

## DOCUMENTOS PARA LA REFLEXIÓN EN FAMILIA

### YA LO HAN DICHO ANTES

(Yalo nº 73, Diciembre 2024)

Extr.: "Tu hijo no tiene que ser lo que tú no pudiste ser" en [criarconsentidocomun.com](http://criarconsentidocomun.com)  
(07/06/2024)

Muchos padres proyectan en sus hijos sus propias expectativas. A veces, llegan incluso a imponerles decisiones importantes, como la elección de la formación académica y la profesión o con quién deben relacionarse.

A pesar de que tienen una buena intención, terminan ocasionando fuertes conflictos familiares al poner sobre sus hijos todo el peso de sus propias expectativas (que los hijos además, no siempre pueden o quieren alcanzar). Esa postura lleva a una convivencia impregnada de sentimientos negativos como ansiedad, frustración y decepción.

### ¿Qué son las expectativas?

Una expectativa es el deseo de que algo suceda. Normalmente se basa en la realidad y es una proyección probable del futuro, pero en otras ocasiones se trata de sueños poco realistas basados en auto-convicciones y anhelos propios. En psicología se entiende que las expectativas influyen en nuestro estado de ánimo.

Las expectativas no son ni buenas ni malas, pero cuando se cumple nuestra expectativa, lo vivimos como algo positivo; y cuando no se cumple, experimentamos sentimientos negativos de frustración o abatimiento. En otras palabras: las expectativas son un plan que hay que ir readaptando a la realidad.

Debemos replantearnos las expectativas especialmente cuando nos hacen sufrir y nos angustian. Ninguna expectativa es positiva si nos genera estrés y dolor.

### Las expectativas de los padres sobre los hijos

Los adultos nos basamos en expectativas porque eso nos dan cierta sensación de control sobre lo que sucederá. Eso calma la necesidad de seguridad innata en todo ser humano y nos permite planificar nuestro futuro. Sin embargo, los niños no funcionan en base a expectativas.

Los pequeños viven intensamente el presente y no tienen esa capacidad de planificación y control que sí tenemos los adultos (como ocurría en el [experimento del malvavisco](#)), para dejar de lado una satisfacción inmediata con el fin de obtener gratificaciones futuras más importantes.

En resumen, las expectativas son un fenómeno que surge en el desarrollo del ser humano. No nacemos con la capacidad de crear o proyectar expectativas, la adquirimos con el paso del tiempo. Después, al ser padres, creamos y proyectamos expectativas sobre los hijos, dado que tienen toda la vida por delante y es lógico que nos preocupe su vida en el futuro.

Pero algunas veces, es necesario *reorientar* las expectativas: no se trata de que la niña sea ingeniera o médico. Se trata de que sea feliz y debemos estar atento a cuáles son sus capacidades y qué le hace disfrutar. ¡Probablemente sea algo distinto a lo que nosotros habíamos proyectado!

En otras ocasiones, se trata de *aplazar* en el tiempo las expectativas: no pasa nada porque este año no aprenda a multiplicar o eche a andar después que el niño del vecino. Cada niño es un mundo y tiene su propio ritmo. Es más importante averiguar qué le sucede, qué hace que esté desmotivado y frustrado o alegre y feliz.

Y, por último, en determinados momentos hay que *rebajar* esas expectativas. Puede que el niño no llegue a donde nosotros queríamos, pero es importante que llegue bien, alegre y confiado. Solo así conseguirá alcanzar su máximo desarrollo y potencial y, sobre todo, se sentirá aceptado, a gusto y querido.

## Los padres que proyectan sus expectativas en los hijos pueden ocasionar conflictos familiares

Cuando los planes de vida de los hijos y sus progenitores no son compatibles, padres e hijos empiezan a vivir un distanciamiento. Esta oposición puede durar toda la vida. Para evitarlo, es necesario que los padres sean suficientemente humildes para reconocer que, por muy buenas intenciones que tengan, pueden cometer errores con sus hijos. Para corregirlos, es necesario:

- Reconocer su individualidad. Educa a tus hijos de manera que puedan ser ellos mismos, independientes, [autónomos](#) y capaces de salir adelante y realizar las cosas por sí solos.

- Incentivarlos a tener sus propios sueños. Un sueño es un motor de motivación para nuestros esfuerzos personales, pero ha de estar basado en nuestros propios deseos, gustos y necesidades. Los sueños son personales e intransferibles.
  - No sobreprotegerlos. [Educar a los hijos en una burbuja](#) es quitarles la oportunidad de aprender a enfrentar las situaciones, resolver conflictos y madurar. Los niños también necesitan aprender a responder de sus actos y elecciones, eso hará de ellos adultos [responsables](#).
  - Valorar su esfuerzo. No les elogies solo cuando consiguen algo, valora su esfuerzo independientemente del resultado. Así crecerán siendo tenaces, desarrollarán una mentalidad de superación y aprenderán a no desistir cuando las cosas no vayan bien a la primera.
- 
- Disminuir la autoridad sin caer en la permisividad. Encontrar el [equilibrio entre amabilidad y firmeza](#) en ocasiones puede parecer complicado, pero es el único camino para educarles con respeto. La conversación con los hijos debe ser siempre franca y estar abierta a los niños, que han de ser tenidos en cuenta y escuchados sin críticas. De la misma forma, se les debe de ir ampliando paulatinamente el espacio para que ejerzan el protagonismo de sus propias vidas. Tienen derecho a tomar sus propias decisiones y a cometer sus propios errores.
  - Estar siempre disponible. Los padres tenemos la obligación y el deber moral de estar presentes cuando nuestros hijos necesiten apoyo y orientación. Además de dar alas, debemos aportar raíces.
  - Ser asertivo. [La asertividad es un valor de vida fundamental](#) que se transmite con el ejemplo. Una madre o un padre asertivo no es dominador, es orientador. Por supuesto, podemos y debemos compartir nuestras ideas y opiniones siempre que lo consideremos conveniente, pero procurando usar siempre un tono acogedor y motivador. La manera asertiva de hablar marca una diferencia sustancial en la comunicación y las relaciones entre los miembros de la familia.

A veces, sin darnos cuenta, los padres actuamos como auténticos dioses todopoderosos y oráculos infalibles, convencidos de que sabemos cuál es el mejor plan de vida para nuestros hijos. Pero no somos dioses y mucho menos infalibles, no podemos estar 100% seguros de que nuestros planes y expectativas son lo mejor para nuestros hijos.

Debemos ayudarles, aconsejarles, orientarles, acompañarles y apoyarles para sean ellos mismos quienes elijan la dirección que más les inspira en la vida y así poder ayudarles a construir sus propios planes de vida.

Lo importante no es que sean nuestros deseos o los de nuestros hijos los que se cumplan, sino asegurar su bienestar. Un hijo no está para cumplir nuestros sueños o ser lo que nosotros no pudimos ser. Nace para ser él mismo. Debemos acompañarle y apoyarle para que alcance sus propias metas y sea feliz.

**==/o/o/O/o/o/==**