





Educar sin gritar





GUILLERMO BALLENATO

Educar sin gritar

Padres e hijos:
¿convivencia o supervivencia?

Ballenato, Guillermo

Educar sin gritar : padres e hijos : ¿convivencia o supervivencia? . - 1a ed.,
2a reimp. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : El Ateneo; La Esfera de los
Libros, 2014.

304 p. ; 23x16 cm.

ISBN 978-950-02-0680-8

1. Autoayuda. 2. Guía para Padres. I. Título
CDD 158.1

Educar sin gritar. Padres e hijos: ¿convivencia o supervivencia?

© Guillermo Ballenato Prieto, 2007

© La Esfera de los Libros, S. L., 2007

Diseño de cubierta: Rudesindo de la Fuente

Ilustración de cubierta: Stock Photos

Derechos exclusivos de edición en castellano para América latina, el Caribe y
EE. UU.

Obra editada en colaboración con La Esfera de los Libros – España

© Grupo ILHSA S. A. para su sello Editorial El Ateneo, 2014

Paragones 2463 - (C1282ACA) Buenos Aires - Argentina

Tel: (54 11) 4943 8200 - Fax: (54 11) 4308 4199

E-mail: editorial@elateneo.com

1ª edición en España: marzo de 2007

8ª edición en España: enero de 2010

1ª edición en Argentina: agosto de 2012

2ª reimpresión: agosto de 2014

ISBN 978-950-02-0680-8

Impreso en El Ateneo Grupo Impresor S. A.,

Comandante Spurr 631, Avellaneda,

provincia de Buenos Aires,

en agosto de 2014.

Queda hecho el depósito que establece la ley 11.723.

Libro de edición argentina.

Índice

Agradecimientos	15
Prólogo, por Agustín García Matilla	17
Presentación	23
Capítulo I. El valor de la educación	31
Educación y prevención	31
El papel de la familia	33
La sociedad actual y la familia	36
¿Educar o instruir?	37
Cada persona es única	38
Ni recetas ni varitas mágicas	39
Obstáculos para el cambio	41
Padres culpabilizados	42
Capítulo II. La familia como sistema	45
El sistema familiar	45
Una aproximación gráfica	47
El primogénito, el segundo y el pequeño	48
¿Cómo es realmente nuestro hijo?	51
Un perfil descriptivo	53

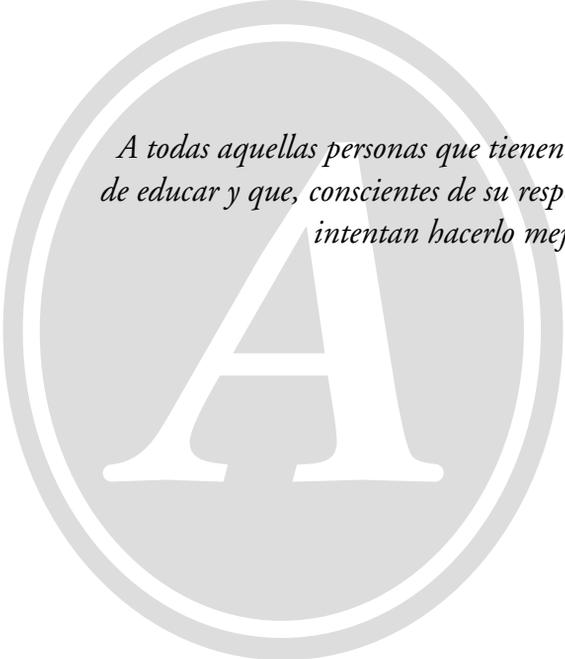
La ruptura de la pareja	55
Efectos de la separación	56
Padres e hijos ante el divorcio	58
Comprometidos con su educación	59
Capítulo III. Los principios del aprendizaje	63
Diversos enfoques teóricos del aprendizaje	63
¿Innato o adquirido?	66
Formas de aprender	68
Conducta, consecuencias y aprendizajes	70
Autoeficacia e indefensión	72
Extinguir y generalizar la conducta	75
Aprender de las dificultades	78
Capítulo IV. El poder de los refuerzos	81
Reforzar las conductas	81
El valor de la atención	83
Dirigir y desviar la atención	84
Diferentes tipos de refuerzos	86
Cómo administrar los refuerzos	88
Moldear la conducta	91
Asignar responsabilidades	93
La importancia de las expectativas	94
Capítulo V. El ejercicio adecuado	
de la autoridad	97
Reflexiones sobre la autoridad	97
Las necesarias reglas del juego	100
Establecer normas	102
¿Cómo se administra la autoridad	
en la familia?	104

Estilos educativos	106
Unos límites razonables	111
Supervisión y desarrollo del autocontrol	113
Manejar las emociones	116
¿Castigo físico?	118
El castigo como último recurso	119
Condiciones del castigo eficaz	120
Dar órdenes, reprender, regañar	124
El aislamiento y la retirada de atención	125
Capítulo VI. La comunicación en la familia	127
Estilos de comunicación y formas de relacionarse	127
Algunas expresiones habituales	131
Una comunicación eficaz para educar	138
Explicar, enseñar, razonar	144
El niño que miente	145
Cómo actuar ante la mentira	148
Capítulo VII. La gestión de conflictos	151
Discusiones y peleas	151
Prevenir el conflicto	154
Enseñar a resolver los problemas	155
Los celos en el niño	158
¿Qué hacer ante los celos?	161
Broncas en la comida	164
Una discusión por la forma de vestir	168
Capítulo VIII. La compleja adolescencia	175
Un periodo de cambios	175
Indumentaria e imagen personal	178

Los amigos	179
Sexualidad	180
Los horarios	181
Gustos musicales	183
Juegos de rol	184
Las sectas	185
Drogas	186
La depresión	188
Prevenir y actuar ante la depresión	191
El suicidio	194
Un caso para la reflexión	196
Capítulo IX. La violencia juvenil	205
Conducta antisocial y violencia juvenil	205
Maltrato y conducta violenta en el hogar	207
Un caso de violencia juvenil	209
Agresión física y acoso psicológico entre compañeros	211
La autoridad del docente	213
Capítulo X. Los hábitos de estudio	217
Un enfoque positivo del aprendizaje	217
Analizar y mejorar las técnicas de estudio	218
¿Fuerza de voluntad?	221
La necesaria motivación	223
¿Cómo motivarles para el estudio?	225
Enseñar a programar el estudio	231
Un ejemplo de cómo organizarse	235
Capítulo XI. La educación en valores	239
Una sociedad necesitada de valores	239

