

La autonomía personal

1. El arte de la autonomía

La competencia social busca un justo equilibrio entre la vinculación social y la autonomía personal. Un equilibrio que resulta difícil de lograr. Podemos resumir la **evolución ética de la Humanidad como el paso de la prioridad del grupo a la prioridad del individuo**. La tensión entre vinculación social y autonomía personal plantea problemas que la competencia cívica tiene que resolver. Por esta razón tratamos aquí el tema de la autonomía, a sabiendas de que -según el esquema del Ministerio de Educación- constituye otra competencia independiente.

En el ámbito social, la autonomía es un concepto psicológico y ético. Significa **la capacidad de dirigir libremente la propia conducta, de darse normas a uno mismo**. La propia etimología de la palabra indica su índole moral, porque el «nomos» hace referencia al ámbito normativo. Es interesante comprobar que sólo tardíamente se ha valorado esta capacidad. Para los filósofos clásicos griegos lo importante era que el ciudadano disfrutara de **isonomía** (igualdad ante la ley) e **isegoría** (la igualdad en el uso de la palabra). En la tragedia Antígona, de Sófocles, la protagonista se ve desgarrada entre dos deberes: el ciudadano (no puede enterrar a su hermano, acusado de traición) y el fraternal (debe enterrarlo). Sigue su conciencia y le da sepultura. El coro, que es la voz reflexiva del drama, considera que su comportamiento es soberbio y la increpa llamándola autonomós. Usa como insulto lo que nosotros utilizamos como epíteto glorioso.

Muchos pensadores los llamados comunitaristas- consideran que la exaltación del individualismo rompe los vínculos morales. Es cierto que vivimos en una sociedad «líquida» (Bauman) o mercurial (Marina), pero al mismo tiempo mantenemos sistemas de solidaridad de enorme complejidad y eficacia. Por eso, creemos que lo necesario es traer a la conciencia personal fenómenos de solidaridad que están presentes en nuestras instituciones, en una especie de inconsciente social.

Ahora, sin embargo, tenemos que hablar de la autonomía correcta. El buen ciudadano no puede perder su vinculación social, pero tampoco puede diluirse en el grupo. De lo que estamos hablando es de una educación para la libertad, la independencia y la autonomía vinculada. De nuevo nos encontramos en un punto donde psicología y ética se unen.

La tensión entre individuo y sociedad se soluciona cuando añadimos a la noción de autonomía el adjetivo «responsable». La educación de la responsabilidad se convierte así en el punto central de esta competencia. Lo que queremos es que nuestros alumnos, los jóvenes, los adultos, los profesionales, incluso las empresas, sean responsables individual y socialmente. Autonomía responsable es una buena definición ética de la libertad. Supone poseer los recursos personales necesarios para desarrollar los propios planes de vida, pero no arbitrariamente, sino respondiendo de ellos, y responsabilizándose de sus consecuencias.

Al educar en una sociedad democrática estamos promoviendo la individualidad en un contexto de interdependencias. Ni individualismo desvinculado ni dependencia sumisa. Protegemos así un campo de la experiencia social que pertenece al individuo, en el que esperamos que sea capaz de llevar a cabo un proyecto de vida propio, integrado en la sociedad y valioso. El niño desarrolla su autonomía personal a medida que:

- a) adquiere capacidad de autorregularse,
- b) se responsabiliza de las consecuencias de su comportamiento,
- c) aprende a responder asertivamente.

2. El fundamento psicológico de la autonomía: la construcción de la libertad

La antigua Psicología evolutiva consideraba que el fenómeno más importante era el progreso cognoscitivo. La nueva presta más atención al proceso de construcción de la autonomía por parte del niño. Se trata de un paso desde la dependencia absoluta hacia la independencia. El desarrollo del autocontrol es uno de los logros más impresionantes de los niños, tanto que lo consideramos la gran novedad de la inteligencia humana. Los animales atienden automáticamente a los estímulos relevantes, pero nosotros, además, ponemos una atención voluntaria en ciertas cosas, tal vez nada interesantes. Para adquirir este control, el niño tiene que aprender a inhibir sus impulsos, incluso aquellos que están poderosamente influidos por las emociones.

