

ESCUELA DE PADRES

COLEGIO VILLA DE GRIÑÓN

6. La personalidad: Desarrollo y componentes.

6.1 DEFINICIÓN DE PERSONALIDAD

Es un conjunto de características individuales que el sujeto va desarrollando e integrando en su ser a lo largo de su desarrollo y le confiere la esencia de ser único e irrepetible.

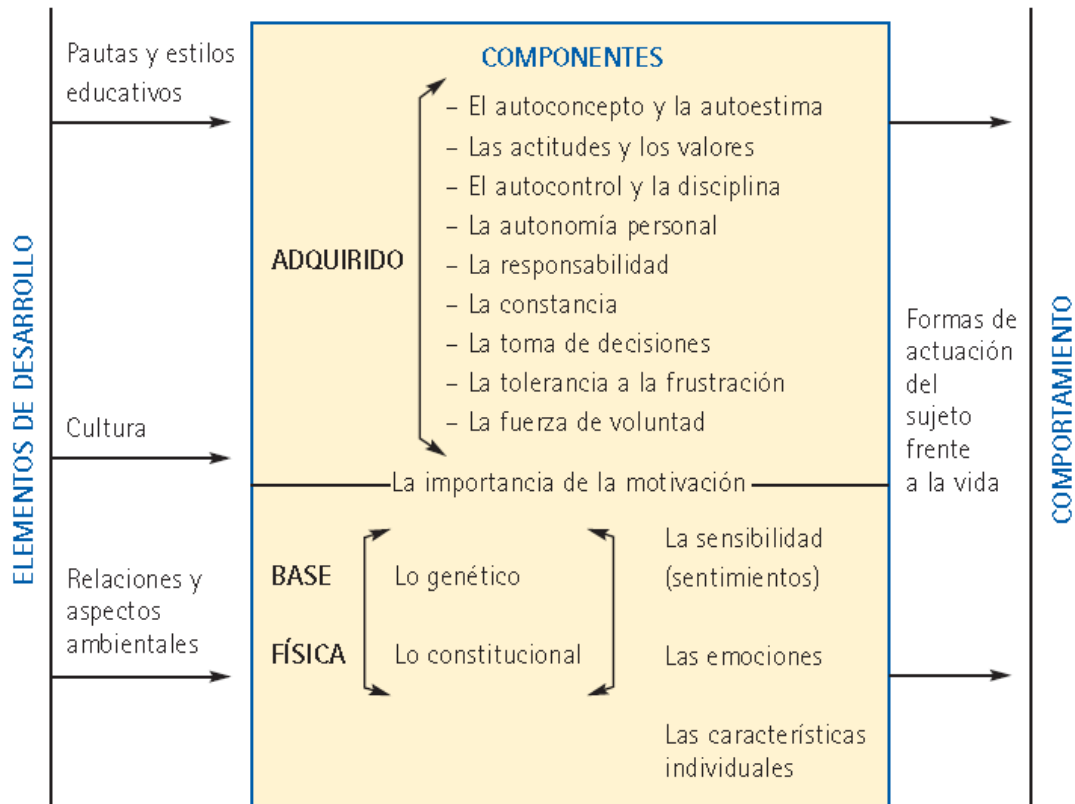
6.2 FACTORES DETERMINANTES DE LA PERSONALIDAD

- a. los genéticos que se manifiestan en la configuración orgánica y constitucional.
- b. los ambientales que son el conjunto de las experiencias vividas.
- c. las relaciones familiares, culturales y sociales.

RECUERDE

- Las influencias del medio sobre la personalidad actúan desde el momento de la concepción.
- Las primeras experiencias de nuestra vida influyen determinantemente sobre el desarrollo de la personalidad.
- Lo que el niño vive, ve y oye influye determinantemente en el desarrollo de su personalidad.
- Las pautas de conducta y las normas del propio grupo de amigos son cada vez más importantes a medida que el niño crece
- Las poderosas influencias sociales ejercidas a los adolescentes por el grupo de iguales
- La aceptación o el rechazo por parte de los propios amigos se convierte en un factor muy importante para el desarrollo del autoconcepto y de la autoestima.

Es importante que proporcionen un ambiente equilibrado, coherente, exigente, estimulante y favorecedor que ayude a la formación y manifestación de la personalidad de sus hijos.



6.3. ELEMENTOS QUE COMPONEN LA PERSONALIDAD: EL AUTOCONCEPTO, LA AUTOESTIMA Y LA AUTOIMAGEN

6.3.1 La autoimagen

Se la define como: “la representación mental que hacemos de nosotros mismos”.

Cada uno de nosotros nos vemos de determinada manera, y puede que tengamos una imagen de nosotros que aceptamos o no.

- Lo que yo sé y siento de mí.
- Lo que otros piensan y sienten de mí.

6.3.2 El autoconcepto

Es lo que pensamos de nosotros mismos como personas. Esta manera de percibirnos va a influir positiva o negativamente en la autoestima.

El concepto de sí mismo se desarrolla poco a poco. No es apreciable en los niños pequeños, de los 4 a los 8 ó 9 años aproximadamente

Es a partir de los 10 u 11 años cuando, en el inicio de la prepubertad, los niños y niñas ya adquieren una mayor conciencia de quiénes son, cómo son y que lo que quieren.

La ayuda consistirá entonces en dar a conocer al niño sus aspectos fuertes y débiles.

6.3.2.1 Cómo formar el autoconcepto en el niño

Todos los padres quieren para sus hijos lo mejor, pero a veces en ese mismo afán de hacer las cosas de la mejor manera posible, se exceden y caen en el otro extremo, que es hacerlo todo por el niño y no le dan oportunidad de practicar por sí mismo. Esto es tan perjudicial como el no hacer nada por ellos.

Por tanto, para facilitar el autoconcepto es necesario:

- Darle oportunidad, darle tiempo.
- Darle confianza, .
- Hacerlo sentir importante, valorarlo
- Reforzarlo positivamente en lo que hace.
- Darle afecto y comprensión.
- Dejar que tome opciones, permitirle hacer cosas.

6.3.2.2. Quien tiene autoconcepto positivo tiene las siguientes características:

- Confianza al ensayar experiencias relativamente nuevas.
- Aceptación de sus sentimientos tal y como son.
- Capacidad de aceptar tanto los resultados positivos como los resultados negativos de sus acciones.
- Confianza en su propio criterio.