Un retrato de la juventud	241
Actitudes racistas y xenófobas	243
El trasfondo de los cuentos	244
Los valores humanos	247
Veinte valores fundamentales	247
¿Educamos en valores?	252
Capítulo XII. Educar hoy	257
Nuevos modelos de familia	257
Compartir los papeles	259
La participación de los abuelos	260
El respeto hacia los mayores	261
Conciliar familia y trabajo	263
El bálsamo del hogar	264
La poderosa televisión	265
Algunas orientaciones para «ver la tele»	267
Internet	270
Padres con vida propia	271
Una guía para educar	272
Escuela de padres	277
Conclusión: algunas claves educativas	281
Bibliografía	287
Índice temático	295





*A todas aquellas personas que tienen el privilegio
de educar y que, conscientes de su responsabilidad,
intentan hacerlo mejor cada día.*



Agradecimientos

Quiero dar las gracias a mis amigos, compañeros, colegas de profesión, padres y alumnos, por su constante estímulo y motivación.

Gracias a Celia Ballenato, Manuel del Amo y Alfonso Fernández-Martos, tres excelentes personas y profesionales de la psicología, por sus valiosas sugerencias y comentarios acerca del contenido del libro, pero sobre todo por los ánimos, paciencia, afecto y amistad que siempre me brindan.

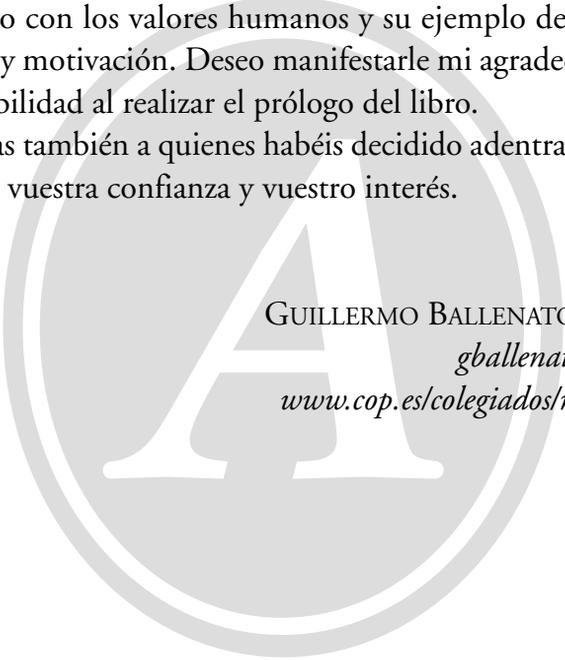
Gracias también a la Universidad Carlos III de Madrid, a toda la comunidad universitaria, por su confianza y aliento, y por su calidad humana y profesional. Demuestran a diario que la función educativa va más allá de la mera transmisión de conocimientos, buscando la formación y el desarrollo personal integral tanto de sus alumnos como del personal docente y de administración. Algunos cursos como «Padres e hijos. Claves para educar» o «Educación, aprendizaje y modificación de conducta: aplicaciones en el ámbito familiar» revelan su compromiso con la temática del presente libro.

Gracias a Amelia y a nuestras hijas Paloma e Irene, que llenan mi vida y que se han mostrado en todo momento dispuestas

a ceder parte del tiempo que compartimos juntos para permitirme escribir este libro.

Quisiera expresar de un modo especial mi reconocimiento personal a don Agustín García Matilla, profesor de Periodismo y Comunicación Audiovisual, y director de Comunicación de dicha universidad, por su indiscutible capacidad de trabajo y excelencia profesional, y su valiosa aportación constante a la tarea de la mejora de la educación. Desearía destacar su calidad humana, su compromiso con los valores humanos y su ejemplo de respeto, solidaridad y motivación. Deseo manifestarle mi agradecimiento por su amabilidad al realizar el prólogo del libro.

Y gracias también a quienes habéis decidido adentraros en su lectura, por vuestra confianza y vuestro interés.



GUILLERMO BALLEMATO PRIETO
gballenato@cop.es
www.cop.es/colegiados/m-13106

Prólogo

La educación no puede concebirse sin la idea de intercambio, de relación y de comunicación con «el otro». La comunicación empieza en el claustro materno cuando el feto percibe y reacciona ante un mundo de sensaciones tamizadas a través de la madre. El primer gesto de creatividad empieza con el vagido del nacimiento que anuncia la llegada al mundo y puede continuar con el primer contacto del bebé con la madre. Ese vínculo debería producirse idealmente tras el primer cachete que provoca un contacto frío, inicial y distante, de acción-reacción. El bebé reconoce la piel de la madre y se aferra a ella, como una forma de vínculo, el más cálido, con el mundo. Por su parte la madre puede reconocer a su bebé por el olfato, el tacto, la vista, el oído y hasta el gusto.

Imaginemos que ese vínculo no se produjera, ni en los instantes inmediatos al nacimiento, ni nunca. La tragedia que supone la muerte de la madre o el abandono del bebé es una experiencia traumática que, en caso de ocurrir, debe ser atenuada por otras acciones compensatorias. Las imágenes de las niñas chinas abandonadas en lúgubres orfanatos produjo una reacción indignada por parte de la sociedad occidental. Cuando la BBC transmitió en 1995 esas terribles imágenes pudimos ser conscientes de

la más nítida ilustración de lo que significa sentir el abandono. La imagen del abandono de un niño es la peor pesadilla para un ser humano.

La literatura científica nos dice que desde la fase fetal el futuro bebé recibe la influencia de una comunicación molecular, sensorial e intuitiva que va a resultar muy importante para su adaptación y conexión con el mundo.

El feto, a partir de su cuarto mes de maduración, tiene capacidades sorprendentes y, por ejemplo, en el quinto mes es normal que logre introducir el pulgar en su boca, lo que anticipa el reflejo de succión que será necesario para su posterior alimentación tras el nacimiento. En esa misma época es ya capaz de adaptarse a los movimientos de la madre. Reacciona cuando oye ruidos externos muy fuertes y también tiene reflejos táctiles. Se ha llegado a fotografiar la mano de un feto de veintiuna semanas que fue operado en Estados Unidos para controlar prematuramente aspectos de «espina bífida». En la imagen podía observarse la forma en que esa mano mínima se asía con naturalidad a uno de los dedos del cirujano.

