



La enseñanza del autocontrol y el respeto

Del temperamento al carácter (II)

Diciembre 2015



Ya hemos visto que el temperamento se refiere principalmente a los cimientos de las respuestas emocionales sobre los que construimos nuestras vidas. La crianza consiste en ayudar a regular esas respuestas y educar al joven para que sea capaz de gestionarlas por sí solo, y así formarle en toda una serie de hábitos: “El buen carácter consiste en saber lo bueno, desear lo bueno y hacer lo bueno... hábitos de la mente, hábitos del corazón, y hábitos de la acción” [3]. Esos hábitos deben incluir la capacidad de amar a los demás: Jim Stenson señala que “un niño ha crecido cuando puede cuidar de los demás y quiere hacerlo”. David Isaac nos recuerda el mismo principio fundamental: “El conocimiento de uno mismo conduce al dominio de uno mismo, lo que a su vez conduce a la entrega de uno mismo” [4].

Independientemente de la variedad infinita de temperamentos, los niños han de ser provistos de las herramientas necesarias para buscar la verdad, aceptar la realidad, y aprender a respetar y querer a los demás. Aunque el modo de inculcar en ellos buenos hábitos depende de su particular temperamento y puede variar ligeramente –en algunos quizás haya que hacer hincapié en el autocontrol, en otros en la superación de los miedos, o en la fijación de metas, o en la generosidad, etc.–, existe un suelo común para todos, que no es sino el cultivo de las virtudes, imprescindibles si queremos conducirnos –y que se conduzcan– por la vida en plenitud.

Cada niño necesita cubrir el espectro completo de virtudes para desarrollar un carácter fuerte y maduro. Los temperamentos marcan un punto de partida favorable en determinadas áreas, pero también, en otras, una posición de desventaja que es preciso neutralizar actuando sobre las emociones.

Las virtudes son disposiciones firmes y estables que gestionan con sensatez las emociones, que siempre consideran a los demás, y que distinguen lúcidamente el bien del mal. Un enfoque de la persona basado en la virtud nos ayuda a diferenciar los talentos de las cualidades del carácter que todos necesitamos. Sobre todo, nos capacita para querer a los demás. No todos disponemos de las mismas fortalezas, pero en última instancia todos tenemos que pensar con claridad, integrar razón y emoción, y amar a los demás.

Andrew Mullins

Este texto reproduce contenidos seleccionados de su ponencia realizada para el XIX Congreso Internacional de Familias celebrado por IFFD, en México, el día 16 de octubre de 2015.

El buen carácter requiere un gran despliegue de virtudes, que son los hábitos que nos ayudan a gestionar nuestras emociones inteligentemente, a considerar a los demás, y a distinguir con clarividencia y acierto lo que está bien y lo que está mal.

- Para gestionar nuestras emociones, miedos y deseos, necesitamos las virtudes de la fortaleza y la templanza.

Para entrenar el autocontrol del niño: ¡Sepa cuando parar! Elija aquello a lo que prestamos atención. Encuentre placer en lo que es bueno, bello y verdadero. Sea indiferente a las cosas materiales. Domine la expresión de su rostro: todo lo que diga o haga deja un rastro. Exhiba optimismo. Alégrese por la gente. Sea un ejemplo de estabilidad emocional.

Para entrenar la fortaleza del niño: Conserve la serenidad ante las dificultades. Exhiba optimismo y confianza. Establezca rutinas y horarios. El trabajo es una escuela de fortaleza. Resista las adversidades sin dejar de guardar la compostura. Tenga claro que primero va la obligación y después la devoción. Ordene su propio caos.

- Para actuar de forma responsable y respetuosa hacia los demás, necesitamos la virtud de la justicia.

Para educar la justicia: Muéstrese amable y bondadoso con todos, sin excepciones. Actúe de forma generosa y compasiva. Muéstrese agradecido. Alégrese al ayudar a los demás. Hable con claridad acerca del sexo y las relaciones sentimentales.

- Para elegir nuestro verdadero bien y los medios para alcanzarlo, necesitamos la virtud de la prudencia.

Para educar el buen juicio: Encuentre tiempo para la reflexión. Fije prioridades y objetivos. Escuche a los demás. Organice su tiempo semanalmente. Analice lo que está bien y lo que está mal. Conózcase a sí mismo. Sea siempre sincero. Sea consciente de sus emociones negativas. Desarrolle habilidades para desviar el impacto directo de las emociones que sienta: hable consigo mismo o con otros, modifique su punto de vista, atienda a los hechos, elimínese del contexto. Muestre que sus convicciones le reportan felicidad. Fórmese para usar por sí solo las tecnologías.

