

**B A S E S**  
**de la crianza**  
**sin premios**  
**ni castigos**



**MÓNICA SERRANO**

Maternidad Feliz · Crianza Respetada



**SECCIÓN**  
**1**

**Criar sin premios  
ni castigos**

## Criar sin premios ni castigos

### CONFIANZA

Empecemos por tener en cuenta qué implica criar sin premios ni castigos ya que este conocimiento es fundamental para llevar a cabo una educación y crianza prescindiendo de estos métodos.

La implicación fundamental es que para poder educar sin premios ni castigos tenemos que atrevernos a dejar de controlar a nuestros hijos, partir de esta premisa. Vamos a perder parte del control sobre ellos, sobre la persona a la que estamos educando y criando y vamos a centrar ese control en una protección y garantía de la seguridad física y emocional del niño pero tenemos que limpiar la idea de controlar qué es esa persona, quién es esa persona, en qué se va a convertir.

Debemos partir de la base del respeto al individuo como ser al que nosotras acompañamos pero que no tenemos que convertir en lo que nosotras queremos, por lo tanto nos atrevemos a dejar de controlar su desarrollo, su propio camino. En primer lugar tenemos que tener en cuenta la confianza en su capacidad. No podemos pretender educar a una persona libre de premios y

## Criar sin premios ni castigos

### CONFIANZA

castigos si no confiamos en su capacidad de desarrollarse adecuadamente, tomar decisiones, realizar su camino desde su manera esencial, desde su forma de ser, de manera individual, sin tener que ser dirigido por otro para hacer las cosas de la manera que nosotras consideremos adecuada.

La aceptación incondicional a la persona que tenemos delante ha de ser en su globalidad, tal y como ella es o tal y como se va desarrollando. Esto no implica que nos guste o aceptemos cada una de sus acciones. Habrá acciones que toleremos y otras que no, en momentos o situaciones determinadas pero si aceptamos a la persona en sí, vamos a encontrar más sencillo prescindir de premios y castigos.

El respeto a su libertad tiene que asimilarse como el respeto a la capacidad de la persona de tomar sus propias decisiones desde su voluntad. La libertad que le permite elegir o decidir, su manera de actuar o pensar como ser individual, al que acompañamos pero es una persona diferente a nosotras. Si queremos preservar la libertad del niño, entenderemos que debemos prescindir de los premios y castigos.

## Criar sin premios ni castigos

### CONFIANZA

#### Definiendo conceptos

Un premio es un estímulo positivo para la persona, algo que la persona desea, algo que le resulta atractivo o agradable y que se ofrece y aplica asociada a una acción o un comportamiento que queremos que se repita. Un comportamiento que a nosotras desde fuera nos resulta deseable en el niño, adecuado y queremos que se repita. Por ello asociamos un estímulo positivo para el niño algo que le gusta para fomentar e incrementar la frecuencia de esa acción.

El castigo, sin embargo, es la aplicación de un estímulo aversivo, algo indeseable para el niño, que no le gusta, asociado a una acción del niño que queremos eliminar o que queremos que no se vuelva a producir. También es el suprimir algo que el niño desea (estímulo positivo) asociado a esa conducta que queremos reducir.

Hay que tener en cuenta que el premio y el castigo, estímulos o acciones que además pueden ser materializadas en un objeto, en una interacción social o en una acción de la persona; son seleccionados externamente por la persona que lo

## Criar sin premios ni castigos

### CONFIANZA

aplica, no por la persona que actúa. Ante una acción del niño, el adulto selecciona un estímulo aversivo o atractivo que impone correlativamente a la acción del niño pero desde fuera, desde el criterio del adulto y en el momento que decide. No parte de ninguna necesidad del niño sino de la necesidad del adulto para regular esas acciones o comportamientos que queremos que se repitan o desaparezcan.

De tal modo, estamos tomando el control de las situaciones vividas por el niño y de las consecuencias de su acción. Estamos tomando el control desde fuera, desde lo externo, e imponiendo consecuencias decididas externamente. Lo más importante es prestar atención a la intención. Qué intención tenemos cuando aplicamos un premio o refuerzo, y cuando aplicamos un castigo. La intención es modificar la conducta del niño, asociando una consecuencia que nosotros hemos seleccionado y decidido, con el objetivo de que deje de comportarse como lo hace.

La intención es modificar la conducta quitando responsabilidad al niño. Nosotras asumimos la responsabilidad de su acto tanto en lo

## Criar sin premios ni castigos

### CONFIANZA

positivo como lo negativo, e imponemos un refuerzo o castigo para que esa conducta se repita o se elimine. Evidentemente, estas no van a ser consecuencias naturales.

Con los premios y castigos pretendemos enseñar algo, aleccionar, pero constituyen una manera de que el niño aprenda desde fuera de sí mismo, con una desconexión entre lo que parte de sí (su acción espontánea que queremos premiar o castigar) y la consecuencia de la misma (premio o castigo que el adulto impone de manera inconexa).

