

Lorena García Vega

# Castigar no es educar

Todas las ventajas de la Disciplina Positiva

la esfera  de los libros

# Índice

<i>Agradecimientos</i> .....	13
<i>Introducción</i> .....	15
1. ¿POR QUÉ NO DEBEMOS CASTIGAR? .....	19
El castigo no sirve de nada a largo plazo .....	22
<i>El boicoteo del castigo a las emociones</i> .....	24
Tipos de castigo heredados del conductismo .....	29
<i>Términos heredados del conductismo</i> .....	30
Los defensores del castigo .....	34
Redirigir en lugar de corregir .....	39
¿Etiquetas? No, gracias .....	42
Castigar, amenazar o gritar no conducen al aprendizaje	44
El rincón de pensar, ¿en qué piensan? .....	55
<i>¿Cómo interpreta un niño el rincón de pensar?</i> .....	58
<i>Alternativas respetuosas al rincón de pensar</i> .....	60
Azotes, zapatillas voladoras, cachetes y otros clásicos	69
No me chilles que no te oigo .....	72
Diferencia entre castigo y consecuencia lógica .....	77
2. ¿QUÉ ES LA DISCIPLINA POSITIVA? .....	84
Principios de la Disciplina Positiva .....	88
Soy, estoy y contribuyo .....	105
Sí hay normas, sí hay consecuencias, sí hay respeto .....	112

Consecuencias .....	119
<i>Consecuencias naturales</i> .....	120
<i>Consecuencias lógicas</i> .....	124
El rol del adulto .....	126
<i>Estilo educativo autoritario</i> .....	127
<i>Estilo educativo permisivo o indulgente</i> .....	134
<i>Estilo educativo democrático</i> .....	140
<i>Estilo educativo negligente o indiferente</i> .....	144
<i>Conclusiones sobre los estilos educativos</i> .....	146
3. LA IMPORTANCIA DE LA MOTIVACIÓN .....	148
Los pilares de la educación emocional .....	148
Motivar y elogiar no son sinónimos .....	157
¿Qué hay detrás del mal comportamiento? .....	162
El peligro del elogio .....	170
Alternativas al «muy bien» .....	174
Trabajo en equipo .....	180
4. LA EMPATÍA .....	190
Asertividad .....	190
Resiliencia .....	192
Empatía .....	193
¿Qué hago? ¿Cómo lo hago? ¿Por qué lo hago? .....	197
¿Qué hace? ¿Cómo lo hace? ¿Por qué lo hace? .....	201
Imitan lo que haces, no lo que dices .....	203
5. MANEJANDO EL CONFLICTO DESDE EL RESPETO .....	208
¿Qué es un conflicto? .....	209
<i>Tipos de conflictos y características</i> .....	209
<i>Partes del conflicto</i> .....	214
Para que gane yo, tú no tienes que perder .....	217
Resolución de conflictos y presión social .....	222

6. LAS CONSECUENCIAS DEL CASTIGO	
Y SUS ALTERNATIVAS .....	228
Las cuatro erres del castigo .....	228
1. <i>Resentimiento</i> .....	229
2. <i>Revancha</i> .....	231
3. <i>Rebeldía</i> .....	235
4. <i>Retraimiento</i> .....	237
Alternativas al castigo .....	243
<i>Acompañar al niño</i> .....	244
<i>Expresar sentimientos</i> .....	244
<i>Confianza</i> .....	245
<i>Tiempo de respiro</i> .....	245
<i>Oportunidades</i> .....	246
<i>La fuerza del ejemplo</i> .....	246
<i>Gestión emocional</i> .....	247
<i>Empatizar</i> .....	247
Las temidas rabieta .....	247
<i>Cómo actuar en caso de rabieta</i> .....	252
Comportamientos que, como adultos, debemos evitar	257
<i>Evitar las luchas de poder</i> .....	257
<i>Pretender entrar en razón cuando saltan chispas</i> .....	257
<i>Tratar la rabieta de forma irrespetuosa</i> .....	258
Lo que las palabras no dicen .....	258
Hablando en positivo .....	262
<i>Ser flexibles</i> .....	264
<i>Pensar antes de decir no</i> .....	265
<i>Crear un ambiente propicio</i> .....	265
<i>Modificar el mensaje</i> .....	266
<i>Reflexionar antes de dar una respuesta</i> .....	267
<i>Ofrecer información</i> .....	268
<i>Aplicar consecuencias naturales</i> .....	268
Conectar y redirigir la mala conducta .....	269

Parar-reflexionar-actuar .....	270
<i>Parar</i> .....	270
<i>Reflexionar</i> .....	271
<i>Actuar</i> .....	271
Caja de herramientas .....	275
<i>Tiempo para entrenar</i> .....	276
<i>Tiempo especial</i> .....	276
<i>Los signos</i> .....	277
<i>Mostrar confianza</i> .....	277
<i>La risa</i> .....	278
<i>Validar sentimientos</i> .....	278
<i>Jugar</i> .....	278
<i>Formular preguntas de reflexión</i> .....	279
<i>Escuchar y prestar atención</i> .....	279
<i>Permitirle alzar el vuelo</i> .....	280
<i>Las promesas se cumplen</i> .....	280
<i>La mirada es un buen conector</i> .....	280
<i>Decir «no lo hagas» sin que suene negativo</i> .....	281
<i>El silencio es una buena herramienta</i> .....	281
<i>Elegir momentos en el día</i> .....	282
7. ALEGRÍA Y FELICIDAD .....	283
Alegría .....	284
Felicidad .....	286
Estar solo o sentirse solo .....	287
Lluvia de ideas para ser (más) felices .....	292
<i>Conclusiones</i> .....	295
<i>Bibliografía</i> .....	297

