

A photograph of a woman and a young girl smiling and touching noses. The woman is on the left, wearing a pink top, and the girl is on the right, wearing a grey polka-dot top. They are both looking at each other and smiling warmly. The background is a bright, soft light.

Lorena García Díez
y José Carlos
Fuertes Rocañín

Educar es ser un espejo

Una aproximación
a la salud mental

LIBROS CÚPULA

Lorena García Díez
y José Carlos
Fuertes Rocañín

Educación es ser un espejo

Una aproximación
a la salud mental

LIBROS CÚPULA

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© del texto: Lorena García Díez y José Carlos Fuertes Rocañín, 2020

Primera edición: enero de 2022

Diseño de cubierta: Planeta Arte & Diseño

© Editorial Planeta, S. A., 2021

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

Libros Cúpula es marca registrada por Editorial Planeta, S. A.

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-480-2897-8

D. L.: B. 13.937-2021

Impresión: Huertas

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

ÍNDICE

ÍNDICE

Introducción. Estos son nuestros propósitos	7
Capítulo 1: Cómo ser padres hoy... ¡y no morir en el intento!	11
Capítulo 2: Educando, que es gerundio	27
Capítulo 3: La autoestima: pilar esencial en la salud mental	35
Capítulo 4: Trastornos de la conducta alimentaria: anorexia, bulimia, ortorexia y vigorexia	43
Capítulo 5: <i>Bullying</i> o acoso escolar	59
Capítulo 6: Doctor, me angustia que mi hijo se angustie	71
Capítulo 7: La depresión infantojuvenil	83
Capítulo 8: El suicidio	95
Capítulo 9: Uso, abuso y dependencia de las drogas legales e ilegales	103
Capítulo 10: El trastorno por déficit de atención (TDAH)	127
Capítulo 11: Psiquiatra o psicólogo: ¿dónde acudir?	137
Capítulo 12: Psicofármacos y adolescencia	147

Capítulo 13: Hablemos de sexo... hablemos de sentimientos	155
Capítulo 14: Redes sociales: una nueva realidad	167
Capítulo 15: El esfuerzo y el tesón: la base del éxito	175
Capítulo 16: ¿Menores rebeldes, adolescentes consentidos o... aprendices de psicópatas?	185
Capítulo 17: Las psicosis.....	193
Capítulo 18: Trastornos de la personalidad. Como padres, ¿podemos evitarlos?	197
Capítulo 19: El hijo maltratador	205
Capítulo 20: La enfermedad mental ante la Ley	213
Capítulo 21: Diversidad y otros modelos parentales.....	223
Unas breves reflexiones finales.....	227

Capítulo 1.

Cómo ser padres hoy... ¡y no morir en el intento!

«Recuerda siempre:
tus hijos seguirán tu ejemplo, no tus consejos.»

ANÓNIMO

¿Es posible ser «padres diez»?

Ser padres es una asignatura difícil y, para más inri, no la enseñan en ninguna universidad, facultad o escuela. Imaginad por un momento lo interesante y útil que sería tener la posibilidad de hacer un máster para «aprender a ser el padre o la madre perfecto/a». A buen seguro que habría muchos aspirantes a matricularse en una actividad como esta.

Sería fantástico saber lo que hay que hacer en cada momento en la educación de los hijos. Por ejemplo, cuándo hay que hablarles y cuándo es mejor callarse. Qué tipo de castigos o correcciones es más conveniente aplicar, y en qué momentos hay que hacerlo. A qué hora deben llegar a casa cuando salen de fiesta. Qué hacer cuando su rendimiento académico es insatisfactorio y vemos día a día cómo aumenta su desidia y dejadez. Cómo saber si las amistades que tienen son las más apropiadas y convenientes. Cómo ayudarles a superar su primer desengaño amoroso. Qué actividades son más recomendables como complemento de sus estudios. Qué tipo de deporte les conviene practicar en función de la edad y constitución, qué papel juegan las redes sociales, cómo debe ser

nuestra actitud ante su formación académica, cuándo y cómo hay que abordar los temas sexuales, hasta dónde llega su intimidad y nuestro derecho a saber, cómo está la situación del consumo de drogas... En fin, en pocas palabras, educar, criar y preparar correctamente a los hijos para que vivan una vida autónoma y satisfactoria, sobre todo cuando nosotros, los padres, ya no estemos en condiciones de guiarles ni ayudarles.

