

Educación en la responsabilidad para un bienestar adulto

Las actitudes y conductas que no se aprenden en edades tempranas son más difíciles de asimilar en la vida adulta

AUTONOMÍA, equilibrio y madurez. Cualquier progenitor se enorgullecería si la descripción de la personalidad de su hijo o hija incluyera estas tres palabras. Y lo haría porque es consciente de que no es sencillo, ni se consigue de forma inmediata ni gracias a una fórmula mágica. Sin embargo, la formación en la infancia y adolescencia de rasgos como la autonomía, la autoestima o la capacidad crítica ayuda a prevenir daños en la salud psicológica de la edad adulta. Los llamados factores protectores del desarrollo son una herramienta educativa que pueden utilizar padres y docentes, puesto que aumentan las posibilidades de crecer de una forma equilibrada desde el punto de vista psicológico y protegen de posibles conductas de riesgo durante la adolescencia y juventud, como el consumo de drogas, los trastornos alimentarios, adicciones en general o conductas agresivas.

Autonomía

Fomentar la autonomía entre los pequeños ayuda a dotarles de un carácter independiente. Pese a que aún necesitan los consejos de padres y educadores, también pueden tomar decisiones por sí mismos y asimilar responsabilidades sin la constante atención de los adultos. Para ello es crucial que los mayores se limiten a explicar cómo realizar una tarea y dejar que sea el menor quien la ejecute. Será suficiente con supervisarla y apuntar algunas correcciones, más que intentar que el menor se limite a observar lo que hace el adulto.



Es decisivo ceder sólo las responsabilidades que se ajusten a la edad del menor. Además de ser claras y concretas para no generar dudas, hay que asegurarse de que están al alcance de sus habilidades. De esta forma se podrán culminar de forma satisfactoria. Uno de los momentos más delicados es aquél en el que los menores que han de tomar decisiones se encuentran en edades cercanas a la adolescencia. En esta situación conviene que los adultos puedan opinar para mostrar su punto de vista, pero no elegir por ellos. Aunque estos jóvenes lo hagan de forma errónea, es positivo que perciban que sus elecciones tienen consecuencias.

Autoestima y seguridad en uno mismo

Para ganar confianza y tomar decisiones con mayor convicción, es fundamental que el menor pueda ser capaz de darse un valor positivo a sí mismo. Se previene así la formación de un carácter inseguro durante la vida adulta. Un paso para conseguirlo es destacar los logros merecidos. En ocasiones, se da más importancia a los errores que cometen niños y niñas para corregirlos y se obvian sus aciertos. Si se sienten valorados ante una conducta deseada, es probable que la repitan del mismo modo en el futuro.

Ante las equivocaciones del menor, hay que ayudar a que éste reconozca su error, más que intentar pasar por alto lo ocurrido para, después, ayudarle a subsanarlo. >



La crítica no se debe vincular a la persona, sino al acto en sí. Para ello se utilizarán expresiones como: “esto que has hecho”, en lugar de “es que eres...”.

Capacidad crítica

Facilita la independencia de criterio y es la mejor manera de no depender siempre de la opinión de los demás. Conseguir esta autonomía de pensamiento pasa por asegurar que los menores sepan que se les va a escuchar. El criterio adulto no debería imponerse por sistema, aunque su capacidad de decisión sea mayor. Conviene escuchar los argumentos de los jóvenes de la casa, aunque sólo sea para que desarrollen habilidades de expresión de ideas y sientan satisfacción al saber que sus opiniones se tienen en consideración.

En lugar de corregir de manera continuada las ideas de los pequeños, resulta más beneficioso generar un clima en el que se fomente la expresión y no sientan temor de hacer pública su opinión. Cuando se trata de tomar decisiones acordes con su edad, es útil promover una breve evaluación sobre los resultados de su elección y fomentar así un espíritu de autocrítica.

Responsabilidad

De este factor, muy ligado a la autonomía, depende que en la edad adulta una persona sea consciente de sus actos y tenga capacidad para reconocer sus errores y solucionarlos con sus propios medios. También es determinante para que el menor aprenda a adaptarse a un entorno donde hay normas que cumplir. Alimentar la responsabilidad requiere fijar con anterioridad las reglas de la casa, así como las sanciones pertinentes si éstas se rompen. Si así se hace, los hijos adquieren un mayor compromiso en su cumplimiento, ya que son conscientes de las consecuencias negativas a las que se deberán enfrentar si no siguen el acuerdo pactado. Padres y adultos deben ser un ejemplo en el que fijarse, de lo contrario su credibilidad quedará en entredicho.

Tolerancia a la frustración

No es fácil ni para los menores ni para los adultos la aceptación de

que algo es diferente a lo que habían imaginado, pero el hábito de aceptar las equivocaciones propias y de saber esperar es más difícil de inculcar en la infancia. Niños y adolescentes son, en general, idealistas, egocéntricos e impacientes. Éste es, precisamente, uno de los motivos por los que deben controlar la frustración que sienten. De lo contrario, es muy probable que en la vida adulta muestren una actitud infantil.

La mejor fórmula para aprender a gestionar la frustración es, de nuevo, responsabilizar a los menores de sus fallos hasta que interioricen que es un sentimiento natural que se puede dar en cualquier contexto y ante el cual no se hay que asustarse, sino que es una oportunidad para sacar el máximo partido a esa situación. Frente a las distintas muestras de furia, enfado

y llanto por no haber logrado el objetivo deseado, la firmeza de los padres es básica para que la personalidad del menor se refuerce sin que se debilite su papel educador. Es un buen momento, además, para que los jóvenes aprendan a plantearse objetivos a medio y largo plazo y valoren la ilusión por el futuro.

Todos estos factores protectores del desarrollo se conectan entre sí, de forma que si el fomento de uno de ellos repercutirá positivamente en los demás. Conviene trabajar con intensidad los vinculados a las habilidades sociales y de relación, sencillos de promover cuando los menores participen en ámbitos de socialización como la escuela, actividades extraescolares y grupo de amigos. La fórmula para lograrlo es que padres y educadores inviertan tiempo y paciencia. //

Aprender a controlar la frustración
evitará la pervivencia en el adulto
de una actitud infantil