## Introducción

Soy educadora, me gusta y me siento orgullosa de serlo; sin embargo, cuando te replanteas tu profesión, tu forma de hacer las cosas y piensas en cómo podrían ser, entras en un bucle de información, de investigación, de encuentros y desencuentros que modifican todos tus esquemas y te sitúan en el punto de partida, en los orígenes, en tu primer día de clase delante de una puerta que debes atravesar y donde sabes que tienes esa inmensa responsabilidad de llenar mentes, corazones, despertar curiosidad, provocar emociones, crear ilusión y, en definitiva, moldear unas mentes inquietas y ansiosas de absorber todo cuanto está a su alrededor.

Llega un punto que la monotonía invade el aula, la corriente te puede llevar y limitarte a arrancar hojas de un calendario sin diferenciar quién, cómo y cuánto pasa por un curso. Y ahí empezaba a anclarme, haciendo lo mismo año tras año, observando la conducta de los niños y analizando cada vez más el comportamiento de los padres. Al final, eran patrones establecidos sujetos a las pautas de una sociedad que nos va guiando, que nos lleva a actuar de forma automática, no porque creamos que es lo mejor, sino porque no nos planteamos hacerlo de otra manera.

Y fue cuando comencé a pensar que tenía que haber otra forma de hacer las cosas, que no tenía que ser negro o blanco porque entre ellos dista un abanico infinito de colores.

La forma de educar no podía basarse en el castigo o en la permisividad; siempre he creído que la virtud se sitúa en el término medio y que entre ambas posiciones tenía que estar el equilibrio. Y fue ahí donde comenzó mi búsqueda, de una alternativa donde hubiera, por una parte, unos límites claros y definidos y, por otra parte, una seguridad afectiva y respetuosa; y buscando, buscando encontré mi respuesta: la Disciplina Positiva.

Supé que había encontrado lo que estaba buscando cuando mi querida entrenadora Marisa Moya abrió el curso diciendo que no quería convencer a nadie de nada, simplemente quería exponer una perspectiva diferente: eso quizá fue lo que más me convenció; y es que tenemos muchas fuentes de información que se dedican a decirnos qué es lo mejor y qué es lo peor, qué se puede hacer y qué no se puede hacer, hasta se atreven, según los hábitos de crianza, a calificar a los padres y madres de buenos o malos.

Este libro no surge con esa intención, al contrario, trata de dar una visión más a la forma de criar y de educar, sin juicios ni prejuicios, partiendo de la base de que todos somos humanos, que todos nos equivocamos y que cuando se refiere a la forma de criar, educar y amar a nuestros seres queridos, vamos a tratar de hacerlo de la mejor forma posible, de la única manera que sabemos y sobre todo con mucho amor.

Por eso no considero que la Disciplina Positiva sea un método y la vivencio desde el punto de vista de una filosofía, porque, a pesar de tener unos principios y unos fundamentos, es totalmente flexible a cada persona, a cada contexto y a cada tipo de relación. No hay un patrón dado ni hay que seguir una norma, sino que simplemente es cuestión de leer, informarse e investigar y sobre eso coger lo que se quiera y a partir de ahí adaptarlo como puedas. Este libro es fruto de diferentes influencias y corrientes educativas. En ningún caso me ciño totalmente a un modelo concreto, sino que recogiendo de «aquí y de allá» he ido dando

forma a mi perspectiva en torno a cómo establecer un estilo educativo que se base en el respeto y cariño incondicional hacia el menor.

En ningún caso pretendo convencer a nadie y mucho menos decirle lo que tiene que hacer; soy de la opinión de que cada uno debe actuar como considera que es mejor, como puede y como sabe, estamos rodeados de personas que juzgan y nos dicen cómo deberíamos hacer las cosas, valorando si hemos actuado bien o mal, y si encima nos metemos en temas de educación y crianza la cosa se complica, nos dan indicaciones y valoraciones de lo que es mejor y peor, y parece que si no actúas de una determinada manera o te ajustas a las influencias que están en auge eres un mal padre o una mala madre. Estas mismas palabras se las he escuchado decir a muchas familias que conozco y de ahí también nace la necesidad de recalcar que no pretendo decirle a nadie cómo debe actuar y que considero que los padres por el hecho de serlo van a tratar de desempeñar y defender su rol de padre lo mejor posible. Simplemente yo estoy aquí exponiendo una visión, dando una alternativa, y sobre mis palabras que cada quien escoja aquello que cree que pueda ser útil.

