

Contenido

• Introducción.....	04
• Ansiedad y resultados por debajo de lo exigido	05
• Asertividad.....	09
• Autoreconocimiento y autoestima	21
• Disléxicos famosos	28
• Grupos de autoapoyo.....	31

Capítulo 11

Grupos de autoconocimiento y autoapoyo

por Eva Gyarmathy

Resumen

Muchos disléxicos son capaces de lograr resultados muy por encima de la media. Varias personas famosas han conseguido logros destacables a pesar o quizás debido a su dislexia. También es esencial que los disléxicos conozcan este aspecto de su peculiaridad. Con el fin de poder controlarse a sí mismos de forma apropiada, también es importante que los disléxicos se acepten a sí mismos y se ganen la aceptación de otros, así como que desarrollen una actitud asertiva. Esto sólo puede lograrse si se conocen a sí mismos y saben cuáles son sus puntos fuertes y débiles. Las personas que hacen frente a problemas similares pueden ser de gran ayuda. Los grupos de autoapoyo están adquiriendo fuerza en varios aspectos. En este capítulo, vamos a presentar estos cruciales apoyos tanto internos como externos que desempeñan un papel importante en la integración de los disléxicos.



Figura 1.
Grupos de autoconocimiento y de autoapoyo

Introducción

Los vestigios y los síntomas de dislexia que causan la mayoría de los problemas son los relacionados con la autoestima y la falta de autoaceptación y de aceptación de los demás. Las actitudes inadaptadas producto de estos problemas hacen más difícil la integración social. Los disléxicos esconden muy buenas habilidades, pero debido a su inseguridad interna, a menudo no realizan tareas adecuadas a sus habilidades.

Sus habilidades sociales también pueden ser excelentes. Son buenos compañeros, y más aún, líderes, pero también son capaces de trabajar de forma independiente. Sus dificultades pueden surgir porque no confían en sí mismos o en otros. Para superar este problema, ayuda mucho si pueden compartir sus sentimientos y problemas con personas que hacen frente a problemas similares y enterarse de varias formas de solución.

Ansiedad y resultados por debajo de lo exigido

La baja autoestima de los disléxicos hace que surjan muchos más problemas y los sitúa en una desventaja mayor que las peculiaridades de sus habilidades. Los numerosos fracasos, las dificultades, la impaciencia de padres y profesores y la falta de comprensión puede dar lugar a una frustración continua y a una imagen negativa de sí mismos.

Leer, escribir y contar son las habilidades más importantes que deben adquirirse en la escuela primaria. Y son exactamente éstas las que representan un problema para los disléxicos. Por lo tanto, los profesores y padres comienzan a preocuparse del escaso progreso del alumno. Además del profesor, el niño también recibe el apoyo de un profesor para alumnos con necesidades especiales y quizás de un terapeuta del habla o incluso el psicólogo del colegio. La vida parece girar en torno a leer (y escribir y contar). Tanto si se les pone la etiqueta de “disléxico” como si no, los alumnos se darán cuenta de forma constante de que algo muy malo les sucede y que no pueden satisfacer las expectativas de los adultos. Una reacción natural a esta situación es la ansiedad y la baja autoestima.

Con el uso de métodos adecuados, los disléxicos son capaces de aprender a leer en la adolescencia.

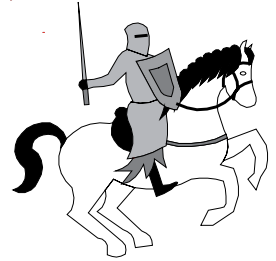
La dislexia no es una incapacidad para leer, sino simplemente un trastorno para aprender a leer. Comparados con la mayoría, adquieren estas habilidades escolares básicas con más dificultad, de manera más lenta y usando métodos especiales. Sin embargo, la ansiedad y los problemas de autoestima pueden persistir durante más tiempo y, en varias ocasiones, pueden ser la causa de problemas de rendimiento.

Aliviar la ansiedad puede mejorar de manera sustancial el rendimiento escolar de los adolescentes. También puede ser de gran ayuda para el disléxico deshacerse de las cargas acumuladas en la escuela.

Existen técnicas especiales, pero es útil que el disléxico experimente su eficacia. Si tienen la posibilidad de trabajar y aprender de forma adecuada a su estilo especial, y si también reciben una guía de cómo dirigir sus vidas, podrán ser ellos mismos en varios aspectos.

Sin embargo, este proceso toma mucho tiempo. Los disléxicos pueden caer en el círculo vicioso de obtener resultados por debajo de lo exigido y de sufrir trastornos psicológicos debido a sus habilidades especiales. Y no es tarea fácil salir de este círculo.

