

## FIJAR LÍMITES Y DAR ESTRUCTURA A LOS ADOLESCENTES

*Mario C Salvador. Director de ALECES, Instituto de Psicoterapia Integradora*

### **I. CONCEPTO DE DISCIPLINA**

La auto disciplina es el norma que damos a la estructura interna, los valores y conductas que empleamos para cuidar de nosotros mismos y de otros. La estructura externa que proporcionan los padres (cuidados, enseñanzas y reglas) ayuda al niño a crear su propia estructura interna y auto disciplina.

La certidumbre, la predictibilidad y la estabilidad es un hambre humana básica que se proporciona a través de la estructura. Necesitamos la seguridad y protección de una estructura para sobrevivir. Lo opuesto a la estructura es el caos.

Dar estructura a un niño pequeño es satisfacer sus necesidades físicas y emocionales de manera consistente. Posteriormente, los padres dan estructura enseñando como hacer tareas, pensar claramente, evaluar información del medio, identificar opciones, establecer objetivos, organizarse, manejar materiales, herramientas, tiempo, ideas y sentimientos, ser responsable, cumplir los compromisos y desarrollar valores morales y éticos.

*“Somos personalmente responsables si deseamos intentar y experimentar cosas nuevas, y si trabajamos y nos desarrollamos personalmente y llevar a cabo un plan para realzar el propio bienestar. Somos socialmente responsables si respetamos los derechos y sentimientos de los demás y somos sensibles al bienestar de los otros”.*

Las normas son como la verja que rodea el patio de juegos. Con límites buenos, el niño se siente seguro y cuidado, libre para explorar y descubrir quién es y quienes son los otros, qué se permite y que no. Si los límites no son seguros el niño se vuelve cauto; limita su espontaneidad y curiosidad y su deseo de experimentar nuevas cosas; se siente inseguro y descuidado. Si los límites son demasiado estrechos, el niño se vuelve pasivo, se sobreadapta o se vuelve rebelde para obtener atención.

Cuando establecemos límites consistentes y con amor, el niño aprende gradualmente a establecer sus propios límites, a valorarse a si mismo y construir su autoestima. Satisface las otras dos hambres básicas (*estimulación y reconocimiento*) en maneras seguras.

Algunos padres esperan que sus hijos sepan que hacer sin decírselo y se comportan con ellos de manera crítica o rígida, con amenazas de castigo o abandono.

Los niños aprenden a sentirse seguros siguiendo y obedeciendo algunas normas no negociables (Un ejemplo de norma no negociable es “Conducir por la derecha”). Las normas no negociables responden a la seguridad física del niño. Las normas internalizadas temprano se vuelven automáticas y no tenemos que gastar energía pensando en ellas.

Poco a poco vamos aprendiendo como protegernos en el medio complejo en el que vivimos hoy. En el pasado nos enfrentábamos al peligro peleando o escapando pero hoy hemos de manejar habilidades más complejas que requieren pensar y negociar, cooperar y, a veces, chillar. Hemos de aprender a

establecer nuestros límites sin violencia. Esto requiere tomar buenas decisiones teniendo en cuenta la situación, nuestras necesidades y las de los demás.

Las personas que no han sido bien estructuradas pueden manifestar conductas inapropiadas como interrumpir las conversaciones, sentirse agredidos con facilidad y pelear, pedir a otros que piensen por ellos, no cumplir sus responsabilidades en casa o en el trabajo,... Podemos reconstruir nuestra estructura interna en cualquier momento de nuestras vidas; y hemos de revisar nuestro propio sistema de estructura cuando criamos a nuestros hijos.

Siempre existen consecuencias para nuestros actos, positivas o negativas, previsibles o no. Es importante enseñar a los niños a ser conscientes de las consecuencias de sus actos. Los padres han de enseñarles a prever las consecuencias y a asumir las responsabilidades por sus actos. Por ello la amenaza es mala, ya que provoca oposicionismo.

Hemos de informarles de qué puede ocurrir si manifiestan una conducta determinada, pero siguen siendo libres de hacerlo. El padre no ha de enseñar al niño a través de un castigo; son las consecuencias las que enseñan al niño; esto permite evitar luchar de poder por el control.