Por ejemplo: Queremos premiar que el niño haya colaborado con la limpieza de la casa, que haya recogido sus juguetes. Entonces nos lo llevamos a comer a un sitio que le encanta. Estamos premiando el hecho de que la casa esté limpia con un refuerzo, que es comer fuera. No es una consecuencia natural de recoger. La consecuencia natural de recoger sería que cuando vuelva a querer utilizar su material va a encontrar donde está. Esa consecuencia natural le conecta con su acto de haber recogido. Luego obtiene esas recompensas naturales que no impone nadie, sólo su propia acción. Cuando nos lo llevamos a comer fuera y situamos ahí la recompensa de haber

## Criar sin premios ni castigos

### CONFIANZA

recogido, el niño está desconectándose de su acción porque estamos desconectando la acción de la consecuencia al imponer una consecuencia no natural.

En realidad el niño no está aprendiendo nada ya que la consecuencia no es natural ni lógica y queda fuera de su responsabilidad. Son los padres los que asumen la responsabilidad de la consecuencia.

Con un castigo pasa lo mismo. El niño no recoge ni ayuda con la recogida de sus juguetes, y en consecuencia pensábamos ir al parque pero le decimos que no iremos porque no ha recogido. El niño se desconecta de nuevo de su acción. No ha recogido y entonces no va al parque. Entonces la acción queda suspendida en la nada porque la consecuencia con la que pretendemos enseñarle que tiene que recoger no tiene ninguna relación con lo sucedido, con su acto. Con el castigo se pretende enseñar desde el malestar: Yo aplico algo que te provoca malestar para que aprendas a no hacer lo que has hecho anteriormente. Al ser tan incoherente y tan inconexo con la acción, el niño no puede aprender de una manera significativa porque no tiene relación natural la acción con la

## Criar sin premios ni castigos

### CONFIANZA

consecuencia. Desde el malestar o la pérdida, el niño no puede construir un aprendizaje porque el estado emocional de malestar nos lo impide.

Lo que pensamos enseñar con premios y castigos es una enseñanza desequilibrada, frágil, que no cala de manera significativa en la persona, no le hace crecer ni le permite construir.

## Criar sin premios ni castigos

### CONFIANZA

#### ¿Cómo aprenden los niños?

Los niños aprenden por observación, imitación y experimentación. Por observación e imitación de un modelo y por experimentación, es decir, desde la propia espontaneidad, van más allá de lo que han experimentado. Esto está íntimamente ligado a la motivación de logro que surge de manera natural para alcanzar objetivos o lograr metas intrínsecamente propuestas.

Desde su motivación espontánea de logro el niño se marca una meta y trata de alcanzarla. Esto supone un refuerzo natural muy potente que va a fomentar su propia percepción de autoeficacia. Al mismo tiempo, esta motivación de logro y la percepción de eficacia van a impulsar al niño a seguir intentando lograr las metas que vayan marcándose de una manera natural, que parte de lo interno y no necesita ser externamente controlada.

Tenemos que tener en cuenta el efecto Pygmalion, la expectativa que se cumple, la expectativa del otro. La manera en que nos comunicamos con los niños. Muchas veces, sin

## Criar sin premios ni castigos

### CONFIANZA

darnos cuenta estamos transmitiendo muchísimas expectativas nuestras y esas expectativas hacen de espejo para el niño.

Cuando espero que el niño fracase me comunico con él de una manera que al niño le va llegando esa expectativa de fracaso que hace de espejo y que muchas veces se cumple, hace que el niño ni lo intente o que lo intente con esa sensación de capacidad que le hace fracasar. Lo mismo pasa con el éxito: Me voy a comunicar con él de una manera que le va a potenciar esa expectativa de logro y va a ser más fácil que se cumpla. Tenemos que tener en cuenta este efecto porque se produce en las familias, con los padres y en la relación con los profesores. Esto está afectando muchísimo al aprendizaje de los niños y a su desarrollo.

## Criar sin premios ni castigos

### CONFIANZA

#### El locus de control

La percepción de dónde están las causas de lo que está sucediendo es un rasgo de personalidad que tiene componentes innatos y aprendidos. Es un aspecto cognitivo que se basa en saber dónde sitúa la persona la responsabilidad o el origen de las causas de lo que le sucede. Cuando el locus de control es interno la persona está atribuyendo el origen de las causas a sí mismo, a causas personales e internas. Cuando el locus es externo la persona atribuye las causas de sus éxitos y fracasos a agentes externos, a otras personas, a las causas, a la suerte, etc.

Cuando una persona tiene el locus de control interno, al atribuirse a sí mismo tanto los éxitos como los fracasos, percibe un margen de acción personal mucho más amplio para transformar sus circunstancias. Esto le va a llevar a la acción, a buscar nuevas acciones que le permitan lograr sus metas. Sin embargo, si el locus de control se sitúa externamente, la persona tanto ante el éxito como ante el fracaso va a tender a la pasividad puesto que percibe que no depende de él lo que le pasa, que no tiene poder sobre la situación ni sobre su

## Criar sin premios ni castigos

### CONFIANZA

propia vida.

