presente en estudios de postgrado universitarios, como el Master en *Counseling*, de la *Universidad de East Anglia Norwich*, acreditado por la Asociación Británica de *Counseling* y *Psicoterapia*, o el Postgrado en *Psicomotricidad y Educación*, de la Universidad de Zaragoza. También, en diversas asignaturas universitarias, como: “*Psicología Vocacional*” de la Universidad Complutense de Madrid; o “*Desarrollo Sociopersonal e Intervención Psicológica*”, “*Psicología de la Personalidad*” y “*Psicología de la educación*” de la Universidad de Zaragoza. Por otra parte, se han impartido cursos de formación PRH en Centros de Profesores de diversas

comunidades autónomas (Cantabria, Galicia, Madrid y Aragón) y en la Universidad de Sevilla, para la formación permanente del profesorado.

3. Principales influencias en el origen de la psicopedagogía PRH

“La lectura de El hombre en busca de sentido de Frankl, me ha enseñado a valorar las cosas, la vida y a las personas, a no hacer preguntas filosóficas de creencias banales, y sí en torno a mí misma, y a creer que la felicidad se puede conseguir”.

André Rochais estuvo muy marcado por el ambiente obrero en que vivió su familia. Era un hombre sencillo y le gustaba expresarse para que todo el mundo pudiera comprenderle y acceder a lo que él iba descubriendo. Influyeron mucho en él los métodos pedagógicos activos, como Freinet o Montessori, que le condujeron a elaborar su metodología de autodescubrimiento, así como su formación psicosociológica y los movimientos de contestación social de la época, como el mayo francés del 68.

Pero sobre todo le influyó Rogers. “El proceso de convertirse en persona” (1961) y “Psicoterapia y relaciones humanas” (1971), marcaron decisivamente su investigación. Fueron cuatro las ideas de Rogers que le impactaron de manera especial: 1) La defensa de que el fondo del ser es positivo, 2) La afirmación de que uno puede confiar en sus intuiciones, 3) La distinción entre el saber (el intelecto) y lo sentido o vivido (lo organísmico), y 4) Su método de ayuda.

Estas cuatro ideas de Rogers están presentes en el sistema explicativo que elaboró André Rochais: 1) El lugar donde hay que alcanzar a las personas para que todo se reajuste, es el fondo del ser, donde está lo positivo, las cualidades de la persona que conforman su identidad, 2) El medio de llegar a ser uno mismo, es confiar en las propias intuiciones, 3) El esquema PRH de la persona ayuda a distinguir entre el saber y lo sentido, y 4) El método PRH para ayudar a los otros en su crecimiento, es el de Rogers: una relación de ayuda a base de una relación humana que confía en la persona y que se esfuerza por estimular el crecimiento del otro (PRH INTERNACIONAL, 1997, 26-27).

También calaron en él Freud, sobre todo por sus estudios del inconsciente, Adler y Jung, V. E. Frankl, Maslow y Max Pagés con su obra “la orientación no directiva en psicoterapia y en psicología social”, así como Sacha Nacht, la psicoanalista que defendió la existencia de un fondo positivo en el ser humano y que, en su obra “Curar con Freud”, expresa cómo a lo largo de su experiencia terapéutica pudo percibir, en sus pacientes, una parte de ellos mismos de la que no

eran del todo conscientes, que no participaba en sus conflictos y se mantenía fuera de los tumultos del psiquismo; una especie de punto permanente en un torbellino de impermanencia. Estaba convencida de que ese lugar, que es innato, existe en todo ser humano. La toma de conciencia de ese yo autónomo ayuda a la persona a superar sus conflictos, a ir más allá de los alborotos que le agitan sin cesar, para acceder a esa zona esencialmente apacible y agarrarse a ese lugar siempre estable de sí misma. Finalmente, su visión antropológica está muy conectada con las ideas de Mounier, Maritain y Teilhard de Chardin.

Sin embargo, André Rochais era muy riguroso y su deseo de encontrar lo esencial del ser humano, le conducía a situarse a distancia de todo, concediendo una importancia máxima a la observación de los fenómenos en directo. Por otra parte, quería que todas las personas, con independencia de su procedencia cultural, ideológica o religiosa, pudieran verse reflejadas en el sistema explicativo de la personalidad que él investigaba. Además, como era un auténtico pedagogo, deseaba encontrar medios sencillos y eficaces que favorecieran el autoconocimiento, la comprensión de uno mismo y, ante todo, el crecimiento personal. Por todo ello, se planteaba cómo ayudar a las personas para que no reproduzcan reacciones inconscientes e incontrolables, para que lleguen a ser libres y ellas mismas y encuentren sentido a sus vidas. Además, estaba interesado en crear un método de ayuda que permitiera a la persona llevar su proceso de curación y puesta en orden sin necesidad de dejar su vida habitual. Estas y otras preguntas condujeron a Rochais a una investigación psicológica exhaustiva para descubrir la estructura y la forma de funcionar de la personalidad. Investigaba observando directamente la realidad y tenía una facilidad asombrosa para captar las vivencias de los demás y reflejárselas con exactitud.

4. Planteamientos fundamentales de la psicopedagogía PRH

“Me ha ayudado a convencerme de la bondad del ser humano, a creer en su naturaleza eminentemente positiva y, por consiguiente, a reconciliarme con la educación de las personas y a comprometerme, para no caer en actitudes derrotistas que a veces se observan en el profesorado”.

El ser humano es esencialmente dinámico y su crecimiento es un proceso natural, de manera que la personalidad va emergiendo de forma progresiva a lo largo de la vida. Por otra parte, existe en toda persona un lugar que, si conseguimos alcanzarlo, permite que ésta crezca y se desarrolle. Y existe, además, una especie de “orden interior” a adquirir, de manera que cualquier persona, con la ayuda necesaria, puede llevar a cabo un proceso de “puesta en orden”. En este sentido,

Rochais estaba muy interesado por encontrar la forma más eficaz de ayudar a las personas que lo necesitaban y que acudían a él. Al principio era muy directivo, pero progresivamente, siendo fiel a sus planteamientos pedagógicos activos y no directivos, llegó a la conclusión de que la persona tiene capacidad para dirigir su proceso.

Toda persona nace con un conjunto de potencialidades, lo que significa que en el momento del nacimiento la personalidad ya está en germen. Parte fundamental del ser humano es la libertad, que se va desarrollando poco a poco si el ambiente lo favorece. Además, el ser humano también es un ser social. Hay una interacción continua entre la personalidad humana y el ambiente en el que la persona se desarrolla. Por ello, entiende que en la construcción de la personalidad tienen una importancia capital las relaciones humanas, y especialmente la afectividad implicada en dichas relaciones. Así, cada persona es única, lo que significa que su personalidad y su vivencia son absolutamente irrepetibles.

Existe en toda persona una tendencia a crecer y desarrollarse, a evolucionar continuamente a lo largo de toda la vida, a desplegar y actualizar todas sus potencialidades. Por otra parte, la personalidad humana es esencialmente positiva y es evidente que también tiene límites y es vulnerable.

La tendencia más fuerte en las personas es la de existir, no la de destruir. Es decir, que el ser humano es en esencia bondadoso, aunque sólo llegará a desplegar ese potencial si se dan las condiciones adecuadas en su entorno. De este modo, los comportamientos desarmoniosos se deben a traumatismos de la infancia o a formas erróneas de funcionar aprendidas en el ambiente. Sin duda, es fundamental el papel que juegan la educación y el entorno para favorecer o entorpecer el despliegue de todo el potencial personal. Cuando una persona lleva a cabo un proceso de curación y va ordenando sus formas incorrectas de funcionar, va apareciendo su fondo positivo y se van ajustando sus comportamientos.

En realidad, Rochais tenía una fe profunda en el ser humano y en su capacidad para desplegar todas sus riquezas y, por ende, en las posibilidades de humanización de la sociedad. En efecto, su psicopedagogía pretende la humanización de las relaciones interpersonales a partir de la toma de conciencia individual de las potencialidades y carencias de cada uno (MOQUET, 1998). En sus planteamientos estaba muy presente la dimensión relacional y social de las personas. El crecimiento personal se realiza en interacción con los otros, no aislándonos de ellos. La persona alcanza su autonomía psicológica cuando vive junto a los otros, sin alienarse a ellos y viviendo en referencia a sí misma.

Por otra parte, en toda persona hay una aspiración a amar y una necesidad de ser amada. Y esta es una necesidad tan fuerte, que el desarrollo psicológico se ve influenciado por la satisfacción o frustración de la misma.

En su planteamiento, Rochais afirma que en todo ser humano existe una dimensión de “apertura a una Transcendencia, es decir a una realidad mayor que uno mismo, en cierto modo infinita y, a la vez, íntima a uno mismo” (PRH, 1990, 4). Aseguraba que en lo más profundo de sí misma la persona puede experimentar la existencia de realidades propias que, a la vez, se experimentan como infinitas y que le sobrepasan. Es decir, se trata de realidades que no se reducen a la persona y su vivencia, sino que van más allá. Según las personas, estas realidades reciben el nombre de amor, justicia, verdad, libertad... Otros la llaman Dios, y le dan un nombre concreto según las religiones.

Tiene una visión jerárquica y global de la estructura psicológica de la persona. Esta es una totalidad, de manera que lo corporal, lo racional, la sensibilidad, lo que somos de fondo, nuestras cualidades..., todo está interrelacionado.

Concede un papel fundamental a la toma de conciencia y al análisis de las sensaciones. La sensación es una realidad interior, es lo que la persona siente, vive o experimenta en un momento determinado, y es independiente de lo que quiere. Así, podemos sentir tristeza a pesar de que no queramos sentirla. Algunas sensaciones son poco duraderas y están provocadas por algo exterior. De esta forma, un acontecimiento, o la actitud de alguien, puede despertar una reacción de la sensibilidad, capaz de generar miedo, ansiedad, culpa... Otras sensaciones son más duraderas y tienen menos relación con un acontecimiento o una causa inmediata. A veces su origen no se conoce. La persona no sabe por qué experimenta, por ejemplo, miedo. Aunque en una primera mirada su causa se nos escapa, ésta puede llegar a descubrirse a través de un análisis PRH. De este modo, el análisis de la sensación de miedo experimentado en determinadas circunstancias, puede conducirnos a su origen, que puede estar en heridas o acontecimientos traumáticos del pasado. La metodología de autodescubrimiento utilizada en PRH se basa en la toma de conciencia de las sensaciones y en el análisis de aquellas que son más repetitivas e interesantes para el crecimiento personal (PRH, 1992, 3).

El inconsciente se entiende como una realidad psíquica activa, que escapa a la consciencia, aunque no coincide con la instancia formulada por Freud. En efecto, para Rochais hay inconsciente en todas las instancias de la persona y no se reduce a los contenidos rechazados o reprimidos, como entiende el psicoanálisis. Se encuentran en el inconsciente todas las potencialidades de las que la persona irá siendo consciente a medida que vaya madurando, también

ciertos deseos, aspiraciones y necesidades, ciertas ideas y expectativas absorbidas del ambiente, los funcionamientos y las tensiones del cuerpo. Y, por supuesto, ciertos acontecimientos y ciertas heridas del pasado, de los que la persona se protege mediante un sistema de defensa que le aleja del sufrimiento. El crecimiento personal y el desarrollo de la personalidad pasa por la toma de conciencia de lo que es inconsciente (PRH, 1997).

5. El esquema de la persona

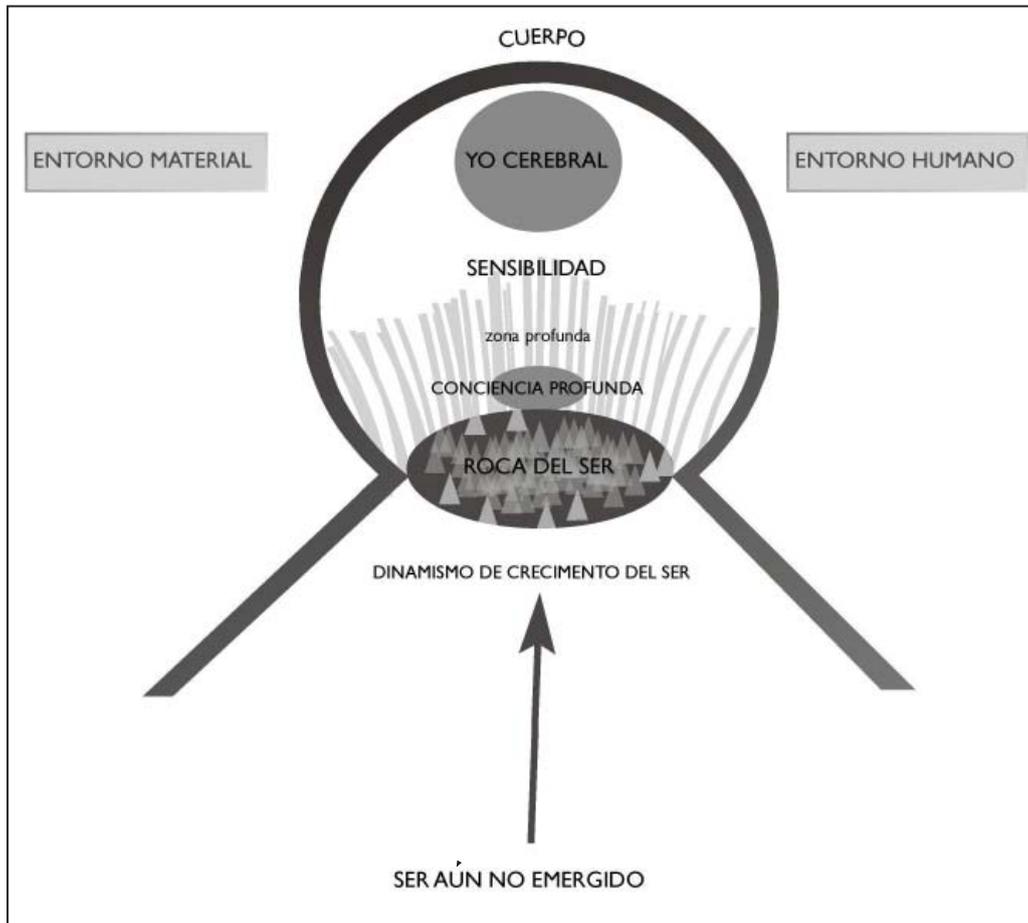
“He podido hacer un trabajo de conocimiento y crecimiento personal, que yo no creía necesario, pero que me ha enriquecido profundamente. A lo largo de las semanas he ido descubriendo aspectos de mi personalidad que no tenía claros. Me ha hecho reflexionar sobre mi propio trabajo de escucha interna y cómo siento toda mi persona”.