El papel de los padres es advertir al niño de las consecuencias, no amenazarlo. Cuando se informan las consecuencias hemos de hacerlo con naturalidad; el niño debe disfrutar de la oportunidad de elegir y experimentar o no las consecuencias.

La Formula es: “*Si ..., entonces ...*”

Si el niño elige una conducta inapropiada y experimenta consecuencias desagradables el padre puede entonces manifestarle su apoyo y animarle a explorar nuevas opciones de lo que hará en el futuro.

## II. EL DIAGRAMA DE ESTRUCTURA

Hay seis maneras básicas en las que establecemos, o fracasamos en establecer, estructura: rigidez, crítica, reglas no negociables, reglas negociables, condescendencia y abandono. Las reglas no negociables y negociables ofrecen estructura apropiada al niño de acuerdo a su edad y desarrollo.

**Rigidez:** es el más estricto. En esta actitud, la norma es más importante que el niño e impone sin tener en cuenta las necesidades del niño

**Crítica:** puede ser más flexible que la rigidez, pero implica ridiculizar, llamar al niño con palabras duras, contiene exageración (nunca, siempre, ...) y sugiere al niño como fallar.

**Reglas No Negociables:** informan al niño que hacer para sentirse seguro y tener éxito. Estas normas están para el bienestar del niño y se refuerzan de manera rutinaria. Enseñan al niño a ser obediente, pero no le enseñan como pensar; el pensamiento ha sido elaborado por el adulto.

**Reglas Negociables:** enseñan al niño como pensar y ser responsable. Comienzan en formas sencillas cuando el niño es pequeño y van expandiéndose a medida que crece. El proceso de negociación de las reglas le enseña al niño qué tomar en consideración para establecer sus propios límites y construir su propia estructura interna.

**Condescendencia:** el padre fomenta o asume las demandas del niño. Enseña al niño que no necesita seguir reglas o hacerse capaz.

**Abandono:** ocurre cuando el adulto falla en construir o reforzar las normas que protegen al niño. Además falla en proveer al niño de oportunidades adecuadas para que el niño aprenda lo que necesita a cada edad.

Hemos de apreciar que la estructura que se ofrece en ambos extremos es similar. Tanto la rigidez como el abandono fallan a la hora de satisfacer las necesidades del niño.

## El diagrama de estilos de establecimiento de límites y estructura

| RIGIDEZ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | CRITICA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | REGLAS NO NEGOCIABLES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | REGLAS NEGOCIABLES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | CONDESCENDENCIA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | ABANDONO                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Características:</b><br/>La rigidez, supuestamente para el bienestar del niño, viene del miedo. Consiste en viejas reglas dictadas por alguien que ignoran las necesidades y tareas evolutivas del niño. La rigidez amenaza, abusa o retira el amor para forzar la sumisión; no cree que el niño tenga nada que decir en resolver las cosas</p> | <p><b>Características:</b><br/>La crítica etiqueta a la persona con nombres negativos en lugar de establecer criterios de conducta adecuados. La crítica suele incluir palabras globales como “nunca”, “siempre”. Niega al niño y le dice como fallará. Ridiculizar es una forma devastadora de crítica que humilla e invita a otros a reírse</p> | <p>Las reglas no negociables son reglas que deben cumplirse. El niño sigue las normas para poner en orden su vida, proporcionan seguridad para ayudarle a saber quién es, tomar decisiones, y construir su autoestima. Aunque las reglas no negociables están establecidas con firmeza, no son rígidas y pueden reelaborarse para el bienestar de la familia y el niño.</p> | <p>Las reglas negociables enseñan al niño como pensar y resolver problemas con claridad, ayudándole a elevar su autoestima. Son negociables. El proceso de negociar les da la oportunidad de dialogar y defender sus intereses con los padres, recoger datos en los que fundar sus decisiones y aprender a ser cada vez más responsables de sí mismos.</p> | <p>El empalago garantiza libertad sin exigir responsabilidad a cambio. Parece apoyador, pero implica que el niño no tiene o no es capaz de seguir las reglas. No tiene en cuenta las capacidades del niño y le da permiso para ser irresponsable, para ser indefenso y desesperanzado. Al tiempo permite a los padres parecer buenos o jugar a ser mártires o sentirse al control</p> | <p>El abandono consiste en falta de reglas, protección, y contacto. Informa a los niños de que los adultos no están para él. Si se emplea la burla cuando el niño necesita estructura o aprobación, esta burla constituye abandono</p> |
| <p><b>Ejemplo de un niño de 13 años que bebe alcohol.</b><br/>Los padres dicen: “si vuelves a beber alcohol no te molestes en volver a casa”</p>                                                                                                                                                                                                      | <p>La madre dice: “siempre estás haciendo estupideces. Ahora estás borracho. Eres como tu padre”</p>                                                                                                                                                                                                                                              | <p>El padre dice: “No puedes beber alcohol hasta que tengas la edad legal. Espero que respetes esta norma. Si no la respetas habrá duras consecuencias”</p>                                                                                                                                                                                                                 | <p>El padre dice: “Hay niños cuya primera prioridad el beber. ¿Cuándo crees que está bien estar con niños que beben? ¿cómo puedes encontrar niños que no beben de manera que no pases todo tu tiempo libre con los que beben?”</p>                                                                                                                         | <p>El padre dice: “Si todos los niños beben, supongo que tú puedes? O Eres demasiado joven para beber y conducir, puedes tomar un vasito aquí; o los niños son niños”</p>                                                                                                                                                                                                             | <p>El padre dice: “No quiero hablar de ello”. El padre no está disponible (ni física ni emocionalmente), está bebido o enfermo mentalmente, o ignora o se burla del niño.</p>                                                          |