Pero como esos másteres por el momento no existen, hemos tenido la osadía de escribir este manual para ayudaros a educar saludablemente a vuestros hijos. Y, aunque ni en esto ni en nada hay fórmulas mágicas, nos atrevemos a daros una «receta» de urgencia para «aprobar» en el antiguo y noble «oficio de ser padres». No obstante, vaya por delante una idea esencial: no es posible ser padres perfectos. La perfección es imposible, dada nuestra condición humana. Además, no es necesario, porque nadie nos lo exige, solo nosotros mismos, y es una idea distorsionada, irracional y, en según qué casos, hasta obsesiva en el sentido técnico del término que en otros capítulos ampliaremos.



Receta de urgencia para ser padres diez

Doctor Fuertes Rocañín
Col. 090903682

1. Coherencia entre lo que decimos y hacemos.
2. Establecer pronto límites claros, constantes y precisos.
3. No confundir autoridad (competencia) con autoritarismo (poder opresivo).
4. No tengas pudor en disculparte si te equivocas.

¿Cómo debemos actuar para que los hijos sean mentalmente sanos?

Mientras no dispongamos de esas fantásticas «escuelas para padres», ponemos a tu disposición nuestra experiencia personal como padres y la que hemos obtenido en la consulta psiquiátrica y en un programa de televisión donde a diario se tratan noticias con temas sociales de todo tipo. Ambas son plataformas privilegiadas para la observación de la realidad social del momento en que vivimos.

Antes de entrar en conceptos más específicos, lo primero que nos gustaría compartir contigo, apreciado lector y casi con total seguridad compañero de fatigas, es que ser padres es una experiencia realmente interesante desde la óptica psicológica, fascinante desde el punto de vista humano y no tan compleja como algunos nos transmiten desde la perspectiva psicopedagógica.

Pero también queremos destacar algo obvio, y que por eso suele olvidarse. Ser padres es algo natural. Por lo tanto, si perdemos el «miedo anticipatorio», fruto de los fantasmas que nos han transmitido, empleamos el sentido común (conocimientos evidentes que, en teoría, todo el mundo debería tener) en nuestro día a día, y si dedicamos tiempo suficiente a la tarea, el objetivo se puede conseguir sin grandes problemas.

En la actualidad existe una excesiva **hiperprotección** hacia los hijos. Los padres no solo cuidamos de nuestros retoños, sino que solemos agobiarlos al envolverlos en una burbuja artificial, consiguiendo con ello, por un lado, anular su motivación y, por otro, al darles tantas facilidades conseguimos el efecto contrario y dificultamos su adecuada maduración. No en balde *madurez* significa **capacidad de tolerar la frustración y la adversidad**; es decir, *maduro* no es solo el que acepta el fracaso, sino el que, cuando llegan los problemas, sale fortalecido y renovado.

Sin duda, este sería el objetivo esencial de una educación saludable que todo padre o madre debería perseguir: obtener el mayor nivel de autonomía de su hijo. Ayudarle a manejar la incertidumbre, a adaptarse a los cambios, es una actitud más necesaria que nunca: formar a hombres y mujeres que sepan surfear las olas que les van a venir. La vida nunca ha sido —ni lo es ahora— un

camino de rosas. Después de la pandemia por COVID-19, en el futuro habrá una intensa marejada y tendrán que aprender a nadar a contracorriente. Los cambios serán muchos y no nos valdrán los esquemas que hemos usado hasta ahora.

