

Construir Puentes para alcanzar el Éxito

Carol Leather

Introducción

Ser disléxico no tiene porqué ser una barrera para el éxito en la vida y hay personas disléxicas trabajando en todo tipo de ocupaciones. Las competencias que los niños adquieren en la escuela deberían ser fundamentos sólidos para el aprendizaje y el trabajo ulterior. Sin embargo no siempre es así, aunque desarrollar ciertas competencias puede ayudar en gran manera a conseguir el éxito.

Las transiciones de la escuela al instituto y del instituto al trabajo pueden ser un reto para todos. Para los estudiantes disléxicos puede ser incluso más exigente. Muchos de ellos habrán trabajado duro a lo largo de su etapa escolar, más que sus compañeros, y finalmente puede que hayan conseguido sus objetivos de buenas calificaciones finales. Algunos habrán superado las dificultades en lectoescritura que experimentan por el hecho de ser disléxicos, y pueden creer que dejar la escuela es el fin de sus problemas. Por fin podrán elegir lo que quieran hacer en cuanto a su formación y/o trabajo. Se pueden concentrar en aquello que destacan y en lo que les interesa. Algunos creerán que pueden dejar la dislexia a un lado, de manera que la vida será más fácil. Sin embargo es el inicio de una nueva fase en sus vidas. Es esencial planificar el futuro puesto que estarán más tiempo trabajando del que lo estuvieron en la escuela

Competencias necesarias para el éxito

Para tener éxito se necesitan buenas competencias comunicativas, incluyendo la comprensión y la expresión oral. Se necesita poder recordar la información de una manera efectiva. La capacidad para trabajar en equipo es muy importante, así como poder resolver problemas, y aprender o trabajar de forma independiente. Se necesitan competencias lingüísticas apropiadas. Tan solo se requieren las competencias lingüísticas necesarias para desarrollar el trabajo, ya que a veces la tecnología puede proporcionar una solución para la escasa competencia lingüística. Finalmente, la confianza en uno mismo es fundamental para alcanzar y mantener el éxito.

La Naturaleza de la Dislexia

Los alumnos disléxicos a menudo tienen competencias y talentos específicos, por ejemplo:

- Buenas competencias de pensamiento tridimensional.
- Excelentes competencias de relación social.
- Creatividad.
- Buenas competencias de visualización.
- Resolución de problemas y pensamiento lateral.

Pueden expresarse muy bien e incluso ser buenos escritores. Pueden ser buenos en tareas prácticas. Los alumnos disléxicos pueden ser resueltos y trabajadores y deseosos de destacar en cualquier cosa que hagan.

A pesar de sus fuerzas los aspectos menos conocidos de la dislexia pueden ser causa de problemas en la educación superior, la formación y el trabajo. La naturaleza de la dislexia está oculta y es malinterpretada, sobre todo en la edad adulta por los propios disléxicos y las personas que los rodean. Muchos todavía creen que en gran parte es una dificultad lingüística confinada a la niñez.

La dislexia en la edad adulta

La dislexia se puede describir como una diferenciación en el procesamiento de la información. Una ineficiencia en la memoria a corto plazo es la causa de los problemas primarios de tipo lingüístico, organización, gestión del tiempo, memoria y en ocasiones interacción social. Estas dificultades a menudo conducen a características secundarias como falta de confianza en uno mismo, baja autoestima y también ansiedad.

Cuando los niños están en la escuela algunas de estas dificultades primarias son menos evidentes. Hasta cierto punto la estructura de la jornada escolar puede disfrazar los problemas con la gestión del tiempo. La familia, los amigos y los profesores también ayudan con las dificultades en organizarse. Las dificultades lingüísticas a menudo son objeto de tratamiento por profesorado especializado de manera que su incidencia en la lectura y la ortografía se minimiza.

Sin embargo una vez fuera del sistema escolar las exigencias de la vida independiente, el aprendizaje y el trabajo son mayores. Los problemas con la memoria a corto plazo, la gestión del tiempo y la organización pueden producir dificultades significativas en el instituto, la universidad y el trabajo. Las características secundarias, sobretodo la falta de confianza pueden afectar el rendimiento de forma significativa.

Alcanzar el éxito

Se ha investigado largamente sobre las dificultades que experimentan las personas disléxicas pero menos sobre los factores que pueden contribuir al éxito. Gerber y sus colegas en los EE.UU. han estudiado los adultos con éxito. Su investigación sugiere que el factor decisivo fue el grado en el cual las personas se sentían en control de sus vidas. La clave de ello es la comprensión y consecución de objetivos.

