

LO QUE TODA MADRE Y PADRE DEBEN SABER

**Las herramientas esenciales
para las familias.**

Por el Dr. Thomas Gordon

Publicado por Gordon Training Mexico
Representante exclusivo en México de
Gordon Training International
Traducido al español por Lauro Macías
© 2002 Gordon Training International



www.gordontrainingspana.com

LOS NIÑOS/AS NO SE PORTAN MAL

David, un niño de tres años muy curioso y activo, vacía todo en el escritorio de su madre y está dibujando en sus hojas con rotuladores. Descubriendo este desorden su madre, molesta, empuja a David hacia atrás. David, por supuesto, llora y se ve desconcertado.

Cuando el padre de David llega a casa la madre le saluda diciéndole, “nuestro hijo realmente se portó mal hoy”. Predeciblemente su marido pregunta. “¿Qué hizo?”. Su pregunta es comprensible porque el mensaje “David se portó mal” no comunica nada sobre lo que David realmente hizo, sólo que su madre hizo una evaluación de David: Es un niño “que se ha portado mal”.

Si los padres y madres supieran cuántos problemas causa este concepto en las familias... Pensar en términos de niños/as que se portan mal no sólo representa problemas para los niños/as, obviamente, sino que también trae problemas innecesarios para los padres.

¿Por qué sucede esto? ¿Qué está mal en decir que su hijo/a se porta mal? Todo padre y madre lo hace. Sí, como lo hicieron a su vez los padres de ellos. De hecho, el origen del concepto del niño/a con mal comportamiento va tan atrás en la historia que es dudoso si alguien sabe cuándo empezó o por qué. Es un término tan comúnmente empleado que su uso en las familias apenas ha sido puesto en duda.

Extrañamente, el término es casi aplicado exclusivamente a niños/as y no a adultos, amigos/as o cónyuges. ¿Con cuánta frecuencia ha escuchado a alguien decir?:

“Mi marido se portó mal ayer”

“Me molesta tanto cuando mis amigas se portan mal en el desayuno”

“Mis empleados se han portado mal”

“Nuestras invitadas se portaron mal en la fiesta de anoche”.

Aparentemente, entonces, sólo los/as niños/as son vistos como que se portan mal, nadie más. Portarse mal es *lenguaje de padres y madres*, atado de alguna

Pensar en términos de niños que se portan mal no sólo representa problemas para los/as niños/as, obviamente, sino que también trae problemas innecesarios para las madres y padres.

manera con el modo en que éstos tradicionalmente han visto a sus hijos/as. Los padres y madres dicen que los/as niños/as se portan mal cuando sus acciones (o sus conductas) son contrarias o diferentes a lo que los padres creen que deberían ser. Además,

precisamente, la mala conducta es un comportamiento que produce algún tipo

de consecuencia mala para los padres.

Mala conducta = conducta mala para la madre/ padre

Los padres serían más eficaces, y la vida en casa sería mucho más placentera para todos si empezaran a pensar sobre la conducta de sus hijos/as de una manera diferentes.

Por otra parte, cuando un/a niño/a tiene una conducta que no trae malas consecuencias para el padre/ madre, ese/a niño/a es descrito como “que se porta bien”.

“Andrea se portó bien hoy”

“Miguel se portó bien en la tienda”

“Tratamos de enseñar a nuestro hijo a portarse bien”

Los padres y madres serían más eficaces, y la vida en casa más placentera para todos/as si pudieran empezar a pensar sobre la conducta del niño/a de un modo diferente. Primero, trate de recordar que todas las acciones de los/as niños/as son conductas. Cada cosa que ellas/os hacen o dicen es una conducta específica. Visto de esta manera, un/a niño/a muestra conductas todo el día . Y por la misma razón todas las criaturas tienen conductas: están tratando de satisfacer sus necesidades.

Un/a niño/a llora porque está hambriento/a, o tiene frío, o dolor. Algo está mal, el organismo necesita algo. La conducta de llorar es la manera del niño/a de pedir “ayuda”. Tal conducta, de hecho, tendría que ser vista como apropiada (“buena”), porque el llorar es adecuado para traer al niño/a la ayuda necesaria. Cuando se ve como un organismo con una conducta apropiada para satisfacer una necesidad, el/la niño/a ciertamente no puede ser evaluado/a como mal comportado/a.

De manera similar, cuando David de 3 años estaba explorando moviendo las cosas en el escritorio, esa conducta, vista como manifestación de su necesidad para ver nuevas formas y tamaños, manejar objetos o dibujar no tendría que ser etiquetada por su madre como mal comportamiento.

La vida en familia sería infinitamente menos exasperante para las madres y padres, y más disfrutable para los/as niños/as también, si sus padres aceptaran estos simples principios sobre los/as niños/as:

PRINCIPIO I:

Como todas las personas, los/as niños/as tienen necesidades, y para satisfacer sus necesidades se comportan o actúan.

PRINCIPIO II:

No se portan mal: simplemente se comportan para satisfacer sus necesidades.

Esto no significa, sin embargo, que a los padres les gustarán todas las conductas de sus hijos/as. No se debe esperar esto de las madres y padres, ya que los/as niños/as pueden hacer cosas que producen consecuencias inaceptables para sus padres. Los/as niños/as pueden hacer ruido y destruir cosas, tardar cuando hay prisa, hacer ruido cuando se necesita silencio, causar trabajo adicional, interrumpir su conversación, y romper sus cosas.

Todos los padres/madres necesitan aprender métodos eficaces para modificar conductas que interfieren con sus necesidades, pero etiquetar al niño/a como con mal comportamiento no es uno de ellos.

