



¿Cómo fomentar el desarrollo de esquemas mentales sanos en los hijos?

Desde el primer momento de vida de un hijo nos preocupamos por darle los mejores cuidados: alimentación, salud, educación, espacios sociales, entre otros con la finalidad de verlo crecer sanamente. El desarrollo de esquemas mentales no deja de ser un aspecto importante a considerar, destacando que el hecho de presentar esquemas sanos permite vivir la vida de una manera plena.

¿Qué son los esquemas mentales?

Los psicólogos cognitivos plantean la idea que la emoción es el resultado de lo que pensamos acerca de una situación. La manera de pensar está íntimamente ligada a los esquemas mentales que nos hemos formado acerca de uno mismo, de los demás y del mundo que nos rodea desde temprana edad.

Esquemas mentales sanos

Son aquellos que nos permiten activar pensamientos racionales de tal forma que la emoción resultante sea coherente con las experiencias que afrontamos. Se relacionan con el hecho concreto y no con una creencia sobredimensionada de la situación.

A continuación se describirán los principales esquemas asociados a “trampas mentales” así como algunas ideas a considerar en la crianza infantil y adolescente:

El Abandono: “No me dejes”

Algunas veces vemos adultos que se resisten de forma imperativa a cortar vínculos que no terminan siendo sanos, haciendo prevalecer el esquema de no sentirse abandonado a como dé lugar.

Si exploramos en su interior podríamos darnos cuenta que las primeras experiencias en la formación del esquema pudieron darse a temprana edad.

- Es importante como padres brindar la posibilidad de que el niño comprenda, con respecto a la edad que tiene, que la separación es temporal dándose gradualmente cuando participan de las primeras escolaridades, sin que relacione los hechos como algo personal.

La Dependencia: “No puedo hacerlo yo solo”

Los padres que son autoritarios pueden propiciar este esquema en el niño que está formando su manera de pensar. Muchas veces el mensaje que queda es: “si no lo haces de la manera como te lo estoy indicando está mal”. Genera así la idea de necesitar asistencia permanente y culpa si las cosas no las resuelve de acuerdo a los estándares del adulto autoritario.

- Brindar la posibilidad de intentarlo por sí mismo, mediar y acompañarlo en el afrontamiento del error para luego rectificarse, puede ser un espacio constructivo para el fortalecimiento de la autonomía, autoeficacia y cumplimiento de responsabilidad.

La Vulnerabilidad: “La catástrofe está a punto de ocurrir”

Activar pensamientos sobre la posibilidad catastrófica que pueda ocurrir es el modo frecuente de pensar de muchas personas.

Para formar esquemas racionales es importante discutir con sus hijos sobre dos variables importantes que permitan tener una mejor perspectiva del futuro próximo: el control y la amenaza.

- Alguien que tiene como esquema la vulnerabilidad va a realizar la ecuación mental de percibir la amenaza incrementada y el control sobre la misma disminuido, siendo importante el planteamiento de las siguientes interrogantes para ubicar cada una de estas variables en la justa medida: ¿Qué evidencias tienes para pensar que las cosas van a suceder así? ¿Qué es lo que puedes hacer al respecto? ¿En caso sucediera lo que estás pensando, qué es lo peor que podría pasar?

La Imperfección: “Soy un inútil”

Muchas veces vemos adultos con grandes capacidades pero que no las desarrollan por el simple hecho que no terminan creyéndose las. Si pudiésemos explorar los esquemas mentales que los dominan posiblemente encontremos la imperfección como uno de los más nucleares.

El hecho de considerarse un inútil es haber desarrollado una gran generalización de las debilidades de uno, sin poder ver alguna fortaleza.

- Es importante orientar a sus hijo chicos para que puedan tener una mirada racional que apunte a hechos concretos que les permitan tener claridad sobre sus fortalezas así como de sus debilidades, sin que la balanza de las mismas se oriente de forma arbitraria a uno de los polos y generalice una conclusión sobre él.

Las Normas Inalcanzables: “Nunca está demasiado bien hecho”

Muchas veces construimos “leyes mentales” acerca de cómo esperamos que las cosas se den, elaborando juicios de valor cuando lo ocurrido va en contra de estos principios.

- Enséñele a su hijo a distinguir las leyes dogmáticas construidas en su mente diferenciándolas de cómo funciona la vida en la realidad.

Colegio Antares – CPAL. 2019

Dirección: Jennifer Cannock. Sub-Dirección: Patricia Sambuceti.

Responsables: María de los Angeles Del Castillo, Juan José Tan, Claudia Combe, Camila Uranga.

Practicantes Pre Profesionales: Marcela Sangster, Vanessa Soplá