Gracias a estas cuatro virtudes nos capacitamos para buscar la verdad, aceptar la realidad en que vivimos tal como es, y amar sabiamente

Sabiduría colectiva para orientar las respuestas emocionales de los niños y enseñarles a gestionarlas por sí mismos y a mostrar un profundo respeto hacia los demás

Aquí se recogen algunos principios universales para cultivar la virtud de acuerdo con el entendimiento del temperamento y la neurociencia.

- La unidad entre los esposos –la defensa de los mismos puntos de vista y postulados– contribuye de forma significativa a que desempeñen con éxito su tarea como padres. Ponga a su cónyuge en un pedestal a ojos de sus hijos. No discutan ante ellos; disimulen si están presentes. Escuche. Sea el primero en disculparse.

- La dedicación, el esfuerzo generoso, la ayuda al cónyuge para aliviar el peso de sus cargas, es otro ingrediente fundamental. Contribuya con su tiempo. Trabajen juntos.

- Hablen sobre sus hijos todas las noches. En la Odisea, Homero escribió: "No hay en nada mejor ni más útil que marido y mujer gobiernen su casa guiados por el mismo parecer". La afirmación sigue siendo hoy igualmente válida. Acuerden las estrategias.

- El conocimiento de uno mismo, de las propias fortalezas y debilidades, y el reconocimiento honesto de las faltas y de los errores cometidos, resulta imprescindible. Prevea el choque de temperamentos con sus hijos; perciben la hipocresía muy agudamente.

- Una actitud positiva. Si se encuentra frustrado, o insatisfecho, y se convierte en un manojito de emociones negativas, enumere las cualidades de su hijo, y asegúrese de que el balance de cualidades-defectos arroja un saldo positivo.

- Comunicación, comunicación, comunicación. Cultive una comunicación franca y cordial con su hijo. No sólo haga cosas con él: cree momentos en los que la conversación fluya amistosa y relajadamente. Proporciónele desde la niñez, y ya en adelante, pautas que le ayuden a desenvolverse en sus relaciones con los demás con respeto y afecto; al principio pautas generales, y con el paso del tiempo cada vez más específicas. Esta conversación segura y confidente ayudará a unir a padres e hijos cuando estos atraviesen la adolescencia.

- Conozca a su hijo. Identifique rápidamente en los niños patrones de comportamiento, tanto positivos como negativos, y actúe con presteza para intervenir en caso de que se intuya en los negativos el nacimiento de malos hábitos e incluso vicios; reconozca sus efectos debilitadores. "El carácter del joven [5] es como la cera para el desarrollo de malos hábitos", decía el poeta y tribuno militar romano Horacio.

- Potencie las fortalezas del temperamento de su hijo. Al profesor, a pesar de la experiencia que le da los años, de la privilegiada perspectiva con la que cuenta tras ver pasar por el aula a una promoción de chicos tras otra, le resulta muy difícil apreciar con claridad lo que cada alumno necesita. El padre, por su parte, tampoco sabe muchas veces qué necesitan sus hijos en cada momento. Lo que se requiere, sobre todo –y de ahí su dificultad–, es gran diligencia, reflexión y trabajo en equipo. Cualquiera que sea nuestro temperamento, o el de nuestros hijos, todos necesitamos virtudes. "No hay oro en el mundo que valga tanto como la virtud",

nos enseñó Platón [6]. Aristóteles escribió: "la felicidad es la recompensa de la virtud" [7].

- Concédale importancia a las virtudes. Éstas no son un listado de disposiciones arbitrarias o aleatorias; apuntalan los cuatro poderes del alma necesarios para dominarnos a nosotros mismos y disponernos al bien. Son disposiciones de la razón, de la voluntad, de nuestra bien orientada búsqueda del placer, y de nuestra capacidad de soportar dificultades si el motivo merece la pena.

- Oriente durante los primeros años el desarrollo de la fortaleza y la templanza en sus hijos; es una guía decisiva, esencial. Recuerde que las expectativas determinan el desempeño. Como la directora de un reformatorio de Luisiana decía: "yo les doy mucho amor, y les digo que no toleramos ese comportamiento aquí". No excuse a su hijo. No le sobreproteja.