Piense sobre estas conductas de esta manera: son conductas que los/as niños/as tienen para satisfacer sus necesidades. Si al mismo tiempo interfieren con su búsqueda de placer, eso no quiere decir que el/la niño/a se está portando mal. Lo que ocurre es que su modo particular de comportarse es inaceptable para usted.

No interprete que el/la niño/a le está tratando de hacerle algo a usted, solamente está tratando de hacer algo para él/ella mismo/a. Y esto no hace a su hijo/a malo/a o con mal comportamiento.

Si los padres y madres eliminaran el concepto de mal comportamiento de su vocabulario, rara vez se sentirían molestos/as o como jueces. Consecuentemente, no sentirían la necesidad de llevar a cabo consecuencias con castigos, como en la situación del pequeño David y su madre. Todos los padres, sin embargo, necesitan aprender métodos eficaces para modificar conductas que interfieren con sus necesidades, pero etiquetar al niño/a como con mal comportamiento no es una de ellas. Tampoco lo es el castigo, de ningún tipo.

SEA UNA PERSONA, NO UN PADRE O MADRE

Hay algo sobre volverse madre y padre que hace a la gente olvidarse que son personas. Empiezan a jugar el rol de padres. Carla y Esteban, dos personas, súbitamente sienten que deben transformarse ellos mismos en mamá y papá, en padres. Desafortunadamente, esta transformación hace a la gente olvidar que todavía son humanos, con faltas, limitaciones, sentimientos y, sobre todo, derechos.

Olvidar su condición humana es el primer error serio que los padres tienen al entrar en la maternidad/paternidad. Toman una gran carga de responsabilidad en la que desarrollan sentimientos de culpa e impotencia, demasiado fuertes, y fuera de su realidad. Y sus hijos/as sufren también, porque los/las niños/

as aprecian profundamente que sus padres sean realmente humanos. ¿Alguna vez ha escuchado a un niño decir, “Mi mamá es una buena persona”, “mi papá es una persona de verdad”, “son realmente grandes personas”?

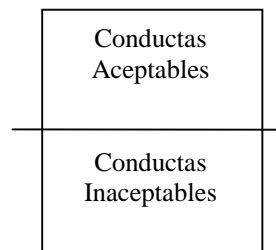
Olvidar su condición humana es el primer error serio que los padres tienen al entrar en la maternidad/paternidad.

¿Cómo pueden ser los padres personas para sus hijos/as? Comprendiendo unos cuantos principios simples sobre las relaciones humanas, verdades que se aplican igualmente a todas las relaciones padre/madre-hijo/a.

Los/as niños/as inevitablemente hacen cosas con las que sus padres se sienten exasperados, irritados, frustrados, sobrepasados, resentidos, decepcionados, o simplemente molestos. Los/as niños/as no son diferentes de su marido o parientes o amigas/os o colaboradores, quienes también pueden, en ocasiones, provocar sentimientos similares. Imagine que usted siempre ve la conducta de su hijo/a (todo lo que dice o hace) a través de una ventana frente a usted. Ahora piense que esa ventana tiene dos secciones, una sección superior y una sección inferior. Adoptar la regla de ver todas las conductas inaceptables de su hijo/a a través de la parte baja de la ventana, y todas las conductas aceptables a través de la parte superior, como en la siguiente figura:

Julia, corriendo y jugando ruidosamente afuera, es una conducta que probablemente vea a través de la parte superior de su ventana, es aceptable para usted. Julia haciendo la misma cosa en la sala, sin embargo, indudablemente sería vista a través de la parte inferior de su ventana, es inaceptable para usted.

Todos los padres tienen dos secciones en sus ventanas. Es decir, como los padres son personas, no dioses, algunas de las conductas de sus hijos/as serán inaceptables. Una manera más directa de poner esto: en ocasiones no le gustará algo que está haciendo su hijo/a y por lo tanto él/ella no le gustará en algunos momentos.



Si no le gusta la manera como esto suena, sólo recuerde que algunas veces a usted no le agrada su cónyuge, sus amigos, sus familiares, u otras personas. En estas relaciones con otros, sin embargo, sus conductas inaceptables no tienen usualmente en el mismo efecto fuerte en usted, como persona, como lo tienen las conductas de sus hijos/as. Cuando un amigo hace algo que a usted no le gusta, lo puede excusar como idiosincrasia: “esa es la manera de ser de Karina, olvidadiza”. Usted no se siente responsable

por la conducta de su amiga, ni se siente inadecuada, ni fracasada.

Pero, cuando sus hijos/as tienen una conducta que interfiere con sus necesidades, ¿no se siente como si fuera responsable de alguna manera?, ¿usted siente responsabilidad maternal/paternal por la conducta de su hijo/a! ¿Qué hizo usted mal? ¡Debe ser un/a mal /a padre/madre !

PRINCIPIO III:

Los padres no pueden aceptar todas las conductas de sus hijos/as.

Usted se siente descansado/a, con energía y feliz con el mundo. Juan, su hijo de doce años, está tocando la guitarra con gusto. Esto no lo molesta, de hecho, usted disfruta viéndolo practicar. La conducta de Juan es vista a través de la parte superior de su ventana, es aceptable para usted.

Dos días después, usted está cansado/a y tratando de dormir una siesta de media hora. Juan otra vez empieza a tocar su guitarra. Usted sabe que no podrá dormirse con esa guitarra retumbando en sus oídos. Es muy inaceptable para usted, usted ve a Juan tocando la guitarra hoy a través de la parte inferior de su ventana.