6.3.2.3 .Actividades especiales para mejorar el autoconcepto del niño.

- Demuéstrele su cariño con palabras y acciones:
 - Acarícielo
 - Dígale cuánto lo quiere.
- No le castigue, sin más, cuando cometa un error:
 - Explíquele cuál fue su error.
 - Cuando usted cometa un error, no tema excusarse ante él.
 - Descubra el comportamiento adecuado.
- Diga al niño lo que le gusta de él:
 - Refuércelo sus aspectos positivos
- Haga sentir al niño que él es importante:
 - Dele tareas de responsabilidad.
 - Sin exagerar, haga resaltar sus buenas actuaciones.
- Use un lenguaje claro y preciso
- Estimule su imaginación.
- Estimule la creatividad del niño:
 - Dele oportunidad de hacer un trabajo sin que usted intervenga:
 - Déjelo desarrollar su estilo, su personalidad y creatividad.
- Evite contar los defectos del niño en su presencia:
 - Por norma nunca hable mal de su hijo delante de los demás.
 - Hable de esas cosas con él, en privado.
- No se burle del niño:
 - Ayúdelo cuando algo le salga mal.

RECUERDE:

- De la autoimagen y el autoconcepto, se llega a la autoestima.

6.3.3 La autoestima

Después de saber quiénes somos nosotros mismos somos capaces de valorarnos, de estimarnos, de querernos en mayor o en menor medida.

Las personas con una autoestima suficiente, buena, adecuada (también llamada autoestima alta), se sienten bien y a gusto consigo mismas.

La sana autoestima es el reconocimiento de lo positivo que tenemos en nosotros mismos.

Las personas con una baja autoestima tienden a sentirse a disgusto consigo mismas y proyectan en los demás ese estado de insatisfacción personal que les provoca el no valorarse adecuadamente.

La buena autoestima es:

- Sentirse importante para uno mismo y para los demás.
- Sentirse especial, distinto, diferente, único...
- Sentirse satisfecho, contento, feliz,

La autoestima no se hereda, no es innata, sino que se aprende de igual modo que se aprenden otros muchos comportamientos, de acuerdo con las experiencias personales del niño.

Si se le elogia y valoran las cosas positivas que dice, piensa o siente, se estará desarrollando su autoestima.

RESUMIENDO

- El autoconcepto es lo que pensamos de nosotros mismos como personas.
- La autoimagen es cómo nos vemos.
- La autoestima es el valor que nos damos a nosotros mismos.

Lo que hace un niño con una sana autoestima:

- Está orgulloso de sus logros.
- Actúa con independencia.
- Asume sus responsabilidades con facilidad.
- Sabe aceptar las frustraciones.

Lo que hace un niño con una baja autoestima

- Evita las situaciones que le provocan ansiedad.
- Desvaloriza sus dotes naturales.
- Culpa a los demás de su propia debilidad.
- Se deja influir por otros con facilidad.
- Se pone a la defensiva y se frustrará fácilmente.

6.3.3.1 Condiciones necesarias para desarrollar la autoestima:

Vinculación: cuando se estableces lazos de relación satisfactorio, que le proporcionan sus padres y las personas de su entorno.

¿Cómo aumentar en el niño su grado de vinculación?

- Demostrándole su cariño a través del contacto físico.
- Muestre un rostro amable con los niños, haciendo el esfuerzo de dejar a un lado las preocupaciones del día.
- Elógielo de manera concreta, espontánea y sincera.
- Comparta sus sentimientos con los niños.

Singularidad: cuando el niño siente esas cualidades que le hacen especial o diferente, que se ven favorecidas por el respeto y aprobación que recibe de los demás por esas cualidades. Para tener esa sensación de singularidad necesita tener experiencias donde expresar y manifestar sus diferencias. Por lo tanto, necesita:

- Respetarse: conocerse y aceptarse como un ser único y diferente.
- Ser capaz de expresarse a su manera.
- Ser diferentes implica la aceptación y el respeto de las diferencias de los demás, pudiendo así disfrutar del hecho de ser diferentes.

Los niños pueden sentirse singulares por las habilidades que tengan, sus aficiones e intereses, por lo que saben, hacen, piensan o creen, por su aspecto, etc.

¿Cómo mejorar esta condición de singularidad?

- Aclare al niño en qué consiste lo que tiene de especial o diferente.
- Anime a su hijo a expresar ideas aunque puedan ser diferentes de las de usted.
- Deles el tiempo necesario para que puedan expresarse a su manera.
- No ridiculice, ni avergüence a los niños. Hay que poner límites a sus actividades y comportamientos con autoridad, pero con respeto.

Poder: significa que el niño siente que puede ejercer alguna influencia sobre lo que le ocurre en la vida, pues aquí está el germen de su responsabilidad. Aquí se trata de poner en acción sus potencialidades.

Para adquirir la sensación de que puede, necesita:

- Creer que con esfuerzo puede hacer lo que proyecta.
- Sentir que de él depende algunas de las cosas más importantes de su vida.
- Saber cómo comportarse cuando está angustiado o agobiado, de manera que no pierda el control de sí mismo.

¿Cómo aumentar la sensación de poder?

- Facilite y asegúrese que el niño se enfrente con cuestiones de su exclusiva responsabilidad.

- Dele distintas opciones cuando organice sus actividades, de manera que él pueda elegir.

Y recuerde: no haga por su hijo aquello que él es capaz de hacer por sí mismo.

Pautas: significa que el niño tiene unos patrones de comportamiento que le guían y le otorgan un sentido a la vida, favorecido por las personas significativas de su entorno. Es el germen de los valores, las actitudes y las metas u objetivos en la vida.

¿Cómo dar al niño un mayor sentido de los modelos y las pautas?

- Sea un buen modelo para el niño: siendo sincero, actuando con coherencia y evite las contradicciones.
- Ayude a su hijo a comprender las consecuencias de su comportamiento. Ayúdele a establecer límites.
- Ayude al niño a ampliar su campo de experiencias.

6.3.3.2. Importancia de la familia en el desarrollo de la autoestima

Los hijos aprenden y copian la autoestima de los padres. Son sus modelos y ellos imitan.

Los niños imitan los sentimientos y las actitudes que manifiestan los padres mediante la expresión del rostro, los gestos, el estado de ánimo, los comentarios o ausencia de ellos...