Elección de una carrera profesional y establecimiento de objetivos

Elegir una profesión puede ser difícil. Está claro que resulta mucho más fácil si la persona tiene un talento específico. A los jóvenes con dislexia se les debería animar a intentar una ocupación de su elección. La motivación y el

interés pueden suponer una diferencia significativa, pero deben admitir que quizá deban tomar un camino profesional más largo. Muchas personas con dislexia aprenden mejor a través de la práctica y a menudo encuentran su camino profesional desarrollando sus competencias, paso a paso

El establecimiento objetivos factibles es de gran importancia. Las metas individuales están determinadas por las expectativas personales y familiares. Los padres y los profesores juegan un papel muy valioso ayudando a la persona con dislexia a establecer metas realistas. Los objetivos a largo plazo puede que sean dedicarse a una profesión determinada, el objetivo a corto plazo debería ser obtener las titulaciones necesarias, y los objetivos inmediatos asegurar que se desarrollan las competencias lingüísticas, de aprendizaje y tecnológicas necesarias.

Comprensión

Existen cuatro áreas que deben comprenderse:

- comprender la dislexia y su impacto,
- comprender las competencias y capacidades individuales,
- comprender el trabajo o la tarea y lo que ello implica,
- comprender las personas que nos rodean, incluyendo a los amigos los compañeros de clase y los jefes.

Comprender la dislexia

Comprender la dislexia y en que afecta proporciona una explicación de porqué algunas cosas resultan difíciles. La ineficiencia en la memoria a corto plazo significa que se pueden sentir abrumados, sobretodo cuando se trabaja en tareas basadas en el lenguaje. Esta es la razón por la cual les lleva más tiempo aprender y completar los trabajos. También es la razón por la cual prefieren hacer las cosas de una manera determinada, por ejemplo usando mapas conceptuales o teniendo que visualizar las cosas para recordarlas. Las siguientes declaraciones nos sirven para describir algunos aspectos de la dislexia:

- Pienso diferente a los demás pero tengo grandes ideas.
- Me lleva un tiempo absorber la información pero cuando sé algo nunca lo olvido.
- A veces me resulta difícil encontrar la palabra justa para expresar todas las ideas que tengo en la cabeza.
- Pienso de manera diferente a ti – me lleva más tiempo pero también puedo pensar.
- Ser disléxico es como un ordenador con memoria insuficiente - Puedes llegar a hacer lo mismo pero te lleva más tiempo alcanzarlo.
- Ser disléxico significa pensar mucho más sobre lo que hago.
- Ser disléxico significa que pienso antes de hablar.
- Puedo ver la idea global más rápido que los demás.

Auto entendimiento

El autoentendimiento implica desarrollar competencias metacognitivas. La meta cognición es pensar sobre las competencias intelectuales propias, saber cómo se piensa, aprender y trabajar mejor. Es especialmente importante que los alumnos y los adultos disléxicos lleguen a ser metacognitivos ya que procesan la información de manera diferente, de manera que cuando se les proporcione información de un modo que encuentren difícil de procesar sepan que hacer. Los niños disléxicos a menudo no desarrollan las competencias metacognitivas automáticamente puesto que se les ha enseñado a aprender de una manera inapropiada. Además han debido de trabajar tanto para enfrentarse a toda la información del currículo que no han tenido la oportunidad de refinar sus competencias intelectuales.

La metacognición implica:

- El análisis de tareas: descomponer la tarea en segmentos manejables, identificando lo que se debe hacer y analizando la mejor manera de hacerlo, utilizando estrategias cognitivas.
- Predicción: planificar y prever los resultados, observando el conjunto
- Relacionar: asociarlo a la experiencia o el conocimiento previos.
- Transferencia: utilizar las competencias y capacidades de otras áreas de aprendizaje
- Auto control y evaluación del progreso adaptándolo en caso necesario.

Las personas con dislexia necesitan saber como **relacionar sus competencias a la tarea con la estrategia adecuada**. Este proceso se puede aplicar a infinidad de tareas. Ser metacognitivo quiere decir que las personas tienen más confianza en sus propias competencias y se sienten más en control de su aprendizaje y su trabajo. Les permite desarrollar sus propias estrategias independientes y utilizar sus puntos fuertes para superar los problemas.