Como consecuencia de la educación inadecuada, los disléxicos fracasarán de forma regular, tal vez a una



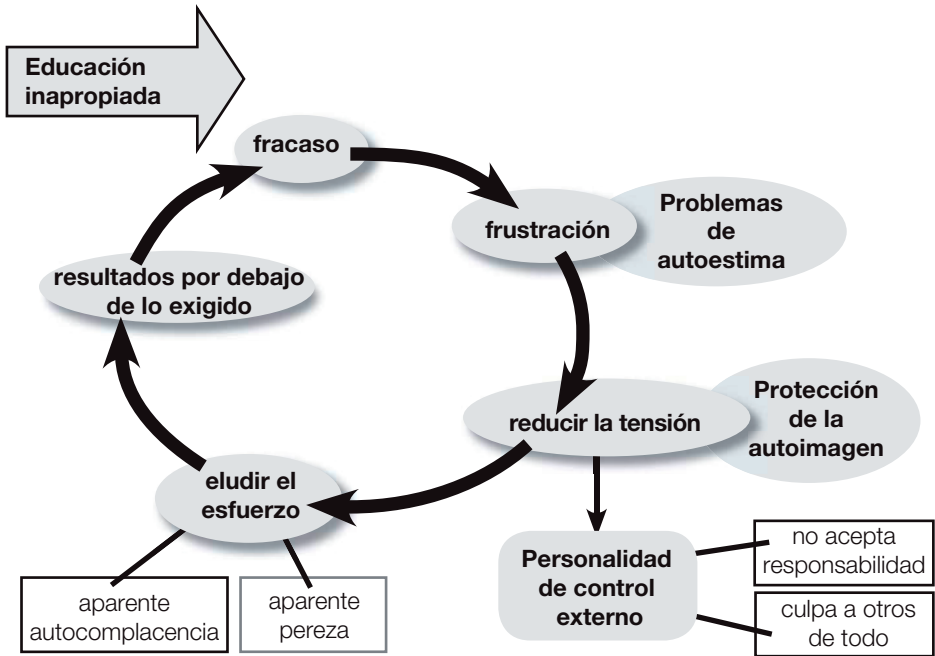


Figura 2.
El círculo vicioso de la dislexia

edad temprana como en la guardería, y como muy tarde en la escuela primaria. A partir de ese momento, se sentirán continuamente frustrados. La frustración, a su vez, causa agresión, ansiedad y tensión, y constituye la base de trastornos psicológicos.

Debido a la serie de fracasos, la autoestima del disléxico puede disminuir de forma continua, y pueden desencadenarse mecanismos defensivos. Uno de ellos es culpar a las circunstancias externas de los fracasos. Aunque no sin ninguna base. No obstante, por desgracia, la esencia de la defensa es evitar totalmente la responsabilidad del individuo. Se desarrollará una personalidad de control externo.

Otra forma de reducir la tensión y proteger la autoimagen es evitar hacer un esfuerzo. Sin un esfuerzo, el éxito no puede lograrse. El fracaso no es un fracaso si la ausencia de logros está causada por la falta de interés y motivación. Los propios disléxicos a menudo se consideran a sí mismos perezosos. Además, con frecuencia parecen estar satisfechos de sí mismos. Así es como mantienen la apariencia de confianza con respecto a otros y a sí mismos.

Por desgracia, esto sólo es una apariencia. Sin esfuerzo, los resultados estarán por debajo de lo exigido. Si alguien no se esfuerza, con seguridad logrará un resultado por debajo de su potencial. De este modo, el círculo vicioso se completa, ya que esta actitud da lugar directamente al fracaso.

La esencia del círculo vicioso es que se sostiene a sí mismo. Incluso aunque las fuerzas que desempeñaron un papel a la hora de desencadenarlo desaparecieran, el círculo seguiría existiendo. Por lo tanto, si ya se han producido resultados por debajo de lo exigido, éstos no cesarán enseguida aunque el disléxico pueda aprender y trabajar en un entorno adecuado.

Aliviar esta situación exige un esfuerzo y paciencia adicionales tanto por parte del entorno como del disléxico. La clave de la solución es la aceptación. Los disléxicos tienen que aprender a aceptarse a sí mismos en primer lugar. A partir de ahí podrá lograrse la aceptación de los demás.

Asertividad

Las bases más importantes para la salud mental del individuo son la autoaceptación, la confianza y la aceptación y confianza similar en otros. Estas actitudes determinan el modo en que el individuo percibe diversas situaciones y dan lugar a la aparición de rasgos característicos de comportamiento.

Cada situación en la que uno se encuentra tiene que ser evaluada de manera que pueda desarrollarse el modo de comportamiento apropiado. La evaluación de la situación afecta a nuestra percepción y estado psicológico, y éstos a su vez afectan a nuestro comportamiento.

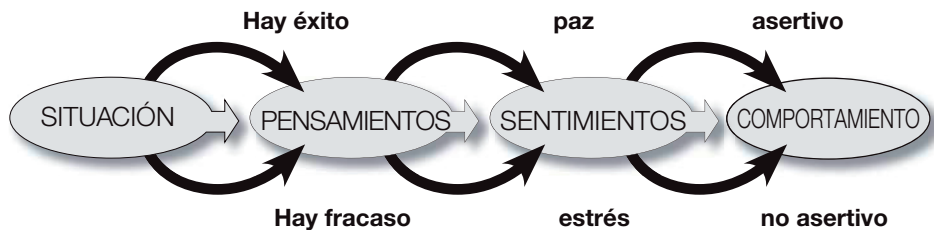


Figura 3
Afección de la conducta

Si percibimos la situación como aterradora o peligrosa, o si sentimos que fracasaremos, se producirán estrés y tensión y nuestra reacción será de autodefensa. Si la situación se percibe como positiva, es decir, esperamos éxito o resultados

interesantes, estaremos relajados, nos sentiremos bien y reaccionaremos a los hechos de forma abierta.