Mi punto de vista no contempla el castigo como medida educativa; creo que cualquier método que se emplee que conlleve humillación o dolor hacia un ser vivo no puede ser positivo ni productivo. En este libro os voy a mostrar no solo la parte negativa del castigo en cuanto a sus repercusiones a largo plazo, sino también los beneficios de no imponer castigos y abordar la disciplina desde una posición más amable y respetuosa. Además, a lo largo de los capítulos, hablaremos de los sentimientos y pensamientos que generan en el niño las medidas que, en muchas ocasiones, se toman para conseguir obediencia.

Y antes de comenzar a leer este libro, te invito a que intentes hacerlo con «otras gafas» que te ayuden a cambiar la visión con la que interpretas y das significado a todo cuanto pasa a tu alrededor. Una vez que termines la lectura, si lo consideras, quítate esas gafas, guárdalas en un cajón y no te las vuelvas a poner, quizá te sorprendas y descubras que la vida a través de estas lentes se ve mejor o tal vez decidas ponértelas cuan-



do lo veas todo muy oscuro. No importa el uso que quieras darle, solo te propongo que leas cada página de este libro cambiando tu mirada.

Aunque la tarea de la educación sea complicada, me acojo a una frase de Frederick Douglas que dice:

*Es más fácil construir niños fuertes que reparar hombres rotos.*

FREDERICK DOUGLAS

## ¿POR QUÉ NO DEBEMOS CASTIGAR?

La palabra castigo es muy común dentro de nuestro vocabulario, la utilizamos y la escuchamos frecuentemente, ya sea porque nosotros lo aplicamos o porque oímos mucho hablar de él, el castigo nos es un término familiar.

Remontarnos al origen del castigo supone ir a épocas anteriores a Cristo. A través de su aplicación se imponía autoridad y respeto hacia los jefes y reyes de los siervos y esclavos. Estos últimos no poseían ningún tipo de derecho, ni voz ni voto, simplemente debían acatar las órdenes de sus superiores y, en caso de cuestionarlas o desobedecer, pagaban dolorosas consecuencias.

Dentro de los diferentes tipos de castigo, el físico surgió como manifestación de los superiores para afirmar su poder. A través del abuso físico quedaba más que demostrado quién era el jefe y a quién había que mostrar respeto.

Las relaciones que se establecían eran totalmente verticales, y de esa misma forma se representaba la sociedad, caracterizada por un severo orden jerárquico. El castigo no tenía por qué estar justificado, es decir, no hacía falta un motivo para ser castigado, ni tampoco se imponía con coherencia, y en muchas ocasiones las consecuencias eran exageradas comparadas con el hecho sancionado. Sin embargo, no se

ponía en duda la sanción, puesto que era el jefe quien la decidía; este tenía la última palabra y, al encontrarse en la cúspide de poder, nadie cuestionaba ninguna de las decisiones que tomara por muy disparatadas, incoherentes e injustas que fueran.

El castigo podía convertirse en tortura. Había determinadas personas que, además de no ser consideradas como tales, no poseían ni tan siquiera derechos, pudiendo ser objeto de los caprichos de su amo, de su rey, de su jefe, etc.

Estas circunstancias parecen trasladarnos miles de años en la historia, sin embargo, la tortura y el castigo físico siguen existiendo y, aunque desde 1948 contamos con la Declaración Universal de Derechos Humanos que nos ampara, el castigo sigue siendo una forma común de imponer obediencia.

La práctica del castigo físico como método disciplinario continúa estando presente en muchos hogares y, a pesar de que los menores gozan de su decálogo de Derechos internacionalmente reconocido, son muchos los adultos que vulneran dichos derechos, al considerarse superiores a los niños.

La humillación que tiene que vivenciar un menor al ser abofeteado o azotado debería estar totalmente prohibida y sancionada en cada rincón del mundo. No obstante, convivimos con personas que han recibido este tipo de trato en la infancia y que llegada la edad adulta justifican estas actuaciones alegando que «a mí me pegaron y no estoy traumatizado». Con estos planteamientos es muy complicado que las sociedades evolucionen, porque si creemos que el haberlo vivido personalmente y no haber arrastrado secuelas aparentes nos ha servido de aprendizaje, si decidimos mirar hacia otro lado cuando se vulnera la integridad de un menor o consideramos que somos muy exagerados y que hoy en día a los niños no se les puede decir nada, no estamos fomentando en absoluto ni un ápice de cambio ni de evolución. Normalmente se nos llena la boca al decir que somos tolerantes, cuando ni siquiera somos capaces de empatizar con el de al lado; el cambio comienza por nosotros mismos, por la transformación

de nuestra perspectiva y por caer en la cuenta de que no existe ningún nexo entre hacer sentir mal a un niño y que este aprenda por ello y mejore su comportamiento.

Este modelo de resolución de conflictos, de imposición, de obediencia o forma de acatar normas, generalmente, y por desgracia, se hereda. Si mis padres me enseñaron a solucionar mis problemas dialogando, es muy probable que llegada a la edad adulta siga el mismo patrón; sin embargo, si aprendí a través del cachete o el azote, también es muy probable que una vez tenga que enfrentarme a la educación de mis propios hijos, maneje las situaciones de la misma manera. Esto no quiere decir que sea una ciencia exacta ya que, por suerte, muchos adultos que han padecido en su infancia las consecuencias del castigo físico deciden desarrollar, cuando forman una familia, una crianza consciente basada en el respeto y las relaciones democráticas.