Los premios y castigos potencian el locus de control externo porque lo que al niño le sucede no depende de él, depende de un agente externo que impone una consecuencia no natural. El único control queda en actuar para conseguir que el otro ponga la consecuencia deseada. No es una acción en la que yo consigo una consecuencia natural, sino que consigo que la imposición de consecuencias por parte de otras personas sea la deseada. Con esto estoy depositando siempre en otras personas la última acción necesaria para que yo logre o no logre lo que quiero.

De este modo también surge la indefensión aprendida, que es la sensación de la persona de que es incapaz de transformar sus circunstancias. Es incapaz de lograr lo que necesita, de conseguir que las situaciones sean como él quiere o necesita. La indefensión aprendida nos lleva a la pasividad, a pensar que hagamos lo que hagamos las consecuencias dependen de otros, da igual mi acción porque no estoy consiguiendo transformaciones en mi situación. Las transformaciones dependen de otros.

## Criar sin premios ni castigos

### CONFIANZA

Además, con los premios y castigos las consecuencias no siempre son consistentes al no ser consecuencias naturales. Puede ser que un día el niño no recoja sus juguetes y se le imponga no ir al parque, y puede ser que otro día el niño no recoja sus juguetes pero tenemos que ir al parque porque hemos quedado con unos amigos, y ese día la consecuencia es otra.

Puede ser que otro día recoja sus juguetes y no podamos premiarle porque estamos enfermas. Ni siquiera el control de las consecuencias que va a imponer el otro es real, por lo tanto la indefensión aprendida suele surgir. El miedo al abandono también, porque con los premios y castigos la incondicionalidad se ve completamente desvirtuada. El niño percibe condiciones en función de sus actos.

La relación afectiva entre el niño y el adulto queda condicionada a la acción del niño y, por lo tanto, la posibilidad de sentimiento de abandono empieza ahí y la sensación de inseguridad del niño. También potencia la fragilidad en su autoestima. Surge muchísima desmotivación porque los logros no dependen de la acción del niño, sino de la consecuencia que quiera imponer

## Criar sin premios ni castigos

### CONFIANZA

el adulto. Suele ser una consecuencia poco consistente porque depende de agentes externos e internos de la persona que la impone. Y el locus de control externo. El niño percibe que lo que le sucede no depende de sí sino de otras personas.

## Criar sin premios ni castigos

### CONFIANZA

#### Efectividad a corto plazo

Los premios y castigos son muy eficaces a corto plazo porque son muy potentes y producen una modificación en la conducta del niño pero a largo plazo pierden eficacia por esta desmotivación. Llega un momento en el que el niño siente que sus acciones no tienen consecuencias. Las consecuencias dependen de otros y, por tanto, su acción no es eficaz, no importa. A largo plazo los premios y castigos nos acarrearán muchos problemas asociados a esa desmotivación y falta de autoestima, ese locus de control externo.

Tenemos también la percepción de ausencia de incondicionalidad, que no quiere decir que exista de verdad. Probablemente la mayoría de padres y madres aman incondicionalmente a sus hijos pero con premios y castigos empañan esa expresión de amor incondicional porque están poniendo condiciones tanto a lo positivo como a lo negativo. También potencian la incapacidad de decir que no, el querer complacer siempre al otro, ya que el niño criado con premios y castigos interioriza que lo que le sucede depende de otros,

## Criar sin premios ni castigos

### CONFIANZA

y que por ello es necesario complacer al otro que es el que tiene en sus manos la capacidad de transformación de la vida del niño. Todo queda en la responsabilidad de otro. Por tanto se fomenta esa incapacidad de decir que no a otras personas, para complacerlas siempre.

Por otra parte, se integran los premios y castigos como estrategia válida de gestión social propia, es decir, los niños empiezan a operar y actuar de esta manera con otros. Premiando y castigando. Por tanto se dificultan mucho sus habilidades de interacción social y se potencia la interiorización de ese juez externo, de ese criterio externo que enjuicia y juzga. El niño acaba interiorizando y adoptando como propio, perdiendo su criterio personal, la conexión con sus necesidades e intereses esenciales, y quedando a merced siempre de ese criterio externo que está fuera, desconectándole de sí mismo y de su propia necesidad emocional real.

Los premios y los castigos tienen como fin último someter al otro a lo que nosotros queramos. Anular al otro desde el castigo o someterle a nuestra voluntad desde el premio. Esto concuerda con la definición de violencia. Los premios y

## Criar sin premios ni castigos

### CONFIANZA

castigos nos facilitan que normalicemos la violencia, esa voluntad e intención de anular o someter a otro a nuestra voluntad en contra de la suya. En este sentido, los costes son elevados y aunque a corto plazo tengan efectos potentes y rápidos, a largo plazo suponen un problema en el desarrollo de la persona.

Por lo tanto es importante reflexionar sobre ello y conocer las formas de interacción que tenemos disponibles para poder prescindir de premios y castigos.