Conductas Aceptables	Juan toca la guitarra
Conductas Inaceptables	

podrá dormirse con esa guitarra retumbando en sus oídos. Es muy inaceptable para usted, usted ve a Juan tocando la guitarra hoy a través de la parte inferior de su ventana.

¿Está siendo inconsistente? Por supuesto. Pero por una muy buena razón. Usted es una persona diferente hoy

de la persona que usted era hace dos días. Esta siendo humano, usted cambia. Usted era real entonces, y usted es real hoy. Si hubiera reaccionado consistentemente ambos días, usted habría sido irreal uno de esos días, falso si lo prefiere.

Conductas Aceptables	
Conductas Inaceptables	Juan toca la guitarra

Ser inconsistente en sus reacciones a la conducta de un niño es ser una persona real, es inevitable. A pesar del consejo de innumerables expertos en educación, los padres pueden ser y serán inconsistentes.

PRINCIPIO IV:

Los padres no tienen que ser consistentes con sus hijos/as.

¿Pero qué hay del efecto en el/la niño/a? En primer lugar, los/as niños/as entienden que sus padres tienen días buenos y malos, que una situación puede

ser diferente de otra. ¡También a ellos les sucede! Segundo, los/as niños/as crecen respetando a los padres que son honestos sobre sus sentimientos, y crecen desconfiando de aquellos que no lo son.

La creencia tradicional de ser consistente también influencia a madres y padres a pensar que deben ser siempre consistentes y estar unidos entre ellos en las reacciones respecto a las conductas de su hijo/a. Esto tampoco tiene sentido. Se les dice a los padres que se respalden uno al otro para que el/la niño/a crea que ambos padres se sienten de la misma manera sobre una conducta inaceptable en particular.

Lo que está mal con esta idea arraigada es que requiere de uno de los padres mentir respecto a sus sentimientos reales. Le pide a uno de los padres jugar un rol, ser falso. Otra vez, los/as niños/as pueden percibir la falsedad, y les desagrada. Una joven adolescente me confirmó esto cuando me dijo, "No respeto a mi padre, de hecho, odio su debilidad. Lo que sea que mi padre sienta sobre las cosas que hago, se pone del lado de mi madre aun cuando sé que no está de acuerdo".

Ser inconsistente en sus reacciones ante conducta de un niño/a es ser una persona real, es inevitable.

Las madres y padres no pueden esconder sus sentimientos reales, y no deben intentarlo. En lugar de ello, los padres deben aceptar el hecho de que uno de ellos puede sentir aceptación por una conducta y el otro puede sentir no aceptación. El padre/madre eficaz se da cuenta de que inevitablemente se sentirá diferente en días diferentes sobre la misma conducta. Los padres son personas, no dioses. No tienen que actuar incondicionalmente aceptantes hacia las conductas. Tampoco deben pretender sentir aceptación para presentar un frente unido.

**PRINCIPIO V:
Los padres no deben tener un "frente unido"**

Aun cuando todos/as los/as niños/as indudablemente prefieran ser aceptados/as todo el tiempo, ellos/as pueden constructivamente manejar los sentimientos de no aceptación de sus padres cuando éstos les envían mensajes honestos que encajan con sus sentimientos reales. Esto no sólo hace más fácil para los/as niños/as aprender lo apropiado de varias conductas, sino también les ayudará a ver a sus padres como personas reales, transparentes, humanos y como gente con la quien ellos/as realmente quieren tener una relación.

PUEDE CAMBIAR LA CONDUCTA QUE NO ACEPTA SIN USAR EL CASTIGO

Cuando la conducta de los niños interfiere con las necesidades de sus padres, como es inevitable, los padres naturalmente querrán modificar tal conducta. Después de todo, los padres tienen necesidades. Tienen sus propias vidas que vivir y el derecho a tener satisfacción en su existencia. Pero los padres cometen dos serios errores. Primero, muy a su pesar, muchos padres ignoran conductas inaceptables y ven a sus hijos/as crecer siendo terriblemente desconsiderados/as e incluso ajenos a las necesidades de sus padres. Si los padres permiten esto, desarrollan profundos sentimientos de resentimiento y también crece el desagrado y egoísmo. Segundo, la mayoría de los padres eligen el castigo como su primera opción al tratar de modificar la conducta inaceptable. Si los padres permisivamente ignoran la conducta que no les agrada, ellos sufren, y si se basan en el castigo, sus hijos /as sufren. Y en ambos casos la relación sufre. ¿Pero qué pueden hacer los padres y madres para que sus hijos aprendan a respetar sus necesidades y derechos? Hay métodos efectivos para los/as hijos/as de todas las edades.

Con bebés y niños/as pre verbales

Niños/as muy pequeños/as, que quizá no puedan entender mensajes verbales, presentan un problema especial para los padres.

Sin embargo, es relativamente fácil influenciar a bebés y niños pre-verbales para modificar la conducta inaceptable para los padres, si se usa el enfoque correcto .

Los padres pueden elegir entre cuatro enfoques diferentes:

- El juego de la adivinanza
- Hagamos un trato
- El Mensaje-Yo no verbal
- Cambiando el ambiente

El juego de la adivinanza: los padres y madres eficaces deben aprender a ser buenos/as adivinadores/as con los bebés y niños/as pre verbales, simplemente porque estos/as niños/as no pueden decir a sus padres mucho sobre lo que está sucediendo dentro de ellos. Camila, de seis meses, empieza a llorar fuertemente a medianoche. Sus padres son despertados del sueño que necesitan y naturalmente encuentran esta conducta inaceptable. ¿Pero cómo pueden hacer que Camila deje de llorar? Simple: empiezan a adivinar(calibrar). Encontrar la causa de su llanto para que puedan remediar el problema es algo parecido a un rompecabezas.

