

UNIVERSIDAD DE SALAMANCA
FACULTAD DE PSICOLOGÍA
*Departamento de Psicología. B. Psicobiología y M.
de las Ciencias del Comportamiento.*

MOTIVAR A LOS HIJOS PARA TRABAJAR DE FORMA RESPONSABLE



José Luis Moya Palacios

Magisterio. Psicólogo Clínico. Psicólogo del Lenguaje. Máster en P. Sofrológica. Máster en Hipnosis Clínica. Miembro de la <<American Association of Professional Hypnotherapists>>. Exprofesor A. Universidad de Salamanca. Consulta privada. ExPsicopedagogo del E. M. de A. Temprana del M.E.C. de Salamanca.

MOTIVAR A LOS HIJOS PARA TRABAJAR DE FORMA RESPONSABLE



QUÉ SIGNIFICA MOTIVAR

- **Impulsar** a las personas a actuar de una determinada forma, y a proponerse unos objetivos específicos, efectivos, concretos y alcanzables.
 - **Preparase** mentalmente para una acción. (Creencias, anticipación, visualización).
 - **La motivación** es una fuerza interna que busca el logro.
 - **La automotivación** genera alegría, esfuerzo, ilusión y energía por la consecución de los objetivos.
- Los padres y educadores son los principales motivadores.

LA MOTIVACIÓN POTENCIA LA AUTOESTIMA

Los padres pueden motivar a sus hijos

- Desde la confianza que le demuestran su capacidad y buena voluntad.
 - Desde el apoyo incondicional.
 - Desde el aliento y la constancia a pesar de los limitados logros.
-
- Las expectativas que un padre tiene para cada uno de sus hijos, depende de la percepción que él tenga de cada uno de ellos.
 - A veces, estas expectativas responden sólo deseos inconcientes de los padres (que mi hijo sea médico ya que yo no pude, que mi hijo no le falte nada ya que yo tuve tan poco)...
 - Un niño motivado presenta un alto nivel de autoestima
 - El niño, el chico con autoestima, sabe lo que quiere conseguir y averigua cómo hacerlo a corto, medio y largo plazo. Sus energías se dirigen a tareas específicas y se sienten satisfechos cuando han conseguido lo que se proponen.
 - La falta de un sentido de dirección y finalidad resta motivación para realizar un verdadero esfuerzo para la consecución de objetivos, ya que no se produce el necesario convencimiento y voluntad de éxito.

EL NIÑO DESMOTIVADO

1. Manifiesta falta de iniciativa.
2. Parece, a menudo, aburrido ya que no ve ni busca alternativas o soluciones.
3. No se pone objetivos de actuación ni de resultados.
4. Se siente inútil y sin capacidad; busca llamar la atención o se queja para sentirse cómodo.
5. Raramente lleva a cabo, de forma satisfactoria, su trabajo en casa, en la escuela, etc.
6. Siente que no es capaz y que por lo tanto no vale la pena intentarlo.
7. Tiene dificultad para tomar sus propias decisiones. Si no hay una motivación suficiente no merece la pena tomar decisiones, todo vale.
8. No se preocupa por la calidad del trabajo que hace.

9. No asume sus responsabilidades y tiende a achacar sus fracasos a los demás o a las circunstancias: “Me han suspendido”.
10. Se manifiesta inhibido, no toma iniciativas que puedan causarle dificultades.

EL NIÑO MOTIVADO

1. Investiga, tiene seguridad, curiosidad, un buen sentido de dirección hacia dónde le conviene ir y cómo actuar.
2. Se siente motivado a emprender nuevas actividades, a buscar soluciones y alternativas. Es un niño con más potencial creativo.
3. Toma sus decisiones e inicia nuevos proyectos y actividades cuando lo considera necesario.
4. Crea él mismo contextos en que utilizar sus habilidades y destrezas.
5. Toma la responsabilidad de sus acciones y reconoce los resultados y las consecuencias de las mismas.
6. Está abierto a las oportunidades que se le presenten y las provoca.
7. Se marca objetivos realistas y va por ellos.
8. Posee amplitud de campo. Es objetivo: compara, valora la realidad antes de responder a estímulos externos. Tiene “amplitud de campo”...
9. Es consciente de que está en un proceso de aprendizaje y no se deja desmotivar por errores, equivocaciones o fracasos.