Sin embargo, justificar o alegar que nos pegaron y nada nos pasó contribuye a que las diferentes formas de agresión continúen estando presentes y que el respeto hacia los demás sea todavía una práctica ilusoria.

Un niño al cual le han pegado no está lo suficientemente estimulado como para desarrollar una completa inteligencia emocional, está comprobado que por desgracia se expone mucho más a realizar actos delictivos, a tener problemas de conducta, a consumir sustancias nocivas, a poseer menos habilidades sociales y a fracasar académicamente. Por el contrario, no hay ningún indicador que demuestre que el castigo físico proporciona algún beneficio sobre el individuo, ya sea durante la infancia o en la edad adulta. Normalmente los niños que han sufrido algún tipo de violencia física durante la niñez presentan miedo, desconfianza y mal comportamiento, y en la edad adulta poseen elevados niveles de frustración, resentimiento y baja autoestima.

El extremo mayor del castigo quizá sea el que va acompañado de violencia física; sin embargo, ¿es efectivo el castigo sin violencia?

A lo largo de este capítulo vamos a ir viendo qué es lo que produce realmente el castigo, por qué lo hacemos, los diferentes tipos de

castigo y las alternativas para no tener que emplearlo si hemos decidido optar por una crianza basada en el equilibrio entre la amabilidad y la firmeza. Aviso a navegantes: la ideología que no apoya el castigo como método disciplinario y educativo no tiene en cuenta las consecuencias; al contrario, procura trasladar al niño, de una forma respetuosa, que puede contar con nosotros y que pase lo que pase siempre vamos a estar con él. Fomenta el desarrollo de habilidades comunicativas tanto verbales como no verbales que van a facilitar la conexión con el niño en lugar del aislamiento; en definitiva, ganarnos al niño en lugar de ganarle.

## EL CASTIGO NO SIRVE DE NADA A LARGO PLAZO

Para desarrollar este punto vamos a comenzar planteándonos esta pregunta: ¿por qué castigamos? En realidad, es muy sencilla de contestar ya que el castigo es una de las estrategias que pueden emplearse para conseguir obediencia, respeto a los padres o acatamiento de las normas, y para establecer límites claros y firmes.

Sin embargo, no siempre tenemos claro que el castigo sea la mejor solución, y ni tan siquiera nos sentimos cómodos aplicando un castigo, puesto que, aunque en el momento podemos estar muy seguros de lo que hemos hecho e incluso sentirnos orgullosos de la firmeza que hemos demostrado para abordar una determinada situación, en muchas ocasiones nos vamos deshinchando e incluso podemos llegar a sentirnos culpables y mal con nosotros mismos por nuestro exceso de rigidez.

Esto no quiere decir que no deba haber consecuencias; de hecho, considero que nosotros acompañamos a los niños en el inicio del camino de sus vidas y, aunque seamos partidarios de que aprendan de su propia experiencia y les permitamos que exploren y descubran cuanto hay a su alrededor, está claro que el peso pesado de la transmisión de valores, el estímulo del desarrollo de la inteligencia emocional, y del

aprendizaje en general, lo llevan a cuestas esas figuras de referencia que acompañan al niño en los primeros años de vida y con los que el menor crea un vínculo de apego formado por fuertes lazos afectivos.

El adulto es el responsable de despertar la conciencia, de motivar la capacidad empática y de fomentar valores para toda la vida; por lo tanto, también debe encargarse de facilitar la adquisición de metas claras y firmes que permitan hacer del niño una persona totalmente adaptada a la sociedad. Y es que, nos guste más o menos, somos seres sociales que vivimos en comunidad y que, aunque algunas normas sean contrarias a nuestros pensamientos, debemos tener claro que nuestra libertad termina donde empieza la del otro. Si actuamos de mala fe, si con tal de alcanzar nuestro propio beneficio estamos perjudicando al de al lado, no habremos adquirido ni interiorizado el significado de las palabras respeto y empatía.

Establecer normas y metas claras es fundamental para la educación de los menores; además, como hemos venido diciendo, la capacidad de demostrar firmeza en determinadas situaciones permite que nos respetemos, aunque no debemos olvidar que hay un niño que también debe ser respetado y para lograrlo hay que procurar que nos dirijamos a él de manera amable y afectiva.

En ocasiones castigamos por herencia, porque es como nos han educado y parece que ha funcionado, sin pararnos a pensar que quizá haya otra forma, otro método, y que es muy posible que con ese otro método funcionen mejor las cosas. En cuántas situaciones de nuestra niñez no habremos pensado que el castigo que nos habían impuesto era injusto, porque efectivamente lo era, bien porque no éramos culpables o bien porque las intenciones eran buenas, aunque la ejecución hubiera resultado ser un desastre. ¿Recordáis cómo os sentíais ante esa injusticia? ¿Cómo actuabais? ¿Realmente queremos seguir ese mismo patrón de conducta porque lo justificamos diciendo que salimos ilesos?