**SECCIÓN**  
**2**

**¿Cómo criar  
sin premios ni castigos?**

**Por Mónica Serrano Muñoz**

## ¿Cómo criar sin premios ni castigos?

### CONSECUENCIAS

En esta oportunidad vamos a desarrollar aspectos prácticos en torno a límites, normas, consecuencias, comunicación y acompañamiento. Son la esencia de la crianza sin premios ni castigos una buena estructura de límites, unas normas de convivencia, el trabajo con consecuencias naturales, la comunicación respetuosa y el acompañamiento emocional.

Empezamos con los límites entendidos como esa restricción a la acción de una persona. Esa restricción sólida, inflexible que tiene como objetivo garantizar la seguridad personal de todos los integrantes de la situación concreta, del niño y de las personas que están a su alrededor. Una seguridad tanto física como emocional. El límite inflexible, como un muro, como acción tangible que protege. El límite que no enseña nada y no moraliza es sólo esa barrera física que el adulto pone para proteger el ambiente relajado, la seguridad del niño y el respeto de sí mismo y de todos los que están interactuando.

Cuando tenemos una estructura de límites sólida estamos proporcionando un espacio físico, social y emocional en el que el niño puede moverse

## ¿Cómo criar sin premios ni castigos?

### CONSECUENCIAS

libremente dentro de esa estructura de límites que hemos construido. Que pongamos límites no implica que el niño vaya a cumplirlo, que no vaya a intentar traspasarlos. El niño intentará traspasarlos muchas veces, de hecho la transgresión forma parte del aprendizaje social.

El intentará traspasar los límites. Eso no es un fracaso nuestro, no significa que estemos poniendo mal los límites. Es parte natural del comportamiento del niño. Nuestra responsabilidad aquí es que el niño no traspase el límite para garantizar esa seguridad que necesitamos y, una vez que ese límite se ha traspasado, volver a reestablecerlo para que no se vuelva a traspasar en ese momento. Si tenemos una buena estructura de límites y recordamos que los límites no enseñan, no moralizan, sólo protegen; podremos empezar a prescindir de premios y castigos.

Después de los límites, de esa estructura que garantiza el ambiente relajado, tenemos normas de convivencia que son las que regulan ese ambiente relajado. Recordamos que el límite garantiza el ambiente relajado, lo construye, lo

## ¿Cómo criar sin premios ni castigos?

### CONSECUENCIAS

protege y las normas lo regulan.

Las normas son flexibles, se pueden acordar, se pueden modificar, no son esa barrera restrictiva del límite. Con los límites ya estamos protegidos, ya están asentadas las bases del respeto y la seguridad en el ambiente.

Dentro del respeto y esa seguridad que quedan garantizados con los límites, va a haber otra serie de pautas más flexibles, modificables, que pueden ser puestas en duda y se pueden revisar, evaluar y transformar; que son las normas de convivencia. Las normas de convivencia nos van a permitir organizar y regular la interacción diaria de un grupo en un espacio concreto. Lo importante aquí es entender cómo interiorizan las normas los niños. Entender cuál es la manera de interiorización de normas respetuosa y favorecedora de dicha interacción.

## ¿Cómo criar sin premios ni castigos?

### CONSECUENCIAS

#### Modelo de interacción de Grusec y

Me gusta mucho el modelo de interacción de Grusec y Goodnow, que es el modelo de interacción en base a tres componentes. Es el que propongo y el que he seleccionado como un modelo a seguir por considerarlo respetuoso y eficaz.

Este modelo postula que los niños interiorizan normas y valores en función de tres componentes:

**El primer componente** es la percepción que el niño tiene de las intenciones de sus padres o maestras, basadas en la claridad de los mensajes, la capacidad del niño para interpretar dichos mensajes, sus sesgos a la hora de interpretar y su estado emocional. Es decir, uno de los componentes que influyen en la interiorización de normas por parte del niño es la percepción de la intención. Lo que el niño percibe acerca de la intención del adulto. El niño interioriza mucho mejor las normas si la intención que percibe e interpreta por parte de sus padres es afectuosa, protectora, en la que se le tiene en cuenta al niño.

## ¿Cómo criar sin premios ni castigos?

### CONSECUENCIAS

Por eso, en el momento en que vamos a transmitir una norma, tenemos que asegurarnos de que el niño comprende que nuestra intención es positiva. Tenemos que tener en cuenta la claridad de los mensajes. Si yo transmito un mensaje muy complejo, muy poco claro, esto dará lugar a interpretaciones quizás equívocas. Debemos tener en cuenta la capacidad del niño en función de su edad y su desarrollo evolutivo. Adaptar la formulación del mensaje a lo que el niño es capaz de comprender. Hay que tener en cuenta sus sesgos a la hora de interpretar y el estado emocional. Transmitamos las normas cuando todos estamos en una situación emocional de tranquilidad, de bienestar, después de un conflicto desagradable o una situación complicada en la que hay ira, frustración, rabia, malestar la norma no se va a recibir de manera constructiva.

Seleccionemos bien los momentos en los que vamos a transmitir, acordar o recordar normas. Tengamos en cuenta que el estado emocional del niño debe ser tranquilo y positivo para poder recibir e interpretar bien la intención del mensaje de sus padres.

