

## EDUCAR LA VOLUNTAD DE LOS HIJOS

Enrique Rojas en un artículo publicado en un diario sobre la educación de la voluntad, propone los siguientes criterios o reglas:

### 1º La voluntad necesita un aprendizaje gradual.

Este aprendizaje se consigue con la repetición de actos en donde uno se vence, lucha y cae, y vuelve a empezar. La repetición de actos es lo que se entiende por hábitos. La gran ventaja que tienen, es que reducen considerablemente el coste de esfuerzo para la persona cuando realiza actividades a las que está habituado, sin ellos realizar la misma tarea supone más esfuerzo.

En la creación de hábitos se fundamenta el aprendizaje gradual de la voluntad.

Por ello, uno de los objetivos que tiene la educación especialmente en los primeros niveles es crear hábitos, por lo que implica de cimentación para construcción posterior del edificio educativo. Hay que adquirir hábitos positivos mediante la repetición de conductas de forma deportiva y alegre.

En las primeras etapas evolutivas es donde hay que prestar una especial importancia a la adquisición de los hábitos en los diversos campos: aseo, orden, urbanidad... Posiblemente costará esfuerzo, puesto que la voluntad está aún en estado primario, sin dominar, pero el resultado lo notaremos de inmediato, ya que estamos poniendo las bases del edificio educativo.

### 2º Para tener voluntad hay que empezar por negarse o vencerse en los gustos, los estímulos y las inclinaciones inmediatas.

La educación de la voluntad tiene un trasfondo ascético, de lucha, de superación sobre todo cuando se empieza. Hay que tener espíritu deportivo para un día y otro realizar lo mismo, hasta habituarnos y por tanto, hacer las cosas con menor esfuerzo. Este es el gran beneficio de la voluntad educada y liberadora. Liberación no es hacer lo que uno quiere o seguir los dictados inmediatos de lo que deseamos, sino vencerse en las cosas pequeñas diarias para alcanzar las mejores cimas de propio desarrollo.

La supresión de obligaciones y de constricciones exteriores, el dejarse llevar por los estímulos del momento.... pueden proporcionar cierta tranquilidad de momento, pero muy pronto deja al descubierto las carencias de esa personalidad. Lo explica el texto de Nietzsche: "No te pregunto de qué eres libre, te pregunto para qué eres libre".

La tarea de los padres es hacer atractiva la responsabilidad, el deber y las exigencias concretas, para que no sea algo tedioso.

### 3º Tener objetivos claros, precisos, bien delimitados y estables.

Saber qué es lo que quiero. Cuando esto es así, se ponen todas las fuerzas en ir adelante, los resultados positivos están a la vuelta de la esquina. Por eso produce sensación de plenitud aplicarse a las metas que me he propuesto, siendo capaz de apartar todo lo que pueda distraernos o alejarnos de las metas. Querer es pretender algo concreto y renunciar a todo lo que distraiga y desvíe de los objetivos trazados.

Saber lo que se quiere nos ayuda a alcanzar las metas propuestas.

Una meta cuanto más clara está a alcanzar para mí, más capacidad tiene de remover todas

las energías y de superar todos los obstáculos hasta su consecución. Podemos decir que la fuerza de voluntad está en razón directa de la claridad de metas que tenga. Nos sucede como al automovilista que va por la carretera y de pronto pasa por un banco de niebla, la respuesta inmediata es reducir la velocidad porque no ve lo que tiene por delante. A nosotros nos sucede lo mismo, reducimos nuestra fuerza de voluntad porque no vemos lo que tenemos por delante.

#### **4º La educación de la voluntad es un proceso de entrenamiento, especialmente en sus comienzos.**

El desarrollo de cualesquiera de las capacidades implica siempre un entrenamiento. Recibimos al nacer potencialidades pero éstas se desarrollan en la medida que nos entrenamos, que practicamos, y así poco a poco somos más eficiente en aquello.

La voluntad no es una excepción a esta regla general de las facultades o capacidades, por eso en los comienzos es cuando exige esfuerzo la repetición de los actos para afianzar la voluntad. Luego también seguirá costando pero menos, porque empieza a generarse un hábito que constituye un germen de la voluntad, ya va estando afianzada, ya va echando raíces.

El entrenamiento se ha de realizar tanto en el ambiente familiar como en el escolar. De ahí la conveniencia que exista una colaboración entre la familia y centro educativo.

#### **5º Los instrumentos de la voluntad son: el orden, la tenacidad, la disciplina, la alegría y la mirada puesta en la meta.**

La voluntad para su desarrollo y crecimiento necesita de un hábitat que es el cortejo de valores que la acompañan y posibilitan su afianzamiento. Uno primero, es el orden, en los diversos planos, es decir, en la jerarquía de valores, orden en lo que tengo que hacer, orden para ponerme a estudiar en el momento previsto...