André Rochais elaboró una topología de la estructura psicológica de la persona en la que distingue diferentes instancias. Éstas son: El ser, el yo cerebral, el cuerpo, la sensibilidad y la conciencia profunda. Este esquema permite diferenciar con claridad lo que sentimos, lo que deseamos, lo que pensamos o esperamos y lo que somos en el fondo.

La persona funciona como una globalidad, de modo que las instancias no son compartimentos estancos, sino que están mutuamente interrelacionadas. Es evidente, por ejemplo, que lo que sentimos se refleja en nuestro cuerpo, que hay una relación estrecha entre la sensibilidad y el cuerpo. Al mismo tiempo, las instancias son independientes entre sí, aunque ninguna funciona sin que toda la persona se vea implicada.

El término instancia hace referencia a dos aspectos. Por una parte, es una noción tópica y estructural, es decir que estas instancias son como lugares autónomos en la persona. Por otra parte, es una noción dinámica, o sea que las instancias desencadenan actos e influyen sobre la vivencia de la persona y su proceso de crecimiento. Finalmente, la persona, se desenvuelve en un determinado entorno material y humano.

Esquema de la persona. Adaptado de PRH-Internacional



El Ser

“La práctica me ha ayudado a ver cómo es mi compañera... Me parece una persona muy vitalista, llena de vida, con muchos proyectos y sueños que cumplir. A la vez creo que es muy valiente, porque se ha dado cuenta de cómo es y cómo se siente, y está haciendo lo que quiere. La admiro por romper los esquemas que muchas veces nos impone la vida, ya que en ocasiones a mí me cuesta mucho. Por otra parte es muy soñadora y romántica y vive todo muy intensamente. Sus ojos y su sonrisa expresan todo lo que ella lleva dentro”.

El ser es la instancia principal de la persona y constituye el núcleo de la personalidad. Es una realidad positiva que se encuentra en lo profundo de todo ser humano. Es lo que somos de fondo. En el ser se incluyen: la identidad, el actuar esencial, los lazos de ser y la apertura a la trascendencia (PRH, 1997; 1990, 4).

Todos tenemos un conjunto de cualidades: manuales, intelectuales, afectivas, de relación, físicas o sensibles, unas más importantes que otras, y eso es lo que nos caracteriza. Pues bien, estas cualidades, las riquezas de ser de la persona, conforman la identidad. Además, en toda persona están, como potencialidad, las cualidades esenciales de la especie humana, como el amor o la libertad.

También forma parte de lo que somos, el actuar esencial, es decir, aquel campo de acción para el que la persona siente que vale, en el que es ella misma y puede actualizar todas sus capacidades, en el que es feliz y le encuentra sentido a la vida. Es evidente que la toma de conciencia del actuar esencial se hace poco a poco, a medida que van emergiendo las cualidades y la persona se va haciendo consciente de ellas; y también, a medida que va teniendo variadas experiencias vitales. Es normal necesitar años de tanteos hasta descubrir el actuar esencial.

Los lazos de ser de la persona también forman parte del ser. Son aquellos en los que la persona experimenta su ligazón con otros para desarrollar una tarea común. Ejemplos de estos lazos podrían ser los de pareja, o aquellos que tenemos con ciertas personas con las que nos sentimos unidas porque compartimos una tarea con unos valores. En definitiva, hay lazo de ser cuando existe semejanza y complementariedad en el actuar esencial. Estos lazos son profundos y duraderos y persisten a pesar de la distancia.

El ser es también el lugar de apertura a la trascendencia. André Rochais aseguraba que la persona, en algún momento de su proceso de crecimiento, hace la experiencia de abrirse a la dimensión trascendente, es decir, a la existencia de realidades propias que, a la vez, son experimentadas como infinitas, permanentes y que le sobrepasan: la libertad, la justicia, el amor, la verdad... La apertura a la trascendencia es considerada en PRH como un potente dinamizador del crecimiento de la persona.

Por otra parte, en el ser existen tres zonas:

- *La roca del ser* es la zona sólida de la personalidad. Está constituida por certezas y evidencias de lo que somos. Ahí también se producen las intuiciones que, a modo de exigencias, nos mueven a la acción.

- *La zona del ser aún no emergido* es una zona inconsciente donde están las potencialidades dormidas, aún no emergidas, que están a la espera de que se produzca el crecimiento de la persona. Por ejemplo, es frecuente que la paciencia vaya surgiendo a medida que avanza la edad de la persona y que ésta va teniendo más experiencias vitales. Aunque inconscientes, estas potencialidades están ahí, vivas y activas. Cuando surgen, conducen a la persona a orientar su vida en la dirección de lo que ella es.
- *La zona profunda* está situada en la sensibilidad profunda. Es una zona de paz y reposo, muy cercana al ser e irradiada por la vida de éste. Cuando la persona se sumerge en ella, experimenta vida, paz, calma, bienestar... y esto influye de forma positiva en el funcionamiento de las otras instancias. Entonces, por ejemplo, nuestra inteligencia funciona mejor, podemos ser más objetivos y tomar distancia de los problemas, o el cuerpo se encuentra más relajado.

El ser es una realidad dinámica que está movida por un dinamismo de crecimiento, que lleva a la persona a tomar conciencia de sus potencialidades y a actualizarlas. Es decir, que en todo ser humano existe un impulso a crecer y desarrollarse en lo mejor de sí mismo. Por esto, crecer en PRH es dejar que el ser se despliegue en su totalidad. Al comienzo de la vida el ser es inconsciente y, poco a poco, la persona va tomando conciencia de lo que es. Aunque el crecimiento del ser no depende de una decisión personal, un entorno estimulante puede favorecerlo.

Rochais descubrió diversas formas de acceder al ser, que requieren observar la vivencia interior. Así, por ejemplo, podemos descubrir quienes somos a través de la imagen que tenemos de nosotros mismos: "Me siento ser yo cuando soy sociable"; o gracias a una decisión que hemos tomado: "Quise hacerme maestro porque me gustan los niños y disfruto ayudándoles a aprender"; por medio de personas que nos han marcado: "Aquel grupo de compañeros despertó mi capacidad de colaborar y de comprometerme"; a través de lo que hacemos: "Cuando me pongo a pintar disfruto y se despierta mi creatividad"; también podemos ver lo que somos de fondo observando los momentos difíciles de nuestra vida: "Ante la enfermedad de mi madre crecí en responsabilidad y me apoyé en mi fuerza interior"; e, igualmente, tomando conciencia de las aspiraciones que deseáramos poner en práctica. Así, la persona que "querría recorrer el mundo", expresa algunos aspectos de sí que desearía actualizar, como la apertura a otras realidades, a otras culturas, el deseo de conocer, de comunicarse, la curiosidad o el deseo de novedad.

El ser se manifiesta sobre todo a través de la aspiración de la persona a ser quien es y fiel a sí misma. Esto se manifiesta, por ejemplo, cuando la persona toma una decisión importante que le permitirá vivir alguna de sus cualidades. También, cuando la persona se siente invitada a hacer algo o a vivir una actitud: “siento que tengo que hablar con X y ser más comprensiva”, “siento que debo dejar éste trabajo porque no me construye”.

Cuando la persona vive experiencias que no le permiten vivir y desarrollar algún aspecto fundamental de sí misma, aparece una insatisfacción profunda. Ésta no es más que una protesta del ser que, de manera inconsciente, reacciona ante el entorno o ante ciertas situaciones que le impiden ser ella misma.

Para que el ser se exprese es importante rodear al niño de un ambiente vitalizante y que favorezca la tendencia a la actualización. Es fundamental crear un ambiente centrado en el fondo positivo de cada alumno, cargado de aceptación, cariño, paciencia y cuidado. Es clave propiciar un clima apacible y seguro que le permita vivir lo que es y desde lo que es, en el que pueda ser coherente consigo mismo, sin atender a las apariencias o a las expectativas de los otros, sino escuchándose en lo que es de verdad y en lo que le construye. Si es aceptado y valorado por lo que es, no necesitará ponerse máscaras y ser o actuar de una determinada forma para gustar a los otros.

El profesor debe estar atento a las potencialidades del niño o del adolescente y ayudarle a que las desarrolle. Para ello es muy importante verle en sus cualidades esenciales y potenciarlas, contemplarle en las características fundamentales de su personalidad, como el amor, la libertad o la creatividad. Cuando el niño encuentra dificultades para actualizar sus cualidades principales, siendo reconocido únicamente por cualidades periféricas, como las manuales o la servicialidad, se pueden provocar heridas profundas, pudiendo desarrollar al máximo tan sólo los dones periféricos, para así ser visto y reconocido por los demás. También pueden surgir problemas si el educador intenta que el niño sea lo que él quiere que sea, si busca domesticarle a la imagen que se ha hecho de él o si, finalmente, pretende que satisfaga sus propias necesidades o expectativas, en lugar de ver y estimular el potencial del niño.

Por ello, la mejor forma de enseñar a niños y adolescentes a ser ellos mismos, es que los educadores sean un ejemplo de solidez, que vivan desde lo que son. La persona que funciona a partir de su ser, vive y tiene la impresión de ser fiel a sí misma, es auténtica, vive en paz, y se siente plena y feliz. Ante los otros se siente segura y libre interiormente, teniéndolos en cuenta, pero sin alienarse a ellos. Por

esto, es importante que los profesores hagan un camino personal que les lleve a vivir y ser cada vez más fieles y coherentes con ellos mismos.

Como educadores, es fundamental ver los comportamientos del niño o del adolescente sin juzgar, ni quedarse en la mera conducta. Es necesario mirarle con ojos positivos y comprensivos, intentando ver lo que hay de fondo, procurando comprender a qué se debe su protesta y qué cualidades tuyas se esconden detrás de ésta, sin quedar atrapados en juzgarle o criticarle, porque esto no le ayuda a progresar.

El Yo cerebral

“Me doy cuenta de que, a medida que me comprendo mejor, me juzgo y me critico menos. Pero también veo que ahora juzgo menos a las demás personas. A veces me sorprende pensando que algo debe explicar su forma de comportarse”.

El yo cerebral es la instancia que permite a la persona decidir, dirigir y gestionar su vida. Ahí tenemos registradas imágenes, normas, principios, esquemas y pensamientos. Es una instancia con exigencias de racionalidad y coherencia, que necesita comprender la realidad, decidir y actuar de forma razonable, que tiene unos intereses, una memoria y una visión de las cosas, unos proyectos y expectativas, hasta tal punto que muchas personas tienen a su yo cerebral como el único punto de referencia para vivir, confundiendo lo que son con la razón (PRH, 1997).

Dicha instancia desarrolla un conjunto de funciones. La inteligencia, que nos permite analizar, comprender, relacionar, reflexionar, razonar e imaginar y, además, ser conscientes de nosotros mismos. La libertad, que nos permite tomar decisiones, discernir y elegir. Y la voluntad, gracias a la cual podemos movilizar nuestras energías y orientarlas en la dirección que hemos elegido.

Existe un inconsciente en nuestro yo cerebral. Los principios, las creencias, las reglas, las ideas y expectativas que dirigen nuestra vida, a menudo no son conscientes, y sin embargo están en la base de nuestras decisiones.

En definitiva, el yo cerebral guarda memoria de todas las experiencias de nuestra vida, así como de ideas, creencias, costumbres y expectativas en torno a los otros, a nosotros mismos y a la vida. Y lo que sabemos por nuestra memoria personal nos conduce a ver la realidad desde ahí, desde nuestra óptica, nos conduce a comprender lo que nos ocurre y a interpretar la realidad, influyendo en lo que sentimos y en cómo actuamos (MARINA, 1996).

Como vemos, el yo cerebral está íntimamente relacionado con la sensibilidad. Así, podemos sentirnos frustrados cuando creemos que no podemos conseguir algo. O con ira, si interpretamos que alguien nos ataca o nos daña. O culpables, cuando creemos haber hecho o sentido algo que contradice nuestras creencias en torno a lo que es ser un buen hijo o una persona honrada. En el fondo, la persona hace una valoración cognitiva (HERNÁNDEZ, 2002) de su conducta, o de sus sentimientos a la luz de sus creencias, y la sensibilidad se ve afectada, haciendo que la persona se sienta deprimida o culpable.

Igual sucede con las expectativas. Cuando esperamos algo con fuerza y creemos que todo se vendrá abajo si no lo conseguimos, nos sentiremos abrumados. Esto impedirá que vivamos el presente, disfrutando el momento desde lo que somos, viviendo con intensidad y serenidad lo que la vida nos trae y lo que de nosotros podemos vivir en ella.

Todo ello guarda también relación con la imagen que tenemos de nosotros mismos. Por eso, una persona que se cree amable y que cree que siempre debe ser amable con los otros, se sentirá inadecuada o culpable cuando se comporta con irritación o siente que otra persona es un fastidio.

Por otra parte, las creencias son formas características de pensar que están arraigadas en las personas y que son difíciles de cambiar. A veces son erróneas y juegan un papel importante en los problemas afectivos (ELLIS, 1980). PRH habla, además, de funcionamientos. Por ejemplo, el funcionamiento cerebral de dar vueltas a las cosas una vez y otra dificulta la salida de los problemas. Estos funcionamientos se pueden reeducar provocando una mejoría considerable en la sensibilidad y en la vida de las personas.

La imagen de uno mismo

“A veces estoy triste, me siento mal porque algo me preocupa, pero siempre intento poner buena cara, me coloco la sonrisa y procuro evitar que se note lo mal que me siento [...] Pienso que quizás debería actuar de otra forma”.

La imagen de uno mismo es una representación mental, elaborada por el yo cerebral, de lo que somos a nivel físico y psicológico. Es una representación subjetiva que influye en nuestra conducta. Se va construyendo desde la niñez, a través de la relación con las personas significativas de nuestro entorno. A partir de cómo nos miran, de sus actitudes y expectativas hacia nosotros, a partir de lo que nos dicen o dicen de nosotros y, por supuesto, a partir de lo no dicho.

