

## CUESTIONARIO DE ESTILOS EDUCATIVOS

Responde a las preguntas siguientes con sinceridad. Recuerda que no hay respuestas correctas. El objetivo de este cuestionario es conocer la forma habitual en que te relacionas con tu hijo/a. Reflexiona un poco antes de contestar y trata de que tus respuestas se refieran al último año. Si ninguna alternativa se adapta exactamente a ti, marca la que más se parezca a la realidad.

1. ¿Qué nivel de intimidad tienes con tu hijo/a?
  - ~ Alto.
  - ~ Medio.
  - ~ Bajo.
  
2. Las muestras de cariño que le das a tu hijo/a suelen ser:
  - ~ Frecuentes y directas.
  - ~ Infrecuentes y directas.
  - ~ Indirectas.
  
3. Dirías que la comunicación con tu hijo/a suele ser:
  - ~ Fluida.
  - ~ Irregular.
  - ~ Mala.
  
4. Al establecer normas para el comportamiento de tu hijo/a ¿sueles explicarle las razones?
  - ~ Siempre.
  - ~ A veces.
  - ~ Nunca.

5. Tu hijo/a ¿considera que las normas están establecidas de manera clara y positiva?

- ~ Si.
- ~ No lo sé.
- ~ No.

6. Cuando tu hijo/a comete un fallo:

- ~ Sueles castigarle para que sepa que lo ha hecho mal.
- ~ Esperas que lo resuelva solo.
- ~ Tratas de hacerle reflexionar sobre lo sucedido.

7. ¿Le has prometido a tu hijo/a alguna vez recompensas que no has cumplido?

- ~ No.
- ~ Si.
- ~ No suelo ofrecerle recompensas por cumplir con sus obligaciones.

8. Lo más importante para ti en la educación de tu hijo/a es que aprenda:

- ~ A respetar a los demás.
- ~ A desarrollar todo su potencial.
- ~ A obedecer.

9. Lo más importante para tu pareja en la educación de tu hijo/a es que aprenda:

- ~ A respetar a los demás.
- ~ A desarrollar todo su potencial.
- ~ A obedecer.

10. Cuando surge un problema complicado en casa o en el trabajo:
- ~ Pienso que podré resolverlo y trato de pensar en todas las alternativas posibles.
  - ~ Pienso en las alternativas pero casi siempre lo dejo para el último momento.
  - ~ No me gusta demasiado pensar en los problemas.

## RESPUESTAS AL CUESTIONARIO DE ESTILOS EDUCATIVOS

### **PUNTUACIONES:**

Sólo computan las preguntas de la 1 a la 8. La primera opción equivale a 2, la segunda a 1 y la última a 0. En total:

De 0 a 4: *tu estilo es autoritario.*

De 4 a 8: *tu estilo es ligeramente autoritario.*

De 8 a 12: *tu estilo es bastante democrático.*

Más de 12: *tu estilo es democrático.*

Para la pregunta 10, la primera opción equivale a 0, la segunda a 1 y la última a 2.

0: *tu estilo de afrontamiento de los problemas es positivo.*

1: *tu estilo de afrontamiento de los problemas es postergador.*

2: *tu estilo de afrontamiento de los problemas es evitador.*

## ¿QUÉ SON LOS ESTILOS EDUCATIVOS?

La tarea de educar a nuestro hijo/a empieza desde que éste tiene pocos meses de vida. Los estudios realizados sobre la forma de educar de los padres muestran un continuo que va desde un extremo **autoritario** a un extremo **permisivo**.

En general, todos tenemos un poquito de cada estilo, sin embargo suele haber uno que caracteriza nuestro modo de comportarnos en mayor medida que los demás. Cada estilo se diferencia por las metas que consideramos prioritarias y que determinan aspectos concretos de la relación con nuestros hijo/as, como la manera, la intensidad y la frecuencia con que demostramos nuestro afecto, la calidad y cantidad de la comunicación, y la forma de establecer los límites y las normas, entre otros.

Aspectos de la relación	Estilo autoritario	Estilo democrático	Estilo permisivo
<b>Nivel de Exigencia</b>	Alto		Bajo
<b>Nivel de Control</b>	Alto		Bajo
<b>Normas</b>	Pautas restrictivas  Mayor empleo de castigo que de refuerzo positivo	Disciplina inteligente (inductiva)	Pautas mínimas e imprecisas  Mayor empleo de refuerzo positivo que de castigo
<b>Metas educativas</b>	Fomentar la obediencia a las normas y la sociabilidad	Fomentar la responsabilidad y autoconfianza	Fomentar la autodirección, autonomía e iniciativa

A estos estilos cabría añadir el **sobreprotector**, cuya meta es que los hijo/as estén seguros y no corran riesgos, y para ello limita las relaciones del chico/a con sus iguales. Y el **negligente**, pero éste más que un estilo, es un no-estilo.