Reconocer que el núcleo duro de la evolución del niño es un cambio en el control de la actividad, incluida la actividad mental, va a obligarnos a cambiar nuestra idea de la inteligencia, falseada por una precipitada separación del entendimiento y la voluntad.

2.1. De 0 a 3 años, primer ciclo de Educación Infantil

«La tarea que ocupa los primeros años del niño es el paso de una regulación diádica, entre el niño y su cuidador, a una autorregulación del afecto», escribe L. Alan Sroufe. Y otro experto, Allan Shore, dice una frase sorprendente: *«La madre es el córtex auxiliar del niño»*. Poco a poco transfiere el control a su hijo. Según Wilson, el apego seguro, es decir, la relación básica de confianza en su cuidador, va a facilitar esa transferencia, al permitirle soportar la incertidumbre. Según Bowlby, el gran especialista en este tema, *«la presencia o ausencia de una figura de apego determinará que una persona esté o no alarmada por una situación potencialmente alarmante; esto ocurre desde los primeros meses de vida, y desde esa misma edad empieza a tener importancia la confianza o la falta de confianza en que la figura de apego esté disponible, aunque no esté realmente presente»*.

La autorregulación emocional no es sino un primer paso. Pretende sólo mantener un nivel afectivo soportable. El segundo paso consiste en controlar la acción, en convertirse en un agente. El niño pasa de estar controlado externamente a controlarse internamente. El autocontrol aparece a los dos años y se manifiesta claramente a los tres, cuando el niño comienza a oponerse a que le hagan las cosas y a expresar su deseo de hacerlas él mismo. Aprende también a manejar su atención. El lenguaje forma parte importante de este mecanismo ejecutivo. Parece demostrada la relación entre el aprendizaje del lenguaje y la ejecución de actos voluntarios. Como en muchos otros campos, la aportación de Vygotski fue decisiva, al estudiar el papel del lenguaje interior en la estructura del comportamiento.

Movidos por un poderoso impulso, los niños exploran los límites de su mundo social, por este motivo suelen mostrarse desobedientes hacia los dos años. La calidez afectiva de los cuidadores (padres o profesores) y la orientación que proporcionan al niño para dirigir su comportamiento influyen sobre su capacidad de autorregularse.

2.2. De 3 a 6 años, segundo ciclo de Educación Infantil

El lenguaje ayuda a dar sentido a los comportamientos, es el comienzo de un tipo de regulación basada en las normas y las sanciones sociales, un razonamiento moral preconventional dirigido por reglas externas. Al entrar en la escuela infantil, el niño tiene que aprender a regular su comportamiento en nuevas situaciones, centrar su atención en las tareas y controlar los impulsos. Son frecuentes las respuestas agresivas con otros niños, que pueden ser encauzadas por el profesor hacia la resolución de conflictos y la empatía. Se amplía la capacidad de atención, el tiempo que el niño puede pasar concentrado en una actividad. Los juegos y las tareas de la escuela son un entrenamiento muy necesario de la autorregulación.

La autoridad empieza a tener una función organizadora de la convivencia, los castigos preocupan a los niños porque resultan desagradables pero sobre todo por la retirada de afecto del adulto. La imaginación tiene una función reguladora del comportamiento, en el juego simbólico y a través de los cuentos e historias fantásticas los niños adquieren nociones sobre qué es un comportamiento bueno, valiente, inteligente, responsable, o qué comportamientos son malos, cobardes, torpes o irresponsables, por ejemplo. Resulta muy importante en estas edades la comprensión imaginativa del mundo moral. Los modelos de comportamiento que extraen de estos juegos y cuentos resultan esenciales para la regulación de sí mismos.