La familia como modelo.

No solo aprenden los hijos a través de lo que se les dice sino también de lo que ven que sus padres hacen, entonces estará aprendiendo a reconocer y a valorar lo bien hecho, lo justo, lo adecuado, lo coherente.

En definitiva, la familia se convierte en un modelo positivo de sí los padres asumen la importancia que ellos tienen en los aprendizajes de sus hijos.

La seguridad emocional de los padres.

Los padres transmiten a sus hijos el estado emocional que les caracteriza. Los padres pueden mostrarse ansiosos, inseguros, desilusionados, pesimistas, deprimidos. Se pierde la estabilidad y seguridad afectiva que necesita para sentirse vinculado con la familia.

En el caso contrario, cuando los padres poseen un equilibrio emocional y una relación de armonía, se transmite de igual modo a los hijos ofreciendo un marco de referencia adecuado para que el niño se sienta vinculado con la familia.

El estilo educativo.

El autoritarismo o la excesiva tolerancia son perjudiciales. La familia y el colegio deberían complementarse. El niño debe sentirse protegido y que ambas partes le demuestren interés. Ambas partes por separado deben inculcar el apoyo y autoridad hacia la otra parte.

6.3.3.3 ¿Qué pueden hacer los padres para aumentar la autoestima de los hijos?

1. *Elogiar y no ridiculizar*

El niño necesita que se le reconozca las pequeñas cosas que diariamente hace y que muchas veces pasan desapercibidas por los padres.

En estos refuerzos debéis comunicar también vuestra emoción de orgullo, de alegría de satisfacción por lo que nuestro hijo ha dicho de forma auténtica, natural y espontánea.

2. *Descubrir sus cualidades*

Una buena manera de descubrir sus cualidades sería ayudarlos a hacer un autoanálisis de sí mismos con preguntas del tipo: ¿Qué se me da bien?

3. *Decirse cosas agradables de sí mismo.*

Esto conlleva una doble función: por un lado se reconoce la valía personal y por otro es una estrategia para aquellos niños que siempre tienden a resaltar los aspectos negativos.

4. *Mejorar su imagen personal*

Los padres pueden ayudar a sus hijos a mejorar su imagen personal del siguiente modo:

- Enseñándole normas sobre higiene personal, limpieza, vestido, aseo, aspecto externo, etc.
- En el caso de los hijos adolescentes, habrá que explicarles las características de esa etapa evolutiva de la vida para que la comprendan y acepten.

5. *Mejorar otros comportamientos*

Es importante que también deben descubrirse aquellos comportamientos que deben modificarse porque no son suficientemente adecuados, explicándoles el porqué.

6. *Autodescubrirse.*

Autodescubrirse es estar contentos con nuestra manera de ser pero intentar cambiar aquello que no nos gusta.

7. *Ayude a su hijo a tolerar frustraciones.*

Enseñe a su hijo que no siempre conseguimos lo que queremos. Así no aprenderá a demorar la satisfacción de sus deseos. Transmitir a su hijo que no depende solo de sus deseos o esfuerzos sino de otras circunstancias ajenas a él que tiene que ir descubriendo, aprendiendo y, en algunos casos, aceptando y soportando.

8. *Enseñarle a sentirse orgulloso de sus logros.*

Se trata de que su hijo aprenda a valorar sus éxitos personales, expresando con naturalidad y espontaneidad los sentimientos de satisfacción de sí mismo.

9. Enseñe a su hijo a identificar bien cuáles son sus emociones y sentimientos.

Los sentimientos y las emociones, a veces, nos pueden afectar e influir en la manera de ver y reaccionar ante las cosas.

10. Valorar sus opiniones

Dialogar con los hijos ya y hacerles sentir que su opinión es tan importante como la de los demás y lo haga respetando las normas del diálogo (escuchar, no interrumpir, mirar a la cara, etc.)

11. Comunicación fluida con vuestro hijo.

Permitirles expresarse aunque las ideas sean diferentes a las nuestras.

12. Celebrar los éxitos de los hijos.

13. Evitar las sobreprotección.

El niño necesita autonomía y que sus logros le sirvan de refuerzo de autoestima.

14. Los padres deben ser buenos modelos de autoestima.

Los hijos deben observar en los padres todos aquellos valores que forman parte de una sana autoestima: la responsabilidad, el trabajo, el esfuerzo, la valoración de las capacidades personales, la alegría, la comprensión, el respeto, la colaboración, el afecto etc.

15. Mostrar flexibilidad ante el comportamiento de los hijos.

La flexibilidad se refiere a la actitud de los padres de saber escuchar al hijo en sus razones por las cuales no ha cumplido las normas.

16. Conocer a los amigos de nuestro hijo.

17. Dedicarle el tiempo necesario y de calidad.

18. Fomentar que vuestro hijo se relacione con grupos.

La pertenencia a un grupo, asociación o equipo desarrolla el sentimiento de vinculación hacia el grupo y a su vez le da seguridad y autoconfianza.

19. Desarrollar su creatividad y responsabilidad.

20. Ayudarle a proponerse metas.

Prepararse cada día los temas y, así sucesivamente, de modo tal que pequeñas metas es conseguir objetivos cada día, cambiar pequeñas cosas, mejorar alguna conducta, etc.

21. Enseñarle a ser responsable.

La responsabilidad es un elemento de la personalidad que contribuye de manera importante a tener una buena autoestima.

22. Interesarse por cómo le va en el colegio.

Interesarse por los estudios y las relaciones con los compañeros es una manera de demostrarle que se interesa por él y de brindarle seguridad afectiva.

Se trata de crear la actitud favorable y el apoyo para ayudarle a no perder la ilusión, la esperanza, el entusiasmo, la actividad y el deseo por superar los problemas escolares que puedan surgir. De esta manera se puede descubrir algunos aspectos que pudieran dificultar los estudios: problemas de atención, concentración o motivación.