Es fácil entender que uno no puede reaccionar de forma positiva ante el mundo exterior en un estado estresado y por autodefensa. Si con frecuencia consideramos situaciones de forma negativa, como mucho nos defenderemos con nuestro comportamiento, pero no podremos reafirmar nuestros intereses.

Por otro lado, si a menudo percibimos situaciones como algo en lo que podemos ser competentes y tener éxito, esto nos permitirá evaluar la situación de forma calmada y encontrar soluciones adecuadas.

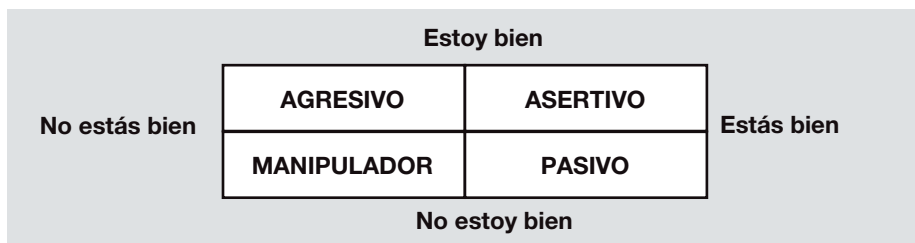
Los disléxicos con frecuencia sienten que son incapaces de satisfacer las expectativas de los demás. En consecuencia, consideran peligrosas las situaciones que implican sus habilidades especiales. A menudo han experimentado el fracaso, y por lo tanto, en estas situaciones, para ellos es difícil aceptarse a sí mismos o a otros. La asertividad no empezará a desarrollarse.

Puede ser útil ser consciente de estas situaciones y actitudes que provocan estrés. Si podemos darnos cuenta y ser conscientes de los pensamientos y sentimientos causados por diversas situaciones, la aceptación y el cambio serán más fáciles.

Un modelo de asertividad

La conocida frase “Estoy bien, estás bien” significa aceptarnos tanto a nosotros mismos como también a los demás. En el momento en que no seamos capaces de aceptarnos a nosotros mismos ni a los demás, no podremos lidiar con las situaciones de un modo asertivo.

En base a los dos tipos de actitudes hacia nosotros mismos y hacia los demás, podemos establecer una matriz que identifica los cuatro tipos de comportamiento:



*Figura 4.
Esquema conductivo*

La actitud asertiva implica la aceptación de uno mismo y de los demás, una autoevaluación realista y respeto tanto a uno mismo como a otras personas. En cuanto al comportamiento, la asertividad se manifiesta asumiendo responsabilidades, comunicando los intereses de uno y tomando en consideración los intereses de los demás.

En el caso de una actitud pasiva, las personas se consideran a sí mismas menos valiosas que otras y creen que los demás también tienen la opinión de que nada de lo que hacen está bien. A menudo creen que fracasarán en una situación determinada. Por lo tanto, tienden a permanecer en segundo plano. Piensan que los demás siempre tienen la razón, y de este modo ni siquiera intentan promover sus intereses. Se rendirán antes de que se produzca un conflicto.

La actitud manipuladora, como su nombre indica, significa que la persona intenta lograr sus objetivos por detrás, manipulando de manera indirecta, porque no confía ni en sí misma ni en los demás. Estas personas no pueden imaginar la posibilidad de defender sus derechos, ni son capaces de imaginar que serían aceptados. Su autoestima es baja y tampoco piensan mucho en los demás. Por lo tanto, están constantemente sospechando que los demás también les están manipulando de la misma manera.

La actitud y el comportamiento agresivos no significan una violencia beligerante, sino más bien una seguridad aparente desarrollada como compensación de la baja autoestima. Con esta actitud, a las personas les gusta considerarse excelentes y así subestimar a los demás. Fingen no necesitar a los demás y creen que no muestran la poca confianza que tienen en sí mismos.

El término “asertividad” sugiere alguna clase de prepotencia. En cierta manera, sí que implica algo de prepotencia el hecho de que las personas defiendan sus derechos. Sin embargo, esto sólo es eficaz si se basa en una autoconfianza adecuada, la aceptación de los demás y de sus derechos y una comunicación abierta.

No se es asertivo si uno impone sus intereses de forma violenta, usando el propio poder sobre otros o engañando y manipulando a los demás, ya que estos comportamientos se basan en el miedo. Las personas inseguras de sus propias habilidades no se atreven a defender abiertamente sus intereses si se comparan a otros, y sólo se atreven a defender sus intereses atacando por todos lados.

Las actitudes y comportamientos no asertivos pueden desarrollarse debido al frecuente rechazo y juicio negativo experimentado por lo general durante la infancia. La formación de la autoimagen del niño depende en gran medida de las respuestas del entorno. Si abundan respuestas negativas, el individuo se formará una imagen negativa de sí mismo. Sin embargo, uno no está totalmente expuesto a las respuestas del mundo externo, ni siquiera en la infancia. Evaluando situaciones de forma adecuada, incluso las respuestas pueden diferenciarse.

Es importante evaluar el comportamiento en lugar de la persona, tanto si se trata de nosotros mismos como de otros (p. ej. nuestro hijo). Todo el mundo hace cosas buenas y malas, se comporta de forma prudente o insensata, comete errores y puede hacer muchas cosas de forma excelente. Todas estas situaciones pueden evaluarse, pero ninguna de ellas califica a la persona en sí misma.

