

# EdP / Escuela de Padres

Colegio Dominicos – Valencia / Época V / curso 07-08 / Dirige: Alfonso Esponera, O.P.



## Tema 9 : Educar en el esfuerzo (La disciplina positiva)

Los profesores se quejan de que muchos niños llegan a clase con la idea de todo se les va dar hecho, de que no necesitan esforzarse para aprender.

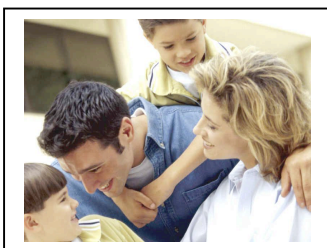
### Una disciplina positiva

Profesores y psicólogos advierten de que muchos niños **no están siendo educados en el esfuerzo**, de que esperan conseguir las cosas sin poner nada de su parte y que esto puede convertirlos en adolescentes frustrados y adultos fracasados. ¿Por qué es tan importante inculcar el valor del esfuerzo? "Porque así avanza cada persona y así avanza también la humanidad", resume Elena Martín, profesora de Psicología de la Educación de la Universidad Autónoma de Madrid.

**El esfuerzo es un ingrediente fundamental de la educación de la personalidad.**

### Educar en el esfuerzo, requiere esfuerzo

"Muchos niños no saben lo que es un esfuerzo porque los estamos acostumbrando a que lo consigan todo con mucha facilidad. Para muchos padres es más fácil dar que negar,



porque así el niño deja de molestar", añade Cristina Ramírez, profesora de Psicología Evolutiva de la Universidad de Barcelona. Pero educar en el esfuerzo requiere esfuerzo y dedicación. "Los padres tienen que implicarse más en la educación de sus hijos", añade. El problema es que muchos padres trabajan en jornadas interminables y es frecuente oírles decir que dedican poco tiempo pero procuran que sea de gran calidad. "Pues no es suficiente: no se trata ya de dar solo más calidad, sino más tiempo", sostiene.

### El arte de combinar El control y el afecto

Hay muchas formas de familia y la sociedad moderna se caracteriza por un mayor pluralismo en los modelos familiares. Pero desde el punto de vista de los modelos educativos, la psicología evolutiva las clasifica en cuatro modelos según la combinación de dos factores: el **control** y el **afecto**. Según se den en mayor o menor grado uno u otro tendremos:

#### 1-la familia autoritaria.

Caracterizada por mucho control y poco afecto. Priman las normas y la disciplina sobre la expresión de los vínculos emocionales.

#### 2-la democrática.

Donde existe la combinación equilibrada de control y afecto. Se trata de establecer normas en beneficio del niño pero desde el afecto

#### 3-la permisiva

Hay poco control y mucho afecto

#### 4-la negligente.

Caracterizada por la falta de control y afecto al mismo tiempo.

En la sociedad española ha pervivido hasta muy tarde el modelo de familia autoritaria como la más extendida. Ahora está en claro declive, aunque aun quedan segmentos en que está vigente.

"Lo lógico es que de la familia autoritaria se hubiera pasado a la democrática, pero tal vez por un efecto péndulo, hemos pasado en muchos casos a la familia permisiva e incluso negligente",

"Una buena educación se consigue con un buen equilibrio de estos factores. Y no es un arte. Es algo que se puede aprender" tanto en la familia como en el contexto de la clase y el colegio.

### Educar en el esfuerzo, requiere esfuerzo

Educar en el esfuerzo significa tratar de hacer ver al niño que para afrontar vivir tiene que aprender y que no se puede aprender sin esfuerzo, pero ese esfuerzo ha de tener sentido para el niño. "Hemos de darle una motivación para hacerlo, que entienda su finalidad y la meta tenga sentido para él", añade Elena Martín.



A veces, sin embargo, la recompensa a un esfuerzo está dilatada en el tiempo, especialmente en el aprendizaje escolar. Es más fácil para un niño

ver el beneficio de tener la habitación ordenada que de estudiar los ángulos. Por eso es importante que el esfuerzo se convierta también en un hábito y una disciplina. "Una vez establecido el hábito, el esfuerzo le resulta menos gravoso", sostiene Elena Martín. Pero, ¿cómo conseguirlo? "Con ese equilibrio mágico entre control y lo que da a los padres capacidad para poner normas y límites a sus hijos haciendo que las incorporen en su vida como algo positivo para ellos aun cuando no las comparten".

### Valorar los pequeños avances

Pero hay que tener en cuenta que nadie hace un esfuerzo si no se siente competente o piensa que va a fracasar. "Hay que poner a los niños tareas en las que puedan tener éxito y valorar los pequeños avances, porque eso recompensa su esfuerzo, consolida el hábito y aumenta la autoestima".

## Decálogo para educar en el esfuerzo

1. El niño debe descubrir la **necesidad de esforzarse** y valorarla por sí mismo.

2. Ha de comprender que **sus decisiones tienen consecuencias** positivas y negativas y, por tanto, tiene que aprender a regularlas y valorarlas.