## ¿Cómo criar sin premios ni castigos?

### CONSECUENCIAS

El **segundo componente** es el grado de aceptación de dichos mensajes por parte del niño. Esto va a depender de la calidez de la relación entre los padres e hijos y de hasta qué punto la actuación del adulto es considerada justa o proporcionada con respecto al niño que la está recibiendo. El grado de aceptación de esos mensajes relacionados con normas será favorecido cuando la relación entre los padres e hijos sea cálida, afectuosa, cercana. Es importante recordar la valoración en cuanto a términos de justicia, de sensación de percepción de justicia y de proporción por parte del niño. En este caso, tened en cuenta que la percepción del valor asociado a la justicia por lo general se desarrolla en niños mayores de 5 años.

Es importante la calidez, la relación afectiva y cercana entre padres e hijos, que va a favorecer la aceptación de los mensajes relacionados con la interiorización de normas. Volvemos a recordar la interpretación que el niño hace de la intención del adulto y el grado de aceptación de los mensajes que va a depender de la calidez de la relación.

## ¿Cómo criar sin premios ni castigos?

### CONSECUENCIAS

El tercer componente es el grado de percepción de la propia participación por parte del niño en la elaboración. Que en vez de vivirlos como una mera imposición por parte del adulto, el niño sienta que ha participado en la elaboración de la norma, que no la viva como una imposición adulta, que se acuerde entre todos.

Los límites restrictivos inflexibles no se acuerdan, los que garantizan la seguridad no pueden estar sujetos a valoración o acuerdo, son inflexibles, son barreras o muros. La norma sí puede acordarse y debe acordarse entre todos. Cuando vayamos a establecer normas de convivencia, seamos conscientes de estos tres componentes.

La interpretación de la intención de sus padres que el niño hace, el grado de aceptación del mensaje en función de la calidez afectiva de la relación y el grado de percepción de propia participación en la elaboración facilitarán que los niños entiendan y cumplan las normas de convivencia. No significa que si utilizamos y atendemos a estos tres componentes se vayan a cumplir siempre las normas. La transgresión

## ¿Cómo criar sin premios ni castigos?

### CONSECUENCIAS

forma parte del aprendizaje social, hay que entenderla como algo intrínseco a la interacción social. Siempre va a haber transgresión lo que además favorece el desarrollo del niño.

Pero estos tres componentes planteados por este modelo nos van a posibilitar establecer normas de manera respetuosa. ¿Qué sucede si prescindimos de premios y castigos y hay un traspase de límites, o no se cumplen las normas? Habrá muchas ocasiones en las que se transgreda. Aquí simplemente aparecen consecuencias naturales.

Las consecuencias naturales son situaciones, sucesos o acciones correlativas al acto del niño, que están en perfecta concordancia y relacionadas con lo que ha ejecutado esa persona.

Las consecuencias naturales no tienen ningún objetivo porque suceden de manera fluida y natural, pero sí que permiten restaurar el ambiente relajado. Es decir, si un niño traspasa el límite de pegar y yo no he puesto el límite a tiempo, la consecuencia natural es que me voy a apartar para impedir que me vuelva a pegar ese

## ¿Cómo criar sin premios ni castigos?

### CONSECUENCIAS

niño. Es una consecuencia natural. Si un niño está subido en una silla al lado de una ventana abierta, con el consiguiente peligro, yo puedo agarrarle y apartarle de la ventana. Ese movimiento es la consecuencia natural. Y restauro el ambiente relajado y la seguridad.

Con las normas sucede lo mismo. Si la norma de convivencia es recoger los juguetes y el niño se niega, la consecuencia natural puede ser que los juguetes se queden sin recoger y la próxima vez que quiera jugar los tendrá descolocados o que los guardamos en una bolsa y la próxima vez que quiera jugar los juguetes estarán colocados.

Si vemos que una norma se está transgrediendo de manera constante, quizá hay que revisarla entre todos. Las consecuencias naturales son coherentes con el acto inadecuado que ha roto ese límite o esa norma de convivencia. La relación es directa con la acción: “Si pegas a tu hermano, intervendré para que no le vuelvas a pegar”. O me llevaré a tu hermano, o te separaré a ti. Pero decir “si pegas a tu hermano no comerás chocolate esta tarde” es incoherente, no tiene una relación directa con el acto de pegar, y por tanto no

## ¿Cómo criar sin premios ni castigos?

### CONSECUENCIAS

es natural. Son muy consistentes porque al ser naturales yo voy a establecer una medida similar. La consecuencia natural siempre es muy similar. Es así por naturaleza. Cuando establezco una consecuencia que no es natural voy a ser muy inconsistente porque un día estableceré una medida de una manera, al día siguiente otra distinta, al día siguiente otra que no tiene nada que ver o ninguna. Mientras que cuando la consecuencia es natural, es muy consistente. No puede ser de otra manera.