Quizá esta mojada y con frío. Primero revisemos esto. No, está seca. Bien, puede ser que no le sacamos el aire lo suficiente, y se está sintiendo incómoda. Levantémosla y tratemos de sacarle el aire. Nuevamente no hemos adivinado, Camila no saca el aire. ¿Tendrá hambre? Todavía hay algo de leche en el biberón, pero está bloqueado. Vamos a probar esa hipótesis.

¡Éxito!. Camila toma un poco por unos minutos y se duerme. La tumban suavemente en la cuna, y sigue dormida. Sus padres pueden regresar a la cama ahora y cubrir sus propias necesidades.

Este es un ejemplo del juego de adivinanzas, un enfoque que las madres y padres deben usar muy frecuentemente con los/as niños/as cuando se quejan incesantemente, cuando no pueden descansar y están molestos,/as cuando no pueden ni ir a dormir, cuando tiran su comida al suelo. El juego de la adivinanza funciona eficazmente porque los bebés hacen cosas que son inaceptables para sus padres cuando hay una razón para ello, usualmente una razón muy lógica. Cuando los padres empiezan a usar el juego de la adivinanza, dejan de basarse en el castigo.

PRINCIPIO VI:

Cuando los infantes se comportan de manera inaceptable hay una buena razón, pero usted debe adivinar qué es.

Algunas veces los padres encuentran el juego de adivinanzas sencillo, otras veces más difícil. Pero se dice “si no tienes éxito la primera vez, inténtalo nuevamente”. Es el mejor consejo que conozco de los padres. De hecho, los padres se pueden volver buenos en el juego porque conocen cada vez mejor a sus hijos/as. Las madres y padres me han dicho que eventualmente aprenden a identificar la diferencia entre un llanto porque el bebé está mojado de un llanto por hambre y del llanto por incomodidad.

“Hagamos un trato”. Otro enfoque para cambiar conductas inaceptables de los/as niños/as involucra la negociación: cambiar la conducta inaceptable por otra conducta que sea aceptable para los padres.

Laura, su hija curiosa de un año, ha encontrado un par de guantes nuevos, que le gusta tocar y estirar. Usted encuentra esto inaceptable porque tiene miedo de que los rasgue o destruya. Usted va a su lavadora y saca un par viejo que ya está rasgado y usado. Usted coloca este par en sus manos y suavemente retira el par nuevo. Laura, sin saber la diferencia, encuentra el par dañado tan divertido para tocar y estirar como el anterior. Sus necesidades son cubiertas y también las de usted.

David está brincando en el sofá, y su madre tiene miedo de que pueda pegarle a la lámpara y tirarla. Ella cuidadosa pero firmemente quita a David del

sofá y brinca con él en los cojines, que ella quitó del sofá y puso en el suelo.

Sandra, de dieciocho meses, empieza a recostarse en el regazo de su padre la noche en que él tiene puesto un traje limpio de colores claros. Papá se da cuenta de que las manos de Sandra están cubiertas con mermelada mezclada con mantequilla de cacahuete. Papá cuidadosamente aparta a Sandra, pero inmediatamente va al baño, toma una toalla húmeda, y limpia sus manos. Entonces levanta a Sandra y la regresa a su regazo.

Otra vez, cuando los padres empiezan a pensar en términos de negociación, dejan de usar el castigo.

PRINCIPIO VII:

Cuando no puede aceptar una conducta, cámbiela por una que pueda aceptar.

El Mensaje-Yo no verbal. Los/as niños/as más grandes frecuentemente modifican su conducta después de que su madre/padre les envía un mensaje honesto que describe cómo ellos se sienten afectados por la conducta del niño/a, por ejemplo:

“No puedo hablar por teléfono cuando hay tanto ruido”
“Llegaré tarde si tardas tanto tiempo para vestirme”
“Me encanta ese florero, y me pondría triste si lo rompes”.

Pero los niños demasiado pequeños para entender las palabras no serán influenciados por tales mensajes (llamados “Mensajes-Yo” porque comunican al niño “déjame decirte cómo me estoy sintiendo”). Consecuentemente, el Mensaje-Yo debe ser puesto en una forma no verbal, como en los siguientes ejemplos.

Mientras mamá coge aupas al pequeño Toño en el supermercado, empieza a patear a mamá en el estómago, riéndose con cada patada. Mamá inmediatamente baja a Toño al suelo y continúa caminando. (Mensaje: “me duele cuando me patean el estómago; por lo que así no me gusta llevarte aupas”)

Julia no entra al coche cuando su madre tiene mucha prisa. Su madre pone su mano sobre Julia y amable pero firmemente la guía a hacia el asiento delantero. (Mensaje: “Necesito que te metas al carro porque tengo prisa”).

PRINCIPIO VIII:

Deje a los niños saber cómo se siente, aun si no puede usar palabras.

La clave al emplear este método para tratar de modificar conducta inaceptable es evitar cualquier castigo o acción dolorosa para el niño. Después de todo,

usted sólo quiere que sepa cómo se siente. Pegar, empujar, burlarse, gritar, todos estos métodos inevitablemente comunican al niño/a que es malo, que está mal, que sus necesidades no cuentan, que está haciendo algo dañino, y merece ser castigado.

Cambiando el ambiente. Muchos padres intuitivamente saben que una manera efectiva de detener a muchos/as niños/as de tener conductas inaceptables es cambiar el ambiente del niño/a, opuesto a los esfuerzos de cambiar al niño/a directamente. Qué madre/padre no ha visto a un/a niño/a quejándose, molestando, aburrido/a, y de repente volverse total y calladamente inmerso en alguna actividad cuando su madre/padre le da algunos materiales que capturen su interés, tales como plastilina, pinturas, rompecabezas, libros con imágenes, juguetes, etc. Esto es llamado “Enriquecer el Ambiente”.