Desde su nacimiento el niño es un perceptor activísimo de estímulos. Es conocida la importancia de que el recién nacido establezca el vínculo con la madre y de ahí que en esos primeros instantes, tras el alumbramiento, la madre reciba al pequeño y lo acoja junto a su pecho. El bebé y la madre establecen una primera relación de empatía. La arquitectura cerebral del nuevo ser humano empieza a conformarse antes del alumbramiento y el primer año de vida cobra importancia decisiva en este proceso de maduración.

Las experiencias emocionales de este periodo han sido estudiadas como fundamentales para el futuro desarrollo del niño; sin embargo, si consideráramos ese primer periodo de nuestra

experiencia vital como una especie de trailer anticipatorio de lo que vamos a llegar a ser en etapas sucesivas, una especie de *flash forward* de la vida, estaríamos negando cualquier oportunidad a la educación. El peso de los condicionantes vividos en la etapa fetal y en el primer año de vida anularía toda esperanza de maduración, crecimiento personal y aspiración al logro de una autonomía crítica de la persona. Estaríamos negando la capacidad del individuo para erigirse en protagonista de su propia vida.

La niñez es el periodo de entrenamiento más importante para aprender a vivir el resto de la vida. El drama actual es que en las sociedades occidentales tendemos a hablar de educación de manera sumamente frívola. Por una parte tenemos menos hijos, pero también parece que tenemos mucho menos tiempo para dedicarles. La independencia de la mujer no ha sido compensada por una paralela responsabilización del hombre en las tareas de atención a los hijos.

Algunos piensan que la tarea de educar sólo le compete a la escuela y más adelante al instituto y a la universidad. Sin embargo, los profesores no pueden compensar las carencias educativas que el niño sufre en el entorno familiar, ni reparar la mala educación que impregna determinados comportamientos que son promovidos desde otras instancias como los medios de comunicación o determinadas formas de interpretar la política. No podemos encargar a la escuela que dote a niños y adolescentes de la afectividad que éstos no han tenido en su entorno familiar. La escuela tampoco puede estructurar a familias desestructuradas, ni puede evitar la violencia que se produce en algunos hogares.

Podemos concluir que vivimos en una múltiple hipocresía, ya que las sociedades modernas delegan en la escuela lo que no tienen tiempo de resolver en los hogares. Por este motivo resulta

urgente dotar de herramientas que ayuden a padres, profesores, niños y jóvenes a poder reaccionar frente a una sociedad que no piensa en términos educativos aunque crea hablar de educación. Vivimos la mala educación, hablamos de mala educación, pero no parecemos preocuparnos por hacernos la pregunta de hasta dónde tenemos responsabilidad, más o menos directa, en esa mala educación que parece flotar en el ambiente y que criticamos tanto.

La frase de José Ortega y Gasset «yo soy yo y mi circunstancia y si no la salvo a ella no me salvo yo» debería ser releída en la actualidad desde una nueva mirada provocadora. No sólo somos responsables de mirar introspectivamente nuestra circunstancia y tratar de mejorar nuestra situación en el mundo; somos responsables de cambiar a mejor las circunstancias de nuestros congéneres. Esa tarea comienza por nosotros mismos, tratando de ser mejores personas, y continúa por la disposición de ayuda y colaboración con las personas a las que estimamos, familiares o amigos; el círculo se abre al mundo de nuestras relaciones laborales, tratando de influir con un trabajo bien hecho en ese entorno que, cuando tenemos la suerte de no estar ociosos, ocupa al menos un tercio de nuestro tiempo vital, y se amplía aún más, idealmente, a cualquier actividad que realizamos en nuestra existencia.

El libro que tenéis en vuestras manos está escrito por una de esas personas que piensan la educación y trabajan por la educación de manera integral. Guillermo Ballenato es un psicólogo que no produce manuales de autoayuda que intentan resolver los problemas de las personas a base de recetas. Ballenato no es un hombre que quiera convertirse en gurú y salvador de las almas de sus lectores o que escriba libros para hacerse rico.

Mi amigo Guillermo es un hombre fundamentalmente bueno, bueno personalmente y profesionalmente. Un psicólogo vocacional que es capaz de enunciar preguntas para que los lectores

piensen a partir de la incertidumbre y compartan algunas certezas para volver a hacerse nuevas preguntas.

Este libro está pensado para aquellas personas que admiten tener incertidumbres, que no se conforman con recetas manidas o lugares comunes; está escrito para aquellos que tienen la generosidad suficiente como para cuestionarse su relación con los hijos, que aceptan haberse equivocado algunas veces en la forma de resolver los conflictos y que están dispuestos a aprender permanentemente.

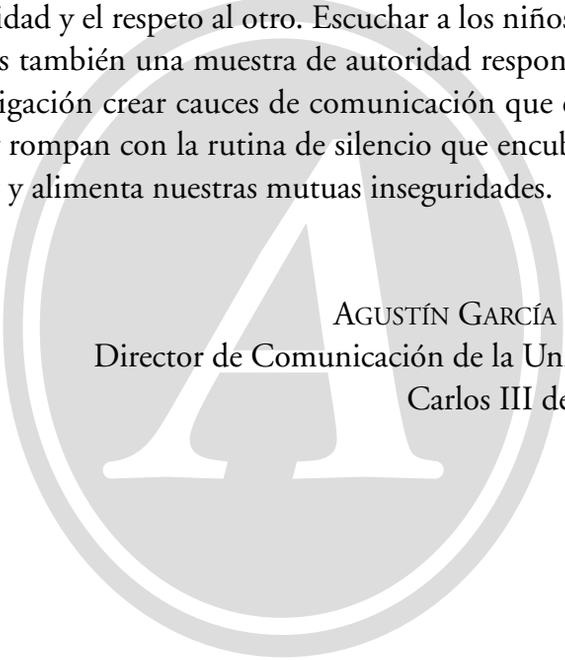
Guillermo Ballenato lleva casi una década trabajando en la Universidad Carlos III de Madrid, una institución con la que ambos nos identificamos y que tiene como lema «*homo homini sacra res*», frase de Séneca que podemos traducir como «el hombre es algo sagrado para el hombre». Este espíritu impregna todo el libro de Guillermo Ballenato.

La Carlos III de Madrid es una universidad prestigiosa que ha cumplido dieciocho cursos de existencia; en todo este tiempo se ha ocupado de generar herramientas que ayuden a padres y profesores a educar mejor a los futuros universitarios. No es una casualidad que Guillermo Ballenato haya trabajado en estos últimos años de manera muy estrecha en esta institución con profesores de diversos niveles educativos. Las conclusiones de su trabajo con educadores en todo este periodo impregna las páginas de su libro y lo dota de un valor añadido que se concreta en cientos de intercambios valiosos.