En la construcción de la imagen también influyen nuestras necesidades y deseos. En toda persona existe una necesidad de ser reconocida, querida y aceptada, que le puede conducir a desear ser como quiere parecer ante los otros, para que así la quieran y reconozcan. Cuando estas necesidades son fuertes puede llegar a producirse un desfase entre el personaje que la persona elabora y su identidad, lo que es de verdad. La imagen se construye también a partir de las experiencias vitales: lo que podemos hacer, nuestras limitaciones, lo que hacemos o no; y, finalmente, se elabora a través de la interiorización.

La percepción de uno mismo puede estar ajustada a la realidad o no. Puede ser realista o estar deformada, pero es la percepción que tiene la persona y, por lo tanto, es su realidad, "la realidad", como diría Rogers. La imagen que una persona tiene de sí misma le da seguridad, porque le permite situarse y actuar frente a los otros y la vida a partir de ella.

Pueden existir diferentes tipos de imagen: La imagen negativa se da en aquellas personas que sólo ven los aspectos negativos de ellas mismas o que siempre añaden un "pero" a lo positivo que ven. La imagen sobrevalorada se da en las personas que exageran lo positivo para defenderse de lo negativo, o bien tienen un concepto muy elevado y desean ser vistos así. Estas personas suelen estructurar su imagen en torno a los éxitos sociales. Finalmente, la imagen normal se da en aquellas personas que reconocen lo que son realmente, con sus verdaderos valores y límites.

El ideal de uno mismo no es más que la imagen en positivo, lo que la persona querría llegar a ser. A veces, el ideal de sí mismo está anclado en el deseo de la persona de responder a los estereotipos sociales y a las expectativas de los otros, que le dicen cómo debe ser para ser adecuada. En este caso, el ideal mantiene a la persona dependiente de los otros y le provoca inseguridad y culpabilidad porque es imposible contentar a todos. Otras veces, el ideal responde a las ambiciones del yo cerebral, que trata de mirar más alto de lo que la persona puede hacer. Con frecuencia este ideal contiene ideas de perfección o de poder con todo, por lo que es fuente de tensión y exigencia y conduce a la decepción por no poder llegar a ser de una forma determinada. Finalmente, la persona puede asentar su ideal en llegar a ser todo lo que es, en ser cada vez más ella misma. Este es un yo ideal realista, es muy estimulante y conduce a la persona a ser ella y nada más que ella.

A nivel educativo es importante ayudar a construir una imagen realista de sí mismo. Es fundamental ver a la persona en lo que es, no insistir en lo negativo, en el parecer, ni en el éxito social, y ayudar a niños y adolescentes a sentirse percibidos en positivo, porque esto aumenta su confianza y les dinamiza.

Debido a la educación y al ambiente en que la persona crece, ésta aprende a funcionar a nivel cerebral de determinada manera. El funcionamiento ajustado de la inteligencia supone que ésta permanece abierta a la realidad tal cual es y “se confronta con un trabajo de desprenderse de las imágenes que uno se había hecho de sí mismo, de los otros, de la vida, de toda realidad, para reajustarse a la realidad que se le ofrece” (PRH, 1997, 84).

A veces, la inteligencia no funciona de manera ajustada. Puede suceder que la persona no permanezca en contacto con la realidad, sino que se desprege de ella, hablando de la misma, sin sentirla. En el fondo se trata de una forma de defenderse, de huir de algunos aspectos de la realidad. Otras veces, la inteligencia no puede analizar ni comprender. La persona se bloquea, su inteligencia no puede funcionar bien.

En relación con la libertad, podemos decir que es una potencialidad de todo ser humano, que se va adquiriendo de manera progresiva a lo largo del desarrollo. Aparece en la persona psicológicamente adulta, una vez superadas las fases de dependencia infantil y de rebeldía adolescente, y se caracteriza por la posibilidad de tomar decisiones autónomas, teniendo en cuenta todos los elementos implicados en la misma, lo que provoca una sensación de tranquilidad y dominio de uno mismo.

Durante la infancia, el niño está demasiado desprovisto y necesitado de los otros para satisfacer sus necesidades, por lo que no le es posible actuar de manera autónoma. Entonces es normal el funcionamiento de dependencia. Esta forma de funcionar puede prolongarse y persistir en personas adultas. Esto sucede cuando los educadores mantienen la tutela del niño más allá de lo razonable y no le ayudan a que se refiera a su conciencia profunda y vaya independizándose. En efecto, el entorno puede ayudar al niño para que alcance la autonomía, pero también puede mantenerlo en la alienación, enseñándole que debe estar sometido a los otros o impidiéndole vivir según lo que es. En ambos casos la persona se aliena a los deseos de los otros y no llega a conquistar la autonomía.

Algunas personas muestran un funcionamiento de indecisión. En estos casos, la persona tiene muchas dificultades para elegir, incluso es incapaz de hacerlo y experimenta mucha angustia. En su origen puede haber miedo al fracaso, a equivocarse, a las reacciones de los otros y, a veces, es una manifestación de inmadurez.

La voluntad puede funcionar con normalidad, poniéndose entonces al servicio de lo que la inteligencia ve conveniente y de lo que la libertad decide hacer. En este caso, la voluntad orienta las energías hacia aquello que queremos realizar.

Sin embargo, la persona puede funcionar de manera voluntarista. Es decir, la voluntad se somete a las ambiciones del yo cerebral, a la acción por la acción, no teniendo en cuenta ni las energías del cuerpo, ni toda la persona. Frecuentemente responde a un ideal excesivamente alto, a la necesidad de ser reconocido por el esfuerzo, siendo con frecuencia una forma de huida de uno mismo. Este culto al deber, al esfuerzo y la voluntad puede aprenderse de los educadores o de la sociedad durante la infancia, generando una tensión permanente.

Debido a la mentalidad de la sociedad actual, tiende a desarrollarse la atonía de la voluntad. Este funcionamiento consiste en que la voluntad no hace aquello que la inteligencia percibe que hay que hacer y que la libertad decide hacer. Parece que la voluntad no puede mandar al cuerpo para que actúe (MARINA, 2004). Entonces la persona descuida las cosas, las va dejando para más tarde y siente una inmensa fatiga. Este funcionamiento también puede tener su origen en un daño en el impulso de vida. Cuando el niño ha sido herido, porque no ha sido reconocido o amado, o ha sufrido abuso o maltrato, el impulso de vida queda ahogado tras el dolor de existir.

El cuerpo

“Esta ha sido de las clases que no se olvidan nunca, porque en ella no sólo se aprenden conocimientos sino muchas cosas más: que en la vida hay personas maravillosas que realizan actividades apasionantes, que las prisas no ayudan nada en el contacto con los demás, que el cuerpo y la mente se interrelacionan y abrazan como si fueran uno y el intentar separarlos es tarea imposible, que a través del cuerpo podemos mantener un contacto y una comunicación con los demás, imposible a través de otros canales”.

Los seres humanos somos seres “corpóreos”, de forma que lo que somos y vivimos a nivel psicológico y corporal está profundamente imbricado. Es más, el cuerpo tiene un valor incalculable, puesto que sin él no viviríamos ninguna experiencia, ni la vida tal y como la conocemos.

El cuerpo es indisociable de nuestro psiquismo, formando parte de nosotros mismos, de nuestra personalidad. Desempeña múltiples funciones. Nos sirve para satisfacer nuestras necesidades; para actuar sobre el medio y adaptarnos

a él; para vivir, expresar y resolver emociones; para construir el conocimiento. Hemos de decir que las relaciones humanas son primariamente corporales y que con frecuencia expresamos mucho más con el lenguaje no verbal que con la palabra. En este contexto, es especialmente importante el primitivo diálogo tónico-emocional que mantiene el niño con su madre, que les permite expresar emociones y comunicarse. Este diálogo primitivo conducirá al establecimiento de relaciones de apego, que serán la base de las futuras relaciones interpersonales y de la construcción de la personalidad (BOWLBY, 1990; 1993) (AJURIAGUERRA, 1986) (WALLON, 1976; 1979).

El cuerpo es también un medio privilegiado de acceso al núcleo más profundo de nuestra personalidad. Así, por ejemplo, la relajación y la respiración pueden favorecer la interiorización, que permite el conocimiento de uno mismo. Más aún, es un medio de unificación de la persona, hasta el punto de que el bienestar físico abre a la persona al bienestar global.

Por otra parte, existe una interacción constante entre todas las instancias de la persona y el cuerpo. De esta manera, las aspiraciones y los deseos del yo cerebral se traducen en dolor, tensión o agotamiento corporal. De igual forma, los sufrimientos de nuestra sensibilidad nos provocan un enorme consumo de energía, lo que se refleja en nuestra mirada, en nuestro tono o en nuestros gestos y posturas. Finalmente, lo que somos en lo más profundo de nuestro ser se refleja también en nuestro cuerpo. Y así, por ejemplo, la alegría profunda ilumina el rostro, o la sensación de paz provoca una gran distensión corporal. También sucede lo contrario, de forma que el estado de nuestro cuerpo mediatiza nuestras respuestas cognitivas o nuestra sensibilidad.

A lo largo de su historia, la persona va estableciendo un tipo de relación con su cuerpo. Esta relación está muy conectada con la imagen corporal que la persona va construyendo progresivamente. Dicha imagen se elabora principalmente: a partir de las propias percepciones; a partir de la mirada, el gesto, los mensajes, las valoraciones y el trato de los demás; y, finalmente, a partir de los esquemas, modelos y juicios de valor de la cultura en que la persona vive.

Las personas nos relacionamos con nuestro cuerpo de diferentes formas. Para unos, el cuerpo es un amigo, un compañero de viaje que proporciona satisfacciones y que permite actuar, establecer relaciones o afrontar las dificultades. Otros consideran el cuerpo como un objeto útil, una simple máquina que les presta sus servicios. Hay personas que viven el cuerpo como un enemigo, un tirano, un objeto de vergüenza o una fuente de dolor y angustia. Para algunos el cuerpo es un

desconocido, al que tratan como si no existiera. Finalmente, otros viven el cuerpo como si fuera un dios.

Y, a diferentes consideraciones, diferentes tratos. Quienes consideran que su cuerpo es un amigo procuran cuidar de él, atienden sus necesidades y respetan sus límites. Si lo consideran un objeto útil, suelen aprovecharse, abusar de él y no cuidarlo excepto cuando “se estropea”. Las personas que lo perciben como un enemigo, lo detestan, lo anestesian, lo maltratan o terminan destruyéndolo. Para las que el cuerpo es un desconocido suelen ignorarlo y descuidarlo. Y quienes lo sobrevaloran y lo convierten en un dios, le dedican tiempo, dinero, atenciones y cuidados desmedidos.

El cuerpo tiene un conjunto de necesidades. Algunas son físicas y están directamente conectadas con la supervivencia del individuo. Entre ellas podemos citar las necesidades de comer, beber, dormir, respirar, mantener la temperatura corporal, la sexualidad, ponerse a resguardo de los peligros, moverse y tener estimulación sensorial. Otras necesidades corporales tienen un carácter psicológico, como la necesidad que el niño experimenta de ser amado a través del contacto corporal, o las necesidades de ser reconocido tal como es, de sentirse a gusto y feliz con su cuerpo, de ser valorado en su identidad sexual, de sentirse seguro físicamente, de expresarse libremente o de estar libre de tensiones.

El cuerpo es como un cuadro de mandos que informa de lo que va bien (sensaciones agradables, bienestar y salud) y de lo que no va tan bien (malestar, síntomas y enfermedad). El cuerpo va registrando a lo largo de la vida todo lo que afecta a la persona y, en este sentido, podemos considerarlo como un “viejo sabio”, que nos envía mensajes que podemos descifrar y del que se puede aprender para progresar de forma armoniosa.

Por otra parte, a través de los mensajes que nos envía, podemos descubrir todo tipo de sensaciones ligadas a nosotros y a nuestras relaciones con los demás. Además, el cuerpo es una vía privilegiada para expresar lo que somos y vivimos en profundidad y también para expresar nuestros sentimientos, afectos y emociones.

Buena parte de las reacciones del cuerpo tienen un origen psicológico. Algunas de ellas son más desproporcionadas y tienden a repetirse ante ciertas situaciones, acontecimientos o personas. Suelen aparecer en circunstancias similares a aquellas en las que la persona ha tenido experiencias de sufrimiento. Es decir, que este tipo de reacciones son síntomas de viejas heridas, de carencias afectivas, de conflictos intrapsíquicos, de sufrimientos pasados, que se registran en el cuerpo. Entre ellas podemos citar las reacciones psicósomáticas, las fatigas prolongadas, las

necesidades insaciables y compensatorias (orales, sexuales, de destrucción...), las turbaciones emocionales, la vergüenza ante el cuerpo del otro, la dificultad para el contacto físico, la atracción irresistible, la pérdida del apetito o del sueño... (PRH, 1997).

Finalmente, los síntomas a través de los que el cuerpo expresa los problemas psicológicos están relacionados con las debilidades del propio organismo, de forma que cada persona tiene un “terreno” favorable para ciertas somatizaciones, pero también hay, como señala Lowen (1995), una relación casi “simbólica” entre el problema psicológico y el síntoma corporal. Así, por ejemplo, una dificultad para digerir puede estar relacionada con dificultades de asimilación de un acontecimiento.

La sensibilidad

“La cabeza tiene siempre la primacía. Sin embargo, creo que nuestro mundo necesita redescubrir las verdaderas emociones. Debemos escuchar nuestro corazón, empaparnos de nuestros sentimientos para ser sensibles a las injusticias, a la pobreza, a las muertes de inocentes”.

La sensibilidad es una instancia de la personalidad muy relacionada con el cuerpo, en la que la vivencia psicológica está muy presente. Permite a la persona vibrar, reaccionar, ser tocada por la realidad, transmitir mensajes y grabarlos, así como recuperarlos.

Sin duda, la sensibilidad capta los mensajes del mundo exterior, o las sensaciones que provienen de nuestro interior a través del sistema nervioso, que es el soporte fisiológico de la sensibilidad. Es una especie de fluido conductor que transmite todos los mensajes y como una cinta magnetofónica que guarda memoria de los acontecimientos vitales. Lo agradable deja huellas armoniosas, y lo desagradable, desarmoniosas, en forma de miedo, ansiedad, culpabilidad, crispación... (FILLIOZAT, 2003).