<p><i>Características claves del comportamiento agresivo:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ➔ Falta de confianza en sí mismo ➔ Falta de aceptación de los demás ➔ Sentimientos negativos hacia otros ➔ Rabia y acusación ➔ Sentimiento de superioridad ➔ Quiere controlar todas las situaciones ➔ No se preocupa de los sentimientos de los demás 	<p><i>Características claves del comportamiento asertivo:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ➔ Confianza en sí mismo, autoevaluación realista ➔ Aceptación de uno mismo y de los demás ➔ Asume responsabilidades ➔ Interés en los sentimientos y pensamientos de los demás ➔ Franco y directo ➔ Escucha a los demás ➔ Pregunta abiertamente
<p><i>Características claves del comportamiento manipulador:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ➔ Falta de confianza en sí mismo, baja autoestima ➔ Falta de aceptación de sí mismo y de los demás ➔ Recelo ➔ Falta de sinceridad ➔ También socava la autoestima de los demás ➔ Depresión, falta de motivación 	<p><i>Características claves del comportamiento pasivo:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ➔ Falta de confianza en sí mismo, baja autoestima ➔ Falta de autoaceptación ➔ Sentimientos negativos hacia uno mismo ➔ Sentimiento de inferioridad ➔ Abnegación ➔ Remordimiento ➔ Falta de motivación

Test de asertividad

Por favor, dé una puntuación de 0 a 5 para cada una de las afirmaciones siguientes

(0 = falso, 5 = totalmente cierto).

		0	1	2	3	4	5
Con frecuencia me preocupa lo que la gente piensa de mí.	1						
Tiendo a confiar en los demás.	2						
Si quiero saber algo, le pregunto a alguien sobre ello.	3						
En general me siento bien.	4						
Me gusta evitar el contacto visual.	5						
Descarto las ideas de los demás rápidamente.	6						
En general soy impaciente con la gente.	7						
Tiendo a sentirme solo.	8						
A menudo pienso que no les caeré bien a los demás.	9						
En general, me gusta mi trabajo.	10						
Con frecuencia me siento ofendido.	11						
La gente es insoportable.	12						
A menudo siento que no puedo confiar en la gente.	13						
Tiendo a culpar a otros cuando las cosas van mal.	14						
Siento con facilidad que me critican.	15						
Con frecuencia soy la única persona que ha podido resolver una tarea.	16						
A menudo imagino cómo podría tomar represalias contra otros.	17						
En general me siento igual a los demás.	18						
En general dejo a otros que decidan por mí.	19						
Rara vez elogio a otros.	20						
Tiendo a pensar que los demás son mejores que yo.	21						
Sospecho de una segunda intención cuando se me pregunta algo.	22						
Por lo general me gusta debatir mis ideas con otros.	23						
A menudo soy elogiado por lo que hago.	24						

Puntuación

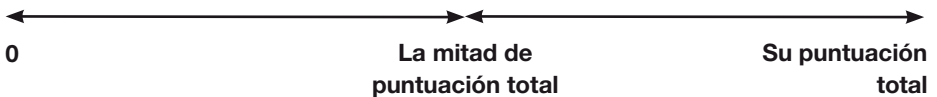
Escriba junto a los números el número de puntos que ha dado a esa pregunta.

Pasivo	Manipulador	Agresivo	Asertivo
1. <input type="text"/>	8. <input type="text"/>	6. <input type="text"/>	3. <input type="text"/>
2. <input type="text"/>	11. <input type="text"/>	7. <input type="text"/>	4. <input type="text"/>
5. <input type="text"/>	13. <input type="text"/>	12. <input type="text"/>	10. <input type="text"/>
9. <input type="text"/>	15. <input type="text"/>	14. <input type="text"/>	18. <input type="text"/>
19. <input type="text"/>	17. <input type="text"/>	16. <input type="text"/>	23. <input type="text"/>
21. <input type="text"/>	22. <input type="text"/>	20. <input type="text"/>	24. <input type="text"/>
Total: <input type="text"/>	Total: <input type="text"/>	Total: <input type="text"/>	Total: <input type="text"/>

Puntos en total:..... (sume los cuatro puntos sumados)

Interpretación de las puntuaciones:

Distribuya los cuatro puntos sumados en orden ascendente y verá hasta qué punto le caracterizan las diferentes actitudes.



Hacia la asertividad

Si alguien es incapaz de comportarse de forma asertiva, significa que tiene algún problema de confianza. Uno tiene varias posibilidades de cambiar de forma consciente la propia actitud, y en consecuencia, el propio comportamiento.

1. *Desarrollar una autoimagen positiva*

Descubra sus buenas cualidades y centre la atención en su éxito. No tiene que sentirse avergonzado de sus fracasos. Es mejor analizar por qué ocurrieron y lo que puede hacer para evitarlos en el futuro. Se pueden cometer errores, pero intente no cometer el mismo error más de una vez, sino que más bien trate de aprender de fracasos previos.

2. *Relajación*

Con el fin de poder abordar una situación de forma calmada, es importante reducir la tensión. Si se siente bien físicamente, esto tendrá un efecto positivo en su ánimo y facilitará la aceptación de uno mismo y de los demás. Estar calmado, incluso el hecho de respirar tranquilamente, puede ayudar mucho. Observe su cuerpo, sea consciente de qué parte de él se está tensando. Una vez hecho esto, tense y relaje de forma alternativa esa parte conscientemente.

