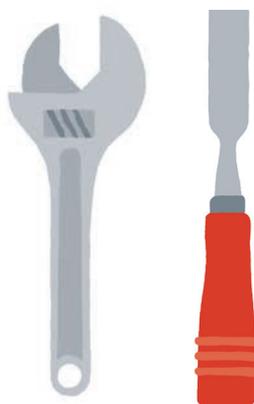


¿Cómo preparar a vuestros hijos para que puedan elegir y desarrollar bien una profesión que les haga felices? ¿Qué nos enseña la psicología que pueda ayudarles a formarse y adquirir las habilidades que necesitarán?



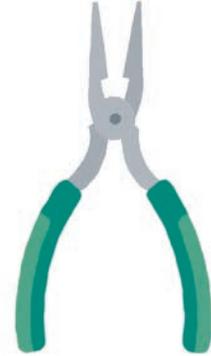
MARÍA PRIETO URSÚA

138

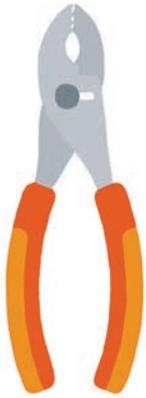
## 10. Herramientas básicas de psicología para orientar a vuestros hijos

*Los padres no somos psicólogos ni tenemos la obligación de conocer técnicas psicológicas concretas; pero la mezcla del cariño que sentís hacia vuestros hijos y el sentido común que os proporciona vuestra experiencia es una magnífica ayuda para educarles y ayudarles a ser felices. En este capítulo vamos a aprender un poco de psicología para que podamos confirmar lo que ya sabíamos y descubrir algunos recursos nuevos y útiles.*

# Los 5 aprendizajes para ser felices con nuestra profesión



Aprender a esperar



Conocerse a uno mismo



Aprender a disfrutar



Aprender a relacionarnos con respeto



Aprender a situarnos ante los problemas



Llevo más de veinte años dando clases en la Universidad. Durante ese tiempo, he conocido a cientos de estudiantes que luego han pasado a ser mis antiguos alumnos. Muchos de ellos vienen a verme de vez en cuando para contarme cómo les va y a qué se dedican. En el transcurso de todos estos años he podido comprobar lo importante que es encontrar una profesión con la que sentirse a gusto, competente y necesario. He sido testigo del sufrimiento de algunos jóvenes que se encuentran estudiando una carrera que no les gusta ni les aporta nada, sólo porque su familia les ha presionado y han sido incapaces de resistirse, o porque pensaron que lo mejor era elegir una carrera con unas supuestas mejores salidas profesionales que otra por la que sí sentían interés. He conocido estudiantes que llegan a la psicología después de haber empezado otras carreras. He detectado el brillo en sus ojos y sus sonrisas cuando descubren que existe algo que les apasiona. Es el mismo brillo de los que vienen a verme y me cuentan lo mucho que disfrutaban de sus trabajos.

Lo cierto es que pasamos muchísimo tiempo en nuestro trabajo. Dedicamos a la profesión las mejores horas del día, los mejores años de nuestra vida, en concreto más de cuarenta (si todo va bien). Son demasiados años como para pasarlos a disgusto, desmotivados y hartos. Como terapeuta, he atendido a muchos pacientes con problemas de depresión que sentían que malgastaban su vida con un trabajo donde no encontraban motivación ni reconocimiento alguno, o para el que no se sentían capaces. No siempre se puede encontrar

empleo en lo que a uno le gustaría; pero siempre se puede intentar disfrutar más de lo que uno hace, tratar de hacerlo mejor o buscar motivaciones cotidianas para ayudarnos a darle un sentido a nuestra tarea.

**El primer paso para la felicidad laboral es hacer una buena elección de la profesión a la que quiero dedicarme. Pero eso no es todo: luego hay que prepararse para ella y desarrollarla lo mejor posible.**

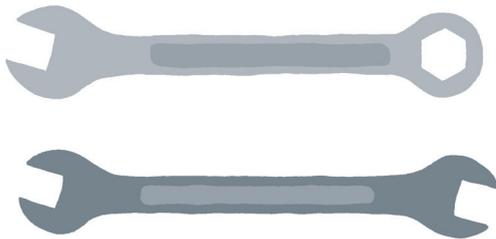
Vuestros hijos están en las edades ideales para aprender lo que necesitarán después en su desempeño profesional, y vosotros, padres, tenéis el privilegio de ser los más importantes para llevar a cabo esta tarea. A veces parece que vuestros hijos ya están hechos, que ya son mayores, pero en el fondo es cuando más os necesitan. Seguro que no os lo confesarán, pero nadie duda de que es así. Os escuchan, se fijan en vosotros y les encanta que les dediquéis atención (aunque os llamen pesados) y les pongáis límites (aunque protesten).

