

# EdP / Escuela de Padres

Colegio Dominicos – Valencia / Época V / curso 09-10 / Dirige: Alfonso Esponera, O.P./  
(redacción y montaje: J.L.Sierra)



## Tema 24:

### “¿Cómo educar la voluntad?”

Consideramos que la educación de la **voluntad** es básica. Sin ella no se puede dar el esfuerzo y la constancia, piezas elementales las tres, de un buen aprendizaje y de una sana autoestima.

Hay que inculcar este valor desde la más tierna infancia para que vayan creciendo y madurando a medida que evolucionan.

Se trata de un tema bastante olvidado o descuidado en nuestra sociedad actual y en cambio es la piedra angular del éxito en la vida, ya que, sea cual sea el camino que elijan los hijos en la vida, necesitarán de un control fuerte de la voluntad para superar las dificultades que surjan en su evolución o mejorar la propia personalidad. Muchos problemas de las personas no se deben a la falta de información o de inteligencia, sino a una voluntad debilitada.

#### La educación de la voluntad es necesaria para estudiar

Los planes de estudio recientes han despreciado, **la memoria, la voluntad, el esfuerzo**. Parece que fuesen cosas que se tienen o no, como los ojos o las piernas. Son facultades de la persona, que se pueden educar, motivar, mejorar. De toda la vida se les llamaba virtudes, hábitos buenos, ahora se habla de valores.

**Memorizar sólo** puede ser una tontería, pero sin memoria alguna no hay saber. "Lo sé pero no me acuerdo", típica frase del estudiante que no sabe. Un amigo mío se puso a estudiar conmigo y a la media hora estaba mareado, al día siguiente a la hora, más tarde podía hasta tres horas sin mareo.

También está la intensidad y su dosificación, pero en cualquier caso **hay que recuperar la voluntad, esfuerzo, disciplina, orden en la vida de los estudiantes y en la de las personas**. "**Es que me cuesta**", maravilloso descubrimiento.

**Es preciso que los padres enseñen a sus hijos a amar el esfuerzo, a verlo como algo positivo y liberador.**

#### Clases de voluntad

##### a) **Voluntad inicial:**

Es la voluntad que rompe la inercia y pone en marcha a la persona hacia el objetivo propuesto. Tengamos en cuenta que, **si no hay constancia, vale de poco, pues cuando surjan dificultades, pronto abandona**.

##### b) **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 alcanzar cualquier propósito**.

##### c) **Voluntad capaz de superar las frustraciones:**

La frustración es el obstáculo que impide o dificulta que se consiga la meta, y nos da sensación de fracaso. Pero sirve para que madure la personalidad, porque **nos hace crecer frente a las dificultades, y nos anima a volver a empezar**.

##### d) **Voluntad para terminar bien la tarea comenzada:**

No se trata de empezar una tarea con buen ánimo, sino se trata de poner las últimas piedras de lo que se comienza y hacerlo bien. **Ello exige un entrenamiento diario**.

<b>¿Cuándo hay que educar la voluntad?</b>	<b>¿Quién debe educar la voluntad?</b>												
<p>En el momento oportuno: A edad temprana</p> <p>En los primeros 8 años de vida se desarrolla el 90% del cerebro: a mayor número de estímulos habrá más conexiones entre las neuronas y, por tanto, mayor enriquecimiento.</p> <p>Aprovechando los periodos sensitivos referidos a la voluntad.</p> <table border="1" data-bbox="228 618 783 808"> <tr> <td>2 a 4 años</td> <td>Periodo de orden</td> </tr> <tr> <td>3 a 6 años</td> <td>Periodo de la obediencia</td> </tr> <tr> <td>6 a 9 años</td> <td>Periodo de la generosidad</td> </tr> <tr> <td>8 a 12 años</td> <td>Periodo de la laboriosidad</td> </tr> <tr> <td>12 a 15 años</td> <td>Periodo de la solidaridad</td> </tr> <tr> <td>14 a 18 años</td> <td>Periodo de la lealtad</td> </tr> </table> <p>Llegando antes con el bien: Educación preventiva.</p> <p>El cerebro es como una sala de un teatro llena de sillas, vacías al nacer y llenas al final de la vida. Cada silla está esperando una idea, un hábito bueno, pero si llega el hábito malo y se sienta, es más difícil de cambiar.</p> <p>Es más fácil sentar lo bueno cuando la silla está vacía, porque es muy difícil ocupar una silla ya ocupada.</p> <p>Educar en futuro: es adelantarse en el bien, es llegar antes con el hábito bueno, es prevenir.</p>	2 a 4 años	Periodo de orden	3 a 6 años	Periodo de la obediencia	6 a 9 años	Periodo de la generosidad	8 a 12 años	Periodo de la laboriosidad	12 a 15 años	Periodo de la solidaridad	14 a 18 años	Periodo de la lealtad	<p><b>La educación de la voluntad tiene su lugar al interior de la familia,</b> aquí hay múltiples oportunidades y momentos.</p> <p>Esta educación se da en forma natural, dentro de la familia, colegio, relaciones interpersonales.</p> <p><b>Los principales educadores de la voluntad son los padres y profesores.</b></p>  <p><b>Tenemos que lograr formar niños con una gran fuerza de voluntad para que:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Sean capaces de actos sostenidos de esfuerzo.</li> <li>-Sean capaces de mantener este esfuerzo en el tiempo.</li> <li>-Que lo realicen varias veces y lo transformen en un hábito (ej. ordenar los juguetes).</li> </ul> <p>Sólo en esta medida, lograrán llegar a ser personas autónomas, capaces de ponerse fines y proyectos que realizar.</p>
2 a 4 años	Periodo de orden												
3 a 6 años	Periodo de la obediencia												
6 a 9 años	Periodo de la generosidad												
8 a 12 años	Periodo de la laboriosidad												
12 a 15 años	Periodo de la solidaridad												
14 a 18 años	Periodo de la lealtad												
<p><b>Es muy importante habituarse al orden y la constancia.</b></p>													