Cada estilo tiene sus consecuencias positivas y negativas, pero los profesionales aconsejan siempre la moderación. Eso supone acercarse lo más posible al estilo democrático, pero esto es una elección de los padres y depende de las metas que se consideran más importantes.

Es importante que educar a los hijo/as sea una decisión propia, no una casualidad. La verdadera elección es la que se hace libremente, por lo que es necesario que reflexiones un momento sobre la educación que te dieron tus padres. Puede que estés repitiendo el mismo patrón sin darte cuenta, o que seas consciente de las cosas que no te gustaron y crees que hicieron mal, y te estés esforzando por hacer todo lo contrario. Si no lo has hecho ya, dedica un tiempo a reconocer qué cosas son importantes para ti y tu pareja en la educación de tus hijo/as, en qué cosas coincidís y en cuáles discrepáis, qué habéis hecho para conseguir vuestras metas y en qué medida ha funcionado. El mejor estilo educativo es que el que ha sido precedido de una reflexión, actúa coherentemente, sabe por qué actúa así y conoce las consecuencias de sus actos.

A continuación te ofrecemos una lista de posibles **metas educativas** que pueden ayudarte a reflexionar. Analiza en qué medida te ves retratado como padre o madre.

Ser un padre o madre de éxito, significa:

- Tener unos hijo/as que creen en sí mismos y en sus capacidades, y se aprecian como personas.
- Tener unos hijo/as que se sienten más valorados que criticados.
- Tener unos hijo/as que saben tolerar las frustraciones diarias.
- Tener unos hijo/as que establecen objetivos en su vida y se esfuerzan por cumplirlos.
- Tener unos hijo/as que se ríen, cantan, bailan o muestran su alegría y su felicidad.
- Tener unos hijo/as que creen en sus padres y en su amor incondicional.
- Tener unos hijo/as que saben aceptar sus propios errores.
- Tener unos hijo/as que confían en las personas y en el futuro.
- Tener unos hijo/as que respetan a los demás y saben convivir y cooperar.
- Tener unos hijo/as sociables, que se sienten bien en casa y fuera de ella.
- Tener unos hijo/as que saben expresar sentimientos positivos y negativos de manera adecuada.
- Disfrutar plenamente de ser padre o madre.

SEA CUAL SEA EL ESTILO EDUCATIVO QUE POSEAS EN MAYOR MEDIDA, LAS SIGUIENTES **SUGERENCIAS** TE AYUDARÁN A CORREGIR POSIBLES FALLOS Y A REFORZAR ACTITUDES CORRECTAS.

### **El amor**

Sabemos que quieres mucho a tus hijo/as, pero además es importante que sepas transmitírselo de manera clara y directa. Es necesario que te asegures de que están recibiendo el mensaje.

#### DEMOSTRAR CARIÑO

¿Cómo le demuestras cariño a tu hijo/a? ¿Le escribes notas cariñosas? ¿Lo rodeas con el brazo? ¿Le dices a menudo que le quieres?

#### CELEBRACIÓN DE LOS LOGROS

¿Qué sucede cuando hace algo especial? ¿Y cuándo consigue un logro? ¿Y cuándo observas que no ha logrado su objetivo pero se ha esforzado por conseguirlo?

#### LOS MOMENTOS ESPECIALES

¿Cuáles son los momentos especiales que compartes con tu hijo/a? Hay momentos en que no hace falta decir o hacer nada especial para que fluya el amor entre tu hijo/a y tú. Algunas veces se da durante actividades al aire libre, o en competiciones deportivas o artísticas, mientras veis vuestro programa favorito de la televisión, o en cualquier otro tipo de actividad compartida.

#### ALGUNOS CONSEJOS

- Detecta posibles momentos como éstos y trata de hacerles un sitio en la rutina familiar.
- Recuerda que las demostraciones de afecto no tienen porqué ser inmediatamente correspondidas.
- No es necesario esperar a que tu hijo/a se lo "merezca" para demostrarle tu cariño.
- de afecto no tienen porqué ser inmediatamente correspondidas.
- No es necesario esperar a que tu hijo/a se lo "merezca" para demostrarle tu cariño.