**Nuestro papel como padres** es precisamente ayudarles a desarrollar sus valores, ayudarles a pensar el mundo, a forjarse su propia identidad y a fundamentar con criterio sus propias opiniones y creencias. Tenemos que aprovechar esta etapa para dejar que nos conozcan, que sepan cómo pensamos, cómo sentimos y por qué hacemos lo que hacemos. También es un buen

momento para contarles cómo les vemos y enseñarles cómo pueden llegar a ser.

En este capítulo pretendo contribuir con un pequeño granito de arena a que, dentro de unos años, vuestros hijos os hablen de su trabajo con una gran sonrisa y un bonito brillo en los ojos...

Para ello, como padres, tendréis que cultivar cinco aprendizajes fundamentales. Ayudándoles a adquirirlos, vuestros hijos sabrán tomar decisiones respetando su vocación y, más adelante, disfrutarán de un satisfactorio desempeño profesional.



### Primer aprendizaje: *aprender a esperar*

Cuando nacemos, nuestro cerebro funciona de manera «primaria»: estamos diseñados para buscar el placer y evitar el dolor. Repetimos lo que nos produce satisfacción y dejamos de hacer lo que supone desagrado. Este funcionamiento es muy importante, asegura nuestra supervivencia y bienestar.

Pero en la vida a menudo necesitamos sacrificarnos a corto plazo para conseguir lo que pretendemos en un plazo más largo. Esto significa que necesitamos dejar de funcionar como niños y ser constantes, esforzarnos durante mucho tiempo para conseguir una satisfacción futura (por ejemplo, estudiar durante días para alcanzar una buena media en las notas al final de curso). La capacidad para es-

merarse y perseverar sin rendirnos por el camino, aunque a corto plazo cueste mucho, es lo que en psicología llamamos «autocontrol», y lo que comúnmente se denomina «fuerza de voluntad». Como dijo el poeta americano Emerson: «Carácter firme es aquel que puede continuar sin éxitos».

La buena noticia es que la fuerza de voluntad se aprende. Esto quiere decir que no tenemos por qué asumir de buenas a primeras que no la tenemos ni la tendremos nunca. Se puede entrenar. ¿Cuáles son las claves para enseñar a vuestros hijos a ser constantes, a ser capaces de hacer sacrificios, a funcionar con metas a largo plazo? La técnica se llama «moldeado», y responde a las siguientes pautas:

### *Ser realistas*

Partir siempre de la realidad. Si tu hijo tiene costumbre de estudiar durante media hora, no puedes esperar que empiece a estudiar todos los días cuatro horas diarias. En todo caso, ése podrá ser nuestro objetivo final, pero hay que dar muchos pasos previos para conseguirlo.

### *Ir poco a poco*

Pasar del nada al todo sólo funciona durante muy poco tiempo. Siguiendo con el ejemplo anterior, la primera semana podemos ponernos como objetivo estudiar 45 minutos y, cuando estemos acostumbrados a esos 45 minutos, podemos proponernos estudiar una hora... No pasa nada por ir despacio si vamos consolidando cada paso.

### *Premiar el esfuerzo*

Es importante premiar cada escalón. Cuando uno empieza a sacrificarse para conseguir un objetivo lejano (por ejemplo, un régimen, ponerse en forma, estudiar...) tarda cierto tiempo en conseguirlo. Esto quiere decir que conviviremos con la parte negativa del sacrificio a diario, es decir, cada vez que nos esforzamos. Por ello, tenemos que compensarlo de alguna manera para que podamos aguantar más allá de unos pocos días. Es fundamental regalarse algunas pequeñas recompensas que podamos conseguir pronto (por ejemplo, felicitaciones, alguna celebración...). Si los esfuerzos no consiguen nada a corto plazo, se abandonarán enseguida.

Hay muchas pequeñas cosas que puedes hacer para entrenar la «fuerza de voluntad» de tu hijo. Te ofrecemos algunas propuestas:

Explica a tu hijo cada sacrificio que haces, cada vez que tienes que ser paciente y constante antes de conseguir lo que buscas. No supongas que él se dará cuenta solo.

Felicitale cuando se esmere por algo, aunque sea un esfuerzo pequeño.

Ponle retos adecuados a sus posibilidades, no le dejes que se acomode, plantea situaciones que le supongan un esfuerzo (asequible) para que sienta la satisfacción de esforzarse y conseguir superarse a sí mismo.