|                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>El niño puede entender los siguientes mensajes subyacentes:</b></p> <p>No eres importante. No pienses. No seas. No existas. Serás abandonado si cometes un error. No confíes en ti</p>                                | <p>No seas quien tú eres. No tengas éxito. No lo logres. No eres querible</p>                                                                                                                                             | <p>Tu bienestar y seguridad son importantes. Tus padres esperan que sigas la ley. Tus padres desean ser responsables y seguir las reglas</p>                                                          | <p>Puedes pensar, negociar e iniciar. Tus necesidades son importantes y las de otros también. Debes afrontar las cosas como son. Esperamos que seas capaz de una manera positiva para ti y para otros.</p>                            | <p>No seas competente ni responsable. No crezcas. Puedes hacer lo que te de la gana. Necesito cuidar de ti siempre. Mis necesidades son más importantes que las tuyas</p>                       | <p>No quiero cuidarte. No te quiero. Tus necesidades no son importantes, las mías sí. No hay nadie para ti. No existes para mí.</p>                                           |
| <p><b>Respuestas comunes del niño</b></p> <p>Sentirse oprimido, distante, enfadado o furioso, asustado, desesperanzado, imperfecto, no tenido en cuenta, abandonado, malo, impotente</p>                                    | <p>Sentirse incapaz y disminuido, rechazado, herido, humillado, enfadado, furioso, no importante, inadecuado, asustado, no tenido en cuenta</p>                                                                           | <p>Se siente seguro, cuidado, capaz, ayudado, responsable, confiado, tenido en cuenta. Se puede sentir frustrado, irritado, y resistente a veces. Aprende a seguir las normas y a ser responsable</p> | <p>Se siente respetado, tenido en cuenta, escuchado, capaz, importante, querido, inteligente, seguro, y a veces frustrado. Aprende a evaluar las normas y participar en la elaboración de reglas, a seguirlas y a ser responsable</p> | <p>Se siente apoyado y animado a no crecer, ser incapaz para agradar a los padres. Se siente inseguro, minado, loco, manipulado, no tenido en cuenta, no querido, insatisfecho y rabioso.</p>   | <p>Se siente asustado, aterrorizado, herido, enfadado o furioso, rechazado, no tenido en cuenta, poco importante, alterado. Quizás suicida</p>                                |
| <p><b>Decisiones que toma el niño frecuentemente:</b></p> <p>Las normas importan más que yo. No soy querido. Mis padres no me cuidan. Dejaré que otros piensen por mí. Complaceré, me rebelaré o me aislaré. Me culparé</p> | <p>Se supone que he de saber lo que no sé. No pediré ayuda. Trataré de Esforzarme, Ser Fuerte, Ser Perfecto. Si no hago las cosas bien soy malo. No soy suficientemente bueno. Soy un desgraciado. No quiero molestar</p> | <p>Hay algunas reglas que he de seguir. Puedo aprender de mis errores. Soy bueno. Soy querible y capaz. Ellos me cuidan y se preocupan por mí</p>                                                     | <p>Está bien que crezca, piense por mí y dependa a veces. Puedo pensar y pedir que otros me ayuden a pensar. Cada vez soy más responsable y competente</p>                                                                            | <p>Debo cuidar de las necesidades de otros, no necesito de otros. No soy capaz de valerme por mí y aprender. Si me ayudan he de desconfiar o pagar por ello; pero no espero ayuda de otros.</p> | <p>No pedir o no esperar ayuda de nadie. Nadie importa. Si sobrevivo tengo que hacerlo sólo. Si alguien me ofrece ayuda desconfiaré. La ayuda y la confianza son chistes.</p> |