Es importante que tu hijo/a sepa que le apoyas incondicionalmente. Esto influye de manera decisiva en lo que él/ella piensa y siente acerca de sí mismo/a. Contar con el amor de alguien hace que nos sintamos capaces de emprender cosas y llevarlas a cabo, es decir, que nos sintamos seguros de actuar libremente.

## LOS LÍMITES

¿Cómo se fijan los límites? ¿Qué límites no son negociables? ¿Cómo lo decidimos? Puede que en este momento sientas algo de frustración porque aún no hemos hablado de cómo debe imponerse y cómo debería ser la disciplina. En principio, trata de mantener una actitud abierta al diálogo con tu hijo/a y deja que participe lo máximo posible en la creación y mantenimiento de normas de conducta familiares. Esto fomenta su implicación y su motivación por cumplirlas.

Y ser autoritario ¿no generará frustración o rencor en mis hijo/as? Si el castigo o la frustración que recibe tu hijo/a es esporádica, previsible y claramente delimitada, y predominan significativamente las satisfacciones que experimenta, lo más probable es que esto no sea así. A esto se le llama **PATERNIDAD POSITIVA**. Es un método para proporcionar una directriz esencial y una disciplina de manera positiva:

1. Selecciona y especifica las conductas a cambiar. No identifiques la personalidad de tu hijo/a con su comportamiento. No se comporta igual en todas las situaciones, no lo hace con la misma frecuencia o intensidad, y es importante que identifiques qué situaciones fomentan ese tipo de comportamiento, es decir, qué ocurre antes y qué ocurre después. Intenta contestar a estas preguntas: ¿qué ocurre? ¿cuándo? ¿con quién? ¿cuánto? ¿cómo?

2. Si quieres que aumente una conducta (específica y mensurable) trata de que a su ejecución le siga una gratificación. Para esto es importante que identifiques las cosas que motivan a tu hijo/a, es decir, sus gratificaciones personales (actividades, objetos o cosas materiales, atenciones o demostraciones de afecto).

3. Si quieres que disminuya una conducta trata de que a su ejecución le siga la desaparición de una gratificación o un castigo. Esto tiene que estar hablado con anterioridad. Recuerda que los castigos sólo son eficaces si son esporádicos, previsibles y delimitados.

Es importante que al principio seas muy constante para que empieces a notar cambios. Estos serán probablemente graduales y lentos. Pasado un tiempo, cuando el aprendizaje de tu hijo/a en esos aspectos se vaya consolidando, puedes ir disminuyendo gradualmente la frecuencia de las gratificaciones o cambiarlas por unas palabras de aliento, una sonrisa o un poco de atención.

## DISCIPLINA INTELIGENTE o INDUCTIVA

La disciplina inteligente es la que ayuda a los hijo/as a desear hacer las cosas “bien”. A estar motivados para comportarse de manera adecuada. Se trata de un aprendizaje o aceptación de las normas por convencimiento. A medida que los niño/as aprenden a aceptar las normas por miedo a una sanción o en espera de un premio, es necesario ir enriqueciendo el aprendizaje con razonamientos.

Trata de razonar con tus hijo/as por qué aceptas una petición suya o rechazas una demanda o exiges una conducta determinada. Si después de razonar y escuchar a tu hijo/a, no hay acuerdo, recuerda que eres tú quien pone las normas. Si tu hijo/a no queda convencido por tus argumentos, tu decisión prevalece. Eso debe quedar claro. A medida que tu hijo/a crezca, será más importante utilizar la disciplina inductiva además de las gratificaciones y los castigos, con el objetivo de que sea él mismo quien sea capaz de controlar su propia conducta.

### ALGUNOS CONSEJOS

- Recuerda que toda conducta se aprende y, por tanto, se puede cambiar.
- Siempre que sea posible, deja que tu hijo/a reciba las consecuencias lógicas y naturales de su conducta y no castigos artificiales impuestos por ti. Por ejemplo, si llega tarde a cenar, no le riñas, pero será él quien tendrá que calentarse o prepararse la cena.
- Repite, repite y repite. Explícale cien veces lo que deseas. Es imposible controlar al cien por cien lo que tus hijo/as aprenden, recuerda que reciben muchas influencias diferentes.
- Cuando busques un cambio, propón pequeñas metas fáciles de conseguir. Una gran meta no alcanzada es una frustración. Una pequeña meta conseguida es una victoria. No tengas prisa, procede lentamente y observarás el cambio.
- No te dejes llevar por la frustración, la motivación natural no siempre existe, a veces realizar algo o llegar a disfrutar de algo requiere esfuerzo.