



Tema 6

La personalidad: Desarrollo y componentes

Este capítulo trata de la personalidad, elemento de vital importancia para desarrollarnos como personas y construir nuestra vida.

Elaboración:
Agustín Durán Gervilla
María Dolores Tébar Pérez

6.1. DEFINICIÓN Y FACTORES DETERMINANTES

Definición

Se define la personalidad como la organización singular de formas de reacción individual que son relativamente permanentes y que, de alguna manera, generan formas de comportamiento ante la vida y ante los demás, e influye, a su vez, en las reacciones que los demás manifiestan hacia nosotros. Se han dado muchas definiciones de personalidad, pero todas coinciden en cinco características comunes:

La personalidad es el más alto nivel de organización de los sistemas cognitivos, afectivos y conductuales del individuo. Se forma a partir, tanto de lo físico y lo psicológico, como de lo innato y aprendido a través de las interacciones dinámicas con las diferentes fuentes del desarrollo. Estas características individuales el sujeto las va desarrollando e integrando en su estructura a lo largo de su desarrollo y es lo que le confiere la esencia de ser único e irrepetible.

Factores determinantes de la personalidad

Los rasgos que constituyen el carácter y la personalidad de un individuo se forman y desarrollan como resultado de factores tanto genéticos como ambientales. Tres son los factores que determinan la personalidad: a) los genéticos que se manifiestan en la configuración orgánica y constitucional (estructura física), b) los ambientales que son el conjunto de

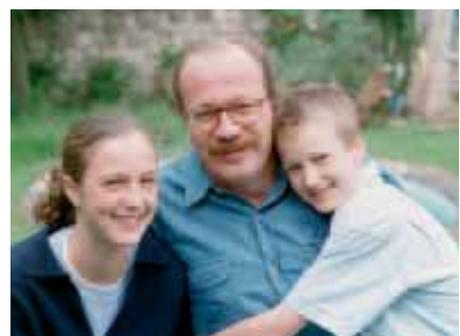
las experiencias vividas a lo largo de nuestro proceso evolutivo (prenatales, infantiles, adolescencia, etc.), y c) las relaciones familiares. También se incluyen las influencias culturales, como la escuela y la sociedad, así como las que se resultan de pertenecer a grupos étnicos, religiosos y sociales; y en un sentido más amplio, también, lo relacionado con ambientes subculturales. Prácticamente la totalidad de la propia herencia genética, junto con la historia vivencial del individuo, influyen (positiva o negativamente) sobre la personalidad.

RECUERDE

- Las influencias del medio sobre la personalidad actúan desde el momento de la concepción.
- Las primeras experiencias de nuestra vida influyen determinadamente sobre el desarrollo de la personalidad.

Importancia de las prácticas de crianza y la personalidad

Los distintos estilos educativos o de crianza de los padres producen diferentes efectos forma-



tivos en la personalidad de los hijos. Se encuentran relaciones entre las prácticas educativas o formativas de los padres y el carácter y los rasgos de personalidad de los hijos.

Así:

1. La calidez de relación por parte de los padres y la privación (momentánea) de su afecto cuando el hijo tiene una mala conducta tiene relación con la fuerza de interiorización de las cosas por parte del niño. Los padres que mantienen relaciones próximas y afectuosas con sus hijos y que utilizan técnicas psicológicas de control conductual como el elogio, el razonamiento, etc., tienen niños con conceptos altamente desarrollados del bien y del mal y controles adecuados de la conducta. Desarrollan un mayor proceso de interiorización de las cosas.

2. Las recompensas materiales y los castigos físicos como principales instrumentos de disciplina, tienden a desarrollar niños manipuladores y agresivos, con conciencias pobremente desarrolladas sobre las cosas. Desarrollan un menor proceso de interiorización.

3. Existen pruebas considerables de que hay una relación estrecha entre el facilitar los padres una cada vez mayor autonomía personal (adecuada a su edad) y una fuerte motivación por parte del niño.

4. Procure dejar que su hijo haga en cada edad, lo que ya puede hacer por sí mismo, aunque con su apoyo si lo necesita. Apóyele, explíquele como hacerlo, pero no se acostumbre a hacerle sus cosas.



RECUERDE

- Lo que el niño vive, ve y oye influye determinadamente en el desarrollo de su personalidad.
- Las pautas de conducta y las normas del propio grupo de amigos son cada vez más importantes a medida que el niño crece.
- Las poderosas influencias sociales ejercidas a los adolescentes por el grupo de iguales se convierten en principales determinantes de la conducta en esta particular edad.
- Además de la familia y de las primeras experiencias, como elementos básicos, la sociedad, en su sentido más amplio, la cultura y la subcultura en la que se desarrolla el individuo también influyen en las características de su personalidad.
- La aceptación o el rechazo por parte de los propios amigos se convierte en un factor muy importante para el desarrollo del autoconcepto y de la autoestima.

6.2. LA PERSONALIDAD COMO PROCESO

El niño recién nacido tiene unas bases, unas características individuales propias pero

carece de personalidad puesto que aún no ha tomado contacto con el mundo en el que debe vivir y no ha desarrollado los modos de adaptarse a él. Este recorrido por la vida, dentro del proceso evolutivo, es lo que irá formando su

personalidad. El recién nacido es casi completamente una creación de la herencia. El ser humano es la suma de todo lo que a continuación va a vivir. En la herencia adquirida por el recién nacido aparecen las tres principales materias primas de la personalidad: el físico, el carácter (expresión emocional o sensibilidad) y la capacidad intelectual general, que incluye actitudes y talentos altamente complejos que más tarde se manifestarán. Estos elementos están establecidos genéticamente e influirán, positiva o negativamente, en función de las condiciones que viva desde el nacimiento. Es decir, el ambiente que viva el niño pone en funcionamiento, en un sentido u otro, adecuada o inadecuadamente, estos recursos individuales. Estas características heredadas actuarán en todas las edades influyendo sobre el desarrollo de la personalidad.

Estos aspectos de la herencia están presentes al nacer, pero a su vez necesitan un cierto tiempo para su maduración y unas ciertas condiciones ambientales, ya que no toda tendencia se manifiesta desde el nacimiento. Esta maduración ocurre a lo largo de toda la vida, a través de una progresiva sucesión de maduraciones donde aparece también la capacidad de aprender y, con ella, la educación que reciba: la forma y los estilos de educación y de relación paterna.

De este modo, ustedes pueden influir en la personalidad de sus hijos, pues toda cualidad además de estar probablemente influida por el sistema genético, también está influida por el curso de la vida. Por ello, es importante que proporcionen un ambiente equilibrado, coherente, exigente, estimulante y favorecedor que ayude a la formación y manifestación de la personalidad de sus hijos.

En los niños recién nacidos, se ha visto que a partir de la mitad del primer año aparecen ciertas respuestas de adaptación al medio físico y a las personas, mostrando un carácter distinto de unos niños a otros. Estas cualidades distintivas tienden a persistir, pues el niño parece predispuesto a aprender ciertas formas de ajuste y a rechazar otras. Es lo que definimos como diferencias individuales.

Pero con esto no debemos suponer que la personalidad queda fijada siempre durante el primer año de vida. Ningún destino queda determinado tan temprano. La mala salud, un cambio marcado en las condiciones del hogar o experiencias traumáticas, pueden cambiar por completo el curso del desarrollo manifestado durante el primer año de vida. El niño nace, la persona se hace.

RECUERDE

- El ser nace, la persona se hace.
- No es adecuado atribuir con seguridad cualquier rasgo de la personalidad sólo debido a la influencia de la herencia o del ambiente. Siempre actúan ambos.
- Que, aunque muchos de sus determinantes son congénitos, la personalidad como tal no es hereditaria. Los primeros hábitos, actitudes, deseos y rasgos sólo aparecen una vez que se entra en contacto con el mundo y se actúa sobre él, al mismo tiempo que se sufre su acción. Es así como nos vamos formando.
- Tener en cuenta que el ser social y moral enteramente formado, es decir, la personalidad adulta desarrollada, tiene que cumplir su proceso de crecimiento.
- No olvide que toda personalidad se desarrolla en forma continua desde la infancia hasta la muerte y durante todo este tiempo, aunque cambia o se modifica, persisten ciertos rasgos básicos.

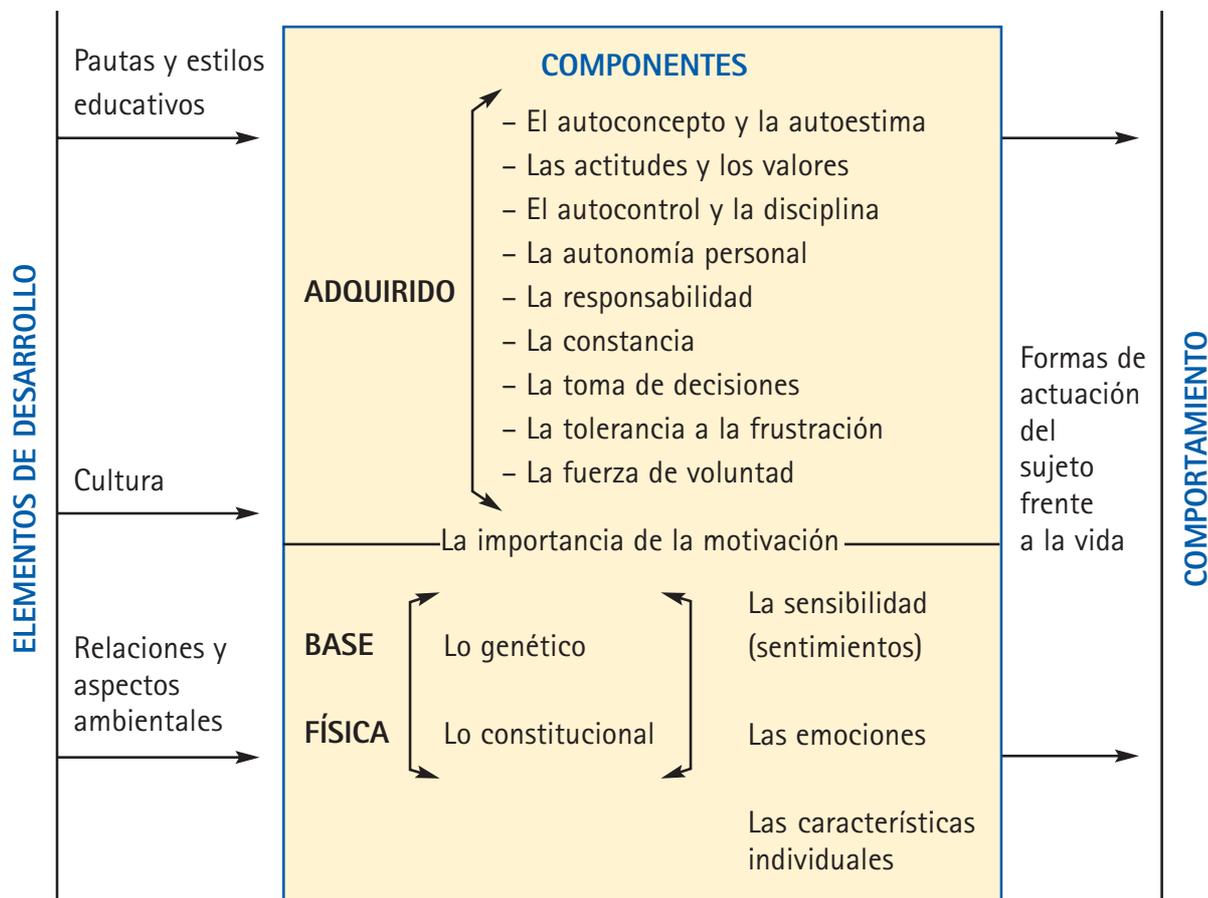
6.3. LA PERSONALIDAD COMO ESTRUCTURA. COMPONENTES

La personalidad podemos entenderla como una estructura que tiene dos partes consti-

tutivas y un proceso desarrollador. Las dos partes constitutivas estarían formadas por: 1) lo **genético** o heredado, es decir, las características individuales diferenciadoras (La inteligencia, la sensibilidad, el carácter –introvertido,

extrovertido-, lo físico, etc.), y, 2) **lo adquirido o componentes**, que se adquieren a través de las condiciones ambientales, los estilos educativos, la cultura, etc. El proceso es el desarrollo de la personalidad a lo largo del tiempo. Los

componentes son las *herramientas* con las que el sujeto hace frente a la vida a través de sus conductas y comportamientos. A nivel gráfico podríamos representar la estructura de la personalidad de la siguiente manera:



A continuación desarrollamos algunos de los componentes de la personalidad.

6.3.1. El autoconcepto y la autoestima

De todos los elementos que componen la personalidad este puede considerarse como uno de los más importantes y significativos, puesto que se considera que es generador de un buen desarrollo del sujeto como persona. Un buen autoconcepto y una buena autoestima es generadora de un buen desarrollo emocional, motivacional y personal.

Por ello conviene profundizar sobre ambos conceptos.

La autoimagen, y el autoconcepto, junto con

los logros, actos o metas que alcanzamos, son los elementos previos y motores de la autoestima.

La autoestima está formada por tres componentes básicos, al igual que cualquier otro comportamiento, es decir, por la *dimensión cognitiva*: pensamientos, ideas, creencias, valores, atribuciones, etc.; por la *dimensión conductual*: lo que decimos y hacemos y por la *dimensión afectiva*: lo que sentimos. Lo que sentimos es el valor que damos a las situaciones, cosas y personas que nos rodean y el valor que nos damos a nosotros mismos. Todos estos elementos juntos constituyen lo que denominamos la autoestima personal o la evaluación que hacemos de nosotros mismos.

La autoimagen

Es uno de los elementos que tiene que ver con la autoestima. Se la define como: "la representación mental que hacemos de nosotros mismos". Respondería a la pregunta ¿cómo te ves?, tanto a nivel físico como psicológico. Cada uno de nosotros nos vemos de determinada manera, y puede que tengamos una imagen de nosotros que aceptamos o no. En lo referido a nuestro modo de ser, nos vemos simpáticos o menos simpáticos, alegres o menos alegres, felices o menos felices, divertidos o callados, colaboradores o individualistas. En lo referido a nuestra imagen personal, nos vemos atractivos o menos atractivos, altos o bajos, rubios, morenos con "buena pinta" o con peor aspecto. Esta manera de percibirnos va a influir positiva o negativamente en la autoestima.

El autoconcepto

Es la parte cognitiva de la autoestima, es decir, lo que pensamos de nosotros mismos como personas. El autoconcepto respondería a la pregunta: ¿qué clase de personas somos? Se trata de puntos de vista sobre nosotros mismos que nos otorgan una imagen y un valor personal. En resumen sería:

- Lo que yo sé y siento de mí.
- Lo que otros piensan y sienten de mí.

Lo que me gusta de mí, mi temperamento, mis habilidades, mi forma de hacer las cosas; lo

que puedo hacer, cómo luzco, mi presencia física, la historia de mi familia y cómo me afecta a mí, mi pasado cultural, etc., son elementos del autoconcepto. Ellos construyen y reflejan la imagen o el concepto que tenemos de nosotros mismos. Con frecuencia oímos hablar de personas tímidas, de personas con complejos a veces de superioridad, otras veces de inferioridad, conocemos personas que se arriesgan a hacer las cosas rápidamente, mientras otras piensan un poco o mucho más antes de arriesgarse, todo esto depende de la clase de autoconcepto o de la imagen que tengan de sí mismos.

Los niños tienen sus propias ideas acerca de cómo se ven ellos haciendo las cosas que se les da bien, sobre sus preferencias o intereses, sobre las relaciones con los demás y sobre lo que piensan que son capaces de conseguir. Esas ideas propias forman su autoconcepto. Cuando esas ideas son satisfactorias el niño va formando un autoconcepto positivo de sí mismo, se valora favorablemente y da lugar a lo que llamamos una autoestima alta.

El concepto de sí mismo se desarrolla poco a poco. No es apreciable en los niños pequeños, de los 4 a los 8 ó 9 años aproximadamente, dado que no poseen aún una suficiente conciencia de cómo son, aunque sí de qué hacen. Es a partir de los 10 u 11 años cuando, en el inicio de la prepubertad, los niños y niñas ya adquieren una mayor conciencia de quiénes son, cómo son y que lo que quieren.

Tenga en cuenta

En la formación del autoconcepto pueden darse alguno de estos tres casos:

1. El niño puede pensar que no es una persona agradable, que su familia no es buena, que aprende muy despacio, que no puede hacer ni recordar las cosas, tiene miedo de arriesgarse, en este caso el niño está convencido y predispuesto al fracaso porque piensa que no puede aprender. En este caso se debe ayudar al niño a arriesgarse a hacer las cosas cuando sus posibilidades de éxito son seguras, así, poco a poco comprobará que sí puede. Debemos ayudarlo a que piense que es posible para él.
2. El niño puede estar orgulloso de lo que es él, cree que su familia es la mejor, que puede hacerlo todo, se arriesga a todo sin razonar. La ayuda consistirá entonces en dar a conocer al niño sus aspectos fuertes y débiles, protegerlo evitando que se exponga a situaciones en las cuales no podrá tener éxito, como también decirle que no haga cosas que no están dentro de sus posibilidades.

3. El niño puede pensar que su familia y él son agradables, que él puede hacer unas cosas bien y que tiene dificultad para realizar otras. Este niño sabe cuándo arriesgarse y cuándo no. El niño tiene en este caso un autoconcepto realista y tendrá seguridad para realizar sus trabajos obteniendo los mejores resultados. Se debe permitir al niño experimentar más éxitos que fracasos, pues el fracaso, sentido a temprana edad, crea problemas en los niños con consecuencias que pueden ser impredecibles.

Cómo formar el autoconcepto en el niño

Todos los padres quieren para sus hijos lo mejor, quisieran obrar de la mejor manera posible, para lograr con ellos los mejores resultados, pero a veces en ese mismo afán de hacer las cosas de la mejor manera posible, se exceden y caen en el otro extremo, que es hacerlo todo por el niño y no le dan oportunidad de practicar por sí mismo. Esto es tan perjudicial como el no hacer nada por ellos. En este equilibrio de las acciones hay que trabajar bastante y con esto se contribuirá a formar un autoconcepto sano en el niño, que lo hará una persona con decisiones propias en el momento preciso: una persona capaz de resolver sus propios problemas y capaz de enfrentar las situaciones de la vida con realismo.

Hay que dejar hacer al niño, hay que darle tiempo ante su inexperiencia, hay que esperar pacientemente a que termine de hacer las cosas por sí mismo y ayudarle en el momento justo.



Por tanto, para facilitar el autoconcepto es **necesario**:

- Darle oportunidad, darle tiempo.
- Darle confianza, no recordarle sólo lo que no hace bien.
- Hacerlo sentir importante, valorarlo de forma natural y espontánea.
- Reforzarlo positivamente en lo que hace.
- Darle afecto y comprensión.
- Dejar que tome opciones, permitirle hacer cosas.

Todos los miembros de la familia y más concretamente los padres, influyen poderosamente en la formación del autoconcepto del niño, especialmente a través de la calidad de las relaciones que se hayan establecido con el niño.

El autoconcepto de un niño se forma a partir de sus conocimientos sobre sí mismo, incluyendo su ambiente familiar, su apariencia, sus habilidades, sus gustos y antipatías, su temperamento, su manera de aprender y sus preferencias por ciertas actividades y materiales.

El conocimiento y los sentimientos del niño sobre sí mismo se forman por la manera como él asimila los resultados de sus acciones y las respuestas que recibe de otras personas, especialmente de sus padres, sus maestros y sus compañeros. Su autoconcepto se manifiesta en sus expectativas, nivel de aspiraciones y creencias sobre sí mismo.

Un niño que tenga un autoconcepto saludable tiene creencias y expectativas sobre sí mismo que son realistas, es decir, que no son ni exageradas ni infravaloradas.

Quien tiene autoconcepto positivo tiene las siguientes características:

- Confianza en su propio criterio.
- Capacidad de cuidarse iniciando acciones para conseguir lo que necesita y para decir "no" cuando es necesario (**asertividad**).
- Confianza al ensayar experiencias relativamente nuevas.
- Habilidad para enfocar problemas razonables y para insistir en resolverlos.
- Sus expectativas son razonables sobre lo que puede hacer y en la interacción con los demás.
- Capacidad de aceptar tanto los resultados positivos como los resultados negativos de sus acciones.
- Aceptación de sus sentimientos tal y como son.

Actividades especiales para mejorar el autoconcepto del niño.

