

¿Cómo estoy disciplinando a mi hijo?



Belén Dieste Burguete, Terapeuta Familiar

Una de las funciones básicas de nuestro ejercicio como padres es la de socializar a los niños, es decir, prepararlos para la vida. No cabe duda de que toda vida que se pretenda desarrollar entre personas precisa de un aprendizaje fundamental: las normas de convivencia que posibilitan una relación adecuada con los demás. La disciplina recoge todas aquellas estrategias necesarias para que nuestros hijos sepan cómo actuar dentro de las reglas del juego.

Cuando escuchamos la palabra disciplina la asociamos con demasiada frecuencia a castigo, azotes, incluso a frases del estilo "la letra con sangre entra", "hay que tener mano dura, si no, no aprenden", etc. Son

expresiones que hemos escuchado más de una vez.

Es cierto que los tiempos han cambiado. En el pasado, la disciplina se basaba en el temor a la autoridad. Los niños no podían cuestionarla, no eran escuchados. Hoy, además de que ellos saben que tienen derechos, existen más estudios sobre educación y se sabe cuál es el tipo de disciplina más eficaz, la que se basa en un trato de dignidad y respeto donde se combinan la firmeza y el cariño.

Entendemos por disciplina un conjunto de estrategias utilizadas por los adultos para influir de forma positiva en sus hijos e inculcarles un conjunto de valores y normas cultural y socialmente aceptados.

Disciplinar es enseñar a los niños a hacer las cosas bien, guiar, estimular, construir su autoestima y a la vez corregir el mal comportamiento. En resumen, disciplina es cualquier cosa que hagamos que ayude a nuestros hijos a ser personas felices y responsables en su crecimiento y socialización.

La palabra disciplina, etimológicamente, significa la enseñanza de lo que es y no es correcto. Los padres, madres y educadores podemos utilizar diferentes métodos para transmitir esta idea a los niños. Es decir, existen diferentes estilos de disciplina. Estos estilos se pueden situar en un continuo, en el que nos encontramos, entre otros, tres estilos más reconocidos por todos, estos son: disciplina autoritaria-rígida, disciplina permisiva-laxa y disciplina constructiva, firme y de apoyo.

La mayoría de los padres enseñamos disciplina utilizando características o "ingredientes" de alguno de estos tres modelos. La cantidad de cada ingrediente, es lo que determina si el método que nosotros usamos es o no adecuado para conseguir nuestras metas educativas.

El hecho de que nuestros hijos aprendan lo que pretendemos enseñarles depende en buena medida del método que usemos, es decir, del estilo de disciplina que adoptemos. Por ello es muy importante que seamos conscientes de cuál estamos empleando actualmente y si nos está funcionando. Si no es así, probablemente la mejor alternativa sea modificarlo.

Cada familia educa a través de la combinación de dos elementos, el control y el apoyo. Entendemos por control la forma de dirigir o guiar los pasos de nuestro hijos hacia donde deseamos, y por apoyo el expresarles que son queridos y aceptados. De las distintas formas de combinar el control y el apoyo se han definido diversos estilos de disciplina.

Los diferentes estilos de disciplina se pueden agrupar en tres básicos:

Uno de ellos es la disciplina autoritaria-rígida. Los padres que emplean este estilo educativo, normalmente se encuentran a sí mismos en los papeles de detective, de policía y juez de personas en "libertad condicional", por lo que imponen muchos límites sin libertad. Los padres recurren mucho al control y poco al apoyo, utilizando normalmente un tono hostil. La forma de conseguir lo que los padres

quieren de sus hijos es a través de imposiciones, reprimendas o castigos. Muchas veces detrás de este estilo está el miedo y preocupación a que los hijos se equivoquen, vayan por el “mal camino”, pierdan el respeto, etc. Sin embargo, puede llegar a provocar en los hijos, sentimientos de enfado, rebelión, retirada, distancia, o culpabilidad ante la imposibilidad de cumplir todas las normas y deseos paternos.

Isabel es madre de dos hijos y en su casa no se hace otra cosa que lo que ella diga. Piensa que la mejor forma de educar a sus hijos es “llevarlos rectos sin contemplaciones” para que no se le suban a caballo. Marcos, su hijo de 11 años, ha empezado a contradecirla hace poco e Isabel responde con dureza e inflexibilidad. Marcos ha llegado a casa con una hora de retraso. Le ha dicho a su madre que había estado jugando al baloncesto y que, simplemente, había perdido la noción del tiempo. Isabel, enfurecida. le retiró a Marcos el privilegio de ir a jugar después de la escuela durante dos meses. Marcos protestó: “¡No es justo, es la primera vez que me ocurre, fue un olvido, desde luego eres una tirana insoportable!”. Y se fue a su habitación dando un gran portazo. Su madre respondió gritando y le informó de que estaba castigado sin salir hasta nuevo aviso y que le retiraba la paga durante dos meses.