Tenacidad como el valor que me hace perseverar a pesar de las dificultades, de las caídas, de las omisiones...Es el volver siempre a empezar, a no conformarse, a no quedarme en la cuneta con lamentaciones estériles.

El valor de disciplina para saber qué es lo que tengo que hacer y hacerlo, al margen de mis estados de ánimo, de mis ganas.

La alegría porque la autoexigencia puede resultar tediosa, dura. Necesito de la alegría como del aceite lubricante para que los roces y asperezas que conlleva el entrenamiento de la voluntad, sea asequible y atractivo a la persona.

#### **6º Adecuación entre fines y medios, entre mis capacidades y las metas que me he marcado**

Ha de existir proporcionalidad, adecuación entre los fines y medios para conseguirlos, entre mis capacidades y las metas que me propongo. El desajuste entre ellos es una fuente de frustración y fracaso, con el efecto paralizante que ello tiene.

**Gracias al autoconocimiento es más fácil adecuar nuestros fines a los medios para conseguirlos, evitando la frustración.**

Adecuar esos binomios precisa que la persona tenga el suficiente autoconocimiento para que mis metas no sean más altas que mis capacidades y por tanto, prácticamente imposible de conseguir, o al revés, que teniendo más posibilidades mis metas sean pobres para lo que puedo conseguir.

## Entrenamiento para desarrollo de la voluntad

Hemos dicho en apartados anteriores que el desarrollo de la voluntad es fundamentalmente un entrenamiento. Ofrecemos a continuación un modelo operativo para entrenar la voluntad. Cualquier facultad para alcanzar un desarrollo óptimo precisa de ejercicio, entrenamiento.

El entrenamiento de la voluntad tiene los siguientes pasos:

### ***I.- Hacer una lista de actividades que requieran un vencimiento personal.***

En esta lista se pueden poner actividades que me cuesten realizar y que pertenezcan a un mismo ámbito, p.e. hacer los ejercicios de matemáticas, ponerme a estudiar a la hora prevista, etc. También se pueden poner actividades de distinto ámbito, como p.e. atender las dos últimas clases, quitar la mesa en mi casa, etc.

Se entiende por **UVES**, las **U**nidades de **V**encimiento **S**ubjetivo o personal

ACTIVIDADES	UVES

### ***II.- Puntuar cada una de las actividades anteriores en una escala de 0 a 10 según el vencimiento personal que requiere su realización.***

Se dará una puntuación baja -2, 3- cuando requiere poco vencimiento personal realizarla, al contrario, habría que dar una puntuación alta - 8, 9 - si realizar esa tarea requiere un importante vencimiento personal.

Será conveniente poner distintas actividades con diversa dificultad para que las UVES sean escalonadas.

### ***III.- Elaborar una lista de actividades gratificantes personales.***

Para poderme autorreforzar –premiarme- después de realizar tareas que me cuestan esfuerzo, es por lo que se pide que tenga una lista de actividades que para mi son gratificantes. Las clasificaré con 1ª, 2ª... en el apartado RANGO según sea para mi la más gratificante o la segunda, etc.

RANGO	ACTIVIDADES GRATIFICANTES PERSONALES

### ***IV.- Elaborar una lista de autoinstrucciones para antes, durante y después de enfrentarse a las actividades que requieren vencimiento.***

Las autoinstrucciones es lo que me digo a mi mismo, ya sea antes de enfrentarme a la tarea que requiere vencimiento, ya sea durante o después de haberla superado.

Es un medio que se ha demostrado eficaz para el cambio de conducta ya que interviene a

nivel de pensamiento.

Tienen que ser frases cortas, muy personales, que me impliquen en la tarea.

- **Parar antes de realizar la tarea:**
- **durante la realización de la tarea:**
- **después de realizar la tarea:**

#### **V.- Entrenamiento**

Se trata de coger la lista realizada en el apartado I, y empezando por las que tienen menor puntuación en UVES, repetirla cuantas veces sea necesario hasta que la puntuación que le otorgáramos de nuevo en UVES sea significativamente más baja.

Cuando una actividad por entrenamiento y repetición tiene una puntuación baja en UVES, pasaríamos a la siguiente de la lista, repitiendo el mismo proceso, y así sucesivamente.

Emplearemos algunas de las actividades gratificantes personales del apartado III, para realizarlas después de cada una de las veces que hemos conseguido vencernos en la actividad del apartado I que nos estamos trabajando.

De igual manera la lista de autoinstrucciones que nos hemos elaborado en el apartado IV, las pondremos en práctica cuando estamos realizando las actividades de vencimiento del apartado I.

Lleve un autorregistro con los siguientes datos:

**Actividades de vencimiento:**

**Uves antes del entrenamiento:**

**Uves después:**

FECHA	UVES antes	UVES después	Observaciones