La educación es el arte de enseñar a pensar el mundo de manera autónoma y de forma crítica. La educación debe dar a cada persona, sin excepción, la posibilidad de aprovechar sus potencialidades y de reconocer las propias limitaciones, mostrando estrategias de superación, enseñando a vivir en sociedad de manera pacífica, apreciando a las otras personas, cultivando formas de enriqueci-

miento de la personalidad a través de un progresivo acercamiento a la cultura.

La acción educativa es una tarea de toda la sociedad. Este libro ayuda a tomar conciencia de esa responsabilidad y apunta estrategias para no dimitir de esa tarea educativa imprescindible; no sólo debería ser leído por padres o profesores, sino por todas aquellas personas que son conscientes de la importancia de ayudar a niños y adolescentes a construir su propia personalidad desde la responsabilidad y el respeto al otro. Escuchar a los niños y darles la palabra es también una muestra de autoridad responsable. Es nuestra obligación crear cauces de comunicación que eliminen los ruidos y rompan con la rutina de silencio que encubre nuestros miedos y alimenta nuestras mutuas inseguridades.



AGUSTÍN GARCÍA MATILLA
Director de Comunicación de la Universidad
Carlos III de Madrid

Presentación

Si al educar a un niño te sorprende su falta de habilidad, trata de escribir con la mano izquierda. Recuerda que un niño es todo él una mano izquierda.

ANÓNIMO

A día de hoy puedo afirmar que la condición como ser humano de la que más orgulloso me siento es la de padre. Tengo dos hijas adolescentes en las que, desde que nacieron, hemos intentado poner ilusión, dedicación y amor.

Al igual que le ocurre a muchos padres y madres, me cuesta expresar con palabras los sentimientos hacia mis hijas. El lenguaje parece quedarse corto cuando intentamos comunicar emociones tan especiales y profundas. Lo cierto es que los hijos, cuando nacen, pasan a formar parte de nuestra vida. Nos costaría mucho entender nuestra existencia sin ellos.

La vida se llena al principio de desvelos, biberones y papillas, pediatras, guardería, colegio. Hay mucho que enseñar y todo por aprender. Los días se llenan con horas de juego, de parque, de risas; hay momentos de diálogo y también de discusión y debate.

El tiempo parece pasar muy rápido, y esa sensación resulta cada vez más acusada. Con el paso de los años me reafirmo cada día más en que todo el esfuerzo y la dedicación que se ponen en la educación, especialmente en los primeros años, están sobradamente justificados y compensados.

Muchos padres y madres estarán probablemente de acuerdo en que la educación de los hijos es una labor tan apasionante como compleja. Y es que la función educativa se convierte en ocasiones en una tarea ardua y difícil. Sin embargo, cuando se realiza con conocimiento y responsabilidad es una experiencia única, ilusionante.

Mi intención es que estas páginas puedan servir de guía, de orientación y de reflexión para los padres. A pesar de que muchos de ellos se desviven por sus hijos, su esfuerzo no llega a dar —por diversos motivos— los frutos esperados. Aquí pueden encontrar algunas claves y diversas estrategias que, sin duda, les resultarán útiles.

Los contenidos que expongo en este libro no son sólo fruto de la profundización teórica en el campo de la psicología y la pedagogía, especialmente en el apasionante tema del aprendizaje y la educación. Son producto también de una doble experiencia: por un lado, la práctica clínica como psicólogo y el trabajo que realicé en entornos educativos y en el ámbito universitario; por otro, mis propias vivencias personales y, lo que es más importante, mi experiencia como padre.

El presente libro desarrolla algunas de las principales estrategias para educar a los hijos. Sus páginas profundizan en los aspectos esenciales y animan a fomentar y construir una educación más positiva a partir de cinco pilares básicos:

- El afecto, el cariño, la aceptación y el reconocimiento.
- El diálogo, la comunicación, la escucha y la comprensión.
- La autoridad, aplicada desde la competencia y la ecuanimidad.
- La coherencia, el criterio y el sentido común.
- El respeto, la consideración y los valores humanos.

Si los padres nos aplicamos en cada uno de ellos, y dedicamos las dosis necesarias de paciencia y constancia que requiere la tarea educativa, los resultados pueden ser muy beneficiosos para la convivencia y, lo que es más importante, para el desarrollo equilibrado y pleno de nuestros hijos.

Mejorar la comunicación entre padres e hijos contribuye a establecer y mantener unas relaciones más positivas, sanas y equilibradas en el entorno familiar.

También se pone de relieve la importancia de transmitir valores y de buscar el desarrollo personal integral de los hijos. Y se destaca la necesidad de lograr un equilibrio razonable entre la libertad y la necesaria autoridad.

La educación es probablemente el mejor legado que podemos dejar a nuestros hijos. Es un patrimonio que les acompañará durante toda su vida.

Aunque existe una continuidad en las bases sobre las que se asienta el aprendizaje y la educación, el tema siempre está inmerso en una permanente actualización y sometido a continua revisión. Las peculiaridades de cada nueva generación y los rápidos e incesantes cambios que experimenta la sociedad convierten una y otra vez la cuestión de la educación de los hijos en un tema de actualidad.

Muchos padres están llenos de buenos propósitos a la hora de educar. Lo hacen según su criterio y con la mejor intención, pero se plantean dudas sobre si estarán haciéndolo bien. Se preguntan cómo hacerlo y, lo que es más importante, buscan explicaciones que justifiquen por qué deberían hacerlo así.

Pero antes de ponernos manos a la obra, dispuestos a conocer y aplicar nuevas estrategias, conviene revisar algunas cuestiones sobre nuestra propia experiencia y nuestro papel como padres. Es necesario buscar espacios y momentos para poder reflexionar y

profundizar en el conocimiento y el análisis de nuestra forma de educar, en la eficacia de los métodos que utilizamos y en su adecuación al contexto social actual.

Podemos formularnos algunas preguntas que nos sirvan de punto de partida para ese análisis:

- ¿Cómo fue la educación que recibimos en su día de nuestros padres?
- ¿Cuáles son nuestras principales virtudes y cualidades personales?
- ¿Qué defectos podemos pulir y mejorar?
- ¿Qué criterios aplicamos para educar a nuestros hijos?
- ¿Conocemos estrategias para hacerlo de forma adecuada?
- ¿Hay acuerdo entre nosotros sobre la manera de educar?
- ¿Qué valores les transmitimos y de qué modo lo hacemos?
- ¿Cómo es nuestra relación con los hijos?
- ¿Nos comunicamos adecuadamente con ellos?
- ¿En qué aspectos podemos mejorar?