- Comprométase a ser un ejemplo como padre. "Los hijos de los alcohólicos no pueden caminar derechos, en cuerpo o en alma", observó Platón. Este compromiso lleva necesariamente implícito el que los padres asumen consigo mismos, el de esforzarse en cultivar las virtudes, forjar su propio carácter y eliminar malos hábitos. Es una oportunidad para recuperar los buenos hábitos que perdimos. Las virtudes clave de los padres incluyen:

1. Sinceridad sobre los valores más profundos que sustentan su proceder.
2. Sensatez y buen juicio, fijando prioridades de forma lúcida y coherente.
3. Generosidad. Dedicación atenta al cónyuge y la familia, y demostración de solidaridad y compasión hacia aquellos que lo necesitan.
4. Fortaleza y autocontrol. Autoexigencia. Hemos escuchado las palabras de Juan Pablo II sobre su propio padre: "Era tan exigente consigo mismo, que no tenía necesidad de mostrarse exigente conmigo".
5. Las virtudes de la humildad, la calidez humana y la accesibilidad, y la capacidad de mostrar afecto y comprensión a los demás.

- Enseñe a los niños pequeños a ser ordenados. Sencillos horarios, sencillas tareas, sencillas rutinas. Sea paciente pero insistente con ellos, e incúlqueles la importancia del orden. Mantener el orden es una escuela de fortaleza, y da paz y eficacia a nuestras vidas. No prive a un niño desordenado de este beneficio.

- Encauce las respuestas emocionales de su hijo. Aristóteles señala que la fortaleza y la templanza son las medidas imprescindibles del deseo humano: buscar el placer y evitar el dolor de acuerdo con el juicio correcto. Los deseos gobiernan la vida de los niños – también la de los hombres desmedidos–, de modo que han de aprender a gestionar sus emociones [8]. El buen gobierno de unos padres sensatos es así esencial.

- La obediencia como prueba de amor. Cuando los niños, de pequeños, atienden las razones de sus padres, se preparan para atender en el futuro las suyas propias: la obediencia a los padres conduce progresivamente a la obediencia a uno mismo. Su guía prepara el camino hacia la propia educación, hacia la reflexión y el diálogo interiores.

- No mime a sus hijos. John Menadue [9] escribe que "las encuestas señalan que más allá de cierto nivel de bienestar, la felicidad ya no aumenta", lo que puede servirnos para recapacitar sobre la tentación de consentir o satisfacer en exceso los deseos de los niños. Enséñeles que las personas son más importantes que las cosas; que las relaciones interpersonales son los cimientos sobre los que se sustenta la felicidad. El afecto se mide sobre todo en tiempo, atención y comprensión. Las mejores vacaciones no son necesariamente las más caras.

- Tenga presente la huella imborrable de las primeras experiencias y su efectivísima contribución al aprendizaje de los niños. No existe etapa más propicia para la formación de los hábitos que la niñez: "los buenos hábitos adquiridos durante la niñez marcan la diferencia [10]". La impronta que dejan las primeras experiencias puede ser decisiva, prácticamente indeleble: "estamos por naturaleza más condicionados por las impresiones de la niñez que por ninguna otra... cuanto más lejanas sean las peores impresiones recibidas, más tiempo sobrevivirán en nosotros [11]". Porque, como observó Aristóteles, "las personas preferimos siempre aquello que experimentamos en primer lugar". Sea también consciente de las oportunidades que ofrecen estos primeros años para el cultivo de virtudes particulares; el niño que, en el ciclo de enseñanza media –a más tardar–, no haya asimilado la importancia de la honestidad, es probable que tenga dificultades para hacer frente a la realidad [12], etc.

- Aprecie el valor de la atención. La concentración no es sólo imprescindible para el aprendizaje cognitivo; también lo es para el condicionamiento de nuestros deseos. Queremos lo que pensamos, deseamos y vemos: nuestras acciones siguen fácilmente a nuestros pensamientos. Enseñe a sus hijos a ser dueños de sus sentidos. Estrategias como la visualización y el ensayo de acciones concretas pueden resultar útiles para ayudar a construir virtudes: el pensamiento facilita el comportamiento, y el comportamiento puede facilitar la intención. El diálogo positivo con uno mismo, 'motivacional', ahuyenta la negatividad.

- Espere mucho de sus hijos, animándoles a esforzarse para dar lo mejor de sí. Fije objetivos de comportamiento que puedan asumir y haga un seguimiento de sus progresos con ánimo paciente y con responsabilidad. El apoyo emocional facilita sin duda el aprendizaje. "Todos los estudios en torno a la socialización infantil efectiva identifican dos parámetros generales: el apoyo emocional –afecto– y la fijación de límites", señala el profesor Don Edgar, ex director del Instituto Australiano de la Familia.