El castigo también puede ser una respuesta cómoda, rápida y fácil ante una situación que no se sabe manejar; si nuestro hijo en repetidas

ocasiones ha actuado de una forma que no nos gusta, y ya no sabemos qué medidas tomar, optamos por el castigo; tal vez porque la desesperación nos ha dejado sin ideas ni estrategias que aplicar. O porque consideramos que «dándoles donde más les duele» (si empleo esta expresión es porque se la he escuchado a más de una madre y un padre) hay más posibilidades de que desaparezca el mal comportamiento.

Los castigos que más se aplican surgen justo a continuación de la mala conducta. Los motivos son muy diversos: por ejemplo, porque es un acto impulsivo de estímulo-respuesta, o porque nos han dicho, o hemos leído, que para que el castigo surta efecto es necesario aplicarlo justamente después de la conducta no deseada. Yo me decanto por la primera opción, ya que el castigo lleva implícita una respuesta emocional del que lo aplica, que puede ser enfado, rabia, decepción... pero en resumidas cuentas es una respuesta que surge de nosotros, que no procesamos y que deja en evidencia nuestro estado emocional para afrontar la situación.

## **El boicoteo del castigo a las emociones**

El castigo es una respuesta emocional e impulsiva que ofrecemos desde nuestro cerebro más primitivo e inconsciente; por lo tanto, es muy probable que pasados unos instantes nos arrepintamos de cualquier medida o decisión que hayamos tomado «en caliente».

Justo después de un mal comportamiento, lo normal es que el cerebro y el sistema emocional se encuentren alterados y las decisiones que tomemos sean producto del impulso que nos provoca un estímulo.

Movidos por la rabia, la ira, la decepción o el enfado, lo que le estamos mostrando a nuestro hijo es rechazo, desaprobación, desprecio, aislamiento, inseguridad, desconfianza, etc. ¿Esto es realmente lo que le queremos transmitir? En absoluto, lo único que pretendemos con el castigo es que el niño sea capaz de abandonar

inmediatamente la conducta negativa o el comportamiento que no nos está gustando; y para ser sensatos, que se produzca una conducta que no es deseada por nuestra parte no implica que sea negativa o no deba hacerse.

Pero dudo que algún padre o madre castigue con la intención de que sus hijos experimenten un vacío emocional por parte de sus figuras de referencia. Por otra parte, no sé si esto será consecuencia de un legado cultural que va pasando de generación en generación, pero está muy extendida esa incoherente creencia que considera que para que un niño «aprenda la lección», escarmiente u obedezca, necesita vivir una experiencia negativa, dolorosa o desagradable.

Jane Nelsen, una de las figuras más representativas dentro de la Disciplina Positiva actual, expuso una frase que puede servir de reflexión sobre la aplicación del castigo y su eficacia. Os invito a que interiormente tratéis de responderla de una forma sincera, honesta y empática hacia los menores.

*¿De dónde hemos sacado la loca idea de que para que los niños se porten mejor antes hay que hacerles sentirse peor?*

JANE NELSEN

Normalmente, aquellas personas que utilizan el castigo no aprovechan el conflicto con el fin de encontrar soluciones, se amparan más en la idea de culpabilizar al otro por sus actos que en reflexionar y meditar la forma de convertir esa culpa en responsabilidad. Cuando me refiero al castigo no solo hago referencia a dejar a un niño en un rincón pensando, un castigo también es retirar el afecto; si con nuestros actos y nuestras palabras hacemos que el menor se sienta culpable, poco o nada estamos aportando para que pueda convertirse en una persona responsable, capaz de gestionar y solucionar de una forma eficaz y autónoma los diferentes conflictos que vayan surgiendo a lo largo de su vida.



La culpa no ayuda a que el niño elimine la mala conducta, sino que puede desencadenar comportamientos de resentimiento, cobardía y baja autoestima. Es perfectamente normal que, en respuesta al mal comportamiento de su hijo, el padre o la madre actúen desde la parte más impulsiva y primitiva de su cerebro, aunque si se detuvieran a reflexionar, seguramente lo gestionarían de una forma mucho más calmada y respetuosa para todos. Pero es inevitable que respondamos de forma impulsiva ante una amenaza.

En realidad, somos animales, y este tipo de respuesta forma parte de nuestro instinto de supervivencia. Como decía en el párrafo anterior, ante un estímulo que recibimos como amenaza o peligro, la respuesta más primitiva es la de protegernos y ahuyentar ese peligro. No obstante, al ser una especie dotada de raciocinio, tenemos el gran privilegio de que podemos entrenar nuestra capacidad de reflexión y dar una respuesta que atienda a una serie de valores más abstractos, como el respeto, la comprensión, la tolerancia y la empatía.

Es totalmente normal que, si estamos acostumbrados a ofrecer una respuesta impulsiva y a utilizar el castigo como método disciplinario, nos resulte complicado ofrecer otro tipo de respuesta basada en el respeto y la comunicación efectiva. No pasa nada; simplemente debemos permitirnos tiempo para entrenar y desarrollar capacidades relacionadas con la empatía, la asertividad o la escucha activa.