3. *Imaginar la situación preferida*

Si desea lograr algo, imagine esa situación. Si puede visualizar un comportamiento asertivo, será más fácil conseguirlo. Por lo tanto, vale la pena imaginarse a uno mismo dirigiéndose a otra persona con sinceridad (no con los brazos cruzados o girando tan sólo medio cuerpo hacia el otro) y mirándole a los ojos (no fijamente, y sólo para destacar la rotundidad de lo que quiere decir). A continuación, háblele de una manera relajada y cordial, considerando el punto de vista del otro.

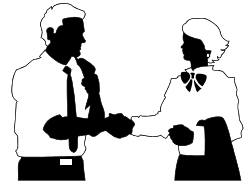
4. *Objetivos claros*

Sólo puede lograr lo que quiere si en primer lugar sabe lo que quiere, y si sus objetivos no tienen otras metas que únicamente pretendan fortalecer la falta de confianza en sí mismo. En otras palabras, el objetivo no es ganar, sino encontrar un compromiso que se adapte a ambas partes. Con ese fin, el objetivo principal tiene que definirse de forma exacta, y merece la pena pensar varias formas posibles para conseguirlo, si es posible de antemano.

5. *Comunicación apropiada*

Su interlocutor, sea quien sea, puede que no quiera llegar a un acuerdo con usted. Por lo tanto, es importante indicar lo que a usted le gustaría, y también entender lo que le gustaría a su interlocutor. Para ello, necesita escuchar a su interlocutor,

entenderlo y hacerle preguntas si es necesario. Usted tiene que explicarle sus pensamientos y buscar soluciones. La comunicación abierta significa buscar una solución y no controlar al otro. No está protegiendo su autoimagen, sino que realmente quiere resolver la situación.



Las diferentes situaciones tienen diferentes efectos sobre nosotros. Todos nos caracterizamos por las cuatro actitudes en cierta medida, y estos cuatro tipos de comportamiento pueden observarse en las acciones. Sin embargo, la proporción de estos comportamientos puede variar de forma significativa. De esta manera, tenemos nuestra propia disposición característica que define nuestro comportamiento.

Merece la pena observar en qué situaciones somos capaces de ser asertivos y en cuáles somos manipuladores, agresivos o pasivos. Ser conscientes del propio comportamiento es el primer paso hacia el cambio.

¿Por qué tengo que comportarme de esta manera en una situación determinada? ¿Qué hace que esta situación sea diferente al resto? También vale la pena pensar sobre las posibilidades mencionadas anteriormente. ¿Cuáles podrían ayudar en la situación relevante?

Autoconocimiento y autoestima

La dislexia es un trastorno que depende de la cultura. Si no tuvieran que leer, escribir o contar, los disléxicos tendrían que enfrentarse al fracaso con menos frecuencia.

De acuerdo con Geschwind, uno de los pioneros de la investigación sobre la dislexia:

“Si las bellas artes, la música y la educación física fueran las asignaturas principales en el plan de estudios de la escuela primaria, seguramente estaríamos frente a un grupo de alumnos diferente con trastornos de aprendizaje distintos a los de ahora.”

La autoestima se ve afectada por aquello con lo que uno se identifica. La identificación se basa en las respuestas del entorno. A los dos años de edad, todos desarrollamos el autoreconocimiento y la autoidentificación: la imagen del “yo”. Esta imagen se irá formando de manera continua a lo largo de toda nuestra vida basándose en las respuestas de los demás y de nuestra propia percepción.

Los espejos externos no determinan totalmente la actitud de los individuos hacia ellos mismos, pero desempeñan un papel crucial en lo que uno piensa sobre sí mismo. El elemento más importante del



desarrollo de la autoimagen es cómo la persona percibe e interpreta el mundo.

“No son las cosas las que atormentan a los hombres, sino la opinión que se tiene de ellas”, afirma Epicteto, un filósofo griego.

Los disléxicos rara vez reciben una respuesta inequívoca de su entorno. Sus habilidades y rendimiento son controvertidos para su entorno y también para sí mismos, y son difíciles de interpretar. Sus habilidades especiales pueden considerarse un pensamiento lateral, distracción o quizás pensamiento espacial-visual o déficit verbal. Se puede observar que tienen buenas habilidades matemáticas o que no pueden aprender las tablas de multiplicar. Cuanto más precisa es la información y las respuestas que recibe el individuo sobre sus puntos fuertes y débiles, más útil es para el desarrollo de su autoimagen, ya sea una persona disléxica o no.

No es necesariamente beneficioso que los disléxicos reciban la etiqueta de “disléxico”. Esto, por una parte, es una forma de estigmatización y, por otra, un diagnóstico que básicamente es una salida fácil. La dislexia no es algo de lo que avergonzarse, ni hace que uno esté exento de realizar un esfuerzo. No es una virtud, sino más bien una particularidad.