CÓMO MOTIVAR A LOS HIJOS

1. Creando contextos y situaciones en las que el niño realce su seguridad, auto-concepto y pertenencia. (Matilda: Cara boba, ignorante, inútil, eres un grano ,una arruga, una pústula)
2. Favorecer situaciones en que el niño pueda descubrirse a sí mismo haciendo cosas bien y dignas de elogio.
3. Buscar en la interacción con el niño:
 - Qué es lo que no le satisface y hace bien y reforzarlo. Conocer los refuerzos a utilizar.
 - Qué es lo que le desmotiva y alentarle.
 - Si es espontáneo, o responde al victimismo o rebelión hacia el entorno familiar.
 - Cuál es el punto del pasado en el cual piensa que no puede actuar y tener éxito. Superar actitudes incapacitantes. (No puedo, me es imposible) y autorepetirse el mensaje de forma insistente y negativa.
 - Cuál es la causa emocional que hace que renuncie fácilmente a
 - hacer un esfuerzo para conseguir resultados.
4. Crear contextos en los que el niño se dé cuenta de las ventajas de la gratificación retrasada...

5. Enterarnos ¿qué es lo que él quiere hacer en la vida? Utilice juegos, en los que pueda ver a su hijo soñar y visualizarse a sí mismo en la imaginación, mientras hace cosas, consigue resultados, atención, admiración.
6. Utilizar la técnica del “sólo por hoy” para evitar ansiedad y motivarse a intentar lo que le interesa conseguir: sólo por hoy voy a hacer este esfuerzo.
7. Reconozca y alabe cuantos resultados positivos consiga su hijo, aunque sean mínimos.
8. Utilizando ejemplos personales explicarle la importancia de enviarse a sí mismo mensajes positivos que le permitan descalificar situaciones negativas.
9. Generar colaboración y apoyo mutuo, en casa.
10. Hacer que los niños se den cuenta de que están haciendo algo importante y permitir la acción.
11. Expresar y verbalizar el refuerzo inmediatamente después de un éxito. Los éxitos reconocidos, aunque pequeños, ayudan a aumentar la motivación.
12. Reducir la ansiedad y el agobio, utilizando el juego como instrumento de aprendizaje y motivación. Sería bueno, educar jugando, mientras el niño sea niño...
13. No mienta a su hijo ni le enseñe a mentir.
14. Evitar nosotros mismos la pérdida de la confianza aun con fracasos totales o parciales de los hijos.
15. Organizar encuentros con el niño, o en pareja, para una evaluación conjunta personal.
16. Plantear reflexiones sobre el propio comportamiento (interiorización normativa ética) ayuda a interiorizar lo bueno y lo negativo.
17. Demostrar confianza en el niño. Permitirle hacer por sí mismo. Si no entrenamos, si sólo miramos no sabremos enfrentarnos a la vida. Al tenis se aprende jugando.
18. Ayudarle a fijarse objetivos ambiciosos, pero realistas, dentro de una dinámica de auto-superación.
19. Alentar los intereses, talentos y actividades del niño con el dibujo, el juego, los compromisos, los intercambios, la reflexión, la relajación, los ejercicios físicos y mentales en grupo o individualmente.
20. Considerar los fracasos no como algo negativo sino como una oportunidad de aprendizaje y práctica.

QUÉ HACER Y NO HACER A NIVEL EDUCATIVO

1. No renunciar ni delegar el papel en el otro progenitor.
2. No dar la espalda al hijo en tiempos de crisis o de conflictos.
3. Las crisis, los problemas son las oportunidades en la vida para llegar a un grado de madurez cada vez mayor. Normalmente, las crisis no son monótonas, hay saltos cuantitativos y cualitativos hacia la resolución del problema. Crecemos por escalones y un escalón prepara el otro.
4. Las personas para crecer deben afrontar su propia experiencia a pesar de que a los padres nos sean dolorosas.

