

Educar la voluntad de los hijos

Concepto de voluntad

La palabra voluntad procede del latín voluntas-atis, que significa querer. Por tanto, la voluntad es una facultad superior en la persona que nos lleva a querer algo, es decir, es un acto intencional, de inclinarse o dirigirse hacia algo.

La voluntad es la capacidad suprema pues es la que tiene la última palabra sobre nuestras acciones, ya que la inteligencia informa de posibilidades pero la voluntad decide qué es lo que va a hacer la persona.

Decimos que un acto es voluntario en la medida que está realizado con conocimiento de lo que hacemos y con libertad. La mayor parte de las acciones humanas son voluntarias, en cuanto que sé lo que estoy haciendo y además soy libre para hacerlo. Al contrario, cuando faltan esas dos características, se habla entonces de los actos del hombre, como pueden ser la circulación sanguínea, la dormición, etc.

En el proceso del acto voluntario se dan las fases siguientes:

a) Plantearse un fin a alcanzar

La conducta se mueve por metas, por fines que me propongo y que trato de conseguir mediante acciones más o menos fáciles o difíciles. Los fines es lo primero que se da en la intención aunque sea lo último en conseguirlo.

La facultad que actúa en esta fase de proponerme fines, es la inteligencia que indica las metas a alcanzar. Esta meta puede ser más o menos clara, sin que tenga interferencias mi inteligencia para decidir. Ahora bien, en cuanto que la persona es un todo unitario de inteligencia, sentimientos, pasiones, etc, sucede que lo afectivo "obligue" a la inteligencia a proponerse objetivos claramente pasionales. Son las "razones del corazón" que la inteligencia no llega a comprender.

b) Deliberación de los medios para conseguir el fin

En esta fase la voluntad trata de encontrar qué medios o estrategias pongo en marcha entre los que dispongo o conozco para tratar de conseguir el fin que me he marcado.

Cuanta más información, datos, cultura tenga la inteligencia, más medios encontraré para conseguir la meta que me he propuesto. Es una fase de acopio de medios para un fin, por tanto, cuanto más medios se me ocurran, más posibilidades tengo para elegir los más idóneos para la meta que me he propuesto, y en consecuencia más libre seré en las decisiones que tome.

c) Decisión

Es el acto propio de la voluntad, es cuando elijo y quiero unos medios concretos para conseguir la meta que me he marcado. Elegir unos medios conlleva que hay otros que he tenido que dejar de lado, por no ser idóneos para la meta que me he marcado.

La inteligencia, las tendencias humanas descubren metas a realizar, a conseguir, la decisión las concreta, y mediante la ejecución, aquello se hace operativo. Por eso, la voluntad consiste en preferir, en escoger una posibilidad entre otras y llevarla a término.

d) Ejecución

Una vez que he decidido, el último paso en el acto voluntario es la realización de lo decidido, a pesar de las dificultades que se me puedan presentar. Este momento es el que requiere de la persona recursos de acción mayores para llevar a la práctica, lo que entiende que debe de hacer. Es también en este momento cuando puedo notar las dificultades, obstáculos que se me interponen y que me dificultan enormemente la consecución de la meta.

La falta o carencia de voluntad se llama abulia o nolición que significa no querer. La abulia se presenta en cada una de las fases anteriores o en varias de ellas, así se puede hablar de abulia de metas o fines, abulia de deliberación, cuando no termina el proceso deliberativo. Abulia de decisión, cuando no decide, por estar dándole vueltas a las cosas, que si sí, que si no. Abulia de ejecución, cuando no realiza lo decidido.

Hay que aclarar la distinción entre desear y querer, el deseo se manifiesta en el plano emocional, afectivo, sentimental, que con relativa facilidad aparece y desaparece. El querer se manifiesta en el plano de la voluntad y ha mediado el proceso enunciado anteriormente, tiene estabilidad y determinación.