Sin embargo, una imagen controvertida a menudo puede resolverse y puede ser más fácil de interpretar si puede asociarse a un conjunto de síntomas bien definidos. Por consiguiente, muchos adultos encuentran alivio cuando, durante un diagnóstico, se dan cuenta de lo que les causa tantos problemas en sus vidas. Saber a lo que se tienen que enfrentar puede afectar a la autoestima de los disléxicos de forma positiva, y más aún, puede darles fuerza para superar las dificultades.

La autovaloración es la opinión propia de uno mismo que determina nuestro comportamiento. No es algo uniforme. Uno puede evaluar sus particularidades físicas, intelectuales, sociales y otras de forma individual, e incluso merece la pena observarse a sí mismo de esta manera diferenciada. De ese modo, uno puede encontrar varias clases de buenas cualidades que facilitan la aceptación de sí mismo. Unas pocas cualidades malas y errores no determinan el conjunto de una persona.

Caso

Esta es una vieja historia de una mujer que era niña en una época en la que la dislexia era un concepto muy poco conocido.

Cuando era niña, Joan Esposito sabía que era diferente a los otros niños de su clase. Aunque sentía que no era “tonta,” sus esfuerzos para aprender la gramática básica, la ortografía y las reglas matemáticas eran inútiles. La lectura y la multiplicación eran prácticamente imposibles. “En la escuela sentía que era lenta, retrasada”, recuerda Joan. “Sentarme al lado de alguien que sabía escribir cuando yo no podía me hacía pensar que algo no marchaba bien.”

Joan nació en Inglaterra durante la Segunda Guerra Mundial. Su bajo rendimiento fue atribuido a un “nacimiento traumático” y a unos primeros años estresantes. Su hermano Jerry tenía dificultades similares en clase, pero los responsables de la escuela no supieron reconocer que los dos hermanos podrían tener problemas de aprendizaje específicos. Cuando Joan terminó el bachillerato, en lugar de notas recibió una lista de sus características positivas, como una observación de que era “una chica muy limpia y ordenada que provenía de una buena familia.”

Sin la educación necesaria para trabajar en una oficina, Joan encontró empleo como trabajadora manual, fregando suelos y limpiando habitaciones de hotel. Más tarde, Joan se mudó a los Estados Unidos, donde dependió de su vivaz personalidad para cubrir su falta de habilidades académicas. Se convirtió en una experta memorizando los requisitos que necesitaba saber para desempeñar el papel de azafata, cocinera y decoradora de interiores para su marido en aquel entonces, un agente literario de Beverly Hills, California.

Cuando su matrimonio de 11 años terminó en divorcio, Joan y su hijo se quedaron solos. “Mis amigos me ofrecían trabajos, pero yo no podía aceptarlos porque no sabía leer ni escribir a máquina”, recuerda Joan.

A los 40 años de edad, Joan seguía siendo analfabeta funcional. “Tenía 17 diccionarios que había comprado a lo largo de toda mi vida, con la esperanza de que pudiera encontrar uno que me sirviera”, afirma. Ninguno le sirvió.

La dislexia de su hijo le fue diagnosticada a los 17 años. La dislexia de Joan fue descubierta cuando tenía 44 años. Con un poco de suerte, sus nietos hubieran recibido más atención y si hubieran heredado la predisposición a la dislexia, ésta se hubiera identificado en la guardería.

Formación de la autoestima

Para fortalecer nuestra autoestima, no basta con decir varias veces al día cosas como “Soy una excelente persona; puedo afrontar cualquier cosa.” Para creer esto, hay que probar su propia eficacia.

Para los disléxicos y las personas con muchas otras particularidades, no es fácil experimentar el éxito. Experimentar el fracaso muy a menudo es exactamente la causa de sus problemas de autoestima. Para que esto cambie, uno tiene que cambiar no sólo su propia manera de pensar, sino también su comportamiento.

Métodos de formación de la autoestima para los disléxicos

Autoidentificación: La autoimagen consta de sus propias características, intereses, deseos y objetivos. Para formarse una imagen adecuada, todo el mundo debería mirarse en un espejo. Cuanto más se observa uno a sí mismo en varias situaciones, con más precisión sabrá de lo que es capaz y quién es realmente.

Reconocer a gente parecida: La vida y las actividades de la gente con particularidades similares puede ser algo informativo en muchos aspectos. Vale la pena observar tanto las buenas como las malas soluciones. Los grupos de autoapoyo pueden ser de gran ayuda en este

respecto. También hay disléxicos que son personas famosas. La mayoría de ellos han logrado el éxito gracias a sus particularidades disléxicas. (Más adelante también se presenta una breve reseña de las actividades de disléxicos famosos.)

Cambiar nuestra forma de pensar: La información que uno reúne acerca de uno mismo, la dislexia y las posibles soluciones proporcionan una base para cambiar nuestra visión de la dislexia y de uno mismo. Pensar de forma diferente le permite a uno actuar de forma diferente.

Cambiar nuestro comportamiento: Los disléxicos deberían modificar algunas cosas para que su situación cambiara. Lo que anteriormente parecía no tener solución puede llegar a resolverse usando los métodos apropiados.

Ocupar nuestro propio lugar en el mundo: Al utilizar el conocimiento que uno ha obtenido sobre sí mismo, una persona puede ocupar su propio lugar en el mundo. Uno puede fijarse sus metas. Esto puede lograrse de un modo más fácil si se es capaz de cambiar la forma de pensar y el comportamiento.