El grado y coloración de la sensibilidad varía de unas personas a otras y de un contexto cultural a otro. Por otra parte, guarda mucha relación con la historia de la persona, siendo como una caja de resonancia que amplía los acontecimientos exteriores y los mensajes interiores y deforma los acontecimientos y mensajes cuando está herida.

La sensibilidad armoniosa vibra y reacciona con normalidad, es decir, de manera proporcionada a lo que desencadena la reacción sensible. Esto se produce en los sectores en los que no ha recibido daño, en los que no está herida.

A veces, reacciona de forma exagerada. Otras, demasiado poco o, simplemente, no reacciona. Estas pueden ser muestras de una sensibilidad herida en ciertos sectores en los que la persona ha recibido mensajes que le han dañado y provocado inseguridad. La sensibilidad herida provoca las reacciones desproporcionadas y repetitivas (RDR), que pueden ser de explosión o cólera, agresividad, euforia, tristeza, abatimiento, insensibilidad, frialdad, apatía... La desproporción de la reacción está relacionada con la magnitud y duración de la misma, así como con el sistema de defensa puesto en marcha. La persona puede defenderse endureciéndose, huyendo de la situación, mostrándose agresiva...

El análisis de las reacciones desproporcionadas y repetitivas (RDR) puede conducir a su origen, que se encuentra en el pasado de la persona. Éstas se producen cuando una situación actual guarda una analogía con un acontecimiento o con alguien que en el pasado hirió a la persona. La situación actual despierta los mismos sentimientos experimentados entonces, aunque con frecuencia las personas atribuyen sus reacciones a la situación causante. Así, alguien puede decir: "Si me hubiera hablado mejor no me hubiera encolerizado". Estas reacciones se producen en situaciones similares, frente al mismo tipo de personas o circunstancias y están relacionadas con una herida del pasado (PRH, 1997, 109-110).

Como hemos dicho, las heridas del pasado se despiertan cuando alguna circunstancia actual es similar a la situación del pasado. Es como si la persona se encontrara ahora frente al "agresor", o ante la situación traumática que le dañó en otro tiempo, proyectando a la persona que hoy despierta esta reacción los sentimientos experimentados entonces. De ahí la desproporción y recurrencia de la reacción. Algunas reacciones desproporcionadas son los apegos excesivos, el miedo al rechazo o a no ser querido, el sentimiento de culpabilidad, la sensación de soledad o de vacío, algunas conductas compensatorias (activismo, abuso de drogas, bebida, comida, despilfarro...), algunas reacciones psicósomáticas (insomnio, fatiga, dolor de cabeza o de estómago...) (PRH, 2003).

Es decir, que la sensibilidad puede funcionar ajustadamente, reaccionando entonces de manera proporcionada a lo que la hace vibrar. La sensibilidad está en calma, apacible, y la persona es dueña de sí misma. Aunque también puede ocurrir que no funcione de manera ajustada. En el funcionamiento sensible la persona se deja llevar por su sensibilidad, sus impulsos, sus deseos o sus rechazos. La sensibilidad domina y conduce a la persona. Esta forma de funcionar se

manifiesta en las reacciones desproporcionadas y repetitivas, provocando acciones cargadas de impulsividad, impaciencia y excesos en la vivencia emocional.

El funcionamiento compensatorio se manifiesta a través de la ensoñación que ejerce la función de compensar una infelicidad más o menos manifiesta. La ensoñación permite a la persona herida en su sensibilidad refugiarse en un mundo donde ocurre lo que hubiera deseado, huyendo así de su sufrimiento.

La apatía de la sensibilidad conduce a la persona a no sentir, no vibrar. En el fondo, la persona ha aprendido a no escucharse y a no sentir, protegiéndose así de sufrimientos que serían insoportables para ella.

A nivel de la sensibilidad también hay inconsciente. Existen heridas de la infancia, que fueron insoportables entonces y quedaron en el inconsciente. El proceso de crecimiento y curación provocará su salida (PRH, 1997, 190-207) (PRH, 2003, 25-36).

La conciencia profunda

“Creo que he cambiado a la hora de tomar decisiones. En la adolescencia elegir una cosa u otra era incluso agobiante para mí, porque me provocaba continuas dudas. Fue una temporada en la que no tenía muy claro quien era y me lo estaba preguntando continuamente”.

Es un lugar síntesis de la persona en crecimiento, donde puede sentir lo que es bueno para ella: 1) Para el ser, que aspira a crecer; 2) Para el cuerpo, que tiene unas fuerzas determinadas; 3) Para la sensibilidad, que debe soportar las molestias de cada decisión; 4) Para el yo cerebral, que necesita coherencia en sus principios; y 5) Para toda la persona, su situación y su entorno.

Se trata de una conciencia que impulsa a la persona a ser fiel a sí misma en cada momento y a vivir de forma libre, aunque eso le conduzca a actuar en direcciones opuestas a las costumbres o leyes sociales o familiares, o a lo que “está bien visto”. Es una especie de ley interior que es buena para la persona y su crecimiento.

El objetivo fundamental de la formación PRH es que la persona consiga vivir y decidir en cada momento en referencia a su conciencia profunda, lo que conduce a la libertad y unificación de la persona en torno a lo que ella es de fondo.

Es preciso diferenciar la conciencia profunda de otros dos tipos de conciencia, la conciencia socializada y la conciencia cerebral:

La conciencia socializada se adquiere durante la infancia. Los educadores y el ambiente social en que el niño vive le van inculcando una serie de principios, que le sirven de referencia para valorar lo que es peligroso o no, lo que es adecuado o inadecuado y, en definitiva, lo que es bueno o malo.

Se trata de una conciencia externa. Es la moral de los otros y predomina hasta que el niño, a través de sus experiencias, va teniendo recursos personales para decidir. Cuando esta conciencia contiene reglas coherentes, que son enseñadas de manera lógica y paciente, el niño suele integrarlas bien y no hay problemas. Sin embargo, las dificultades pueden surgir cuando las reglas, principios y normas que enseñan los adultos son desmesurados o incoherentes con la conducta de éstos. O cuando son muy discordantes entre sí, de manera que las normas transmitidas por diferentes figuras de autoridad, o en diferentes contextos, no son nada coincidentes. Estas diferencias de criterio provocan conflictos internos, pudiendo aparecer, o bien una tendencia al mimetismo y a mirarse siempre en lo que los otros dicen o hacen, o bien la rebeldía.

La conciencia socializada influye mucho en la persona, que puede quedar condicionada por ella para toda la vida. Tengamos en cuenta que esta conciencia da mucha seguridad. La persona se siente dentro de la normativa, se siente segura de responder a los deseos y expectativas de los otros, no se siente “fuera de la pecera”. Regirse por esta conciencia, es una forma de sentirse seguro del amor y aprobación de los otros. La transgresión de estas normas provoca inseguridad y/o culpabilidad.

En las personas adultas la conciencia socializada puede ser un obstáculo para el crecimiento personal. Cuando la persona se mantiene en una situación de dependencia respecto a los otros, y en una falta de respeto hacia sí misma, sometiéndose a las exigencias de los demás, no puede ser ella misma ni vivir su vida desde la libertad.

La conciencia cerebral comienza a aparecer durante la adolescencia, cuando la persona empieza a tener capacidad de decisión. El adolescente va elaborando su propio código de conducta a partir de lo interiorizado o rechazado de las normas sociales, a partir de sus experiencias, de sus ideas, de sus reflexiones, sus expectativas y necesidades. Se trata de un conjunto de reglas y principios elegidos por el adolescente, que son importantes porque son un paso hacia la conquista de la libertad interior.

Es frecuente que la conciencia cerebral provoque reacciones de contradependencia, de rebeldía hacia las normas morales asimiladas durante la infancia.

El ideal del yo guarda relación con la conciencia cerebral. Un ideal muy elevado puede conducir a la persona a exigencias que están por encima de lo que puede hacer. Entonces, el fracaso deja en la persona una sensación de decepción, de humillación, sintiéndose ésta culpable ante sí misma.

La conciencia profunda comienza a despertarse muy pronto en el niño, a medida que sus capacidades mentales le permiten distinguir los mensajes de su interior, de la zona profunda, y cuando el ser está suficientemente emergido, pudiendo distinguir entonces lo que le construye y le permite ser él mismo o no.

La conciencia profunda es una ley interior, no creada por el yo cerebral de la persona ni el de los demás. Es una ley que viene a ser un reflejo de lo que la persona es, de su identidad, que le conduce a actuar y decidir desde ella misma, aunque esto vaya, como ya hemos dicho, en contra de las costumbres sociales, de las reglas o de las expectativas de los otros. La conciencia profunda, como podemos comprender, lleva a la libertad interior y a ser fiel a uno mismo en cada momento, conduciendo a la persona en la dirección de su realización. Es, en definitiva, un punto de referencia para vivir en coherencia con lo que somos. “La conciencia profunda es la voz del ser en crecimiento. Expresa sus aspiraciones, lo que es bueno para él y bueno para toda la persona” (PRH, 1988, 2). Podríamos decir que es una especie de ley de vida y de salud psicológica puesto que, cuando la persona la escucha, no se obliga a nada, ni decide nada que vaya en contra de lo que ella es y de lo que es bueno para su crecimiento y realización.

La infidelidad a la conciencia profunda no provoca culpabilidad, sino un sentimiento de responsabilidad por el daño causado a otros o a uno mismo, comprometiendo a la persona a reparar los daños, dándole más lucidez en torno a sus propias limitaciones y llevándola a vivir de manera más realista (PRH, 1997).

6. El entorno material y humano

“No me había parado a pensar en la importancia de las personas que me rodean, en lo que me hacen sentir o me aportan. Entiendo mejor, a partir de mí misma, la importancia del ambiente que rodea al niño para que se desenvuelva bien”.

El niño nace y crece en un determinado contexto, que puede favorecer o entorpecer su crecimiento. Como es muy dependiente de las personas que le rodean y muy vulnerable, aunque tiene todas las posibilidades de llegar a ser un adulto y desarrollarse, necesita un clima material y humano que favorezca su crecimiento (PRH, 1997).

El entorno material está constituido por los bienes propios de la persona, por el contexto en que vive, urbano, o rural, este o aquel país, la economía, el clima, la naturaleza, etc. El entorno material favorece el crecimiento de la persona cuando satisface sus necesidades y contribuye al bienestar psicológico y al desarrollo de la personalidad.

El entorno humano es fundamental en el desarrollo. No es posible llegar a ser persona sin el contacto con otros que han llegado a adquirir un cierto grado de humanidad. Por esto son tan importantes las personas que rodean al niño, que pueden contribuir o dificultar su crecimiento.

Podemos hablar del ambiente más inmediato, la familia, los amigos, los grupos con los que se relaciona. Igualmente, del medio social, ideológico, religioso, el contexto político, democrático o dictatorial, las situaciones bélicas, de discriminación, de justicia o injusticia, y todo ello inscrito en una historia (BRONFENBRENNER, 1982).

El ambiente humano influye de manera inevitable en la persona y, aunque unos ambientes son más favorecedores que otros del crecimiento personal, en realidad todos los ambientes contienen elementos que impulsan o entorpecen ese crecimiento. Un ambiente humano favorecedor del crecimiento contiene personas maduras, que satisfacen las necesidades infantiles, que por su forma de ser despierten lo mejor del ser del niño, que son auténticas, sólidas y libres para expresar lo que sienten. En un ambiente así, el niño es estimulado a existir y a afirmar su propia personalidad.

Por ello, es fundamental que los padres y educadores sean conscientes del importante papel que desempeñan en el desarrollo infantil. De ahí la necesidad de formar a los educadores para que puedan profundizar en su propio desarrollo personal a fin de adquirir una solidez, una salud psicológica y una calidad humana que contribuya al desarrollo equilibrado de la personalidad del niño.

7. Los educadores y el desarrollo de la personalidad

“Me quedo con todo lo aprendido como herramientas para mí y para los demás. He mejorado en conceptos, habilidades y actitudes, pero sobre todo en la puesta en práctica de la teoría. Me hace sentir bien ver que me sirve personalmente y que me servirá a nivel profesional. Me siento más preparada y competente para afrontar mi tarea como psicopedagoga”.

La educación debe estar orientada a que niños, adolescentes y jóvenes crezcan y se desarrollen en lo que son, en todas sus potencialidades. Lo más importante es educar para ser personas, para ser mejores personas.

En esta tarea es esencial la labor del educador. Es muy importante que los educadores sean personas maduras, libres y dueñas de sus vidas, y también que aprendan a mejorar la forma en que viven su tarea educativa, para que sean mejores educadores. El esquema de PRH en torno a la persona puede ser muy útil para entender lo que se vive en la relación educativa y lo que viven los alumnos y alumnas.

PRH puede ser un modelo de referencia para la formación de educadores. No es posible ayudar a niños y adolescentes a crecer como personas, a ser más maduros emocionalmente, si el educador no es una persona madura. “No podemos llevar a los niños y adolescentes [...] más allá del camino que nosotros mismos hemos recorrido. Y si se trata de mirar en la dirección que nos ocupa ahora, educar para ser persona, nosotros tenemos que estar adelantados en ese camino. Nuestra tarea de educadores pasa por nuestro propio camino personal” (PRH, 2005, 10).

Desde esta perspectiva, es necesario que el educador haya trabajado en su propio crecimiento, y conseguido una cierta solidez interior, para poder llevar a niños y adolescentes por ese camino. Un camino que conduzca al educador a comprenderse y desde ahí comprender al niño. Un camino para descubrir y desarrollar lo más positivo suyo y lo que le construye como persona, para así poder ayudar al niño a que se descubra y viva desde sus aspectos positivos. Un camino para aprender a decidir de forma libre y autónoma y así poder enseñar al niño a tomar sus propias decisiones. Un camino nada fácil, pero sí posible.

Educar para la madurez personal

“Considero imprescindible acompañar al niño en su desarrollo afectivo y personal desde los primeros años. Es muy importante que adquiera desde el principio confianza en sí mismo y en los demás. Habría que ayudarlo a expresar las emociones y los sentimientos, enseñarle técnicas de autorregulación y habilidades sociales”.