Para comenzar con esta nueva forma de proceder tenemos que ser conscientes de que esta actitud no lleva implícita una varita mágica que garantice su aplicación inmediata. Hay que dedicar tiempo a entrenar, confiar en los beneficios que puede conllevar otra manera de solucionar los conflictos y evitar que las conductas no deseadas aparezcan. También debemos equiparnos de seguridad y confianza y apostar por que seremos capaces de lograrlo, aunque nos lleve tiempo, conseguiremos nuestro propósito. Además, no podemos afrontar este proceso con la fusta y sancionarnos cuando no quedamos conformes con nuestra manera de solventar una determinada situación; si no queremos utilizar el castigo como método educativo hacia los niños,

tampoco debemos emplearlo hacia nosotros mismos. La dificultad de este momento reside en instaurar el equilibrio entre la firmeza del establecimiento de normas y el respeto para hacérselo entender al niño de una forma amable y cariñosa, de modo que alcance el nivel de comprensión suficiente para responsabilizarse de sus actos y asumir las consecuencias que su conducta puede tener sobre los demás.

Requiere bastante esfuerzo y sacrificio, ¿verdad? Por lo tanto, debemos llenarnos de paciencia y de confianza y no desesperar, tanta tarea es complicado que pueda lograrse de un día para otro. Nos sumergimos en un proyecto que debe basarse en sólidos y fuertes pilares, y para construirlos necesitamos dedicación y trabajar duro.

Son muchas las personas que creen que si el niño asocia un mal comportamiento o una conducta que no queremos que se repita a una sensación desagradable, la eliminará de forma permanente. Esta actitud, además de tener muchos matices, desarrolla otro tipo de respuestas en el niño que quizá no sean las que pretendemos cuando aplicamos un castigo.

Si el niño vivencia una situación desagradable a consecuencia de su comportamiento: ¿creéis que adquiere así un aprendizaje? ¿Es probable que lo repita? ¿Se buscará la manera de hacerlo, desarrollando la picardía y astucia de no ser «pillado»? Tal vez deje de realizar esa acción que tanto nos disgusta y molesta, pero si el método que empleamos es el castigo, ¿dejará de hacerlo porque ha comprendido y razonado que eso no está bien o por el miedo a las represalias?

La obediencia por temor no es aprendizaje, lo único que podemos fomentar tratando de lograr el acatamiento desde el miedo a ser castigado es educar a niños sin criterio ni juicio. Será muy complicado que sean capaces de tomar sus propias decisiones desde la responsabilidad si su conducta está controlada desde el exterior, porque así es imposible que adquieran el compromiso de pararse a reflexionar si lo que están haciendo es adecuado. No lo necesitan, pues saben que hay una voz externa que le va indicando aquello que considera que está bien o está mal.

Si mediante el castigo hacemos que nuestro hijo se sienta mal, llegará un punto en que el niño comenzará a desarrollar ciertas actitudes que veremos más adelante. Y si se da cuenta de que sus padres lo castigan por su conducta, ya sea por mal comportamiento real o imaginario, puede desarrollar cierto resentimiento hacia sus figuras de referencia por no entender la situación e incluso, en el peor de los casos, puede verse afectada de forma negativa la imagen que el pequeño va formándose de sí mismo.

A veces hacer un viaje al pasado puede ser el mejor método para valorar la eficacia que los castigos tienen sobre nuestros hijos.

Por unos instantes, para y piensa en una situación en la que te hayan castigado. Seguro que en algún momento de tu infancia han sancionado un comportamiento y te has quedado sin ir a un cumpleaños, a una excursión, no has recibido una recompensa que esperabas ansioso o te has quedado una semana sin ver la tele. Aunque ahora analices la situación desde el punto de vista del adulto y desde el rol de padre o madre, probablemente en aquel momento lo viviste como una injusticia, tal vez porque realmente no te merecías un castigo y tu buen planteamiento de una acción determinada se convirtió en una acción mal ejecutada. También puede ser que el castigo te pareciera desproporcionado o injusto. El caso menos común es que acataras el castigo convencido de que tus padres habían tomado la decisión más acertada y que así aprenderías. ¿Recuerdas cómo actuabas cuando te castigaban? El castigo tiene un matiz que a veces se nos escapa: el factor externo. Lo normal, tanto para reforzarnos positivamente como para castigarnos, es que nos tienen que «pillar en plena acción», es decir, si ordeno la habitación y ayudo a mi hermano a ordenar la suya, pero nadie me ve en ese acto de cooperación y ayuda, mi labor no va a ser premiada ni alabada. No solo se busca una recompensa material, sino que además es muy satisfactorio disfrutar del reconocimiento de mis padres por haber ejecutado una acción que goza de su aprobación.

Con el castigo ocurre lo mismo: si mis padres me piden que ordene la habitación y ayude a mi hermano a recoger la suya y no

solo no colaboro, sino que además es mi hermano el que lo hace, mientras mis padres no se enteren no va a existir ningún tipo de sanción hacia mi comportamiento, y ya echaré cuentas con mi hermano para que no diga nada.

Es decir, ubicar al control en un lugar ajeno al niño promueve el desarrollo de conductas por parte de este, que van a estar moduladas en función de si le ven o no: si me ven actúo bien y si no me ven no puedo ser castigado. Este tipo de comportamiento entre otras cosas, que veremos al finalizar este capítulo, dificulta enormemente el desarrollo de la responsabilidad. El niño actúa movido por el temor a ser castigado y motivado por el interés de ser premiado, pero en ningún caso porque reflexione acerca de si lo que ha hecho está bien o mal; además complica el desarrollo de la capacidad empática, puesto que al no asumir la responsabilidad de sus actos es difícil que llegue a ser consciente de que su comportamiento puede repercutir en otras personas de forma negativa.

