

¿Cómo educar en el siglo XXI? La gestión de la disciplina en un hogar positivo.

Una experiencia de trabajo con nuestras familias y profesorado.

Olga Gómez Ortiz

Muchas de las personas que estaréis empezando a leer este artículo sabéis que soy profesora de Psicología en la Universidad de Córdoba y que una de mis líneas de investigación está centrada en la familia. Este es un ámbito que me apasiona y al que llevo dedicándole mucho tiempo. Por ello, desde hacía algunos años me rondaba por la cabeza ofrecer un taller de formación a las familias de nuestro pueblo. Dar el salto del vasto mundo de la ciencia a la vida real y trabajar con las personas que quieren saber más y mejorar en lo posible su vida y la de los suyos. Esto que parece en apariencia sencillo no lo es, pues quienes nos dedicamos a la ciencia estamos acostumbrados a hablar “en nuestro idioma” y a escribir para nosotros mismos, es decir, para otros científicos, a los que le ofrecemos eminentemente resultados y evidencia, pero no le decimos cómo cambiar la forma de hacer las cosas. No obstante, cada vez estoy más convencida de que hay que transferir el conocimiento que se genera al investigar al mundo real para que los ciudadanos puedan beneficiarse de ello y ver el sentido de financiar la investigación con fondos públicos. Pues bien, con ese fin me fui muy convencida al ayuntamiento a tener una reunión con nuestro alcalde para explicarle los beneficios que tendría en las familias asistir a un taller de formación como el que yo le planteaba. La verdad es que casi me paró en seco: él estaba ya muy convencido y aceptó rápidamente la propuesta del curso tras una breve explicación de los objetivos de la formación y la metodología. Y aquí quiero hacer un inciso para agradecer a nuestro alcalde su actitud y disposición: gracias Floren, por poner a disposición de tus ciudadanos herramientas de formación que les permitan mejorar su vida. Porque este es precisamente el fin último de las formaciones que ofrezco: contribuir al bienestar de toda la familia ayudando a los padres a gestionar la disciplina con los menores y más específicamente a evitar el uso de técnicas punitivas como el castigo físico o psicológico. Por su parte, la metodología de las sesiones está definida por las siguientes palabras: ciencia, experiencia, flexibilidad, empatía, fe y alegría. Ciencia porque las sesiones están construidas en base a muchas horas de estudio de textos divulgativos y sobre todo científicos. Y es que como precisamente yo me dedico a la ciencia, mis cursos están basados en la evidencia científica. Es decir, lo que yo recomiendo no lo hago porque a mí me parece que es mejor así, o porque alguien que yo he leído así lo cree, sino porque se ha demostrado científicamente que es lo mejor para nuestros hijos. Cuando yo digo que es mejor no pegar, gritar, insultar o incluso castigar tanto, no es porque ahora “se lleva decir eso” sino porque hay innumerables estudios que evidencian los efectos negativos de usar estas prácticas con los menores. De hecho, no he encontrado ni uno solo que diga lo contrario. Y ¿entonces qué hacemos? ¿Cómo disciplino a mi hijo/a? ¿Le dejamos hacer lo que le dé la gana? ROTUNDAMENTE NO. Os lo cuento más adelante. La metodología de mis sesiones de formación también está avalada por mi experiencia como psicóloga, profesora y madre. Impregnada en flexibilidad para que cada cuál

pueda exponer sus dudas y llena de empatía y comprensión para los escépticos que asisten dudando de que lo mejor no sea dar “una buena torta”. También tengo mucha fe en que las cosas van a cambiar. Y sé que yo quiero ser parte del motor del cambio. Un cambio que trato de inculcar con alegría. Este es un sentimiento que intento transmitir en mis sesiones, que distan mucho de ser serias (y si no, preguntad a las y los asistentes cómo pasaron las tres horas y media que duró la formación), y que me llega al comprobar la efectividad del curso cuando las personas que asistieron al mismo, me ven y me dicen: cómo ha mejorado el ambiente en mi familia. Estamos todos muchos más felices. Es increíble.