Guías prácticas

- *No le castigue, sin más, cuando cometa un error:*
 - Explíquelo cuál fue su error.
 - Cuando usted cometa un error, no tema excusarse ante él.
 - Descubra el comportamiento adecuado.
- *Diga al niño lo que le gusta de él:*
 - Su manera de ser, sus actuaciones, su sonrisa.
- *Demuéstrele su cariño con palabras y acciones:*
 - Acariciéle suavemente, béselo, sonríale, cójalo en sus brazos, juegue con él.
 - Dígale de forma espontánea cuánto lo quiere.
 - Relaciónese y comuníquese con él con la palabra y con el "corazón".
- *Haga sentir al niño que él es importante:*
 - Déle tareas de responsabilidad.
 - Hágale participe en la organización de muebles, juguetes, etc.
 - Sin exagerar, haga resaltar sus buenas actuaciones.
- *Use un lenguaje claro y preciso:*
 - Dígale: "tráeme el plato que está sobre la mesa", en vez de decir: "tráeme eso que está allí".
- *Estimule su imaginación:*
 - Cuando cuente alguna historia fantástica, estímúlelo a que cuente más o agregue otras ideas. Déjele hablar y expresarse según su edad.
 - Hágale preguntas sobre otros temas y relaciónelos con la historia.
 - Hágale preguntas para aclarar situaciones. Respete y acate lo que el niño le dice. Sea comprensivo y respetuoso siempre con él.
- *Estimule la creatividad del niño:*
 - Permítale que juegue con los recursos del ambiente y material de desecho.
 - Designe, en la medida que pueda, un lugar de la casa para que él juegue con barro, pinturas, maderas, cajas, etc.
- *Déle oportunidad de hacer un trabajo sin que usted intervenga:*



- Déjelo desarrollar su estilo, su personalidad y creatividad.
- Proporciónale materiales, adecuados a su edad, con los que pueda hacer cosas.
- *Evite contar los defectos del niño en su presencia:*
 - Por norma nunca hable mal de su hijo delante de los demás.
 - Ejemplo: "que se chupa el dedo", "se moja en la cama", "es mal estudiante", "es un niño malo", etc.
 - Hable de esas cosas con él, en privado.
- *No se burle del niño:*
 - Ayúdelo cuando algo le salga mal.
 - Cuando llore, evite frases como "los grandes no lloran". Permita la expresión de sentimientos de su hijo.
 - Entérese del motivo del llanto y ayúdelo a enfrentarlo y superarlo.

RECUERDE:

- De la autoimagen y el autoconcepto, se llega a la autoestima.

La autoestima

Después de saber quiénes somos y la idea que tenemos sobre nosotros mismos somos capaces de valorarnos, de estimarnos, de querernos en mayor o en menor medida. Eso es, pues, la autoestima, la valoración o agrado que se tiene de uno/a mismo/a. Diríamos que es la dimensión afectiva de nuestro comportamiento en la medida en que nos estamos gustando

o no, agradando o no, valorando positiva o negativamente nuestro autoconcepto y nuestra autoimagen.

Las personas con una autoestima suficiente, buena, adecuada (también llamada autoestima alta), se sienten bien y a gusto consigo mismas. Están de acuerdo con su manera de sentir, de pensar y de actuar en relación consigo misma y con los demás. Se diría que es capaz de "ponerse una buena nota" ella misma como persona, porque cuanto hace, piensa y siente le produce la suficiente felicidad y bienestar.

La sana autoestima es el reconocimiento de lo positivo que tenemos en nosotros mismos y el reconocimiento de aquellas cosas o aspectos menos positivos que también tenemos y que no funcionan tan bien como desearíamos. Si somos conscientes de qué aspectos de nuestro comportamiento son los que debemos cambiar, estaremos en el camino de aumentar, mejorar y desarrollar la autoestima.

En los niños, la autoestima puede tener un buen nivel de desarrollo a través de algunas actividades como, por ejemplo, valorarse mucho como un buen deportista, un buen hijo, o un buen amigo. Sin embargo, cuando se tiene un bajo autoconcepto en lo referido a la escuela o a las relaciones con los amigos, o incluso en las relaciones con los demás miembros de la familia esto puede generar una baja autoestima.

Las personas con una baja autoestima tienden a sentirse a disgusto consigo mismas y proyectan en los demás ese estado de insatisfacción personal que les provoca el no valorarse adecuadamente.

RECUERDE

La autoestima es

- El sentimiento de valía personal.
- Un sentimiento y una creencia que se expresa siempre con hechos. En un niño puede detectarse su autoestima por lo que hace y por cómo lo hace.

La buena autoestima es:

- Sentirse importante para uno mismo y para los demás.
- Sentirse especial, distinto, diferente, único...
- Sentirse satisfecho, contento, feliz, complacido...
- Sentirse con capacidad para realizar proyectos y actividades.

La autoestima no se hereda, no es innata, sino que se aprende de igual modo que se aprenden otros muchos comportamientos, de acuerdo con las experiencias personales del niño.

Si en el seno de la familia se vive un clima de comunicación afectiva adecuado entre los padres y hermanos se estará aprendiendo a desarrollar la autoestima. Si se le elogia y valoran las cosas positivas que dice, piensa o siente, se estará desarrollando su autoestima.

Si los hijos observan en los padres que ellos mismos poseen una autoestima alta y así lo transmiten en sus relaciones con ellos, estarán en condiciones adecuadas de poder "copiar" el modelo de los padres y aprender por esta vía a desarrollar su propia autoestima.

La autoestima supone reconocerse como uno es, pero esto no significa que no se haya de

aceptar algunas de nuestras características (nadie es perfecto), o cambiar algunos de nuestros comportamientos con el objetivo de mejorar o crecer personalmente. Por ejemplo, cuando un niño es consciente de que se siente valioso para estudiar y sacar buenas notas en el colegio, puede también (y así debería ocurrir si es el caso) ser consciente de que es menos capaz o hábil para el deporte y divertirse con él. Asumir que se tiene esta menor habilidad en este aspecto de sí es un signo de madurez, y asumir que debe esforzarse por cambiar y mejorar sus habilidades en el deporte es motivo de autosatisfacción personal. En este caso diríamos que este niño posee una sana autoestima, que es capaz de valorar sus cualidades y de reconocer las limitaciones con el propósito de mejorarlas.

Resumiendo

- El autoconcepto es lo que pensamos de nosotros mismos como personas.
- La autoimagen es cómo nos vemos.
- La autoestima es el valor que nos damos a nosotros mismos.

Los tres términos van necesariamente relacionados. Si pensamos que somos una buena persona (autoconcepto), nos podemos ver bien a nosotros mismos (autoimagen) y como consecuencia nos valoraremos como valiosos por lo que pensamos, decimos y hacemos (autoestima).

No obstante aclarados estos conceptos, en el uso diario solo empleamos la expresión auto-

estima para referirnos al sentimiento y funcionamiento de la persona cuando se atribuye un valor por su forma de sentir y de actuar.

Características de la autoestima

Características de un niño con una sana autoestima:

Lo que hace un niño con una sana autoestima

- Está orgulloso de sus logros.
- Actúa con independencia.
- "Yo me sirvo el desayuno".
- Asume sus responsabilidades con facilidad.
- Sabe aceptar las frustraciones.
- Afronta nuevos retos con entusiasmo.

Lo que piensa un niño con una sana autoestima

- "Me gusta lo que he pintado".
- "Es difícil montar esa maqueta pero sé que puedo hacerlo".

- "Qué bien que lo he hecho".
- "No salió bien pero no importa, podré mejorarlo la próxima vez".
- "He hecho todo lo que ha sido posible por mi parte".

Lo que siente un niño con una sana autoestima

- Siente un gran orgullo personal por sus logros.
- Se siente igual que los demás.
- Se siente "a gusto" consigo mismo.
- Siente satisfacción personal por su "bien hacer" y por el reconocimiento que hacen los demás de ello.

Características de un niño con una baja autoestima:

Lo que hace un niño con una baja autoestima

- Evita las situaciones que le provocan ansiedad.
- Desvaloriza sus dotes naturales.
- Culpa a los demás de su propia debilidad.
- Se deja influir por otros con facilidad.
- Se pone a la defensiva y se frustrará fácilmente.

Lo que piensa un niño con una baja autoestima

- "Nunca dibujo nada bonito".
- "Nadie quiere jugar conmigo".
- "Nunca hago las cosas bien".
- "Todo me sale mal".
- "Es difícil, no podré, me saldrá mal".

Lo que siente un niño con una baja autoestima

- Se siente infeliz, triste, disgustado.
- Siente que los demás no le valoran.
- Se siente impotente.

No obstante, la autoestima de los niños no podemos clasificarla categóricamente como alta autoestima o baja autoestima, puesto que el estado de ánimo varía habitualmente de acuerdo con los acontecimientos que nos ocurren. Así, por ejemplo, algunas situaciones como las enfermedades, los problemas con sus amigos, las malas notas del colegio, etc. pueden influir de tal manera que un niño con una buena autoestima permanezca durante un período de tiempo más o menos largo con bajo nivel de confianza en sí mismo.

Los niños con buena autoestima tendrán los suficientes recursos personales como para salir exitosos de dichos problemas. Por el contrario, los niños que habitualmente poseen una baja autoestima tendrán muchas más dificultades para sobreponerse a las adversidades.

Condiciones que se deben dar para que los niños tengan autoestima

Cada niño es único e irreplicable y nace con un bagaje amplio de posibilidades que se harán



realidad si se dan las condiciones adecuadas de desarrollo durante toda su infancia.

La autoestima es el sentimiento que surge de la sensación de satisfacción que experimenta el niño cuando en su vida se ha dado ciertas condiciones. Estas condiciones necesarias para desarrollar la autoestima son:

- **Vinculación:** Surge como consecuencia de la satisfacción que obtiene el niño al establecer lazos de relación que son importantes para él y que le proporciona sus padres y las personas de su entorno, creándose el vínculo afectivo.
- **Singularidad:** Es el resultado del conocimiento y respeto que el niño siente por las cualidades o características que le hacen especial o diferente, favorecido por el respeto y la aprobación que recibe de los demás por esas cualidades.
- **Poder:** Que el niño disponga de los medios, de las oportunidades y de la posibilidad de actuar sus potencialidades.
- **Pautas:** Que faciliten al niño técnicas para comprender los ejemplos de conducta y conocimientos adecuados que le proporcionan las personas significativas y que le sirven para establecer su propia escala de valores, sus objetivos, sus ideales y aspiraciones personales.

Por su importancia ampliaremos estas cuatro condiciones:

Vinculación

Para que un niño pueda tener un buen grado de vinculación necesita tener la sensación de que:

- Forma parte de un grupo.
- Está relacionado con otros.
- Se identifica con grupos concretos.
- Tiene un pasado y una herencia personales, lo cual amplía sus vinculaciones a otros lugares y épocas.
- Es poseedor de alguna característica importante.
- Pertenece a alguien.
- Los demás muestran un gran aprecio por aquellas personas o cosas con las que él establece sus relaciones.
- Es importante su presencia.
- Posee un cuerpo en el que puede confiar para que responda como él desea.

Cómo aumentar en el niño su grado de vinculación.

Para ello:

- Demuéstrele su cariño a través del contacto físico.
- Muestre un rostro amable al niño. Cuando esté con su hijo/a, haga el esfuerzo, deje sus problemas para otro momento.
- Hágale notar al niño, con palabras y gestos, lo bien que se siente usted con él.
- Elógiele de manera concreta, espontánea y sincera.
- Que los niños sepan que su comportamiento educado tiene un buen efecto sobre los demás y es percibido y valorado por usted.
- Comparta sus sentimientos con los niños. Exprésele sus sentimientos. Y no olvide: hagánlo ambos progenitores.
- Comparta sus intereses, aficiones, actividades y experiencias personales con sus hijos.
- Evite interrogar con rudeza a los niños que sean muy tímidos.

Singularidad

Para que el niño tenga sensación de singularidad, de ser único e irrepetible, necesita tener experiencias donde poder expresar y manifestar sus diferencias. Necesita:

- Respetarse: conocerse y aceptarse como un ser único, diferente.
- Saber que él es alguien especial, aunque se parezca a los demás en muchas cosas.
- Sentir que sabe y puede hacer cosas que los demás no saben ni pueden.
- Saber que los demás le creen especial.
- Ser capaz de expresarse a su manera.
- Usar la imaginación y dar rienda suelta a su potencial creativo.
- Disfrutar del hecho de ser diferentes, aprendiendo al tiempo a aceptar, valorar y no rechazar a los demás. Ser diferentes implica la aceptación y el respeto de las diferencias de los demás.

Los niños pueden sentirse singulares por:

- Lo que pueden hacer con su cuerpo (deportes, etc.).
- Las habilidades que tengan (hacer trabajos manuales, etc.).
- Los dones especiales que posean (artísticos, académicos, etc.).
- Su aspecto (altos, gordos, feos, guapos, etc.).
- Su origen (raza, lugar de nacimiento, etc.).
- Sus aficiones o intereses (colecciones, excursiones, etc.).
- Lo que saben (sobre animales, historia, etc.).
- Lo que hacen (música, correr deprisa, etc.).
- Lo que piensan (fantasías, ocurrencias, humor, etc.).
- Lo que creen (creencias religiosas, ideas políticas, etc.).

Cómo mejorar en el niño el sentido de la singularidad.

Para ello:

- Anime a su hijo a expresar ideas aunque puedan ser diferentes de las de usted.
- Es importante transmitir al niño que se le acepta y valora.
- Aclare al niño en qué consiste lo que tiene de especial o diferente.
- Permita, en la medida de lo posible, que los niños hagan las cosas a su manera impidiendo, eso sí, que molesten, ofendan

- a otros o que no respeten sus derechos.
- Déles más oportunidades para que se expresen creativamente.
- Déles el tiempo necesario para que puedan expresarse a su manera.
- No ridiculice ni avergüence a los niños, aunque usted tenga que poner límites a sus actividades y comportamientos. Hágalo con autoridad pero con respeto. Recuerde que una cosa es el contenido (lo que quiere transmitir) y otra la forma (cómo transmitirlo).
- Ayude a sus hijos a encontrar modos aceptables de expresarse.

Poder

Tener sensación de poder significa que el niño siente que puede ejercer alguna influencia sobre lo que le ocurre en la vida. Es el germen de la responsabilidad.

Para adquirir la sensación el niño de que puede, necesita:

- Creer que normalmente, con esfuerzo, puede hacer lo que proyecta.
- Saber que dispone de recursos personales para hacer lo que tiene que hacer.
- Sentir que de él depende, en gran medida, algunas de las cosas más importantes de su vida.
- Sentirse a gusto cuando lleva a término algo que está bajo su responsabilidad.
- Saber cómo tomar decisiones y resolver problemas.
- Saber cómo comportarse cuando está angustiado o agobiado, de manera que no pierda el control de sí mismo.
- Usar las habilidades que ha ido aprendiendo.

Cómo aumentar la sensación de poder del niño

Para ello:

- Facilite y asegúrese que el niño se enfrente con cuestiones de su exclusiva responsabilidad.
- Déle distintas opciones cuando organice sus actividades, de manera que él pueda elegir.

- Que el niño sepa que es responsable de sus sentimientos y de sus comportamientos.
- Enseñe al niño cómo puede influir en los demás de manera positiva.
- Ayude al niño a tomar reflexivamente sus propias decisiones.
- Enseñe a su hijo mejores métodos de resolver los problemas y asegúrese de que se le presentan problemas que resolver. Ayúdele a adquirir práctica
- Organice actividades de manera que el niño tenga más oportunidades de obtener éxito.
- Si su hijo/a demuestra que es capaz de hacer algo bien, deje que lo haga. Recuerde: no haga por su hijo aquello que él es capaz de hacer por sí mismo.
- Ayude a su hijo a establecer límites para él y para los demás.

Pautas

Poseer unas pautas o modelos significa que el niño dispone de unos patrones de comportamiento que le guían y le otorgan un sentido a la vida. Es el germen de los valores, las actitudes y las metas u objetivos en la vida.

El niño necesita:

- Saber qué personas pueden servirle de modelo a su comportamiento.
- Desarrollar su capacidad de distinguir lo bueno de lo malo.
- Tener valores y creencias que le sirvan de guías prácticas para su comportamiento.
- Tener un amplio campo de experiencias, de manera que no renuncie ante una nueva situación.



- Desarrollar su capacidad de trabajo para conseguir sus objetivos y ser consciente de lo que éstos significan.
- Otorgarle un sentido a lo que ocurre en la vida.
- Saber que, tanto en el colegio como en casa, se aprecian y valoran positivamente los conceptos por los que él se rige.
- Saber cómo aprender.
- Tener un sentido del orden y la disciplina.

Cómo dar al niño un mayor sentido de los modelos y las pautas

Para ello:

- Ayude a su hijo a entender en lo que cree. Ayúdele a abrir su mundo de conocimientos.
- Comparta con su hijo lo que usted cree. Pero recuerde: comparta, no imponga.
- Ayude a su hijo a comprender las consecuencias de su comportamiento. Ayúdele a establecer límites.
- Que el niño sepa lo que usted espera de él, dejando claro qué grado de perfección le exige. No le pida más de lo que puede dar.
- Sea un buen modelo para el niño. Sea sincero, actúe con coherencia y evite las contradicciones.
- Ayude al niño a ampliar su campo de experiencias.

6.3.1.1. Importancia de la familia en el desarrollo de la autoestima

La familia tiene un papel fundamental en el desarrollo de la autoestima del hijo. Las relaciones que se establecen en la familia son las que determinan cómo pueden influir en la autoestima, de acuerdo con las siguientes características:

¿Aprenden los hijos la autoestima de los padres?

La respuesta es muy clara y rotunda: sí. Los hijos aprenden por imitación la autoestima que los padres poseen y les transmiten a ellos. Los padres son unos "modelos" para los hijos y éstos aprenden de acuerdo con lo que día a día

observan, escuchan, hablan, en el seno de la familia. Los niños imitan los sentimientos y las actitudes que manifiestan los padres mediante la expresión del rostro, los gestos, el estado de ánimo, los comentarios o ausencia de ellos... Asimismo, aprenden comportamientos concretos sobre el modo de hablar, las maneras de responder, las reacciones, etc.

La familia como modelo

Las relaciones de los padres con los hijos están fundamentadas en las pautas o normas educativas que regulan la convivencia entre todos los miembros que la componen. Así, por ejemplo, las normas de horarios que deben cumplirse, las tareas en las que se debe colaborar, los comportamientos en la mesa no solo lo aprenden los hijos a través de lo que se les dice sino también de lo que ven que sus padres hacen. Y lo que los hijos ven que hacen sus padres tiene más fuerza de aprendizaje que lo que estos les dicen.

Las exigencias de los padres hacia los hijos para que asuman sus responsabilidades, el estilo de vida que la familia lleva, los comportamientos, etc., influyen notablemente en la formación de la autoestima del niño. Si el niño percibe que todas esas pautas son adecuadas, que se cumplen, que los padres las cumplen, dando ejemplo, y estos reconocen y valoran el cumplimiento que hace el hijo, entonces estará aprendiendo a reconocer y a valorar lo bien hecho, lo justo, lo adecuado, lo coherente.

En definitiva, la familia se convierte en un modelo positivo de imitación en las normas que regulan su convivencia. Pero no olvide que también pueden ser un modelo negativo si los padres no asumen la importancia que ellos tienen en los aprendizajes de sus hijos.

La seguridad emocional de los padres

Los padres transmiten a sus hijos el estado emocional que les caracteriza. En el caso negativo, cuando los padres tienen problemas personales, de pareja, económicos o de otra naturaleza y dichos problemas les afectan, les puede producir un estado emocional alterado. Los padres pueden mostrarse ansiosos, inseguros, desilusionados, pesimistas, deprimidos. El

hijo percibe, con demasiada frecuencia, el mal humor del padre o de la madre, las discusiones, los enfrentamientos, las palabras y formas incorrectas viviendo situaciones tensas que afectan negativamente a su autoestima. Se pierde la estabilidad y seguridad afectiva que necesita para sentirse vinculado con la familia.

En el caso contrario, cuando los padres poseen un equilibrio emocional y una relación de armonía, se transmite de igual modo a los hijos. Si el padre o la madre se muestran seguros, amables, afectuosos, comprensivos, respetuosos entre ellos están ofreciendo un marco de referencia adecuado para que el niño se sienta vinculado con la familia.

El estilo educativo

Actitudes como el autoritarismo o la excesiva tolerancia en las normas de disciplina, cuando no permisividad irresponsable, pueden resultar perjudiciales para el hijo. Una actitud tolerante y flexible aunque firme, y sin que esta actitud se convierta en lo habitual, puede beneficiar la convivencia en las situaciones familiares en las que se produzcan problemas como el cumplimiento de los horarios, la realización de las tareas, etc.