## TIPOS DE CASTIGO HEREDADOS DEL CONDUCTISMO

Hoy en día, son muchos los hogares que continúan aplicando el castigo como método de educación. Normalmente se basa en un sistema de recompensas y castigos en función de la conducta del niño y lo que el adulto considera que es socialmente tolerable o intolerable.

Esta corriente procede del conductismo, un movimiento que probablemente conozcáis la mayoría, ya que se ha empleado y continúa empleándose como estrategia de crianza tanto en niños como en animales.

El conductismo es una corriente psicológica planteada a principios del siglo XX, que se centra en las conductas observables del sujeto. Watson, uno de los principales exponentes de la teoría conductista, concedió una gran importancia al ambiente y a cómo este podía con-

dicionar a las personas. De hecho, su postulado más famoso, que recoge la esencia de su legado es:

Dadme una docena de niños sanos y bien formados y mi mundo específico para criarlos, y yo me comprometo a tomar cualquiera de ellos al azar y entrenarlo para que llegue a ser cualquier tipo de especialista que quiera escoger: médico, abogado, artista, mercader y sí, incluso mendigo y ladrón, sin tener para nada en cuenta sus talentos, capacidades, tendencias, habilidades, vocación o raza de sus antepasados.

Esta teoría venía a decir que el ambiente puede moldear al ser humano sin tener en cuenta, o sin que repercuta, su herencia biológica.

La ideología contraria al castigo no es un movimiento de padres permisivos que no consideran las sanciones como una forma de educación. Quienes piensan así, en realidad son personas, no solo padres y madres, que únicamente valoran las consecuencias negativas de su uso y son incapaces de ver los beneficios que el castigo presenta.

Como ya he dicho en otras ocasiones, no pretendo convencer a nadie de nada, simplemente voy a procurar mostrar una alternativa a los sistemas educativos tradicionales y proporcionar una visión desde la perspectiva de la crianza consciente.

## **Términos heredados del conductismo**

Las figuras más representativas del conductismo son Watson, Skinner y Pavlov. Sin querer ahondar en sus estudios, sí me gustaría acercaros a algunos de los términos que fueron acuñando a partir de sus experimentos, porque es muy probable que en alguna ocasión los hayáis utilizado, no solo con la crianza de vuestros hijos, sino también en cualquier otra relación ya sea de amistad, familiar o profesional.

**REFUERZO:** a través del refuerzo se incrementa la probabilidad de que la acción se repita. Para que este hecho surta efecto es necesario

que el refuerzo aparezca inmediatamente después de la acción. Según Skinner existen dos tipos de refuerzo: el positivo y el negativo.

El *refuerzo positivo* consiste en la aparición de estímulos positivos y agradables a continuación de la conducta. Con esto se pretende que la acción se repita para que el individuo asocie la conducta realizada con un estado o una consecuencia agradable. Este tipo de recompensa se utiliza mucho, sobre todo cuando se espera una respuesta concreta. Imaginemos que nuestro hijo come muy mal la verdura, nos cuesta mucho que se coma el plato de judías verdes con tomate que le tenemos preparado; sin embargo, si es capaz de comérselo recibirá unas chucherías de postre. El condicionamiento operante considera que si el niño se come las judías verdes y a continuación le ofrecen las chucherías, asociará la acción con la recompensa, esperando a recibir su premio a cambio de hacer algo que no le guste. Naturalmente, esto puede ser muy efectivo: el niño se comerá las judías verdes, a pesar de que no le gustan, porque está pensando en el postre que le espera. Sin embargo, me planteo una pregunta: ¿qué ocurrirá si un día no tenemos chucherías? ¿Cuál puede ser la respuesta del niño? ¿Cómo manejaría, en este caso, la situación el adulto?

El *refuerzo negativo*. Los reforzadores negativos actúan como eliminadores de algo desfavorable después del comportamiento. Este tipo de refuerzo también es bastante común en los hogares: en este caso, si se realiza la conducta deseada, en lugar de proporcionar o incorporar una consecuencia agradable se elimina una desagradable. Por ejemplo, en lo referido a las tareas de casa y el fomento de la colaboración de todos los miembros de la familia. Supongamos que un niño tiene que bajar la basura a diario, tarea doméstica que detesta, pero hoy, como ha colaborado en otras tareas y ha manifestado buena disposición, sus padres deciden que no baje la basura, ya que son conocedores de que no le gusta. En este caso, también es probable que el niño trate de repetir la conducta, mostrándose dispuesto a realizar otras actividades en casa, creyendo que así podrá evitar bajar la basura, y puede que sus padres lo tomen en conside-

ración y decidan valorar esta conducta y le eximan de dicha tarea; sin embargo, pasados unos días, y a pesar de la disposición mostrada por su hijo hacia otras faenas del hogar, consideren que su hijo debe retomar el hábito de bajar la basura puesto que ven oportuno que no solo desarrolle acciones que no le supongan ningún esfuerzo. ¿Cómo se tomará su hijo que, a pesar de su buena actitud, le hagan bajar la basura? ¿Entenderá la explicación que le den sus padres? ¿Es probable que ante la injusticia que supuestamente cree que está viviendo decida no colaborar con otras tareas y, además, no realizar la que le corresponde?