5. Los hijos requieren cantidad de tiempo y tiempo de calidad. No es cierto aquella frase tan común a nuestro tiempo: "YO LE DOY CALIDAD DE TIEMPO A MIS HIJOS PORQUE NO TENGO CANTIDAD DE TIEMPO PARA ELLOS".
6. Escuche a sus hijos y compréndalos. Enséñele a decir NO en determinadas circunstancias y frente a la presión del grupo.
7. Si deseamos establecer una corriente efectiva de comunicación, tendremos que empezar por escucharlos, comprender, ganar su confianza.
- 8- Ayude a su hijo a regirse por el principio de la realidad, no por el placer.
- 9- Exija a su hijo disciplina.

PASOS PARA ESTABLECER NORMAS Y LÍMITES

- Para cambiar la conducta de los hijos es importante cambiar los propios comportamientos desadaptados. Mentiras. (Teléfono).
- Reducir la tensión. No permitir la propia descarga. No gritar. No emplear la razón de la fuerza, sino la fuerza de la razón.
- Utilizar estrategias simples:
 - Bajar la voz: hablar en un tono pertinente tranquilo.
 - Tomar contacto visual previo a cualquier conducta: atención.
 - Anticipar las situaciones antes de exigirles: lugar.
 - No reforzar de modo inadecuado: tocando al niño o con mensajes alternativos.
- Utilice convenientemente las técnicas de:
 - Sentarse frente a frente.
 - Ver técnica de la hombrera.
 - Instigación submaxilar.
 - Inhibición con el ¡NO...!
 - Reforzar las aproximaciones a la conducta meta.
 - No ceder la primera vez. Mantener la palabra dada.
 - Problema del castigo: largo plazo,
 - El castigo como descarga del adulto: improvisado, desmedido, violento
 - Castigo no contingente con la situación.
 - No hay un ningún "mejor castigo".
 - Se consiguen mejor las cosas de forma positiva: miel/hiel
 - Ojo con los padres antídoto: uno dice lo contrario del otro.
 - Hay que buscar los mecanismos, tiempo y lugares pertinentes para establecer normas y límites.
 - Sábados.
 - Lugar: dormitorio...
 - Momento oportuno para el niño y padres.
 - No descalificando al niño (falta de autoestima).
 - Autoridad compartida de padre y madre.
 - No se cambia de un día para otro.
 - Acordar penalizaciones
 - Utilizar la instigación, el refuerzo el tiempo fuera.

A) Observar cuidadosamente a los hijos

- * Obtener una información de compañeros, amigos o parientes.
- * Observar a los niños cuando ellos no crean ser observados.

Una de las principales dificultades que experimentan profesores y padres cuando observan a sus hijos deriva de sus deseos de intervenir en su comportamiento. Si se desea que el chico se comporte "adecuadamente", hay que tener en cuenta que una intervención desafortunada sólo puede conseguir un comportamiento indeseado.

B) Analizar las situaciones problemáticas

- * En primer lugar, averigüe cuál es el problema.
- * La mejor manera de definir un problema es identificar un comportamiento que se desee cambiar.
 - Mi hijo no estudia, es un irresponsable, no da golpe: Dónde, por qué, posibles causas.... ¿Cuándo ha surgido el problema? ¿Cómo? ¿Cuáles son sus consecuencias? ¿Qué parte de él nos corresponde? ¿Cómo reaccionamos? ¿Entendemos porqué reaccionamos de ese modo? ¿Qué nos gustaría hacer? ¿Cómo nos gustaría que se resolviese esta situación? Para analizar cada problema lo más conveniente es que los padres y educadores, entre sí, o con otra persona, sean capaces de hablar abiertamente.

C) Considerar las distintas posibilidades

D) Establecer las normas

- Las normas deben ser razonables, medibles, cuantificables.
- Los educadores y padres deben asegurarse poder distinguir cuando se cumple o no.
- Hay que describir las normas con detalle.
- Las normas deben establecer un límite de tiempo para su cumplimiento
- Debe existir alguna consecuencia prevista si se rompe el cumplimiento de una norma.

E) Ser coherentes al aplicarlas

- La coherencia es una manera de informar al niño de lo que padres y educadores piensan y dicen.
- La aplicación coherente de buenas normas promoverá el orden y la disciplina en la familia y en el aula, dará seguridad y contribuirá a que todos ofrezcan una mejor disposición.
- Regla muy importante: si en un contexto humano la transgresión de la norma se hace repetidamente y es permitida..., instaurar su cumplimiento se hará más costoso y difícil

PRINCIPIOS PARA SER MEJORES EDUCADORES

PRINCIPIO 1: No se involucre en luchas de poder de las que es probable que nadie salga victorioso. No entre a discutir ni a dialogar cuando el terreno no está preparado.