¿Soy un modelo de esfuerzo para mi hijo? ¿Puede fijarse en mí para aprender que a veces merece la pena sacrificarse?

¿Me fijo en los esfuerzos y sacrificios que mi hijo hace? ¿Se los valoro, le felicito por ellos?

¿Le estoy acostumbrando a obtener lo que quiere inmediatamente? ¿Le ayudo a aprender a tener paciencia?

Para pensar



## Segundo aprendizaje: *conocerse*

Para adaptarnos a nuestro mundo tenemos que saber lo que podemos y lo que no podemos hacer. No somos perfectos, todos tenemos unos talentos y carecemos de otros. Y todos aprendemos quiénes y cómo somos a través de lo que los demás nos reflejan. Vosotros, como padres, sois un espejo donde vuestro hijo se mira, y la imagen que le devolvéis de él es importante para que se vaya conociendo mejor.

Siendo esto así, vuestra responsabilidad es devolverle una imagen realista. No es bueno para él que le hagáis creer que es alguien que no es, o que puede hacer lo que en realidad no puede. En nuestros días, son frecuentes los mensajes del tipo «puedes conseguir cualquier cosa que te propongas». Pero no es verdad. No todo el mundo puede ser neurocirujano o ingeniero aeroespacial.

Es cierto que la ilusión y la motivación pueden ayudar a conseguir muchos retos, y que todos conocemos historias de superación, éxito y logros que, a primera vista, parecían imposibles. No debéis cortar las alas de vuestros hijos desmotivándoles o dudando de su capacidad; pero tampoco decirles que tienen alas si no disponen de ellas. No olvidemos que no hace falta ser perfecto para ser feliz o sentirse competente. Conocerse a uno mismo, saber distinguir dónde están sus

capacidades y dónde sus limitaciones, qué se le da bien y qué se le da fatal por mucho que se esfuerce, sin dejar de tener una imagen realista y cariñosa de sí mismo, es fundamental para que vuestros hijos puedan elegir con realismo su futuro profesional.

Como padres hay muchas pequeñas cosas que puedes hacer para que tus hijos desarrollen una sana autoestima y una visión realista de sus propios talentos. Te ofrecemos algunas propuestas:

144

Háblale a tu hijo de él mismo, dile cómo le ves, qué te gusta de él.

Transmítele que es valioso aunque algo no se le dé bien y tenga defectos, déjale que vea que tú tampoco eres perfecto.

No le confundas: sé sincero, si no hace bien algo díselo con cariño. No le engañes: sé un buen espejo.

¿Comparto con mi hijo mis limitaciones?  
¿O creo que para ser un buen padre tengo que ocultarlas y darle una imagen de persona perfecta?

¿Le transmito confianza en sus capacidades?

¿Le digo lo que no hace bien, o siempre le digo que todo lo hace bien?

¿Le ayudo a conocerse? ¿Le enseño lo que puede cambiar y mejorar y le motivo a hacerlo?

*Para pensar*

Para pensar

¿Doy importancia a la motivación interna, a la satisfacción personal?

¿O creo que sólo es importante el sueldo, la estabilidad, la facilidad para encontrar trabajo?

¿Le ayudo a mi hijo a valorar la satisfacción que siente cuando hace algo que le gusta?



145

### Tercer aprendizaje: *aprender a disfrutar*

En realidad no necesitamos aprender a disfrutar, todos lo hacemos desde que nacemos. Lo que necesitamos es aprender a fijarnos en cuánto nos hacen disfrutar las cosas. Vuestros hijos pasarán, en el futuro, la mayor parte de su día dedicados a su trabajo. Y aunque no debemos subestimar las necesidades del mercado laboral, elegir una profesión que les guste, un trabajo donde se sientan bien, es muy importante para su felicidad futura.

Las fuentes de satisfacción con lo que hacemos pueden venir de fuera o de dentro de nosotros mismos. Por ejemplo, podemos dibujar porque nos dan un premio por hacerlo, o nos pagan dinero, o porque a mi madre le gusta que dibuje (todos estos son ejemplos de satisfacción que viene de fuera, una satisfacción externa). O podemos hacerlo porque disfrutamos mientras lo hacemos y nos sentimos muy bien

cuando vemos lo que hemos dibujado (ésta es la satisfacción que viene de dentro: interna). Es decir, hay dos tipos de motivación: interna y externa.