La pandemia nos obligó a todos a modificar nuestras costumbres. ¿Qué ha cambiado entre nuestros jóvenes que les costará recuperar?

Los jóvenes son más dúctiles y adaptables a los cambios que las personas mayores. Durante la pandemia se han introducido conductas que les han obligado a modificar sus relaciones personales —con la distancia física de su entorno más allá de su núcleo más cercano—, el trabajo académico *online*, la prohibición de salir a determinadas horas, la obligación de llevar la mascarilla, etc. Con la llegada de la normalidad y la desaparición de algunas prohibiciones, en líneas generales lo que vemos entre los jóvenes es alegría y quizá la necesidad excesiva de recuperar el tiempo perdido.

Pero es probable que, debido a la facilidad de adaptación del joven, salvo excepciones patológicas, muy pronto recuperen los hábitos que marcaban su vida antes de la pandemia.

¿Cómo evitar, doctor, que la incomprensión de las situaciones que hemos tenido que vivir deriven en rebeldía en nuestros jóvenes?

Decía Pitágoras: «Educad a los niños y no habrá que castigar a los hombres». Una vez más, esa es la clave y la respuesta a la pregunta. La educación es la esencia de una convivencia saludable, y a través de ella conseguimos «inocular» la tolerancia a los demás, el respeto a las normas, el cumplimiento de las leyes y, en definitiva, que la organización social sea eficaz, productiva y sana.

Por lo tanto, para evitar una supuesta rebeldía por la «represión» vivida habrá que, primero, explicar con claridad los motivos que hemos tenido para adoptar esas medidas tan incómodas como necesarias. Segundo, será necesario haber «predicado antes con el ejemplo». Si no lo hemos hecho así, estaremos mostrando una incoherencia muy difícil de solucionar.

La adolescencia es un momento vital en el que existe de manera fisiológica un cierto descontrol de los impulsos, una moderada rebeldía y la tendencia a la protesta. Eso no es negativo, al contrario, puede resultar muy positivo si se encauza de forma adecuada.

El truco, una vez más, está en dedicar tiempo a la educación de los hijos. Dedicarles tiempo en cantidad y calidad será la solución a muchos de los problemas, que, de no hacerse, pueden complicarse y acabar con ellos en las consultas de profesionales. Hay que hablar, pero sobre todo escuchar atentamente y con interés, dándose cuenta de lo importante que puede ser para un adolescente lo que, para nosotros, adultos, es una banalidad. Esa actitud es lo que se llama *empatía*, ponerse en lugar del otro, sin ser obviamente el otro.

¿Todo esto supone un antes y un después o estamos gestando una generación más resiliente?

Si nos atenemos a lo que ha ocurrido en otras situaciones similares, podemos afirmar que el sufrimiento y la frustración —siempre y cuando no sean excesivos o desproporcionados, y la persona no tenga un trastorno o alteración psíquica— hacen madurar.

El significado de *resiliencia* según la Real Academia Española de la Lengua (RAE) es «la capacidad humana de asumir con flexibilidad situaciones límite y sobreponerse a ellas», aunque deberíamos añadir, desde la perspectiva psíquica, «y salir fortalecidos de ellas».

La pandemia por la COVID-19 ha servido para conseguir una mayor resiliencia en todos: adolescentes, jóvenes, mayores y ancianos. Pasar por un «trago» como este y superarlo nos hace más fuertes, más humildes y, por supuesto más tolerantes. Cuando la enfermedad grave llama a nuestra puerta y se supera, salvo algunas personas especialmente psicovulnerables, el resto aprende a encajar el golpe y a seguir adelante con más entereza, y eso, en definitiva, es a lo que llamamos «ser más resiliente».

Hablamos de cómo organizar la estructura familiar. ¿La familia es una democracia o una oligarquía?