## Educar la voluntad no es olvidar los sentimientos

**Los padres deben educar la voluntad de los hijos y sus sentimientos.** Preparar a un hijo para la vida no es satisfacer todas sus voluntades y todos sus caprichos.

- 1) Enseña a tu hijo a renunciar y a oír "no".**
- 2) No impongas la renuncia,** pero llévalo a aceptarla libremente.
- 3) Señala la razón del renunciar, su valor y necesidad para la vida.**
- 4) Si no aprende ahora a decir no a lo permitido,** luego no sabrá decir no a lo prohibido.
- 5) El exceso de mimos echa a perder a los niños;** los hijos muy mimados sufren mucho en la vida. Vivirán siempre alterados e inseguros. Los grandes hombres de la historia soportaron pruebas y privaciones en la vida. Poco se puede esperar de los hombres que nunca supieron lo que son privaciones, renunciaciones y sacrificios.

Los que reciben todo en la infancia no sabrán dar nada como adultos.

<p><b>10 reglas para educar la voluntad</b></p> <p>(Dr. Rojas Marcos)</p>	1. La voluntad <b>necesita un aprendizaje gradual</b> . Se consigue con la repetición de actos. Al repetir los actos a veces se logra el objetivo y a veces se fracasa. Pero siempre hay que volver a empezar
	2. Para tener voluntad <b>hay que empezar por negarse o vencerse en los gustos</b> , los estímulos y las inclinaciones inmediatas.
	3. Cualquier aprendizaje se adquiere con más facilidad a medida que <b>la motivación</b> es mayor.
	4. Tener <b>objetivos claros</b> , precisos, bien delimitados y estables.
	5. Toda educación de la voluntad <b>tiene un fondo ascético</b> , especialmente en sus comienzos.
<p><i>El tema de la educación de la voluntad necesita de unas pautas específicas que se muevan entre la teoría y la práctica, entre las ideas y su aplicación.</i></p>	6. A medida que se tiene más voluntad, <b>uno se gobierna mejor a sí mismo</b> , no se deja llevar..
	7. Una persona con voluntad alcanza las metas que se había propuesto con <b>constancia</b> .
	8. Es importante llegar a <b>una buena proporción entre los objetivos y los instrumentos</b> que utilicemos para obtenerlos.
	9. Una buena y suficiente educación de la voluntad <b>es un indicador de madurez de la personalidad</b> .
	10. La educación de la voluntad <b>no se termina nunca</b> .

## ADOLESCENTES

### Adolescencia y la falta de voluntad



La mayor parte de las metas que nos proponemos alcanzar en la vida **requieren fuerza de voluntad**. Dominar un idioma, aprender a montar en bicicleta, hacer amigos, son algunos de los muchos ejemplos que podríamos poner en los que **necesitamos invertir constancia y voluntad**. Hacer ejercicio, no abusar de dulces y de 'comida basura', no olvidarse de consumir fruta, etc. también requiere de cierto grado de esfuerzo y voluntad que no siempre observamos en nuestros niños y adolescentes. Y tal vez tampoco en nosotros mismos.

**La fuerza de voluntad se aprende, se practica, se cultiva.**

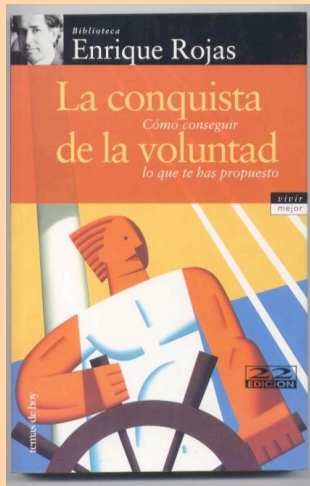
Es misión de vosotros, los padres, enseñarles a vuestros hijos esta imprescindible actitud vital.