Es importante que el educador acompañe al niño en su crecimiento, ayudándole a pasar de su inicial desprotección y dependencia hasta la madurez personal. Debe ayudarlo a desarrollarse a todos los niveles: intelectual, emocional, afectivo y de relaciones interpersonales (BISQUERRA, 2002). También, a que adquiera valores y creencias, conocimientos y formas de hacer, prepararle para la vida en sociedad

y para un correcto desarrollo emocional. Y, por supuesto, hay que ayudar al niño para que desarrolle todas sus potencialidades y llegue a ser lo que es, y pueda ir tomando sus propias decisiones y conquistando su autonomía.

De ahí que desde PRH se defiende que hay que educar para saber hacer, para aprender a conocer, a convivir, a sentir y a ser, propuesta que es coincidente con la que se hace en el Informe a la UNESCO de la Comisión Internacional sobre la educación para el Siglo XXI (DELORS, 1996).

Ayudarles a desarrollar lo que son

“El educador debe ser un ejemplo para los niños, vivir en primera persona lo que propone, de manera que también éstos lo hagan. Es importante ver las cosas buenas de los chicos y reconocerlas. Me doy cuenta de que me sale más fácil hacer lo contrario: reprender por los errores; y cuando veo algo positivo, me resulta difícil valorarlo. Es importante encontrar la manera de hacerlo”.

En el fondo de cada persona existe un conjunto de potencialidades que constituyen el ser. Éste es una realidad dinámica y abierta al crecimiento, que se va desarrollando y actualizando a lo largo de la vida. La persona se va haciendo consciente de lo que es de manera progresiva, especialmente a través de las relaciones con las personas significativas. Por lo tanto, podemos afirmar que crecemos como personas en la relación. Muchas veces son los otros, a través de lo que son, de lo que dicen y hacen, quienes despiertan nuestro ser.

En este sentido, PRH (2005, 8) defiende que educar es ayudar a la persona a ser ella misma, a crecer, a encontrar su sitio en el entorno que le rodea y a conocerse en sus capacidades, de manera que pueda vivir y relacionarse consigo misma y con los demás desde ese fondo positivo, que le hace ser una persona única.

Por todo ello, es fundamental el papel de los educadores en el crecimiento personal de los niños. El educador puede despertar el ser de sus alumnos, puede ayudarles a ver sus cualidades y valores profundos, más que por lo que dice, por lo que vive y hace. Cuando el educador es auténtico y vive desde lo que es, está creando un clima vitalizante y favorable para que se despierte el ser de sus alumnos. También les ayuda a desarrollar su personalidad cuando les da oportunidades de poner en juego sus potencialidades y presta atención a sus necesidades básicas.

Ayudarles a desarrollar la libertad

“Lo mejor del ser humano es su capacidad para ser libre. Es muy importante aprender a escucharnos para ver qué es mejor y, como educadores, enseñar a los alumnos a que se escuchen, ya que es la única manera de ayudarles a que sean seres humanos libres y felices”.

La capacidad de elegir es una función del yo cerebral que está presente desde muy pronto. Es importante que el niño aprenda a utilizar esta capacidad, que guarda mucha relación con la construcción de la personalidad. Desde que es pequeño, se le puede enseñar a retardar sus impulsos y sus deseos, a postponer el principio del placer, de la satisfacción inmediata, y a soportar las frustraciones. A partir de los 6-7 años se le puede enseñar a distinguir la voz de su conciencia y a diferenciarla de las voces del grupo y de las normas, incluso de las impuestas por los padres.

Una forma de ayudar al niño a desarrollar su libertad es pedirle que escuche lo que él prefiere, y dejarle decidir al nivel que es posible para su edad. Podemos preguntarle qué siente cuando ha tomado una decisión, porque así se va entrenando en su capacidad de elegir, va tomando conciencia de que sus decisiones tienen unas consecuencias y aprende a reconocer sus errores sin echar las culpas fuera. Podemos, por ejemplo, preguntarle por sus motivos al decidir y ayudarle a ver que no todos los motivos tienen el mismo valor. Además, es importante que se haga consciente de sus límites personales para que, al decidir, tenga en cuenta para qué tiene fuerzas y para qué no.

Ayudarles a descifrar lo que sienten

“He aprendido a ser más consciente de mis sentimientos y emociones. He aprendido a ser menos impulsiva, a favorecer situaciones que me ayudan a vivir sentimientos positivos y a conceder la importancia que tienen los negativos”.

Se puede ayudar a niños y adolescentes a reconocer lo que sienten y lo que viven interiormente. Es importante la educación emocional, hablar de sentimientos y ayudarles a encontrar palabras que los describan (FERNÁNDEZ, 2002). En definitiva, hay que dedicar espacio y atención, no sólo a los pensamientos y razonamientos del niño, sino a sus sentimientos, sean éstos agradables o desagradables.

El educador puede estar atento para percibir lo que siente el niño y expresárselo. Es fundamental que le acepte con lo que siente, sea lo que sea, porque así, al sentirse acogido y no juzgado, puede expresar sus sentimientos, sin necesidad de ocultarlos. A los adolescentes se les puede ayudar a analizar las sensaciones de contenido psicológico que experimentan, y a expresar lo que de verdad sienten, sin justificarse ni hundirse.

Ayudarles a valorar el cuerpo y a escuchar sus mensajes

“He visto la relación entre mi estado de ánimo y mis reacciones corporales. En época de exámenes o preocupaciones mi cuerpo siempre da la voz de alarma, cuando estoy llegando al límite de mis fuerzas. A veces fuerzo la máquina, hago demasiadas cosas y mi cuerpo lo acaba pagando”.

La educación debe orientarse al desarrollo integral de la personalidad. Sin embargo, tradicionalmente se ha centrado en los aspectos cognitivos, olvidándose de la educación corporal y de los aspectos relacionales y emocionales.

La educación corporal es muy importante para que los niños lleguen a relacionarse adecuadamente con su cuerpo. Esto implica que aprendan a conocer bien el cuerpo, sus posibilidades y límites, sus ritmos, sus debilidades y síntomas, así como aquello que le beneficia y le perjudica. Además, que se hagan conscientes de las reglas que rigen su vida en lo relativo al cuerpo, que muchas veces no son constructivas, respondiendo solamente a “lo que es costumbre hacer”. Una gestión adecuada del mismo permite actualizar lo que somos y aspiramos a hacer. Por ello, es necesario enseñarle a escuchar los mensajes del cuerpo, para así tenerlo en cuenta y cuidarlo.

La educación corporal es fundamental para el desarrollo de la personalidad. A través de la misma es posible descubrir todo tipo de sensaciones corporales y psicológicas, que nos permiten adentrarnos en nuestro mundo interior, entender nuestras reacciones y necesidades y, en definitiva, conocernos mejor. Por otra parte, permite descubrir sensaciones ligadas a nosotros y a nuestras relaciones con los demás. Finalmente, el cuerpo es una vía privilegiada para expresar lo que somos y vivimos en profundidad, y también para expresar nuestros sentimientos, afectos y emociones.

Por todo esto, la educación corporal es muy importante para favorecer el crecimiento sano y armonioso de la personalidad infantil. El educador debe aprender a situarse ante el cuerpo del niño y sus mensajes, para así desvelar las vivencias, las emociones y los sentimientos del mismo.

Ayudarles a encontrar los medios que favorecen el crecimiento

“Me he dado cuenta de la importancia de tener tiempo para cultivar las amistades, porque si no, desaparecen. De niña aprendí mucho de mi grupo de tiempo libre: el amor por la naturaleza, el servicio voluntario hacia otras personas, la importancia de tener ideas propias y poder confrontarlas con las de otros, la colaboración, el respeto, la intimidad y la oportunidad de divertirme”.

Lo que más favorece el crecimiento personal de los niños y adolescentes es que las personas que les rodean vivan desde su ser, desarrollando sus potencialidades, y actuando “en coherencia” con sus valores.

En este sentido, la relación educativa puede ser muy importante. El educador puede ayudar al niño a que sepa diferenciar las relaciones que le impulsan a ser él mismo y las que le alejan de lo que es. Puede preguntarle, por ejemplo, qué le ha gustado y qué no, qué le deja contento y qué no. Así se le ayuda a descubrir y elegir las relaciones que le construyen y le permiten desarrollar sus cualidades.

Las lecturas y la naturaleza también contribuyen mucho al crecimiento, así como el poder expresar lo que hace sufrir. En este sentido, es muy importante crear contextos en los que el niño pueda expresar su sufrimiento y se sienta acogido y escuchado.

8. Las actitudes del educador que favorecen el desarrollo de la personalidad

“He podido asumir como factible, y no como simple utopía teórica y académica, el hecho de que podemos y debemos mantener una actitud de aceptación positiva incondicional, y que detrás de una conducta que nos irrita puede haber una petición de ayuda. Me he dado cuenta de que no debemos juzgar nunca a un niño, porque, por el mero hecho de pertenecer a la raza humana, tiene unas fortalezas y virtudes que sólo esperan a ser descubiertas por el educador, para que florezcan y hagan feliz a su dueño”.

Existe un conjunto de actitudes que deberían poseer las personas significativas que rodean al niño o al adolescente, ya que son una de las condiciones que más facilitan el desarrollo de la personalidad (ROVIRA I TODA, 2005). El poner en práctica estas actitudes no es algo que se haga a la fuerza, o simplemente porque

“sé de memoria que es importante”. Aunque hay personas que viven estas actitudes de manera espontánea, la mayoría de ellas, debido a la educación, al ambiente en que han vivido y a los valores y creencias de la sociedad, pueden tener hacia sí mismas y hacia los demás actitudes que no favorecen el crecimiento, como el juicio, la falta de respeto, las dobleces, la falta de escucha, el no creer en el otro y sus posibilidades, el exigirle sin tener en cuenta sus posibilidades...

Adquirir las actitudes que favorecen el crecimiento de niños y adolescentes es algo lento, que se hace poco a poco a través de un proceso de crecimiento y desarrollo personal. Se trata de un largo camino de aprendizaje vivencial, que implica un análisis en profundidad de uno mismo, que va conduciendo de manera progresiva a un cambio sustancial en las actitudes que se viven hacia uno mismo y hacia los demás. Ese proceso permite vivir y mirar a los otros de un modo renovado. Estas actitudes deberían estar presentes en los educadores y por ello sería fundamental que éstos llevaran a cabo un proceso de crecimiento y desarrollo personal que les permitiera, entre otras cosas, vivir las actitudes que más favorecen el crecimiento del niño y del adolescente:

- Quizás la más importante de todas las actitudes es la autenticidad en la relación. Es necesario que perciban que el educador es verdadero en el afecto que muestra, en lo que dice y en la fe que tiene en ellos.
- Saber escuchar en profundidad es fundamental para oír y ver más allá de lo que el niño o adolescente dice, o de su conducta, y más allá de lo que pueda molestar al educador de su forma de actuar. Se trata de reconocer lo que es en el fondo, aunque se comporte mal, intentando descubrir cuáles son sus características y límites, y sus potencialidades.
- Generar una relación de persona a persona porque esto le permite sentirse a gusto e importante, su autoestima crece y se crea una vinculación afectiva, que es la base del crecimiento personal.
- Manifestar cariño y ternura. Es fundamental mirar y verle en lo mejor de sí mismo, en sus deseos y esfuerzos por ser quien es. Es esencial que se sienta visto y alcanzado en lo que es, expresándole el deseo de que crezca como es y no según lo que quiere el educador.
- Es fundamental respetarle como persona, tratándolo como tal y no como un mini-adulto.
- Tener fe en sus posibilidades y potencialidades, y en que podrá ponerlas en juego, porque esto le ayuda a descubrirse, valorarse y avanzar. En este

sentido, es importante evitar las predicciones y expectativas negativas, porque pueden acabar cumpliéndose (ROSENTHAL & JACOBSON, 1968).

- Saber elogiar de manera sincera e incondicional, porque contribuye al aumento de la autoestima y de la confianza en uno mismo. Es más efectivo y más sano, desde un punto de vista psicológico, resaltar los aspectos positivos que los negativos, los aciertos que los errores, lo que favorece la superación personal (SELIGMAN, 2003, 2005).
- Tener paciencia, aceptando sus equivocaciones, sus debilidades y sus errores. Enseñar, explicar y ayudar con delicadeza.
- No juzgar, ni criticar y no etiquetar. El educador puede expresar sus sentimientos con autenticidad, pero evitando juzgar globalmente a la persona. Es difícil el despliegue personal con una mirada fiscalizadora al lado.
- Ayudarle a decidir por sí mismo y no imponer. Es muy importante que el educador le remita siempre a sí mismo, y que le deje tomar aquellas decisiones que sean oportunas en función de su edad.
- Dar más importancia a la persona que a los problemas que tiene. Ante las dificultades del estudiante es importante descubrir su realidad personal, en lugar de recurrir a reprensiones públicas, humillaciones o ironías, como hacen algunos educadores para mejorar su rendimiento o su conducta.
- Poner por delante de la conducta las causas de ésta. Las conductas negativas esconden heridas, cuya causa suele estar en las relaciones con las personas significativas. Por ello, no se adelanta nada con culpar y regañar, si no se busca el origen del problema.
- Manifestar interés e ilusión por el trabajo, así como una actitud positiva hacia la vida. Los niños lo captan y ésto les estimula, tanto a nivel escolar como personal, a motivarse y avanzar (CSIKSZENTMIHALYI, 1997).
- Crear contextos que ayuden al crecimiento: un ambiente que satisfaga las necesidades del niño y del adolescente, que esté libre de peligros y donde esté presente la naturaleza.

9. El educador ante las necesidades del niño y del adolescente

“En la adolescencia creía que lo fundamental era comprender como me veían los otros, para cambiar lo que no les gustaba. Creo que tenía mucha inseguridad. Un profesor confió en mi y

me ayudó, en un momento difícil de mi vida, a ver mi valor y aceptarme tal como soy”.

Una de las formas de ayudar a niños y adolescentes a desarrollar su personalidad es atender a sus necesidades básicas. El educador debe estar atento a las necesidades normales del niño y tratar de satisfacerlas de manera ajustada, teniendo en cuenta las situaciones concretas, incluidos los límites de los propios educadores.