Puesto que la dislexia está oculta y afecta de manera desigual, es esencial que los individuos puedan explicar que necesitan para aprender y trabajar de manera positiva. Deben poder decir:

- Leo cuidadosamente y concienzudamente – mejor que: ¡leo despacio!
- Me tomo mi tiempo porque me enorgullezco de mi trabajo
- Me gusta trabajar bien y por eso soy súper cuidadoso
- Soy muy bueno visualizando
- Aprendo mejor si trabajo de manera multisensorial.
- Captó rápidamente la información de gráficas y tablas.
- Recuerdo mejor las cosas si lo hago para mi.

*Un ejemplo de técnica metacognitiva es la **Estrategia de Mejora del Rendimiento**. Se trata de hecho de un técnica de planificación que tanto los disléxicos como los no disléxicos usan a menudo de forma automática. Los deportistas la usan para mejorar su rendimiento. Antes de un partido, los futbolistas discuten tácticas, conocen cuales son sus objetivos y predicen el resultado. A mitad de partido revisan su actuación y hacen los cambios necesarios. Al final del partido se hace una sesión de análisis de resultados, en la que se revisa todo el partido de manera que se puedan consolidar los puntos fuertes e identificar los puntos débiles. Se trata de un ejercicio de autoevaluación que puede estimular la comprensión, mejorar la confianza en uno mismo y aumentar la motivación.*

Comprensión que implica el paso a la universidad o el trabajo

El paso desde la escuela al instituto, la universidad o al mundo del trabajo es una transición importante. Es necesario poder hacer lo siguiente:

- autoorganizarse
- hacer frente al aprendizaje y trabajo independiente
- gestionar el tiempo de manera efectiva
- encontrar información de fuentes diversas
- escuchar, entender y recordar información
- expresar ideas oralmente y por escrito
- leer y entender diferentes tipos de texto
- demostrar el conocimiento y la comprensión en exámenes, tareas o entrevistas
- trabajar en equipo

Es muy importante que se consideren detenidamente las competencias individuales de los disléxicos, el conocimiento que tiene de sus propios puntos fuertes y débiles, y cual de las tareas mencionadas arriba les pueden acarrear dificultades. De esta manera sabrán que competencias deben desarrollar, que ayudas tecnológicas pueden necesitar y que adaptaciones se deben hacer en las lecciones, los exámenes y el puesto de trabajo.

Planificar los Estudios Superiores

Cuando se elige un curso se deben tener en cuenta el sistema de evaluación y el modo de impartirlo. ¿Hay posibilidad de elegir entre evaluación continua y exámenes? ¿El curso se imparte como clases magistrales y tutorías? ¿Hay posibilidad de aprendizaje telemático y utilización de videos? ¿En el curso hay que realizar juego de roles o trabajo en grupo? ¿Tiene el curso elementos prácticos? ¿Hay posibilidad de empleo?

Si hay que elegir una universidad entonces cabe hacerse las preguntas siguientes: ¿Está lejos de casa? ¿Los centros está, próximos entres ellos o desperdigados por la ciudad? ¿Hay sistemas de apoyo al aprendizaje, y en caso afirmativo cuáles? ¿Qué proporción de alumnos disléxicos hay?

Si se tienen en cuenta estos puntos los alumnos con dislexia podrán tomar una decisión bien informada. Si, por ejemplo, deben desplazarse de casa, ello les supondrá más exigencia e vida independiente de las que podrían esperar. A una persona con dislexia le lleva más tiempo adaptarse a los cambios en su entorno. Conocer donde están las tiendas, el banco, y cuanto tiempo requiere atravesar la ciudad son cuestiones que hay que plantearse cuando se debe de acudir a clase. Más aún, tenerse que alimentar y llevar la ropa apropiada requiere de una buena competencia organizativa. La energía necesaria para llegar a la universidad puede afectar a la adquisición de información y el aprendizaje en las clases.

Planificar para el Trabajo

Alguna de las cuestiones tratadas son también de importancia cuando se trata de comenzar en un nuevo trabajo. Además es esencial que los individuos sepan exactamente cuales son las exigencias del trabajo. La descripción del trabajo debe leerse cuidadosamente y se deben hacer preguntas muy concretas durante la entrevista. Si, por ejemplo, hay mucho trabajo al teléfono hará falta ser capaz de escuchar y tomar notas, tener estrategias para anotar nombres de personas y números de teléfono. También es importante saber si hay mucha carga de trabajo escrito, si hay posibilidad de leer pruebas y si hay ayudas tecnológicas disponibles. Puede que haya más trabajo escrito y exigencias de memoria a corto plazo ligadas al trabajo de las que se podía esperar. Ello no tiene porqué ser necesariamente un problema pero supone que se debe de conocer y desarrollar las competencias antes de comenzar

A menudo son solo ciertos aspectos del trabajo los que pueden causar problemas a la gente con dislexia. Ser capaz de identificar estos aspectos al comienzo o rápidamente puede servir para que las cosas no vayan mal ¡Casi siempre hay una solución!