Increíble pero cierto cómo puede cambiar nuestra vida cuando nos lo planteamos seriamente y modificamos algunas pautas que llevábamos arrastrando mucho tiempo y que queríamos dejar atrás. Y si, hasta los y las más defensoras del castigo físico que asisten al curso o que no han asistido y pueden estar leyendo esto quieren cambiar. Porque saben que ese no es el mejor camino para educar a sus hijos. Nos lo dice nuestra moralidad cuando tras pegar, gritar o humillar al niño sentimos esa pequeña pero aguda punzada en nuestro interior llamada culpa. ¿Y por qué lo hacemos entonces? ¿somos unos sádicos que nos gusta ver sufrir a nuestra descendencia? No, obviamente. Lo hacemos porque no tenemos herramientas, porque nadie nos ha dicho cómo hacer las cosas; o todo lo contrario: porque oímos demasiadas recomendaciones muy diferentes. Tanto, que nos confunden y ya no sabemos cómo proceder. Lo hacemos porque hemos sido espectadores o incluso víctimas de estas escenas durante mucho tiempo, llegando a normalizarlas e instaurarlas en nuestra forma de proceder aunque no nos gustara nada en su momento. Y en última instancia lo hacemos porque perdemos los nervios. Y cuando nos desregulamos porque estamos muy enfadados desconectamos de la parte más humana y filogenéticamente nueva de nuestro cerebro que es la que nos frena y nos controla (el lóbulo prefrontal) y conectamos con la parte más antigua del mismo (el sistema límbico) que es la que compartimos con los reptiles. Y qué hacen los reptiles ¿negociar, hablar con su amigo reptil que le ha quitado la presa para que la compartan? Nada más lejos de la realidad: los reptiles luchan o huyen. Y eso mismo hacemos nosotros cuando nos invade la ira. Pero lamentablemente abusamos más de la primera opción. Y luchar con los niños cuando estamos muy enfadados implica pegarles, gritarles o imponer un castigo desmesurado, pero sobre todo denota un comportamiento poco evolucionado que deberíamos intentar cambiar a toda costa porque la batalla entre un niño y un adulto no resulta nada justa. ¿Qué podemos hacer por tanto para gestionar la disciplina de forma positiva?

Hay que actuar teniendo en cuenta estas tres vertientes: si el problema es que sentimos que nos cuesta mucho dominar nuestras emociones y que más bien son estas las que terminan dominándonos a nosotros, hay que trabajar la regulación emocional. Para ello, lo primero que hay que tener claro es que lo que sentimos está condicionado por lo que pensamos, y que lo que pensamos no siempre se corresponde con la realidad, sino que es una interpretación de nuestro contexto. Si interpretamos que la travesura que ha hecho nuestro/a hijo/a es terrible o que lo ha hecho para fastidiarnos seguramente reaccionaremos muy mal. Pero si miramos esa situación con más detenimiento quizás

nos percatemos de que nada es tan terrible si tiene solución y de que igual el niño no quiere fastidiarnos, sino que quiere decirnos algo con su comportamiento porque no tiene un lenguaje ni autoconocimiento adecuado como para expresarlo con palabras. Este mensaje puede ser “desde que llegó mi hermanita no me prestas tanta atención”, “soy adolescente y quiero más autonomía. Confía en mí, lo haré bien” o “necesito estar más tiempo contigo”. En cualquier caso, si a pesar de revisar nuestro pensamiento y la posible interpretación que lo ha generado, seguimos muy nerviosos, siempre estará mejor “huir” que “luchar” explicándole a nuestro/a hijo/a que ahora mismo estamos un poco desbordados pero que tendremos una conversación en otro momento cuando estemos más calmados. Otras veces, la desregulación no la generan nuestros hijos, sino nosotros mismos con la cantidad de tareas y retos que abordamos o con nuestra carga laboral. Estas circunstancias nos hacen a veces estar cansados e irritables. Sé que es difícil modificar las condiciones laborales pero hay muchas tareas que asumimos con el fin de hacerles a nuestros hijos la vida más feliz que terminan generando justo el efecto contrario porque su preparación nos satura (ej.: organizar grandes fiestas de cumpleaños o eventos especiales). Nuestros hijos no necesitan tantas cosas, necesitan estar más tiempo con nosotros en la medida de lo posible. Hay que saber delegar y distribuir entre todos los familiares esas tareas para poder vivir mejor.

Si identificamos que la dificultad radica en que nos cuesta mucho cambiar la forma de educar que nos transmitieron, hay que hacer un trabajo muy profundo para el que igual necesitamos la ayuda de un profesional de la Psicología. Pedir ayuda cuando se necesita no es sinónimo de cobardía sino un signo de inteligencia y de madurez. Revivir los claroscuros de nuestra infancia puede ser algo perturbador por eso muchas personas lo evitan. Y la solución no pasa por juzgar a nuestros padres, sino por agradecer lo que han hecho por nosotros y aceptar lo que nos han dado. Por reflexionar para poder discernir con qué nos quedamos y qué abandonamos para poder seguir nuestro camino en paz.