Ante las dificultades escolares, la labor de los padres es la de animarle a pensar en positivo:

En lugar de:	Potenciar:
"No podré hacerlo"	"No sé hacerlo pero lo voy a intentar"
"Esto no hay quien lo haga"	"Esto es muy difícil pero pediré ayuda"
"Me saldrá mal"	"Le preguntaré mañana al profesor cómo se hace"

Debe prestarse también especial atención a las cosas que sí le funcionan bien a su hijo en el colegio y estimularle a que las mantenga. También es muy importante que tenga en cuenta algunos aspectos y comportamientos que ayudan a mejorar el rendimiento escolar, como por ejemplo:

- La motivación que demuestra hacia el estudio.
- El esfuerzo que pone para aprender.
- La atención que presta al profesor cuando explica.
- El cumplimiento de su horario personal de estudio.
- El disfrutar con los temas que está estudiando.
- Su capacidad para pensar, reflexionar y actuar serenamente.
- La calidad de las tareas que hace: su limpieza, presentación.

Actividades prácticas

- Dé responsabilidades a su hijo en la familia.

Aunque sea pequeño es un gran reconocimiento de su valía el sentirse responsable de hacer cualquier actividad de la casa que, de acuerdo con sus posibilidades pueda realizar: encargarse de guardar los periódicos, dar de comer al gato, regar una maceta. A medida que cumpla años suba de grado sus responsabilidades.

- Que aprenda a realizar tareas por sí solo.

Conforme el niño va creciendo debe ir aprendiendo a realizar las cosas por él mismo. Aunque al principio necesite cierta ayuda, se le deberá ir retirando gradualmente hasta que sea capaz de hacerlo por sus propios medios.

6.4. VALORES DE LA PERSONALIDAD

Los valores son conceptos o esquemas mentales estrechamente relacionados con las creencias que nos enseñan y que hacemos nuestros desde temprana edad y que nos sirven para darle un sentido o dirección a nuestro comportamiento. Estos valores van conformando nuestro modo y estilo de vida.

Los valores se aprenden y, por consiguiente, es la familia el primer elemento transmisor de los mismos. Se debe tener en cuenta que los valores que intenta transmitir la familia en muchas ocasiones se ven contaminados por interferencias negativas de la sociedad. Cuantas veces hemos transmitido a nuestros hijo el principio de la no violencia y el respeto y sin embargo por la televisión o por internet les muestran escenas donde la violencia es un acto considerado como normal.

Los valores que una familia puede transmitir a sus hijos son casi infinitos pero hemos recogido los que a nuestro juicio consideramos más importantes:

1º Sinceridad y honradez

La sinceridad y la honradez se consiguen tratando de inculcar en el niño que diga siempre la verdad, enseñándole a ser íntegro y a que se pueda confiar en él. Enseñar a los niños a ser sinceros es un trabajo a veces algo difícil, ya que nosotros mismos o nuestro entorno social practica con frecuencia lo contrario. Es importante para que su hijo aprenda que usted le enseñe con su ejemplo como padre, así como reconocer el comportamiento correcto que hace su hijo. El ejemplo paterno y el reconocimiento de los logros del hijo son dos elementos importantísimos para enseñar valores a los niños.

¿Cómo inculcar estos valores?

Sean sinceros y honrados con sus hijos. Responda a las preguntas que le hagan sus hijos con sincerad, no les diga a sus hijos “mentiras piadosas” y nunca les pidan que lo hagan por ustedes (ejemplo: “Coge el teléfono y di que no estoy en casa”). No exagere ni amenace a su hijo con cosas que luego no va a cumplir.

Cuando sus hijos sean sinceros felicítelos. Facilíteles a sus hijos una segunda oportunidad para ser sinceros. Si les dicen algo que usted considera poco creíble, interrúmpales y diga: “Espera un momento, piénsalo de nuevo. Recuerda que es importante decir la verdad”. A continuación de tiempo de comenzar de nuevo.

Háblele de las consecuencias. Utilice situaciones donde se ha mentido para darles a entender que a la larga nunca se obtienen buenos resultados de la mentira.

2º Esfuerzo-valentía

El esfuerzo es la energía psicológica que nos moviliza para hacer cosas. La valentía es atreverse a intentar cosas adecuadas aunque sean difíciles. Pero para que los niños aprendan a ser valientes y a mostrar su valentía así como a desarrollar su capacidad de esfuerzo personal, han de recibir ejemplo de los padres y ser estimulados con cariño cuando se esfuercen ante las cosas y muestren su valentía (y también cuando lo intentan).

¿Cómo inculcar estos valores?

Los padres deben estimular el intento de sus hijos de ser valientes, haya o no éxito en el resultado final: alabar por leer un libro complicado, por comenzar una actividad poco habitual, etc. Así mismo deben hacer igual cuando observan que su hijo se esfuerza en las cosas.

Enseñe con su ejemplo. Hable con sus hijos de las cosas difíciles que usted hace, con sencillez, para que el niño vea que también hay cosas difíciles para las personas mayores. Es importante que el niño tenga un modelo de realidad y de valentía en sus padres.

Explíquelo que el valor es, por ejemplo, no hacer algo que está mal, que es incorrecto, aunque sus amigos lo aprueben; así como es valentía jugar y hacer amistad con un niño que no tiene amigos.

El esfuerzo y la valentía se desarrollan con la práctica.

3º Serenidad

Este valores importantísimo a la hora de llegar a acuerdos en lugar de enfrentamientos. Es la capacidad de reaccionar ante las situaciones de manera tranquila y sosegada. Está muy relacionado con la capacidad de empatizar con el otro: Ser pacífico no es eliminar emociones, es dominarlas.

4º Lealtad

Es tan sencillo como hacer lo que se dice y se promete, ser digno de confianza.

¿Cómo inculcar estos valores?

Sea leal y coherente. Debe ser un ejemplo para sus hijos. Dígale a su hijo con mayor frecuencia que puede contar con usted, que siempre le ayudará. La lealtad y confianza se logra con hechos.

Reconozca y elogie cualquier demostración de coherencia con lo que su hijo dice y hace.

5º Comprensión y altruismo

Se trata de considerar, valorar y aceptar también a los demás. Es aprender a comprender y a preocuparse por los demás.

¿Cómo inculcar estos valores?

Despierte el interés que pueda sentir su hijo por los problemas de los demás. Insista en las responsabilidades dadas a sus hijos y en la respuesta que espera de ellos.

Intente también escuchar lo que ellos tienen que decirle. Demuéstreles comprensión a sus hijos y ayúdeles para que también sean comprensivos hacia usted y hacia los demás.

A veces los niños piensan en sus padres como en personas sobre las que pueden “descargar” sus emociones sin que les afecte en absoluto. Hágales comprender que ustedes también son personas.