Si los padres hacen partícipes a los hijos en las decisiones familiares que se estimen adecuadas, de acuerdo con la edad y de que se trate, estarán fomentando que desarrollen el vínculo, tan necesario para fortalecer la autoestima.

Coordinación en el colegio

La acción educativa que desarrolla la familia debe complementarse con la que desarrolla la escuela. El niño no debe percibir a la escuela como algo enfrentado a la propia familia que actúa de modo diferente. Necesita sentirse protegido por ambas instituciones. Ello exige que los padres manifiesten su interés educativo acudiendo a las citas o reuniones del colegio, a las entrevistas con el profesor tutor, colaborando con las actividades que tengan que ver con la educación del hijo y que, como padres, pueden ellos realizarlas en casa. Para que los hijos sientan cercana la Institución Escuela, los padres deben inculcar en sus hijos el respeto por la ella y por los maestros otor-

gándoles a ambos la autoridad propia de su función y haciéndolo que sus hijos hagan suya esta actitud.

6.3.1.2. Lo que pueden hacer los padres para aumentar la autoestima de los hijos

Hay algunas acciones concretas que son deseables realizar para que los niños y niñas desarrollen una autoestima adecuada como consecuencia de la educación que le transmiten sus padres.

1. Elogiar y no ridiculizar

Reforzar (elogiar) significa reconocer los comportamientos positivos de vuestro hijo. En numerosas ocasiones los padres creen que el buen comportamiento debe ocurrir sin más, que es la "obligación" de los hijos y que el mal comportamiento debe castigarse.

No se debe dar por supuesto que el buen comportamiento y la autoestima aparecen por sí mismos sin intentar nada por nuestra parte. El niño necesita que se le reconozca las pequeñas cosas que diariamente hace y que muchas veces pasan desapercibidas por los padres.

Si se levanta con diligencia por la mañana para ir al colegio es una buena ocasión para que reciba un comentario halagador de los padres: "Me gusta cómo eres capaz de levantarte tan rápido por las mañanas, te felicito, estoy orgulloso de ti, dime, ¿cómo lo consigues?". Si durante unos minutos vuestro hijo ha sido capaz de estar con su hermano/a dialogando, jugando o compartiendo cualquier cosa, es un buen momento para que reciban



una comentario como: ¡Me llena de alegría que podáis estar juntos tan tranquilos, os felicito a los dos! Este comentario es un gran reforzador para los dos hermanos.

En el caso de fomentar la autoestima de vuestro hijo el refuerzo deberá estar dirigido a aquellas conductas que manifiesten su valoración positiva. Si, por ejemplo, observan un comentario que dice: "Esto es muy difícil, pero si lo intento me puede salir bien. Probaré a ver que pasa". Ello sería suficiente motivo para que le dijeseis: "¡Eso está muy bien! ¡Lo importante es tu voluntad para solucionarlo, aunque haya dificultades!, ¡Eres un valiente por intentar solucionar tus cosas!"

RECUERDE

- En estos refuerzos debéis comunicar también vuestra emoción de orgullo, de alegría de satisfacción por lo que nuestro hijo ha dicho de forma auténtica, natural y espontánea.

Los niños necesitan el reconocimiento expreso de los padres sobre lo que hacen o son capaces de hacer. Si un niño dialoga con los padres, éstos pueden encontrar en ese diálogo una habilidad especial del hijo para hablar, interactuar, contar sus cosas. Es una ocasión adecuada para hacer comentarios como: "¡me está gustando cada vez más cómo te explicas!", "¡te felicito, tu manera de hablar está cambiando, te expresas mucho mejor", "¿sabías que una de tus mejores cualidades es decir las cosas sin ofender a los demás?, me agrada tu forma de actuar, eso me satisface, ¿qué opinas tú?"

Algunos ejemplos de motivos por los que felicitar al niño:

- a) La colaboración en las tareas domésticas.
- b) El permanecer un rato tranquilo y sosegado.
- c) El mirar a la cara cuando habla con otra persona.
- d) Obedecer las propuestas de los padres
- e) Mostrarse amable con los demás miembros de la familia.
- f) Mantener una buena relación con el her-

mano o hermana, evitando enfrentamientos.

g) Mostrarse alegre, risueño, feliz, ilusionado.

RECUERDE

- Ningún buen comportamiento del niño debe darse por supuesto, sino que, por sencillo que sea, como, por ejemplo, saludar, dar las gracias o ayudar a las personas mayores, deben aprenderse, enseñarse, practicarse y, por supuesto, reforzarse mediante el comentario positivo, con la sonrisa y expresado con satisfacción y afecto.

2. Descubrir sus cualidades

Los padres conocen perfectamente cómo son sus propios hijos y cuales son sus comportamientos y reacciones habituales. No obstante, es muy probable que vuestro hijo no conozca bien cuales son todas sus cualidades, posiblemente porque no se haya detenido a pensar en ello.

Actividad Práctica

1. Una actividad muy útil para que los padres les hagan descubrir cuales pueden ser sus cualidades es la siguiente:

Pida a su hijo que complete estas frases:

- Yo soy muy servicial porque.....
- Yo soy cortés cuando.....
- En ocasiones sí soy cuidadoso con las cosas porque.....
- Una de mis cualidades es la de ser sincero porque.....
- Soy bastante amable con.....
- A veces hago cosas que ponen contentos a los demás, como por ejemplo.....
- Soy obediente cuando.....
- Soy bastante puntual porque.....
- Soy atento con los demás, especialmente cuando.....
- Soy responsable de las cosas porque.....
- Me considero que soy agradecido porque.....
- Soy simpático cuando.....
- Dicen que soy muy expresivo cuando.....
- A veces dicen de mí que soy muy trabajador porque.....
- Algunos amigos dicen que soy divertido porque.....

Es importante saber las cualidades personales que pueda tener su hijo, estas las deben de buscar en lo referido al ámbito escolar, al familiar a su tiempo libre y a las relaciones con los amigos y compañeros.

Algunas preguntas que puede hacerle respecto al **ámbito escolar**:

- ¿Qué asignaturas te gustan más? ¿Cuáles menos?
- ¿Qué es lo que más te gusta leer?
- ¿Qué es lo que más te gusta escribir?
- ¿Qué cosas se te dan bien en clase?
- ¿Tienes algún problema a la hora de estudiar?

En lo referido a la **familia o a la propia casa**:

- ¿Qué cosas son las que se te dan bien en casa?
- ¿Qué es lo que menos te gusta hacer en casa?
- ¿Qué se te ocurre que podríamos hacer para que las cosas fueran mejor en casa?



Una vez conozca cuáles son las cualidades de su hijo ha de darle oportunidades para que demuestre sus capacidades con frecuencia. Si una de sus destrezas es la de ser un buen dibujante, por ejemplo, le debería indicar que le haga dibujos. Si su habilidad es la de ser un buen lector hágale leer una lectura con usted porque le gusta escucharle.

Como consecuencia de ello el niño debe aprender a autorreforzarse, es decir a dirigirse comentarios o pensamientos agradables y positivos sobre lo que hace adecuadamente porque eso le permitirá sentirse más feliz, a gusto con él mismo y aumentar su autoestima.

3. Decirse cosas agradables de sí mismo

Hay ocasiones en las que es importante que el propio niño se diga cosas a sí mismo agradables y bonitas. Por ejemplo, cuando realiza esfuerzos extraordinarios para la familia, para los demás, o para superarse a sí mismo: "¡Me siento feliz por esforzarme, poder ayudar a alguien, y conseguir cosas!"

Decirse cosas agradables a sí mismo tiene una doble función. En primer lugar el reconocimiento de la valía personal y en segundo lugar como una estrategia de ayuda cuando el niño puede tener especial tendencia a resaltar solamente lo negativo: "Es que yo no sé, es que me saldrá mal", etc. En este último caso es muy indicado enseñarle y practicar con él, si es necesario, a que se diga comentarios positivos

y reforzantes para que aumente su valoración persona y su autoconfianza en las cosas que hace.

4. Mejorar su imagen personal

Ya vimos anteriormente que la autoestima está basada en el autoconcepto que tiene el niño de sí mismo. Este autoconcepto se basa, a su vez, en la imagen personal que se tiene. La imagen personal está formada por lo psicológico (su manera de pensar, decir, hacer o sentir), y por lo físico (su propio cuerpo). La apariencia o imagen personal es muy importante para estar agusto consigo mismo, especialmente en la etapa de la adolescencia, afectando tanto a los chicos y a las chicas, cuando, de acuerdo con sus características corporales diferentes, se da en el paso de una edad a otra, en la que los cambios morfológicos y psicológicos son muy claros.

Los padres pueden ayudar a sus hijos a mejorar su imagen personal del siguiente modo:

- Enseñándole normas sobre higiene personal, limpieza, vestido, aseo, aspecto externo, etc. Explicándoles su importancia y necesidad en las relaciones sociales con los demás.
- En el caso de los hijos adolescentes, cuando estos manifiesten dificultades sobre su imagen corporal habrá que explicarles las características de esa etapa evolutiva de la vida para que la comprendan y acepten.

5. Mejorar otros comportamientos

Es importante que su hijo descubra cuales son sus cualidades para que ello le ayude a mejorar su autoimagen, su autoconcepto y en consecuencia, su autoestima. Sin embargo, no debe olvidar que también deben descubrirse aquellos comportamientos que deben modificarse porque no son suficientemente adecuados.

Para ello es aconsejable tener en cuenta algunas orientaciones que pueden ser útiles para lograr más eficacia y que la corrección se diri-

ja a la conducta en sí, más que a vuestro hijo en particular por su "manera de ser".

En este sentido, la corrección debe dirigirse a:

1. Describir la conducta que se desea cambiar.

"Tu habitación está aún por arreglar y hay cosas por el suelo que deberían estar en su lugar". (En lugar de decirle: "eres un desastre, un...").

2. Dar razones para cambiar su comportamiento.

"La habitación debe estar en buenas condiciones por razones de higiene, de orden, de buen gusto y de convivencia". (En lugar de: "por que lo digo yo, y ya está...").

3. Reconocer los motivos que haya tenido el hijo para su comportamiento.

"Comprendo que te encuentres cansado, que te hayas distraído, que lo hayas olvidado, que no hayas tenido tiempo o que...". (Pero a continuación abordar el comportamiento a mejorar).

4. Decirle claramente lo que se pretende.

"Es necesario que tu habitación quede aseada y en orden. Arregla la habitación. Coloca cada cosa en su sitio".

5. Crear compromiso para el cambio de comportamiento.

¿Cómo te las arreglarás para que cada día tengas en orden tu habitación? ¿Qué podrías hacer para acordarte bien de ello? ¿Qué podrías hacer para estudiar más?

A continuación observemos un estilo negativo de abordar situaciones y que en nada beneficiaría la autoestima de su hijo:

- ¡Te he dicho que arregles de una vez tu habitación y pongas cada cosa en su sitio!
¡Eres un cerdo, vaya suciedad y desorden!
¡Te vas a enterar como no la arregles enseguida!

Aunque es comprensible que a veces las situaciones no son fáciles de afrontar y resolver, y que en otras ocasiones se llega a la situación que la gota colma al vaso, debe intentarse el

control de ese modo de actuar porque ni beneficia a la salud emocional de los padres ni ayuda mucho a que el hijo cambie su comportamiento, en el mejor de los casos se resuelven situaciones problemáticas de momento, pero a cambio tiene un gran coste emocional en la autoestima de los padres y del hijo.

6. Autodescubrirse

Los niños tienen una percepción y conocimiento de lo que les rodea en ocasiones mucho mejor de lo que se conocen a sí mismos. Una actividad que ustedes pueden realizar junto con sus hijos es ayudarles a descubrirse y conocerse a sí mismos y a valorar las cualidades que descubran.

Actividad práctica

1. Intente que su hijo conteste a estas preguntas:

- ¿Quién eres tú? ¿Cómo te ves a ti mismo?
- ¿Cómo es tu cara, tu pelo, tus ojos...?



- ¿Cuánto mides?
- ¿Cuánto pesas?
- ¿Qué piensas de lo que descubres de ti?
- ¿Cómo te vistes?
- Observa una fotografía tuya reciente y haz un comentario sobre ella.
- ¿Estás contento/a contigo mismo/a? ¿Por qué?
- ¿Qué cosas de tu comportamiento te gustaría cambiar? ¿Por qué?

El mensaje educativo que los padres deben transmitir como consecuencia de este "interrogatorio" es el siguiente: cada uno de nosotros somos diferentes a las demás personas. Podemos ser altos o bajos, guapos o feos, gordos o delgados, inteligentes o menos inteligentes, más o menos simpáticos, más tranquilos o más nerviosos. Cada uno tenemos nuestra propia manera de ser. Debemos estar contentos con nuestra manera de ser, pero es muy importante que queramos también cambiar aquellas cosas que no nos gustan, que no sean adecuadas o que no nos benefician.

2. Intente entablar un diálogo con su hijo con las siguientes propuestas:

- ¿Qué sientes cuando estás alegre?
- ¿Cómo lo pasas con tus amigos?
- ¿Cómo te sientes después de aprobar una evaluación?, ¿y después de suspenderla?
- Cuando has hecho un trabajo y te ha salido bien, ¿cómo te sientes?

7. Ayude a su hijo a tolerar frustraciones.

Enseñe a su hijo que no siempre conseguimos lo que queremos. Este es el mensaje que debe transmitir a su hijo ya desde muy pequeño. Cuando le pide que le compre chuchearías en el quiosco y los padres entienden que eso no le beneficia, el niño debe aprender a no reaccionar bruscamente con una rabieta. Si el enfado se produce y deriva en berrinche y los padres ceden ante él, lo que está aprendiendo el niño es que necesitará una rabieta, y quizás cada vez más grande y durante más tiempo, para poder conseguir lo que quiere. Así no aprenderá a demorar la satisfacción de sus deseos ni entenderá que no siempre se consigue lo que uno quiere. Lograr reaccionar adecuadamente ante esta situación sin montar el numerito es tener capacidad de tolerar la frustración.

Tenga en cuenta

- La vida, más adelante, le irá mostrando que en ella hay frustraciones.
- Uno de sus objetivos para con su hijo es enseñarle y prepararle para la vida.

Para lograr una buena autoestima y desarrollo de la personalidad, debe transmitir a su hijo que no debe desanimarse o deprimirse cuando alguna cosa que deseaba no la consigue, porque no depende solo de sus deseos o esfuerzos sino de otras circunstancias ajenas a él que tiene que ir descubriendo, aprendiendo y, en algunos casos, aceptando y soportando.

8. Enseñarle a sentirse orgulloso de sus logros.

Se trata de que su hijo aprenda a valorar sus éxitos personales, expresando con naturalidad y espontaneidad los sentimientos de satisfacción de sí mismo. Cuando se expresan estos

sentimientos de valía personal, de logro de objetivos, de forma adecuada, el niño se puede sentir más seguro de sí mismo y más autoconfiado, ello favorece el establecimiento de relaciones interpersonales con compañeros y amigos con una mayor facilidad.

Actividad práctica

- Pídale a su hijo que le hable y le cuente cosas de sí mismo. Que le responda a preguntas como: ¿Qué más te gusta de ti?, ¿De qué te sientes orgulloso?

9. Enseñe a su hijo a identificar bien cuales son sus emociones y sentimientos.

Los sentimientos y las emociones, a veces, nos pueden afectar tanto que lleguen a bloquearnos e impedir actuar empleando la razón. Todos sabemos qué es la felicidad, la tristeza, la alegría, el enfado, la decepción, la rabia, etc. Sin embargo, reconocer que actuamos bajo la influencia de estas emociones resulta un poco más difícil.

A los niños y jóvenes se les debe enseñar a que identifiquen cuando sienten ellos alguna de estas emociones procurando que sean conscientes de que las experimentan y que les pueden influir en su manera de ver y reaccionar ante las cosas.



Actividades prácticas:

1. A través de preguntas puede saber el estado de ánimo de su hijo fomentando así el diálogo. Algunas preguntas pueden ser, por ejemplo:

"¿Cómo te sientes cuando...?:

- Unos compañeros de clase se meten contigo.
- Un amigo tuyo está triste.
- Una compañera de clase te ha dicho: ¡Vaya camiseta tan bonita que llevas!
- Alguien te dice: ¡Qué bien te ha salido ese dibujo!
- Alguien te gasta una broma de mal gusto.
- Ves a un amigo que se pelea con otro amigo.
- Alguien te insulta.
- El profesor te ha regañado por molestar en clase.

2. Proponedle a vuestro hijo que os cuente las situaciones o experiencias que haya tenido y cómo se ha sentido: contento, triste, preocupado, sorprendido, asustado, enfadado, etc.

10. Valorar sus opiniones.

Las opiniones o las ideas que vuestro hijo expresa deben ser tenidas en consideración de acuerdo con la edad pero siempre valorando su aportación y participación.

Debatir ampliamente con vuestros hijos, comentar, analizar los problemas, escuchar sus opiniones, etc., son tareas muy valiosas que ayudarán en gran manera a que vuestro hijo se autovalore y piense que lo que él dice es importante, tan importante como lo que dicen los demás.

Sin embargo, hay que enseñarle la manera adecuada de expresar sus opiniones, de tal forma que se exprese adecuadamente respetando las normas que deben existir en el diálogo con las demás personas.

Se le debe enseñar a:

- a) Antes de hablar se debe pensar bien las cosas que se quiere decir.
- b) Hablar despacio, pausadamente, con claridad de manera que se nos entienda fácilmente, sin prisas.
- c) Mirar a la cara de la persona con la que se habla.
- d) Emplear un volumen medio o normal de voz. No se necesita gritar para hacerse entender.
- e) Situar la posición frente a quien se habla, no darle la espalda o colocarnos de lado.
- f) Respetar el turno de palabra cuando se habla con los demás. Todos deben hablar pero sin interrumpir a quien están en el uso de la palabra.
- g) Hablar y escuchar.

11. El hijo debe sentirse un miembro importante de la familia.

El niño o la niña deben sentirse miembros importantes de la familia y ello puede desarrollarse escuchándoles, haciéndoles participar en todos aquellos asuntos familiares que los padres estimen oportuno y crean necesario (de acuerdo con su madurez personal como adultos).

Es importante consultar a los hijos algunas cosas para que se expresen y digan cual es su opinión, lo que piensan al respecto, valorando sus aportaciones, contemplando como más importante el hecho en sí de participar y aportar, que por la validez o no que pueda tener lo que hayan expresado. Se sentirán valorados y tenidos en cuenta por las ideas que han expresado.

12. Comunicación fluida con vuestro hijo.

La buena comunicación es la base fundamental en la convivencia familiar. A pesar de que la falta de tiempo y el estrés caracteriza muchas veces la vida de los padres, siempre

- ¿Cómo se comporta en la calle?
- ¿Qué le gusta hacer cuando está solo?
- ¿Qué le pone contento?
- ¿Qué le pone triste?
- ¿Qué le hace enfadar?
- ¿En qué destaca?
- ¿Cuáles son sus fallos?
- ¿Cómo satisface sus necesidades de seguridad y de afecto?
- ¿En qué se parece nuestro hijo a nosotros?
- ¿En qué se diferencia?

13. Celebrar los éxitos de los hijos.

En numerosas ocasiones los niños, jóvenes y adolescentes experimentan éxitos personales: aprobar un examen, hacer un trabajo eficiente y en su tiempo y ser felicitado por el profesor, obtener un meritorio puesto en una competición deportiva, etc.

Todos ellos son ejemplos de pequeños éxitos que el niño experimenta y que necesita poderlos compartir afectivamente con los demás: los compañeros, amigos y padres, especial-

debería buscarse los momentos del día adecuados para interesarse por las cosas y los problemas del hijo, manteniendo conversaciones afectuosas con él, debatiendo y comentando temas familiares y de intereses comunes o personales, mostrándole y ofreciéndole el apoyo necesario para ayudarle en los problemas personales que pudiera tener.

Con ello se pretende animarle a que exprese sus ideas aunque sean muy diferentes a las que puedan tener ustedes como padres. Pero es importante que vuestro hijo se comunique y se sienta arropado por la ayuda afectiva. Comunicarse adecuadamente con él les permitirá conocerle mejor.

Actividad práctica

1. Una manera de que los padres puedan comprobar si saben muchas cosas de su hijo y de su personalidad es contestarse ellos mismos a estas preguntas:
 - ¿Cómo se comporta nuestro hijo en la escuela?

mente para que les sean reconocidos sus méritos, sus capacidades y sus esfuerzos por conseguirlos y alcanzarlos. Es una buena ocasión el felicitarle por el éxito conseguido.

Estos elogios tienen un poderoso efecto sobre la autoestima, la eleva, la fortalece y les hace muy felices.