Las consecuencias naturales están conectadas con la responsabilidad, entendida como la asimilación de los actos propios. Cuando un niño vive o experimenta esa consecuencia natural de su acto, va a tener la posibilidad de ir desarrollando poco a poco su sentido de la responsabilidad porque va a percibir esas consecuencias. Cuando impongo consecuencias no naturales, desconecto a la persona de su responsabilidad, porque soy yo la que selecciona, ejecuta e impone esa consecuencia de una manera incoherente e inconsistente.

Lo desconecto porque la consecuencia que impongo desde mi persona no es directa y real de

## ¿Cómo criar sin premios ni castigos?

### CONSECUENCIAS

sus actos. Es una consecuencia que yo, de manera directa e intervencionista impongo. La responsabilidad es mía. Es una consecuencia de mi acto, no del niño. Porque yo medio entre la acción del niño y la consecuencia. Nos va a permitir favorecer y acompañar al niño en el desarrollo de su sentido de la responsabilidad, autocontrol y autodominio. Cuando el niño percibe las consecuencias de sus acciones sin que las empañe la intervención o mediación de otra persona, esa percepción directa entre la acción y la reacción del entorno o la consecuencia natural va a permitir al niño tomar conciencia de los efectos de la propia acción.

Esa toma de conciencia es la base que le va a permitir esa autogestión o autorregulación necesaria para el propio dominio. La otra estrategia que nos va a permitir llevar a cabo una crianza y educación sin premios ni castigos es la comunicación en primera persona.

Teníamos los límites, las normas de convivencia y luego tenemos la comunicación. Si utilizo una comunicación asertiva, una comunicación no violenta a la persona o que

## ¿Cómo criar sin premios ni castigos?

### CONSECUENCIAS

fomenta que la persona no se sienta agredida sino respetada estaré facilitando esa relación cálida y afectuosa, esa percepción de intención positiva y estaré depositando en el otro la capacidad de tomar acción y de responsabilizarse.

Si yo evito una comunicación que da órdenes, amenazas, que condiciona y moraliza, el otro verá preservada su libertad, la aceptación de sí mismo. Esto tendrá una consecuencia muy positiva en la relación e interacción. La persona que recibe esta comunicación en primera persona por parte del otro, que no se siente agredida, posiblemente tienda a interactuar de una manera más fluida y menos defensiva, menos resistente, menos opositora porque no tiene nada a lo que enfrentarse.

Es decir, si utilizamos una comunicación no agresiva, conseguimos que el otro no se sienta agredido. La reacción va a ser posiblemente mucho más constructiva que defensiva. Por ello la comunicación en primera persona basada en la confianza en el otro nos va a permitir relacionarnos de una manera más natural y más fluida con los niños y nos va a ayudar a no

## ¿Cómo criar sin premios ni castigos?

### CONSECUENCIAS

necesitar, a poder prescindir de premios y castigos.

Si expreso mi necesidad personal en primera persona, lo que necesito o me gustaría, estoy dejando en manos del otro el poder decidir ayudarme preservando su libertad y la aceptación a la persona. No le estoy dando órdenes ni amenazando. Sólo estoy expresando mi propia necesidad. Desde este tipo de comunicación potencio o favorezco una relación constructiva y colaborativa con las demás personas.

Por último, el cuarto pilar que nos va a permitir esta crianza sin premios ni castigos es el acompañamiento emocional al malestar del niño. El niño que se encuentra con ese límite, ve restringida su voluntad y deseo de acción, y siente ese malestar. El niño que se encuentra en una situación estresante y siente ese malestar. Aquí tenemos una de las oportunidades más fuertes de solidificar esa relación afectuosa, esa relación positiva, constructiva con la persona, que es acompañarle cuando sienta malestar. De manera aceptante, permitiendo ese malestar sin juzgar, sin tratar de resolver nada, sólo acompañando.

## ¿Cómo criar sin premios ni castigos?

### CONSECUENCIAS

Finalmente, es importante aclarar que no es tan importante el cumplimiento de la norma, como la vivencia positiva de la misma. Lograr que una norma se cumpla desde el malestar no es beneficioso, es preferible que la norma no se cumpla pero que cuando se cumpla se haga desde el bienestar. La interiorización de normas ha de ser desde el bienestar. Es más importante la vivencia positiva de las normas que el cumplimiento de las mismas.

**SECCIÓN**  
**3**

**La incondicionalidad del  
amor en la crianza**

**Por Mónica Serrano Muñoz**

## Expresión del amor incondicional

# INCONDICIONALIDAD

Como hemos referido en otras ocasiones, no sólo es importante aceptar o amar incondicionalmente a la otra persona sino también ser capaces de expresarlo. Muchas veces esto es lo complicado, aunque somos incondicionalmente aceptantes, nuestro amor es incondicional, pero el otro no lo vive como tal. Los premios y castigos representan la condicionalidad en esencia.

El uso de premios, castigos y amenazas es directamente la utilización e imposición de condiciones a la otra persona. En la interacción afectiva entre ambos te condiciono positivamente cuando te comportas como a mí me gusta y te condiciono negativamente, te impongo una condición negativa, cuando te comportas o actúas de manera diferente a la que a mí me gusta o la que yo quiero o espero.