Un segundo estilo de disciplina es la disciplina permisiva-laxa. La permisividad apareció fundamentalmente en los años sesenta como reacción contra la rigidez del modelo autoritario. La disciplina permisiva está basada en dar libertad sin límites, por lo que los hijos educados de esta forma no aprenden respeto por las reglas o la autoridad, ni a manejar su libertad de forma responsable. Los padres permisivos dedican mucho tiempo y energía a repetir, recordar, rogar, negociar, convencer, sermonear, razonar, debatir y a otras formas de persuasión. Normalmente acaban cediendo en sus límites o dándose por vencidos y los hijos acaban saliéndose con la suya.

Ana es una madre que ha decidido romper con las normas impuestas por sus padres intransigentes y quiere educar a sus hijos desde la libertad, sin demasiadas restricciones, porque cree que así les hará menos daño. Ayer hubo una pelea en casa entre sus dos hijos gemelos de ocho años porque los dos querían jugar con el mismo juguete. Estaban en el comedor y Ana estaba viendo su serie favorita. Al principio Ana les dio una pequeña reprimenda: “Eh niños, dejadlo ya, no me gustan todos esos gritos y discusiones”. Como la pelea continuaba dijo: “¿Cuántas veces tengo que decirlo? ¡Dejad esa pelea! ¿Vale?”. Los niños la miran, pero vuelven a discutir por el mismo juguete. La madre termina diciendo: “¡Sois incorregibles! Ya estoy harta. Haced lo que os dé la gana, pero no vengáis llorando después, que os he avisado”.

Un tercer estilo de disciplina es la disciplina firme y de apoyo. Los padres y madres que siguen este estilo ejercen de manera habitual la firmeza junto con el apoyo manifestado a través de actitudes afectivas y comentarios alentadores. Se basan en darles libertad dentro de unos límites. Transmiten las normas y límites de la forma más clara posible con el objetivo de que desarrollen autocontrol y autonomía. Normalmente elogian su conducta normal, destacan su conducta excepcional, ignoran pequeñas desviaciones o errores y corrigen y castigan desviaciones mayores y conductas de daño o perjuicio grave. Estimulan la independencia de sus hijos dándoles responsabilidades adecuadas a su edad. Los hijos responden con cooperación, ponen menos límites a prueba y toman en serio las palabras de los padres.

Pedro, tiene dos hijas, y está convencido de que la educación a sus hijas no puede funcionar sin una buena combinación de cariño por un lado y por otro firmeza cuando corresponda. Sabe por experiencia que raramente se solucionan los problemas con éxito en un a atmósfera de enfado e irritación. Como muchas tardes, Elena y Silvia juegan juntas en la habitación. De repente, Pedro empieza a escuchar voces elevadas y gritos. Va a la habitación. Están discutiendo por el mismo juguete. El padre les dice con un tono de voz normal: “Niñas, dejad de gritar y de pelearos. Estoy seguro de que podemos encontrar una forma de compartir ese juguete si que os peléis por él. ¿Necesitáis un poco de tiempo para calmaros antes de que hablemos?” Elena y Silvia se calman por un momento, el padre ha creado una atmósfera de cooperación y respeto. El padre pregunta: “ A ver chicas, ¿qué cosa podéis hacer sin gritar ni discutir?”. Las niñas no saben y empiezan de nuevo a discutir. El padre zanja la discusión: “Bien, podéis compartir el juguete diez minutos cada una o lo guardo. ¿Qué queréis hacer?”. Las dos prefieren compartirlo pero discuten sobre quien empieza. El padre dice: “Bien, habéis hecho una buena elección, pero yo echaré una moneda al aire para ver quién juega primero. Voy a poner en marcha el cronómetro.”

Aunque los estilos de disciplina mostrados en el texto sean tres, hay muchos más. No hay estilos puros de padres y un mismo padre puede verse reflejado en su actuación con diferentes características de varios estilos.

En la tabla están representadas de forma resumida las características de cada estilo de disciplina.

	ESTILO AUTORITARIO RÍGIDO	ESTILO FIRME Y DE APOYO	ESTILO PERMISIVO LAXO
Conducta de los padres	<i>Menor apoyo Mayor control</i>	<i>Mayor apoyo Mayor control</i>	<i>Mayor apoyo Menor control</i>
Método	<i>Imposiciones Enfados</i>	<i>Razonamiento breve Tono neutro Apoyo emocional</i>	<i>Sermonear Repetir Recordar</i>

		(<i>Afecto, Aceptación, Elogio,...</i>) <i>Guían</i> <i>Corrigen</i>	
Efecto en los niños	<i>Enfado</i> <i>Terquedad</i> <i>Sumisión</i> <i>Rencor</i>	<i>Toman en serio</i> <i>Seguridad</i>	<i>Inseguridad</i> <i>Ignoran</i> <i>Ponen a prueba a los padres</i>
Qué aprenden los niños	<i>Temor</i> <i>Miedo</i> <i>Incomunicación</i>	<i>Responsabilidad</i> <i>Cooperación</i> <i>Independencia</i> <i>Autocontrol</i>	<i>Falta de respeto</i> <i>Dependencia</i> <i>Egocentrismo</i>
Poder y Control	<i>Todo para los padres</i>	<i>Cooperación</i> <i>Respeto</i>	<i>Todo para los hijos</i>

Puede ocurrir que padres y madres tengan estilos educativos distintos. Esto puede llevar a discusiones, conflictos y dificultades, perjudicando la resolución del mal comportamiento de los hijos. Así mismo estos desacuerdos pueden generar confusión en los niños. Por ello es de vital importancia que los padres dediquen tiempo y esfuerzo a hablar entre ellos y llegar a acuerdos en cuanto a formas básicas de actuar y educar.