PRINCIPIO 2: Diga cosas agradables y refuerce a sus hijos, de vez en cuando, sobre todo si han hecho las cosas bien y no lo esperan. No busque la razón de la fuerza...

PRINCIPIO 3: No se anticipe a las necesidades del niño y resuelva sus problemas de inmediato. Permita al niño plantearse el problema y buscar salidas al mismo.

PRINCIPIO 4: No haga cosas por sus hijos que ellos sean capaces de hacer por sí mismos.

PRINCIPIO 5: Los profesionales de la educación, y en esto estamos incluidos todos, debemos tener una autoestima alta. Si el padre o el educador no la tienen, normalmente los chicos tampoco.

PRINCIPIO 6: Aprenda a pedir disculpas cuando no cumpla sus propios niveles de exigencia al tratar a sus hijos.

PRINCIPIO 7: Ponga normas y límites. Anticipe su cumplimiento Haga que se respeten. Imponga penalizaciones y no las levante. Ser permisivo no es ser buen educador.

COMO AYUDAR A LOS HIJOS DE FORMA EFICAZ

1. **NO ME DES TODO LO QUE TE PIDO.** A veces sólo pido para ver hasta cuánto puedo coger.
2. **NO ME GRITES.** Te respeto menos cuando lo haces, y me enseñas a gritar a mí también, y yo no quiero hacerlo.
3. **NO ME DES SIEMPRE ORDENES.** Si a veces me pidieras las cosas, yo lo haría más rápido y con más gusto.
4. **CUMPLE LAS PROMESAS,** buenas o malas. Si me prometes un premio, dámelo; pero también si es un castigo.
5. **NO ME COMPARES CON NADIE,** especialmente de la familia y amigos. Si tú me presentas mejor que a los demás, alguien va a sufrir; y si me presentas peor que los demás, seré yo quien sufra.
6. **NO CAMBIES DE OPINION TAN A MENUDO** sobre lo que debo hacer, decide y mantén esa decisión.
7. **NO DIGAS MENTIRAS** delante de mí, ni me pidas que las diga por ti, aunque sea para sacarte de un apuro. Me haces sentir mal y perder la fe en lo que dices.
8. **NO ME EXIJAS QUE TE DIGA EL PORQUE CUANDO HAGO ALGO MAL.** A veces ni yo mismo lo sé.

9. **ADMITE TUS EQUIVOCACIONES:** crecerá la buena opinión que yo tengo de ti y me enseñarás a admitir las mías.
10. **TRÁTAME CON LA MISMA AMABILIDAD QUE A TUS AMIGOS.** ¿Es que por que seamos familia no podemos tratarnos con la misma cordialidad que si fuéramos amigos?
11. **NO ME DIGAS QUE HAGA UNA COSA SI TÚ NO LA HACES.** Yo aprenderé y haré siempre lo que tú hagas aunque no lo digas; pero nunca haré lo que tú digas y no lo hagas.
12. **NO ME DIGAS "NO TENGO TIEMPO"** cuando te cuente un problema mío. Trata de comprenderme y ayudarme.
13. **Y QUIÉREME Y DÍMELO.** A mí me gusta oírtelo decir, aunque tú no creas necesario decírmelo
14. **DÉJAME VALERME POR MI MISMO.** Si tú haces todo por mí, yo nunca podré aprender.

PAPELES QUE LOS PADRES HACEN DESEMPEÑAR A LOS HIJOS

No sólo se trata de motivar a los hijos para trabajar de forma responsable. La pareja, la familia, tiene que ser sana y responsable. Cuando un hijo es obligado a desempeñar un rol que se le ha asignado, consciente o inconscientemente, el problema del encuentro, en el seno de una comunicación familiar auténtica se hace difícil. Determinados padres problematizados, hacen desempeñar a los hijos roles que no debieran y que responden sólo a la realidad desestructurada de la pareja o de los individuos adultos. ¿Somos una familia patológica? Sería una buena pregunta para un acertado análisis personal.

