

NORMAS Y LÍMITES

En la anterior sesión habíamos concluido en definir mejor el término “crítica” que “riña” cuando nos referíamos a enjuiciar analizar o valorar una actitud o comportamiento.

El deseo como padres y madres es que nuestros hijos asuman hábitos; que éstos se conviertan en rutinas saludables que le ofrezcan bienestar, satisfacción y felicidad tanto para sí mismos como para quienes le rodean.

¿Cómo llegamos a esto? A través del uso de pautas, la implantación de normas y la fijación de límites y posibles consecuencias.

Las pautas son guías, orientaciones que trasladamos a nuestros hijos e hijas respecto a lo que consideramos que deben o pueden hacer (o no); definimos **las normas** como reglas o principios que se deben seguir o a las que se deben o no ajustar las conductas y actitudes. Las normas (o los espacios normativos) buscan armonizar la convivencia entre personas y les ayudan a crecer en armonía. Toda norma tiene unos **límites** que delimita el espacio fuera de los cuales consideramos que no se está llevando a cabo adecuadamente la conducta o comportamiento, acción, actividad o actitud sobre la que se ha planteado dicha norma.

¿ Por qué son tan importantes las normas?

- Las normas nos otorgan seguridad y protección, ya que facilitan el hecho de que tengamos claro que quienes compartimos el mismo espacio normativo las asumimos, clarificando a su vez las normas y límites de nuestros iguales (“*nuestra libertad termina donde comienza de de los demás; y viceversa*”)
- Las normas que los ayudan a crear referentes propios. Una vez vamos interiorizándolas y asumiéndolas como algo nuestro, se convierten en pautas sobre lo que consideramos válido y lo que no es válido; nos ayudan, por tanto, a adquirir hábitos de conducta; y a su vez nos ayudan a formar nuestra propia escala de valores.
- Las normas favorecen la convivencia tanto a nivel familiar como en la propia sociedad.
- Las normas nos facilitan aprender a tolerar la frustración puesto que, en ocasiones, nos obligan a no hacer algo deseado o realizar algo que en ese momento no se nos apetecería. Eso supone experimentar y normalizar la sensación de malestar asociada a esa acción indeseada o no acción de algo deseado. Y nos permitirá, una vez generalizada, a asumir sin excesivo sobrecoste personal que no siempre salen las cosas como a uno/a le gustaría. Del mismo modo, nos servirá para asumir el coste de las opciones que rechazamos en cualquier toma de decisión (que, en ocasiones, seguro serán de cierta importancia).
- En definitiva: las normas nos ayudan a sentirnos seguros, nos ayudan a entender e integrar cómo está organizado el mundo en el que vivimos y nos ayudan a mejorar nuestro propio autoconcepto y autoestima una vez que las consideramos como propias.

Existen 3 tipos de normas:

- **Normas fundamentales:** están relacionadas con valores y principios que consideramos inalienables: el respeto, la no agresión, etc. Este tipo de normas son consideradas rígidas, inamovibles e innegociables.

- **Normas importantes:** están relacionadas con la socialización y la salud, la higiene, alimentación, tiempos y horarios de sueño, horarios de salida y de recogida, etc. Permiten cierta flexibilización y negociación dentro de unos límites y pueden variar en función de la edad, momento madurativo, capacitación y/o responsabilidad
- **Normas accesorias:** están relacionadas con la organización familiar y social, orden, responsabilidades domésticas, etc. este tipo de normas permiten flexibilidad y negociación.

¿ Como deben ser las normas? Las normas deben ser *realistas* en cuanto a posibilidad de cumplimiento, edad, maduración y capacitación; *claras* en cuanto a su definición, sus límites y las consecuencias de su no realización o no respeto; *consistentes* respecto al tiempo, contextos y circunstancias; *coherentes* entre distintas normas, entre sí, y entre los distintos miembros de la familia; y *articuladas* en cuanto a su importancia y jerarquía. Parece claro que cuando existe un clima familiar cálido, en el que priman *los afectos* y existe una *adecuada comunicación* tanto desde el punto de vista activo como asertivo (ver sesión de Comunicación) se produce una mejor interiorización del sentido de la norma (que es, en definitiva, lo que deseamos y para lo cuál se implanta la misma, ¿verdad?).