14. Evitar la sobreprotección.

El niño sobreprotegido por sus padres desarrolla un autoconcepto caracterizado por la nece-

sidad de ayuda, de que alguien, en este caso los padres, les diga lo que tienen que hacer y cómo lo deben hacer.

En los primeros años del desarrollo o primera infancia, hasta los 4 años aproximadamente, los padres están volcados íntegramente en el cuidado del hijo que ha sido hasta hace poco un bebé. La entrada en el colegio marca el inicio de una etapa evolutiva en la que el niño deberá ir realizando cada vez más cosas por iniciativa propia, deberá ser más autónomo y cada vez necesitará menos ayuda en la realización de las cosas, aunque siempre necesite, el apoyo, la orientación, y el reconocimiento, pero debe ser objetivo educativo de los padres el fomentar la mayor autonomía posible, y que sus logros le sirvan de refuerzo de su autoestima.

RECUERDE

- La autoestima se consigue también a través de los logros.
- Facilítele la consecución de logros u objetivos.
- No haga nada por su hijo/a que el/ella sea capaz de hacer por sí mismo/a.

Se trata de hacerles madurar poco a poco, hacerles responsables de sus cosas, de lo que dicen y cómo actúan. Para ello, y ya desde pequeños se les puede encargar la realización de pequeñas tareas domésticas de colaboración. Ustedes deben hacer el seguimiento correspondiente para que las cumplan, hasta que llegue a ser para ellos un hábito.



15. Los padres deben ser buenos modelos de autoestima.

Si quieren que sus hijos posean una sana autoestima deben mostrarse como modelos ante ellos enseñándoles que sí tienen una autoestima adecuada.

Los hijos deben observar en los padres todos aquellos valores que forman parte de una sana autoestima: la responsabilidad, el trabajo, el esfuerzo, la valoración de las capacidades personales, la alegría, la comprensión, el respeto, la colaboración, el afecto, los comentarios amables y de reconocimiento que deben hacerse cuando alguien de la familia hace alguna cosa bien.

16. Mostrar flexibilidad ante el comportamiento de los hijos.

Es necesario que en la familia existan unas normas y reglas de convivencia que regulen las relaciones entre los miembros que la componen. Esas normas y reglas deben ser adecuadas para que todos las cumplan y exista un buen clima familiar.

Son normas comunes y convenientes:

- Disponer de un número de salidas al mes (teniendo en cuenta de la época en que se está: de estudio o de vacaciones; y la edad).
- Establecer un horario de llegadas.
- Cuidar las cosas.
- Mantener limpia la habitación (tema especialmente difícil en la pubertad y adolescencia).
- Colaborar en tareas domésticas (otro tema de batalla en la pubertad y adolescencia).
- Escuchar a los demás, participar en las conversaciones.

La lista de normas se podría hacer extensísima y cada familia establece y hace cumplir (o no) aquellas que estima que son más adecuadas al sistema de valores o estilo de vida que tienen los padres.

La flexibilidad se refiere a la actitud de los padres de saber escuchar al hijo en sus razones por las cuales no ha cumplido las normas, en ver que de verdad hay en ello, en adaptarlas a las necesidades o circunstancias si el momento lo exige (por ejemplo regresar a

casa un poco más tarde por motivo de una festividad). A veces es conveniente llegar a un acuerdo con el hijo para conseguir algunos comportamientos que suelen ser difíciles de conseguir de otra forma por su manera de ser.

17. Conocer a los amigos de nuestro hijo.

Los padres deben procurar conocer, más o menos, quienes son los amigos de los hijos. Sin llegar a caer en una actitud "policial", si es conveniente saber con quien se relaciona los hijos. Esto es comprensible porque, desde su propósito educativo, los padres desean que quienes sean amigos de sus hijos puedan ser también modelos para ellos y compartan o le aporten valores humanos que les ayude a mejorar.



18. Dedicarle el tiempo necesario.

Uno de los principales problemas en la educación familiar actualmente es el tiempo tan reducido del que disponen los padres diariamente para poder estar con sus hijos, ocasionado principalmente por las obligaciones laborales.

A pesar de ello, es deseable que encuentren momentos en los que intensifiquen la comunicación cálida y afectiva con ellos y se interesen por sus cosas, sus vivencias, sus preocupaciones y sus problemas.

RECUERDE

- No es tanto la cantidad del tiempo que pueda estar con ellos, como la calidad.

19. Fomentar que vuestro hijo se relacione con grupos.

El vínculo con el grupo se puede fortalecer propiciando o alentando que vuestro hijo se relacione con agrupaciones deportivas si es que practica algún deporte, con agrupaciones de ocio y de tiempo libre: peñas excursionistas, con organizaciones juveniles, etc.

La pertenencia a un grupo, asociación o equipo desarrolla el sentimiento de vinculación hacia el grupo y a su vez le da seguridad y autoconfianza. Es una manera de desarrollar los componentes de la autoestima.

20. Desarrollar su creatividad.

La creatividad, como otros comportamientos, se aprende con la práctica. Los padres pueden fomentar la realización de actividades que estimulen el sentido creativo de los hijos, animándoles a realizar algunas tareas o actividades específicamente dirigidas a ello.

Algunos ejemplos de actividades para desarrollar su creatividad son:

- Inventar juegos y cuentos.
- Pintar carteles, modelar, colorear.
- Hacer redacciones escritas.
- Construir objetos y aparatos.

21. Ayudarle a proponerse metas.

Antes de considerar grandes metas es necesario aprender a plantearse pequeñas metas, lo que exige examinar lo que queremos conseguir en pequeños pasos. Por ejemplo, aprobar el curso supone previamente aprobar cada trimestre; aprobar cada trimestre exige prepa-



rarse cada día los temas y, así sucesivamente, de modo tal que pequeñas metas es conseguir objetivos cada día, cambiar pequeñas cosas, mejorar alguna conducta, etc.

22. Enseñarle a ser responsable.

La responsabilidad es un elemento de la personalidad que contribuye de manera importante a tener una buena autoestima.

23. Interesarse por cómo le va en el colegio.

Interesarse por los estudios y las relaciones

con los compañeros es una manera de demostrarle que se interesa por él y de brindarle seguridad afectiva.

Se trata de crear la actitud favorable y el apoyo para ayudarle a no perder la ilusión, la esperanza, el entusiasmo, la actividad y el deseo por superar los problemas escolares que puedan surgir. De esta manera se puede descubrir algunos aspectos que pudieran dificultar los estudios: problemas de atención, concentración o motivación.

Ante las dificultades escolares, la labor de los padres es la de animarle a pensar en positivo:

En lugar de:

- "No podré hacerlo".
- "Esto no hay quien lo haga".
- "Me saldrá mal."

Potenciar:

- "No sé hacerlo pero lo voy a intentar".
- "Esto es muy difícil pero pediré ayuda".
- "Le preguntaré mañana al profesor cómo se hace".

Debe prestarse también especial atención a las cosas que sí le funcionan bien a su hijo en el colegio y estimularle a que las mantenga. También es muy importante que tenga en cuenta algunos aspectos y comportamientos que ayudan a mejorar el rendimiento escolar, como por ejemplo:

- La motivación que demuestra hacia el estudio.
- El esfuerzo que pone para aprender.
- La atención que presta al profesor cuando explica.
- El cumplimiento de su horario personal de estudio.
- El disfrutar con los temas que está estudiando.

- Su capacidad para pensar, reflexionar y actuar serenamente.
- La calidad de las tareas que hace: su limpieza, presentación.

24. Fomentar la autonomía personal

Un objetivo importante en la educación de los hijos es que éstos aprendan a cuidarse de sí mismos, y para eso hay que enseñarles los conocimientos y las habilidades que necesitan para valerse por sí mismos.

La autonomía debe referirse no solamente a las habilidades de alimentación, vestido y salud sino a las relaciones interpersonales y a su autoestima.

Actividades prácticas

- Dé responsabilidades a su hijo en la familia.

Aunque sea pequeño es un gran reconocimiento de su valía el sentirse responsable de hacer cualquier actividad de la casa que, de acuerdo con sus posibilidades pueda realizar: encargarse de guardar los periódicos, dar de comer al gato, regar una maceta. A medida que cumpla años suba de grado sus responsabilidades.

- Que aprenda a realizar tareas por sí solo.

Conforme el niño va creciendo debe ir aprendiendo a realizar las cosas por él mismo. Aunque al principio necesite cierta ayuda, se le deberá ir retirando gradualmente hasta que sea capaz de hacerlo por sus propios medios.

6.3.2. Valores de la personalidad

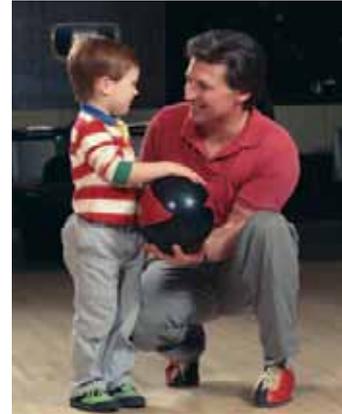
Enseñar a los hijos principios y valores que puedan servirles de guías para desarrollar adecuadamente sus propias vidas es una tarea hermosa, gratificante y de enorme rentabilidad para los padres. Pero también requiere esfuerzo y que los padres se lo planteen con interés, conocimiento y constancia porque, como casi todo lo que atañe a su hijo, necesita **aprenderlo**.

Los valores se podrían definir como construcciones o esquemas mentales que tienen que ver con creencias que nos enseñan (y que asumimos) y que nos sirven para darle un sentido o dirección a nuestro comportamiento. Los valores le dan una orientación a nuestra conducta y contribuyen a configurar nuestro estilo de vida.

Los valores, como decíamos, se aprenden y, por consiguiente, es la familia el primer elemento transmisor de los mismos. En este sentido, a mayor cantidad de valores que disponga una familia, más podrá transmitir y enseñar a sus miembros.

También conviene tener presente que muchas veces la familia puede sufrir las interferencias negativas de la sociedad al enseñar a sus hijos ciertos valores; así la familia puede estar transmitiendo a sus hijos el principio de la no violencia, y la sociedad, a través de los medios de comunicación (T.V., por ejemplo) les "bombardean" con programas y dibujos animados donde la violencia casi es mostrada como normal.

Les presentamos **algunos valores** o principios



que las familias pueden considerar a la hora de formar a sus hijos. La lista de posibles valores es más extensa que la expuesta aquí. Muchas familias dispondrán de un más amplio "banco de valores" que los que a continuación describimos:

Sinceridad y honradez

La sinceridad y la honradez se consiguen tratando de inculcar en el niño que diga siempre la verdad, enseñándole a ser íntegro y a que se pueda confiar en él. Enseñar a los niños a ser sinceros es un trabajo a veces algo difícil, ya que nuestro entorno social practica con frecuencia lo contrario. Es importante para que su hijo aprenda que usted le enseñe con su ejemplo como padre, así como reconocer el comportamiento correcto que hace su hijo. El ejemplo paterno y el reconocimiento de los logros del hijo son dos elementos importantísimos para enseñar valores a los niños.

Guías prácticas

- *Intente ser siempre sincero y honrado con sus hijos.* Trate de responder las preguntas que le hagan sus hijos de una forma totalmente sincera, a menos que se trate de una pregunta que implique para usted algunos límites. En este caso explíqueles con total sinceridad los motivos por los que no puede responderles. No les diga a sus hijos "mentiras piadosas" y nunca les pidan que lo hagan por ustedes (ejemplo: "Coge el teléfono y di que no estoy en casa"). No exagere ni amenace a su hijo con cosas que luego no va a cumplir.
- *Felicite a sus hijos y ofrézcales la posibilidad de "empezar de nuevo".* Facilíteles a sus hijos una segunda oportunidad para ser sinceros. Si les dicen algo que usted considera poco creíble, interrúmpales y diga: "Espera un momento, piénsalo de nuevo. Recuerda que es importante decir la verdad". A continuación déle tiempo de comenzar de nuevo.
- *Háblele de las consecuencias.* Busque situaciones de falta de sinceridad y muéstréselas a su hijo. Señale las consecuencias, tanto para la persona que ha sido engañada como para el autor del hecho. Busque también ejemplos de honradez y mencione las consecuencias positivas para la persona honrada y sincera (paz interna, confianza y respeto propio y de los demás).

Esfuerzo-valentía

El esfuerzo es la energía psicológica que nos moviliza para hacer cosas. La valentía es atreverse a intentar cosas adecuadas aunque sean difíciles. Pero para que los niños aprendan a ser valientes y a mostrar su valentía así como a desarrollar su capacidad de esfuerzo personal, han de recibir ejemplo de los padres y ser estimulados con cariño cuando se esfuercen ante las cosas y muestren su valentía (y también cuando lo intentan).



Guías prácticas

- *Apoyar y reconocer sus intentos.* Los padres deben estimular el intento de sus hijos de ser valientes, haya o no éxito en el resultado final: alabar por leer un libro complicado, por comenzar una actividad poco habitual, etc. Así mismo deben hacer igual cuando observan que su hijo se esfuerza en las cosas.
- *Enseñe con su ejemplo.* Hable con sus hijos de las cosas difíciles que usted hace, con sencillez, para que el niño vea que también hay cosas difíciles para las personas mayores. Es importante que el niño tenga un modelo de realidad y de valentía en sus padres.
- *Clarifique la diferencia entre valentía y "descaro".* Explíquelo que el valor es, por ejemplo, no hacer algo que está mal, que es incorrecto, aunque sus amigos lo aprueben; así como es valentía jugar y hacer amistad con un niño que no tiene amigos.
- *Ayude a sus hijos a comprender que el esfuerzo y la valentía se desarrollan con la práctica.*

Serenidad

Calma, paz, serenidad. Este valor hace referencia a la tendencia de intentar llegar a acuerdos en lugar de enfrentamientos. Es la capacidad de reaccionar ante las situaciones de manera tranquila y sosegada. Tendría como base la capacidad de comprender cómo se

sienten los demás en lugar de limitarse a reaccionar en su contra. Es decir, nos referimos al control del mal genio. Los niños necesitan tranquilidad y calma, siendo la clave para alcanzarla, la comprensión. Ser pacífico no significa eliminar las emociones, sino dominarlas y evitar así que éstas puedan irritarnos y dañar a otras personas.

Guías prácticas

- *Cree un ambiente sereno en su hogar.* Procure un ambiente de calma en su hogar, puede hacerlo de varias formas:
 - a) Ponga frecuentemente música suave (música relajante por ejemplo).
 - b) Controle el tono o intensidad de su voz (evite gritar).
 - c) Contacte físicamente con su hijo más a menudo. Siempre hablamos más suavemente cuando nos acercamos y tocamos a la otra persona..
- *Dé ejemplo de calma y comprométase de antemano.* Aprenda a prepararse usted mismo para estar tranquilo. Dedique regularmente unos minutos para calmarse. Dígase de antemano que sabrá reaccionar con calma frente a sus hijos (especialmente si son nerviosos). Haga lo mismo cuando regrese a casa después del trabajo: tómese unos minutos antes de entrar a su casa

para relajarse y déjese los problemas en el portal. Procure "desconectarse" del trabajo al ir hacia su casa.

- *Enseñe con elogios.* Intente ser un modelo de serenidad y "contágiela" en su familia mediante los elogios positivos. Es importante aprender que "el elogio produce paz" y "la crítica negativa produce irritabilidad".

Lealtad

La lealtad es tener palabra para hacer lo que se

dice y se promete, ser digno de confianza. Es rectitud y honestidad en el comportamiento.

Guías prácticas

- *Mantenga su propia palabra, su coherencia con lo prometido.* Sea un ejemplo para sus hijos. Dígale a su hijo con mayor frecuencia que puede contar con usted, que siempre le ayudará y le apoyará en los momentos difíciles. Demuéstrele, no sólo de palabra sino con hechos, que es usted fiable y digno de confianza. Así inculcará estas cualidades en sus hijos.
- *Agradezca y elogie en sus hijos todas las manifestaciones de su capacidad de mantener su palabra dada.* Esfuércese en reconocer y elogiar cualquier demostración de coherencia con lo que su hijo dice y hace.

Comprensión y altruismo

Se trata de considerar, valorar y aceptar también a los demás. Es aprender a comprender y a preocuparse por los demás, tener sensibilidad hacia las necesidades de las personas y de las situaciones prestándoles colaboración y ayuda.

A los niños se les debe enseñar a ser sensibles y altruistas desde una edad muy temprana.



Guías prácticas

- *Practique los elogios.* Para desarrollar el altruismo cuando su hijo comparta algo suyo, cuando sea generoso o responda a las necesidades del otro, elógielo, déle un abrazo y comente lo que acaba de hacer.
- *Motívele a los compromisos.* Intente despertar el interés que pueda sentir su hijo por los problemas de los demás. Insista en las responsabilidades dadas a sus hijos y en la respuesta que espera de ellos. Hable con él de las responsabilidades de otras personas y de cómo hay que ser comprensivo con las cargas que afrontan los demás.
- *Enseñe mediante el ejemplo y una gran capacidad de escucha.* Muestre a sus hijos el tipo de comprensión que usted desea inculcar en ellos. Intente aumentar su capacidad de escucha y de atención. En lugar de dirigir, organizar e interrogar a sus hijos, intente también escuchar lo que ellos tienen que decirle. Diga, si es necesario, "lo siento". Demuéstreles comprensión a sus hijos y ayúdeles para que también sean comprensivos hacia usted y hacia los demás.
- *Dígales a sus hijos cómo le afectan las cosas que hacen.* Así les ayudará a darse más cuenta de los sentimientos de los padres y a ser más comprensivos con ustedes. A veces los niños piensan en sus padres como en personas sobre las que pueden "descargar" sus emociones sin que les afecte en absoluto. Hágalos comprender que ustedes también son personas.
- Recuerde que el altruismo no es algo que aparece de forma espontánea. Todos nacemos con un cierto grado de egoísmo, aunque los grados varían. No existe solución rápida para dejar de ser egoísta, requiere aprendizaje, reflexión, práctica, así como una cierta dosis de madurez.

Amabilidad y cordialidad

Hay que enseñar a los niños que ser amable es mejor que ser duro o agresivo. Hay que inculcar en los niños que ser amable, sobre todo hacia los que son más jóvenes o más débiles y con las personas mayores, tener capacidad de hacer amigos y mantenerlos, saber ser servicial y jovial, ser educado y cortés son valores muy positivos.



Guías prácticas

– *Enseñe mediante el ejemplo.* Utilice con sus hijos las expresiones "gracias hijo", "por favor" y "perdón hijo" más a menudo. Diga cosas amables, sea bien educado en los más mínimos detalles. Ayude a sus hijos en sus actividades y trabajos. Sea jovial y alegre, así, sus hijos comenzarán a imitar lo que observan en usted.

– *Proponga un "pacto de amabilidad y gentileza".* Plantee este pacto a su familia; explicándoles que representa un compromiso sobre cosas "que hay" que hacer y otras "que no".

Cosas a hacer:

– Ser amables; decir "por favor", "gracias" y "perdón"; buscar oportunidades para ampliar los actos de cortesía y amabilidad.

Cosas a evitar:

– No gritar ni elevar la voz mucho, no criticar a nadie, no insultarse, ni menospreciarse.

Hable con frecuencia de cómo van las cosas, de cómo se siente cada uno. Todo esto puede crear un ambiente especial de calidez y amabilidad en su casa.

– *Observe cuáles son las capacidades innatas de su hijo hacia la amabilidad y gentileza.* Estudie la situación particular de cada uno de sus hijos. Intente determinar qué capacidades y predisposición de ser amable tiene su hijo para que sepa que hacer y por dónde comenzar.

– *Intente que sus hijos, de cualquier edad, miren directamente a la cara cuando hablen con la gente.* Este método puede ayudar a los niños a incrementar su interés por los demás y su amabilidad.

– *Procure que los amigos de su hijo vengan a su casa.* Es muy conveniente que vea cómo su hijo se relaciona con sus amigos. Escuche activamente su conversación, con naturalidad, pero sin inmiscuirse ni espiar. Esto les ofrecerá una gran información sobre sus formas de pensar y actuar con ellos y les servirá para posteriormente ayudar a sus hijos a corregir sus deficiencias y a superarse.

– *Enseñe a su hijo el valor de las relaciones, no sólo con los amigos, sino con la familia.* Fomente la idea de que los amigos de fuera son importantes, pero que aún lo son más los hermanos, los propios padres y el resto de la familia. La amistad con ellos debe ser mimada y tratada con cariño.

Justicia y perdón

La justicia y la corrección de comportamientos inadecuados en un hogar proporcionan tanto seguridad como unidad. Es importante que en

el hogar se establezcan unas leyes familiares claras y la posibilidad tanto de la discrepancia, la disconformidad y el arrepentimiento como de un correctivo consecuentemente justo.