La satisfacción de algunas necesidades es fundamental para que se produzca un desarrollo armónico. Analizamos a continuación las necesidades que el niño y el adolescente precisan para desarrollarse de una forma sana: ser reconocido, ser amado incondicionalmente, sentirse seguro, ser tratado como niño y no como mini-adulto, realizar aprendizajes y ser él mismo (PRH, 1997, 259-274).

Ser reconocido

“Las clases están siendo muy importantes para mí, porque me ayudan a darme cuenta de qué cualidades tengo, para poder hacerme una idea de quien soy, viendo también las limitaciones que tengo. Así puedo tener autoestima”.

Como ya hemos dicho, educar es ayudar al niño a “ser quien es”, ayudarle a conocer y actualizar sus potencialidades y a tener en cuenta sus límites. El educador debe estar atento para reconocer esas potencialidades a partir de los proyectos, deseos y aspiraciones que el niño va expresando.

Si tenemos en cuenta que el niño aprende a conocerse a partir de la imagen que le reflejan los demás, es muy importante, por ejemplo, que el educador esté abierto, para ver de manera ajustada las riquezas del niño y no sólo a partir de los valores del entorno; y reflejárselas manifestando alegría, pero teniendo cuidado de no encerrarle en una imagen idealizada de sí mismo. Lo fundamental es que el niño pueda existir y sentir alegría por ser como es. En este sentido, es importante reconocerle como es y no desear un niño perfecto, porque esto provoca expectativas que le pueden hacer mucho daño.

Ser amado

“Me has aportado paz, me has enseñado que todo es posible y que todo tiene su por qué, incluso lo más absurdo. Me has dado caricias muy importantes y que yo necesitaba. Me has

ayudado a formarme como persona y a sentirme orgullosa de ser como soy”.

Para sentirse digno de ser amado y organizar una imagen normal de sí mismo, el niño necesita ser querido por las personas importantes que le rodean. Necesita un amor incondicional, cargado de ternura, afecto y respeto, y también de bondad ante las dificultades y de benevolencia ante los errores. Este amor puede expresarlo el educador en sus gestos, miradas, tono de voz, palabras, así como en el tiempo y atención personalizados que ofrece al niño.

De esta forma, el niño se siente seguro desde un punto de vista afectivo y aprende a amar y a confiar en los otros, lo que contribuye a que estructure bien su personalidad.

Sentirse seguro

“El grupo ha sido una gran experiencia. Desde el principio se creó un clima en el que nos sentíamos seguros, que ha permitido que aflorasen sin temor las opiniones, los sentimientos, los ideales... He comprobado que, aunque las personas sean muy distintas, se pueden establecer relaciones de complicidad y comprensión”.

El niño depende de los demás para satisfacer sus necesidades, es muy vulnerable y no puede valerse por sí mismo. Por esto es importante que el educador responda a su necesidad de seguridad, protegiéndole de los peligros y dándole afecto para que sienta que puede contar con él.

Cuando en el entorno que rodea al niño hay angustia, depresión, tensión o conflictos, éste se siente inseguro, y experimenta miedo a no recibir lo necesario para vivir, e incluso miedo a ser abandonado. En este sentido, es muy importante, por ejemplo, que el educador evite las amenazas y no le transmita sus inquietudes o temores. Por ello es necesario que éste trabaje sus propias inseguridades, que están ocultas detrás de ciertas exigencias o de las conductas hiperprotectoras o dominadoras.

El educador puede estar al lado del niño para que afronte lo que le inquieta, ayudándole, por ejemplo, a verbalizar su temor en lugar de esconderlo, o enseñándole a buscar el modo de apaciguarlo; o, simplemente, acogiéndole con su miedo, sin censurarle ni ridiculizarle.

Vivir exigencias adaptadas a su nivel de madurez

“De niña me sentí muy exigida, más de lo normal para mi edad. Eran cosas no propias de una niña”.

A veces los educadores exigen demasiado al niño, deseando que se comporte como un adulto razonable, responsable, comprensivo, respetuoso y autónomo, y que alcance el éxito a la primera. Sin embargo, el niño y el adolescente necesitan que las exigencias se adapten a su edad y nivel de desarrollo y que se les acepte con sus tanteos, sus dificultades y sus errores. Cuando se les exige más de lo que es posible para ellos, pueden surgir sentimientos de inadecuación y/o culpabilidad.

Una forma de adaptar las exigencias al niño es acompañarle a su propio ritmo, aceptando sus lentitudes, incluso sus estancamientos y regresiones; y estimularle para que asuma las responsabilidades propias de su edad. Acompañar supone tener solidez personal y mucha paciencia, comprender y no juzgar.

Aprender los distintos saberes

“Me ha hecho pensar sobre la importancia que tiene la figura del profesor para el desarrollo del niño. Sobre todo que tengamos tanta influencia en ellos. A menudo hay mucha prisa para dar todos los contenidos y se dedican muy pocos momentos al diálogo con los alumnos, a dejar que expresen sus sentimientos, sus estados de ánimo o sus preocupaciones. Me ha hecho reflexionar en torno a que es tan importante lo que el niño aprende, como que se desarrolle su personalidad de una forma favorable. Creo que hay que dedicar más tiempo dentro de las aulas a enseñar a saber hacer, saber vivir y saber ser”.

El niño tiene derecho a aprender a: *saber hacer* en la mayor cantidad de ámbitos posible, para asumir su vida y ser autónomo; *saber ser*, desarrollando todas sus potencialidades; *saber vivir (convivir)*, sintiéndose a gusto con los otros, al tener las mismas referencias relacionales y respetar las mismas reglas; y *saber de conocimientos*, que favorece su enriquecimiento personal y contribuye a que se despierte su curiosidad.

En la escuela se enseñan los contenidos académicos, siendo poco frecuente enseñar al niño cómo funcionan los seres humanos y la importancia que tiene conocerse a uno mismo para ser feliz.

En este sentido, el educador puede ayudar desde muy pronto a los niños a distinguir lo que viven: las ideas, los juicios sobre sus compañeros, sus deseos que

quieren satisfacer al momento, los sentimientos, las necesidades de su cuerpo, sus cualidades, su conciencia que les dice lo que es bueno hacer o no. Todo ello les ayuda a distinguir los niveles esenciales de la personalidad. Especialmente lo que piensan, lo que sienten y lo que son en el fondo, y cómo todo esto tiene relaciones con su cuerpo. Esto les despierta el gusto por conocerse y les ayuda a tomar decisiones, a tener en cuenta sus necesidades y las de los otros, y también a ver lo que es esencial y lo que es secundario.

Según como se desarrollan los tiempos de aprendizaje, se pueden satisfacer las necesidades de seguridad, de ser reconocido y querido y de ser considerado como un niño. De ahí la importancia de que el educador muestre actitudes de paciencia, flexibilidad, apertura al diálogo, bondad, acogida, no juicio y aceptación del tiempo que requieren los aprendizajes.

Ser estimulado a construir su identidad

“Siempre me compararon con mi hermano y esto no fue bueno para ninguno de los dos. Para él, porque yo era considerada mejor y para mí porque aún me sigo exigiendo y comparando con los otros, creyendo siempre que son más que yo y que tengo que superarles”.

En toda persona existe la necesidad de construir la propia identidad. Por ello es importante que el educador acepte que cada niño es único, una persona diferente, que es él y que puede tomar sus decisiones, porque cuando es percibido como único, puede confiar en lo que es, alegrarse por ello y afirmarse, incluso en sus diferencias.

A veces el educador no favorece la construcción de la personalidad infantil: cuando influye sobre los niños desde sus expectativas, su sistema de valores o lo que le viene bien; cuando se dirige a ellos de manera colectiva, recortando así sus peculiaridades personales; o cuando les compara con otros, sugiriendo así el “modelo deseado”.

Los educadores estimulan y facilitan el proceso de construcción de la identidad personal cuando reflejan al niño sus características, le invitan a que sienta lo que es mejor para él, le respetan y ayudan a poner en práctica sus decisiones, y cuando le animan a ser él en cada momento, en lugar de conformarse con lo que los otros esperan.

10. La vivencia de los educadores y educadoras: una mirada serena

“Me he sentido muy atraída por las teorías humanistas. Cuanto más las conozco, más me gustan; la aceptación incondicional, la persona por delante del problema, ese punto en la persona que si se toca, crece. Es una perspectiva increíble para un educador”.

La psicopedagogía propuesta por PRH está orientada a facilitar el crecimiento de las personas y los grupos. Desde mi punto de vista, es especialmente interesante para los profesores, educadores y formadores de educadores, ya que una de sus principales tareas es contribuir al desarrollo integral y armonioso de niños, adolescentes y jóvenes.

Para ilustrar esta afirmación he querido mostrar la vivencia de profesores y educadores que siguen la formación PRH ante los procesos educativos, desde el ángulo de dicha formación. Les he pedido que expresen qué les ha aportado PRH para desarrollar su tarea educativa. He reunido una serie de testimonios de profesores y profesoras de diferentes lugares de España y pertenecientes a todos los niveles educativos: infantil, primaria, secundaria y universidad; de profesores y profesoras de diversas áreas: lengua y literatura, francés, historia, música, educación especial, audición y lenguaje y psicología.

Es una constante, en todos los textos analizados, el que se hayan dado pasos de crecimiento personal, de mayor consciencia y valoración de uno mismo, así como una mayor solidez personal. Asimismo, se señalan los beneficios obtenidos a nivel de salud psicológica y la importancia que ésta tiene a la hora de educar. Del mismo modo, muchos de ellos señalan los efectos positivos que su crecimiento personal tiene en su tarea como educadores, que, como alguno subraya, es proporcional al nivel de desarrollo y solidez personal. Todos estos testimonios producen la sensación de una mirada serena.

Por otra parte, aparecen muchas referencias a los beneficios que se viven en el trabajo de cada día, especialmente en las relaciones con los alumnos, los compañeros y los padres.

Es muy relevante el reconocimiento que hacen casi todos de lo importante que es la mirada que se dirige al niño para que éste se despliegue en todo lo que es. Una mirada que va más allá del rendimiento o el buen comportamiento y que intenta alcanzar a la persona con todo lo que lleva dentro, que intenta comprender y no juzgar, acoger y amar en lugar de criticar y rechazar.

Se observa igualmente una concepción de la educación y de los procesos de enseñanza-aprendizaje, más centrada en el alumno y en su crecimiento, y en que el aprendizaje sea vivencial y con un sentido personal.

Pueden verse, también, referencias a las actitudes del educador que ayudan al desarrollo de la personalidad, y a las necesidades del niño que es necesario atender. Finalmente, algunos se detienen a analizar la labor con los padres, entendida como colaboración con ellos y también como proceso de ayuda en la educación de los hijos.

Acerca del crecimiento personal de los educadores

- “Me doy cuenta de que el cambio real que he experimentado en la forma de orientar mis clases ha sido proporcional al modo en que ha cambiado mi manera de ver el mundo y a mí mismo en él. Desde que inicié esta formación, lo más importante para mí en educación es la formación en el crecimiento de la persona, es decir, el despliegue del mayor número de capacidades reales de ésta; y para ello, el profesor, el maestro o cualquier persona con una responsabilidad educativa, debería trabajar para mejorar a nivel personal en estos aspectos”.
- “Esta formación me ha ayudado a hacerme consciente de realidades positivas más que desconocía, o si las conocía no las valoraba. Me dio una visión de la realidad diferente, sobre todo me hice consciente de quién era yo en positivo y de cómo funcionaba en los distintos ámbitos de mi vida. También aprendí a cambiar algunos mecanismos perjudiciales para mi vida”.
- “Gracias a la formación PRH me he dado cuenta de que la educación es lo mío, y esto ha sido vida para mí. Disfruto con mi trabajo, lo vivo con alegría y estoy interesada por lo que inquieta y mueve a mis alumnos. He dado pasos de crecimiento al darme cuenta de qué era lo mejor que yo podía darles de mí a nivel académico y humano, y también para reconocermelo con la necesidad de sentirme querida y valiosa, necesidades que ensombrecen mi labor como educadora. Por ello la formación me ayuda a ser honrada y procurar resolver lo mejor posible para que mi cansancio, mis frustraciones, mis críticas, no repercutan negativamente en mis alumnos [...] Muchas veces las dificultades no están en ellos sino en mí, en cómo me vivo ante un hecho o qué supone éste para mí de desprestigio, en cómo esté yo ese día...”.
- “PRH me ha permitido poner palabras a las inquietudes y aspiraciones que desde los 18 años, cuando decidí estudiar psicología, había sentido [...]”

Fue para mí el marco explicativo que necesitaba para comprenderme en mis vivencias y para saber qué hacer con mis sentimientos, comprender qué significaban mis aspiraciones y hacia dónde me guiaban. Fue también un método para seguir descubriéndome y conociéndome más, y una ayuda profesional seria y competente para llegar hasta el fondo de determinadas reacciones y estados emocionales que dificultaban mi vida”.

Acerca de la salud psicológica del educador

- “Es muy importante que el docente sea una persona sana mental y afectivamente [...] Tenemos que estar maduros para no esperar que nuestros alumnos sean los que nos gratifiquen afectivamente”.
- “Buscaba algún medio que me permitiese poner en orden mi vida, mis emociones [...] y conseguir *vivirme bien en mi piel* [...] Había probado otras fórmulas [...] y lo que me atrajo de PRH fue la posibilidad de hacer un camino serio y continuado a través de diferentes medios: acompañamiento individual, cursos variados y grupos donde integrar lo que iba trabajando. Pronto afloró en mí la aspiración a ayudar yo misma a otros [...] Tras una formación continua y seria, que aún sigo, me he habilitado para el acompañamiento a las personas como voluntaria del Organismo PRH. Reconozco cómo en mí se han unificado y entrelazado estos dos actuares y cómo se complementan porque, fruto de mi camino personal, soy mejor docente”.
- “He encontrado en la formación PRH lo que necesito para desplegarme a nivel personal y superar mis dificultades. Es muy satisfactorio ir desprendiéndome de lo que me traba para desarrollar todo mi potencial y poder así ayudar a mis alumnos y alumnas a crecer”.
- “Yo no era ningún *bicho desequilibrado patológicamente*, era una persona *normal* que arrastraba el bagaje de desorden que tienen la mayoría de los mortales. La formación PRH me ha permitido crecer en salud psicológica y sacar del inconsciente la parte positiva que todos tenemos. Y esto continúa [...] Se trata de una bonita e interesante aventura que os invito a recorrer”.