La familia es una estructura oligárquica por definición, y así debe serlo para cumplir su misión de cohesión entre los diferentes miembros, lo que permitirá, sobre todo a los más débiles, tener unos modelos claros y precisos que les hagan llegar a la vida adulta con unos niveles de ansiedad (estrés) bajos.

En las familias no puede haber una democracia auténtica en la que cada miembro sea un voto y que la mayoría decida. Eso es muy bonito, además de posible, cuando estamos ante personas adultas con unos niveles de maduración similares, pero no en la familia, con menores de edad y una inmadurez fisiológica que el tiempo superará.

No obstante, las decisiones importantes que tengan que adoptarse debemos tomarlas de forma consensuada. Pero si se llega a un punto de conflicto, los «presidentes de la empresa» deben imponer sus criterios, entre otras razones porque aportan el capital, tienen la mayor —o única— responsabilidad legal y porque su experiencia vital —es decir, su cúmulo de errores— les dará ventaja sobre el resto.

¿Cómo podemos ayudar a nuestros hijos a madurar y garantizarles ese nivel de autonomía?

Ser una persona madura no tiene nada que ver con la edad. Esencialmente, madurar es estar preparado para afrontar los diversos avatares de la vida y resolverlos de una forma satisfactoria y eficaz, y cuando no es posible solucionarlos, evitar pensamientos catastrofistas, ideas anticipatorias negativas y, sobre todo, sufrimiento y malestar. No nos equivocamos al afirmar que una persona que no ha «sufrido», que lo ha tenido todo demasiado fácil se va a convertir en un ser intolerante incapaz de valorar el bienestar que posee.

Si no apreciamos las cosas positivas —los estudios sobre la psicopatología del desarrollo así lo atestiguan—, es muy probable que nos convirtamos en seres egoístas y desagradecidos, actitudes que son fiel reflejo de la inmadurez y de una conducta que, con frecuencia, la acompaña y la sostiene: la dependencia emocional.

Los padres tenemos la responsabilidad de frustrar a nuestros hijos. Esperamos que nos entendáis bien y no os asustéis: hay

que frustrarlos con afecto y proporcionalidad, con moderación y sin asperezas. La frustración, como las correcciones y refuerzos (sean positivos o negativos), deben siempre ajustarse al periodo evolutivo en que se encuentre la persona, pero en ningún caso serían perniciosos por sí mismos. Hay mucha desinformación al respecto, fruto de corrientes psicopedagógicas basadas en un positivismo radical, sin base científica, derivadas de un «buenismo» social imperante y claramente excesivo.

Es de gran trascendencia enseñar a los hijos que no siempre se consigue todo lo que uno quiere; hay personas muy diferentes a nosotros a las que tenemos la obligación de respetar; los hechos tienen siempre consecuencias y, por lo tanto, cada uno debe asumir el resultado de sus acciones. Esta actitud los hará sanos mentalmente y les ofrecerá las condiciones óptimas para asumir los retos que se les presenten.

Respecto a la idea de gestionar la frustración, ¿querer es poder?

Hay que dejar claro que esta frase no es cierta, y mucho menos si nos referimos a personas que aún están en una etapa vital de crecimiento y maduración neuropsicológica. Querer no siempre es poder, por mucho que sea un mantra que se repita en los libros de autoayuda, los cursos de autoestima o en cualquier otro método de supuesto control mental. La experiencia avalada por ensayos clínicos nos dice que no es suficiente con tener voluntad, es decir, una buena actitud; hace falta poseer aptitudes para conseguir una meta.

A los hijos, y en general a todas las personas, hay que hacerles ver que existen aspectos de nuestra personalidad —y por lo tanto de nuestra conducta— que no podemos manejar con plena libertad y que vienen preestablecidos por una serie de parámetros biológicos que, aunque los vamos conociendo mejor con el paso del tiempo, seguimos estando lejos de controlarlos.