El deseo se da con más frecuencia en el adolescente y no se traduce, ni conduce a casi nada. El querer es propio de la madurez y tiene capacidad de conducir a la meta mediante los ejercicios específicos que se proyectan en la dirección marcada.

Clases de voluntad

Podemos apuntar varias clases de voluntad:

Según la determinación que muestra:

a) **Voluntad inicial:** Es la voluntad capaz de romper la inercia y poner en marcha a la persona hacia el objetivo que aparece ante ella, hay que decir que si no hay constancia vale de poco, pues cuando surjan las dificultades abandonará de inmediato.

b) **Voluntad perseverante:** En ella intervienen elementos como el tesón, el empeño y la firmeza, y se va robusteciendo a medida que esos esfuerzos se repiten. Con una voluntad así se puede llegar a cualquier propósito.

c) **Voluntad capaz de superar las frustraciones:** La frustración es el obstáculo que aparece entre mi y las meta a conseguir, que deja en mi una sensación de fracaso. La frustración es necesaria para la maduración de la personalidad, el hombre fuerte se crece ante las dificultades, que son superadas a base de volver a empezar.

d) **Voluntad para terminar bien la tarea comenzada:** No se trata de empezar una tarea con buen ánimo, sino se trata de poner las últimas piedras de lo que se comienza y hacerlo bien, ello exige un entrenamiento diario.

Según el móvil que tenga nuestra voluntad:

1.- **Consecución de metas relacionadas con el aspecto físico.** Cuando es capaz de movilizar las energías por la consecución de cualquier meta corporal, física, pensemos en las dietas modernas de adelgazamiento, que llevan consigo un enorme sacrificio en la comida. El deporte en tantas facetas, la estética corporal, etc.

2.- **Consecución de metas de ámbito social.** Por medio de este móvil se pueden conseguir habilidades en la comunicación interpersonal, vencer la timidez o la dificultad de expresarse en público, etc.

3.- **Consecución de metas de ámbito académico y cultural.** La capacitación profesional eficiente, es uno de los móviles más fuertes en nuestra sociedad competitiva. La cultura hace al hombre más libre y con más criterio. Ser culto es ser rico por dentro, tener más claves para interpretar de forma correcta la vida humana.

4.- **Consecución de metas referentes al prestigio y ámbito económico.** En la sociedad de consumo necesitamos de dinero para tener cosas, es el ídolo al que hoy se le rinde adoración. Plantea el dilema del ser o tener. Por otra parte, el prestigio, la valía que tenemos ante los demás, es otro móvil importante.

5.- **Consecución de metas espirituales.** Busca los valores naturales y sobrenaturales. La necesidad de llenar el vacío interior, la búsqueda de la trascendencia que va más allá de lo material.

Según la meta requerida:

I.- **Voluntad inmediata.** Cuando la consecución del fin propuesto, requiere un ejercicio de inmediato de la voluntad, para poder alcanzar la meta a corto plazo.

II.- **Voluntad a medio plazo.** Cuando la consecución del fin que se ha propuesto, requiere el ejercicio de la voluntad durante semanas o meses para poder alcanzar la meta.

III.- **Voluntad a largo plazo.** Cuando la consecución del fin que se ha propuesto, requiere el ejercicio de la voluntad durante bastante tiempo –años– para alcanzar la meta. Es quien ha aprendido a esperar, y a sembrar.

Criterios en la educación de la voluntad

Aclaremos de entrada lo que implica educar:

- Educar es ayudar a alguien para que se desarrolle de la mejor manera posible en los diversos aspectos que tiene la naturaleza humana.
- Educar es instruir, formar, pulir y limar el interior de la persona para que se vuelva más armónica y sea capaz de gobernarse a si misma.
- La mejor educación pretende sacar de si mismo lo mejor que tiene. Sacar la obra de arte escultórica del bloque de mármol bruto que somos cada uno al nacer.

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.

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.

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.

Adeuar 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:

1.- 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 **VE**ncimiento **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.

- Para 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