Lo que tenemos delante es la puesta en práctica de la transmisión de condicionalidad: Te premiaré cuando hagas una serie de cosas y te retiraré el premio o te impondré un castigo cuando hagas una serie de cosas. Mi relación contigo está condicionada a como tú te comportes. Soy yo quien decide esas consecuencias de una manera

## Expresión del amor incondicional

# INCONDICIONALIDAD

no natural. Por tanto, los premios y castigos empeñan esa condicionalidad.

Analicemos en vosotras mismas si habéis tenido relaciones basadas en personas que utilizaban premios y castigos en algún momento de vuestra vida, y cómo ese tipo de relaciones os han afectado emocionalmente. Cómo os habéis sentido cuando habéis sido tratadas con esa condicionalidad, con esos premios y castigos.

En realidad los premios y castigos son tan potentes porque juegan con la necesidad de aceptación. Todos necesitamos ser aceptados, todos los seres humanos necesitamos que otros nos acepten, porque somos seres sociales que necesitamos pertenecer a un grupo para sobrevivir. Necesitamos ser aceptados por el grupo. Los premios y castigos juegan con esa aceptación, de ahí que tengan un efecto a corto plazo tan potente y unas consecuencias emocionales sobre la persona tan fuertes. Al final lo que potencian, basándose en esa necesidad de aceptación del ser humano es una búsqueda constante de aprobación.

## Expresión del amor incondicional

# INCONDICIONALIDAD

Cuando la relación no es incondicional o la incondicionalidad no se expresa la persona va a buscar constantemente esa aprobación porque necesita ser aceptado, necesita pertenecer al grupo. El miedo a no ser aceptado, a ser abandonado por el grupo, potencia esa búsqueda de aprobación constante. Esa búsqueda externa nos va desconectando de nosotros mismos porque nos basamos en el criterio externo para vivir, para actuar, experimentar.

No obstante, cuando la relación es incondicional hay una expresión en la relación. La persona puede conectar consigo mismo y seguir conectada a sí misma, porque no tiene que estar en esa búsqueda de aprobación desde un criterio externo, que muchas veces no va a tener que ver nada con ella misma. Cuando las consecuencias son naturales a la acción de la persona, la conexión se mantiene intacta porque estamos viviendo y experimentando las consecuencias directas y naturales de nuestra acción. Mientras que cuando median premios y castigos la consecuencia no es natural, es arbitraria, dependen de otra persona y así desconectan a la persona de sí misma para conectar con ese juicio y condiciones externas.

## Expresión del amor incondicional

# INCONDICIONALIDAD

### Refuerzos positivos y negativos

Este estilo de crianza acaba propiciando una tendencia a complacer siempre al otro para ser aceptado. Como la aceptación no es incondicional o no es expresa, esa búsqueda de aprobación puede llegar a convertirse en una tendencia a complacer siempre al otro.

Así surgen actitudes sumisas de personas que se orientan a complacer siempre a los otros por ese miedo a ser rechazados y evidentemente al final el complacer siempre al otro tiene sus peligros.

También puede surgir apatía asociada a la indefensión, que ya ni siquiera necesitas la aceptación porque te sientes incapaz de conseguirla. Esto es parcial, es decir, surge apatía con determinadas personas y tendencia a complacer a determinadas otras, porque la necesidad de pertenencia a algún grupo siempre está ahí.

Esto se muestra por ejemplo en adolescentes que ya no complacen jamás a sus padres sino que se oponen absolutamente a todo. Ni siquiera

## Expresión del amor incondicional

### INCONDICIONALIDAD

tratan de recibir los premios y les da igual los castigos. Pero por el contrario luego son muy complacientes con el grupo de iguales, porque no sienten esa pertenencia en casa.

También podemos ver personas que tienden a complacer muchísimo a otras personas para pertenecer a determinado grupo, aunque ante otros grupos concretos tienen apatía, ya no funciona ni el premio ni el castigo. Son la cara de la misma moneda. Es indefensión en unos aspectos pero la necesidad de pertenencia y aceptación sigue estando ahí.

## Expresión del amor incondicional

# INCONDICIONALIDAD

### Castigos afectivos

Tenemos que tener en cuenta los castigos afectivos, no siempre se van a detectar castigos basados en acciones o en objetos materiales: Si no haces lo que quiero o lo que me gusta, te retiro mi afecto.

Estos refuerzos y castigos afectivos son la condicionalidad afectiva más directa. Te retiro o te doy mi afecto en función de lo que tú hagas. Tenemos que revisar si hemos experimentado este tipo de refuerzos y castigos en nuestra vida. Detectarlos, que a veces es complicado, y preguntarnos si los utilizamos. Es importante evaluar la intención. Muchas veces podemos confundir un castigo afectivo con la expresión de una emoción. Tenemos que evaluar la intención: Si lo que intento es que esa persona cambie su manera de comportarse o su manera de ser por mi expresión, o falta de expresión, entonces estoy teniendo la intención de castigar.

Si lo que intento es, a base de darle mucho afecto, que repita esa acción o comportamiento, estoy premiando a través del afecto. Veíamos

## Expresión del amor incondicional

### INCONDICIONALIDAD

anteriormente la interacción con límites, con normas y con consecuencias naturales.