Todos nacemos con un cierto grado de egoísmo, los niños son egoístas y no existe solución rápida para dejar de ser egoísta, requiere aprendizaje, reflexión, práctica, así como una cierta dosis de madurez.

6º Amabilidad y cordialidad

Hay que inculcar en los niños que ser amable, sobre todo hacia los que son más jóvenes o más débiles y con las personas mayores, tener capacidad de hacer amigos y mantenerlos, saber ser servicial y jovial, ser educado y cortés son valores muy positivos.

¿Cómo inculcar estos valores?

Enseñe mediante el ejemplo. Utilice con sus hijos las expresiones “gracias hijo”, “por favor” y “perdón hijo” más a menudo. Haga que sus hijos las utilicen. Sea bien educado en los más mínimos detalles.

Proponga un “pacto de amabilidad y gentileza”. Plantee este pacto a su familia; explicándoles que representa un compromiso sobre cosas “que hay” que hacer y otras “que no”.

Cosas que hay que hacer: Ser amables, decir “por favor”, “gracias” y “perdón”, dar los “buenos días”, “buenas tardes”, “buenas noches”; buscar oportunidades para ampliar los actos de cortesía y amabilidad.

Cosas que no hay que hacer: no gritar ni elevar la voz mucho, no criticar a nadie, no insultarse, ni menospreciarse. Hable con frecuencia de cómo van las cosas, de cómo se siente cada uno.

Intente que sus hijos miren directamente a la cara cuando hablen con la gente. Este método puede ayudar a los niños a incrementar su interés por los demás y su amabilidad.

Procure que los amigos de su hijo vengan a su casa. Es muy conveniente que vea cómo su hijo se relaciona con sus amigos. Escuche activamente su conversación, con naturalidad, pero sin inmiscuirse ni espiar. Esto les ofrecerá una gran información sobre sus formas de pensar y actuar con ellos y les servirá para posteriormente ayudar a sus hijos a corregir sus deficiencias y a superarse.

Enseñe a su hijo el valor de las relaciones, no sólo con los amigos, sino con la familia.

7º Justicia y perdón

Dos valores relevantes en la unidad familiar son la justicia y la corrección de comportamientos inadecuados. Es importante que en el hogar se establezcan unas leyes familiares claras y la posibilidad tanto de la discrepancia, la disconformidad y el arrepentimiento como de un correctivo consecuentemente justo.

¿Cómo inculcar estos valores?

Establezca unas reglas y normas familiares sencillas. Los hijos deben tener muy claro aquello que pueden y que no pueden hacer. Se puede tener en consideración su participación en la elaboración de las normas pero son ustedes quienes deciden las normas. A grandes rasgos estas leyes o normas pueden ser:

- CONCORDIA (no pegar, no pelearse, no gritar, no quejarse, no insultarse etc.).
- PEDIR PERMISO (no ir a ningún sitio, invitar a nadie a casa, etc., sin permiso).
- NORMAS (ordenar la habitación, recoger las propias cosas, etc.).
- OBEDIENCIA (hacer lo que los padres les piden).

Es muy útil hacer un correcto manejo de consecuencias, es decir premios por cumplir cada ley y castigos (quitar privilegios) en caso contrario. Utilice el sistema de “felicidades” o “pagos” con bonificaciones según las cosas estén bien hechas durante la semana (trabajo y esfuerzo, obediencia, educación, etc.). Ajuste las recompensas en función de las edades y necesidades de sus hijos. El castigo principal al desobedecer las leyes debe ser la ausencia de recompensa.

Hay que tener en cuenta y potenciar la posibilidad de un arrepentimiento sincero. Si conseguimos este acto estamos sentando las bases para que esa infracción no vuelva a ocurrir.

Enseñe con el ejemplo. Cuando usted cometa algún error, se olvide, pierda la calma, etc., excútese también frente a su hijo y pídale perdón sinceramente.

Sea consecuente. Es importante no pasar por alto ni un comportamiento digno de ser alabado ni otro merecedor de castigo.

8º El respeto

El respeto es la consideración de que algo es digno y debe ser tolerado. A alguien o a algo que se le respeta se acata lo que dice y no se le causa ofensa ni perjuicio. Es un valor básico para otros y necesario el respetar a los padres, a los hermanos, a las personas mayores, a los profesores, a la propiedad, a las cosas públicas, a las creencias y derechos de los otros.

La enseñanza del respeto no es sencilla. Lo primero que debemos recordar es que el respeto no puede ser ofrecido si primero no es recibido. Ustedes son el espejo en el que se miran sus hijos de forma inconsciente.

¿Cómo inculcar estos valores?

Respete sus opiniones aunque difieran de las suyas. Esta actitud debe ser consistente y repetitiva: no deben consentirse faltas de respeto en casa.

Elogie el respeto cuando surja la oportunidad.

Deles a sus hijos una oportunidad para corregirse diciendo “voy a intentarlo de nuevo”. Se trata de un buen método para corregir un comportamiento irrespetuoso de una forma positiva. Establezca la costumbre (junto con la de no permitir la falta de respeto en el hogar) de decir: “empecemos de nuevo”. Cuando aparece una respuesta poco respetuosa, cuando alguien no dice “por favor” o “gracias” diga “empecemos de nuevo”.

Enseñe con el ejemplo. Muestre un comportamiento respetuoso. Como siempre, el ejemplo es el mejor maestro.

¿Cómo inculcar estos valores?

Cree un ambiente sereno en su hogar. Utilicen un tono de voz calmado, evitando gritar, contacte físicamente con su hijo.

Como no puede ser de otra forma deben dar ejemplo de calma. Dedique regularmente unos minutos para calmarse. Haga lo mismo cuando regrese a casa después del trabajo: deje los problemas en la puerta y procure desconectar de otros problemas cuando llegue a casa.

Enseñemos con elogios. El elogio y la crítica constructiva produce paz y la crítica negativa produce irritabilidad

6.5 RESPONSABILIDAD Y CONSTANCIA

La responsabilidad y la constancia son dos elementos importantes. Para conseguir objetivos o metas.

Responsabilidad

Significa la capacidad para decidir apropiadamente y con eficacia ante las situaciones.

El sentido de la responsabilidad no se transmite genéticamente, sino que debe adquirirse a base de experiencia y práctica; el niño debe desarrollar, poco a poco, su capacidad para ser responsable y, luego de adulto, de mantenerla y ampliarla.