En la escuela infantil, en este segundo ciclo, hay que animar a los niños a dirigir su propio aprendizaje, a que sus acciones en el entorno social y cuando realizan una tarea estén bien organizadas. Se favorecerá la independencia del niño en la familia y la escuela, que aprenda a hacer las cosas por sí mismo. Los niños muestran un interés por resolver problemas de tipo cognitivo (puzles, juegos de piezas, mecanos, etc.). Se centran en la meta cuando realizan una tarea. Su orientación hacia el logro es más fuerte, y es muy importante que en esta etapa tengan posibilidad de elegir cómo hacer las cosas, dentro de unos límites. Necesitan experimentar diversas posibilidades. Otra característica es que la competencia y el control que el niño percibe que tiene determinan su motivación, por esto hay que animarles a perseverar en lo que hacen, en lugar de simplificarles las cosas. Deci y Ryan han demostrado que los niños que experimentan varias formas de realizar una misma tarea, que observan la capacidad que tienen y controlan su ejecución desarrollan una motivación intrínseca por el autocontrol.

2.3. De 6 a 12 años, Educación Primaria

La escolarización tiene una función esencial en la regulación del comportamiento. En esta etapa el niño unifica su personalidad, integrando sus roles de género, los valores morales que aprende y las expectativas sobre lo que debe lograr y cómo debe comportarse. La interiorización de normas sociales (modelos de comportamiento, sanciones, expectativas) se produce paulatinamente: la moralidad es convencional, pero va adquiriendo una mayor independencia de los juicios de los adultos a medida que comprende el significado de las nociones morales. Se definen los rasgos de la personalidad, habrá niños más inhibidos, mientras que otros serán extrovertidos. Hay que evitar el exceso de inhibición y la agresividad, que son los dos extremos del mismo continuo. Las actividades de juego y las tareas escolares están regidas por normas, es la edad de los juegos de reglas. La atención es un aprendizaje básico que se da en la escuela, pero también en los juegos: el niño

aprende a controlar su atención, que ya no está sujeta únicamente a los estímulos externos.

Cada uno aprende qué «se le da bien», en qué actividades es más competente. Según Zimmerman, los niños participan muy activamente en sus aprendizajes: observan cómo realizan una tarea (su competencia), se motivan a sí mismos y ajustan su comportamiento al logro de la meta deseada. Puede utilizar los medios simbólicos con mayor eficacia, el lenguaje tiene un carácter social, es el medio por el que se integran las representaciones de la sociedad, sobre lo que puede y lo que no puede hacerse. Durante estos años empieza a comprender el concepto de deber, y lo interioriza: desde las obligaciones de los adultos el niño adquiere la capacidad de obligarse a sí mismo a realizar una tarea, a permanecer en una actividad, aunque no sea placentera. Aprende a planificar su aprendizaje, a organizar su tiempo. Al tener mayores capacidades, aumenta la responsabilidad, la autorregulación adquiere una dimensión moral, el niño comienza a preocuparse por las consecuencias de sus actos. Distingue en su entorno qué normas son convencionales (forma de vestir, algunas tradiciones, normas de conducta) y cuáles son morales y de mayor importancia (no hacer daño a los demás, no robar, no mentir, etc.).

2.4. De 12 a 18 años, Educación Secundaria (ESO y Bachillerato)

Es la etapa en la que empiezan a desarrollarse proyectos personales con mayor independencia de los adultos, por lo que la autorregulación resulta imprescindible. Hay que afrontar nuevas dificultades (estudios, decisiones personales). El adolescente aprende progresivamente a regular sus esfuerzos. Las relaciones con los demás pasan por una fase de crisis, los criterios que en la infancia permitían regular el comportamiento ya no sirven a las nuevas necesidades del adolescente. La autorregulación adquiere relevancia por la tendencia a los comportamientos de riesgo que se da en esta edad. En el desarrollo afectivo se da una mayor orientación empática y comienzan a interiorizarse los valores: el adolescente aprende a regular su comportamiento sobre la base de criterios morales. Se empieza a comprender la regulación social a través de las leyes, se comprenden los derechos y los deberes en el plano cívico, lo mismo que los contratos y la noción de responsabilidad jurídica. Hacia el final de la adolescencia puede adquirirse una conciencia de principios éticos universales y de la importancia de regular el comportamiento en función de estos principios.

