

Los cinco pilares de la felicidad del niño



CÓMO EDUCAR PARA GENERAR
ADULTOS FELICES

ALBERTO GUZMÁN ORTEGA

INDICE

PROLOGO	7
----------------------	---

PRIMER PILAR. CONOCIMIENTO	11
---	----

Principios del aprendizaje.....	13
Aprendizaje humano.....	15
Los modelos.....	17
Segunda ley de la termodinámica.....	19
Mecanismo de adicción.....	21
Apego seguro.....	23
Los enemigos.....	25
¿Cuándo empezar a educar?.....	31
Aproveche el tiempo.....	35

SEGUNDO PILAR. SUPERVIVENCIA	37
---	----

Tolerancia a la frustración.....	39
Autoestima.....	41
Extroversión.....	43
Asertividad.....	45
Hábitos alimentarios.....	47
Actividad física.....	49
Consumo.....	51
Tecnología.....	55

TERCER PILAR. RELACION 57

Estilo relacional 59
Normas61
Negociación 65
Refuerzo 67
Castigo..... 69
Extinción..... 73
Refuerzo de conductas incompatibles..... 75
Motivación77
Expectativas 79
Activación 81

CUARTO PILAR. CREATIVIDAD 85

Fomentar la creatividad 87
Productividad.....91
Música..... 93
Juegos 95

QUINTO PILAR. VALORES 97

Para qué nos sirven los valores..... 99
Sentido de la vida.....101
Compromiso..... 103
La mentira 105
Austeridad 107
Agradecimiento 109
Respeto 111

PROLOGO

Estimado lector:

El libro que se dispone a leer va dirigido a padres, educadores, profesionales, cuidadores y cualquiera que esté interesado en conocer y afrontar la tarea de educar con solidez, potenciando las naturales capacidades de los niños y siempre con la vista puesta en su larga etapa de adultos.

No es un manual de autoayuda ni es un salvavidas mágico. Es un libro lleno de ciencia, pedagogía, sentido común, sin innovaciones ocurrentes y escrito para personas reales que viven en el mundo real.

En estas páginas hallará algo de conocimiento del que ya disponía, también algo nuevo, pero, sobre todo, encontrará un camino seguro por el que transitar dentro de la incertidumbre que todo proyecto de futuro atesora.

Es muy importante que aborde su lectura sin prisas, meditando cada frase que le resulte llamativa o novedosa.

Encontrará enlaces a la web www.albertoguzman.com para ampliar conocimientos y convertir este espacio en un lugar de trabajo, donde profundizar en la tarea de educar al niño de forma inteligente, productiva y sin ambigüedades.

Para empezar, estableceremos varias consideraciones previas, un acuerdo entre nosotros en pro de la eficacia:

- La felicidad que buscamos para nuestros hijos, para los adultos del futuro casi inmediato, es un estado relacionado con la satisfacción global, el equilibrio, el logro y la adaptación con el entorno y consigo mismos
- Nuestro objetivo tiene vocación de continuidad. Queremos niños sanos y felices pero sabiendo que serán niños solo unos pocos años y luego serán adultos durante muchas décadas. Por tanto, trabajaremos conectando el presente con el futuro
- Los hijos son responsabilidad de los adultos, pero no de su propiedad. Mucho menos del Estado, del colegio o de la sociedad. Cada niño es una persona libre, única e irrepetible y por amor los educamos generosamente para una feliz y larga vida. Esto implica el principio básico de educar para la independencia emocional e intelectual
- El conocimiento es necesario pero no suficiente. Es decir, para cambiar las cosas no basta

con saber como hacerlo, hay que movilizar recursos en la dirección adecuada

Partiendo de estas premisas vamos a seguir un camino en el que quiero que reflexione, evalúe y actúe con amor, sin miedo y disfrutando de la apasionante aventura de acompañar al niño hacia una vida de adulto feliz.



PRIMER PILAR

CONOCIMIENTO

PRINCIPIOS DEL APRENDIZAJE

Hay leyes y mecanismos del aprendizaje que tenemos que conocer. Digamos que «siempre» están detrás de la conducta y que, si nos parece que no lo están, seguramente es porque nuestro análisis sobre lo que ocurre no es el correcto.

Cuando me refiera a «conductas» no solo lo haré a conductas externas, visibles, sino también a conductas no manifiestas como los patrones de pensamiento.

Estos principios del aprendizaje son los siguientes:

- Las conductas que tienen éxito tienden a repetirse
- Las conductas que fracasan tienden a extinguirse
- Las conductas, especialmente cuando se repiten, se conectan o asocian con «estímulos» del entorno o internos de la persona
- Cuando vamos a hacer algo, se produce en nuestro cerebro una evaluación en términos de costes y beneficios. Este proceso suele ser inconsciente e inmediato

- El aprendizaje por «modelos» (imitación) es muy potente
- La mayoría de los miedos son aprendidos y todos pueden eliminarse
- Hay varios mecanismos para eliminar conductas, pero uno de los más eficaces es el llamado de «extinción», que consiste en ignorar dichas conductas, es decir, que no obtengan ni beneficio ni sanción



APRENDIZAJE HUMANO

En lo que respecta al aprendizaje, los humanos tenemos particularidades y vamos a señalar algunas importantes:

- Los niños aprenden observando, experimentando y manipulando el entorno
- Aprendemos y vivimos en sociedad
- Nuestra gran capacidad de adaptación comienza en el seno materno
- El llanto humano es una herramienta que no siempre indica sufrimiento y que está sujeta a las leyes del aprendizaje. Si no tiene éxito, el niño tenderá a sustituirla por alternativas menos emocionales
- Todos tenemos capacidad creativa
- Los seres humanos tendemos a ser más felices cuando damos que cuando recibimos
- La capacidad de obtener premios demorados respecto a la acción que los promueve, es una herramienta poderosa para ser felices

- El ser humano tiene un mecanismo de insatisfacción, natural y adaptativo. Este mecanismo sustenta la manipulación social, comercial y de consumo. Tenerlo bajo control es imprescindible para la felicidad



LOS MODELOS

Cuántas veces hemos oído la expresión, «¡hay que dar ejemplo!». Y es que el aprendizaje por modelos tiene una fuerza enorme. No solo en lo referente a la conducta ética o social, sino también en numerosos aspectos de la vida del niño y su desarrollo.

Los valores, la creatividad, los hábitos alimentarios, el afrontamiento y la solución de problemas, las expectativas, el sentido de la vida y la autoestima, son algunos de los ámbitos especialmente sensibles a la proyección que ofrecemos como adultos.

Por supuesto que no es una ley absoluta. Padres analfabetos tienen hijos aficionados a la lectura y a la inversa. Esto ocurre por la multitud de factores que intervienen en el desarrollo. Pero nuestra influencia como modelos ante los niños suele ser una herramienta muy potente.

¿Cómo ser modelos eficaces? A través del respeto sincero que hemos obtenido del niño, bien sea general o tal vez específico respecto a algún aspecto de nuestra vida. Más adelante trataremos el concepto del respeto y volveremos a conectar con la importante ayuda que con el modelado podemos prestar a los niños.