Si queremos adultos responsables hay que hacer niños responsables.

Aprendemos de nuestros errores.

Ser responsable significa que el niño sabe valorar la situación en la que se encuentra, y es capaz, de forma independiente, de tomar una decisión para actuar de modo adecuado.

6.5.1 Cómo enseñar a los niños a ser responsables

- Ayude a los niños a tomar decisiones.
- Establezca normas y límites.
- No le exija responsabilidades por encima de sus posibilidades.
- Utilice tareas y obligaciones para crear responsabilidad: bajar la basura, ...
- Sea coherente. Utilice la lógica.
- Dé recompensas No siempre materiales.
- Desarrolle la sensación en su hijo de que él puede hacer las cosas.
- Y sea siempre paciente. Su hijo necesita siempre tiempo para aprender.

Los progenitores deben tener y mantener criterios educativos comunes. Recuerde que nadie es perfecto porque no existe la perfección. Sólo trate de hacerlo lo mejor posible.

- Dé recompensas por ser responsable.

La búsqueda de una recompensa es una de las razones que más estimula a los niños a comportarse adecuadamente; otras pueden ser el deseo de evitar los castigos y el agrado a sus padres.

Además de las recompensas materiales hay cosas como el tiempo, la atención, la preocupación y las caricias que también son recompensas.

Pero no olvide que el objetivo final es lograr que el niño adquiera el sentido de la responsabilidad.

6.5.2. Constancia

La constancia es uno de los pasos, junto a la responsabilidad, el esfuerzo y el sacrificio, entre otros, para lograr los objetivos o metas que nos fijamos.

Así se construye la personalidad fuerte: a base de tesón y firmeza, que deben ser aprendidos desde que somos pequeños.

También es importante enseñar al niño la visión de la realidad de la vida, para que comprenda que alcanzar los objetivos no es cosa siempre fácil y así poder combatir los cansancios y frustraciones. Los principales elementos de la constancia, desde el punto de vista psicológico, son tres:

1. La actitud. Es la predisposición interior para no darse uno por vencido y seguir adelante sin desanimarse.

2. El hábito.

3. Tener una predisposición al esfuerzo.

La persona constante se hace segura, estable, inmediata y está dispuesta para buscar siempre lo más conveniente a largo plazo, aunque de entrada, le cueste.

La constancia no es una destreza innata sino adquirida en la práctica diaria, y debe lograrse mediante esfuerzos precisos, concretos, claros. Hay que desarrollarla desde la infancia y son los padres los que con su propia constancia enseñan, dirigen y facilitan a sus hijos el crecimiento.

6.6. AUTOCONTROL, DISCIPLINA Y AUTODISCIPLINA

6.6.1 Disciplina: normas y límites.

Los padres desean que sus hijos aprendan un comportamiento adecuado. Dicho comportamiento, entendido como un proceso, debe ser, por tanto, enseñado por los padres y aprendido por los hijos. Este proceso tiene varios elementos como la disciplina, el autocontrol y la autodisciplina.

Los niños no nacen disciplinados, hay que enseñarles a serlo. Las claves para resolver la mayoría de las dificultades que los padres tienen en la educación-formación de sus hijos consisten en establecer unas normas de comportamiento, marcar las consecuencias que se

derivan de la ruptura o del no cumplimiento de esas normas y utilizar la disciplina coherentemente para conseguirlo.

Las normas claras y coherentes contribuyen a que el niño se sienta seguro. Un conjunto de normas define cuáles son las relaciones entre los miembros de la familia, ofrece pautas para tomar decisiones y proporciona ideas sobre cómo deben producirse los cambios dentro de la familia.

Con cierta frecuencia será necesario alterar las normas y los límites de la vida del niño. Es decir, el proceso de las normas y de los límites, como la vida, debe ser dinámico, flexible y ajustarse a la evolución del niño.

Aquí es importantísimo el papel claro y comprometido de ambos progenitores: padre y madre.

El momento fundamental para empezar a establecer normas es cuando los padres se sientan juntos, discuten los problemas que plantean los hijos y se ponen de acuerdo sobre qué cuestiones necesitan de algunas normas y cómo aplicarlas.

6.6.2. ¿Qué son las normas?

Las normas son:

- Un planteamiento claro.
- Una descripción: cómo y cuándo se debe hacer una cosa y hasta dónde puede llegar.
- Una definición: oportunidad de distinguir entre lo bueno y lo malo.
- Una comunicación: que permita saber lo que se espera de él.
- Un método para organizar la vida familiar.
- Un sistema para reducir tensiones: qué puede ocurrir y cuándo.

6.6.3. Condiciones de las normas

- Las normas deben ser razonables.
- Los padres deben asegurarse de poder distinguir cuándo se ha cumplido la norma y cuándo no.
- Hay que describir las normas con detalle.
- Las normas deben establecer un límite de tiempo.
- Debe existir alguna consecuencia o castigo prevista por si se rompe el cumplimiento de una norma.

Respecto a los castigos y las consecuencias se deben tener en cuenta lo siguiente:

- Las normas hay que comunicarlas al resto de la familia.
- Los castigos deben aplicarse con coherencia
- Deben guardar una relación proporcional con la conducta inadecuada realizada.
- El hijo puede intentar resistirse a la norma establecida.

Los padres deben compartir los sentimientos de sus hijos cuando hay que aplicar las consecuencias se aplican. Tengan presentes que esta estabilidad y coherencia produce en los niños equilibrio tanto cognitivo como emocional.

No olvide que la aplicación coherente de buenas normas y de castigos razonables promoverá el orden y la disciplina en la familia, dará seguridad y estabilidad y contribuirá a que todos ofrezcan una mejor disposición a hacer las cosas.

6.6.4. Casos en los que establecer normas

Al establecer las normas, y después de comentadas con sus hijos y aceptadas por ellos, dejen constancia escribiéndolas.

Ejemplos de acciones que necesitan de normas

- Sacar la basura.
- Hora de acostarse.
- Limpiar el cuarto.
- Contestar.
- Peleas entre hermanos.
- Hacerse pis en la cama.
- Hora de volver a casa.
- Discusiones excusatorias.

No olvide que en todo momento tienen que ser comprensivos y tolerantes, pero también enérgicos y constantes, y siempre unidos, coherentes y razonables.