Guías prácticas

– *Establezca unas leyes familiares sencillas.* Esto ayudará a los hijos a saber sus límites y a saber lo que se espera de ellos. Es mejor que cuando aborde este tema trate de establecer las leyes en dos sesiones:

1.ª sesión: Exponer la importancia de las leyes. Facilíteles que ellos también participen en la elaboración de las mismas. Tome notas. Analícelas y decida qué normas aprobar.

2.ª sesión: Explique las normas aprobadas. Le sugerimos cuatro leyes sencillas pero importantes:

- CONCORDIA (no pegar, no pelearse, no gritar, no quejarse, no insultarse etc.).
- PEDIR PERMISO (no ir a ningún sitio, invitar a nadie a casa, etc., sin permiso).
- NORMAS (ordenar la habitación, recoger las propias cosas, etc.).
- OBEDIENCIA (hacer lo que los padres les piden).

– *Establezca premios por cumplir cada ley y castigos en caso contrario.* Utilice el sistema de las "pagas" con bonificaciones según las cosas bien hechas durante la semana (concordia, pedir permiso, normas y obediencia). Ajuste las recompensas en función de las edades y necesidades de sus hijos.

El castigo principal al desobedecer las cuatro leyes debe ser la ausencia de recompensa.

– *Ofrezca posibilidades de "arrepentimiento".* Enséñeles a sus hijos pequeños que el arrepentimiento consiste en decir que uno siente de verdad lo que ha hecho, pedir perdón por ello y prometer no hacerlo más. Utilice el reconocimiento y arrepentimiento en lugar del castigo siempre que sea posible.

– *Enseñe con el ejemplo.* Cuando usted cometa algún error, se olvide, pierda la calma, etc., excútese también frente a su hijo y pídale perdón sinceramente.

– *Sea comprensivo, consecuente, cariñoso e indulgente.* Lo que no debe significar ser blando, consentidor y despreocupado. Es importante no pasar por alto ni un comportamiento digno de ser alabado ni otro merecedor de castigo. Sea consecuente. No se empeñe en la "justicia rápida". Opte por el arrepentimiento y el perdón primero, y recurra al castigo sólo cuando sea imprescindible.

El respeto

El respeto por la vida, por los padres, por los hermanos, por las personas mayores, por la propiedad, por las cosas públicas, por las creencias y derechos de los otros; el respeto por uno mismo, evitando el autodesprecio son valores que hay que inculcar desde pequeños en los niños. La cortesía, la amabilidad y las buenas maneras son principios de buena educación.

La importancia y la necesidad básica de respeto son hechos evidentes. El respeto es la base

y fundamento de otros varios principios básicos en la vida. Los niños que aprenden a com-



prender y seguir el principio del respeto serán mejores hijos, mejores amigos y mejores miembros de la sociedad.

La enseñanza del respeto es un proceso importante pero a veces difícil. Lo primero que debemos recordar es que el respeto no puede ser ofrecido si primero no es recibido. Han de res-

petar primero a sus hijos (cómo hablan con ellos y cómo les tratan) para pedir a su vez que les respeten a ustedes. El respeto que ellos reciben en casa será la base de su respeto hacia ellos mismos y la base sobre la que edificar su respeto hacia los demás fuera del hogar.

Guías prácticas

- *Ofrezca su respeto y luego recibirá respeto.* Cree el clima apropiado para que exista respeto en su casa. Con frecuencia se les habla y se les trata a los niños con menos respeto que a los extraños. A veces los tratamos como si no tuvieran derecho a merecer explicaciones. Decimos "porque lo digo yo" sin darles el beneficio de la duda y los suponemos culpables hasta que su inocencia queda probada. No les escuchamos. Hemos de cambiar este esquema, aunque ello implique imaginar que son unos extraños y que debemos hablar con ellos de forma adecuada.
- *Utilice con más frecuencia las palabras "por favor" y "gracias".* Pida con más frecuencia las cosas en lugar de exigir las o mandarlas. Pídale consejos en caso de duda. Respete sus opiniones aunque difieran de las suyas. Una vez que realizamos este esfuerzo estamos en condiciones de esperar (incluso exigir) que ellos nos respeten a nosotros. Deje bien claro que el respeto incluye no sólo tonos de voz, sino buenas maneras. Esta actitud debe ser consistente y repetitiva: no deben consentirse faltas de respeto en casa.
- *Ofrezca elogio y reconocimiento.* Insista en la importancia de un comportamiento respetuoso y fomente su repetición. Busque oportunidades para elogiar la cortesía, la amabilidad y el respeto. "Pesque" a sus hijos haciendo algo bien y elógieles por ello. Elógieles delante de otros miembros de la familia y recuerde hacerlo también en privado, uno a uno, ese mismo día.
- *Déles a sus hijos una oportunidad para corregirse diciendo "voy a intentarlo de nuevo".* Se trata de un buen método para corregir un comportamiento irrespetuoso de una forma positiva. Establezca la costumbre (junto con la de no permitir la falta de respeto en el hogar) de decir: "empecemos de nuevo". Cuando aparece una respuesta poco respetuosa, cuando alguien no dice "por favor" o "gracias" diga "empecemos de nuevo". Luego repita la situación, dejando que el niño lo haga bien. Y cuando sea necesario, dígame usted a sí mismo "empecemos de nuevo" y luego repita su propia frase o comportamiento de una forma respetuosa.
- *Enseñe con el ejemplo.* Muestre un comportamiento respetuoso. Como siempre, el ejemplo es el mejor maestro. Sea siempre extremadamente consciente en el tema del respeto. Deje que sus hijos vean y oigan cómo ustedes se respetan, son respetuosos respecto a la propiedad y los derechos de los demás, cómo ayudan a los ancianos y se preocupan por la naturaleza, cómo respetan las propiedades públicas, cómo son amables en cualquier situación y muestran un autorrespeto en términos de cómo se visten o hablan de ustedes mismos.

Los valores aquí recogidos son una muestra de la posible lista que cada familia puede elaborar para un proyecto educativo que, evidentemente, estará basado en sus creencias y pro-

pia filosofía de vida. Además de los valores anteriores le sugerimos, para que los tenga en cuenta, los siguientes:

Amistad	Modestia	Realismo	Trabajo
Austeridad	Equidad	Pluralismo	Prudencia
Compañerismo	Escuchar	Valentía	Intimidad
Autorrealización	Generosidad	Naturalidad	Salud
Colaboración	Gratitud	Neutralidad	Sencillez
Compartir	Higiene	Obediencia	Sensibilidad
Convivencia	Humildad	Objetividad	Serenidad
Cooperación	Humor	Orden	Solidaridad
Cortesía	Organización	Superación	Esfuerzo
Delicadeza	Imparcialidad	Paciencia	Tenacidad
Diligencia	Iniciativa	Participación	Ternura
Eficacia	Perseverancia	Tesón	Estudio
Empatía	Planificación	Tolerancia	Moralidad
Equidad	Pluralismo	Trabajo	Urbanidad
Profesionalidad	Legalidad	Logro	Autodisciplina
Ahorro	Altruismo	Sinceridad	Superarse
Interés	Empatía	Intimidad	Igualdad
Integridad	Amabilidad	Felicidad	Estabilidad

6.3.3. Responsabilidad y constancia

La responsabilidad y la constancia son también dos elementos importantes dentro de la estructura de la personalidad. Para conseguir objetivos o metas es necesario responsabilizarse de ello y ser constantes.

Responsabilidad

¿Qué es la responsabilidad?

La entendemos como el ánimo para responder frente a las obligaciones de la vida. Más frecuentemente significa la capacidad para decidir apropiadamente y con eficacia ante las situaciones.

Al decir apropiadamente queremos decir que el niño tome la mayor parte de sus decisiones dentro de los límites de las normas sociales en las que vive y de las expectativas comúnmente aceptadas, para extraer de ahí relaciones humanas positivas, sentirse y estar más seguro, sentirse integrado y obtener éxito en sus iniciativas.

Para que una respuesta sea eficaz debe permitir al niño conseguir unos objetivos que refuercen sus sentimientos de autoestima.

El sentido de la responsabilidad, como la personalidad, vimos que no se transmite genéticamente, sino que debe adquirirse a base de experiencia y práctica. Desde el primer día de su vida hasta su madurez, el niño debe desarrollar, poco a poco, su capacidad para ser responsable y, luego de adulto, de mantenerla y ampliarla. Y la vía para conseguirlo es el trato diario con sus padres, sus maestros y sus iguales. En este sentido son las pequeñas tareas y obligaciones de la vida cotidiana (adaptadas a cada edad) las que desarrollan el sentido de la responsabilidad.

Este trato implica ciertas expectativas que el niño tiene que aprender de forma adecuada y efectiva. Lo que se espera que consiga adquirir el niño debe ser comunicado desde pequeño lo más claramente posible en relación con su capacidad de comprensión y de actuación. Conforme el niño vaya respondiendo a ellas, necesitará recibir información sobre cómo se está desarrollando y, al mismo tiempo, recibir nuevas metas que incrementen su capacidad para poder afrontar nuevas situaciones. Si queremos adultos responsables hay que hacer niños responsables.

RECUERDE

El sentido de la responsabilidad va apareciendo en el niño cuando:

- Se le encomiendan tareas adaptadas a su edad.
- Se le informa sobre la eficacia de sus respuestas o reacciones ante las situaciones.
- Se le informa sobre las alternativas que pueden ser adecuadas para distintas situaciones.

Conforme el niño crezca irá aumentando el número de situaciones de las que puede responsabilizarse: las cosas de las que se haga responsable irán cambiando y su sentido de la responsabilidad se irá ampliando y perfeccionando.

En gran medida aprendemos de nuestros errores. Pero si uno no sabe por qué algo es un error o de qué otras opciones dispone, no podrá aprender y progresar.

De niños estamos movidos, generalmente, por nuestro propio interés. Esto es normal, al principio tendemos a centrarnos más en nosotros mismos. Más tarde, en la madurez, llegaremos a reconocer que satisfacer las necesidades ajenas también influye en nuestro propio interés.

De niños vamos pasando del egoísmo al altruismo en nuestro proceso de desarrollo personal y social.

- Para ayudar a los niños a desarrollar el sentido de la responsabilidad durante la infancia y la adolescencia se requiere que sus padres sean comprensivos, tolerantes y pacientes, al tiempo que claros, coherentes y respetuosos al expresar lo que esperan de ellos. Pero también enérgicos, perseverantes y tenaces en mantener los requerimientos dados a los niños y adolescentes. Los hijos deben ver una línea de comportamiento entre sus padres segura de lo que hacen y mandan, continua y basada en razones.

Si ustedes como padres saben comprender y aceptar que sus hijos cometen errores, pero que también necesitan que se les explique razonablemente el porqué de esos errores y las posibles alternativas disponibles, pueden asegurarse que los niños educados por Vds. de esta manera gozarán de un firme sentido de la responsabilidad que les llevará a la deseada madurez.

- Podemos resumir que la responsabilidad es un hábito de reacción comprometida frente a las situaciones de la vida que vamos adquiriendo y consolidando con la práctica a lo largo de nuestra vida.

Cómo saber cuándo los niños son responsables

Ser responsable significa que el niño sabe valorar la situación en la que se encuentra, según su experiencia y según lo que sus

padres esperan de él, y es capaz, de forma independiente, de tomar una decisión para actuar de modo adecuado. Los padres que constantemente dan órdenes a los niños, contemplando con satisfacción cómo éstos las ejecutan, no necesariamente están enseñándoles a ser responsables. Hay que tener en cuenta aquí como elemento importante la INTERIORIZACIÓN por parte del niño (más que la simple imposición) de lo que se le quiere enseñar y el debe hacer.

Cuando los niños asumen sus responsabilidades no es necesario que los padres les digan constantemente cómo deben actuar en las diferentes situaciones. En este caso se ha producido el paso de la responsabilidad transmitida, enseñada, a la autorresponsabilidad interiorizada y aceptada.

Este es un proceso importante al que hay que dedicar esfuerzo, paciencia y dosis de ingenio.

Un niño es responsable si:

- Realiza sus tareas normales sin que haya que recordárselo en todo momento.
- Puede razonar lo que debe hacer.
- No echa la culpa a los demás ni busca excusas sistemáticamente.
- Es capaz de escoger entre diferentes alternativas.
- Puede jugar, hacer sus deberes y estudiar a solas sin problemas.
- Puede tomar decisiones distintas de las que otros toman en el grupo en que se mueve (amigos, pandilla, familia, etc.), que sean para él adecuadas, aunque se oponga a ellos.
- Posee diferentes objetivos e intereses que puedan atraer su atención.
- Respeta y reconoce los límites impuestos por los padres sin discusiones inútiles o improductivas.
- Puede concentrar su atención en tareas complicadas (dependiendo de su edad) durante cierto tiempo, sin llegar a situaciones de frustración y abandono.
- Lleva a cabo lo que dice y se compromete que va a hacer.
- Reconoce sus errores sin necesidad de complicadas justificaciones.

Cómo enseñar a los niños a ser responsables

Es importante saber que los seres humanos aprendemos también a través de la observación, además de por ensayo y error, por la experiencia de los demás, por nuestra iniciativa, etc.

Los padres son los primeros modelos de sus hijos, un espejo donde empiezan a ver la vida, a comprenderla y asumirla. Por tanto es importante que los niños vean en sus padres aquello que estos están intentando enseñarles.

Para desarrollar la responsabilidad:

- Desarrolle la sensación de capacidad de logro del niño.
- Ayude a los niños a tomar decisiones.
- Establezca normas y límites, de forma razonada y razonable y de una manera adecuada.
- Utilice tareas y obligaciones para crear responsabilidad: bajar la basura, hacerse su cama, etc.
- Sea coherente. Utilice la lógica. No le exija responsabilidades por encima de sus posibilidades.
- No sea arbitrario e inconsistente.
- Utilice la comprensión (no es sinónimo de permisividad).
- Dé recompensas por ser responsable. No es necesario que siempre sean materiales, ni siempre hay que dar por lo que se hace, sea hábil en esto.
- Desarrolle la sensación en su hijo de que él puede hacer las cosas.
- Y sea siempre paciente. Su hijo necesita tiempo para aprender.

En la medida en que va aumentando el grado de capacitación de su hijo, será necesario proporcionarle nuevas oportunidades, nuevas metas, ajustadas a su edad, de modo que pueda poner en práctica lo que sabe (tanto física como intelectualmente). También es nece-

sario poner a su disposición todos los recursos disponibles para llevar a cabo la tarea.

Recursos, oportunidades, capacidad y tiempo son necesarios para que los niños puedan desarrollar una sensación de poder personal que les permita tomar decisiones sobre sus actividades.

Enseñar a los niños a ser responsables incrementa su sensación de poder.

- Ayude a sus hijos a tomar decisiones.
- Establezca normas y límites razonables.
- Utilice tareas y obligaciones para crear responsabilidades.

Las tareas y obligaciones que se necesitan realizar en la casa son los primeros elementos con los que contar y de primordial importancia para enseñar a un niño a ser responsable. La casa es el lugar idóneo y se dan las condiciones necesarias para motivar al niño a desarrollar obligaciones y tareas útiles.

Tareas y obligaciones son cosas concretas: se puede especificar cómo, cuándo y quién debe hacerlas. Al entender cómo funciona este proceso, los niños van desarrollando habilidades y esquemas mentales para hacer diferentes cosas. Eso les ayuda a desarrollar su capacidad de organización y a manejar sus propios recursos.



No sea arbitrario:

Evite ser arbitrario o contradictorio, para ello:

- Aclare lo que quiere.
- Comunique esas expectativas de forma clara, sencilla y directa.
- Concrete cuáles son las consecuencias que ocurrirán si su hijo actúa en consonancia o no con esas expectativas.

Actuar de forma arbitraria producirá desconcierto en su hijo y hará que tienda a ser demasiado cauteloso e indeciso.

Por ello, es importante que haya un acuerdo entre los padres sobre cuáles son las expectativas y cómo deben encararse los problemas. Los progenitores deben tener y mantener criterios educativos comunes. Si mantienen diversidad de opiniones deben ser aclaradas entre ellos, pero, una vez decididas, al establecerlas para sus hijos deben llegar al acuerdo y apoyarse mutuamente en mantenerlas.

No obstante, hay que aclarar que no es necesariamente problemático el que los padres actúen arbitrariamente en alguna ocasión, siempre que esta no sea la forma habitual de tratar a sus hijos. Recuerde que nadie es perfecto porque no existe la perfección. Sólo trate de hacerlo lo mejor posible.

Dé recompensas por ser responsable

La búsqueda de una recompensa es una de las razones que más estimula a los niños a comportarse adecuadamente; otras pueden ser el deseo de evitar los castigos y el agrandar a sus padres.



Trabajar para obtener una recompensa ayuda al niño a ser consciente de que puede establecer unos objetivos personales para su conducta, para después recompensarse por haberlos alcanzado. Las recompensas deseadas y recibidas ayudan a los niños en su capacidad para aceptar las responsabilidades y tienen un profundo efecto en su desarrollo personal.

Usted como padre, necesita reflexionar sobre la amplia variedad de recompensas de que dispone. En este sentido, además de las recompensas materiales (que deben ser aplicadas con prudencia), hay cosas como el tiempo, la atención, la preocupación, y las caricias que también son recompensas.

Pero no olvide que el objetivo final es lograr

que el niño adquiriera el *sentido de la responsabilidad*, que implica que ha habido un proceso de comprensión e interiorización por parte de él, para, más adelante, actuar sobre sus propias responsabilidades por la *recompensa del deber como persona*. Pero este objetivo hay que alcanzarlo con estrategias, método, esfuerzo y tiempo.

Así proponemos los siguientes conceptos que se relacionan entre sí:

Sentido de la responsabilidad	→	Autocontrol
Método y estrategias educativas	→	Disciplina
Deber como persona	→	Autodisciplina

Estos tres últimos conceptos (autocontrol, disciplina y autodisciplina) los veremos en el siguiente punto.

Constancia

La constancia es uno de los pasos, junto a la responsabilidad, el esfuerzo y el sacrificio, entre otros, para lograr los objetivos o metas que nos fijamos. Cuando tomamos una decisión por lograr un objetivo, la constancia, conduce a no interrumpirse, ni darse por vencido, a pesar de las dificultades que surjan, ya sean éstas internas (por motivos personales), externas (por motivos ajenos a nosotros) hasta alcanzarlo. Así se construye la personalidad fuerte: a base de tesón y firmeza, que deben ser aprendidos desde que somos pequeños. Todo hábito requiere un aprendizaje, sobre todo cuando, de entrada es costoso y pensamos que se trata de una tarea ardua a primera vista; por lo que tener ejemplos cercanos de personas constantes es el mejor impulsor para continuar en lo emprendido. También es importante enseñar al niño la visión de la realidad de la vida, para que comprenda que alcanzar los objetivos no es cosa siempre fácil y así poder combatir los cansancios y frustraciones normales que cualquier tarea conlleva en su realización.

Para poner en práctica y desarrollar la constancia hay que saber lo que se quiere; pues la falta de claridad, de exactitud y dispersión en

los objetivos, no la ayudan; pero también hay que tener un elemento motivador que dirija, aliente, recuerde, insista y apoye, día a día. Estos elementos impulsores son los padres.

Los principales elementos de la constancia, desde el punto de vista psicológico, son tres:

1. *La actitud*. Es la predisposición interior para no darse uno por vencido y seguir adelante sin desanimarse, es una forma de estar frente a las realidades y las luchas. La actitud se pone de manifiesto en ese saber esperar sin frustrarse, y en no abandonar y continuar hasta lograr el objetivo. Por su importancia lo ampliaremos más adelante.

2. *El hábito*. La constancia se va alcanzando con la repetición de actos, que implican esfuerzos y sacrificios y que entrenan para el éxito. La insistencia, la reiteración, el empeño, la tenacidad, todo esto ayuda para lograr aprendizajes y mejorar la conducta. El hábito se forma a través de un aprendizaje compuesto de entrenamiento, que, una y otra vez, se va esforzando en alcanzar la meta, aunque al principio no se aprecie. El hábito es un proceso educativo que ayuda a construir la personalidad. Es importante estar muy atentos al proceso de desarrollo del hijo para captar qué hábitos son necesarios que desarrolle y cuáles no.

3. *Tener una predisposición al esfuerzo*. Mediante ejercicios de esfuerzo, la superación de pequeños fracasos, la capacidad para saber recuperarse y volver a empezar, retomar las ilusiones del principio y crecerse ante los imprevistos y las dificultades que frenan el avance y saber perder y empezar de nuevo se va forjando la personalidad. Este espíritu supone el esfuerzo dirigido en un sentido para que salga lo mejor que hay en nosotros y que latente en el fondo de la personalidad nos la hace crecer y desarrollarse.