En otros momentos los/as niños/as necesitan todo lo contrario. Simplemente están excitados/as e hiperactivos/as justo antes de dormir, por ejemplo, por lo que la madre/padre sabe cómo “Empobrecer el Ambiente”. Los niños sobre estimulados, frecuentemente se calman si se les lee o cuenta una historia (real o ficción) o si tienen un periodo tranquilo para compartir los eventos del día. Mucha de la tormenta y estrés a la hora de ir a dormir pueden ser evitados si los padres hacen un esfuerzo para reducir los estímulos del ambiente de su hijo/a.

La mayoría de las conductas inaceptables (y destructivas) de los/as niños/as pequeños pueden ser evitadas con buenos esfuerzos de parte de los padres para tener un “Ambiente a Prueba de Niños/as”, por ejemplo:

- Comprando copas y vasos irrompibles
- Poniendo cerillas, cuchillos, rasuradores y navajas fuera del alcance
- Reubicando las medicinas y artículos peligrosos
- Manteniendo puertas cerradas
- Previniendo resbalones con alfombras

PRINCIPIO IX:

Frecuentemente es más eficiente cambiar el ambiente del niño/a que cambiar al niño/a.

Con niños/as mayores.

Cuando los/as niños/as entienden el lenguaje verbal, usted puede hablarles directamente, esperando que tomarán en consideración sus necesidades y decidirán ellos/as mismos/as cambiar su conducta. Con mucho, el método más efectivo es enviar un Mensaje-Yo verbal. Como se explicó previamente, un Mensaje-Yo es aquel que comunica al niño/a sólo lo que le está sucediendo a usted como consecuencia de su conducta, como en los siguientes ejemplos:

“Cuando la TV está tan fuerte, no puedo hablar con tu madre”.
“No voy a disfrutar las flores que planté si las pisoteas”.

Aun cuando parece sencillo, enviar Mensajes-Yo no es fácil de aprender, primeramente porque la mayoría de los padres /madres están bloqueados en el hábito de enviar Mensajes-Tú cuando encuentran conductas inaceptables. Los Mensajes-Tú contienen un alto contenido de culpa, juicio, evaluación, amenaza, poder o humillación. Aquí están los tipos de Mensajes-Tú más comunes:

- *Limpia ese desorden (ordenando).*
- *Si no dejas de hacer eso, irás a tu cuarto (advirtiendo).*
- *No deberías venir a la mesa sin lavarte las manos (sermoneando).*
- *Podrías ir afuera a jugar (aconsejando).*
- *Deberías saberlo mejor (moralizando).*
- *Estás actuando como un bebé (evaluando).*
- *Solo estás presumiendo (analizando).*
- *Necesitas aprender algunos modales (enseñando).*
- *Me estás volviendo loca (culpando).*
- *Mira estás canas que me has causado (culpando).*

En lugar de influenciar a los/as niños/as a cambiar, los Mensajes-Tú ponen a los/as niños/as a la defensiva y se resisten al cambio, y a lo largo del tiempo merma seriamente la autoestima de los/as niños/as o lo que es más, provocan que los/las jóvenes contraataquen con Mensajes-Tú propios, causando que la situación escale a una batalla verbal, frecuentemente trayendo lágrimas, sentimientos de dolor, puertas azotadas, amenazas de castigo, y una relación fracturada.

Los Mensajes-Yo, por otro lado, tienen menor tendencia a provocar la resistencia al cambio. Cuando los niños escuchan que sus padres están siendo lastimados, su deseo natural de ayuda emerge. Más aun, cuando los niños no son reprendidos o culpados por tener *sus* necesidades, tienen muchos más deseos de ser considerados hacia las necesidades de sus padres.

PRINCIPIO X:

Para cambiar la conducta inaceptable de su hijo, hable sobre usted mismo/a, no sobre su hijo./a

Probablemente la mayor recompensa para los padres que aprenden a enviar Mensajes-Yo es que sus niños/as eventualmente copian el modelo. Decirle honestamente a su hijo/a cómo se sienten es revelar su humanidad. Él aprende que usted puede ser herido/a, estar cansado/a, decepcionado/a, agobiado/a, preocupado/a, y temeroso/a. Tal honestidad de su parte servirá como modelo, y verá cómo sus hijos/as empiezan a ser honestos y reales con usted. En lugar de

ser extraños en la misma casa, como sucede con tantas familias, los padres e hijos/as desarrollan una relación auténtica y abierta. Los padres experimentan el gusto de tener niños /as honestos/as, y los/as niños/as son bendecidos teniendo personas reales como padres.

No conozco otra creencia que cause más problemas a los padres que el concepto de disciplina.

LOS TERRIBLES PELIGROS DE LA DISCIPLINA

Pregunte a 100 padres, “¿deberían sus hijos/as ser disciplinados?”, y 90 de ellos indudablemente contestarán, “por supuesto”. Esos padres que disciplinan a sus hijos tienen la creencia (y la defienden fuertemente) que cuestionar la validez de la idea puede parecer alguna herejía o tontería. Sin embargo, no conozco otra creencia que cause más problemas a los padres que el concepto de disciplina. De mi experiencia trabajando con cientos de madres y padres en cursos de Padres y Madres Eficaz y Técnicamente Preparados, estoy bien convencido de que realmente es una creencia muy peligrosa, porque aleja a padres e hijos /as y por lo tanto contribuye al deterioro de las relaciones padre/madre-hijo/a.