A la hora de decidir qué profesión elegir, vuestro hijo va a tener en cuenta varios criterios: qué se le da bien, qué cree que otros esperan de él, en qué profesión tiene más probabilidades de encontrar trabajo, qué sueldo puede ganar, cuáles son las condiciones laborales o qué amigos suyos van a elegir lo mismo que él, etc. Es importante que la satisfacción **interna**, la que anticipa qué conseguirá con esa profesión, sea uno de los criterios centrales a tener en cuenta a la hora de elegir sus estudios o profesión. Trabajar en algo que le haga sentirse competente y que tenga un sentido para él más allá del dinero o el éxito, que le motive a crecer y mejorar cada día, que le ayude a sentirse satisfecho y

orgullosos de su trabajo, es una excelente oportunidad para la realización personal y la felicidad. En el fondo, se trata de lo que todos los padres queréis para vuestros hijos. Permitidme citar nuevamente a Emerson: «Ata tu carro a una estrella y tu vida a un ideal».

Como padres hay muchas pequeñas cosas que puedes hacer para enseñarles a darse cuenta de las consecuencias que anticipan cuando piensan en las profesiones o estudios de su interés. Te ofrecemos algunas propuestas:

Enseña a tu hijo a «escucharse», a prestar atención a cómo se siente cuando hace algo, a que descubra la motivación interna, la satisfacción que le producen las distintas actividades que realiza. Pregúntale sobre ello, deja que te cuente...

Habla con él y explícale tus motivaciones internas. Cuéntale cómo te hacen sentir tus actividades, qué te gusta de tu trabajo, qué te lleva a sentirte satisfecho de tu profesión.

Habla con él también de los obstáculos y barreras que pueden presentarse para conseguir sus metas. Enséñale a que se plantee posibles soluciones con suficiente tiempo por delante y a buscar creativamente otras alternativas.

146



#### Cuarto aprendizaje: *aprender a situarnos ante los problemas*

Lo cierto es que nuestro sistema educativo no nos enseña a resolver los problemas de la vida. Los problemas que encontramos en matemáticas cuando estamos estudiando son distintos a los que nos encontramos después. En el colegio, los problemas siempre tienen una solución correcta y una única manera de «hacer bien las cosas». O lo haces así y obtienes el resultado correcto, o lo estás haciendo mal. Además, para resolverlo, te facilitan

todos los datos y toda la información que necesitas.

Por el contrario, en la vida los problemas son distintos: casi nunca disponemos de toda la información que necesitamos y tenemos que decidir desde la incertidumbre. Por si fuera poco, no hay una única solución correcta ni una única manera de hacer bien las cosas: con cada decisión uno va creando su propio camino, y puede ser tan bueno como el

## Para pensar

¿Cómo reacciono emocionalmente ante los problemas? ¿Soy un modelo para mi hijo, puede aprender de mí cómo enfrentarse a los problemas?

¿Le ayudo a mi hijo a tranquilizarse cuando hay problemas? ¿Le transmito confianza en sí mismo y le animo a que lo solucione él solo? ¿O le evito los problemas y se los soluciono yo para que no se angustie?

que conseguiría si hubiera decidido otra cosa.

Esto nos lleva a darnos cuenta de que lo primero que hay que hacer cuando tenemos un problema es tranquilizarnos y quitarnos la presión de encima. No se trata de «acertar». No hay una única buena decisión que, de no tomarla, ya no se pueda arreglar. De modo que tenemos que controlar nuestra tendencia a actuar rápido y sin pensar, movidos por el impulso. Es mejor afrontar que, de momento, no estamos seguros de tomar esa decisión a estar dudando constantemente. Pero tampoco nos sirve negar el problema y actuar como si éste no existiera. No olvidemos que siempre hay varias posibles decisio-

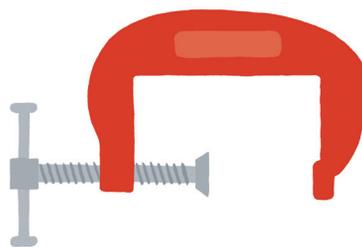
nes buenas. Y si me equivoco, tampoco es una tragedia: podemos rectificar, corregir y aprender para la siguiente ocasión. Lo bueno está en que, en el camino, me voy conociendo y, mientras tanto, voy viviendo, es decir, adquiriendo experiencia. **Los errores son una fuente de aprendizaje necesaria para crecer en la autonomía personal y la responsabilidad.** El camino regala la experiencia que, una vez reflexionada, nos lleva a la madurez.

Como padres, en la vida cotidiana familiar hay muchas pequeñas cosas que puedes hacer para enseñarles a afrontar las pequeñas o grandes contrariedades y frustraciones que surgen en la vida social. Te ofrecemos algunas propuestas:

Comparte con tu hijo cómo actúas y cómo te sientes cuando tienes un problema, qué has pensado y cómo has decidido actuar.