Veamos algunos roles que los padres asignan a los hijos

1- EL HIJO MENSAJERO:

Cuando padre o madre no se atreven a encarar directamente una conversación o a abordar un problema por temor a la confrontación, suelen enviar al hijo como interlocutor, como mensajero.

Gran parte de los mensajes que trasvasa el hijo, en una u otra dirección, son incomprensibles para él. Y como en la antigüedad, hay mensajeros que terminan muriendo o son "matados" u odiados por un determinado bando.

2- EL HIJO GARANTIA:

Concebido como posibilidad para... atrapar al padre, a la madre... para...

Concebido como garantía para disipar los temores ante una supuesta carencia de integridad física, o de miedo a estar dañada por dentro y temor a no poder procrear...

Concebido tardíamente como garantía para reavivar los últimos rescoldos de una maternidad perdida o dañada. Mi hijo es garantía de que la otra parte esté conmigo...

3- EL HIJO TRIBUTO:

Cedido por su madre a la abuela materna del niño, como si aquella tuviera que pagar un tributo a su propia madre, o como si fuera un premio de consolación ante su salida del hogar.

4- EL HIJO SOLUCION:

Nacido en momentos conflictivos de la pareja, como si su misión, al llegar a la vida, fuese la de resolver los problemas de los padres.

Hay niños que nacen para retener al marido a la madre, para consolidar una unión débil o en peligro. Normalmente el hijo solución no soluciona nada y terminará sufriendo tras la separación de sus progenitores.

5- EL HIJO PANTALLA:

Es hijo "pantalla" el niño sobre el que los padres proyectan mil ideas no conseguidas por ellos en el pasado, en un deseo inconsciente de autorrealización a través del hijo. Son niños que hacen de todo, están súper ocupados, no juegan... Ah! pero eso sí: van a natación, a música, a inglés, a griego, a judo, a pintura....a judo, a cocina, a danza, a...

6- EL HIJO DIANA:

Es corriente oír decir a la pareja "nosotros discutimos solamente a causa de los niños. Si no fuera por ellos, nos llevaríamos muy bien".

El "hijo diana" es el niño que cada día "paga el pato" en función del cambiante humor que traigan a casa los padres tras la jornada de trabajo, tras la lucha con el jefe insoportable o el irritante compañero.

El hijo diana es el blanco sobre el que se proyectan todas las frustraciones de los padres.

7- EL HIJO SUBSTITUTO:

Existen padres, madres que utilizan al hijo como sustituto de su pareja, satisfaciendo en él necesidades afectivas que normalmente deberían cumplirse en la relación matrimonial. Mi hijo es mi confidente, mi compañía, mi....

8- EL HIJO ALIADO:

El hijo es seducido, chantajeado o atemorizado por uno de los miembros de la pareja y lucha en coalición contra el otro cónyuge. Esta forma de presión suele ser desastrosa y anula el pensamiento y personalidad del hijo.

9- EL HIJO ETERNO BEBE:

Niño a cuyos padres jamás les gustaría que creciese, porque así lo manejarían mejor, lo podrían controlar, manipular siempre y más fácilmente.

Estos padres proyectarían sobre el niño una cierta capa de preocupación y apego enfermizo que impediría al niño progresar hacia su autorrealización y autodirección satisfactorias.

10- EL HIJO DE DIOS:

El niño que vino porque Dios quiso... Como si las modernas cigüeñas de hoy se hubieran equivocado de ruta....La mayoría de las veces suele ser el hijo del medio, producto de la casualidad, la resignación, de la negligencia, del donde caben cinco caben seis.

11- EL HIJO POLIZA:

Normalmente es un hijo tardío, al que se cuida, se hace crecer, se educa sometido, para que el día de mañana, cuando yo sea viejo/a, torpe, decrepito/a, me atienda y cuide.

12- EL HIJO RECHAZADO:

Al que se soporta de forma irritante. El rechazo puede ser consciente e inconsciente. El sujeto se percibe a sí mismo como "el garbanzo negro de la familia", al que todo le sale mal, el de los defectos, etc., y esto sin saber por qué. La autoestima de estos niños suele ser nula. Sobrecompensan su falta de afecto con conductas rebeldes, buscando en muchas ocasiones que le presten atención.