Disléticos famosos

Las habilidades de los disléticos pueden ser una fuente de fracaso y éxito como sus habilidades. Sin embargo, hay muchas personas que demuestran que sólo porque luchan en un área principal, el alfabetismo, esto no significa que no puedan tener éxito en otras áreas. No hay duda de que, en el futuro, los científicos encontrarán formas de identificar si las personas como éstas tienen éxito porque las deficiencias en un área crean puntos fuertes en otras áreas desde un punto de vista neurológico, si los problemas en un área significan que concentran su tiempo en otras cosas, o encontrarán estrategias para superar las dificultades que den lugar al éxito en diversos ámbitos.

Existen varias listas en Internet que dan cuenta de personas disléticas. A continuación se proporciona una breve selección de algunos de los disléticos más conocidos en todo el mundo:

Negocios

- Richard Branson – Empresario de aerolíneas, música, teléfonos móviles
- Jamie Oliver – Cocinero de televisión y empresario
- Charles Schwab – Servicios de gestión financiera
- Anita Roddick – Fundadora de The Body Shop
- Thomas Edison – Inventor y hombre de negocios
- Tommy Hilfiger – Diseñador y hombre de negocios

Espectáculo

- Cher - Actriz
- Whoopi Goldberg – Actriz
- Tom Cruise – Actor
- Eddie Izzard – Humorista y artista

Deportes

- Steve Redgrave – Remero: cuatro medallas de oro olímpicas
- Duncan Goodhew – Nadador: medallista de oro olímpico
- Sandy Lyle – Golfista
- Jackie Stewart – Corredor de World Champion Racing

Mundo artístico

- William Butler Yeats - Poeta
- Gustave Flaubert - Escritor
- Agatha Christie – Escritora
- Hans Christian Andersen – Escritor
- David Bailey – Fotógrafo
- Auguste Rodin – Escultor
- Richard Rogers - Arquitecto

Por supuesto, no todos los disléxicos serán líderes mundiales en el ámbito que elijan, pero ayuda a muchos disléxicos saber que hay otras maneras de obtener logros distintas al alfabetismo.

Consideremos un solo ejemplo: Albert Einstein. No pudo hablar hasta que cumplió los tres años, y sus

problemas en la escuela son conocidos. Aún así, ganó el Premio Nobel a los 26 años. El pequeño Albert se caracterizaba por sus buenas aptitudes musicales además de su desarrollo tardío del habla. Su madre le cantaba, y de esa manera incluso aprendió a hablar cantando. Parece que su madre ya descubrió los beneficios del fuerte dominio aparente del hemisferio derecho. Ella no se centró en las habilidades que le faltaban, sino en aquéllas que tenía, y desarrolló las capacidades del niño basándose en esto.

La eficacia de la conexión entre los dos hemisferios, el cuerpo caloso, ayuda a usar todo el cerebro. El pensamiento espacial-visual siempre desempeñó un gran papel en las ideas de Einstein, pero también fue capaz de manejar sus ideas de forma analítica.

La vida, los pensamientos y la actividad de estas personas muestran muchas formas de lidiar con su particularidad a otros disléxicos. Sin embargo, no sólo las personas disléxicas famosas pueden dar ejemplos de solución y otro tipo de apoyo.

Grupos de autoapoyo

La autoayuda es una nueva forma de aprendizaje social y convivencia. Los grupos de autoapoyo están compuestos por gente que siente que sus problemas son similares y se unen mutuamente para encontrar una solución. Por lo general, estos grupos están formados por personas que se reúnen para, con ayuda mutua, poder

- 1.** satisfacer sus necesidades comunes
- 2.** superar sus desventajas comunes
- 3.** superar problemas que destrozan vidas
- 4.** lograr los cambios sociales e individuales apropiados.



Al principio se encuentran indefensos frente al problema. Sienten que no tienen recursos y esperan superar juntos su problema. Los miembros de un grupo de autoapoyo se organizan por sí mismos y están unidos por las dificultades comunes.

También es importante que los disléxicos encuentren compañeros que luchen contra problemas similares. Un grupo de autoapoyo de personas disléxicas puede ayudar a sus miembros en varios aspectos:

- Dar a conocer métodos para abordar situaciones;
- Dar a conocer experiencias de aprendizaje y trabajo;
- Comprender la propia situación de uno por medio de los problemas de otros;
- Dar a conocer información.

Los grupos de autoapoyo no se forman por sí mismos. Deben ser organizados. Cualquiera puede organizar uno, pero algunas personas tienen habilidades socio-organizativas apropiadas y también un puesto favorable. Los profesores pueden desempeñar un papel importante a la hora de organizar uno de estos grupos. Los estudiantes disléxicos pueden formar un grupo de autoapoyo en la escuela, en la universidad o en centros de formación.

En los centros de empleo, cada vez son más los profesionales que se dan cuenta de que muchas personas desempleadas se enfrentan a problemas laborales debido a la dislexia. Los grupos de autoapoyo para los disléxicos forman una parte importante del asesoramiento en estos centros.

La experiencia demuestra que los grupos de autoapoyo son mucho más eficaces que cualquier otro apoyo.

Grupos de autoapoyo en Internet

Los programas y herramientas de la tecnología de información para los disléxicos son una amplia fuente de soluciones útiles para tratar de resolver problemas. Internet también puede ser una herramienta excelente con respecto a la autoayuda. Hay muchos sitios web y foros de debate en los que la gente con problemas similares puede compartir sus problemas entre sí.