Reflexionar sobre la educación es adentrarnos en nuestra propia forma de ser y de concebir el mundo. Nos ayuda a conocernos un poco mejor, a descubrir de qué modo establecemos y mantenemos esas relaciones humanas tan estrechas. Optimizar la convivencia en el entorno familiar es una de las mejores contribuciones que podemos hacer al equilibrio y al desarrollo personal de todos y cada uno de los miembros de la familia.

Este libro intenta conjugar los conocimientos teóricos y la aplicación práctica de los mismos. Es necesario procesar las claves de las diversas teorías para traducirlas y trasladarlas al día a día

de cada padre y de cada familia. Sus argumentos son fruto de la investigación, de la teoría, de la experiencia, de la práctica clínica, de la orientación a padres, de la formación.

Cabe destacar en esta presentación algunas ideas esenciales, referidas a la educación de los hijos. De entrada, la enorme e innegable importancia de ésta, así como la necesidad clara de formación e información dirigida a los padres. Y, casi como una consecuencia que se deriva de las dos anteriores, el gran valor y la indiscutible utilidad de la prevención.

La educación es, sin duda, una cuestión compleja. Las circunstancias, características y contextos personales con las que nos podemos encontrar son muy diversos. Se multiplican las posibilidades y las opciones a la hora de tomar decisiones sobre lo que puede ser la estrategia educativa más adecuada.

¿Qué ocurre en la práctica? Unas técnicas resultan tan obvias que con frecuencia se olvidan. Otras pueden parecer extrañas o inútiles a falta de una explicación más profunda y clara sobre su justificación y forma de aplicación. Y algunas pueden dar la impresión de ser tan complejas que no se llegan a poner en práctica, o se abandonan casi al empezar a trabajar con ellas. Si se aplican de modo inadecuado, o no somos constantes y sistemáticos en su aplicación, su eficacia sólo será relativa.

La persona que aborda la tarea de educar tiene en sus manos una gran responsabilidad y dispone de un gran poder de influencia que también tiene que saber gestionar de un modo adecuado. Sus palabras y su conducta son un referente, un modelo a imitar.

Las palabras del educador transmiten sus expectativas y son capaces de desarrollar actitudes, despertar emociones y alentar comportamientos.

El presente libro revisa los contenidos más relevantes de la educación de los hijos. El lector descubrirá en sus páginas algu-

nas claves que puede tener presentes a la hora de educar, diversos argumentos que reafirmarán, modificarán o renovarán sus criterios educativos, contenidos para la reflexión, el autoconocimiento y la mejora, en suma, estrategias que le permitirán realizar de una forma más positiva su tarea educativa.

Los temas que se desarrollan están estructurados de la siguiente forma:

- Reflexiones sobre el valor de la *educación* de los hijos a modo de introducción general.
- La *familia* como sistema que evoluciona e incluso puede romperse.
- Diferentes aplicaciones de los principios del *aprendizaje* a la educación.
- La utilidad y el manejo de los *refuerzos* para premiar la conducta.
- Diversos consejos para ejercer la *autoridad* de un modo eficaz.
- Reflexiones sobre las conductas *violentas* en los jóvenes.
- Consejos para una *comunicación* más eficaz en el entorno familiar.
- Estrategias para abordar los *conflictos*.
- Propuestas para afrontar la complejidad de la *adolescencia*.
- La mejora del *estudio* y del aprendizaje de los hijos.
- La transmisión de *valores* desde la educación.
- Propuestas para educar en la *sociedad actual*.
- Consejos finales a modo de conclusión y de *resumen*.
- *Bibliografía*.

Educar a los hijos no es sólo una cuestión de toma de conciencia o de adquisición de determinados conocimientos. Nues-

tros buenos sentimientos no nos convierten automáticamente en buenos educadores. Educar requiere de un esfuerzo consciente en el que con frecuencia será necesario revisar nuestras actitudes, aprender a conocernos mejor y a conocer, entender y descubrir a nuestros hijos, modificar hábitos a veces muy arraigados, revisar determinadas habilidades sociales que se ponen en juego en nuestra relación con los hijos.

Algunas familias no encuentran en el hogar apoyo, ni salidas a sus conflictos y problemas cotidianos. En algunos casos, éstos incluso se agravan en el entorno familiar, y se enrarecen las relaciones. Los miembros se limitan casi a sobrevivir y a soportar con resignación el tiempo que tienen para estar juntos.

Este libro pretende ser una contribución a la mejora de la educación y las relaciones familiares. El hogar no es un sitio de paso, que únicamente satisface necesidades básicas propias de la supervivencia, como la alimentación o el sueño. Es un espacio que debe posibilitar una convivencia real, para el aprendizaje y el enriquecimiento mutuo, para la armonía, el bienestar y la felicidad de todos y cada uno de sus miembros.



Capítulo I

El valor de la educación

*La educación es lo que sobrevive
cuando lo que aprendimos se olvida.*

BURRHUS FREDERIC SKINNER

Educación y prevención

La sociedad se construye desde la *educación*, que constituye el pilar fundamental sobre el que se sustenta la convivencia, el bienestar y el progreso social. Somos seres sociales, necesitamos de los demás, nos educamos junto a ellos. Desde que nacemos aprendemos a comunicarnos y a relacionarnos con nuestros semejantes, y adquirimos determinadas conductas que nos permiten interactuar con nuestro entorno y con las personas que nos rodean. Damos pasos que nos ayudan a avanzar y a entender cómo funciona el mundo en que vivimos.

Nuestra principal referencia está en nuestro entorno más cercano. Las personas que están en él, generalmente padres y hermanos, son poderosos *modelos* que nos van mostrando conductas, pautas de interacción, estrategias para resolver problemas. Nos transmiten formas de hablar, ideas acerca del mundo, creencias, valores.

Desde que adquirimos la condición de padres pasamos a serlo a tiempo completo. Eso implica que uno es padre o madre las veinticuatro horas del día. Sin embargo, ¿estamos *preparados* para educar? Ésta es la cuestión principal.

La realidad es que muchos padres se lanzan a la tarea de educar a sus hijos como buenamente pueden, sobre la marcha, según su criterio, y a partir de lo que aprendieron a su vez de sus propios padres. Entienden que su misión consiste principalmente en repetir pautas educativas similares a las que vieron utilizar a éstos, e intentan subsanar en otros casos aquello que consideraron erróneo de esa educación que recibieron.