Por último, la persona constante se hace segura, estable, se proyecta por encima de las satisfacciones inmediatas y está dispuesta para buscar siempre lo más conveniente a

largo plazo, aunque de entrada, le cueste y signifique tener que vencerse a sí mismo.

Como padre no debe olvidar que la constancia no es una destreza innata, sino adquirida en la práctica diaria, y debe lograrse mediante esfuerzos precisos, concretos, claros y bien delimitados. Hay que desarrollarla, por tanto, desde la infancia y son los padres los que con su propia constancia enseñan, dirigen y facilitan a sus hijos los procesos de crecimiento personal.

6.3.4. Autocontrol, disciplina y autodisciplina

Disciplina: normas y límites

Por su importancia volvemos aquí a retomar el tema de las normas y la disciplina que vimos en capítulo tres. Son junto con el autocontrol tres elementos importantes en la construcción de la personalidad y su desarrollo.

Los padres desean que sus hijos aprendan un comportamiento adecuado. Dicho comportamiento, entendido como un proceso, debe ser, por tanto, enseñado por los padres y aprendido por los hijos. Este proceso tiene varios elementos como la disciplina (consistencia en mantener las normas y los límites que se transmiten), el autocontrol (capacidad del niño de ir frenando y moldeando sus impulsos) y la autodisciplina (cuando las normas y los límites se han interiorizado por el sujeto, los ha hecho suyos y tiene ya capacidad por sí mismo de realizarlos). Interviene, también, la interiorización (capacidad del niño de percibir, comprender y aceptar las cosas) y los estilos y pautas educativas (formas y maneras de transmitir las normas e imponer los límites).

Pero también conviene recordar que todos los niños son diferentes. El hecho de que varios niños se eduquen en la misma familia no es garantía absoluta de que vayan a comportarse de la misma manera. La experiencia vital de cada uno es completamente diferente de la de los demás. Esto, junto a las características personales, es la base de nuestra individualidad. Por tanto, debemos recordar que los niños no nacen sabiendo hacer las cosas que los padres quieren, tienen que aprenderlo

siguiendo la enseñanza de sus padres que, por otra parte, no se les presta la suficiente ayuda para ser educadores expertos. Los niños no nacen disciplinados, hay que enseñarles a serlo.

Las claves para resolver la mayoría de las dificultades que los padres tienen en la educación-formación de sus hijos consisten en establecer unas normas de comportamiento, marcar las consecuencias que se derivan de la ruptura o del no cumplimiento de esas normas y utilizar la disciplina coherentemente para conseguirlo.

Las normas claras y coherentes contribuyen a que el niño se sienta seguro, de modo que no tenga que comportarse mal. Así los padres pueden mantener la autoridad en casa al tiempo que establecen una relación apropiada con sus hijos.

Un conjunto de normas define cuáles son las relaciones entre los miembros de la familia, ofrece pautas para tomar decisiones y proporciona ideas sobre cómo deben producirse los cambios dentro de la familia. Así, los miembros de la familia pueden más fácilmente comprender "cómo son las cosas" y pueden situarse más comprometidamente en relación a ellas. Los límites establecen hasta dónde puede llegar uno en su comportamiento.

Con cierta frecuencia será necesario alterar las normas y los límites de la vida del niño, de modo que se ajusten a las circunstancias cambiantes, como la edad, el crecimiento físico, la maduración intelectual y afectiva y las nuevas condiciones de la vida familiar. Es decir, el proceso de las normas y de los límites, como la vida, debe ser dinámico, flexible y ajustarse a la evolución del niño.

Si en la familia no ocurre esto, el caos y los conflictos serán inevitables. Todos sus miembros sentirán inseguridad y ansiedad cuando exista falta de entendimiento y confusión en cuanto al papel que cada cual debe jugar para tener un comportamiento adecuado. Aquí es importantísimo el papel claro y comprometido de ambos progenitores: padre y madre.

Cómo establecer las normas

¿Qué son las normas?

Las normas son:

- Un planteamiento.
- Una descripción.
- Una definición.
- Una comunicación.
- Un método.
- Un sistema.

Las normas son:

- *Un planteamiento*, por el que el niño puede saber claramente qué se espera de él.
- *Una descripción*, que permita al niño saber cómo y cuándo se debe hacer una cosa y hasta dónde puede llegar.
- *Una definición*, que proporcione al niño la oportunidad de distinguir entre lo bueno y lo malo, entre lo que está bien y lo que no lo está, entre lo que es conveniente y lo que no.
- *Una comunicación*, que permita al niño saber qué se espera de él, la escala de valores que tienen sus padres y qué es lo que los padres consideran como buen comportamiento.
- *Un método*, para organizar la vida familiar dentro de casa que permita saber a cada uno

de los componentes de la familia cuáles son las responsabilidades propias y las ajenas.

- *Un sistema*, para reducir tensiones, con el fin de que las cosas estén claras y que todas las partes sepan con cierta precisión qué puede ocurrir y cuándo. Las normas les permitirán a ustedes como padres transmitir y enseñar a sus hijos cosas como orden, responsabilidad, valores, comportamientos, etc., que deben aprender primero en casa, para luego expresarlas y ejercitarlas fuera de él.

El momento fundamental para empezar a establecer normas es cuando los padres se sientan juntos, discuten los problemas que plantean los hijos y se ponen de acuerdo sobre qué cuestiones necesitan de algunas normas y cómo aplicarlas.

En las familias monoparentales, en la que sólo exista padre o madre, puede encontrarse como alternativa que esta situación pueda discutirse con amigos, parientes o tutores, de manera que todas las ideas salgan a la luz y puedan contrastarse distintas opiniones al respecto.

No olvide que las normas deben escogerse concretamente para conductas específicas que se desee obtener de los niños.

Condiciones de las normas

- Las normas deben ser razonables.
- Los padres deben asegurarse de poder distinguir cuándo se ha cumplido la norma y cuándo no.
- Hay que describir las normas con detalle.
- Las normas deben establecer un límite de tiempo.
- Debe existir alguna consecuencia o castigo prevista por si se rompe el cumplimiento de una norma.

Las normas deben ser razonables

Se entiende por razonables:

- a) Que el niño dispone de suficientes recursos para cumplirlas. Es decir, que el niño puede cumplirlas.
- b) Que se le da suficiente tiempo para cumplirla.
- c) Que el niño es capaz de llevar a cabo eficazmente lo encomendado.
- d) Y fundamentalmente que están ajustadas a

la edad y características individuales del niño.

En líneas generales, un trabajo pesado para niños muy pequeños siempre es poco razonable.

Hay que decidir las normas con detalle

Las normas deben quedar descritas con suficiente precisión como para que niños y padres sepan cuándo se cumplen y cuándo no. La norma tiene que definir y describir lo que hay

que hacer, marcando de forma clara las cosas hechas y las que quedan por completar.

Los padres deben asegurarse de poder distinguir cuándo se ha cumplido la norma y cuándo no.

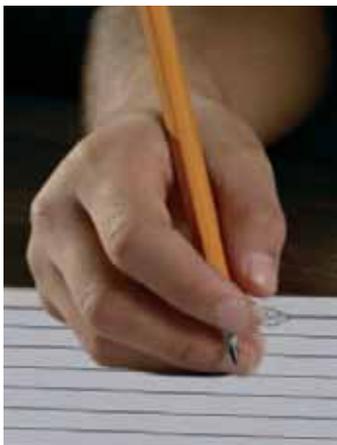
Los padres deben ser capaces de decidir si se ha cumplido la tarea de sacar la basura y dejarla en el lugar adecuado, por ejemplo, que sería el cumplimiento de la norma, o la ha dejado en un lugar inadecuado, que sería el incumplimiento de la norma.

Las normas deben establecer un límite de tiempo.

Algunas normas, según a que hagan referencia, incluyen un límite de tiempo para su cumplimiento, porque ello contribuye a promover el orden y a reducir los desacuerdos, los enfrentamientos, y la culpabilidad, cesando una vez cumplida su función; otras se deben mantener durante un periodo más largo, incluso las hay que se mantienen permanentes proporcionando a padres e hijos la estabilidad en las relaciones al evitarles continuamente abordar y discutir situaciones.

Debe existir alguna consecuencia establecida si se rompe el cumplimiento de una norma.

Para que una consecuencia tenga eficacia tiene que ser importantes para el niño, porque una consecuencia que a un padre puede parecerle un castigo puede no serlo para el niño. Por ello, como padres deben observar los intereses y la escala de valores de sus hijos para saber qué cosas pueden usarse como posibles castigos.



Respecto a los castigos y las consecuencias se deben tener en cuenta lo siguiente:

- Una vez decididas las normas y consecuencias a establecer para la convivencia se convocará una "reunión de familia". En ella se expondrán las situaciones y/o problemas y se explicaran cuáles son las normas, sus limitaciones de tiempo y las consecuencias que se deben esperar si no se cumplen. Es muy importante que el hijo entienda (y mucho más importante que acepte) cuáles son las normas y los castigos.
- Los castigos excesivamente severos que provocan culpabilidad o preocupación excesiva en los padres no son buenos castigos. Deben guardar una relación proporcional con la conducta inadecuada realizada.
- Los castigos deben aplicarse, siempre que sea posible, en el mismo día en que se cometa la infracción. Debe aplicarse también con coherencia.
- El hijo puede intentar resistirse a la norma establecida. El objetivo de ambos progenitores es mantenerse firmes. Los padres deben compartir los sentimientos de sus hijos, pero no pueden echarse para atrás en su propósito por una reacción emotiva o "hábil" de éstos, y menos si es manipuladora. Cada cosa tiene su lugar y su tiempo: cuando hay que dar afecto se da y cuando hay que aplicar las consecuencias se aplican. Tengan presentes que esta estabilidad y coherencia produce en los niños equilibrio tanto cognitivo como emocional.
- Las reglas deben entrar en vigor al día siguiente de la celebración del consejo de familia. Hay que esperar que el niño y el joven recuerde qué debe hacer, cuándo y cómo hacerlo; si es preciso se le recuerda periódicamente. Éste es un aspecto en el cual la disciplina paterna es muy importante, los cónyuges deben hablar antes entre ellos para estar más dispuestos a actuar conjuntamente en la aplicación de las consecuencias (este es un factor muy importante: que el hijo vea la cooperación entre los padres) o para actuar independientemente si fuera necesario.

La importancia de ser coherente

La coherencia en la aplicación de las normas y las consecuencias es una manera de enseñar al niño que lo que los padres plantean razonablemente lo mantienen.

Siendo coherentes los padres ayudan a sus hijos, especialmente a los más pequeños, a sen-

tirse seguros. En el caso contrario los hijos sufren contradicción, porque no son capaces de predecir qué es lo que van a hacer sus padres.

No olvide que la aplicación coherente de buenas normas y de castigos razonables promoverá el orden y la disciplina en la familia, dará seguridad y estabilidad y contribuirá a que todos ofrezcan una mejor disposición a hacer las cosas.

Algunos ejemplos de normas

Al establecer las normas, y después de comentadas con sus hijos y aceptadas por ellos, dejen constancia escribiéndolas, junto con los límites de tiempo establecidos y los castigos correspondientes. Pongan una copia en el cuarto de sus hijos, y otra quédensela ustedes.

Ejemplos de normas (a modificar según circunstancias concretas –edad, situación personal, etc.-):

- *Sacar la basura.* Hay que sacar la bolsa de la basura de la cocina y llevarla hasta el contenedor. Hay que cerrarla bien pues no debe caer basura en ningún momento. Poner una bolsa nueva en el cubo. Hay que cerrar el contenedor.
- *Hora de acostarse.* Hay que estar en la cama a las nueve (o a la hora que se fije). A las nueve se apaga la luz y no se vuelve a encender, salvo necesidad justificada.
- *Limpiar el cuarto.* El cuarto estará limpio sin ropa tirada por el suelo, o debajo de la cama o encima de los muebles. La ropa limpia hay que colgarla en el armario o meterla en los cajones según corresponda; la ropa sucia hay que dejarla en el cesto de la ropa sucia. Tienes que hacer la cama como se te ha enseñado. No habrá papeles por el suelo ni debajo de la cama. A diario tendrás que limpiar tu mesa o pupitre, poniendo todas las cosas que tiene encima en sus correspondientes cajones, tendrás que limpiar con un paño la mesa. Una vez por semana también tendrás que limpiar los muebles de tu habitación y pasar la escoba. Nosotros daremos el visto bueno. Esta limpieza tendrás que hacerla los miércoles por la tarde después del colegio. La limpieza diaria de la habitación y la cama tendrás que hacerla al llegar del colegio todos los días, y antes de las doce de la mañana los días festivos.
- *Contestar.* Cada vez que repliques a mamá o papá te enviaremos a tu habitación, durante media hora. También podrás colaborar y decidir tú mismo qué entendemos por "ser respondón", para comportarte en consecuencia.
- *Peleas entre hermanos.* Si nos parece que estás discutiendo y peleando demasiado y resulta molesto para nosotros, para vosotros o para el resto de la casa, te lo advertiremos diciendo: "Si dentro de cinco minutos seguís discutiendo de este modo tan molesto, os mandaremos a..." (elijan el lugar donde puedan estar separados).
- *Hacerse pis en la cama.* Si te haces pis en la cama una noche, cuando te despiertes a la mañana siguiente te quitarás el pijama, lo lavarás a mano y lo tenderás para que se seque. Cambiarás también las sábanas, las escurrirás y las meterás en la lavadora. (Esta norma debe aplicarse a los niños que sean demasiado mayores como para mojar su cama).
- *Hora de volver a casa.* Se supone que tiene que volver a casa después de jugar a las... (fijen ustedes la hora) todos los días, a menos que haya acordado previamente que puede volver más tarde. Si no está de vuelta a la hora establecida, no podrá ver la televisión esa noche. En el adolescente esta norma es especialmente importante de establecer y compleja de mantener, sobre todo en lo referente a las salidas nocturnas. Pero deben hacer esfuerzos por mantener que se cumplan, salvo en algún momento muy especial. A la hora de negociar a que hora volver a casa negocien con sus hijos "a la baja": ellos propondrán volver a las seis de la

madrugada, por ejemplo; ustedes ofrezcan de salida volver a la una. Después de recibir la respuesta de sorpresa de sus hijos verán que es más fácil llegar a un punto medio de acuerdo que satisfaga a ambas partes.

- *Discusiones excusatorias.* Si empiezas a discutir, por discutir, para no hacer algo cuando te pidamos que lo hagas, tendrás dos minutos para exponer tus motivos. Si no nos convences tendrás que hacer lo que se te pidió, inmediatamente, y, además, se te mandará a tu habitación durante una hora. Nosotros te haremos saber cuándo nos parece excesiva la discusión.

No olvide que en todo momento tienen que ser comprensivos y tolerantes, pero también enérgicos y constantes, y siempre unidos, coherentes y razonables.

Comportamiento y autodisciplina

A lo largo de su vida el niño va aprendiendo a comportarse a través de la enseñanza de sus padres, de sus familiares y de la escuela. Al principio el comportamiento es fundamentalmente transmitido e impuesto. Para ello se establecen normas, límites, consecuencias y premios y castigos. Al mismo tiempo se cuenta con recursos educativos para lograr el desarrollo de comportamientos adecuados a cada edad. Así, cuando el comportamiento transmitido por los padres (a través de estilos educativos adecuados y con disciplina), es asumido y aceptado por el hijo (a través de la interiorización) aparece el proceso de autocontrol del comportamiento y la autodisciplina, por medio de los cuales, entre otros aspectos, trascendemos del comportamiento infantil al adulto. Por autodisciplina, por tanto, designamos muchas cosas: ser capaces de motivarnos y organizarnos nosotros mismos, así como organizar nuestro tiempo, ser capaces de controlar nuestros impulsos, nuestros deseos y necesidades, así como es un elemento que indica que hemos comprendido los límites del cuerpo y de



la mente, etc. La autodisciplina nos aleja de la pereza de hacer demasiado poco y de que siempre nos estén mandando las cosas, produciendo su ausencia daños importantes en la personalidad, tanto a corto como a largo plazo. La autodisciplina nos introduce en la independencia y la autonomía personal y es básica para la madurez.

Ustedes como padres deberán de trabajar su propia autodisciplina y autocontrol ya que con su ejemplo, mucho más que con cualquier otra técnica o método, enseñarán a sus hijos a ser autodisciplinados y autocontrolados. No olvide que los mejores y más eficaces modelos de aprendizaje para un niño son siempre sus padres.

Guías prácticas de autodisciplina

- *Enseñar mediante el ejemplo.* Ofrezca su ejemplo en el campo de la disciplina en situaciones muy variadas. Como ya hemos indicado, el ejemplo es el mejor método para enseñar. Decida como mínimo durante este "mes", controlar su mal genio, sus reacciones, etc. Es importante que insista en estas cosas (por qué las hace) y hable de ellas con sus hijos.
- *Contar hasta diez.* Este sistema ayuda a los niños y a usted mismo a controlar mejor sus impulsos. No existe ejemplo más claro de disciplina que el control del carácter por parte de los padres. Enseñe a sus hijos la táctica de contar hasta diez antes de decir o hacer algo cuando están muy enfadados. Ofrezca algunos "malos ejemplos" de personas que han hecho daño a otros por haber actuado sin detenerse a pensar. Practique con sus hijos a contar hasta diez en voz alta siempre que sientan el enfado y la rabia. Hágalo usted también. Deje que los

demás oigan el "uno, dos, tres,..." para que se den cuenta que todos los miembros de la familia tienen que mantener la serenidad.

- *Mantener un horario familiar.* Esto puede ofrecer a los niños la seguridad de ciertos hechos que se repiten siempre, así como la disciplina que se espera de ellos en esos momentos. Señale los horarios en una hoja de papel, para que toda la familia sepa a qué hora se come, se puede ver la televisión, se va a la cama, etc.
- *Utilice comentarios referentes a la moderación y la disciplina con frecuencia.* Esto ayudará a sus hijos a comprenderlos y "relacionarlos" con el comportamiento de cada día. Cuando esté comiendo y ya haya repetido de algún plato, diga: "voy a ser moderado y no comer más, así no engordaré". Cuando vea que su hijo ha acabado de hacer los deberes, dígame: "enhorabuena, has sido muy disciplinado". Convierta este tipo de comentarios y observaciones en algo frecuente en su casa.
- *Establezca "pactos".* Es un sistema para potenciar la motivación de sus hijos a ser disciplinados en la realización de sus responsabilidades. Establecer con los niños ciertos objetivos y acordar una recompensa en caso de su realización puede ofrecer a los padres nuevas posibilidades de abordar la formación de sus hijos y conseguir que éstos sean más conscientes en el tema de la autodisciplina. Pero recuerde que la recompensa para su hijo puede ser también algo como su propia satisfacción personal por el logro alcanzado.

6.3.5. Toma de decisiones

En el proceso del desarrollo de la responsabilidad, de la autonomía personal, de la autoestima y de la seguridad en sí mismo es fundamental la toma de decisiones. Al niño hay que enseñarle paso a paso (y dejarle hacer) a enfrentar situaciones y tomar decisiones dentro de ellas.

Enseñar a tomar decisiones implica, por tanto:

- Una postura frente a su hijo de confianza en él, de paciencia ante sus aprendizajes, de comprensión (que no indiferencia y permisividad) ante sus errores, confusiones y olvidos.
- Una actitud abierta al diálogo con su hijo.
- Un dejarle pensar, sugerir propuestas y dejarle actuar.
- Un no reprocharle constantemente los errores, sino estimularle a continuar actuando.

Por tanto, para desarrollar la capacidad de tomar decisiones en sus hijos recuerden:

- *Para enseñar a los niños a ser responsables,* hay que facilitarles y darles las máximas oportunidades para tomar decisiones desde pequeños. Es importante tener en cuenta que su capacidad para adoptar decisiones eficaces varía con la edad y que es diferente para cada niño (en función de las diferencias



individuales), y por supuesto existen algunas decisiones que los niños no deben aceptar (ni se les debe plan-tear) en razón de su edad, grado de madurez o experiencia.

- *En el hogar* hay que crear un ambiente adecuado, en el que se espere que el niño tome decisiones; esto debe de convertirse en un proceso consciente para él: debe saber que las está tomando y que se espera de él que lo haga.
- *Los niños que aprenden a tomar decisiones saben resolver mejor sus problemas.* Los padres deben ayudar a los hijos a que comprendan que existen alternativas en casi cualquier situación que se les plantee y que, por tanto, decidir consiste en elegir una

entre ellas, intentando escoger la más adecuada. También pueden contribuir a que sus hijos desarrollen la toma de decisiones si les indican cómo las han tomado ustedes y les hacen ver los resultados obtenidos al tomar las decisiones correctas, es decir, aquellas que satisfacen las necesidades de su hijo y de los demás.

