

Que los hijos vivan sin miedo implica que los padres no tengan miedo de educar. ¿Cuál es mi estilo educativo?

Sentir miedo es inevitable y no es de cobardes. **Nelson Mandela** dijo en una ocasión: “valiente no es el que no tiene miedo sino aquel que conquista ese miedo”.

Conocer los miedos que hay detrás de algunos comportamientos nos dará herramientas para ayudar los hijos a vencer esos temores y conquistar su libertad. Hablaremos de tres *miedos*:

- El miedo a perder la comodidad
- El miedo a perder la aceptación
- El miedo a no ser perfectos

El miedo a perder la comodidad

Cuando un adolescente ve amenazada su zona de confort, su mecanismo de defensa es muy resistente y su expresión habitual es la queja. Si el nivel de queja es considerable, habremos de admitir que *sus derechos* están fuertemente consolidados. Su comodidad es uno de sus grandes tesoros y solo se cede cuando se les presenta algo más valioso.

Esta es una primera clave para vivir sin miedo: proporcionarles un ideal que les mueva a actuar; algo por lo que están dispuestos a perder su comodidad adquirida.

Quien tiene un ideal se vuelve ambicioso; esa ambición por lo “grande” les hará cruzar al otro lado del miedo; se trata de pasar de saber que algo “hay que hacerlo” o “no se debe hacer” a no querer hacerlo porque “es cutre”, o a querer hacerlo porque es hermoso, porque llena, etc.

Y cuando hay ideal y hay ambición, entonces podemos apelar al esfuerzo: pasar de la cultura de la queja a la cultura del esfuerzo. Su tesoro ya no es la comodidad sino algo grande y que vale la pena

El miedo a perder la aceptación

El miedo a perder la aceptación, el miedo quedarse solo, a ser rechazado, en definitiva el miedo a sufrir. Este temor se convierte no pocas veces en el centro de la toma de decisiones de muchos adolescentes. Se llega a actuar de modo contrario a los propios gustos o deseos, por no verse excluido, por estar integrado en el grupo.

La experiencia de este miedo es una oportunidad única para que aprendan unas lecciones esenciales: comprender que ni su modo de ser ni de actuar son “plato de gusto” para todos; que lo que son, no

depende de la aprobación ajena; que el sentido de su felicidad no está en “agradar” y que ésa no es una aspiración sana; aprender a gestionar el rechazo; discernir qué valoraciones importan y cuáles no: enseñarles a elegir quienes son las personas a las que quieren agradar y por qué.

El miedo a no ser perfecta

El miedo a no cubrir las expectativas, el miedo a no alcanzar las expectativas académicas, a no ser “como sus hermanos”, a no alcanzar los estándares oficiales, con su cuerpo, su carácter, sus resultados, etc.

Este miedo a equivocarse supone una fuerte presión en un ambiente donde se identifica el error con el fracaso. Ayudarles a saber que equivocarse no es fracasar es un reto. Enseñarles que equivocarse es aprender y aprender a sufrir implica dos coordenadas en nuestra educación: firmeza y ternura

Sin miedo a educar: firmeza y ternura

Que los hijos vivan sin miedo implica que los padres no tengan miedo de educar. ¿Cuál es mi estilo educativo?

Moverse entre dos coordenadas: alta exigencia (firmeza) y mucho afecto (ternura)

Firmeza supone no ser excesivamente reiterativos en las órdenes -ser muy exigentes, pero no “pesados”-; muy exigentes en pocas cosas, eligiendo bien las batallas.

Transformar las reacciones en respuestas

Una reacción es algo inconsciente, instintivo, y el miedo tiene mucho de esto. Una reacción está inscrita en el ámbito del premio y el castigo. Ayudarles a salir de la terrible frase: *¿y esto a mí de que me sirve?*; a realizar las cosas *gratis*, a que su esfuerzo no repercuta en su propio beneficio. Si solo actúan porque habrá recompensa o para evitar castigo, educaremos hijos que hacen cosas buenas pero no hijos buenos. Y la diferencia es esencial. Como **Aristoteles** decía, el hombre bueno actúa bien porque en cualquier circunstancia y sin supervisión (y además disfruta haciendo el bien), el que solo hace cosas buenas, cuando esté solo dejara de hacerlas.

Podemos decir que la madurez es el paso de la reacción a la respuesta. La respuesta implica ser consciente que hay necesidades a mi alrededor y esas necesidades son llamadas que me interpelan.

¡Vivir sin miedo!

Publicado: Lunes, 15 Julio 2019 01:40

Escrito por Victoria Segura

Se preguntarán con frecuencia qué carrera quiero estudiar y siempre es interesante hacerles pensar: *para qué* quiero estudiar una carrera. Porque lo interesante no es lo que harán sino “para qué lo van a hacer” Suscitar en ellos el deseo de cambiar todo lo que no les gusta en el mundo que les rodea, hacerles reaccionar ante lo negativo y preguntarles: *y tu... ¿qué piensas hacer?*, porque un adolescente que no quiere cambiar el mundo, es un adolescente enfermo.

No están llamados a ser perfectos, no viven para “encontrar su hueco” sino su lugar en el mundo: un lugar único que quedara vacío sin ellos.

No quejarnos de las situaciones: ayudar a que mis hijos las cambien. Eso supone asumir el protagonismo de su propia vida, vivir sin miedo conquistando su libertad.

Victoria Segura

Profesora de Secundaria y Bachillerato en el [Colegio Orvalle](#)

Fuente: padresyprofesores.com.