Del mismo modo que hacia los dos años los niños experimentan los límites del mundo social, los adolescentes se comportan de forma rebelde, cuestionan las normas y la autoridad de los adultos. Sin embargo, si el adolescente ha adquirido durante las etapas anteriores una buena regulación de sí mismo, afectiva y moral, en estos años no tiene por qué encontrarse en situaciones de riesgo ni vivir en un conflicto permanente. Diversos estudios y encuestas muestran que en realidad la adolescencia no es una etapa tan tumultuosa como se cree. Sin embargo, es en esta edad cuando los problemas de afirmación ante el grupo se hacen más difíciles. El adolescente necesita ser aceptado y a veces se encuentra demasiado presionado por sus iguales. Es el gran momento de la educación de la autonomía. No sólo respecto de los padres, sino también respecto del grupo, que ha adquirido un protagonismo necesario pero a veces excesivo.

Le preocupa responder a las expectativas de los demás, cumplir las normas sociales y ser aceptado. En esta etapa hay que educar las habilidades de

autorregulación aumentando la conciencia del niño sobre la forma en que desarrolla una tarea o se comporta. Se puede reflexionar sobre formas alternativas de control de la tarea, para ver cuál es más eficaz.

3. Pedagogía de la autonomía personal

¿Cómo pueden enseñar los padres al niño a controlar su comportamiento? Como ya hemos indicado, es imprescindible la atención sensible durante la primera infancia. La autorregulación es una capacidad que surge desde la seguridad afectiva básica, haciéndose operativa en un comportamiento responsable. El cuidado de los bebés requiere además unas rutinas cotidianas bien establecidas pero también flexibles (horarios). La familia tiene que ser un entorno predecible, donde cada comportamiento tiene un lugar y un tiempo. Pero estos ajustes no pueden realizarse de manera excesivamente estricta: hay que dejar un margen de acción al niño, lo que implica que su ajuste no sea siempre perfecto. Los niños aprenden ensayando muchas veces los mismos comportamientos, y al principio no podemos esperar que los dominen. Además, cada niño tiene su propio «estilo de actuación», los hay más rápidos y otros que necesitan más tiempo. Hay que aceptar esas peculiaridades. En la relación social ocurre lo mismo: experimentan con las normas familiares, buscan los límites para definir su campo de posibilidades. La autoridad no debe confundirse con un estilo de crianza autoritario.

En la escuela, la autorregulación se amplía por medio de las normas de convivencia (en el aspecto social) y de las tareas (aspecto cognitivo). Al igual que ocurre en la definición de una competencia, las metas permiten regular el comportamiento. El niño aprende a lograr sus objetivos, a ser constante: la autorregulación es posible cuando hay un interés por la tarea y el contexto adecuado para llevarla a cabo. Con respecto a la convivencia, el objetivo es relacionarse bien con los compañeros y los profesores, y deberíamos permitir que cada alumno adquiriese autonomía en el control de su comportamiento. Cada niño tiene un estilo expresivo y de conducta, por lo que es preferible un entorno social que permita diversas formas de interactuar, dentro de unas normas de respeto.

Las relaciones entre los hermanos tienen una función importante en el desarrollo de la autonomía personal. Judy Dunn ha estudiado cómo los hermanos se influyen mutuamente en su socialización. Se comprueba que los mayores son un modelo para los pequeños. Sin embargo, hay grandes diferencias de unas familias a otras en cuanto a la calidad de la relación, mientras que en unos casos los hermanos tienen una buena relación (se apoyan mutuamente, son afectuosos y relajados), en otros la relación está marcada por la hostilidad y en un tercer grupo se da una relación ambivalente. Dunn indica que la calidad emocional de la relación entre los hermanos es lo que determina qué tipo de efecto mutuo ejercen en su socialización. Por otro lado, la relación de cada uno de los hermanos con los padres también afecta las relaciones entre éstos. En el juego entre los hermanos se aprenden muchas de las pautas de comportamiento entre iguales, y nos interesa observar estos aprendizajes porque, como indicó Piaget, el niño adquiere autonomía moral en las relaciones con otros niños.