De igual forma, es primordial transmitirles que hay circunstancias vitales ajenas a nuestra voluntad que no son gratas ni fáciles a las que tendremos que enfrentarnos y superarlas. En este sentido, la vida sería como una carrera de obstáculos de diversas

alturas y complejidades. La educación y el entrenamiento sirven para superarlos sin lesiones importantes y con los menores daños colaterales, pero no siempre se consigue el objetivo, y eso no debe verse como un fracaso, sino como una situación absolutamente natural y esperable.

La tarea como educadores es compleja porque, al tiempo que debemos poner en valor el esfuerzo, el trabajo y la tenacidad, hay que enseñar a relativizar la trascendencia de algunas cosas, y sobre todo a usar eficazmente la poderosa herramienta que es nuestro cerebro, o mejor dicho nuestros tres cerebros: el neocórtex (cerebro pensante), el sistema límbico (cerebro que regula las emociones y los sentimientos) y el cerebro autónomo o paleocerebro (el encargado del control de la vida vegetativa y automática). En otros capítulos os daremos pistas para que aprendáis a hacerlo, aunque lo primordial ya lo adelantamos, será siempre usar la razón (neocórtex) en todos nuestros actos y filtrar por medio de la inteligencia (abstracta y emocional) las pulsiones que nos manda el sistema límbico o el cerebro emocional.

En ese educar para la vida, a veces debemos trabajar para modificar conductas, y no siempre es fácil. ¿Por qué cuesta tanto cambiar de hábitos?

Todos deseamos vivir siempre en la llamada «zona de confort». Es decir, de forma natural (biológico-antropológica), tendemos a permanecer en un mismo ambiente y a realizar las actividades que consideramos más cómodas en ese momento. Por el contrario, tendemos a rechazar aquellas otras circunstancias o situaciones que nos supongan cambio, desconocimiento o ambigüedad.

Si abandonamos la zona de confort, aparece la inseguridad y la duda, a veces el temor y el miedo, y sobre todo un agotador esfuerzo para adaptarnos. Obviamente, todo ello nos ocasiona incomodidad y malestar. Por eso, una vez se ha adquirido un hábito, es muy difícil modificarlo. Pero difícil no es imposible, y ahí está la clave y la respuesta a muchos de nuestros conflictos.

Los hábitos nos proporcionan comodidad a corto plazo, son como el piloto automático que guía el avión. Pero al ser pautas de conducta semiautomáticas y en gran medida inconscientes, esa comodidad inicial puede producir problemas y conflictos más tarde, ya que a veces dificultan cambios muy necesarios. Volviendo al piloto automático: no sería adecuado usarlo para aterrizar en circunstancias complicadas. El piloto debe tomar el mando de la aeronave y, con su experiencia y pericia, realizar la maniobra. Pues en nuestra vida ocurre algo similar. Hay ocasiones en que es necesario salir de una «zona de confort tóxica», es decir apagar el piloto automático, y, aunque nos pueda resultar incómodo, tomar los mandos de la situación para que el aterrizaje y el final del viaje sea más seguro y gratificante.

Tanto para bien como para mal, los hábitos pueden modificarse. La forma de hacerlo es motivarse, entrenarse, persistir y no abandonar. Está demostrado, y es una evidencia, que la mayoría de las personas, en unos veinte o treinta días, pueden cambiar un hábito (conducta semiautomatizada). No es tan complejo como se cree. Hay que vencer resistencias, fijar objetivos y al principio adquirir unos compromisos muy sencillos. A medida que lo alcanzamos, la motivación aumenta, y algo que al principio nos parecía muy complejo se transforma en un objetivo asequible. Por lo tanto, que nadie se desanime antes de tiempo. A veces, querer no es poder, como ya hemos dicho, pero la persistencia en la tarea, la buena planificación de los objetivos, la existencia de unas ideas claras y precisas de lo que queremos y una salud mental aceptable lo pueden conseguir.