Las entrevistas son la ocasión para obtener la mayor información posible sobre el trabajo, la gente y el entorno. La gente con dislexia necesita planificar las preguntas cuidadosamente antes de acudir. Tener el máximo conocimiento posible sobre el tipo de entrevista puede ser de ayuda para prepararla. En algunos casos si hay una parte escrita es importante solicitar tiempo extra o comprensión. Ponerlo por escrito, ensayar mentalmente y saber que decir puede aumentar la confianza. Puede ser beneficioso preguntarse “¿Es el trabajo adecuado para mí?” mejor que “¿Me aceptarán?”

La comprensión de la gente que me rodea

Estar rodeado de gente que comprende la dislexia puede marcar la diferencia. Esto incluye amigos, profesores, jefes y colegas. La persona con dislexia puede compartir sus triunfos y sus derrotas con el conocimiento de que no se les malinterpretará. Sin embargo al dejar la escuela algunos

alumnos son reacios a llevarse la etiqueta de disléxico con ellos. Esto puede suceder sobretodo si se incorporan al mercado laboral.

El Auto Apoyo y la revelación que se es disléxico

Revelar que se es disléxico es una cuestión personal. Si un individuo requiere que se hagan adaptaciones o se tomen medidas especiales en el lugar de trabajo o la universidad, obviamente deberá explicar que es disléxico.

Las competencias de auto apoyo son extremadamente importantes para la persona disléxica. Debe poder explicar que es la dislexia y como le afecta. Esto puede resultar muy difícil, ya que los demás pueden tener ideas preconcebidas. Se debe meditar a quien y cuando contarle.

Puede resultar útil hablarlo a tres niveles:

- Es una **diferencia** - las personas con dislexia procesan la información de modo diferente. A menudo son más visuales / conceptuales en su manera de pensar lo que significa que son buenos en la resolución de problemas y que tiene ideas originales.
- Es una **desventaja** – A veces las personas con dislexia son incapaces de trabajar como los demás, por ejemplo, en los exámenes y en algunas situaciones sociales.
- Es una **incapacidad** – cuando una persona con dislexia tiene problemas con las tareas basadas en el lenguaje, son incapaces de trabajar de manera efectiva o cuando las exigencias del trabajo son tan grandes que les sobrepasan y son incapaces de trabajar.

Las personas con dislexia necesitan poder contar cuales son sus competencias, explicar de que manera aprenden mejor y que necesitan para realizar bien su trabajo. Deberían poder explicar cuales son sus dificultades y proponer soluciones. No siempre es necesario mencionar que se es disléxico, por ejemplo, pueden sugerir que les conviene utilizar el ordenador porque su caligrafía no es muy buena y así cometerán menos errores ortográficos.

Es importante tener confianza, ser positivo y hablar más sobre lo que son capaces de hacer y no sobre lo que no. Pueden decir:

- Lo anoto todo para no olvidarme.
- Tengo muchas ideas, me pregunto si te la puedo contar y así eliges la mejor opción.
- Trabajo mejor en un ambiente silencioso.
- Leo cuidadosamente porque quiero entenderlo bien.
- Me gusta hacer listas porque me ayuda a priorizar.
- Nunca olvido una cara.
- Siempre compruebo mi trabajo, por eso me lleva más tiempo.
- Me gusta aclarar las cosas para no equivocarme.

Tal y como escribí al principio del artículo hay mucha gente con dislexia que ha tenido éxito en cualquier profesión. Entre las características que tienen en común está la motivación, la determinación, el pensamiento creativo y un alto grado de auto conocimiento. Son metacognitivos. Saben en que destacan y como utilizar sus competencias en su trabajo. Saben como revisar su trabajo y ver los errores como experiencias de aprendizaje. La comprensión, la confianza y una buena comunicación con las claves del éxito.

Para saber más

- The Adult Dyslexic: Interventions and Outcomes – By D McLoughlin, C Leather and P Stringer, 2002 (ISBN 1-86156-045-1) Whurr Publishers
- Dyslexia at College: by T.R. Miles & Dorothy E. Gilroy (revised edition 1993) Published by Dyslexia Unit, UCNW, Bangor, Wales
- The Study Skills Handbook: by Stella Cottrell, Published by Macmillan Press, 1999