Y en última instancia, si advertimos que nos hace falta formación porque siempre terminamos recurriendo a las mismas técnicas al no conocer otras, necesitamos aprender para poder mejorar. Leer libros, asistir a cursos presenciales o seminarios online o incluso seguir en redes sociales páginas relacionadas con la gestión educativa. A continuación, ofreceré un breve resumen de las pautas que trabajamos en el curso para que esta lectura pueda servir también para este fin.

Las prácticas parentales más adecuadas para fomentar el bienestar y ajuste psicosocial de los hijos así como el de toda la familia, se enmarcan claramente en el estilo democrático. Este estilo se desarrolla dentro de un clima familiar cálido y afectuoso, en el que el hijo o la hija encuentra el apoyo necesario y se siente querido y aceptado por sus padres. Esta pauta es fundamental y sin ella todo lo demás tiene poco sentido. Dar mucho afecto nunca generará efectos negativos ni situaciones de sobreprotección. Este último problema está ligado con la promoción de autonomía que es una dimensión que analizaremos después. Asimismo, los progenitores han de trabajar para fomentar una comunicación fluida y bidireccional entre padres e hijos, que favorezca que estos últimos cuenten la información personal a sus padres de forma voluntaria. Esto se consigue

fácilmente cuando se establece una rutina de comunicación en la que se le pregunta al niño cómo ha ido su día y el resto de los familiares también comparten sus experiencias. Además, esa información servirá como medio de supervisión, dándonos información útil sobre la vida del menor (sus amigos, su día en la escuela, lo que hace cuando sale, sus gustos...etc.). En cualquier caso, siempre es necesario ejercer una supervisión moderada e imponer ciertos límites que vayan de acuerdo con el nivel evolutivo de los hijos y las hijas, así como evitar el uso del control psicológico. Esta práctica se basa en el uso de técnicas como la retirada del afecto o la inducción de la culpa. Es decir, en vez de decir claramente al menor lo que queremos que haga o porqué no debe de comportarse así, los padres son menos cariñosos con él/ella cuando actúa de esa manera o incluso dejan de hablarle un tiempo, lo que hace sentir al menor muy culpable y confundido. Hay que evitar a toda costa estos procedimientos ya que limitan considerablemente el desarrollo de la autoestima y la adquisición de competencias fundamentales para la gestión de la vida social, por lo que en última instancia favorecen el retraimiento, la inseguridad y la dependencia emocional de los hijos y las hijas sobre los progenitores. Por ello, promocionar su autonomía, proporcionarles libertad para pensar y actuar por sí mismos de manera progresiva, así como la exhibición de un buen humor parental, se muestran como procedimientos positivos que consolidan sus habilidades sociales y emocionales y ofrecen oportunidades de aprendizaje. Valiosas oportunidades que son activos esenciales en base a los cuales se construye una sana autoestima y una sensación de pertenencia y confianza. Por ello es fundamental “dejar de hacer cosas por los niños” para empezar a “dejarles hacer cosas a los niños”. Hay muchas cosas que hacemos por ellos que son perfectamente capaces de ejecutar (hacer la cama, ayudar a poner la mesa, preparar su ropa... etc.). Al principio no lo harán bien o al menos no tan bien como lo hacemos los adultos que tenemos años de práctica, pero poco a poco lo irán haciendo cada vez mejor y más rápido y se sentirán seguros de su potencial al saber que son capaces de hacer cosas por sí mismos.

En cuanto a las técnicas de disciplina, insisto en la necesidad de evitar el uso de estrategias punitivas y violentas como el castigo físico y la agresión psicológica, ya que la evidencia científica ha demostrado que son un factor de riesgo que favorecen la aparición de problemas internalizantes (baja autoestima, inseguridad, tristeza, ansiedad, victimización) o externalizantes (desobediencia, disruptividad, violencia... etc.) y la asunción de numerosos riesgos por parte de los menores. Y aquí cualquiera podría plantearse “pues conmigo las usaron y tan mal no he salido...”. Pero ¿cuándo las usaron contigo? ¿cómo era el mundo de entonces? ¿qué sistema político había en nuestro país? Posiblemente fue hace más de 20 o 30 años cuando nos encontrábamos ante la salida inminente de una dictadura o dentro de ella. Un tiempo en el que había una sociedad algo menos compleja, con menos riesgos, o al menos no tan al alcance de los niños. Ha llovido mucho desde entonces, tanto que ahora estamos en una democracia (lo que apoya la puesta en práctica de un estilo educativo democrático) inserta en un mundo globalizado y cambiante, gobernado por las nuevas tecnologías. Estos medios nos ofrecen muchas ventajas y potencialidades, pero también generan muchos problemas cuando no se usan apropiadamente. ¿Y sabéis cómo se combaten

estos riesgos y problemas? Con la transmisión de valores por parte del adulto. Pero para ello hay que confiar en el adulto que te los transmite. Y el problema es que el uso de las técnicas punitivas genera mucha desconfianza del niño hacia el adulto que las pone en práctica, por lo que incrementa de esta forma la asunción de riesgos por parte del menor.