¿Podemos ser amigos de nuestros hijos?

Para hacer bien el «trabajo» de educar y ayudar a nuestros hijos a que maduren, es primordial que los padres seamos, primero y ante todo, padres, y luego «amigos» de nuestros hijos.

Por supuesto, es imprescindible dialogar y pactar muchas de las situaciones a las que nos vamos a enfrentar. Es necesario ser comprensivos, tolerantes, e incluso ceder y darnos cuenta de las angustias e incertidumbres que siempre provoca la

maduración de la personalidad. Pero ello no quiere decir que cometamos el error de querer ser un compañero-colega-amigo más. Somos padres, y como tales tenemos la responsabilidad de constituirnos en un referente y un modelo que ellos quieran y deseen imitar.

Por lo tanto, dialogad y comunicaos con ellos en todo momento. Pero ceder de forma sistemática a sus caprichos, tolerar sus desmanes, no corregir sus equivocaciones, aguantar sus impertinencias..., eso nunca. En un futuro nos lo agradecerán, no tengáis duda. Al principio, a todos nos resultará incómodo ir a contracorriente, pero más tarde se convertirá, sin duda, en una de las mejores herencias que les podamos dejar.

Los padres, nos guste o no, tenemos la obligación de sentar un principio de autoridad y servir de referencia con nuestras virtudes y defectos. Ello, además de beneficioso para la convivencia familiar, es útil para conseguir la maduración emocional adecuada y un buen equilibrio psicológico.

Qué es más saludable, ¿la postura común de los padres (unidad de criterio) o las opiniones distintas (diversidad)?

Esto depende de la edad y del problema concreto que se nos plantee. Como regla general, podemos afirmar que hasta el inicio de la adolescencia (12 años) ambos padres deben dar ante los hijos una imagen de unidad casi hegemónica, sin fisuras, sin grietas, para evitar que se introduzca por ellas la manipulación y el chantaje emocional.

Cuando se ha llegado a la adolescencia (14-18 años), será más adecuado —y muchas veces posible— un diálogo más amplio y exponer diversas posturas y actitudes dispares que se puedan tener respecto a un mismo hecho. No obstante, nunca es saludable que las discrepancias entre los progenitores sean abismales, pues ello origina en el menor inseguridad e inestabilidad emocional con consecuencias negativas para su salud mental que se traducirán en la aparición de ansiedad, fobias, obsesiones e incluso el hecho de huir de la situación estresante, lo que incluso puede motivar el consumo de determinadas sustancias.

¿Qué es preferible al ejercer la paternidad, ser muy exigente o ser muy tolerante?

Si tenemos que equivocarnos, cosa que hacemos con frecuencia, lo mejor es escorarse o inclinarse hacia el lado de la exigencia y del rigor.

Está ampliamente comprobado que la tolerancia excesiva produce inmadurez, inestabilidad e inseguridad emocional. El rigor y la firmeza educativa pueden producir estrés si sus niveles son muy altos, pero esta situación será mucho más fácil de modificar y reconducir que si nos encontramos con unos grados de inmadurez, inseguridad y dependencia muy destacados, asociados a una baja —cuando no nula— tolerancia a la adversidad. No obstante, hay que recordar que no todos somos iguales y que lo que es remedio para uno, es veneno para otro.

Hablamos de correcciones, doctor. Es siempre un tema delicado. ¿Dónde está el límite?

En materia de educación y formación, la corrección es necesaria. Hay que corregir, y por lo tanto en ocasiones debemos reforzar negativamente las actitudes y comportamientos inadecuados que observemos en una persona. El ser humano se mueve por refuerzos positivos y negativos, y esta es una forma de inhibir conductas inapropiadas. La corrección debe tener unas reglas para su aplicación, y su eficacia depende de ellas.