- *Saber tomar decisiones correctas* es la base para desarrollar el sentido de poder o de control sobre las circunstancias que rodean la propia vida: poseer la sensación de controlar o influir es absolutamente necesario para tener una elevada autoestima y un firme sentido de la propia valía.
- *Ser indeciso es una manera de ser irresponsable*. Ser indeciso cuando hay que escoger, supone que los demás carguen con la responsabilidad de efectuar la elección. Cuando los niños son indecisos, suelen manipular a los padres para que decidan en su lugar. Esto es normal e incluso adecuado si se trata de niños pequeños, que carecen todavía de la experiencia y la información necesarias y a los que debe evitarse el enfrentamiento con las posibles consecuencias negativas producidas por una mala decisión. Pero una conducta indecisa repetida indica que el niño no está desarrollando su sentido de la responsabilidad. La toma de decisiones es un proceso que se desarrolla con la práctica a lo largo de la vida (como todos los componentes de la personalidad). Y hay que empezar a enseñarla a la edad adecuada y de forma progresiva.
- *Mostrarse decidido supone afrontar siempre algunos riesgos*. Aparece una relación estrecha entre la capacidad de tomar decisiones

y la autoestima. Los niños con autoestima elevada son capaces de afrontar los riesgos normales de la vida con mayor confianza. Por ello, si la autoestima de su hijo es baja, usted como padre debe disminuir los riesgos, de manera que su hijo pueda adoptar sus decisiones con mayor éxito y seguridad. Ayudele formulando la tarea lo más claramente posible, sin ambigüedad, de este modo contribuirá a que tome sus decisiones con más confianza.

- *Para ayudar al niño a actuar decididamente* usted como padre debe proporcionarle aquellos recursos que le permitan adoptar sus decisiones con el mayor grado de seguridad y eficacia posible. Los padres que animan y permiten a sus hijos tomar decisiones, les están ayudando a lograr ser, poco a poco, más responsables consigo mismo y con los demás.
- *En la toma de decisiones el saber que existen límites* a nuestro comportamiento es importante, por cuanto que el niño sabe hasta dónde puede llegar y si puede o no traspasar esos límites. Por tanto, los niños que carecen del sentido de los límites suelen optar por elecciones que luego les acarrearán problemas y que a los demás les producen incomodidades. Usted como padre puede contribuir a fomentar el sentido de los límites creando un sistema en el que éstos sean evidentes y queden claros para el niño, y en el que las consecuencias por rebasarlos sean coherentes y predecibles. Todo ello ayuda al niño a perfeccionar sus decisiones. En caso contrario, las alternativas suelen resultar demasiado amplias como para que un niño pueda tomar decisiones acertadas.

Usted puede contribuir a conformar el sentido de los límites de distintas maneras

- Sabiendo claramente lo que espera de su hijo.
- Exponiendo sus normas o reglas de manera que sus hijos las entiendan, incluyendo la distribución y asignación de responsabilidad de las tareas y deberes que se dan en su casa.
- Averiguando si su hijo entiende estas normas, bien haciéndolas repetir o bien guiándole mientras las cumple.
- Estableciendo claramente los límites de tiempo razonables para realizar tareas sin ambigüedades.
- Explicando a su hijo las consecuencias de no hacer las cosas. Estas consecuencias deben apli-

carse coherentemente sin crear en su hijo sentimientos de culpabilidad o remordimientos en usted y sin que ambos sufran.

- Redactando y colocando un cartel con todas las reglas y las obligaciones, de modo que no pueda alegarse como excusa "el olvido".
- Participando el padre y la madre en la explicación de las reglas al hijo. Así sabrá que ambos la apoyan y mantienen.
- Consiguiendo que todos los hijos (sean chicos o chicas) tengan responsabilidades similares, con los acoples necesarios en función de su edad y de sus habilidades particulares.
- No olvide nunca adaptar todas estas sugerencias a la edad de su hijo: niño, púber y adolescente.

Otro aspecto importante en el desarrollo de la toma de decisiones es enseñarle al niño a elegir entre varias opciones. No hay que dejarle siempre elegir todas las posibles opciones, sino impulsarle e insistir que elija una de todas las que se le ofrecen (la que más le guste, le convenza o convenga). Es importante que el niño se decida por sí mismo por una opción y aprenda a soportar la frustración que representa renunciar a las otras.

6.3.6. Tolerancia a la frustración

La frustración hace referencia al estado emocional que experimentamos como consecuencia de que una dificultad o imprevisto nos impide la satisfacción de un deseo, de una necesidad, de un logro, de una acción o de algo que se espera. Las dificultades que generan frustración a las personas pueden ser físicas, personales o sociales. Tolerar la frustración sería, por tanto, la capacidad desarrollada por el individuo de soportar el "malestar psicológico" producido por la frustración, después de haber intentado adecuadamente conseguir la meta.

Hay ocasiones en que por motivos personales o por motivos ajenos a nosotros no podemos llegar a realizar aquello que nos habíamos propuesto.

A lo largo de la vida nos encontramos con situaciones problemáticas, dolorosas, que nos causan sufrimiento. La vida se pone cuesta arriba, el camino es demasiado empinado y da la impresión de que no se puede seguir más. Es en estos momentos, cuando las dificultades y los problemas pretenden echarnos por tierra

los mejores propósitos, cuando más hay que intentar reaccionar.

Por ello, debemos ser tolerantes a la frustración: aceptarla y asumirla. Es decir, aceptar las situaciones como se dan (en el caso de que no podamos hacer nada por evitarlo) pero reaccionando de la mejor manera ante ellas.

Es necesario tener capacidad para resolver las dificultades, pues sólo de esta forma maduraremos y creceremos personalmente. Los padres deben ayudar a sus hijos a entender que en la vida no siempre se puede conseguir todo y, por tanto, hay que asumirlo de forma razonable. Los niños tienden a frustrarse rápidamente si no consiguen satisfacer sus deseos. Los padres deben intentar, de forma razonable y adecuada enseñarles en qué cosas deben aprender a desarrollar su capacidad de tolerar la frustración.

Tolerar la frustración no es sinónimo de falta de ambición o apatía. Tener una gran capacidad de tolerar la frustración es un indicador de madurez y es el opuesto a las reacciones de "pataletas", de manipulación o de "cabezonería" hasta conseguir satisfacer el deseo.

6.3.7. Sentimientos y emociones

Abordamos aquí los sentimientos y las emociones porque los consideramos elementos importantes para el desarrollo de la personalidad y de un buen equilibrio psicológico.

Se define sentimiento como una disposición que favorece la actividad, o dirige nuestra conducta, si son positivos, o la inhibe, si son negativos y que, de alguna manera, tiene que



ver con la razón. Los sentimientos le dan fuerza a la naturaleza humana.

Hay de tipos de sentimientos: *profundos y duraderos* y *superficiales o variables*. Estos últimos pueden ser intercalables entre sí. A veces se llegan a producir sentimientos contradictorios (amor-odio).

La emoción es definida por Magda Arnold

(citada por Albert Ellis) como "un proceso complejo que comienza cuando algo es percibido y apreciado. La apreciación desarrolla una tendencia a ir hacia o alejarse de la cosa que se siente, y por tanto implica acción. En el ser humano la elección de una acción dirigida a una cosa es en esencia un deseo racional, una inclinación hacia lo que se aprecia como bueno (agradable, útil o valioso) de un modo reflexivo. Estas tendencias racionales a la acción organizan la personalidad humana bajo la dirección de un ideal propio".

Resumiendo, el ser humano percibe (recibe una sensación), siente y aprecia (aparece un sentimiento un sentir el cuerpo) y se emociona (lo expresa con una reacción corporal y/o comportamental). Consideramos, por tanto, las emociones como la manifestación de los sentimientos.

SENSACIÓN	SENTIMIENTO	EMOCIÓN
(percepción)	-----(sentir en el cuerpo)-----	-----(reacción)
-sentidos-		-emocional-
		-fisiológica-
LOS SENTIMIENTOS Y EMOCIONES SE SIENTEN Y EXPRESAN A TRAVÉS DEL CUERPO		

Lo que más nos interesa aquí es incidir en que los sentimientos y las emociones son determinantes para el desarrollo de la personalidad y que, por tanto, deben comprenderse, cuidarse, protegerse y respetarse en el niño. Los padres deben prestar atención y dedicación al desarrollo y manejo de los sentimientos y emociones de sus hijos, pues con ello contribuyen a un buen equilibrio emocional y a un buen desarrollo personal. Por ello quisiéramos profundizar algo más sobre ambos conceptos.

Las emociones son combinaciones de estados fisiológicos y mentales que intervienen en el pensar y en el sentir e influyen en las relaciones con los demás, en la satisfacción de un sujeto consigo mismo y en su sentido del bienestar. Por tanto son importantes en el desarrollo de la autoestima y la personalidad.

Una lista de sentimientos y emociones humanas sería casi interminable. No obstante, mencionaremos algunos:

SENTIMIENTOS		EMOCIONES
Positivos:	Negativos:	
Amor – Cariño – Ternura	Odio – Resentimiento – Rabia	Risa – Sonrisa
Amistad – Alegría – Maternal	Enfado – Envidia – Soberbia	Angustia
Simpatía – Curiosidad – Fe	Ira – Irritabilidad – Pereza	Agobio

SENTIMIENTOS

Felicidad – Apego – Deseo
Altruismo – Pasión – Bienestar

Positivos o negativos (dependiendo)

Culpa – Duda – Pena – Vergüenza
Aburrimiento – Miedo

EMOCIONES

Llanto
Ansiedad
Agresividad
Preocupación
Molestia
Serenidad

Los sentimientos y las emociones pueden desencadenarse a partir de un estímulo o situación, un pensamiento o un recuerdo y combinarse, desencadenarse y relacionarse entre sí de muy diversas formas. Así, Un sentimiento de bienestar y una emoción de exaltación pueden relacionarse con la respuesta de placer del niño al sentirse cerca de la madre y a una nutrición adecuada. La sonrisa y el gorgoritar del niño tienen un valor evolutivo positivo ya que provocan sentimientos maternos positivos que a su vez ayudan a asegurar al niño el recibimiento de los cuidados necesarios. Aparece una interrelación emocional mutua.

Reconocer y aceptar los sentimientos

Conocer los sentimientos de vuestros hijos para ayudarles a reconocerlos y expresarlos no es tarea sencilla. Pero es un don especial saber comprenderlos y facilitarlos. Comprender y sentir lo que el otro siente, permitirle expresarlo y ayudarle a saber manejarlo es el arte de los seres excepcionales. Ustedes tienen que ser los modelos más adecuados para enseñar a sus hijos el aprendizaje y el manejo de los sentimientos y emociones.

Por tanto, tenga en cuenta:

- Los niños no pueden hacer mucho por cambiar sus sentimientos. Cuando un niño está enfadado, triste, celoso o tiene miedo, muchos padres bienintencionados intentan minimizar y negar estos sentimientos, pero eso resulta contraproducente ya que el pequeño se siente incomprendido y hasta puede que rechazado. Cuando un niño está alterado o se queja de algo, es preciso que

los padres reconozcan y valoren sus sentimientos. Es importantísimo dejar expresar a los niños y adolescentes sus sentimientos y emociones. Esta capacidad no se adquiere de la noche a la mañana, y, a muchos de nosotros, no nos viene de una forma natural. Sin embargo si desean ver contentos y alegres a sus hijos y no tristes, enfadados o temerosos, participen con ellos en el desarrollo de sus sentimientos positivos.

- Cuando los niños acuden a nosotros porque se han hecho daño, sabemos bien lo que hay que hacer: lavamos y desinfectamos la herida y ponemos una tirita o una venda. No obstante, si los daños son emocionales, nuestra actitud no es tan segura. Aplicamos la misma regla que con las heridas físicas: la curación debe ser rápida, por ello deseamos "reparar" rápidamente los problemas emocionales, y por tanto, le pedimos que rápidamente dejen de llorar, no les damos el tiempo razonable para expresar sus sentimientos. Cuando intentamos consolar a los niños de sus penas, es posible que, sin darnos cuenta, minimicemos sus sentimientos con comentarios del tipo: "No hay por qué ponerse así" o "No tienes que comportarte como si esto fuese el fin del mundo", o "Lo que te sucede no es tan grave" (tampoco hay que comportarse tratando de eliminar el descontento o el enfado del niño siendo muy "blando" o "permissivo" con él. Como en todo existe ese punto de equilibrio que lo da el saber lo que está pasando: si es real o exagerado).
- Es del todo natural que intenten eliminar la preocupación y el malestar de sus hijos; pero, en ocasiones, sólo conseguirán disgus-

tarlos más, ya que vuestras respuestas les convencen de que no han sido escuchados sus sentimientos con atención. Si niegan sus sentimientos, ellos creerán que no se preocupan de lo que piensan, y entonces trasladarán su frustración, enfado o desencanto sobre ustedes mismos.

- Para saber reconocer y aceptar los sentimientos es necesario poner algo más que amor y buenas intenciones. Se precisa atención y habilidad. Cuando los niños se sienten embargados por una emoción intensa, nuestra empatía (participación en los problemas o sentimientos de otro, ponerse en la piel del otro) hace que nos vean como aliados.
- Aunque es normal que deseemos proteger a los niños de sus penas, tenemos que reflexionar sobre los objetivos y las razones de nuestro comportamiento. En lugar de procurar que su malestar "desaparezca" cuando negamos sus sentimientos o los contradecimos, hemos de ser un altavoz para ellos. ¿Cómo se consigue esto? Una forma de reconocer sus sentimientos es repetirlos para que ellos vean que los hemos comprendido, sin emitir juicio alguno sobre ellos. El poder del reconocimiento es lo que nos proporciona una forma concreta de expresar nuestra simpatía (empatía) con palabras. Ejemplo: "sí, hijo, me voy cuenta de lo que te duele, de lo que estás pasando"; "comprendo lo mal que te sientes".
- Aprender a responder con empatía es el primer paso para ayudar al niño a que tenga más confianza en sí mismo. Y ¿no es eso lo que todos los padres desean, el que sus hijos sean capaces de enfrentarse a la situación, en lugar de sentirse impotentes, deprimidos o nerviosos? Lo más difícil de todo esto es que cuando los hijos están alterados, los padres se alteran aún más, y sus propias emociones les impiden reconocer y aceptar los sentimientos de los hijos.
- Cuando un niño desea algo que no podemos, o no queremos darle, solemos crear un enfrentamiento en el que solemos enfadarnos con el niño, *sólo porque el niño desea aquello*. Es difícil reconocer su punto de vista si confundimos sus sentimientos con

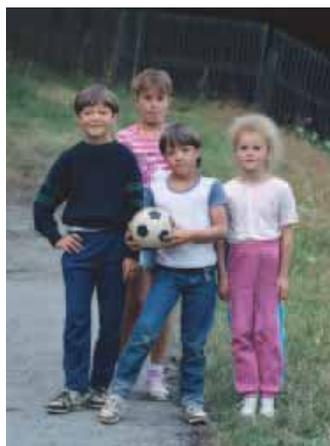
su comportamiento. El hecho de que un niño esté enojado porque no puede conseguir lo que desea no significa que sea "malo". Si usted ve sus peticiones sólo como un deseo que usted tiene el derecho de rechazar, entonces le será más fácil utilizar la técnica del reconocimiento para evitar una pelea. ("Me parece que realmente te gustaría tenerlo", en lugar de "Dios mío, nunca estás contento; con todos los juguetes que tienes".) Usted puede ser permisivo con los sentimientos sin serlo con el comportamiento. Puede dejar que su hijo desee algo sin dárselo, y no sentirse mal por negárselo. A veces, el niño renunciará a lo que pide porque se siente satisfecho al ver que usted ha comprendido y reconocido su deseo de conseguir lo que pide, eso puede tener para él más fuerza que el hecho de conseguir el deseo.



- Por lo general creemos que entendemos lo que el niño está pensando o sintiendo cuando, en realidad, nos hallamos muy lejos de la verdad. Cuando conseguimos escuchar a los niños sin juzgarlos, criticarlos u ofrecerles una solución y sabemos comprender los problemas que verdaderamente les preocupan nos sorprendemos de lo fácil que se solucionan las situaciones conflictivas. A veces la simple escucha tiene un poder extraordinario.
- Para reconocer los sentimientos de los niños no es preciso repetir sin sentido todo lo que ellos dicen. Si usted actúa de esta forma, es posible que los niños se den cuenta en seguida y duden de la sinceridad de usted. Es necesario que usted sea sincero, espontáneo y natural. Existen muchas formas de saber escuchar sin caer en una actitud forzada:

- Puede adaptar las palabras de su hijo. Ejemplo: si el niño dice "Estoy un poco asustado..." decirle... "¿Tú crees que eso da miedo?". A veces un simple sinónimo basta para que la respuesta no parezca tan mecánica.
- También es posible transformar la frase del niño en una pregunta que invite a dar información y que no sea del estilo ¿por qué?: "¿Alguna vez antes has tenido miedo y luego se te ha pasado?"
- Cuando ellos les digan cosas que no entiendan, el repetir o adoptar sus propias palabras puede ser la mejor forma de conseguir más detalles. Decir alguna frase corta, que no implique juicio alguno, como: "Oh... ya veo... Mmmmm...", que comunica al niño que lo ha escuchado, le invitará a seguir expresándose.
- Otra buena posibilidad es poner nombre a las emociones que el niño siente. El poner nombre a las emociones de los niños aclara sus emociones, se sienten comprendidos y saben, por ejemplo, que la rabia y el ridículo son algo normal y aceptable: "¡Ya veo, estás sintiendo rabia por lo que te han hecho!".
- Si empieza a poner en práctica la técnica del reconocimiento, comprensión y la aceptación de sentimientos, no tiene que desanimarse por la reacción inicial de los niños, ya que éstos pueden sospechar que sus padres tratan de manipularlos, o bien ponen en duda su sinceridad. Insista en su nuevo comportamiento. Cuando decida cambiar de actitud debe aceptar que esta técnica no siempre produce milagros. Pero si usted continúa ofreciendo una comprensión no crítica a sus hijos, ellos comenzarán a ver que se trata de una relación sincera, en la que no entran la desconsideración, el sarcasmo ni la manipulación, y acabarán respondiendo de una manera positiva.
- Pero también recuerde que no es posible reconocer, ni aconsejable aceptar, todos los sentimientos de los niños en todo momento. Convertirse en un oyente receptivo requiere tiempo y ganas, y hay muchas ocasiones en que esto es imposible. Si ustedes vuelven a casa después de un día agotador y se ve asaltados en la puerta por tres quejumbrosos niños, lo primero que debe hacer es ocuparse de sus propias necesidades. Una posibilidad es decir: "Hijos, ya sé que ahora queréis estar conmigo, pero necesito 15 minutos para mí. Vamos a poner el despertador, cuando suene, podéis venir a mi habitación y me encontraréis dispuesta/o a estar con vosotros". Recuerde que lo importante es actuar dentro de ese equilibrio de se lo da el sentido común.
- Cuando tanto el padre o la madre, así como también los niños, se encuentren en un estado de agitación, es preciso ocuparse primero de la persona que esté más nerviosa. Y éste suele ser, con bastante frecuencia, uno de los progenitores. Cualquier intento de ser comprensivo hacia su hijo puede ser incluso perjudicial si usted tiene prisa, cansancio, preocupaciones o se siente ansiosa/o o irritada/o. Es aconsejable que usted solucione su problema, si no se lo proyectará a su hijo.
- La técnica del reconocimiento, comprensión y aceptación se aplica a los sentimientos, no al comportamiento. En algunos casos es posible establecer límites claros en el comportamiento del niño, y luego reconocer sus sentimientos: "no apruebo lo que has hecho, eso no está bien; pero entiendo que estés enfadado" Hay otros momentos en que los niños no quieren que se les hable de sus sentimientos, lo que de-sean es estar solos. Respételo. Podemos hacerles entender que nos tienen a su disposición cuando lo necesitan, pero sin ser avasalladores. A veces los niños desean que les dejemos en paz y estar a solas con sus sentimientos; quieren ocuparse no sólo de temas serios, sino de otros asuntos menos importantes y tienen todo el derecho del mundo a esa intimidad.
- A veces es doloroso para los padres comprobar que no resulta nada fácil resolver todos los problemas de los hijos y evitarles el sufrimiento. Cuando los otros niños les ponen motes, son los últimos del equipo deportivo, no los invitan a jugar o se meten con ellos, es difícil saber que se puede hacer, que sea acertado, y no empeore las cosas, haciendo que se sientan aún peor. Es aconsejable tran-

quilizarse y dejar que pase el "temporal". Vuestro papel no consiste en perseguir al niño que está haciendo daño a vuestro hijo para darle un azote (aunque os gustaría), ni tampoco echar las culpas al vuestro ("Bien, ¿y qué le hiciste tú antes?"). A veces es necesario aceptar que existe un límite en lo que se debe hacer para proteger a los hijos en situaciones dolorosas. En muchas ocasiones, el tiempo es el único remedio efectivo. Lo que podemos hacer por ellos es algo más importante e inmediato: aceptar y reconocer sus sentimientos, hacerles ver que son comprendidos y aceptados por nosotros, y que estamos de su parte. Y no insista mucho, no le agobie con sus preocupaciones y protecciones, déjele que aprenda a asumir la realidad.