No le evites problemas ni se los soluciones tú: no le sobreprotejas. Apóyale, dale ánimos y quítale angustia y presión.

Felicítale cada vez que haya intentado solucionar un problema, aunque no le haya salido bien todavía. Ponte con él a buscar otras alternativas y enséñale a perseverar hasta encontrar el camino correcto.



### Quinto aprendizaje: *aprender a relacionarse con respeto*

Somos seres sociales, vivimos en sociedad y estamos continuamente relacionándonos con otras personas. En el trabajo también. Es fácil que a veces se produzcan situaciones en las que otros intentan imponer su criterio por encima del nuestro, o no nos tratan y respetan como merecemos. En esos casos necesitamos saber defendernos, expresar lo que pensamos y sentimos, con respeto pero con claridad y firmeza. Si nos quedamos callados (aunque enfadados por dentro) para evitar un conflicto, a largo plazo nos sentiremos muy mal, como un «cero a la izquierda». Y si reaccionamos con agresividad también acabaremos sintiéndonos infelices, solos e incomprensidos.

Se puede aprender a pedir y conseguir que nos traten con respeto, es decir, a solucionar los problemas con los demás de forma correcta y sin dañar a nadie. También se puede aprender a no depender de la opinión de los demás, sino a tenerla en cuenta pero mantener nuestro criterio si nos parece correcto. El mejor aprendizaje para la madurez es sentir que «yo soy mi propio juez».

Como padres, en la vida cotidiana familiar, hay muchas pequeñas cosas que puedes hacer para enseñarles a afrontar los conflictos que surgen en sus relaciones con otras personas, tanto dentro del hogar familiar como fuera del mismo, en la escuela, en el equipo deportivo, etc. Te ofrecemos algunas propuestas:

Muéstrale a tu hijo que su opinión es importante. Pregúntale qué opina a menudo, y no desprecies ninguna de sus opiniones, aunque creas que está equivocado.

Cuéntale situaciones en las que has resuelto problemas con otras personas hablando con ellas, haciéndote respetar sin atacar a nadie.

Si enseñáis a vuestros hijos estos cinco aprendizajes básicos para la educación familiar les ayudaréis a tener una infancia feliz, que es el mejor fundamento para crecer y madurar saludablemente. Como padres sabéis que el mejor legado que podéis dejar a vuestros hijos es una buena educación en la que aprendan a elegir con satisfacción y a prepararse para la profesión o profesiones por las que tendrán

que transitar durante su vida adulta como ciudadanos responsables de sí mismos y de la sociedad de la que forman parte y les sostiene. Cinco aprendizajes que vosotros, sus padres, convertiréis en faros que iluminen vuestros momentos de incertidumbre. Siempre estaréis dispuestos para enseñarles a esperar; conocerse a uno mismo; disfrutar; situarse ante los problemas y a relacionarse con respeto.

Para pensar

¿Cómo me defiendo cuando me siento atacado por otros? ¿Intento ser correcto? ¿Puede mi hijo aprender de mí a cómo actuar cuando hay un conflicto personal?

¿Cómo enseño a mis hijos a resolver los conflictos de convivencia que aparecen en las relaciones con otros niños?

## PARA PROFUNDIZAR RECOMENDAMOS

### Libros recomendados

**Labrador, F. J.,** *¿Voluntad o autocontrol?: Cómo ser lo que quieres ser*, Madrid, Temas de Hoy, 2000. Este libro es muy sencillo y a la vez completo, y puede ser una valiosa ayuda para el primer aprendizaje: aprender a esperar. Ofrece ejercicios prácticos y registros para ir avanzando mientras se ponen en práctica los contenidos.

**Castanyer, O.,** *La asertividad: expresión de una sana autoestima*, Bilbao, Desclée De Brouwer, 2014. Este libro explica de forma muy clara y comprensible los contenidos fundamentales para el quinto aprendizaje: aprender a relacionarnos con respeto. También ofrece ejemplos y ejercicios para ponerlos en práctica.



MARÍA PRIETO URSÚA (Bilbao, 1966)

Doctora en Psicología y Profesora en la Universidad Pontificia Comillas de Madrid, Experta en terapia y modificación de conducta, ha trabajado como terapeuta en los centros IAMCO (Madrid, 1990-1998), UNINPSI (Madrid, 2001-2006) y Betania (centro que fundó y codirigió desde 2006 hasta 2013).