**CASTIGO:** en contraposición al refuerzo surge el castigo, el cual se aplica inmediatamente después de una mala conducta con el fin de que una consecuencia desagradable reduzca la probabilidad de que se repita el comportamiento no deseado.

Existen dos tipos de castigos:

El *castigo positivo*: consiste en que cuando se produce la mala conducta se proporciona una consecuencia o estímulo desagradable.

Hay una gran cantidad de ejemplos asociados al castigo positivo, como, por ejemplo, la imposición de tareas que detestan realizar o incluso también podríamos incluir en este tipo el castigo físico.

El *castigo negativo*: al contrario de lo que sucede en el positivo, este tipo de sanción se encarga de eliminar algo que el individuo aprecia con el fin de que la conducta desaparezca. Es muy común que si un niño no se come todas las verduras se quede sin su postre favorito o que si no aprueba todas las asignaturas a final de curso no pueda ir con sus amigos al parque de atracciones. Este tipo de consecuencias realmente son muy desagradables para los pequeños, pero todavía dentro de este tipo de castigo hay una consecuencia peor y es que, en muchas ocasiones lo que los padres deciden retirar para castigar a sus hijos es el cariño. Se les llega a decir «ya no te quiero», «has sido malo», «ahora no vengas a darme besos» o «no quiero abrazarte o besarte». En otras ocasiones, simplemente hacen caso omiso al niño,

ignorando lo que este les dice; y más aún si cuentan con público, que pueden añadir frase del tipo «ni le mires, que solo quiere llamar la atención».

Tanto cuando el castigo es positivo y se ejerce algún tipo de reprimenda física, como cuando el castigo es negativo y conlleva la retirada de cariño puede desencadenar consecuencias muy negativas relacionadas con el desarrollo social futuro de los niños y niñas.

Además de los diferentes tipos de castigo, también hay que tener en cuenta la coherencia de las medidas. En muchas ocasiones el adulto considera que su hijo tiene un nivel de razonamiento equiparable al suyo y en absoluto es así, es un disparate creer que, por ejemplo, un niño de dos años si pega a un amigo y se le manda aislado a un rincón a pensar sobre lo que ha hecho, se va a poner a reflexionar sobre su comportamiento.

Tampoco tiene sentido que se castigue sin jugar durante varias tardes en el parque a un niño que, para llamar la atención, ha roto adrede su taza del desayuno. Él no va a entender la consecuencia, ni va a encontrar la conexión entre lo que ha hecho y el castigo que le han impuesto.

No sirve de nada sancionar una conducta tiempo después de que haya ocurrido, sobre todo si se trata de niños muy pequeños, ya que al igual que ocurría anteriormente, no serán capaces de relacionar su conducta con las medidas que se han tomado tiempo después.

Retirar cualquier forma de cariño, ya sea a través del contacto físico, como el consuelo si se pone a llorar e incluso retirarles la palabra, no va a desencadenar la eliminación de la conducta no deseada; todo lo contrario, si optamos por dejarle constancia de que no queremos que nos dé ni darle cariño o lo ignoramos, lo único que podemos provocar es que el niño cada vez se porte peor, puesto que sabe que actuando de forma negativa sí capta nuestra atención. Y eso es precisamente lo único que nos está reclamando con su comportamiento.



El castigo sigue siendo una práctica muy usual dentro de la educación de los niños/as. Incluso los adultos en las diferentes relaciones que establecemos, ya sean personales o profesionales, también empleamos el castigo. En ningún momento voy a poner en duda su efectividad, ya que considero que bloquean la mala conducta y la interrumpen inmediatamente, aunque más adelante lo matizaré, puesto que el «éxito» que puede proporcionar su aplicación a corto plazo suele poseer unas nefastas consecuencias a largo plazo. Estos métodos son fruto de experimentos con animales y personas y han demostrado su efectividad, por eso se siguen practicando más de un siglo después de haberse planteado. Sin embargo, a lo largo del siglo XX numerosos estudios de figuras muy representativas en el campo de la psicología y de la pedagogía han dejado en evidencia no solo la falta de efectividad de los castigos, sino de su repercusión a largo plazo en el desarrollo del niño.

## LOS DEFENSORES DEL CASTIGO

Como decía anteriormente, el castigo es una práctica muy común como forma de aplicar obediencia, disciplina y educación; sin embargo, si antes de imponer un castigo reflexionáramos acerca de lo que le estamos trasladando a nuestros hijos, es probable que buscáramos otras alternativas por varios motivos. Los principales son: la falta de eficacia y el sentimiento de malestar que genera sobre el niño.

La justificación del castigo, no solo verbal, también me refiero al castigo físico, por desgracia todavía es más común de lo que podía llegar a imaginarse. Es frecuente leer y escuchar frases del tipo:

«A mí me pegaron y salí bien».

«A mí mis padres me encerraban en una habitación a oscuras y no estoy traumatizada».