Dar ejemplo de que asumís que conseguir objetivos requiere tiempo, de que hay que persistir en lo que se desea, de que hay que auto limitarse en lo que se anhela, es imprescindible para que observando vuestra conducta, ellos aprendan.

Cuando le proponéis a vuestro hijo o hija un cambio en sus hábitos (fumar, ingerir alcohol, inicio en drogas, o en procesos de anorexia, por ejemplo, o la necesidad de un proceso de adelgazamiento **y no cuenta ya con una importante fuerza de voluntad**, debéis ser vosotros los que procedan a suplir esa carencia, con responsabilidad y cariño, no exento de exigencia.



## “Para educar la voluntad, hay que hacer atractiva la exigencia”



La educación de la voluntad es una asignatura pendiente en la psicología moderna. Pues muchos problemas de las personas no se deben a la falta de información o de inteligencia, sino a una voluntad debilitada.

Saliendo al paso de esta necesidad, el psiquiatra Enrique Rojas ha escrito el libro “La conquista de la voluntad” (Ediciones Temas de Hoy), libro basado en el principio de hacer atractiva la exigencia.



El propio autor, trata de “un tema bastante olvidado y escasamente estudiado por la psicología moderna”, pero fundamental. Pues, para Rojas, la voluntad es la piedra angular del éxito en la vida, la facultad capaz de impulsar la conducta y dirigirla hacia un objetivo determinado.

Refundición de una entrevista de Carlos Cachan a Enrique Rojas,

### No hay que confundir querer con desear.

No es una cuestión de matices. Cuando uno quiere algo, es su voluntad la que pilota la nave; cuando simplemente desea, son los sentimientos los que le guían a actuar.

**Desear** es apetecer algo que se ve, pero que radica en la afectividad y suele depender de sensaciones externas.

**Querer** es verse motivado a hacer algo poniendo la voluntad por delante, pues sabemos que eso nos mejora, eleva la conducta hacia planos superiores. El querer se produce, sobre todo, en el hombre maduro.

### ¿Se puede educar la voluntad?

— Sí. En primer lugar, hay que saber las metas que deseamos. El estudiante, por ejemplo, tiene el deber de aprender a aprovechar el tiempo, y esto comporta estudiar con orden, luchar por vencer las distracciones, sacar más partido a las clases o hacer resúmenes que sinteticen parte de las asignaturas. **Así mejorará su proyecto personal.**

Pensemos también en la vida afectiva. Puede que haya que cambiar el trato afectivo diario: ahí entra de lleno intentar vencer el propio carácter, procurar hacer algo más por las personas que están cerca, conocerlas mejor para establecer unas relaciones más humanas y cordiales...

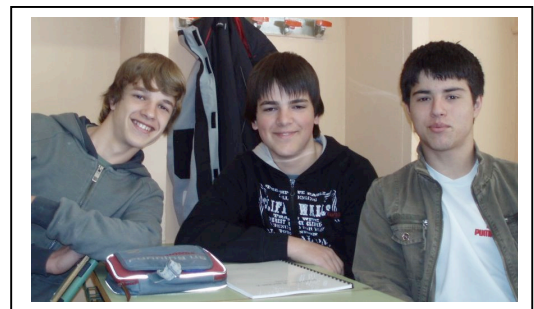
### La motivación y la ilusión (en una sociedad desencantada)

— La motivación y la ilusión son una de las dos orillas de la voluntad; la otra es el orden y la constancia. La voluntad mejor dispuesta es la más motivada.

**La persona motivada** ve la meta como algo grande y positivo que puede conseguir; pues desde la indiferencia no se puede cultivar la voluntad.

**La ilusión**, como la esperanza, es lo último que se pierde. **El hombre ilusionado**, que sabe lo

que quiere y adónde va, está siempre en vela y difícilmente se desmorona. Incluso en los peores momentos, hay un rescoldo de esperanza bajo las cenizas. Ahí se apoya la capacidad de volver a empezar, que hace grande a la persona y la hace resistente.



### ¿Es tan importante el orden y la constancia?

—Sin duda. Muchos fracasos escolares y profesionales no se deben a la falta de capacidad intelectual, sino a que esas personas no han aprendido a poner en juego las bases del trabajo, porque no han sido educadas para ello.

Poniendo orden en su vida —en la cabeza y en el corazón— y esfuerzo continuado, esos **fracasos pueden convertirse en éxitos**. Es preciso que los padres y educadores enseñen a sus hijos y alumnos a amar el esfuerzo, a verlo como algo positivo y liberador.

### ¿Y la felicidad sería la consecuencia de todo esto?

—El objetivo de la felicidad es la realización plena de uno mismo. Esto se concreta en dos segmentos claves: tener una personalidad con cierta solidez y tener un proyecto de vida. Este proyecto implica tres rasgos complementarios: contenido, dirección y unidad.