Las normas se van estableciendo en función del momento evolutivo: al principio, como padres, hemos de disponer de una actitud más directiva cuando nuestros hijos son pequeños; y a medida de que van creciendo y, por tanto, evolucionando y madurando, nuestra actitud puede y debe de ser más negociadora. En cualquier caso, que el traslado de las normas tenga un carácter más directivo no quiere decir que obviemos nuestro objetivo (utilizar la norma no como una herramienta de contención, sino de educar en lo que consideramos adecuado e inadecuado). Por tanto, argumentar la norma le otorgará razones y nos facilitará mantener un contexto fluido de comunicación con nuestro hijo o hija.

¿ Qué aspectos debilitan el establecimiento de normas y límites?

- La imposición a priori de la norma “porque sí”.
- La dejadez, ya sea por comodidad o para evitar conflictos y tensiones.
- No escuchar las necesidades y argumentos de nuestros hijos.
- El incumplimiento de las consecuencias previstas.
- La incoherencia, inconsistencia o inestabilidad en las normas.
- El desacuerdo entre padres o discutir desavenencias ante ellos.
- El derrumbe emocional

¿Cómo se han de trasladar las normas?

Hemos expuesto que el uso de las normas, más allá de que sean consideradas instrumentos de contención, deben ser consideradas como herramientas facilitadoras del aprendizaje. Y, por ello, para revisar cómo trasladar las normas, volveremos a remitirnos a sus modelos: el clásico (o asociativo), el operante (o instrumental) y el vicario (u observacional).

En primer lugar, y como premisa básica, hemos de recordar también la importancia de la comunicación (verbal, no verbal; asertiva...) no solo en el proceso de aprendizaje, sino -sobre todo- como facilitadora de un contexto relacional fluido y afectivo.

Aplicar los diferentes modelos de aprendizaje (clásico, instrumental, observacional) a la forma de trasladar las normas, supone, por ejemplo, considerar los siguientes aspectos:

- El cariño, la atención y otras fórmulas de afecto -besos, abrazos, caricias...- son el mejor efecto con el que podemos seguir o acompañar a actitudes, comportamientos o acciones adecuadas (de hecho, como aspectos de la comunicación no verbal, resultan fundamentales para estrechar y mantener lazos fluidos en nuestra relación paterno/materno-filial)
- Es importante diferenciar entre persona (como algo global) y comportamiento, acción o actitud

sobre la que pretendemos trasladar ciertas normas.

- El aprendizaje (y por tanto, la interiorización de la norma y su sentido) será más fácil si va asociado a sensaciones, emociones y recuerdos agradables.
- Por el contrario, el grito (o la agresión verbal) sería contraproducente por cuanto:
 - Deteriora la relación, al ser utilizado como forma, sin entrar en argumentos serenos.
 - Su uso continuado provoca la habituación al mismo, con lo cual sus efectos intimidatorios disminuyen. Del mismo modo, pueden facilitar una situación de escalada (aumento de la tensión).
 - Puede facilitar comportamiento de imitación que se repite en otros contextos, presentes y futuros.
 - La tensión existente en el contexto del grito puede facilitar expresiones y comentarios en ocasiones faltos de rigor; en otras absolutamente inadecuados, y puede dar lugar a interpretaciones erróneas por parte de los interlocutores.
- La asociación continuada entre situaciones facilitará su fijación en la memoria.
- Cuanto más se desee algo, más afectiva será la asociación entre situaciones en las que se produce esa consecuencia deseada.
- Según el modelo operante o instrumental, un comportamiento aumentará la probabilidad de ser repetido si tras el mismo se concede un estímulo placentero, agradable, que suponga una gratificación (lo que conocemos como “premio”). Ocurrirá de igual modo, si lo que ocurre tras la acción o comportamiento es la retirada de algo que en ese momento era aversivo, desagradable o provocaba displacer (lo que conocemos como retirada de un “castigo”). Por el contrario, una conducta, acción o comportamiento tiende a dejar de realizarse si cuando se efectúa va seguido de una consecuencia negativa (algo aversivo, desagradable, que sea indeseable para el sujeto) o bien eliminamos o retiramos algo placentero que previamente se venía disfrutando (retirada de un premio o consecuencia positiva). Se podría profundizar sobre cada una de estas premisas, pero, para no abundar demasiado en ello, señalaremos sólo algunas cuestiones básicas:
 - Se considera que de entre las distintas contingencias conducta-consecuencia (otorgar un premio, retirada de un castigo, aplicar un castigo o retirada de un premio), la primera de ellas es la más efectiva para instaurar un comportamiento.
 - Las consecuencias deberán producirse en el menor tiempo posible al comportamiento o acción, para que pueda ser nítidamente apreciada que una proviene de la otra.
 - El anuncio de la consecuencia anticipará la posibilidad o no de que la acción se realice.
 - El anuncio de una consecuencia (sea positiva o negativa) que con posterioridad no se lleve a cabo, afectará significativamente el proceso que pretendemos realizar: los castigos incumplidos; “levantados” sin razón; premios que se quedan en el aire; amenazas de castigos “imposibles de cumplir”, etc, son contraproducentes con el objetivo que pretendemos.
 - Las consecuencias deben ser estables en el tiempo y ante iguales comportamientos y circunstancias.
 - La explicación de las consecuencias ofrecerá sentido a la aplicación de la norma.
 - Cada persona es diferente a las demás; y, por ello, los estímulos apetecidos o aversivos serán diferentes para cada cual. Es muy importante analizar si algo es considerado como premio o como castigo, ya que incluso en función de las circunstancias, podría ser considerado de diferente manera (irse a la habitación, como castigo, podría ser considerado como apetecible, por un joven).
 - Definamos o tengamos claro lo más nítidamente posible qué es lo que