3. Debe aprender a **controlar las emociones** frente a las actividades que exigen esfuerzo. Un niño que hace esfuerzo y no consigue lo que quiere se sentirá frustrado. Hemos de enseñarle a conocer y controlar este tipo de emociones.



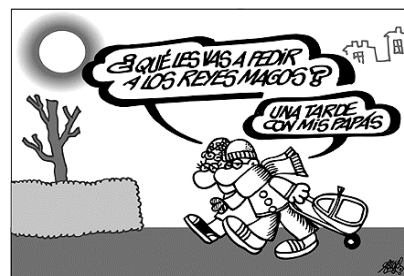
4. Ha de aprender que **a veces** el esfuerzo y **sus consecuencias no son visibles** y, por tanto, tampoco serán valorados por los demás. Ha de saber que, aunque el esfuerzo no tenga a veces recompensa pública, tiene un gran valor para él, porque le ayuda a crecer y madurar.

5. Es importante **enseñarle a perder, a equivocarse, a no llegar**. Eso le dará estrategias para lograr una buena tolerancia a la frustración, que en algún momento será inevitable.

6. Ha de entender que **el esfuerzo** es una capacidad que **debe aprenderse**. No se nace con ella. Requiere un entrenamiento. Hay que hacer ver al niño que el esfuerzo es una energía, una fuerza interior que si la utiliza bien, le permitirá superar las dificultades y llegar a donde se propone.

7. El adulto debe ayudar al niño **a organizar** la información y **los instrumentos para aprender**. Este conocimiento es el que da al niño confianza en sus propias capacidades y le permite valorar el esfuerzo aunque el resultado o las compensaciones sean invisibles para los demás.

8. Hay que **facilitarle** al niño **estrategias** que le permitan superar sus dificultades y disfrutar de lo que consigue, aunque no sea todo lo que esperaba. Aquellos adultos que nunca están satisfechos con lo que el niño consigue, que no valoran sus pequeños avances, no le hacen ningún favor.



9. Todo ello debe conducir a que el niño pueda **desarrollar** cada día un mejor **concepto de sí mismo**, una identidad propia diferenciada. El esfuerzo le ayudará a tener un concepto de sí mismo lo más positivo posible, basado en una apreciación realista.

10. En resumen, el niño **necesita un acompañamiento** por parte del adulto que le permita adquirir no sólo el valor del esfuerzo, sino los valores necesarios para ser una persona y reconocerse como tal.

## Crisis de crecimiento – Pubertad – Adolescencia – Cambios

### Un mundo por explorar, la aventura vital del adolescente

Todos los que sois ahora padres recordaréis con nostalgia vuestra propia adolescencia, con esos cambios de carácter inexplicables, esas sensaciones corporales que se escapaban a nuestra comprensión y esas ganas de comerse el mundo y todo aquello que estaba prohibido. Los primeros pitillos, nuestro primer contacto con el alcohol y las drogas, nuestro primer beso y nuestra primera decepción en el amor.



El adolescente se lanza de forma impetuosa a buscar experiencias porque cree ya ser mayor y suficientemente inteligente para salvar todos los obstáculos que se le atraviesen

en su camino hacia la consecución de sus objetivos. Pero a menudo parece que todo sale mal y además sólo puede confiar en los amigos porque los padres parece que dejaron de comprenderle.

El equilibrio se ha roto, los padres dejaron de protegerle y tiene que afrontarse con diferentes retos en la vida que le conducirán al mundo adulto. A menudo en este camino tropiezan con otros adolescentes cuyos vínculos familiares no sean demasiado fuertes, cuyos padres han dejado de preocuparse por ellos, o simplemente que sufrían algún trastorno conductual. Nuestro adolescente es todavía frágil y antes escuchará a uno de los suyos que a vosotros, sus padres.

**El esfuerzo, el sacrificio,  
la exigencia de los educadores y padres  
son tan necesarias para el adolescente  
como sus ansias de libertad y de ser mayor.**

**Privarles de ellas  
es condenarlos a la inmadurez de por vida.**

Los adolescentes necesitan al igual que los niños de una vida familiar segura, de un entorno adecuado donde poder encontrar la estabilidad que les conducirá hacia la madurez. Desorientados por sus contradicciones internas, buscan con afán un afecto y dirección donde poder comprender qué les está pasando. El mundo se le aparece bruscamente y así es como él lo explora, sin orden ni concierto, sin inicio lógico; el tiempo pasa pronto y tiene mucho que absorber. Su propio "yo" le deja perplejo y busca en agrupaciones, en valores espirituales,.. comprensión. Se quiere al amigo, se le admira, se confía en él y hasta se le imita

**Los padres  
tendrán que mostrarse seguros  
para afrontar ese período perturbador,  
deberán incrementar las normas y orden  
y sobre todo,  
tendrán que fomentar  
el acercamiento afectivo  
hacia su hijo adolescente porque en ese  
vínculo  
es donde equilibraremos al adolescente  
para lograr que esa etapa sea recordada  
como una de las mejores de su vida  
y no como la peor.**