Algo muy interesante, es que la mayoría de los padres que disciplinan a sus hijos son motivados por la mejor de las intenciones. Quieren que sus hijos/as sean responsables, independientes, conscientes, corteses, competentes, y mucho más. Los padres simplemente no conocen otro modo de transmitir sus buenas intenciones. Por lo que usan la disciplina.

Entonces, cuando encuentran que la disciplina no funciona bien, usualmente deciden que deben disciplinar aún más fuerte. Y así sucesivamente, hasta que los/as niños/as se rebelan, retraen, o dejan la casa.

¿Qué es esta disciplina que los padres necesitan que deben usar?, ¿qué significa? El diccionario define disciplina como castigo por alguien que tiene poder para obtener obediencia. La clave para el término disciplina es el concepto de poder o autoridad, poder para obtener obediencia o poder para imponer una orden usando el castigo.

Los oficiales disciplinan a sus subordinados, los entrenadores de animales disciplinan a los perros en la escuela de obediencia, los maestros y profesoras disciplinan a sus estudiantes, los padres y madres disciplinan a sus hijos. ¿Pero de dónde obtiene toda esta gente su poder?

El poder es adquirido cuando una persona posee lo que otra persona realmente necesita, a esto le llamamos *recompensas*. La maestra tiene calificaciones para entregar, y el entrenador de perros tiene comida para ofrecer al perro hambriento. El poder también es adquirido cuando una persona posee los medios para infringir pena o incomodidad a otro, a esto le llamamos *castigos*. La maestra puede castigar a los/as estudiantes después de la escuela o enviarlos a

la oficina del director/a, el entrenador del perro puede apretar la correa y lastimarle el cuello.

Las recompensas y castigos le dan a la gente poder, y el poder es la base para su posición de autoridad sobre otros. Consecuentemente, cuando los padres dicen que están usando su autoridad para disciplinar a sus hijos/as, quieren decir que usan estas recompensas y castigos. Ofrecen (o prometen) recompensas para obtener la conducta que quieren de sus hijos/as, e infringen (o amenazan con hacerlo) castigo para deshacerse de la conducta que no quieren. Suena fácil, ¿no es así?

En la práctica, sin embargo, disciplinar a los/as niños/as a través de recompensas y castigos no es tan sencillo como suena. Hay trampas para los padres y madres, y algunas pueden ser muy peligrosas y destructivas para la relación con sus hijos/as.

En primer lugar, los padres van a perder inevitablemente en el poder. Cuando los niños son muy jóvenes, los padres tienen mucho poder sobre ellos. Los padres poseen muchas recompensas que funcionan muy bien y castigos que hacen a los/as niños/as seguir las instrucciones. Conforme los/as niños/as crecen, sin embargo, los padres empiezan a perder recompensas eficaces, así como castigos potentes. Las recompensas que alguna vez funcionaron, ahora los/as niños/as las reciben con desinterés. En el caso del castigo, los /as niños/as empiezan a resistirse o rebelarse. Cuando alcanzan la adolescencia, los padres tienen las manos vacías.

Una madre en un curso PET, se expresó de esta manera:

“Mi hijo tiene dieciocho años ahora, y el único recurso del poder que me queda son las llaves del coche. Y dentro de seis meses no funcionará porque él tendrá su propio coche”.

Los padres que se han basado fuertemente en disciplinar a sus hijos ,muy pronto descubren para su sorpresa de que se han quedado sin poder cuando los niños llegan a la adolescencia.

La madre de una niña de catorce años de edad admitió:

“Ana simplemente ignora la mayoría de mis promesas de regalos y favores. “¿Quién lo necesita?” dice ella, y sigue haciendo lo que le

place”.

Los padres que se han basado fuertemente en disciplinar a sus hijos muy pronto descubren para su sorpresa que se han quedado sin poder cuando los niños llegan a la adolescencia. Y entonces encuentran que no tienen ninguna otra manera de influenciar a sus hijos/as. Es por esto que los años de adolescencia se vuelven frustrantes, estresantes y tormentosos para la mayoría de las

familias.

PRINCIPIO XI:

Los padres que usan el poder inevitablemente lo pierden cuando sus hijos/as crecen.

Además de la impotencia maternal/paternal inevitable que sigue al uso del poder, hay otras consecuencias de disciplinar a los/las niños/as que son destructivas para los padres, para el/la hijo/a, y para la relación.

Las madres y padres frecuentemente no son conscientes del hecho de que los/as niños/as, enfrentados con un/a progenitor/ra que disciplina usando el poder con recompensas y castigos, desarrollan mecanismos de confrontación, respuestas aprendidas (frecuentemente habituales) para ayudarles a lidiar, a evadir, o pelear contra los intentos de sus padres para controlarlos o moldearlos.

En los cursos PET, se les pide a las madres y padres recordar su propia juventud cuando sus padres (y las/os maestras/os) usaron el poder sobre ellas/os, y después hacer una lista de los varios mecanismos de contraataque que adoptaron en respuesta a los esfuerzos de disciplina de sus padres. La lista final incluye prácticamente cada uno de los siguientes mecanismos:

- *Resistencia, desafío, rebelión, negativismo*
- *Resentimiento, enojo, hostilidad*
- *Retraerse, agredir, contraatacar*
- *Mentir, esconder sentimientos, cerrarse*
- *Culpar a otros, chismorrear*
- *Intimidación*
- *Deseos de ganar, hacer trampa, odiar perder*
- *Organizarse en contra de los padres a combinar fuerzas*
- *Sumisión, compromiso, miedo*
- *Conformidad, falta de creatividad, necesidad de ser correcto y estar seguro, pasividad*
- *Rendirse, escaparse, fantasear*

Cuando los padres/madres entienden la idea de que sus propios /as hijos/as usarán mecanismos idénticos de contraataque en respuesta a su autoridad y disciplina, empiezan a preguntarse por qué los padres querían usar el poder y autoridad para disciplinar a sus hijos/as. De hecho, en mi experiencia veo que la mayoría de los padres y madres no disfrutan actuando como dictadores, demandantes y castigando. Realmente no quieren ejercer coerción sobre sus hijos/as, los quieren *influenciar*.