No deja de resultar sorprendente y paradójico que para conducir un coche debamos adquirir una *formación* previa específica y superar unas pruebas en las que demos nuestros conocimientos y habilidades, y sin embargo para conducir una vida desde sus inicios se dé por hecho que nos sirve con la intuición o el sentido común. Según esto, cualquier persona estaría preparada para educar a sus hijos, cosa que, evidentemente, no es así. Para «guiar» algo tan delicado deberíamos disponer de algunas pautas claras, de un manual de referencia, e incluso me atrevería a decir que de un carné de padre por puntos.

Afortunadamente, son bastantes los padres que deciden recibir una formación que les aporte estrategias para educar de forma adecuada. Podemos aprender a educar a los hijos antes incluso de ejercer como padres, o bien plantearnos la cuestión cuando llega el momento. No debemos esperar a que surjan las dificultades y los problemas para cuestionarnos entonces qué hemos debido de hacer mal y cómo podríamos haberlo hecho mejor.

Aprender a educar es *prevenir*. Muchas intervenciones profesionales en el ámbito familiar serían innecesarias si se hubiese realizado una labor previa de prevención, si se hubiera recibido una formación al menos básica que permitiese aplicar desde un inicio, ya desde el nacimiento del niño, muchos de los consejos que se exponen en el presente libro. Resulta más difícil intervenir cuando el conflicto ya se ha desatado, la situación se ha enquis-

tado, y sus consecuencias han empezado a enturbiar la dinámica de las relaciones familiares.

En este sentido, probablemente los tres *primeros* años de la vida resultan decisivos. Constituyen una etapa en la que el niño comienza a construir su imagen del mundo y va configurando su forma de interactuar con él. Es un periodo crítico en el que las experiencias que se han vivido dejan una huella importante. Esto no quiere decir que lo que haya ocurrido en esos primeros años de la vida sea tan definitivo que no dé opción a posibles cambios posteriores que permitan mejorar o corregir, por ejemplo, posibles déficits.

Diversos *profesionales*, como es el caso de psicólogos, pedagogos, profesores y expertos afines, tienen el privilegio de conocer el tema de la educación por su propia formación académica. Esto les permite disponer de todo un arsenal de criterios y estrategias.

Lo cierto es que muchas nociones y conocimientos básicos de *psicología* deberían estar al alcance de todas las personas. Constituyen un complemento necesario de la formación personal y aportan herramientas fundamentales para entender los principios que rigen la conducta, el pensamiento, las emociones y las relaciones humanas.

Pero, aunque educar requiere conocimiento y madurez, también precisa ilusión y deseo, y éste es el verdadero motor que afortunadamente mueve a muchos padres.

El papel de la familia

*Sois como arcos por donde vuestros hijos,
como flechas vivas, se proyectan.*

KHALIL GIBRAN

La sociedad se va adaptando progresivamente a las nuevas estructuras familiares que van surgiendo. Algunas resultan más

complejas, y las interacciones entre sus miembros ya no ofrecen la claridad del reparto de funciones que era característico de la familia nuclear. Esta circunstancia hace necesario el establecimiento de nuevos encajes y adaptaciones en la relación familiar.

Los padres deben ir ajustándose a las nuevas circunstancias que se presentan en muchas familias, de modo que puedan garantizar el desempeño eficaz de sus funciones primordiales con respecto a los hijos:

- *Cuidar las necesidades básicas:* alimentación, protección, sostenimiento económico.
- *Asegurar el bienestar emocional y el desarrollo psicológico:* procurar seguridad y estabilidad, proporcionar afecto.
- *Socializar:* transmitir la cultura y las normas que posibiliten su integración y adaptación social.
- *Inculcar valores:* establecer una conciencia moral en el niño, también como parte de su socialización.
- *Desarrollar la autonomía:* posibilitar su individualidad, promover su desarrollo e independencia, facilitar su futura emancipación.

Además de los importantes roles como padre y madre, en las relaciones familiares los integrantes de la familia desempeñan papeles diversos: cónyuge, hijo/a, hermano/a. Cada miembro puede desempeñar parte de las funciones familiares, encargándose de realizar algunas actividades que son necesarias para que la familia desarrolle de modo eficaz las funciones que le son propias.

Hay tareas que han sido asignadas tradicionalmente a miembros determinados, generalmente por convencionalismos socia-

les acerca del sexo del progenitor. En la actualidad se ha propiciado un mayor enriquecimiento de la familia, ya que se intentan compartir y repartir los quehaceres de forma más igualitaria, y se fomenta claramente la participación y la cooperación de todos.

Hoy en día, por ejemplo, se considera algo normal que el padre intervenga activamente en el cuidado de los más pequeños, o que la madre participe igualmente en el sostenimiento económico de la familia. Esto es especialmente beneficioso para la familia, siempre y cuando las ocupaciones externas de ambos progenitores no resulten incompatibles con la necesaria dedicación a las tareas de cuidado, atención y educación de sus hijos. Y esto es así de un modo especial durante los primeros años.

Por otra parte, en un intento de llevar al extremo la igualdad a la hora de democratizar excesivamente las relaciones familiares, en algunos casos se está llegando a correr el riesgo de confundir y entremezclar los roles. Los papeles de padre-madre por un lado, y los de hijo-hija por otro, deben quedar bien diferenciados en cuanto a sus funciones. Todos tienen obligaciones y derechos que deben ser aclarados, reconocidos y respetados. Vemos que en algunas familias son los hijos los que deciden, mientras que los padres no orientan, no dirigen y no ponen límites. Es evidente que tienen desdibujado su papel y están confundiendo su rol.

Pero los roles también deben ser suficientemente flexibles para que se puedan adaptar progresivamente y evolucionar según el niño vaya creciendo. Los límites irán siendo, en general, más flexibles e irán cambiando en función de la edad del niño. El adolescente y el joven deben ir adquiriendo algunas responsabilidades y privilegios que serán propios de su edad. La adaptación de los roles en esas edades tiene mucho que ver con la necesaria democratización de las relaciones familiares.

La sociedad actual y la familia

La sociedad va *evolucionando* a una velocidad que a veces nos resulta desconcertante. Cada época va marcando unas costumbres, va dando prioridad a unos determinados valores y va determinando unas pautas de convivencia diferentes. Hemos ido viendo en las últimas décadas la influencia definitiva que han tenido diversos factores:

- Las distintas formas que adopta la estructura familiar.
- El incremento de la tasa de divorcios.
- La progresiva integración de la mujer en el ámbito laboral.
- El crecimiento de los grandes núcleos urbanos.
- La difícil conciliación de la vida laboral y familiar.
- Los casos de violencia doméstica.
- El aumento del fenómeno de la inmigración.
- La extensión de las nuevas tecnologías de la información y la comunicación.
- El creciente proceso de globalización.
- Los estilos de vida más consumistas.
- El aumento del fracaso escolar.
- Las variaciones en las tasas de natalidad.
- La proliferación de sectas y diferentes grupos urbanos.
- Las dificultades en el acceso a la vivienda.
- La mayor permisividad en la sociedad.
- La difícil incorporación de los jóvenes al mundo laboral.
- El incremento de la violencia juvenil.
- La poderosa influencia de los medios de comunicación.