- Ofrézcales a diario oportunidades para la práctica crítica. Aristóteles observa que “es fácil hacer una buena acción, pero no tanto adquirir el hábito de hacer buenas acciones [13]”. Aunque también escribió: “llegamos a ser personas justas realizando acciones justas, moderadas realizando acciones moderadas, valientes realizando acciones valientes”. Asigne tareas. Fomente sus buenos hábitos modelando su comportamiento, fijando expectativas coherentes y razonables, ofreciéndoles oportunidades sucesivas, corrigiéndoles afectuosamente, reflexionando.

- Cuide su ‘imagen emocional’. Los 200 centímetros cuadrados de su cara determinan el ambiente emocional que se respira en su casa, y ofrecen también, estando sus hijos en estrecha sintonía con ella desde su más tierna infancia, pistas sobre qué le produce alegría y qué le produce dolor o tristeza: su cara debe enseñarles el verdadero valor de las personas y de las cosas. Que su cara transmita sus valores.

- De este modo, asuma la responsabilidad de crear un ambiente positivo en casa. Disfrute del momento. La emoción de los padres es ‘contagiosa’. Valore el papel que desempeña en el hogar el afecto de los padres, el refuerzo emocional específico, la oración, las asociaciones emocionales positivas, y el compromiso afectivo en la enseñanza moral.

- Potencie las capacidades intelectuales de sus hijos. Ayúdeles a adquirir una base antropológica, que incluya la comprensión de la integración de la vida racional y emocional de la persona, y el valor las virtudes: qué son, cómo se adquieren y qué papel juegan en el desarrollo humano. Anticípese a sus preguntas y tenga las respuestas preparadas.

- Enseñe la virtud de la justicia, que no es sino el fundamento del amor hacia los demás: cada una de nuestras acciones implica justicia. El niño que no aprende a pensar en los demás, en las consecuencias que sus actos tienen en los demás, es incapaz de amar. El ejemplo que inspire, el respeto que muestre hacia los demás y la comunicación abierta y efectiva que establezca con su hijo, son requisitos imprescindibles para enseñar justicia, así como cualquier otra enseñanza de orden moral.

- Acérquese a su hijo adolescente para saber en qué piensa. Estreche lazos con él de tal modo que se convierta en su confidente, dialogante y afectuoso. No hay otro modo de educar en este momento. Es preciso permanecer atento, solícito, para imponerse a un buen número de ‘competidores’... lo que implica tiempo, cariño y humildad. Converse con él regularmente, y guíele en cuestiones relativas al amor humano y las relaciones.

- Gestione los mensajes que su hijo recibe del exterior, aquellos que no provienen del entorno familiar. “Conviene alejar de sus miradas y de sus oídos toda palabra y todo espectáculo indignos de un hombre libre”, apuntó Aristóteles. Y sea particularmente sensible a los valores del relativismo y de un falso individualismo

que pueden filtrarse a través de la sociedad de consumo, las tecnologías y el grupo de amigos. Siéntese con su hijo frente a la televisión y charle con él de lo que allí aparezca, o en torno a la mesa del comedor para hablar de las cuestiones que le ocupen en cada momento.

- ¿Cómo enseñar la virtud de la prudencia? Ante todo, la prudencia es apertura a la realidad, a la verdad. Enseñe –y distinga– con claridad lo que está bien y lo que está mal. La prudencia es conciencia. Promueva convicciones profundas y sinceras. Los niños deben aprender a perseguir –guiados por la sensatez y la inteligencia– sus propios objetivos; no los suyos.

- La prudencia es también la capacidad de pensar por uno mismo, de pensar con claridad sobre un problema o asunto. Durante los años de la adolescencia, el desafío principal de los padres consiste en ayudar a los hijos a interiorizar los valores que han aprendido. Enséñeles a fijar sus propios objetivos valiosos. Concédales libertad para que tomen sus propias decisiones cuando sean más pequeños y se encuentren en contextos seguros... y luego pregúnteles al respecto. Los buenos valores conducen al buen corazón, a menudo a las buenas decisiones, y también al buen gobierno de uno mismo.

- Enseñe a sus hijos a motivarse a sí mismos. La motivación se encuentra estrechamente relacionada con las respuestas emocionales que damos a las experiencias vividas. Perseguimos lo que nos gusta y amamos, así que debemos enseñarles, cuando son jóvenes, a disfrutar de la familia, de las acciones de nuestra fe, del servicio.

- ¿Qué es la motivación intrínseca? La capacidad de fijar metas valiosas y perseguirlas. Para ello, los niños necesitan practicar, además de un corazón abierto a los demás, una conciencia recta y fuertes convicciones. David Isaacs insiste en que los niños deben descubrir la alegría de hacer el bien a los demás: en el servicio a los demás radica nuestro crecimiento como personas, nuestra disposición a la generosidad.