## Ser inteligente a la hora de educar

*Una vez vino a verme un matrimonio que estaba muy preocupado por la educación de su hijo. Los dos empezaron a descubrir echándose mutuamente la culpa de los problemas que padecía su hijo. Él decía: es que tú le consientes todo. Ella respondió: **es que tú educas a tu hijo con el hígado**. Lo que aquella señora quería decir es que su marido siempre trataba a su hijo con enfado, le corregía con malos modos y el único diálogo que mantenía con él era a través de los gritos.*

No se crean que es un caso raro, desgraciadamente hay muchos padres y madres de familia que educan a su hijo con el hígado porque han perdido ya la batalla y piensan que esta es la única forma de imponerse. Nada más lejos de la realidad. El corregir o reprender en momentos de enojo es contraproducente y sólo produce rebeldía y cerrazón en los adolescentes. Simplemente es el método más eficaz para que no te hagan caso y pierdas todo el ascendiente sobre él. Hay un dicho popular que dice: **"el que se enoja, pierde"**. Estar enojado puede ser normal, pero afrontar en esos momentos a tu hijo y querer educarlo es inadecuado. En los momentos de enojo hay que saber esperar, pero siempre es más sano no enojarse. Este punto puede parecer superficial, pero es la mayor queja que presentan los adolescentes hacia sus padres.



## Consejos de acción y actitud para padres de hijos adolescentes

– Orientarlos para **que aprendan y saquen provecho de sus errores**. En lugar de someterlos a interrogatorios policiacos que lo único que consiguen es hartarlos, conviene preguntarles ¿por qué crees que falló?, ¿qué crees que convendría haber hecho?.



– En lugar de darles "recetas", **dejarlos que asuman responsabilidades** y preguntarles ¿qué piensas hacer ahora para resolver esta situación?

– **Evitar forzarlos a que hagan las cosas "a la manera" de los padres**, en vez de tratar de convencerlos, darles oportunidad para que juzguen y experimenten, por ejemplo, en el caso del vestuario.

– **Ayudarlos a que descubran lo que es valioso en su persona**.

Que tomen conciencia de que valen por lo que son, no por lo que traen puesto o por lo que tienen.



– **Darles oportunidad de que vivan sus propias experiencias** en situaciones que no implican mayor riesgo.

– Hacer que en casa haya "**claridad de reglas**", que sepan el qué y el por qué, para ayudarlos y formarlos.

– Pactar **límites claros pero razonados**, no impuestos, pues eso les da seguridad.

## Lo que debe y lo que No debe hacer un padre

### Lo que un padre debe hacer

#### Concentrarse en lo positivo.

Sea consistente en notar y apreciar el comportamiento positivo de su hijo. Trate de recompensar a su hijo cuando actúa en una manera positiva.

#### Los jóvenes aprenden con el ejemplo.

Sea un modelo de comportamiento que le gustaría ver en su hijo. Si quiere que valore el esfuerzo usted también debe valorarlo. No se queje nunca del trabajo.

#### Establezca reglas realistas.

Considere ser más flexible con las quehaceres de la casa y normas pactadas con su hijo. Esto creará confianza y un sentido de responsabilidad.

**Reconozca sus propios errores.** Su hijo necesita saber que usted también comete errores pero que usted actúa de una manera responsable para corregirlos.



**Haga preguntas.** Con hacer preguntas y escuchar atentamente, usted puede mantener las líneas de comunicación abiertas con su hijo y le demostrará a su hijo que usted de veras tiene un interés en su vida.

**Escuche activamente.** Ponga atención a las emociones y las palabras expresadas por su hijo. Esto puede ayudar a su hijo a empezar a comunicarse con usted, y usted entenderá la situación.

**Si usted está ocupado** explíquelo a su hijo que éste no es el tiempo apropiado para poder charlar. Dedique tiempo más tarde para poder escucharle.

**Hable y comparta libremente el orgullo** que usted siente por su hijo y complementé cualquier evento positivo.

–oOo–

### Lo que un padre NO se debe hacer

**Ser demasiado crítico.** Criticar todas las cosas enfoca en lo negativo. Acuérdesse que todos cometen errores y es mejor enfocar en enseñarle a su hijo aceptar los errores como una experiencia de la vida. Y usted debería hacer lo mismo.

**Decir una cosa pero hacer lo contrario.** Los jóvenes encuentran que esta manera de "decir una cosa pero hacer lo contrario" es ser un hipócrita y para ellos es confuso.

**Cambiar la manera de pensar** y las reglas de la casa constantemente puede llegar a manipulación.

**Ignorar el comportamiento de su hijo.** Si ignora cambios repentinos del comportamiento de su hijo que afecta la manera en que duerme o come. Usted puede estar ignorando un problema más grande.