- deseamos que cambie (a veces, se generaliza demasiado).
- Observemos la conducta, y tengamos en cuenta las circunstancias que pudieran estar influyendo en su realización.
 - Si aplicamos normas (con sus consecuencias positivas y/o negativas) y la intensidad de un comportamiento no disminuye, revisemos tanto el contexto en el que se da éste, como las consecuencias planteadas y llevadas a cabo. Tengamos en cuenta que a veces hay que perseverar, y que los comportamientos no desaparecen de forma súbita. En este sentido, sería bueno disponer de una especie de registro que nos facilite observar la frecuencia, intensidad y duración del comportamiento indeseado.
 - Los premios o castigos pueden ser *materiales* (con los que nos podemos arriesgar a que el interés sea por la consecuencia material (adquisición o pérdida) en sí misma, pero no se interioriza la norma), o *sociales* (expresiones no verbales -de cariño, aprobación-, escritas -boletín de notas, por ejemplo-, de actividades, etc.
 - Siempre será conveniente que exista una retroalimentación informativa sobre las acciones o actitudes, argumentario, normas, límites y consecuencias.
 - Al igual que el reforzamiento a través de la escucha activa en general, atención, muestras de afecto, alabanza, felicitación, etc. es muy efectivo, ignorar o no prestar atención ante un comportamiento supondrá una estrategia tendente a la disminución del comportamiento (aunque es posible que en un primer momento pueda parecer lo contrario).
 - La abundancia de premios puede provocar saturación y desinterés.
 - No es necesario premiar por la realización de actividades que se suponen deben hacer en su vida diaria; aunque la retroalimentación positiva y muestras de afectos nunca están de más.
 - Existe la posibilidad de plantear las consecuencias positivas o premios “a plazos” (es decir, a través de puntos (o fichas) que se consiguen gracias a la consecución paulatina de objetivos y que permiten a su finalización, la consecución del mismo. Podéis investigar cómo es el procedimiento.
 - En casos más complicados, es conveniente a veces elaborar un documento por escrito y firmado por ambas partes en el que se explicita nítidamente aquello que deseamos que se modifique (o alcance), argumentario y consecuencias de su logro (o no realización). Sería una especie de contrato/acuerdo al que nos atenderemos a medio plazo, y al que podamos recurrir serenamente a modo de recordatorio cuando sea necesario para evitar sorpresas finales.
- Recordar que las normas deben ser realistas, claras, consistentes, coherentes y articuladas entre sí.
 - Esto implica que tanto padre como madre y resto de la familia, deben actuar al unísono y bajo los mismos criterios, ofreciendo imagen de unidad y aclarando las desavenencias siempre al margen del joven.
 - De igual modo, insistir en la importancia de la comunicación verbal y no verbal, incluyendo la escucha activa, en todo este proceso de normas y límites.
 - Reforzar los aspectos positivos del/de la joven, al margen del comportamiento/acción concreta inadecuada o que deseamos que modifique, le ayudará a sentirse bien y facilitará el cambio.