

NOLA ERAKUTSI ZURE SEME-ALABARI GAIZKI TRATATZEN DUTENEAN EZ ETSITZEN

Cómo enseñar a tu hijo a no resignarse cuando le tratan mal

La indefensión aprendida se produce cuando el niño asume que haga lo que haga, no puede cambiar la realidad que le rodea

La indefensión aprendida es un estado psicológico que consiste en no hacer nada para evitar el sufrimiento o la situación dolorosa o aversiva (desagradable). Es decir, la víctima se “resigna” al maltrato y no hace nada para evitarlo porque ha adquirido la creencia de que nada de lo que haga cambiará el resultado.

Fue [el psicólogo Martin Seligman](#) quien, a través de unos experimentos con perros a los que sometía a choques eléctricos, formuló por primera vez el término. Algunos de estos pobres animales podían cortar la electricidad dando un golpe con el hocico, otros no. Estos últimos recibían el choque hicieran lo que hicieran. Los perros cuyo comportamiento evitaba la descarga se mantuvieron alertas y con energía, mientras que aquellos cuya conducta no obtenía resultado alguno generaron indefensión y dejaron de emitir conducta alguna, incluso cuando ya tenían la posibilidad de evitar la descarga.

La indefensión aprendida tiene que ver con el convencimiento de que hagas lo que hagas, no se producirá un resultado distinto. Es una brutal prisión psicológica, desconectada de la realidad, que bloquea cualquier posibilidad de cambio o liberación. Un ejemplo conocido es el método Ferber, [en España llamado método Estivill](#), que consiste básicamente en no atender la llamada de un bebé lo suficientemente pequeño como para que aún no tenga ni siquiera la herramienta de la palabra ni la motricidad para *escaparse* o buscar ayuda por su propio pie. Es decir, **preso de una inmensa vulnerabilidad, dependiente en extremo, cuya única alternativa de supervivencia es el llanto**. Si no obtiene respuesta a su petición de ayuda, aprenderá que haga lo que haga no cambia nada, que él no tiene el poder de manejar la realidad, y, en última instancia, que no existe (afectivamente hablando). Y este primer aprendizaje quedará impreso en su cerebro aún en desarrollo, dejando una impronta que influirá en su forma de percibirse a sí mismo y al mundo.

En la indefensión aprendida, la víctima puede llegar a justificar el maltrato, a pensar que lo merece, se culpa. La autoestima se daña tanto que cree merecer lo que le está

ocurriendo. Es muy fácil entender este fenómeno con las mujeres maltratadas y por qué les resulta tan difícil escapar de la situación, no denunciar, perdonar una y otra vez... Están presas de sí mismas, anulada su voluntad y con una autoestima tan destruida que su capacidad de reacción es muchas veces nula.

Lo podemos observar en multitud de aspectos de la vida cotidiana, en los ámbitos laboral, social y personal. Por ejemplo en el terreno profesional suele expresarse en forma de "esto es lo que hay y haga lo que haga nada va a cambiar", es decir, dejo de expresar mis deseos, mis derechos incluso, y sigo soportando una situación laboral de insatisfacción (cuando no de abuso) porque creo que no tengo ningún poder sobre ella. En el ámbito de lo social es como una pandemia, una creencia generalizada de que no tenemos ningún poder para cambiar la situación social, que somos irremediabilmente vulnerables frente al poder político y económico. En lo personal tampoco es infrecuente encontrar personas con discursos y vidas instaladas en un modelo cuya expresión coincide con el de indefensión o desesperanza aprendida. El conocido refrán "más vale lo malo conocido que lo bueno por conocer" traduce una manera de relacionarnos con el mundo instalada en esta cultura.