En primer lugar, debe guardar siempre proporcionalidad con el hecho ocurrido. En segundo lugar, debe tener la mayor inmediatez posible con la conducta que se pretende modificar. Y por último, y muy importante, nunca debe convertirse en una forma de descargar agresividad y frustración propia; eso no sería corregir, sino aliviar nuestra tensión, y en ese caso perdería toda la eficacia que puede tener.

¿Es un error dar un cachete a un hijo?

Dar un cachete a un hijo no es correcto psicopedagógicamente ni es legal a fecha de hoy. Hay una prohibición expresa del Código Civil en este sentido que sanciona a los padres que ejercen castigos físicos sobre sus hijos.

Nuestra posición es siempre contraria al uso de la fuerza y de la violencia física, venga de donde venga y tenga la finalidad que tenga.

La agresividad física y psíquica, además de ser moralmente cuestionable, es poco eficaz desde la óptica pedagógica. Con palos no se consigue convencer, solo vencer. La cólera no es nunca un buen método para alcanzar resultados duraderos. Además, si se aprende este modelo de comportamiento, es muy probable que el educando lo practique y repita en el futuro. Es decir, posiblemente el agredido se convertirá en agresor cuando le sea posible, ya convertido en adulto y con su propia familia.

Durante mucho tiempo se empleó el castigo físico como forma de educación. «La letra con sangre entra», decía un refrán popular reflejando esta forma de actuación en la escuela y que se hacía extensiva al ámbito familiar. Los estudios psicosociales que se han hecho durante los últimos años evidencian y demuestran con claridad que la corrección física, es decir, los golpes, no son útiles ni adecuados para conseguir cambios auténticos y reales en la conducta. Lo único que originan es una represión comportamental que, en según quién, se reactivará en su vida adulta dando paso a comportamientos agresivos.

¿Qué correcciones serían adecuadas? ¿Cómo se deben aplicar?

La corrección tiene como fin esencial cambiar una actitud inadecuada y sustituirla por otra más apropiada y útil. Para conseguir resultados, conviene seguir una serie de pautas en su aplicación. Por ejemplo, si el joven llega tarde a casa, la forma de corregir esta actitud debería ser privarle de salidas durante unos días; si el muchacho no ordena su habitación, la forma adecuada de corregirlo quizá sería hacerle ordenar el trastero o la cocina, es decir, que vea su error. No obstante, a continuación exponemos unas pautas básicas para que nuestra capacidad de modificar conductas sea eficaz:

Cómo deben ser las correcciones

- ☑ Nunca corrijas si estás furioso o muy enfadado.
- ☑ La corrección debe ser lo más cercana posible al hecho que se quiere modificar.
- ☑ Corrige siempre que aparezca la misma situación.
- ☑ La corrección debe ser proporcional al hecho cometido.
- ☑ Si impones una corrección, mantenla, no la quites.
- ☑ Si el otro progenitor o progenitora corrige, no lo desautorices nunca delante de vuestro hijo.
- ☑ Nunca han de ser correcciones físicas. No es **útil**, no es legal y crea resentimiento.
- ☑ Si llevas a cabo una corrección, no te culpabilices. Intentas modificar un error, no lo haces por placer.

¿Hay machismo en la educación? ¿Podemos los padres cometer el error de educar de forma distinta en función del género?

La educación machista existe, por supuesto. La forma de revertirla es educar de otra manera; ahí estaría la clave.

Si en la familia, y de niños, nos dan unas consignas muy claras que dejan patente la igualdad entre los sexos; si los padres damos ejemplo de que en casa los papeles y roles no son machistas; si cuidamos nuestro lenguaje intentando no hacer diferencias entre un sexo y otro; si demostramos con el ejemplo que todos podemos hacerlo todo, es probable que esos estigmas y prejuicios machistas tiendan a desaparecer y sean sustituidos por otros comportamientos basados en la igualdad.