Éstos son sólo algunos de los *componentes* que han ido produciendo cambios importantes en lo que a las relaciones familia-

res y a la educación se refiere. Cabe plantearse si estamos hablando de causas o de consecuencias. En cualquier caso son elementos que están ahí, y que merecen un análisis y una reflexión. ¿Qué es lo que está fallando? ¿Tenemos problemas para adaptarnos a las demandas de los nuevos tiempos? ¿Hay realmente tantas carencias en nuestra forma de educar?

Los estilos educativos variaron, a juicio de muchos, como si de un péndulo se tratase. Se pasó de una educación rígida y autoritaria a una educación que con demasiada frecuencia ha resultado ser excesivamente *liberal* y permisiva. Del ordeno y mando «porque yo lo digo», se ha llegado incluso al maltrato psíquico y físico de los hijos a los padres. Algunas personas han pasado así de sentirse «esclavos» de sus padres a sentirse ahora «esclavos» de sus hijos, convertidos éstos en pequeños «amos», en domadores y tiranos dictadores, que parecen tener la sartén por el mango. Se ha llegado, por ejemplo, a situaciones en las que los padres se piensan bastante lo que van a decir a sus hijos, «no sea que les vayan a traumatizar».

¿Educar o instruir?

El propósito de la educación es reemplazar una mente vacía por una abierta.

MALCOLM FORBES

Con frecuencia se utilizan los verbos «educar» e «instruir» como sinónimos. Hay una importante similitud entre sus significados; sin embargo, se trata de expresiones que presentan diferencias de matiz bastante importantes.

«Instruir»: palabra que deriva del latín *instruere*, que significa enseñar. Instruir es informar, comunicar determinadas ideas,

conocimientos o doctrinas de una forma sistemática. La instrucción implica la transmisión de normas, reglas o preceptos que deben ser cumplidos y tenidos en cuenta. A través de ella se trata de incorporar o «introducir» en la otra persona determinada información que debe conocer.

Cuando se utiliza el término «educar», que también deriva del latín, *educare*, además de ese componente de método, sabiduría y disciplina, se va aún más allá. Educar implica dirigir, encaminar, orientar. Mediante la educación se transmiten también preceptos, y se indica lo que es adecuado y lo que no lo es. Se trasladan además ejemplos, y se ejercita a la persona para que pueda desarrollar su potencial y perfeccionar sus facultades, tanto de índole intelectual como moral. El concepto de educar, más que la idea de «introducir» o poner dentro, alude a «extraer» de la persona aquello que de algún modo está en ella, aquello que el individuo posee de una forma u otra, y que puede ser desarrollado y potenciado si se le ofrecen las condiciones adecuadas.

Cada persona es única

¿Son todos los hijos iguales? ¿Se les debe tratar a todos de igual forma?

Es frecuente escuchar, en palabras de algunos padres, frases del tipo «queremos a todos nuestros hijos por igual», «les damos el mismo trato a todos». Las relaciones afectivas y el mundo emocional no resultan ser algo tan matemático y fácil de ponderar.

Con estas expresiones intentamos habitualmente hacer valer nuestra intención de ser justos. En ocasiones puede denotar cierta actitud de justificación ante lo inexplicable del hecho de que las estrategias educativas se han intentado aplicar *por igual* para

todos y en cada caso han dado un resultado muy diferente. El estilo y las pautas educativas que se han utilizado con todos los hijos pueden ser muy similares, pero no se les educa a todos por igual.

Cada hijo es *diferente*, tiene su propia personalidad, y muestra cualidades y limitaciones que le distinguen claramente de sus hermanos y de los demás niños. Unos hijos requieren más apoyo en el ámbito del estudio, otros se muestran más independientes, los hay que solicitan más apoyo emocional, algunos se muestran especialmente reservados, otros solicitan que se les anime y motive, hay quien requiere de una mayor supervisión de su conducta. Así, por ejemplo, tendría poco sentido aplicar el mismo refuerzo en el estudio a todos por igual, o en todas las materias, sin discriminar aquellas en las que encuentran mayor dificultad.

Ser ecuánime implica procurar un trato imparcial, lo más justo posible, adaptado a las circunstancias específicas de cada persona. Muchos padres se plantean la cuestión de si están siendo justos con sus hijos. Y la duda en ocasiones se acentúa con los propios comentarios de éstos: «Es que a Javier le dejas hasta más tarde...», «Pues a mí no me habéis apoyado tanto con los estudios...». Los hijos precisan de un trato adaptado a sus propias características, y a las peculiaridades del particular sistema familiar en el que viven. Antes que abogar por una igualdad, a veces utópica y probablemente ineficaz, parece más conveniente aplicar criterios de *equidad* que nos ayuden a relacionarnos con cada hijo con arreglo a sus características o necesidades específicas.

Ni recetas ni varitas mágicas

¿Podemos hablar de una estrategia educativa única e infalible? En la educación no existen las varitas mágicas, no hay *recetas*

estándar aplicables a cualquier persona o en cualquier circunstancia. Cada familia, cada persona, cada momento evolutivo, son únicos.

El éxito en la aplicación de nuevas estrategias educativas está vinculado con frecuencia a un cambio en las actitudes y en las *conductas*. El simple conocimiento de las mismas es tan sólo un requisito previo. Es necesario introducir, además, cambios precisos en la propia forma de actuar, en nuestros hábitos educativos y de interacción. Actuando como hemos actuado anteriormente no podemos esperar obtener unos resultados diferentes a los que ya hemos obtenido. Aunque la mayoría de los comportamientos a menudo están fuertemente arraigados, es preciso introducir cambios en los mismos y hacer algo distinto, para obtener otros resultados. Una dificultad que podemos encontrar es el frecuente rechazo al cambio, la tendencia a que las cosas sean «como tienen que ser y como siempre han sido», unida a la tendencia a continuar repitiendo hábitos y conductas que ya se han mostrado ineficaces.