Nosotros, los padres, podemos y debemos educar para hacer que nuestros hijos sean menos vulnerables a este estado psicológico. En este esquema en particular, no inocular indefensión aprendida en un niño tendría que ver con la coherencia, la incondicionalidad afectiva, el aprendizaje de estrategias de afrontamiento, la ausencia de miedo a las figuras de apego o parentales, la sustitución de la culpa por la responsabilidad, la motivación de logro y sobre todo la percepción de competencia:

- **Coherencia de los padres *entre ellos y hacia el niño*.** Coherencia entre lo que dicen y hacen. Coherencia en lo que transmitimos que está bien o está mal. **Cuando un niño percibe a los padres como un equipo consistente**, sólido, en el que se puede confiar, entonces también percibe el mundo como un lugar seguro, no como algo hostil y caótico. Esto imprime confianza y autoestima en tanto los demás también son percibidos como no amenazantes, y provee al niño de una visión positiva de sí mismo y de los otros.
- **La incondicionalidad afectiva** tiene que ver con que nuestros hijos se sientan amados independientemente de su comportamiento. Es decir, lo que siento por ti no es cuestionable, está fuera de la ecuación. Esto no significa que apruebe todo lo que haces o que no ponga límites cuando estos sean necesarios. Es decir, lo que intento canalizar adecuadamente es tu conducta, no a ti. Con lo que puedo estar en desacuerdo es con lo haces, no con quién eres. Cuando un niño se

siente amado, también se siente aceptado y desde ese lugar es mucho más fácil lograr los cambios que sean necesarios en su aprendizaje del mundo.

- **La ausencia de miedo, por supuesto.** El miedo es un elemento imprescindible para aprender indefensión, el miedo bloquea la posibilidad de actuar, coloca al organismo en un estado de alerta donde solo es posible la huida o el ataque. Un niño no tiene posibilidad alguna de huir ni de atacar, por tanto se queda en un lugar paralizante de absoluta indefensión y donde su conciencia de vulnerabilidad invade su capacidad de reacción. Cuando un niño siente miedo hacia aquellos a quienes también ama y deberían amarle, generaliza esta emoción al resto de ámbitos afectivos de su vida, aprende a amar desde el temor, y desde el temor tenderá a escaparse y/o a atacar, en el plano afectivo.
- **La motivación de logro y la autocompetencia.** Es muy común observar cómo se protege a los niños de la posibilidad de que pongan en marcha su potencial, de que desarrollen la capacidad de resolución de problemas, de que habiliten estrategias de afrontamiento ante la adversidad. La cotidianidad del día a día ofrece innumerables ocasiones en las que un niño es capaz de lograr todo esto y sentir que es competente, capaz. Aprende a intervenir y modificar su medio, aprende que lo que hace tiene un resultado positivo o no, pero que puede influir y modificar las cosas. Esto es lo que los psicólogos llamamos "locus de control interno", frente al "locus de control externo" donde es la suerte, el destino o variables siempre externas las responsables de lo que ocurre y nos ocurre.

El propio Seligman defiende que **los niños necesitan fracasar**. Necesitan sentirse tristes, enfadados, frustrados. Sostiene que cuando les protegemos de sentir estas emociones, les privamos de aprender a perseverar. Y yo añado que, además, les privamos de aprender a sentirse competentes, dueños de sí mismos y de sus vidas. La motivación de logro tiene que ver con saberse hábil para conseguir metas, objetivos. Es una especie de reconocimiento interno que nutre nuestra autoestima. Es la verdadera motivación porque no es externa, no depende de otros, sino que yo soy quien se sabe capaz y eso produce percepción de control. Sabernos artífices de nuestra vida, artesanos de aquello que vamos construyendo, nos hace sentir que tenemos una gran parte del control y que las circunstancias influyen, pero en última instancia, no determinan el rumbo.

Y **también necesitan desarrollar el criterio y la elección**. Cuando los estilos educativos son muy paternalistas (yo decido lo que es bueno para ti, sin ti) o muy autoritarios (te prohíbo lo que creo que no debes hacer, porque yo lo digo) bloquean el desarrollo de habilidades imprescindibles como el criterio, la crítica y la elección. Y esto se aprende en casa, cuando nosotros como padres les estimulamos dejando que elijan

aquello que pueden elegir (y que suele ser mucho más de lo que a priori pensamos) y que desde luego, asuman las consecuencias que se derivan de su elección; cuando negocio y explico los límites e incluso cuando permito que sea el niño quien encuentre la solución a un conflicto y la ponga en marcha probando su manera de influir en las cosas.