**Realmente no quieren ejercer
coerción sobre sus hijos/as,
los quieren *influnciar*.**

**PRINCIPIO XII:
Los/as niños/as aprenden a lidiar
con el poder de los padres con
conductas indeseables y no sanas.**

Los padres, por supuesto, quisieran ver a sus niños/as volverse responsables considerados/as con otros/as, cooperativos/vas, felices y saludables. Pero la mayoría de las madres y padres no saben otra manera de inculcar estas características que no sea la disciplina. Disciplinar niños/as, basados en el uso del poder de los padres, nunca influye, únicamente los obliga a comportarse de maneras prescritas. La disciplina repele o previene la conducta, usualmente dejando al/la niño/a sin persuadir, no convencido/a, y desmotivado/a. De hecho, los/as niños/as generalmente regresan a sus modos originales tan pronto como el poder maternal/paternal ha desaparecido (o está ausente), porque sus necesidades y deseos permanecen sin cambios cuando hay coerción.

PRINCIPIO XIII:

La disciplina puede compeler o reprimir, pero raramente influye.

La mayoría de los padres se resisten a renunciar a su poder para disciplinar, porque la única alternativa que ven a ello es ser permisivo. Y pocos padres quieren niños/as desconsiderados/as, incontrolables o irresponsables, el tipo de niños/as producidos por la permisividad. Previamente señalé que los padres deben proteger sus derechos y sugerí algunas maneras efectivas para modificar las conductas inaceptables, métodos sin uso de poder. ¿Pero qué sucede si no funcionan?, ¿qué pueden hacer los padres si ocurre un conflicto?

CÓMO RESOLVER CONFLICTOS SIN QUE NADIE PIERDA

Los conflictos emergen en cualquier relación entre dos o más personas. En algunas relaciones emergen más conflictos que en otras. Las relaciones saludables y satisfactorias pueden tener muchos conflictos porque no es la frecuencia de conflictos lo que lastima las relaciones de la gente sino los métodos usados para tratar de resolverlos.

En ningún otro lado esto es más evidente que en una relación madre/padre hijo/a. La mayoría de las madres y padres se basan fuertemente en dos métodos que a largo plazo son destructivos en la relación con sus hijos/as. Pueden aprender a usar un tercer método que invariablemente mejorará su relación.

Los dos métodos para resolver conflictos que la mayoría de los padres usan son, ambos, métodos ganar-perder, una persona gana y la otra pierde. El Método I es el enfoque en el que el padre decide cuál será la solución al conflicto, y entonces usa el poder para cumplirla y hace que el/la niño/a lleve a cabo la solución.

Nathalie de cuatro años siempre quiere que su padre juegue con ella inmediatamente después de que llega del trabajo. Papá, sin embargo, se siente cansado de conducir por la autopista y necesita relajarse. Le gusta leer el periódico y relajarse cuando llega a casa. Usualmente Nathalie sube a su regazo, le quita el periódico e interrumpe su lectura.

El padre gana, la niña pierde. La niña queda resentida con el padre.

Método I: papá le dice a Nathalie que salga a jugar y amenaza con el castigo si no lo hace. No se siente bien para jugar, y está decidido a descansar. Nathalie rendida, llora, y siente resentimiento. Papá se siente culpable. Ella pierde, sus necesidades no son cubiertas. Papá gana, sus necesidades son cubiertas.

Si el papá de Natalie hubiera usado el Método II, el resultado hubiera sido una situación ganar- perder, el Método II es un enfoque en que el padre se rindió ante la solución de la niña. Consecuentemente, la niña satisface sus necesidades a expensas de que las necesidades del padre permanezcan sin satisfacer.

La niña gana, el padre pierde. El padre queda resentido con la niña

Método II: papá cede ante la solicitud de Natalie y renegando va a jugar con ella, aun cuando está cansado y no tiene ganas. Se siente aplastado y resentido (y actúa como mártir). Nathalie lo percibe y se siente culpable. Nathalie gana, sus necesidades están cubiertas. Papá pierde, sus necesidades no están cubiertas.

Cuando los padres usan el Método I para resolver conflictos con sus hijos/as, están actuando como dictadores, y con el Método II, son tratados como alfombras. Los/as niños/as aprenden a responder al poder de los padres usado en el Método I con uno o varios de los mecanismos de respuesta descritos previamente. Los/as niños/as aprenden a responder al Método II volviéndose egoístas y desconsiderados, usualmente acompañados por una percepción de que las necesidades de nadie más en el mundo son importantes. Los resultados de la permisividad son quizás tan destructivos para la relación entre padres e hijos/as como los resultados del método autoritario para manejar conflictos.

PRINCIPIO XIV:

Tanto si los padres actúan como dictadores como si actúan como alfombras, alguien pierde

Las madres y padres tienen la alternativa de ser estrictas/os o indulgentes, autoritarias/os o permisivas/as. Hay una manera de quitar las luchas de poder de los conflictos en las familias. La mayoría de los padres tienen que aprender a usar este método, ya que sus padres raramente lo usaron con ellos.