Comportamiento y autodisciplina

Al principio el comportamiento es fundamentalmente transmitido e impuesto. Para ello se establecen normas, límites, consecuencias y premios y castigos.

Cuando el comportamiento transmitido por los padres es asumido y aceptado por el hijo aparece el proceso de autocontrol del comportamiento y la autodisciplina,

Por autodisciplina entendemos el ser capaces de motivarnos y organizarnos nosotros mismos.

La autodisciplina nos introduce en la independencia y la autonomía personal y es básica para la madurez.

Consejos para favorecer la autodisciplina.

- Enseñar mediante el ejemplo.
- Contar hasta diez.
- Mantener un horario familiar.
- Utilice comentarios referentes a la moderación y la disciplina con frecuencia.
- Establezca "pactos".

6.7. TOMA DE DECISIONES

Al niño hay que enseñarle a enfrentar situaciones y tomar decisiones dentro de ellas.

Ello implica:

- Una postura de confianza.
- Una actitud abierta al diálogo.
- Estimularle a continuar actuando.

Por tanto para desarrollar la capacidad de tomar decisiones:

- Enseñar a sus hijos a ser responsables, teniendo en cuenta que su capacidad para adoptar decisiones varía con la edad.
- Los niños que aprenden a tomar decisiones saben resolver mejor sus problemas.
- Saber tomar decisiones es la base para desarrollar el sentido de poder o de control.
- Ser indeciso es una manera de ser irresponsable. Una conducta indecisa repetida indica que el niño no está desarrollando su sentido de la responsabilidad.
- Mostrarse decidido supone afrontar siempre algunos riesgos. Hay una relación estrecha entre la capacidad de tomar decisiones y la autoestima.
- En la toma de decisiones el saber que existen límites a nuestro comportamiento es importante.

Se puede conformar el sentido de los límites de distintas maneras:

- Exponiendo las normas de manera que sus hijos las entiendan
- Estableciendo límites de tiempo razonable
- Explicando a sus hijos las consecuencias de no hacer las cosas.

6.8. SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

Se define sentimiento como una disposición que favorece la actividad, o dirige nuestra conducta, si son positivos, o la inhibe, si son negativos y que, de alguna manera, tiene que ver con la razón. Los sentimientos le dan fuerza a la naturaleza humana.

TIPOS DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES:

Positivos:

Amor – Cariño – Ternura

Risa – Sonrisa - Amistad – Alegría - Maternal

Simpatía – Curiosidad – Fe

Negativos:

Odio – Resentimiento – Rabia

Enfado – Envidia – Soberbia

Ira – Irritabilidad – Pereza Agobio

Positivos o negativos (dependiendo)

Preocupación - Culpa – Duda – Pena – Vergüenza – Molestia - Aburrimiento – Miedo - Serenidad

Reconocer y aceptar los sentimientos

Conocer los sentimientos de vuestros hijos para ayudarles a reconocerlos y expresarlos no es tarea sencilla. Pero es un don especial saber comprenderlos y facilitarlos. Comprender y sentir lo que el otro siente, permitirle expresarlo y ayudarle a saber manejarlo es el arte de los seres excepcionales. Ustedes tienen que ser los modelos más adecuados para enseñar a sus hijos el aprendizaje y el manejo de los sentimientos y emociones. Los niños no pueden hacer mucho por cambiar sus sentimientos. Cuando un niño está enfadado, triste, celoso o tiene miedo, muchos padres bienintencionados intentan minimizar y negar estos sentimientos, pero eso resulta contraproducente ya que el pequeño se siente incomprendido y hasta puede que rechazado. Cuando un niño está alterado o se queja de algo, es preciso que los padres reconozcan y valoren sus sentimientos. Es importantísimo dejar expresar a los niños y adolescentes sus sentimientos y emociones.

RECUERDE:

- Escuchen y sientan los sentimientos de sus hijos.
- Déjenles expresarlos.
- Exprésenles también los suyos.
- Ayúdenles a nombrar lo que sienten, que identifiquen sus sentimientos.
- Compartan lo que siente, pero también, en ocasiones, déjenles que los asuman. No siempre se van a “romper”.
- Los sentimientos necesitan ser educados, no manipulados, ni anulados.

ES BUENO:

- Sentirse escuchado, comprendido.
- Sentirse aceptado, respetado.

Un buen consejo es: ESCUCHEN MAS A SUS HIJOS Y HABLEN MENOS.

6.9. FUERZA DE VOLUNTAD

Definición: la voluntad consiste, ante todo, en un acto intencional, de inclinarse o dirigirse hacia algo, y en él interviene un factor importante: la decisión. La voluntad, como elemento psicológico que nos hace actuar implica saber lo que uno quiere o hacia dónde va; Podríamos resumir que la voluntad sería la fuerza psicológica y la acción que necesitamos para lograr alcanzar los objetivos.

El esfuerzo

Estrechamente relacionado con la voluntad esta el esfuerzo. El esfuerzo tendría que ver con la intensidad de la energía física que ponemos en marcha a través de la voluntad. El esfuerzo tiene dos niveles:

1. Mínimo esfuerzo. La energía física que ponemos ante las cosas es la “justa” para respaldarnos de que hacemos algo.

2. Máximo esfuerzo. Cuando aplicamos la energía física necesaria para conseguir el objetivo propuesto.

Desarrollo de la voluntad

La voluntad es un proceso psicológico que exige una serie de pequeños ensayos y esfuerzos, hasta que, una vez educada y desarrollada, se afianza y produce sus frutos. No se nace con ella sino que hay que ir desarrollándola desde la infancia, siendo el papel de los padres es determinante.

Los principales elementos para educar y desarrollar la voluntad son:

1. La motivación. Una fuerte y notoria motivación es el mejor punto de partida para poner en marcha la voluntad y aplicarla, aunque al principio el camino sea siempre áspero y costoso. Así, una motivación fuerte es favorecedora de una voluntad fuerte.

2. El orden. Lo justo y adecuado supone una dirección y una meta; un sentido y unos puntos de referencia básicos para actuar.

3. La constancia. Conduce a no interrumpir nada ni darse por vencido, hasta alcanzar el objetivo, a pesar de las dificultades que surjan, ya sean internas, externas o por el descenso de la motivación inicial. Hay que enseñarle a los hijos que las cosas se consiguen con constancia, aunque ellos lo saben, y lo utilizan, pues descubren que muchas veces insistiendo ante ustedes acaban consiguiendo lo que se proponen, aunque no sean cosas adecuadas. Hay que enseñarles a orientar la constancia en la buena dirección.