Acerca del trabajo diario

- “Vivía una inseguridad en mi quehacer, necesitaba confirmaciones externas exageradas, mi creatividad estaba un tanto bloqueada y necesitaba *agarrarme a lo escrito* por otros, sin fiarme de mi intuición, de la sabiduría interior que todos tenemos cuando ejercemos nuestra vocación. Hoy sigo estudiando,

consultando, formándome y compartiendo con otros profesionales [...] pero he desplegado mi creatividad y me fío de mi intuición”.

- “No me atrevía a dar mi opinión en claustros, reuniones de ciclo [...] Ahora puedo *existir* y ocupar puestos de coordinación y representación escolar”.
- “Me faltaba libertad interior. La opinión de padres y compañeros me pesaba tanto que, cuando se me cuestionaba algo, me hundía. Hoy puedo dejarme cuestionar y tener en cuenta las opiniones de los demás y a la vez ser fiel a lo que yo veo de fondo; soy capaz de entrar en un consenso y de comprender opiniones diferentes a las mías”.
- “Lo que utilizaba para mantener el orden en el aula era la fuerza: gritar, amenazar [...] pero eso no funcionaba a veces. Además, por mi carácter alegre y dulce, tener que funcionar de esta manera me alejaba de lo que yo soy y suponía un gran desgaste emocional y físico. Enfermaba con facilidad y llegué a padecer un fuerte estrés que me impidió acabar el curso escolar. Conocer PRH ha supuesto un gran cambio para mí. He aprendido a aceptar la realidad que me ha tocado vivir y a situarme de otro modo ante mis alumnos y ante mí misma”.

Acerca de la educación

- “Desde mi encuentro con la formación PRH siento que el aspecto más importante de la educación es la formación para el crecimiento de la persona. Es decir, para el despliegue del mayor número de capacidades reales de ésta. Y para ello el profesor, el director coral o cualquier persona con una responsabilidad educativa debería trabajar para ayudar a crecer como persona”.
- “Me parece que en la escuela sobran conocimientos y faltan personas que crean en sus alumnos y alumnas y en las posibilidades que ofrece la educación”.
- “Desde que comencé la formación, mis alumnos de bachillerato han sido mis interlocutores más atentos. Les he podido compartir mi *deslumbramiento* ante la visión de la persona, por la seriedad requerida para llevar un proceso de crecimiento y ante la ayuda psicológica que plantea PRH [...] Creo que mi entusiasmo encendía el suyo; les daba aliento para tomarse en serio la vida interior, la aventura del crecimiento y la felicidad [...], y les transmitía la confianza en todos los tesoros que llevamos dentro y que esperan el trabajo de nuestras manos y de nuestro corazón para florecer en toda su belleza”.

- “El alumno es un ser en crecimiento y, aunque a esta edad no suelen acoger las aportaciones de los mayores, yo siento la necesidad de decirles lo que veo que es bueno para ellos. Gracias a las áreas que imparto y a las tutorías [...] puedo favorecer su autoconocimiento. Así descubre las instancias de su personalidad, cómo le influyen los otros y el medio en que se mueve. Puede comprender por qué ha reaccionado así y qué le puede ayudar a salir de algo que le hace sufrir [...], aprende a valorarse y a tomar decisiones y todo desde un gran respeto”.
- “He descubierto que los niños necesitan una persona sólida, cercana, afectiva, que les valore, les ponga límites y normas; y que no considere al alumno como un logro o un fracaso suyo [...], evitando trasladarle sus frustraciones cuando las cosas no van bien o no rinden lo esperado”.
- “La formación me ha ayudado a afrontar la dura realidad de mi trabajo en secundaria, especialmente con el alumnado más conflictivo, en el sentido de sentirme más sólida a nivel personal y más firme ante ellos, no dejándome tambalear por sus agresiones. He comprendido que ellos a veces hacen “lo que pueden” y que yo debo estar por encima de su conducta, no desde el enfrentamiento, sino desde la solidez de ser yo misma, dejando bien claro cuáles son los límites que no se pueden traspasar, no tanto desde la intención de reprender, sino desde la de ayudar, educándoles en lo que no han recibido e intentando poner un poco de orden en sus vidas. Todo esto desde el respeto y la comprensión, teniendo fe en que, aunque sólo sea un poco, algo les *tocará*”.
- “Me ha ayudado a comprender que hay que valorar al niño por lo que es, no por lo que sabe o es capaz de hacer en un momento dado. Nuestra labor es buscar, aún en los casos más difíciles de ver, las capacidades escondidas de nuestros alumnos, que requieren ser vistas para poder desarrollarse”.
- “Suelo ayudarles a que se conozcan, a que se autodescubran, a veces con sencillos análisis, y son auténticas joyas que me emocionan y me corroboran la belleza de la persona [...] Hay un gran tesoro y una capacidad en todos por descifrar desde la verdad lo que les pasa”.

Acerca de los procesos de enseñanza - aprendizaje

- “El análisis PRH, con su trabajo sobre las sensaciones de contenido psicológico, ha hecho más fecunda mi tarea de profesora de Lengua y Literatura, en relación con el comentario de texto. Me ha ayudado a dejarme sentir las palabras y las sensaciones que despiertan de una forma nueva, y esto es

lo que he querido transmitir a mis alumnos: idéjate sentir el texto!, idéjate escribir desde lo hondo! Ha sido un trabajo de observación, de atención, de consciencia y, después, un trabajo de exactitud, precisión, concreción por encontrar la palabra justa y llena de contenido personal [...] La tarea escolar específica ha superado con creces estos horizontes para convertirse en una herramienta de expresión, crecimiento y madurez”.

- “Intento transmitirles la alegría, el entusiasmo y la apertura al conocimiento, porque nos hace ser más humanos. Me maravilla su curiosidad y sus caras de asombro, así como la belleza que esconden. Procuero que no aprendan sólo desde la cabeza. Es muy importante contagiar la pasión no sólo por el conocimiento sino también por el ser humano y su afán de desplegarse en lo mejor de sí mismo. Transmitirles el valor de observar la riqueza que existe en la diferencia, el valor de cada ser humano, la maravilla del despliegue en sus cualidades, que están en todas las personas, incluso en sus dificultades. En el fondo, contagiar la pasión por aprender y el gozo ante el ser humano es ayudarles a vivir siendo personas. Todo esto me hace sentir que estoy bien en mi trabajo y experimento gratitud hacia la vida y hacia ellos por lo que me permiten vivir”.
- “En cada clase me ocupa un respeto absoluto a la realidad que vive cada una de las personas del grupo. Percibo la necesidad de que cada uno se sienta reconocido en quien es, respetando escrupulosamente su ritmo de aprendizaje. Porque, ¿quién aprende bajo la mirada fiscalizadora de alguien? Doy relieve siempre a lo que ha habido de positivo en un determinado resultado. El modo más rápido de aprender es centrar la atención sobre lo positivo del resultado, o lo positivo que vivimos de nosotros en la tarea. Y esto es así porque mantiene el interés y la motivación; y porque ayuda a *ablandar* y a reconducir la imagen implacable y desajustada que tienen de sí muchas personas, imagen que muchas veces nos tiraniza, nos tensa y nos vuelve menos capaces de aprender y de vivirnos a nosotros mismos”.
- “En cuanto a la enseñanza de mi asignatura, la música, la enfoqué de un modo más personal, en el sentido de dejarles expresar lo que sienten ante las obras musicales que escuchamos y analizamos. He aprendido a recibir bien sus expresiones de desagrado cuando algo de lo que escuchan no les atrae. Me he hecho más tolerante y esa actitud ha influido positivamente en los alumnos, que empiezan a mostrarme su interés e inquietud por esta asignatura”.

La mirada hacia los alumnos

- “La formación PRH me ha aportado otra manera de ver a las personas. Los alumnos me interesan en su conjunto, no sólo como estudiantes. Me interesa la persona. Les contemplo, les admiro y me siento dispuesta a estar cercana a ellos, en ocasiones desde el silencio, porque muchas veces no se dejan. Pero ahí estoy yo. Procuro que haya una palabra de ánimo, de interés, un gesto de cercanía, una verdad firme pero mostrada con ternura, una reacción de emoción ante sus pasitos y mucha paciencia y constancia. Soy capaz de ver a los alumnos como personas que me ayudan a avanzar, que me clarifican y me ponen en verdad. Ellos han sido y son mi motor”.
- “PRH me ha ayudado a considerar a los alumnos como personas: con su inteligencia específica, su sensibilidad propia, su aspecto corporal peculiar, y todos sus rasgos positivos y sus cualidades que esperan actualizarse y que ya viven, más allá de las respuestas poco atinadas, de los trabajos que no entregan, de la aparente falta de motivación e interés. Los adolescentes de hoy quieren vivir y encontrar un sentido a sus vidas”.
- “He aprendido a mirarme y a mirar desde el fondo, de centro a centro, desde lo mejor de mí a lo mejor de cada alumno. Es una mirada acogedora, llena de respeto, de fe en el otro y de alegría por su presencia aquí y ahora. Esta mirada, sobre todo con alumnos difíciles o problemáticos, provoca a veces auténticos milagros. Me pregunto qué percibe el alumno. No lo sé, pero algo dentro de él se transforma; algo le dice en silencio que es bueno, valioso, que me interesa profundamente [...] y entonces responde, también desde lo hondo. Se tranquiliza, le brota una nueva seguridad, cambia [...] Y lo más curioso es que no hemos cruzado una sola palabra, sólo ha actuado la fuerza de esta mirada firme y tierna a la vez. A otros alumnos les confirma en su valor, les ayuda a expresarse y desplegarse ante los demás. En resumen, crea una atmósfera de respeto y autenticidad, de comunicación y de vivencias compartidas. Muchas y hondas consecuencias por algo tan sencillo como una mirada de autenticidad”.
- “Por mi camino personal, al haber trabajado mi historia, vivo una lucidez profunda de lo que es un niño, de lo que necesita, de lo que le puede estar pasando [...] esto es imposible estudiarlo en ningún libro [...] Trabajándose uno mismo se llega a adquirir un *olfato* que te posibilita *ver en profundidad, en su originalidad* a cada uno de los niños que tienes delante”.
- “La formación me ha influido positivamente a la hora de dar las clases, me ayudó a comprender que no todos los alumnos tienen la misma facilidad y

capacidad para la música, y que reforzar y celebrar todos los pasos que van dando, por pequeños que sean, es muy importante para que puedan avanzar con confianza en sí mismos en la práctica instrumental [...] Algún alumno me ha manifestado que en mi clase era la primera vez que había conseguido tocar bien y con gusto la flauta, porque antes había llegado al límite de sentir fobia...”.

- “Por el trabajo personal de curación de las heridas del pasado y la reeducación de mis malos funcionamientos, mi mirada hacia los niños y mi relación con ellos es distinta [...] no está tan teñida de proyecciones de *necesidades de niña* que tan fácil es que se *cuelen* en la práctica docente”.
- “Ahora puedo observar al niño hacia el interior. Me interesa su fondo positivo [...] e intento que se abran y se descubran a través de reflejos míos en positivo, de lo que los compañeros les dicen de positivo, de las cualidades que ponen en práctica [...] Yo les observo de una manera más limpia, más honrada, más libre de mis necesidades”.

Acerca de las actitudes del educador

- “En la tutoría es importante tener bien asimiladas las actitudes que favorecen el crecimiento y el desarrollo del alumno [...] Sólo cuando se siente escuchado hasta el final, respetado y valorado como persona, y nota que hay una mirada positiva hacia él y que el adulto es sincero y firme, puede crearse un espacio de relación donde es posible la resolución de conflictos y el cambio de actitudes”.
- “La formación PRH me ha aportado, a la hora de relacionarme con mis alumnos, vivir actitudes de respeto y escucha. He aprendido a cuidar el trato desde la delicadeza y la cercanía respetuosa. Les miro a la cara, cuido el tono de voz, el sentido del humor y el diálogo. Busco el tiempo y el espacio oportunos para ellos, cuando me piden hablar o yo lo estimo conveniente. Soy realista y fiel a mi conciencia profunda a la hora de solucionar los problemas de disciplina en el aula. Siento que vivo todo encuentro, aunque sea de pasillo, desde el amor, que está basado en el respeto, la delicadeza, la ternura y la presencia respetuosa”.
- “Somos un modelo para los niños y lo que más les llega no son nuestras palabras sino nuestras actitudes. Esto, que es válido para cualquier maestro, lo es más para los de compensatoria, porque nuestra tarea nos exige mantener una actitud constante de respeto, acogida, estímulo y confianza en nuestros alumnos y alumnas, a pesar de que ellos respondan como puedan”.

- “Apreciar y estimular al niño es lo que va a crear una relación, un vínculo que le lleva a descubrir su propio valor y su fuerza para intentar conseguir los objetivos pedagógicos y que no se hunda ante los fracasos y que vuelva a intentarlo una y cien veces”.
- “He desechado de mi lenguaje de maestra la queja hacia los niños, las recriminaciones y los reproches, y las he sustituido por palabras de estímulo, reconocimiento de sus capacidades y normas claras y firmes”.
- “Intento vivir las actitudes necesarias en toda relación de ayuda, pues en cierto modo la relación del maestro con el alumno es de ayuda. Las actitudes de autenticidad, escucha, no juicio y benevolencia, la fe en el alumno, el respeto de su libertad, la simpatía y el afecto, ayudan a que se cree este clima”.

Acerca de las necesidades del niño y del adolescente

- “Es bueno conocer las necesidades básicas del ser humano, porque gran parte de nuestro trabajo es acoger a niños y familias desarraigadas, que sufren la marginación y el rechazo, doloridas por lazos familiares que han tenido que romper, en el caso de los inmigrantes... Es importante conocerlas para que el Plan de Acogida no sea un mero trámite informativo, sino que la escuela pueda ser un espacio donde se sientan escuchados, respetados y valorados en sus diferencias”.
- “Busco generar en mi trabajo un clima humanizante, de seguridad, confianza y respeto, pues es la mejor manera de que un alumno despliegue sus capacidades y ocupe su lugar frente al grupo. Intento trabajar todos estos aspectos, con la certeza de que cada individuo es único y que dentro del grupo hay también un lugar único para él, que tiene que ocupar. Pero es más probable que tienda a hacerlo, si la persona que tiene enfrente lo hace”.