La comunicación en primera persona de la propia necesidad o deseo y la comunicación desde lo concreto, de personas concretas en situaciones concretas, dentro de un marco de tiempo específico y con un alcance específico. Desde ahí también podemos ver cómo se han utilizado los afectos y cómo la retirada o el ofrecimiento de afecto están interactuando con la persona global. Cuando yo concreto y defino la realidad de una manera concreta el afecto hacia la persona se mantiene intacto, porque por una acción tan concreta no vamos a ser capaces de sentir cambios en el afecto hacia esa persona.

Por lo tanto, cuando nos comunicamos desde lo concreto, cuando definimos la realidad, estamos facilitándonos el diferenciar nuestros afectos hacia la persona de lo que nos gusta o no nos gusta en cuanto a una acción o situación concreta con esa persona. Y también con nosotras mismas. Cuando evaluamos o nos juzgamos a nosotras mismas por un fracaso o un éxito desde lo concreto, desde el momento concreto y con ese

## Expresión del amor incondicional

# INCONDICIONALIDAD

alcance específico, la autoestima se va a ver menos dañada que si definimos nuestros éxitos y fracasos de una manera general en cuanto a alcance, tiempo y consecuencias.

Volvamos a tener esa definición de la realidad en aspectos concretos, para ser más fieles a la realidad. Cuando nos comuniquemos de esta manera seremos más capaces de hacernos responsables de las consecuencias naturales de nuestros actos, de permitir a los demás vivir las consecuencias naturales de sus acciones concretas y poder ir prescindiendo de ese aprendizaje en base a premios y castigos, que muchas veces hemos tenido en nuestras relaciones.

Cuando expresamos nuestras emociones desde lo real, entendiendo que no son una consecuencia de la acción del otro, sino que están mediadas por los propios filtros, vamos a ser capaces de expresar esa incondicionalidad al otro. Por ejemplo, soy yo la que me enfado porque tengo expectativas sobre una situación concreta. Pero no es tu acto el que directamente me enfada, soy yo la que se enfada o se siente molesta con un hecho en concreto.

## Expresión del amor incondicional

# INCONDICIONALIDAD

Cuando soy consciente de que mis emociones están muy mediatizadas por mis filtros personales y soy capaz de expresarlas así, desde lo real, desde esa acción y situación tan concreta y restringida a lo que es, entonces la incondicionalidad se va a ver preservada.

Si yo le digo a otra persona “a mí no me gustan los gritos” o “a mí no me gusta que se dirijan a mí elevando la voz”, estoy preservando el respeto a la persona que tengo delante mucho más que si digo “no me grites” o “no me gusta lo que estás haciendo”. Es decir, estamos expresando desde lo que yo siento, independientemente de la gente o de la persona que lo ejecute.

Sin embargo, cuando digo “me enfada que me grites”, estoy depositando la responsabilidad directa de mi emoción a la persona. La persona puede sentirse más fácilmente violentada y juzgada que si yo expreso mi emoción desde lo que es mi vivencia y mis filtros.

De esta manera preservamos la incondicionalidad. La expresión de incondicionalidad a los hijos y a cualquier persona

## Expresión del amor incondicional

# INCONDICIONALIDAD

a la que queremos expresarle y relacionarnos desde esa aceptación incondicional.

Expresar esa aceptación incondicional, ese amor incondicional, y evitar esos condicionamientos en la relación, esos condicionante en función de cómo se comporta la otra persona, preservan completamente la libertad del otro. Se basan también en la confianza en el otro. Que el otro es capaz de relacionarse conmigo sin dañarme, aunque yo no restrinja o condicione su acción a base de refuerzos o castigos.

Nos atrevemos a ceder el control a quien le pertenece, que en este caso es al otro, a los niños. Y asumir nuestro propio control desde lo real de nuestra persona. Es una cuestión de responsabilidad personal porque me voy a hacer cargo de mí incondicionalmente y me voy a relacionar con el otro también incondicionalmente. Confiando y preservando la libertad del otro y mi libertad.

Es un trabajo no sólo de aceptación o de expresión de aceptación incondicional, sino de autoaceptación incondicional con la

## Expresión del amor incondicional

### INCONDICIONALIDAD

responsabilidad que todo eso conlleva. A veces es difícil. Muchas veces no hemos tenido la vivencia real en primera persona de que hayan cedido el control de nuestra vida sobre nosotras, sino que quizás siempre hemos tenido relaciones en las que ha habido muchos condicionamientos. Eso es lo que hemos vivido y conocemos. Eso es lo que nos hace sentirnos más seguras simplemente por el hecho de conocerlo. De repente plantearnos el ceder el control al otro puede asustar porque quizá no hemos vivido o experimentado el tener el control nosotras mismas.

¿Estamos dispuestas a ceder el control? Os invito a que os hagáis esta pregunta y a que reflexionéis sobre ella.



© 2016

**MÓNICA SERRANO**

Matemidad Feliz · Crianza Respetada