Los hombres y mujeres no somos iguales, somos diferentes tanto anatómica como estructuralmente, eso es obvio y no precisa

más comentario. Pero en cuanto a derechos no puede haber distinción. En gran medida, la educación en igualdad depende de las escalas de valores que hayan introyectado en la etapa de mayor plasticidad neuronal (capacidad de cambio de sistemas neuronales y, por lo tanto, de modificar pensamientos y emociones), es decir, durante la primera y segunda infancia.

Tengamos siempre presente que «la infancia es el patio de recreo donde vamos a jugar el resto de nuestra vida», como decía el Premio Nobel e ilustre médico aragonés Ramón y Cajal. Para conseguir la igualdad real, las leyes son importantes, pero lo esencial es educar en los valores adecuados desde la infancia. En este sentido, nada arrastra y convence más que el ejemplo. Recuerda el proverbio suizo: «Las palabras son enanos, los ejemplos son gigantes». Para ello, será primordial lo que vean y perciban nuestros hijos. Unos padres convencidos de la igualdad independientemente del sexo lo demostrarán y manifestarán en el día a día. No hay que hacer cosas extraordinarias, solo ser coherentes y demostrar lo que decimos con la conducta. «Haz lo que yo te digo, por que yo también lo hago.»

➔ PONTE A PRUEBA

Para cerrar este capítulo, y después de todas las propuestas que hemos ido dando, planteamos un test para que, siguiendo la idea de este libro, vosotros, como padres, os pongáis frente al espejo. No tiene mayor valor que el que queráis darle como autoevaluación. Este examen de nuestros comportamientos en acciones cotidianas de nuestras relaciones sociales nos ayudará a ver en qué puntos fallamos una vez contamos con las herramientas que intentamos facilitar en este manual. Queremos involucrar también a los niños y adolescentes de la casa. Haz la prueba y que ellos también contesten a estas preguntas para que podáis ver qué percepción tienen de su gestión en determinadas situaciones.



Test «Padres diez»

1. Ante un comportamiento inadecuado de tus hijos, optas por:
 - a) Gritarles. Reprenderles sin afear en sí la conducta concreta en la que han fallado. Hacemos un todo de su mal comportamiento.
 - b) Reprenderles por el hecho concreto que consideras inadecuado como educador, e intentar razonar con ellos para ver qué les ha llevado a actuar así.
2. Cuando tu hijo se enfada y grita, incluso faltándote al respeto a ti o a los demás:
 - a) Te pones a gritar para mostrar tu superioridad, pero sin ofrecer argumento alguno para que vea que tienes razón.
 - b) Esperas a que tu hijo se calme. Tira de paciencia para demostrarle sin subir el tono que por ese camino no va a conseguir nada y que, en cualquier caso, la última palabra la tendrás tú.
3. Cuando estáis pasando un rato en familia:
 - a) Estás distraído mirando el móvil, sin hacer nada en concreto. Aislado en tu mundo sin aprovechar el momento de reunión familiar.
 - b) Intentas compartir ese momento con tus hijos, animándolos a que te cuenten algo que te acerque en confianza a sus inquietudes y vivencias del día a día.

4. Cuando tus hijos te están contando algunos de sus planes de futuro:
 - a) Les desmontas la ilusión con frases del tipo de «No te queda por aprender», «Anda que no tienes pájaros en la cabeza».
 - b) Los escuchas. Los animas a perseguir sus sueños, pero dejándoles claro que no siempre es fácil conseguir lo que uno desea y que, en cualquier caso, el esfuerzo y el trabajo son fundamentales.

5. Si tu hijo llega de clase con una nota negativa del profesor:
 - a) Cuestionas delante de él la acción del profesor y pones en duda que haya hecho algo mal, desautorizando totalmente al educador.
 - b) Hablas con él para que te explique qué ha pasado. Intentas cerrar una reunión con el centro para conocer los hechos y mantienes una charla seria con tu hijo.