4. Actitud positiva y alegre y metas alcanzadas. Sin las cuales las dificultades y sinsabores que se presentan en las distintas etapas y períodos de lucha en la vida acaban desmotivando a la persona.

5. El estímulo. El reconocimiento, el apoyo y el estímulo son elementos movilizadores. Bien utilizado es un potente facilitador de desarrollos personales.

El que no tiene un mínimo desarrollo de la voluntad se va formando como una persona indecisa, pasiva, desorientada, que no se atreve a seguir adelante por haber abandonado con demasiada frecuencia ante los objetivos o las situaciones. Ahí está la razón de su debilidad. La falta de logros le hace cada vez más inseguro y débil.

Diez reglas de oro para desarrollar la voluntad

- 1. La voluntad necesita un aprendizaje gradual,** que se consigue con la repetición de actos en donde uno se vence, lucha y cae, y vuelve a empezar. A esto le llamamos: hábito. Dicho de otro modo: hay que adquirir hábitos positivos mediante la repetición de conductas, de manera que nos va acercando hacia comportamientos mejores, más maduros sabiendo que, en las primeras etapas cuestan mucho trabajo, puesto que la voluntad está aún en estado primario, sin dominar.
- 2. Para tener voluntad hay que empezar por negarse a dejarse vencer por los deseos, los estímulos, los gustos y las necesidades inmediatas.** Esto es lo realmente difícil. La labor de los padres en esta tarea es decisiva: deben –con mucha habilidad– hacer que sus hijos vean atractiva la responsabilidad, el deber, el sacrificio y las obligaciones concretas que se les piden.

Una voluntad fuerte facilita el proceso hacia la autorrealización personal y hacia la felicidad. La vida humana es un asunto que se mueve entre dos dimensiones: adecuar los deseos a la realidad. Por eso la felicidad no consiste en vivir bien y tener un excelente nivel de vida, sino en saber vivir

3. *Cualquier aprendizaje se adquiere con más facilidad a medida que la motivación es mayor.* El ejercicio de luchar por nuestros objetivos se desarrolla más gracias a la fuerza de los contenidos que los mueven. Es decir, el que no sabe lo que quiere, el que no tiene la ilusión de alcanzar algo, difícilmente tendrá la voluntad preparada para la lucha. Por tanto, no hay que proporcionarle todo a los niños, incluso sin que ellos lo pidan, sino enseñarles a que deseen y que se muevan, luchan y se sacrifiquen por conseguirlo y, no obstante, cuando no sea posible lograrlo aprender a soportar la frustración.
4. *Tener objetivos claros, precisos, bien delimitados y estables.*
5. Hay que saber conducir las ansias juveniles hacia una meta que merezca realmente la pena; aquí es donde resulta decisiva la tarea de los padres. Debemos recordar que las grandes ambiciones brotan de algo pequeño que crece y se hace caudaloso a medida que la lucha personal no cede, no baja la guardia, insistiendo una y otra vez.
6. *A medida que se tiene más voluntad, uno se gobierna mejor a sí mismo, no dejándose llevar por el deseo inmediato.* El dominio personal es uno de los más extraordinarios retos, que nos eleva por encima de las circunstancias. Con una voluntad bien estructurada, uno no hace lo que le apetece, ni escoge lo más fácil y llevadero, sino que se dirige hacia lo que es mejor y más adecuado.
7. *Una persona con voluntad alcanza las metas que se había propuesto con constancia.* La constancia constituye uno de los grandes pilares de la voluntad, por cuanto es a través de ella como se desarrolla.
8. *Es importante llegar a una buena relación entre los objetivos y los instrumentos que utilizemos para obtenerlos;* es decir, buscar la armonía entre fines y medios.
9. *Un buen y suficiente desarrollo de la voluntad es un indicador de la madurez de la personalidad.* La voluntad se acrecienta con su uso. y se hace más eficaz a medida que se incorpora con firmeza en el patrimonio psicológico de cada uno de nosotros.
10. *El desarrollo de la voluntad no tiene fin.* Esto significa que podemos estar ampliándola mientras exista en nosotros el deseo de mejorar y superarnos.

La importancia de la motivación en el desarrollo de la personalidad.

El término motivación hacemos referencia a un estado de estimulación interna que es producido por una necesidad y que activa la conducta con el objetivo de satisfacerla. La motivación es, por tanto, la energía que nos impulsa a hacer cosas, a conseguir una meta. La motivación nos empuja hacia algo atractivo, sugerente, deseable, nos incita a luchar por perseguir esa meta lejana, pero al mismo tiempo alcanzable. El hombre no puede vivir sin ilusiones; pero tampoco sin satisfacer sus necesidades.

La motivación es la energía que pone en marcha la voluntad, es ver la meta como algo grande y positivo que podemos conseguir.

Las motivaciones las podemos dividir en cuatro grandes apartados:

- a. Motivaciones para satisfacer las necesidades corporales. Como por ejemplo, respirar, alimentarse, el sexo, evitar el dolor, etc.
- b. Motivaciones sociales. Como por ejemplo, sentirse amado, aceptado, aprobado y estimado. El afecto y la aceptación de los padres parece un factor importantísimo para la adaptación del niño y para su vida posterior como adulto.
- c. Motivaciones de crecimiento personal. Hace referencia a la búsqueda de la autorrealización, la lucha por realizar las potencialidades y los ideales.
- d. Motivación de curiosidad. Es el deseo de explorar y manipular el medio. Los niños pequeños generalmente exploran su medio circundante. Es típico de los niños pequeños llevarse a la boca, tocar, morder y curiosear los objetos que los rodean. Es a través de este proceso como se pone en marcha y se desarrolla la motivación.

La motivación es un aprendizaje por lo que para su desarrollo debemos tener constancia, paciencia y autodominio para continuar adelante en su fortalecimiento, sobre todo cuando aparecen las dificultades. Entonces es cuando hay que librar una dura batalla con uno mismo, a base de intentarlo una y otra vez hasta conseguir lo que nos habíamos propuesto. Pero el desarrollo de la motivación no se consigue de un día para otro. Los padres, con su ejemplo, deben de alentar a los hijos en este aprendizaje.