El Método III es un enfoque para resolver conflictos en donde los padres e hijo/as juntos, presentan soluciones posibles al conflicto y finalmente seleccionan una solución que es *aceptable para ambos*. Esta es una solución que permite a ambos, madre/padre e hijo/a, satisfacer sus necesidades.

Ambos ganan, ninguno pierde, y por lo tanto no hay resentimiento alguno.

Método III: papá establece el problema a Nathalie, “quieres jugar conmigo cuando llego a casa, pero no me siento bien para jugar en ese momento porque estoy muy cansado de conducir en la autopista”. Papá sugiere entonces que ambos piensen en soluciones para que ambos se sientan felices. En unos cuantos minutos llegan a una solución que ambos aceptan. Papá prometió jugar con Nathalie si ella espera hasta que haya terminado de relajarse y leer el periódico. Él tendrá su período de descanso, después del cual Nathalie tendrá su periodo del juego.

El Método III, llamado el Método No-perder, elimina las peleas del poder que son parte de los métodos I y II. Otro beneficio es que trae un alto grado de motivación para los/as niños/as para llevar a cabo la decisión. Es *su* decisión, han participado en encontrarla. Los padres y madres que adoptan el método No-perder para resolver todos los conflictos frecuentemente encuentran que trae una relación más cercana, cálida y mucho más amorosa en la familia. Los/as niños/as aprecian la voluntad de sus padres en considerar sus necesidades, y viceversa.

PRINCIPIO XV:

Cuando los conflictos son resueltos sin que nadie pierda, la relación se fortalece.

Los padres también han producido cambios significativos en sus hijos/as después de que se establece el método No-perder en sus casas: mejores calificaciones en la escuela, menos lágrimas y berrinches, mejores relaciones con sus hijos/as, más responsabilidad sobre las tareas domésticas, mayor auto confianza, una mayor disposición, más felicidad y menos enfermedades, menos agresión e hiperactividad.

UN CREDO

La filosofía subyacente a todos los principios que han sido sugeridos para la maternidad y paternidad pueden ser expresadas en el credo que se muestra a continuación:

Credo para mis Relaciones

Tú y yo tenemos una relación que valoro y deseo mantener. Sin embargo, nosotros también somos dos individuos con nuestras propias habilidades y necesidades.

Por lo tanto, es conveniente que conozcamos y comprendamos lo que cada uno de nosotros valora y necesita, y siempre seamos abiertos y honestos en nuestra comunicación.

Cuando tú estés experimentando un problema en tu vida, yo trataré de escucharte con genuina aceptación y comprensión a fin de poder ayudarte a que encuentres tus propias soluciones en lugar de imponer las mías. Y yo quiero que tú me escuches a mí cuando yo necesite encontrar mis propias soluciones a mis problemas.

En esos tiempos cuando tu comportamiento interfiera con lo que yo debo hacer para conseguir mis propias necesidades, yo te diré abierta y honestamente cómo es que tu comportamiento me afecta, confiando en que tú respetes mis necesidades y sentimientos lo suficiente como para que intentes cambiar tu comportamiento que es inaceptable para mí. También, cuando algún comportamiento sea inaceptable por mi parte, yo espero que tú me lo digas abierta y honestamente para que así yo pueda intentar cambiarlo.

Y cuando nosotros experimentemos conflictos en nuestra relación, accedamos a resolver cada conflicto sin que ninguno de los dos deba recurrir al uso del poder para ganar a expensas de la pérdida del otro. Yo respeto tus necesidades, pero también debo de respetar las mías. Por lo tanto, siempre optemos por buscar la solución que sea aceptable para los dos. Tus necesidades serán satisfechas, y también las mías, ninguno de los dos perderá, ambos ganaremos.

De esta manera, tú puedes continuar en tu desarrollo como persona mediante la satisfacción de tus necesidades, y yo también. Además, podemos tener una relación sana en la cual ambos tengamos la oportunidad de convertirnos en lo que somos capaces de poder llegar a ser. Y nosotros podremos continuar tratándonos con mutuo respeto, amor y paz.

Dr. Thomas Gordon, Fundador
©1978 Gordon Training International

Sobre el Dr. Thomas Gordon

GTI fue fundada en 1962 por el tres veces nominado al Premio Nobel de la Paz y ganador de varios premios de psicología el Dr. Thomas Gordon. Fue autor de ocho libros, entre ellos:

- Líderes Eficaz y Técnicamente Preparados (*LET*)
- Padres Eficaz y Técnicamente Preparados (*PET*)
- Maestros Eficaz y Técnicamente Preparados (*MET*)
- P.E.T. en acción
- Entrenamiento Eficaz para Ventas
- Disciplina que funciona
- Haciendo de la paciencia su aliado
- Buenas relaciones: Lo que las construye, Lo que las rompe

Sobre Gordon Training International y Gordon Training España

GTI y su representante exclusivo en España, Gordon Training España, están dedicados a enseñar las habilidades esenciales que la gente necesita para comunicarse efectivamente y resolver conflictos de manera que nadie pierda. Este modelo tiene validez universal, desde 1962 más de 7.5 millones de personas en más de 50 países han aprendido el Modelo Gordon a través de nuestros libros y cursos.

- Padres y Madres Eficaz y Técnicamente Preparados (*PET*)
- Maestros/as Eficaz y Técnicamente Preparados (*MET*)
- Líderes Eficaz y Técnicamente Preparados

Para saber más sobre estas habilidades

Puede contactar con nosotros en:

www.gordontrainingspaña.com

info@gordontrainingspaña.com

Tel. 615356990