ARTIKULU hau "EL PAÍS" egunkarian publikatu da.

Este artículo ha sido publicado en el periódico "EL PAÍS"

ASERTIBITATEA: EZETZ ESATEN JAKITEAREN GARRANTZIA

Asertividad - la importancia de saber decir no

La **asertividad** ha demostrado ser un pilar fundamental para desarrollar una buena **autoestima**. Nos permite comunicarnos de manera efectiva con los demás poniendo en valor nuestras opiniones, nuestros derechos y nuestras necesidades.

Ser asertivos nos posibilita manejar los conflictos y negociar con los demás soluciones a problemas que de otra manera podrían enquistarse y llevarnos a rupturas en la relaciones, sentirnos mal con nosotros y con los demás y otra serie de consecuencias negativas para nosotros.

Uno de los problemas a los que se enfrentan las personas no asertivas, es su dificultad para decir no.

Les es muy difícil negarse a hacer algo que les piden, aunque estas peticiones vayan en contra de sus principios, sus necesidades o sus deseos, por miedo a las consecuencias negativas que les pueda acarrear el negarse a hacer algo que no quieren hacer.

Entre las consecuencias negativas percibidas encontramos fundamentalmente los siguientes aspectos.

Sentimientos de culpabilidad El negarse a hacer algo, puede despertar en las personas no asertivas un gran **sentimiento de culpabilidad**, llegando a percibirse a si mismas como “malas personas”, y para evitar este sentimiento consigo mismas, se ven avocadas a ceder a los deseos de los demás.

Conflictos posteriores que no van a saber resolver: las personas no asertivas anticipan que el negarse a hacer algo que les piden los demás, supondrá generar un conflicto mayor que no van a saber gestionar.

Enfadados de los demás: Anticipan que el negarse a hacer algo, generará en los demás una reacción de enfado y el deterioro de la relación e incluso la pérdida de la relación con esa persona.

Porqué es importante saber decir no.

Ya nos hemos referido a la importancia de la asertividad como pilar de la autoestima. El saber decir no, tiene una serie de beneficios que debemos considerar como motivadores fundamentales para comenzar a poner en marcha esta estrategia asertiva.

Evitar la manipulación. Cuando hacemos algo que no queremos, nos sentimos manipulados por los demás, sentimos que se están aprovechando de nosotros y vamos generando resentimiento hacia esas personas que pueden resultarnos abusivas.

Potenciar la seguridad en nosotros mismos, autoestima y sensación de libertad. El saber decir no, nos permite desarrollar nuestra confianza en nosotros mismos y aumentar nuestra autoestima. También nos permite tomar nuestras propias decisiones y por tanto dirigir nuestra vida en esas situaciones.

Evitar implicarnos en cosas de las que no vamos a arrepentir. Es posible que si no ejercemos el derecho a decir no, nos veamos implicados en situaciones que atentan contra nuestros principios, creando en nosotros un malestar emocional elevado malestar y generando una sensación negativa hacia nosotros mismos por haber cedido.

Como rechazar peticiones de forma asertiva.

1. Antes de responder analiza la situación.

Antes de tomar una decisión sobre la petición que te hace la otra persona. Cerciórate de que entiendes perfectamente en que consiste su petición. Si no es así pregunta y reformula su petición para confirmar que efectivamente comprendiste de forma correcta su petición.

En el caso de que necesites evaluar las repercusiones tanto a corto como a largo plazo que conllevarían ceder a la petición, expresa tus dudas y tu necesidad de un tiempo para pensar sobre ello.

2. Expresa tu negativa.

En el caso de que consideres no hacer algo que te piden, debes expresar tu negativa de manera asertiva.