4. Aprendizaje de la responsabilidad

La capacidad de dirigir la propia conducta, que es la base de la autonomía, debe prolongarse con el aprendizaje de la responsabilidad. El lenguaje nos brinda

una precisa cartografía de la responsabilidad. Un bebé no es responsable de sus actos, una persona que no piensa las consecuencias de su acción es un irresponsable. Somos responsables de aquellas cosas que están incluidas dentro de nuestras obligaciones o deberes. Todos estos elementos han de ser tenidos en cuenta para educar una autonomía responsable.

Durante toda la historia de la humanidad, los niños han asumido responsabilidades muy pronto. Tenían que ocuparse de sus hermanos pequeños, de tareas de casa, o empezaban a trabajar desde muy temprana edad. Esta situación les impedía ir a la escuela o recibir educación, lo que limitaba sus posibilidades de desarrollo. Por eso reconocemos el derecho a la educación hasta los 16 años de edad. Pero nos hemos confundido al querer proteger a los niños liberándoles de responsabilidades, cuando sólo debíamos liberarles de aquellas responsabilidades que impedían su educación. Los niños deben aprender responsabilidad y deben tomar responsabilidades a su cargo.

5. La educación de la responsabilidad tiene como elementos principales:

1. **Reconocer aquellas cosas de las que soy autor y de las que no soy autor.**
2. **Aprender a analizar las razones por las que se hace algo.**
3. **Aprender a anticipar las consecuencias de la acción.**
4. **Aprender a planificar el comportamiento.**

Esta pedagogía de la responsabilidad tiene que prolongarse con la asunción de responsabilidades. Todos tenemos deberes y de ellos deriva nuestra responsabilidad. Los padres tienen el deber de cuidar a sus hijos: ésa es su responsabilidad. Los hijos tienen el deber de cuidar las cosas, de obedecer a los padres, de arreglar su habitación, de hacer los «deberes» del colegio.

6. La asertividad

La asertividad, palabra de reciente importación a nuestro léxico, ocupa una parte importante en todos los textos de habilidades sociales. Designa **la capacidad de afirmarse frente a los demás, en especial en aquellas situaciones en que han sido infringidos los propios derechos**. Saber defenderlos, atreverse a decir que no si es necesario, forma parte importante de la educación de la autonomía. Aprender a defender los propios derechos -dice Larry Michelson- es, en realidad, un proceso de tres etapas. En primer lugar, el individuo debe llegar a ser consciente de sus derechos, debe comprenderlos. Este aspecto es una cuestión del desarrollo, puesto que la adquisición de esta comprensión depende del desarrollo intelectual, así como del desarrollo social. En segundo lugar, el individuo debe ser capaz de comprender cuándo se han violado sus derechos. En tercer lugar, una vez que el individuo comprende cuáles son sus derechos y cuándo están amenazados, es sumamente importante aprender a comunicar a los demás que están infringiendo los propios derechos personales.

7. Los círculos educativos

La educación de la autonomía, la responsabilidad y la asertividad tienen que realizarse en los dos grandes ámbitos educativos del niño: la familia y la escuela. Y en este caso es especialmente importante la colaboración. Una de las grandes ayudas que pueden brindar los padres a las escuelas es preocuparse de la organización del tiempo del niño y del modo como cumple sus obligaciones. Y la escuela puede ayudar a las familias animando a los niños a cumplir sus responsabilidades domésticas.

William Damon, un respetado especialista en Psicología educativa, ha escrito un duro libro sobre la *«indulgencia educativa en las familias y en las escuelas»*, a la que culpa de gran parte de los problemas sociales de nuestros jóvenes. Muchas de nuestras ideas equivocadas, explica, empezaron siendo nuevos descubrimientos válidos sobre la naturaleza de la infancia. Muchas se han alimentado de preocupaciones legítimas por el bienestar de los niños. Pero los descubrimientos válidos pueden transformarse en falacias cuando se simplifican en exceso o se sacan de contexto. Las preocupaciones legítimas pueden llegar a ser contraproducentes cuando se llevan a la práctica ciegamente o sin restricciones prudentes.