- Eduque a sus hijos para que hagan el bien. Haga hincapié en las acciones, y no en las palabras. Jenofonte recuerda cómo Sócrates incidía no sólo en la importancia de buscar la sabiduría, sino en la consecuencia última de esta, que no es otra que la acción valiosa y considerada. Cuando le preguntaron por la mejor ocupación de los hombres, Sócrates respondió: “la acción efectiva” [14]. Comprométase consigo mismo a ‘hacer para los demás’. Los seres humanos no pueden sólo prestar atención a sus propias necesidades; las virtudes nos empujan a hacer buenas acciones. Las buenas intenciones no son suficientes. Los niños sin virtudes carecen de recursos para hacer el bien en sus vidas. El objetivo final de la educación consiste precisamente en que los jóvenes obren bien y libremente, desde las convicciones que han hecho suyas y ahora defienden.

- Enseñe a guiarse por el amor. Dé ejemplo las 24 horas del día de un amor que no se cansa, al que no se le agota la paciencia. Viva para su cónyuge. Muéstrese

amable y servicial. Haga del servicio a los demás el eje alrededor del cual pivota su vida familiar, y dé ejemplo constante de ello. La familia es el entorno natural por excelencia para cultivar las virtudes, donde mejor se aprenden, pues la motivación principal que rige en ella, predominante, es el bienestar de sus miembros.

- Muestre tranquilidad y sosiego. Limar las asperezas del temperamento a base de carácter no es desde luego un desafío nuevo. El griego Plutarco, en el magnífico ensayo Sobre el refrenamiento de la ira, escribe lo siguiente: "Una casa magnífica, inmensa riqueza, una genealogía espléndida, y un alto cargo, elocuencia y soltura; nada de eso es capaz de dar a la vida el grado justo y sereno si no está animada por una mente que desconozca las malas acciones e intenciones y que cimiente la vida sobre un carácter sereno y claro [15]."

- No deje de enmendarse a sí mismo. Las estrategias a las que los padres pueden recurrir para cambiar sus propios comportamientos pueden incluir:

1. Humildad. Necesidad de un reconocimiento sincero de los errores cometidos.

2. Contrición por nuestros errores. El dolor y el pesar genuinos disuaden de la repetición de comportamientos negativos.

3. La fijación de objetivos realistas opera cambios de comportamiento.

4. Aceptación del apoyo y el acompañamiento de los demás, incluidos el del cónyuge, para cambiar el modo de actuar.

5. Práctica constante de los nuevos comportamientos. La puesta en valor de la manera en que nos enseñamos a nosotros mismos a sustituir los viejos hábitos por otros nuevos que preferimos: comer saludablemente, ser el primero en levantarse, o sonreír a pesar del cansancio o los contratiempos.

[3] Thomas Lickona, *Character Matters: How to Help Our Children Develop Good Judgment, Integrity, and Other Essential Virtues* (New York: Simon and Schuster, 2004). [4] David Isaacs, *Character Building: A guide for parents and teachers -2nd ed* (Dublin: Four Courts Press, 2001). [5] Horace, *Letters 'To the Pisos'*, 153. [6] Plato *Laws* 728a. [7] Donald DeMarco, *'Heart of Virtue'* (San Francisco: Ignatius, 1996). [8] Aristotle *Nicomachean Ethics* 3.12. [9] <http://www.johnmenadue.com/book/Menadue.pdf> (Accessed 8 May 2015). [10] Aristotle 1103b. [11] Quintilian, *'Institutio Oratoria'*, trans. HE Butler - Loeb Classical Library (Cambridge MA: Harvard University Press, 1920), I, I, 1-7. [12] Professor David Isaacs displays a chart in his *'Character Building which shows the most appropriate virtues to focus on in the various stages of childhood'*. David Isaacs, *'Character Building: A guide for parents and teachers'*- 2nd ed (Dublin: Four Courts Press, 2001). [13] Aristotle *Nicomachean Ethics* 5.9. [14] Xenophon *Conversations of Socrates* (Harmondsworth: Penguin, 1990). *'Memoirs of Socrates'* 3.9.13. [15] Plutarch, *Essays* (Harmondsworth: Penguin, 1992). *'On the avoidance of anger'* 477a.



© IFFD • International Organizations Department (int.relations@iffd.org).
Producido por la International Federation for Family Development (www.iffd.org) y The Family Watch (www.thefamilywatch.org).
Los contenidos expuestos no representan la posición oficial de ninguna de las instituciones mencionadas sino que son responsabilidad única del autor. Se publica bajo una licencia Creative Commons de atribución no comercial 3.0 Unported.

