

Autorregulación y padres de familia

Dra. Ligia Alcantara Valverde

Profesora de tiempo completo en el departamento de psicología en la UDLAP

De la intolerancia a la indisciplina...

No pocas veces y en diferentes contextos la violencia que actual y lamentablemente vivimos en México se gesta al interior de las familias: el ladrón, el asesino, el extorsionador, tuvieron una familia; un padre, una madre, un cuidador a su cargo... o precisamente, no lo tuvieron. Por el contrario, el trabajador honesto y decente, la madre atenta y cariñosa y el padre responsable y justo, son producto en parte importante, de los valores que les inculcaron en su familia.

Afortunadamente, y gracias a la evolución de las prácticas educativas al interior de las familias, ya hay quienes se pronuncian en contra de los esquemas totalitaristas del “porque soy tu padre y lo mando yo”; sin embargo, esta evolución tiene un lado que no podemos soslayar: ¿Cuántas veces nos topamos con padres gobernados por sus hijos? ¿Cuántas veces hemos presenciado en el súper o el centro comercial berrinches de antología? ¿Golpes “inocentes” de los críos a los padres (particularmente a las madres)? ¿O pequeños incontrolables en un restaurante o en una iglesia?

Es cierto: nadie nos enseña a ser padres y sin embargo, en momentos importantes de la vida, reconocemos la necesidad de guía y apoyo para aquellos padres de familia que no solamente viven desesperados por no saber qué hacer con la crianza de sus hijos, sino que también promueven en sus hijos pocas habilidades sociales y de comunicación; poca tolerancia a la frustración y poca capacidad de demora. De igual forma y posiblemente como secuela del grito emancipador setentero de Jim Morrison “I want the world and I want it now!” hemos permitido que la disciplina languidezca, la responsabilidad no se asuma y los límites sean imperceptibles; y los padres de familia se voltean a ver con caras de perplejidad y azoro cuando no logran controlar o entender a sus críos. Necesitan ayuda.



“...conócete a ti mismo...”

Ya nuestros abuelos lo dijeron: “con el ejemplo se enseña.” Los padres son los primeros que deben comprender sus propias conductas y respuestas ante las de sus hijos, para desarrollar habilidades adaptativas. El término autorregulación involucra el control personal de pensamientos, sentimientos y conductas en contextos determinados, con un sistema de realimentación y utilización de estrategias de regulación, dirigidos al logro de una meta. En psicología clínica, como ciencia del comportamiento humano, los principios autorregulatorios se aplican desde la prevención hasta la intervención.

La capacidad de autorregulación está asociada con varios elementos positivos en la vida, tales como:

- logros académicos,
- hábitos de ahorro,
- mejores relaciones interpersonales,
- felicidad y salud mental y física.

Por otro lado, los déficits en autorregulación se encuentran en algunas problemáticas sociales y desórdenes psicológicos incluyendo ansiedad, depresión, agresión, conductas criminales y problemas de control de impulsos tales como el consumo excesivo de alcohol o de alimentos.

La finalidad de que los padres se autorregulen está dirigida a que a su vez, sus hijos desarrollen esta capacidad de identificación y adaptación a diferentes contextos.

¿Lo estoy haciendo bien?

El primer paso –probablemente el más difícil– para llegar a esto es que los padres reconozcan que su conducta y actitudes no están ayudando en la crianza óptima de sus hijos y formulen metas para cambiar esta situación. La intervención a padres incluye una serie de observaciones con el objeto de detectar los elementos a modificar en la dinámica padre/madre-hijo(a), mediante una combinación de estrategias y posteriormente, la evaluación de los resultados.

No estamos hablando de carencia de educación y urbanidad, el asunto es una total falta de auto control. La falta de sincronía entre lo que se está sintiendo, pensando y actuando es lo que no solamente provoca escenas tan lamentables como la del entrenador “piojo” Herrera, o del gobernador de Chiapas Manuel Velasco, sino de las consecuencias que tan curiosos personajes dan al interior de su familia y en las familias mediáticas. No es suficiente pedir disculpas por el impulso, porque entonces es como ir al confesionario, rezar lo ordenado y volver a pecar; no es suficiente reconocer que fumar es perjudicial para la salud y seguir fumando 10 o 15 cigarros diarios. No es suficiente ir al gimnasio el fin de semana si de lunes a viernes se come y bebe en exceso. Es necesario trabajar en el self, en nosotros y con nosotros mismos. Poner en la misma línea lo cognitivo con lo afectivo. Establecer metas alcanzables y poner en práctica estrategias que lleven a su logro. En otras palabras, es necesario rescatar lo humano de nuestra naturaleza para vivir mejor y en paz.