La literatura sobre la educación de los hijos de las últimas décadas ha presentado a los padres multitud de nociones que en el mejor de los casos se aplican equivocadamente con facilidad y que en el peor de los casos son completamente erróneas. Algunas de estas nociones equivocadas incluyen: la fragilidad y la amoralidad de las tendencias naturales de los niños; la incompetencia del niño pequeño; los peligros de las experiencias tempranas «traumáticas», como fallar en una tarea difícil; la irrelevancia de la disciplina paterna (algunos incluso dicen que puede ser dañina); las «presiones» de la responsabilidad, y el «estrés» de los primeros logros; la necesidad de que los adultos ayuden a los niños a preservar su pensamiento «mágico»; el valor de potenciar la «autoestima», y algunas más. Hemos sido llevados a creer que las experiencias a las que tradicionalmente han estado expuestos la mayoría de los niños en el pasado -trabajo duro, normas estrictas, prácticas disciplinarias consistentes, las celebraciones religiosas de otras personas, el conocimiento sobre los terribles dramas de la vida y la muerte o sobre las inciertas vicisitudes de la realidad- pueden dañar a los jóvenes y que deben estar a salvo de todo ello. Hemos descubierto (con suficiente precisión) que la gente joven tiene sus propias perspectivas y valores; pero este descubrimiento válido nos ha llevado a someternos a las ideas de los jóvenes, a tratar la sensibilidad de los niños con enorme precaución, a permitir a los jóvenes moverse sin timón en un mar de confusión moral. En el corazón de todas nuestras ideas equivocadas hay al menos un mínimo de verdad. Muchos de los errores tienen su origen en competentes textos sobre el desarrollo psicológico de los niños. Al menos, en parte, algunas de las nociones han tenido algo de valor para transmitir conocimiento sobre los niños o para prevenir las prácticas dañinas tales como el trabajo infantil. Pero cada una de las nociones en su periferia -esto es, en su punto de contacto con la conciencia pública- nos ha causado una grave confusión. Por supuesto, esto no es una falta de las nociones mismas, sino de las formas en las que han sido aplicadas incorrectamente por nuestros medios, por muchas de nuestras instituciones, por algunos de nuestros expertos profesionales, y por la mayoría de nuestros famosos gurús de la educación de los hijos.

8. Los obstáculos de la autonomía

Las grandes dificultades proceden de las relaciones, sentimientos o hábitos que limitan la capacidad de dirigir la propia conducta, la responsabilidad y la asertividad. Son muy abundantes y de diferente tipo de gravedad o importancia. Una mala idea de la libertad, que la equipara con ausencia de coacciones, espontaneidad total, y hacer lo que a uno le venga en gana es, evidentemente, un obstáculo imponente contra la autonomía. Caer bajo el imperio de las ganas no es liberación, sino todo lo contrario. Puede haber algunas dificultades fisiológicas: un niño hiperactivo tiene dificultad para controlar sus impulsos, lo que puede dar origen a conductas perjudiciales para él o para otros. Otras veces se trata de conductas aprendidas, como ocurre con niños agresivos, desafiantes o que no pueden controlar su furia. Las adicciones de cualquier tipo -desde el móvil hasta las drogas- son evidentemente negadoras de la autonomía. Pero creemos que el miedo es uno de los mayores obstáculos para alcanzar la autonomía. Puede ser miedo al peligro o miedo al esfuerzo. Ambos producen actitudes sumisas, de dependencia. Los mecanismos del miedo son muy fáciles de manejar, por eso abundan los violentos, amedrentadores, acosadores, que pretenden ejercer su poder intimidando. En Anatomía del miedo (J. A. Marina) pueden encontrarse algunos procedimientos educativos para tratar este problema.