Si decidimos cambiar la rigidez, la crítica, la condescendencia y el abandono por un estilo saludable hemos de pensar:

- ¿Cuáles son las normas y porqué son importantes?
- ¿Qué son normas no negociables?
- ¿Qué normas son negociables?
- ¿Qué son normas negociables?
- ¿Cómo negociamos las normas?
- ¿Qué normas son negociables?
- ¿Cómo mantendremos las normas actualizadas?

La disciplina tiene que ver con aplicar las consecuencias y asumirlas cuando no seguimos una norma. La palabra disciplina viene de *discere*, aprender. Implica preguntarnos ¿Qué está aprendiendo el niño?, ¿Qué estamos tratando de enseñar?

Toda conducta tiene consecuencias, positivas o negativas. Si como padres olvidamos proporcionar consecuencias positivas, expresiones de confianza, gracias, aprobación cuando el niño se comporta bien, estamos desperdiciando un método poderoso para animar al niño a ser competente y construir su propia estructura de cuidados. Si el chico no obtiene reconocimiento por sus buenas conductas obtendrá atención de otras maneras menos deseables.

Ya que toda conducta tiene consecuencias, los padres han de elegir qué consecuencias experimentará el niño, qué lección ha de aprender cuando rompe una norma. Los padres han de recordar que cuando el niño se comporta mal, tiene una lección que aprender o un problema que resolver.

Cuando las consecuencias naturales puedan ser peligrosas, hemos de emplear *consecuencias lógicas* o *razonadas*. Las consecuencias razonables han de ser proporcionadas a la ofensa, respetuosas con todos los implicados, y ser conocidas de antemano. Las consecuencias lógicas están relacionadas con la conducta y centradas en la responsabilidad, y ayudan al niño a reparar el daño hecho (suspender por no estudiar es una consecuencia natural: Quedarse en casa las noches del fin de semana es una consecuencia razonable de la conducta)

Siempre que sea posible, los padres han de implicar al chico en identificar las consecuencias razonables/lógicas de sus conductas. Si el padre elige las consecuencias, el niño no tiene que pensar sobre cómo hacerse responsable y respetuoso. El chico puede tomar la consecuencia como un castigo y rechazar cualquier malestar achacándolo a sus padres.

No podemos esperar que los chicos se sientan bien con las consecuencias negativas de sus conductas, pero podemos ayudarles a entender las razones de esas consecuencias. Si el niño ve la consecuencia como castigo tenderá a culparnos y a no asumir la responsabilidad por sus actos.

Cuando se rompen cosas, se hieren sentimientos o se daña la estima de alguien no hay manera de reparar el problema. Esta es una ocasión para hacer enmiendas o correcciones. La confianza del niño se puede restaurar si piensa en maneras de restituir.

El castigo es algo a lo que recurrimos cuando nos sentimos incapaces, cuando no hemos aplicado las consecuencias, o cuando no han sido efectivas. El castigo alivia al que castiga de su enfado, pero el castigo es el medio menos deseable de ayudar a los niños a ser responsables.

Experimentar la necesidad de castigar es una clave de que necesitamos normas nuevas o habilidades para seguir enseñando a nuestros hijos. Nuestro enfado es una clave de que hemos olvidado que es nuestra tarea como padres que cuando un niño rompe una norma hemos de mantener el malestar en el niño, no cargarlo sobre nuestras espaldas. Es difícil enfadarse o enfurecerse si mantenemos la máxima: *“este es el problema de mi hijo, no el mío; ¿cómo puedo llevarle a darse cuenta de que lo que hizo es un fastidio para él”*