Sin duda el estilo de disciplina que mejores resultados ofrece en el aprendizaje y autoestima de los niños es la disciplina firme y de apoyo. Claro que se necesita tiempo y entrenamiento para ser firmes y mostrar apoyo, puesto que no es siempre fácil mantener un no que les hemos dicho, no ceder ante las rabietas, ser coherentes y consistentes en las situaciones cotidianas, hacer razonamientos breves y contundentes, expresarles nuestra confianza y apoyo, aunque se hayan equivocado, utilizar un tono de voz neutro y sereno, aunque estemos presos por la ira, estar atentos a sus logros y cualidades para reforzarlos cuando estamos exhaustos después de toda la jornada, expresarles nuestro amor de forma directa cuando nuestros padres nunca nos han dicho te quiero o nos dejaron de abrazar al cumplir los tres años. Disciplinar exige un esfuerzo y energía enormes, y es un aprendizaje para todos, tanto para los niños como para los padres.

Ingredientes que necesitamos tanto los adultos como los niños para poder aprender algo:

1. Tener buenos sentimientos hacia uno mismo.

Aprendemos mejor cuando estamos satisfechos de nosotros mismos. Si nos encontramos nerviosos o disgustados, nos distraemos de nuestra tarea y necesitamos más tiempo para resolver el problema, de modo que es aconsejable sentirnos bien para poder concentrarnos en el trabajo y realizarlo satisfactoriamente. Lo mismo le ocurre al niño. Cuando está disgustado, no puede aprender. Así que lo mejor es atender primero el disgusto, la preocupación o el enfado y resolverlos antes de intentar aprender algo nuevo.

2. Tener sentido del éxito.

Cada momento es una oportunidad de aprender para el niño. El aprendizaje es un proceso. Aprender a andar, por ejemplo, se compone de todos los intentos de mantenerse de pie, de poner un pie delante del otro, de caer, de llorar, de dar unos cuantos pasos y finalmente de caminar solo y sin ayuda. El niño siempre necesita nuestro estímulo activo y nuestra confianza en su capacidad de lograrlo. Se sentirá animado si sus intentos resultan positivos cuando se trata de tareas que se hallan en el límite de su capacidad, pero se puede sentir desanimado al fracasar en tareas fáciles. No es nuestro objetivo juzgar estos límites, sino guiarle hacia el éxito y ayudarle a ver cierto logro donde él cree haber fallado.

3. Tener seguridad en sí mismo.

Si realmente está preparado y es capaz de aprender un trabajo nuevo y difícil, no le favorecemos en absoluto si lo hacemos por él. En su lugar podemos animarle y demostrarle nuestra confianza en su capacidad. Una vez realizada la tarea, no solamente habrá aprendido mejor la tarea, sino que se fortalecerá su sensación de capacidad de hacer cosas. Habrá aprendido que la perseverancia conduce al éxito. Esta actitud afectará su postura frente a todas las dificultades a lo largo de su vida.

4. Tener libertad para equivocarse.

Equivocarse forma parte del proceso de aprendizaje. Cometer errores es inevitable cuando aprendemos algo por primera vez. Si le llamamos la atención siempre por sus errores, no aprenderá por sí mismo. El niño necesita información de lo que puede pasar si hace esto o aquello, pero a veces, no es suficiente. Necesita experimentar por sí mismo, y equivocarse él. Además, necesita aprender que el mundo es predecible y probablemente intentará hacerlo de nuevo para ver si ocurre lo mismo. También nos ocurre a nosotros, los adultos. Hay un refrán que refleja muy bien esto: "el hombre es el único animal que tropieza dos veces con la misma piedra".

Por supuesto, sabemos que nunca vamos a hacer las cosas perfectas. Es cierto que a lo largo del día vamos a sentir que no lo hemos hecho bien del todo, o incluso que lo hemos hecho fatal. No somos robots programados, somos seres humanos que intentamos hacer las cosas bien y hacemos lo que

podemos. Ortega y Gasset decía algo así como que “yo soy yo y mis circunstancias”, y a veces éstas no facilitan un estado sereno para poder educar. Lo importante es conocer hacia dónde quiero ir, cuál es el camino que me llevará a mí y a mi hijo a sacar lo mejor de nosotros mismos y a partir de allí echar a andar. Precisamente, la palabra “educar”, viene del latín “educare” que significa sacar lo mejor de uno mismo. Los obstáculos forman parte del camino, lo importante no es no caer, sino aprender a levantarse y continuar caminando.