A continuación se exponen algunas ideas a modo de ejemplo que muestran cómo los adultos disléxicos sobrellevan sus problemas:

Izquierda y derecha: Soy diestro, así que cuando me confundo sobre cuál es la izquierda y cuál es la derecha aprieto los dedos de mi mano derecha como si estuviera sosteniendo un lápiz y recuerdo que escribo con mi mano derecha. (Joe, Bélgica).

Izquierda y derecha: Tengo un problema para identificar la izquierda y la derecha, así que llevo el reloj en la mano derecha para acordarme. También tengo amigos que apuntan con el dedo cuando me indican direcciones en el coche. (JW, Reino Unido).

Izquierda y derecha: En lugar de usar las palabras “izquierda” y “derecha”, nombro el lado en el que se encuentra la persona con la que estoy. Por ejemplo, si estoy conduciendo, digo: “Gira por el lado de Beth”, o “Gira por mi lado”. Si estoy sólo, lo digo en voz alta. (SRH, Estados Unidos).

Encontrar la mano derecha: La mano izquierda con los dedos en ángulo recto con respecto al pulgar forman una “L” de “left” (izquierda en inglés). Así

es como recuerdo rápidamente que la derecha es justo la otra mano. (WJS, Reino Unido).

Escritura más fácil en un teclado: Creo que escribir es más fácil cuando utilizo un teclado y un ordenador. Miro las teclas, lo que al parecer me ayuda. Pienso que la ansiedad que me crea el escribir con la ortografía correcta me confunde al escribir a mano. (T. B., Londres, Reino Unido)

Matemáticas y papel azul: Un profesor le dijo a mi sobrina, que estaba teniendo problemas con las matemáticas por no leer siempre los números correctamente, que usara Mylar azul, lo colocara encima del texto y trabajara sobre papel azul. Después de hacer esto, sus matemáticas mejoraron un 100%. (AI N). Leer con filtros de color.

Leer en voz alta: Cuando leo en voz alta, las palabras en la página se mezclan. Utilizo un dedo para ir siguiendo el texto que estoy leyendo y me fuerzo a hablar despacio. Para otras personas, parece que estoy poniendo más énfasis en lo que estoy leyendo. (Roger, Highland, UT, Estados Unidos).

Recordar lo que he leído: Me cuesta mucho recordar lo que leo cuando estudio, así que cuando llego al final de una página de mi libro de texto, escribo todo lo que puedo recordar antes de continuar. Me toma tiempo, pero me ayuda a largo plazo. (T.W., Mt. Pleasant, Michigan).

Son los disléxicos los que más saben sobre la dislexia. Sus experiencias son reales, sus soluciones se prueban varias veces. No cometen más errores que los profesionales.

Resumen

Para los disléxicos, los problemas de autoestima y estrés causados por los fracasos constituyen más una desventaja que una diferencia de habilidades. Los disléxicos poseen habilidades especiales para abordar las dificultades, tal y como demuestra la vida de varias personas disléxicas famosas. Todo lo que se necesita es confianza en uno mismo y saber que se es capaz de resolver situaciones.

La aceptación por parte de uno mismo y de los demás se basa en el conocimiento de que, aunque todos cometemos errores, todos somos aceptados. Con esta actitud en la mano, es posible conseguir la autoafirmación y una integración social más armónica.

Este proceso puede ser mejorado por aquéllos que luchan contra problemas similares. Los grupos de autoapoyo proporcionan ayuda en varios aspectos. Los miembros pueden ver que no están solos con sus problemas, y que otros tienen problemas similares. También pueden observar que existen soluciones que han funcionado para otros.

Internet es una gran ayuda para los disléxicos. También es un medio eficaz desde el punto de vista del autoapoyo. Existen muchos sitios web y foros en los que los disléxicos pueden ayudarse mutuamente.



ADysTrain

www.adystrain.org

Contratista del proyecto
Departamento de Administración Internacional
FH JOANNEUM
Eggenberger Allee 9–11
A-8020 Graz, AUSTRIA
Tel: +43 316 5453 6719,
Fax: +43 316 5453 6801
Contacto: MMag. Christa Müller
christa.mueller@fh-joanneum.at,
www.fh-joanneum.at

Coordinador del proyecto
e-Learning concepts Rietsch KEG
Kumberger Weg 8
A-2242 Prottes, AUSTRIA
Tel: 0043 2282 80 150,
Fax: 0043 2282 80 160
Contacto: Dr.Petra Rietsch
rietsch@elearning-concepts.at
www.elearning-concepts.at,
www.everclever.at

Socios

Austria: Spunk
Bulgaria: Infoart
Bulgaria: EURO Training
Dinamarca: Suell Team
Finlandia: HUT Dipoli
Alemania: f-bb
Hungria: GNW
España: CREA
Reino Unido: IBIS
Reino Unido: Adult Dyslexia Organisation

Proyecto N° A/06/B/F/PP-158.327

Este proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. Esta publicación sólo refleja el punto de vista del autor, por lo cual, la Comisión no se responsabiliza de ningún uso que se pueda hacer respecto a la información contenida en ella.



Educación y Cultura

Leonardo da Vinci