Las personas no asertivas cuando se niegan a una petición suelen hacerlo en base a excusas. Normalmente porque consideran que si exponen una justificación donde la responsabilidad de la decisión no depende ellos, como que no pueden hacerlo porque tienen visita, porque deben quedarse trabajando, etc, la otra persona no se enfadará o tendrá una reacción negativa. Es decir, no cumplen los deseos del otro no porque no quieren sino porque no pueden y de esta manera consideran que los demás no se van a enfadar.

Si este es tu caso, recuerda que cuando pones una excusa, puedes encontrarte en la situación en la que la persona que te pide algo, posponga su petición para cuando no tengas ese impedimento. Si una persona te pide que le acompañes a un lugar que no te gusta y te excusas diciendo que no puedes porque tienes trabajo, es posible que posponga su petición al fin de semana y en ese caso ya no tendrás excusa para negarte.

Por tanto, ten en cuenta que tus razones para negarte son tan válidas y tan respetables como las de los demás. Tan respetable es no poder como no querer hacer algo.

Puede darse el caso de que quieras aceptar una petición pero bajo unas condiciones. En ese caso expón tus condiciones para que podáis negociarlas y llegar a un acuerdo en el que los dos os sintáis satisfechos con el plan.

Recuerda que solo tu debes ser tu propio juez a juzgar la importancia de tus necesidades, tus deseos y tus decisiones. Respetarlas es [el primer paso para ser asertivo](#), aumentar la autoestima y la autoconfianza.

ARTIKULU hau ["PSICOGLOBAL"](#) web orrialdean publikatu da.

Este artículo ha sido publicado en el blog ["PSICOGLOBAL"](#)

"Eskola-jazarleak ez datoz auzo pobreetatik edo familia desegituratuetatik. Horiek mitoak dira "

***«Los acosadores escolares no provienen de barrios pobres
o de familias desestructuradas. Eso son mitos»***

Cuando hablamos de acoso escolar nos estremecemos. A nadie nos gusta pensar en lo que puede estar sufriendo un niño o niña, que está en la edad de disfrutar, experimentar, aprender, conocer..., y en las consecuencias que se pueden derivar de sufrir situaciones así a edades tan tempranas e importantes en el desarrollo.

Sin embargo, no nos estremecemos tanto o al menos no nos afecta de la misma manera pensar en quien ejerce ese bullying. Pero, en estos casos, deberíamos pensar en la [teoría del icerberg](#), de la que nos habla la experta en disciplina positiva, María Soto. El mal comportamiento de un niño o niña es solo la punta del icerberg, aquello que vemos, pero debajo del agua hay muchos motivos que han llevado a que este «acosador escolar» se comporte de esta manera. Y ahí también tenemos que poner el foco.

Sobre estos niños y niñas y las razones de este comportamiento hemos hablado con la psicóloga Úrsula Perona:

Úrsula, no hace mucho que empezamos este curso tan peculiar, y con él, también volvió el bullying, igual que las clases, de forma presencial. Sin embargo, muchas veces no le damos la importancia que se debe a este tema. ¿Cómo se encuentra la situación del acoso escolar en la actualidad? ¿Qué cifras alcanza en España?

Desgraciadamente es así: con la vuelta al cole, también volvió el bullying. No tenemos aún cifras actualizadas del año 2019, imagino que debido a la pandemia que paralizó y retrasó todo. No obstante, los últimos datos con los que contamos, del año 2018, nos hablan de un alarmante incremento de casos de acoso escolar.

De todas formas estas cifras siempre son generosas, pues se basan en los casos denunciados de acoso escolar, y la realidad es que la mayoría de casos nunca llegan a denunciarse.

Se estima que uno de cada cuatro niños sufre bullying (Instituto de estadística de la Unesco, 2018), sin importar la zona del mundo en que nos fijemos o el estatus socioeconómico. Parece que el acoso escolar no entiende de culturas o clases sociales.

1 de cada 4 niños escolarizados sufren bullying... son cifras muy preocupantes. Pero ¿qué ocurre con los que lo ejercen? ¿Existe un perfil de niños o niñas «acosadores»?