- Reprimir ciertos sentimientos puede derivar en problemas psicológicos como: el miedo a ser uno mismo, dejando de ser nosotros mismos, inseguridad, baja autoestima, etc.

RECUERDE

- Escuchen y sientan los sentimientos de sus hijos.
- Déjenles expresarlos.
- Exprésenles también los suyos.
- Ayúdenles a nombrar lo que sienten, que identifiquen sus sentimientos.
- Compartan lo que siente, pero también, en ocasiones, déjenles que los asuman. No siempre se van a "romper".
- Los sentimientos necesitan ser educados, no manipulados, ni anulados.

ES BUENO:

- Sentirse escuchado, comprendido.
- Sentirse aceptado, respetado.

→ **ESCUCHEN MAS A SUS HIJOS --- HABLEN MENOS**

→ *Quien no comprende una mirada de un niño, tampoco entenderá lo que le está contando.*

6.3.8. Fuerza de voluntad

Definición

El enfoque de la personalidad que contemplamos nos impulsa a hacer hincapié y adentrarnos en uno de los pilares de la condición humana: la voluntad.

La voluntad implica tres cosas: la potencia de querer, el acto de querer y lo querido o pretendido en sí mismo.

Tratando de definir la voluntad diremos que consiste, ante todo, en un acto intencional, de

inclinarse o dirigirse hacia algo, y en él interviene un factor importante: la decisión. La voluntad, como elemento psicológico que nos hace actuar implica saber lo que uno quiere o hacia dónde va; y en ella hay tres ingredientes relacionados que la configuran como un todo:

- 1.- *Tendencia.* Deseo, inclinación, atracción o preferencia por algo. Constituye una primera fase que puede verse interrumpida por circunstancias del entorno. Sería el equivalente de la motivación.
- 2.- *Determinación.* Aquí hay ya diferenciación,

análisis, evolución de la meta pretendida, aclaración y esclarecimiento de lo que uno quiere. Equivaldría a un proceso de decisión.

3.- *Acción*. Es la más definitiva, ya que es la puesta en marcha de uno mismo en busca de aquello que quiere.

La tendencia muestra, la determinación concreta y mediante la acción el deseo o la necesidad se hace posible. Por eso, la voluntad consiste en elegir y poner en marcha mecanismos psicológicos para alcanzar el objetivo. En este sentido la voluntad está estrechamente relacionada con la motivación.

Podríamos resumir que la voluntad sería la fuerza psicológica y la acción que necesitamos para lograr alcanzar los objetivos. Para comprender lo que significa la voluntad hay que hacer una distinción muy importante entre las palabras querer y desear. Desear es pretender algo, desde el punto de vista afectivo, sentimental, pero que no deja huella, pues pronto decrece la ilusión que ha provocado en nosotros. Querer es aspirar a una cosa poniendo en acción la voluntad. El deseo se manifiesta en el plano emocional y el querer en el de la voluntad; el primero se da en el adolescente con mucha frecuencia y no se traduce ni conduce a nada o a casi nada; el segundo se produce, sobre todo, en el hombre maduro y se materializa, es decir, tiene capacidad de conducir a la meta decidida mediante ejercicios y pasos específicos que van en esa dirección (aplicando la responsabilidad y la constancia). La voluntad es determinación es energía psicológica.

El esfuerzo

Estrechamente relacionado con la voluntad esta el esfuerzo. El esfuerzo tendría que ver con la intensidad de la energía física que ponemos en marcha a través de la voluntad. El esfuerzo tiene dos niveles:

1. *Mínimo esfuerzo*. La energía física que ponemos ante las cosas es exigua, la "justa" para respaldarnos de que hacemos algo.
2. *Máximo esfuerzo*. Cuando aplicamos la energía física necesaria para conseguir el



objetivo propuesto, incluso cuando excede a lo que en un principio pensábamos que íbamos a necesitar.

Clases de voluntad

La voluntad, aunque aparezca como un todo, antes ha obedecido a unas intenciones; y dependiendo de éstas podemos hablar de cinco tipos de voluntad: según la forma, el contenido, la actitud del sujeto, la meta y la génesis.

1. *Según la forma*. Nos encontramos con los siguientes subtipos:

- a) *La voluntad inicial*. Es aquella capaz de poner en marcha al individuo hacia el objetivo que desea; si no hay constancia esta voluntad desaparece, vale de muy poco.
- b) *La voluntad perseverante*. En ella intervienen elementos como el tesón, el empeño y la firmeza, y se va robusteciendo a medida que esos esfuerzos se repiten. Con una voluntad así se puede llegar a alcanzar cualquier aspiración. Comenzar supone mucho, pero perseverar es el todo.
- c) *La voluntad capaz de superar las frustraciones*. La frustración es necesaria para la maduración de la personalidad, ya que el ser humano fuerte se crece en las dificultades, que son superadas a base de volver a empezar. No hay que darse por vencido, sino tener capacidad de reacción. Nos guste o no la vida es frustración.
- d) *La voluntad para terminar bien la tarea comenzada*. El amor por el trabajo bien

hecho se compone de pequeños detalles que culminan una tarea terminada de forma correcta y adecuada. Eso requiere, paciencia y laboriosidad, pero entre ellas hay un puente que las une: la voluntad perseverante. Estaría estrechamente relacionada con la responsabilidad.

2. Según el contenido. Hace referencia a los motivos que movilizan la voluntad, que pueden ser:

- a) *Físicos.* Pensemos en las dietas modernas de adelgazamiento, que llevan consigo un enorme sacrificio en la comida; en el deporte y sus esfuerzos... o todo lo referente a la estética corporal y facial. O las privaciones necesarias que hay que seguir en ciertas enfermedades para recuperar la salud corporal pueden movilizar la voluntad.
- b) *Psicológicos.* El querer tener una personalidad equilibrada para sentirse bien interiormente puede poner en marcha y desarrollar la voluntad.
- c) *Sociales.* Por medio de estos móviles se pueden conseguir habilidades en la comunicación interpersonal, vencer la timidez o la dificultad de expresarse en público.
- d) *Culturales.* La cultura es como una segunda naturaleza; ayuda a madurar y contribuye al progreso personal. El hombre no puede desarrollarse de forma completa si no es a través del conocimiento de sí mismo y del mundo que le rodea. Por tanto, conducir la voluntad de los niños hacia la cultura, hacia los valores, es una tarea que hay que saber ofrecer, como un camino hacia la libertad personal y al crecimiento interior.
- e) Y por último, la *voluntad espiritual*, es aquella que busca los valores humanos, naturales y espirituales. Esta voluntad es en la actualidad (por muchos motivos) más necesaria que nunca.

3. Según la actitud del sujeto. En este apar-

tado hay que mencionar fundamentalmente tres tipos de voluntad:

- a) *La voluntad poco motivada*, que ya surge de un modo reducido, con poca fuerza e intensidad hacia las cosas.
- b) *La voluntad motivada y la muy motivada*, según sea el grado e intensidad de la ilusión que se tenga para lanzarse hacia el objetivo propuesto. El individuo con esos tipos de voluntad sabe lo que quiere y pone de su parte todo lo necesario para ir poco a poco consiguiendo sus metas u objetivos.

4. Según la meta. Existen tres tipos de voluntad en este sentido:

- a) *La voluntad inmediata.* A corto plazo, de miras cercanas y rápidas
- b) *La voluntad mediata.* A medio plazo.
- c) *La voluntad a largo plazo.* El esfuerzo se prevee hasta alcanzar el objetivo.

La meta u objetivo, cuando se elabora, produce deseo e ilusión anticipado, de ahí su fuerza. En una situación normal, cada uno de nosotros tenemos estas tres voluntades, pues unas cuestiones requieren un esfuerzo inmediato (de hoy para mañana), y otras requieren más tiempo. La voluntad más lejana se suele dar más en el hombre maduro, que llegará a la meta propuesta si se apoya en la constancia y la responsabilidad y la tolerancia a la frustración. La voluntad inmediata es más característica de los niños.

5. Según la génesis. En este sentido podemos distinguir entre:

- a) *La voluntad de dentro.* Surge de uno mismo. Está relacionada con el carácter personal. Depende mucho de la motivación interna.
- b) *La voluntad de fuera.* Es más propuesta por los demás. Depende más de la motivación externa y es aquí donde entra de lleno la educación que cada uno recibe desde la infancia, la forma en que se vive la adolescencia y el ambiente familiar

donde se desenvuelve, así como el modelo de identificación en el que se ha inspirado el niño para ir aprendiendo e imitando. Es la voluntad que se enseña.

Desarrollo de la voluntad

La voluntad es un proceso psicológico que exige una serie de pequeños ensayos y esfuerzos, hasta que, una vez educada y desarrollada, se afianza y produce sus frutos. No se nace con ella sino que hay que ir desarrollándola desde la infancia, siendo el papel de los padres es determinante.

Los principales elementos para educar y desarrollar la voluntad son:

1. *La motivación.* Una fuerte y notoria motivación es el mejor punto de partida para poner en marcha la voluntad y aplicarla, aunque al principio el camino sea siempre áspero y costoso. Así, una motivación fuerte es favorecedora de una voluntad fuerte.
2. *El orden.* Lo justo y adecuado supone una dirección y una meta; un sentido y unos puntos de referencia básico para actuar.
3. *La constancia.* Conduce a no interrumpir nada ni darse por vencido, hasta alcanzar el objetivo, a pesar de las dificultades que surjan, ya sean internas, externas o por el descenso de la motivación inicial. Hay que enseñarle a los hijos que las cosas se

consiguen con constancia, aunque ellos lo saben, y lo utilizan, pues descubren que muchas veces insistiendo ante ustedes acaban consiguiendo lo que se proponen, aunque no sean cosas adecuadas. Enseñeles a orientar la constancia en la buena dirección.

4. *Una mezcla de actitud positiva y alegre y metas alcanzadas.* Sin las cuales las dificultades y sinsabores que se presentan en las distintas etapas y períodos de lucha en la vida acaban desmotivando a la persona.
5. *El estímulo.* El reconocimiento, el apoyo y el estímulo son elementos movilizadores. Bien utilizado es un potente facilitador de desarrollos personales.

El que no tiene un mínimo desarrollo de la voluntad se va formando como una persona indecisa, pasiva, desorientada, que no se atreve a seguir adelante por haber abandonado con demasiada frecuencia ante los objetivos o las situaciones. Ahí está la razón de su debilidad. La falta de logros le hace cada vez más inseguro y débil.

Insistimos que la voluntad necesita ser educada y desarrollada, y para ello proponemos a continuación algunas reglas que pueden servir de ayuda. Insistimos también que debe iniciarse el proceso de desarrollo desde la niñez y que son los padres los responsables de ello.

Diez reglas de oro para desarrollar la voluntad

1. *La voluntad necesita un aprendizaje gradual,* que se consigue con la repetición de actos en donde uno se vence, lucha y cae, y vuelve a empezar. A esto le llamamos: hábito. Dicho de otro modo: hay que adquirir hábitos positivos mediante la repetición de conductas, de manera que nos va acercando hacia comportamientos mejores, más maduros sabiendo que, en las primeras etapas cuestan mucho trabajo, puesto que la voluntad está aún en estado primario, sin dominar.
2. *Para tener voluntad hay que empezar por negarse a dejarse vencer por los deseos, los estímulos, los gustos y las necesidades inmediatas.* Esto es lo realmente difícil. La labor de los padres en esta tarea es decisiva: deben –con mucha habilidad– hacer que sus hijos vean atractiva la responsabilidad, el deber, el sacrificio y las obligaciones concretas que se les piden.

Estar educado para buscar el placer inmediato es la mejor manera de sentirse uno atraído, llevado y tiranizado por la satisfacción y el placer inmediato. Por ese camino, la persona no llega a desarrollar su voluntad, al contrario, está desentrenado, porque se siente constantemente vencido cuando no satisface el deseo inmediatamente. Con esa urgencia típica de

los que no saben decir no con alguna frecuencia, la persona con una voluntad débil se acostumbra a caminar siempre por el camino más fácil: el de la satisfacción de lo inmediato.

La voluntad conduce al más alto grado de progreso personal cuando se ha conseguido el hábito de hacer, no lo que sugiere el deseo, sino lo que es mejor, lo más conveniente, aunque, de entrada, sea lo más difícil o requiera el mayor esfuerzo y tiempo.

Una voluntad fuerte facilita el proceso hacia la autorrealización personal y hacia la felicidad.

La vida humana es un asunto que se mueve entre dos dimensiones: adecuar los deseos a la realidad. Por eso la felicidad no consiste en vivir bien y tener un excelente nivel de vida, sino en saber vivir

Liberación no es hacer lo que uno quiere o seguir los dictados inmediatos de lo que deseamos, sino vencerse en pequeñas luchas notables para alcanzar las mejores cimas del propio desarrollo personal.

3. *Cualquier aprendizaje se adquiere con más facilidad a medida que la motivación es mayor.* El ejercicio de luchar por nuestros objetivos se desarrolla más gracias a la fuerza de los contenidos que los mueven. Es decir, el que no sabe lo que quiere, el que no tiene la ilusión de alcanzar algo, difícilmente tendrá la voluntad preparada para la lucha. Por tanto, no hay que proporcionarle todo a los niños, incluso sin que ellos lo pidan, sino enseñarles a que deseen y que se muevan, luchen y se sacrifiquen por conseguirlo y, no obstante, cuando no sea posible lograrlo aprender a soportar la frustración.
4. *Tener objetivos claros, precisos, bien delimitados y estables.* Cuando esto es así y se ponen todas las fuerzas en ir hacia adelante, los resultados positivos están a la vuelta de la esquina, y no tiene cabida la dispersión de objetivos, ni tampoco querer abarcar más de lo que uno puede. Querer es pretender algo concreto y renunciar a todo lo que distraiga y desvíe los objetivos trazados.
5. *Toda educación de la voluntad tiene un fondo ascético, especialmente en sus comienzos.* Hay que saber conducir las ansias juveniles hacia una meta que merezca realmente la pena; aquí es donde resulta decisiva la tarea de los padres. Debemos recordar que las grandes ambiciones brotan de algo pequeño que crece y se hace caudaloso a medida que la lucha personal no cede, no baja la guardia, insistiendo una y otra vez.
6. *A medida que se tiene más voluntad, uno se gobierna mejor a sí mismo, no dejándose llevar por el deseo inmediato.* El dominio personal es uno de los más extraordinarios retos, que nos eleva por encima de las circunstancias. Con una voluntad bien estructurada, uno no hace lo que le apetece, ni escoge lo más fácil y llevadero, sino que se dirige hacia lo que es mejor y más adecuado.
7. *Una persona con voluntad alcanza las metas que se había propuesto con constancia.* La constancia constituye uno de los grandes pilares de la voluntad, por cuanto es a través de ella como se desarrolla.
8. *Es importante llegar a una buena relación entre los objetivos y los instrumentos que utilizemos para obtenerlos;* es decir, buscar la armonía entre fines y medios. Hay que intentar una ecuación adecuada entre capacidades y limitaciones, pretendiendo sacar lo mejor que hay en nosotros mismos, poniendo en marcha la motivación, el orden, la constancia, la alegría y la autodisciplina sobre nosotros mismos, para no desfallecer ni ceder en lo que nos hemos propuesto.
9. *Un buen y suficiente desarrollo de la voluntad es un indicador de la madurez de la personalidad.* La voluntad se acrecienta con su uso, y se hace más eficaz a medida que se incorpora con firmeza en el patrimonio psicológico de cada uno de nosotros.
10. *El desarrollo de la voluntad no tiene fin.* Esto significa que podemos estar ampliándola mientras exista en nosotros el deseo de mejorar y superarnos.

6.4. La importancia de la motivación en el desarrollo de la personalidad

Con el término motivación hacemos referencia a un estado de estimulación interna que es producido por una necesidad y que activa la conducta con el objetivo de satisfacerla. La motivación es, por tanto, la energía que nos impulsa a hacer cosas, a conseguir una meta. La motivación nos empuja hacia algo atractivo, sugerente, deseable, nos incita a luchar por perseguir esa meta lejana, pero al mismo tiempo alcanzable. El hombre no puede vivir sin ilusiones; pero tampoco sin satisfacer sus necesidades. La motivación es la energía psicológica que impulsa al ser humano a conseguir las.



La motivación es la energía que pone en marcha la voluntad con el objetivo de actuar y ser capaces de superar las dificultades, frenos y cansancios que aparecen al realizar el esfuerzo. Motivación, por tanto, es ver la meta como algo grande y positivo que podemos conseguir. Pero el problema está en que muchas metas grandes para el ser humano son costosas y con comienzos muy duros. Aquí entra de lleno el tema de las actitudes, los ideales y los valores, así como también el tener una fuerte motivación.

Las motivaciones las podemos dividir en cuatro grandes apartados:

- a) **Motivaciones para satisfacer las necesidades corporales.** Como por ejemplo, respirar, alimentarse, el sexo, evitar el dolor, etc.
- b) **Motivaciones sociales.** Como por ejemplo, sentirse amado, aceptado, aprobado

y estimado. El afecto y la aceptación de los padres parece un factor importantísimo para la adaptación del niño y para su vida posterior como adulto.

- c) **Motivaciones de crecimiento personal.** Hace referencia a la búsqueda de la autorrealización, la lucha por realizar las potencialidades y los ideales.
- d) **Motivación de curiosidad.** Es el deseo de explorar y manipular el medio. Los niños pequeños generalmente exploran su medio circundante. Es típico de los niños pequeños llevarse a la boca, tocar, morder y curiosear los objetos que los rodean. Es a través de este proceso como se pone en marcha y se desarrolla la motivación.

La motivación es un aprendizaje por lo que para su desarrollo debemos tener constancia, paciencia y autodominio para continuar adelante en su fortalecimiento, sobre todo cuando aparecen las dificultades. Entonces es cuando hay que librar una dura batalla con uno mismo, a base de intentarlo una y otra vez hasta conseguir lo que nos habíamos propuesto.

Pero el desarrollo de la motivación no se consigue de un día para otro. Los padres, con su ejemplo, deben de alentar a los hijos en este aprendizaje.



RECUERDE

- La motivación tiene un papel importante en el desarrollo de la personalidad debido a su condición de energía que pone en marcha procesos de desarrollo.

Bibliografía

Psicología de la personalidad. Gordon W. Allport. Ed. Paidós. 1980.

Cómo desarrollar la autoestima en los niños. Harris Clemes y Reynold Bean. Ed. Debate. 1995.

Cómo desarrollar la autoestima de los hijos. Antonio Vallés Arándiga. Ed. Eos. 1998

Cómo formar hijos con principios. Linda y Richard Eyre. Ed. Medici. 1995.

Cómo enseñar a sus hijos a ser responsables. Harris Clames y Reynold Bean. Ed. Debate. 1995.

Cómo inculcar disciplina a sus hijos. Harris Clemes y Reynold Bean. Ed. Debate. 1994

La persona. Theodore Lidz. Ed. Herder. 1980.

Con el cariño no basta. Cómo educar con eficacia. Nancy Sandin. Ed. Medici. 1993.

Razón y emoción en psicoterapia. Albert Ellis. Ed. DDB. 1980.

Introducción a la Psicología. I.I. Davidoff. Ed. Mc Graw Hill. México. 1979

La conquista de la voluntad. Enrique Rojas. Ed. Temas de Hoy. Madrid. 1994.

Tratado de psicología. Biblioteca de Psicología General. Ch. W. Telford y J. M. Sawrey. Paidós, 1977.

Importancia de la familia y la escuela en la formación del autoconcepto. Alborada. La revista de Padres y Educadores, nº 280. Enero-Febrero, 1992.

El concepto de sí mismo. René L'Ecuyer. Ed. Oikos Tai. 1985.

De niños a hombres: cómo acompañar a nuestros hijos en su crecimiento. Michael Gurian. Ed. Vergara. Buenos Aires. 1999.

Hijos, ¿Qué hacemos? ¿Qué les decimos?. Dorothy Rich. Ed. Vergara. Buenos Aires. 1998.