Antes de comenzar cualquier proceso de mejora, merece la pena reflexionar también sobre nuestra convicción de que los cambios que vamos a emprender van realmente a surtir efecto. Ésta es una cuestión clave. Introducir cambios sin una *actitud* adecuada, sin creer en su eficacia, o sin ser rigurosos y sistemáticos en su aplicación, con frecuencia nos lleva a no obtener los resultados deseados. Nuestra propia convicción en la capacidad de las personas para cambiar es, como veremos más adelante, una parte importante del éxito.

En el entorno familiar aquellos individuos, parejas y familias que muestran más *flexibilidad* obtienen una calidad mucho mayor en las interacciones diarias. Una actitud flexible abre las puertas a una convivencia más sana. Hay familias que se adaptan mejor a los cambios, mientras otras, aun habiendo cambiado las circuns-

tancias, continúan repitiendo esquemas de conducta inadecuados e ineficaces en el nuevo contexto.

Del mismo modo, es fácil de entender que la aplicación rígida de las técnicas educativas, con independencia de las circunstancias particulares de cada caso, no suele dar los frutos deseados. Nuestra capacidad para *adaptar* las diferentes técnicas y para diseñar una estrategia personalizada nos acercará al éxito con mucha más probabilidad. Pero si nos limitamos a aplicar un método aprendido, sin entender el mecanismo que rige las conductas, sin analizar y decidir la oportunidad de su aplicación, y sin la adaptación necesaria a cada caso, difícilmente obtendremos el resultado esperado.

Obstáculos para el cambio

El camino que conduce a la mejora en las estrategias educativas puede encontrarse con algunos obstáculos que conviene anticipar.

El primero de ellos es la *incertidumbre*. A veces nos invade el miedo, la inseguridad, la sensación de que si en algo hemos fallado anteriormente no vamos a saber hacerlo bien ahora. O pensamos que si introducimos cambios tal vez éstos se nos vayan de las manos.

Ese miedo se puede igualmente trasladar también a los hijos: «Tengo miedo de que a mi hijo le pueda pasar algo, de que no sea capaz de conseguirlo». Dos buenos antídotos contra el miedo son el valor y la acción. Afrontar de cara la situación, tomar decisiones, asumir riesgos y actuar es lo que, en definitiva, termina por disolver el miedo, nos aporta seguridad y confianza, y nos ofrece enseñanzas y nuevos aprendizajes, aun cuando los resultados no sean los esperados.

Otro de los obstáculos con los que nos encontramos frecuentemente es la *queja*. Podemos perder gran parte de nuestra energía lamentándonos sobre la situación sin hacer nada por cambiarla: «No soporto la forma en que me habla mi hijo»; «¿No te da vergüenza cómo tienes tu cuarto, hecho una leonera?».

La queja suele perjudicar tanto a la persona que la manifiesta como a las personas de su entorno. Normalmente sume a los padres y a la familia en el descontento, en la negatividad, en el resentimiento.

Limitarse a protestar, desaprobar, criticar, reprochar, acusar o censurar, lejos de resolver los problemas acaba complicando las cosas. Podríamos aplicar el conocido lema de «no hay protesta sin propuesta». Aparte de manifestar la queja en el momento oportuno y de la forma más adecuada, conviene acompañarla de propuestas de solución, de alternativas de mejora.

En muchos casos, el obstáculo más importante para el cambio y la mejora tiene su origen en los sentimientos de *culpabilidad*, como vemos a continuación.

Padres culpabilizados

*Los niños comienzan por amar a los padres.
Cuando ya han crecido, los juzgan y, algunas veces,
hasta los perdonan.*

OSCAR WILDE

«Si nuestro hijo tiene problemas, será porque algo habremos hecho mal nosotros». Algunos padres se repiten esta idea una y otra vez, atribulados y desconcertados, mientras sus dudas no paran de crecer.

La aparición de conductas problemáticas en el hijo suele llevar a sus padres a preguntarse en qué han fallado:

- ¿Deberíamos haber pasado más tiempo juntas?
- ¿No le hemos demostrado suficientemente nuestro afecto?
- ¿Teníamos que haber dialogado más?
- ¿No hemos sabido hacer valer nuestra autoridad?
- ¿Deberíamos haber sido más severos?
- ¿Puede ser consecuencia de los problemas en nuestra relación?
- ¿No hemos sabido comprenderle?
- ¿En qué nos hemos equivocado?

Algunos padres no necesitan ni tan siquiera del reproche del hijo para sentirse culpables. Se culpan directamente a sí mismos de cuantos infortunios ocurren.

Aunque a veces se pierdan los nervios y se llegue a hablar mal a los hijos, en la mente de éstos no sólo quedan hechos puntuales, sino también el sentir del día a día. Somos seres humanos, y no somos infalibles. Es natural perder la paciencia en ocasiones, pero esto no significa que uno se autocalifique como «mal padre» o «mala madre». El hecho de darnos cuenta, tomar conciencia de que podemos avanzar en el autocontrol, y el deseo y la intención de hacerlo mejor, son elementos muy importantes, y a veces casi suficientes para que se produzcan los cambios deseados.

Los sentimientos de culpa malsana difícilmente contribuirán a mejorar la situación, y ayudan poco a la hora de buscar soluciones. Habitualmente lo que hacen es empeorarla y terminan por enturbiar la relación. Sumergen al progenitor en la inseguridad y lo convierten en rehén de su propia culpabilidad. El hijo,

aunque esté descontento también con la situación, puede incluso aprovecharse de ella.

En no pocas ocasiones se pierde demasiado tiempo y energía poniéndose a la defensiva, buscando justificaciones o echando la culpa al cónyuge, al hijo o a la «juventud de hoy».

A perdonar se enseña perdonando, comprendiendo las equivocaciones, disculpando los errores. Es difícil perdonar a los hijos cuando el nivel de exigencia e intransigencia es desproporcionado. E igualmente será difícil enseñarles a disculpar también a los demás si los padres no son capaces de perdonarse a sí mismos por sus errores.

No hay que perder de vista que el objetivo es abordar las dificultades que hayan podido surgir, con cierta distancia y con la mayor objetividad posible. Es necesario ahondar en la búsqueda de las causas, asignar y compartir la responsabilidad y buscar soluciones óptimas de cara al futuro.

Los padres no son infalibles. Son seres humanos que pueden equivocarse. Pero en el propósito de la mayoría está el abordar la tarea educativa con la mejor intención posible. Es necesario reducir esa acusada tendencia a la culpabilidad con la que muchos padres pierden todo un caudal de energía que podrían aprovechar para poner remedios, cambiar y emprender nuevas prácticas educativas.