Por lo tanto, cuando haya que corregir el comportamiento del menor, se recomienda el uso de los procedimientos de disciplina inductivos, basados en la explicación de lo que se considera correcto e incorrecto y en el refuerzo del buen comportamiento. Un refuerzo que ha de ser eminentemente verbal y no material. Por otro lado, estas técnicas inductivas pueden complementarse con otras relacionadas con el coste de repuesta, que conllevan la restauración de la situación afectada por el comportamiento inadecuado del menor (ej.: limpiar el vaso de leche que acaba de derramar) y/o la compensación a las personas afectadas por dicha conducta, que puede llevarse a cabo a través del perdón o de actuaciones más elaboradas que supongan el trabajo del menor en beneficio de los afectados, u otra aportación (ej.: si el niño ha roto o dañado algún objeto en un enfado, puede ayudar a comprar otro con sus ahorros o puede contribuir a la reparación de tal objeto). En todo caso, siempre hay que buscar el respeto por nosotros mismos, pero también el respeto hacia el menor. Porque no se puede inculcar el respeto si una de las partes lo pierde y abusa de la otra. Y lo más importante de todo es que hemos de abandonar la perspectiva punitiva y juzgadora que nos ha caracterizado tanto tiempo, centrándonos más en solucionar los problemas que pueden causar el mal comportamiento que en penalizar ese comportamiento. Recordemos que cuando los niños no se portan bien es porque quieren transmitirnos un mensaje. Nuestra actuación será más eficaz en tanto que identifiquemos ese mensaje y respondamos al mismo lo mejor que sepamos. Por ejemplo, si identificamos que el niño nos está diciendo que necesita estar más tiempo con nosotros con su mal comportamiento, la solución es buscar un espacio en el que poder dedicarle este tiempo (cada familia en la medida de sus posibilidades, pero media hora al día, estoy segura de que podemos conseguir seguro), no castigarlo.

Otro elemento parental que claramente beneficia el ajuste infanto-juvenil es la consistencia a la hora de aplicar las prácticas parentales o de elegir las estrategias de disciplina. En este sentido, es necesario no solo que los propios progenitores sean coherentes consigo mismos e intenten responder de manera análoga ante situaciones similares, sino también que busquen la coherencia con el otro progenitor, lo que favorecerá la claridad al menor a la hora de establecer lo que se considera correcto e incorrecto, y por tanto, su actuación positiva.

Finalmente es importante tener claro que la familia es uno de los principales espejos donde los hijos se reflejan, por lo que la conducta de los padres y las madres y las circunstancias que se dan en el hogar siempre supondrán elementos de aprendizaje que el menor podrá incorporar a su repertorio, lo que remarca la necesidad de que los progenitores desarrollen unos comportamientos coherentes con las metas y valores que quieran inculcar a sus hijos e hijas.

No quisiera terminar sin añadir que la motivación principal de cualquier formación para padres y madres no debe ser la perfección, sino la búsqueda del bienestar. Con este texto lo que menos pretendo es crear sentimientos de culpabilidad en quien lo lea por sentirse alejado de lo que aquí se expresa, sino animar al cambio. Somos capaces de cambiar por nuestros hijos y nuestras hijas pero sin exigirnos ser perfectos, porque la madre y el padre perfecto no existe, solo aquellos que buscamos hacerlo lo mejor que podemos y aún así nos equivocamos, reflexionamos, pedimos perdón y seguimos para adelante. Ese es el camino y eso lo saber mejor que nadie las madres, padres y las profesoras y profesores que asistieron a la formación a los que aprovecho para dar las gracias por su magnífica actitud y el estupendo clima de trabajo que generaron. Con este artículo espero haber podido contribuir a aclarar algunas dudas y cuestiones relacionadas con la parentalidad y su efecto en los menores, aunque es imposible transmitir en el papel la gran cantidad de posibilidades y matices que esta maravillosa tarea evolutiva conlleva.