Acerca de las familias

- “Somos colaboradores con los padres en la educación de los niños. Cuando unos padres solicitan una entrevista surgen multitud de cuestiones. El educador tiene que saber qué papel juega ahí, distinguiendo si piden ayuda para solucionar un problema del hijo (diálogo de ayuda), si manifiestan que pasan una situación de penuria económica (ayuda a la situación) y posiblemente haya que remitirlos a los servicios sociales, si hacen una confidencia personal y necesitan unos oídos comprensivos que no les enjuicien (entrevista de

ayuda), o si se trata de una familia a la que hay que dar pautas muy claras de cara al trato con el hijo (directividad de ayuda). Son formas de aplicar en la práctica cotidiana de la escuela las formas de ayuda PRH”.

- “Me ha capacitado mejor para recibir a los padres en las entrevistas del colegio. En ellas ya no soy *la profesional que da recetas y manda deberes*. Hoy les escucho y les ayudo a que ellos mismos sean capaces de encontrar la solución a sus problemas”.
- “Apareció pronto mi aspiración a vivir la ayuda, sobre todo con personas que padeciesen alguna discapacidad y con sus padres. Hoy ayudo a dos asociaciones de enfermos y discapacitados y llevo una *Escuela de padres y madres* de niños afectados. Puedo decir que seguir la formación PRH ha permitido que mis aspiraciones hayan podido hacerse realidad”.

11. A modo de conclusión

A lo largo de este trabajo he ofrecido el esquema explicativo de la psicopedagogía PRH, que destaca la consideración de la persona como una realidad global, en la que todo está interrelacionado: lo que pensamos, lo que sentimos, lo que somos de fondo, el cuerpo y, finalmente, la conciencia profunda. Esta es el lugar de referencia para sentir lo que es bueno para nosotros, lo que nos construye como personas, más allá de lo que está bien o mal visto por los demás, por las costumbres o por las ideas imperantes.

He destacado la importancia de educar para ser personas, para vivir y decidir de forma libre y en coherencia con uno mismo y que, en este sentido, la labor del educador es ayudar a los niños y adolescentes a que se escuchen a sí mismos, a que escuchen su conciencia profunda, evitando así dejarse arrastrar por los deseos irrefrenables, o por las ideas y expectativas propias o de los demás.

He subrayado que existe un fuerte dinamismo de crecimiento, que está inscrito en lo más profundo de toda persona, lo que conlleva una fuerte dosis de optimismo pedagógico; que todo su planteamiento rezuma referencias a la dignidad de las personas, a la necesidad de un amor incondicional y de un reconocimiento de los valores del niño; y que señala como fundamental que los educadores satisfagan las necesidades normales del niño y del adolescente y que vivan actitudes constructivas.

He dejado constancia de numerosos testimonios que acreditan la eficacia de esta psicopedagogía para la formación integral de profesores y estudiantes. He puesto

de manifiesto cómo influye positivamente en el crecimiento de las personas, en toma de conciencia, en mayor nivel de madurez y capacidad para dirigir la propia vida, en equilibrio afectivo, en mostrar actitudes constructivas hacia los niños o adolescentes, en tener en cuenta sus necesidades y dirigirles una mirada que busca encontrar las riquezas de cada uno de ellos. A través de tales testimonios hemos podido observar, también, cómo se produce una mejora en las relaciones sociales, en el compromiso con uno mismo y los demás, un incremento de la capacidad empática y de ayuda, una mejor comprensión de los procesos relacionales, un afán de compromiso y una mejora en el quehacer pedagógico de cada día.

Para finalizar voy a mostrar el testimonio completo de una maestra con formación PRH, que trabaja en la Educación Secundaria Obligatoria, donde los problemas de convivencia son más acuciantes, y se dan las cifras más elevadas de profesores con ansiedad, estrés, “burnout”, depresión, falta de motivación... y donde se produce un mayor nivel de violencia entre iguales, fracaso escolar y desinterés por los estudios. Este testimonio permite ver las ricas aportaciones que esta psicopedagogía ha producido en ella misma, en su trabajo como profesora y educadora y, en general, en su vida. Valga el siguiente texto como conclusión final de todo lo dicho a lo largo del artículo.

La formación PRH y su aportación a mi tarea como educadora

- “Soy maestra desde hace 27 años y trabajo en la escuela rural por elección personal, especialmente con alumnos/as del primer ciclo de secundaria. Imparto las asignaturas de Ciencias Sociales y, excepto algunos años, siempre he sido tutora. También he sido directora.

Conocí la Formación PRH hace 23 años y desde entonces se ha convertido para mí en un camino necesario para mi trabajo y para mi vida entera. Esta formación me aporta una visión positiva del ser humano y estimula mi confianza en que las personas estamos en un proceso de crecimiento y que todas, sin excepción, podemos conectar con los valores positivos y con las fuerzas de crecimiento que llevamos inscritas en nuestro ser. Cada ser humano, en todas partes, aspira a ser feliz, a vivir mejor y a realizarse, sea cual sea su cultura y espacio vital.

Desde el principio sentí que la profesión que había elegido llevaba consigo un compromiso vital, pero que necesitaba ayuda y aprendizaje constante para llevarla a cabo; me sentía limitada, muy pobre para esta tarea. Cuando conocí esta formación encontré verdades esenciales formuladas de forma pedagógica y sencilla. Y se desarrolló en mí la determinación a aprender y a

convertirme yo misma en alumna de la vida y de mi propia vida. Comprendí que sólo con el afecto profundo hacia los niños y niñas se puede entrar en sus vida para siempre y que ese afecto puede llegar a ser verdadero *amor gratuito*, con el único deseo de buscar su bien.

Se ha ido desarrollando en mí la *capacidad de esperar* siempre la transformación positiva de los alumnos/as, sea cuando sea, tarde cuanto tarde y aunque yo no lo vea jamás. Siento la necesidad de estimular la vida en los niños/as y el impulso a construir una sociedad más justa y unas relaciones más humanas y siento la responsabilidad de transmitir toda la formación que yo he recibido para que pueda servir a otros.

PRH me ha ayudado a purificar y limpiar mis formas de hacer y aspiraciones, a vivir el respeto por las diferencias, a no crearme más que nadie, sino experimentar el profundo significado de la palabra *igualdad*. He cambiado en mi forma de entender la educación, porque antes no conocía mis límites y mis posibilidades, vivía prisionera de una imagen y de unos principios, y con trabajo y aceptación me siento ahora más cerca de mí misma y de mi mundo interior y me siento más sólida y realista con mi vida. Comprendo mejor las reacciones de mis alumnos/as, porque entiendo cómo estamos hechos, cuáles son nuestras necesidades legítimas de ser amados, reconocidos y tenidos en cuenta.

Esta formación me ayuda en la relación con los padres y madres, en la comprensión de las dificultades de la familia, en empatizar con las personas y reconocer dónde están en su evolución personal y en sus procesos de crecimiento. Asimismo, en la relación con los compañeros/as, aceptando a veces posiciones muy diferentes de la tarea educativa, me ayuda a gestionar los conflictos y abrirme a ellos con el convencimiento de que son una posibilidad de autoconocimiento y evolución personal.

Siento que todo lo aprendido en la formación PRH ha sido un *aprendizaje de experiencia*, que ha beneficiado todos los sectores de mi vida y especialmente mi actuar como educadora, tan esencial para mí. Me siento feliz por seguir teniendo después de tantos años ilusión, creatividad, vitalidad, realismo, conciencia de esta tarea como esencial, compromiso y deseos de seguir dándome. Me siento agradecida a esta formación que me hace conectar con lo mejor que hay en mí como ser humano”.

Referencias bibliográficas

- AJURIAGUERRA, J. (1986). "Organización neuropsicológica de algunas funciones: de los movimientos espontáneos al diálogo tónico-postural y a las formas precoces de comunicación". *Revista Psicomotricidad*, 23, 17-34.
- ÁLVAREZ GIRÓN, M., AVILÉS BERMÚDEZ, L., GARCÍA GIL, M.ª C. & SOLANO PARES, A. M.ª (2003). "La metodología PRH (Personalidad y relaciones humanas) en educación para la salud: una experiencia en personas que se encuentran en el último tramo del ciclo vital". En VV. AA., *Experiencias educativas para la promoción de la salud y la prevención*. Barcelona: Laertes, 181-190.
- ANECA (2005). *Libro Blanco del título de grado en Magisterio. Vols. I y II*. Madrid: Omán Impresores.
- BISQUERRA, R. (2002). *Educación emocional y bienestar*. Bilbao: Praxis.
- BOWLBY, J. (1990). *El vínculo afectivo*. Barcelona: Paidós.
- (1993). *La separación afectiva*. Barcelona: Paidós.
- BRONFENBRENNER, U. (1982). *La ecología del desarrollo humano*. Barcelona: Paidós.
- CHEVEAU, CH. (1989). *L'humanisme dans la pratique médicale quotidienne: apports de la formation PRH (Personnalité et relations humaines) a la relation soignant-soigné*. BIUM: Nancy (<http://cuivre.sudoc.abes.fr/DB=2.1/SET=1/TTL=1/SHW?FRST=4>).
- CSIKSZENTMIHALYI, M. (1997). *Fluir. Una psicología de la felicidad*. Barcelona: Kairós.
- DELORS, J. (1996). *La educación encierra un tesoro. Informe a la UNESCO de la Comisión Internacional sobre la educación para el siglo XXI*. Madrid: Santillana. Ediciones UNESCO.
- ELLIS, A. (1980). *Razón y emoción en psicoterapia*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- FERNÁNDEZ BERROCAL, P. & RAMOS, N. (2002). *Corazones inteligentes*. Barcelona: Kairós.
- FILLIOZAT, I. (1998). *El corazón tiene sus razones*. Barcelona: Urano.
- HERNÁNDEZ, P. (2002). *Los moldes de la mente. Más allá de la inteligencia emocional*. Tenerife: Tafor.
- JIMÉNEZ GÓMEZ, R. M.ª (2004). "Personalidad y relaciones humanas: Una formación al servicio de los padres como educadores", *Libro de ponencias al II Congreso: La familia y la Sociedad del Siglo XXI*. Madrid, Febrero de 2004; Valencia y Sevilla, Marzo 2004 (http://www.fad.es/sala_lectura/IICongresoFamilias_conf.pdf).

- LACASSE, M. (1995). *De la cabeza al corazón. El camino más largo del mundo*. Santander: Sal Terrae.
- LOWEN, A. (1995). *El lenguaje del cuerpo*. Barcelona: Herder.
- MARINA, J. A. (1996). *El laberinto sentimental*. Barcelona: Anagrama.
- (2004). *La inteligencia fracasada*. Barcelona: Anagrama.
- NACHT, S. (1972). *Curar con Freud*. Madrid: Fundamentos.
- PALOMERO PESCADOR, J. E. (Coord.) (2004). "La Universidad de la convergencia, una mirada crítica". *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, volumen 18 (3), 23-286 (http://dialnet.unirioja.es/servlet/listaarticulos?tipo_busqueda=EJEMPLAR&revista_busqueda=1244&clave_busqueda=106363).
- & FERNÁNDEZ DOMÍNGUEZ, M.ª R. (2005). "El cuaderno de bitácora: Reflexiones al hilo del Espacio Europeo de Educación Superior". *Actas del XI Congreso de Formación del Profesorado: comunicaciones* (<http://www.aufop.org/xi-congreso/indice.htm>).
- PARAVY-MOQUET, A. (1998). *Pédagogie et développement personnel. Un organisme de formation: PRH (Personnalité et relations humaines)*. Université Lumière-Lyon 2 (http://demeter.univ-lyon2.fr/bases/off/results_champ.php).
- PRH (1988). *N.O. La conciencia*. Madrid: PRH.
- (1990). *N.O. El ser*. Madrid: PRH.
- (1991). *André Rochais fundador de PRH*. Poitiers: SIPAP.
- (1992). *N.O. El análisis PRH*. Madrid: PRH.
- (2005). *El correo PRH*, 43. 2º semestre. Madrid: PRH.
- (2002). *El correo PRH*, 36. 2º semestre. Madrid: PRH.
- PRH-INTERNACIONAL (1997). *La persona y su crecimiento. Fundamentos antropológicos y psicológicos de la formación PRH*. Madrid: PRH.
- (2003). *La vida puede resurgir. Análisis de procesos personales de crecimiento*. Poitiers: Personalidad y Relaciones Humanas.
- ROGERS, C. & KINGET, M. (1971). *Psicoterapia y relaciones humanas*. Madrid: Alfaguara.
- ROGERS, C. (1969). *Freedom to learn*. Columbus. Ohio: C.H. Merrill.

- ROGERS, C. (1961). *El proceso de convertirse en persona*. Barcelona: Paidós.
- ROSENTHAL, R. & JACOBSON, L. (1968). *Pygmalion in the classroom: teacher expectation and pupils' intellectual development*. Nueva York: Holt, Rinehart and Winston.
- ROVIRA I TODA, F. (2005). "Psicología humanista, inteligencia emocional, Psicología positiva. Els seus principis bàsics en tota relació d'ajuda", *Aloma*, 16, 39-50 (Resumen y texto papel disponible en: http://dialnet.unirioja.es/servlet/listaarticulos?tipo_busqueda=EJEMPLAR&revista_busqueda=40&clave_busqueda=116147).
- SELIGMAN, M. E. P. (2003). *La auténtica felicidad. La nueva psicología positiva revoluciona el concepto de felicidad*. Barcelona: Vergara.
- (2005). *Niños optimistas*. Barcelona: Debolsillo.
- VV.AA. (2005). "La psicología humanista", *Aloma*, 16. (Disponible en: http://dialnet.unirioja.es/servlet/listaarticulos?tipo_busqueda=EJEMPLAR&revista_busqueda=40&clave_busqueda=116147).
- WALLON, H. (1976). *La evolución psicológica del niño*. Barcelona: Grijalbo.
- (1979). *Los orígenes del carácter en el niño*. Buenos Aires: Nueva Visión.
- ZACARÉS, J. & SERRA, E. (1998). *La madurez personal: perspectivas desde la psicología*. Madrid: Pirámide.