Me alegra mucho que me hagas esta pregunta, porque suele ponerse el foco en la víctima de bullying y no tanto en el agresor. Yo siempre digo que en el acoso escolar hay dos víctimas: el niño que lo sufre, y el que lo comete.

¿Qué se esconde detrás del acosador? Pues muy fácil: un niño o un adolescente que lo está pasando mal. Que tiene problemas de autoestima, que no lo está pasando bien en casa, que no se siente integrado o que en el pasado fue él mismo víctima de bullying. En cualquier caso, es un niño que sufre. Y no podemos olvidar eso.

Los estudios nos indican que no hay un “perfil” de acosador. No importa la clase social, los recursos económicos, no provienen de barrios pobres o de familias desestructuradas. Eso son mitos. Hay niños que agreden y acosan en todas las culturas, en cualquier estrato social y en familias de lo más «normales».

Lo que sí tienen todos en común es que algo no anda bien. Si un niño está feliz, equilibrado, si se siente bien consigo mismo y si tiene habilidades sociales y recursos adecuados para relacionarse, no comete bullying.

¿Y cuáles son estos motivos por los que un niño o niña puede acabar ejerciendo bullying?

Cuando le preguntamos a un niño qué le ha motivado a acosar a otro, la respuesta en un 50% de los casos está relacionada con la **canalización de la frustración en forma de violencia**. Es decir, son niños que han sufrido acoso, que han sido agredidos, hostigados o que están sufriendo emocionalmente por otras causas. Ya sabéis que la violencia es el antecedente de la violencia. Y que la violencia es una forma de expresión de la frustración.

La segunda razón está relacionada con el humor, con hacer la “gracia” o pasarlo bien a costa de otros. Aquí entrarían las burlas, bromas o humillación.

Por otra parte la búsqueda de reconocimiento social sería el tercero de los factores, ya que aprenden rápidamente que a través de la conducta de ridiculizar y humillar al otro, se obtiene el aplauso o las risas de los demás.

Y curiosamente, hay otra razón: los niños acosan para evitar que les acosen a ellos. Convertirte en el “malote” reduce las posibilidades de convertirte en la víctima.

Úrsula, pero parece que el bullying es algo que siempre ha estado ahí y que no desaparece... ¿Qué podemos hacer desde colegios y familia para revertir esta situación?

La prevención es la mejor herramienta contra el bullying. Desde los colegios es fundamental incorporar programas de prevención que incluyan la inteligencia emocional, la resolución de conflictos o las habilidades sociales.

Es fundamental también tener **tolerancia cero**, con la violencia, tanto desde casa como desde los centros educativos. Para eso es necesario tener unas normas y valores claras sobre la violencia, y saber trasladarlas al alumnado. Demasiadas veces toleramos en niños y adolescentes conductas que jamás toleraríamos en adultos. Por ejemplo: nunca consentiríamos que un compañero de trabajo nos insultara, nos zarandeara o nos gastara bromas pesadas. Tampoco que nos humillara en redes sociales.

Otro aspecto importante es tener protocolos claros de actuación en los colegios ante casos de bullying. Lamentablemente muchas veces los equipos docentes no saben bien cómo deben actuar ante un caso así.

Y por último asumir la responsabilidad de que el bullying existe. Aceptar que nuestro hijo puede cometer acoso escolar. Asumir que nuestros alumnos pueden sufrir y cometer bullying. No mirar a otro lado como si fuera imposible que nuestro retoño hiciera algo así. O como si en nuestro centro no pudieran darse casos de acoso escolar.

Quizá por miedo a la crítica, a dar una mala imagen o a que nos juzguen, nos cuesta aceptarlo. Y por tanto, responsabilizarnos y ponerle solución. Este es para mi uno de los problemas más grandes para la erradicación del acoso escolar: la negación.

ARTIKULU hau ["Gestionando hijos"](#) web orrialdean publikatu da.

Este artículo ha sido publicado en el blog ["Gestionando hijos"](#)