

Claves prácticas para fomentar el autocontrol y la tolerancia a la frustración en los hijos e hijas



Claves prácticas
para fomentar el
autocontrol y la
tolerancia a la
frustración en
los hijos e hijas



Autoría:

Antonio Ortuño Terriza
www.familiasinteligentes.com

Ilustraciones:

Javier Monreal Valverde

Coordinan:

Jesús Salido Navarro
Nuria Buscató Cancho
Isabel Bellver Vázquez-Dodero

Edita:**CEAPA**

Puerta del Sol, 4 - 6º A
28013 MADRID

Primera edición:

Marzo 2016

Maquetación:**IO Sistemas de Comunicación****Imprime:****IO Sistemas de Comunicación**

Enrique Granados, 24
28523 MADRID

JUNTA DIRECTIVA DE CEAPA:

Jesús Salido Navarro, Elena González Fernández, Leticia Cardenal Salazar, José Luis Pazos Jiménez, Miguel Dueñas Jiménez, Flor Miguel Gamarra, Javier González Barrenechea, M^a del Pino Gangura del Rosario, Jesús Ramón Rodríguez Gómez, José M^a Ruiz Sánchez, José Antonio Felipe Pastor, Rafael Melé Oliveras, Mustafá Mohamed Mustafá, Silvia Centelles Campillo, Ascensión Pinto Serrano, Lois Uxío Taboada Arribe, Vicente Rodrigo Ramírez, Eduardo Rojas Rodríguez, Camilo Jene Perea, Santiago Álvarez Folgueras, Andrés Pascual Garrido Alonso.

Índice

1. Autocontrol y tolerancia a la frustración: componentes.....	5
2. Autocontrol.....	7
3. Frustración.....	9
4. Deseo y realidad.....	11
5. La liebre y la tortuga.....	13
6. Condenadas a entenderse	15
7. La tolerancia a la frustración	17
8. Las decisiones	19
9. La ira.....	21
10. Decir NO	23
11. La negociación.....	25
12. Autocontrol y autonomía	27

Autocontrol Expectativas
Frustración
Realidad
Deseo

Quiero
macarrones!



Autocontrol y tolerancia a la frustración: componentes

Tengo hambre, ¿qué hay de comer?

Estofado, cariño.

¿Estofado? ¿No había macarrones?

Macarrones son mañana, te recuerdo.

¿Mañana? Eso es mentira, me dijiste que eran para hoy.

¿Mentira? No, yo te dije que martes estofado y miércoles macarrones.

¡Nooooooooo! ¡Quiero macarronessss!

En esta sencilla y cotidiana situación se pueden desglosar los diferentes componentes que relacionan el autocontrol con la tolerancia a la frustración. En el ejemplo, el hijo o hija quiere satisfacer una necesidad fisiológica, que es el hambre. Quiere salir de una situación desagradable, y conseguir algo agradable como es algo de alimento.

Se genera una **EXPECTATIVA**. Es la sensación que se experimenta ante la posibilidad de poder lograr un objetivo, una meta. En el ejemplo, las expectativas son comer cuánto antes y macarrones. La necesidad se convierte en **DESEO**. Necesito comer, pero deseo macarrones.

Luego aparece la **REALIDAD**: hay estofado. En principio no debería existir el conflicto. Nuestro hijo o hija tiene hambre y hay comida. Asunto resuelto. Si la realidad resuelve la necesidad, no hay problema. Si el deseo se ajusta a la realidad, no hay problema. Otra cosa es que quiera comer ya, o que se aferre a la idea de comer macarrones. Es decir, la necesidad se disfraza de deseo, y el verbo esperar está ausente. Es entonces cuando entra en escena la **FRUSTRACIÓN**, la realidad está demostrando que la expectativa no era adecuada. Aquí hay dos caminos:

- a. Poner la realidad en primer plano, y desbancar a la expectativa. Se siente frustración pero se acepta la realidad de comer macarrones, pero al día siguiente. Aquí, se podría hablar de tolerancia a la frustración. Hay frustración, pero no hay ira. El control externo ejercido favorece el **AUTOCONTROL**.
- b. El otro camino consiste en persistir en el deseo, en este caso comer macarrones y ya. Aquí ya se puede hablar de **BAJA TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN**, donde el autocontrol desaparece y se abre la puerta a la ira.

En la frase *¿Estofado? ¿No había macarrones?*, denota frustración, pero no ira. La respuesta *¿Mañana? Eso es mentira, me dijiste que eran para hoy*, tiene tintes de provocación, y contiene **IRA** en cada una de sus letras. Por lo que el **AUTOCONTROL** debería entrar de nuevo en acción.

A destacar:

- El camino del deseo, y el camino de la realidad, no van parejos. A mayor distancia entre ambos, mayor frustración se fabrica.
- Cuanto más ajuste exista entre realidad y deseo, mejor autocontrol.
- La frustración es inevitable. Otra cosa es cómo se maneja. Además, la frustración, si no se controla, entre otras cosas, produce ira.
- La ira es una emoción necesaria para la supervivencia, pero también hay que aprender a manejarla.
- Autocontrol es sinónimo de afrontamiento, de cambio. Bajo autocontrol es sinónimo de evitación, de estancamiento.



Autocontrol

Si tenemos que ordenar un armario de nuestra casa, que lleva mucho tiempo desordenado, y que estamos evitando hacer una y otra vez, seguramente nuestro cerebro generará múltiples alternativas más agradables que realizar en ese momento. Y las posibilidades de ver una película o tumbarnos a escuchar música aumentan hasta el punto de convencernos de ordenar el armario en otro momento. Y somos adultos. Reajustamos la realidad con bastante facilidad. Pues imaginemos nuestro hijo o hija, a la hora de realizar una tarea que no le gusta, la de cosas más divertidas que puede generar su cerebro.

Entre una conducta que a la larga puede ser perjudicial, pero que de momento es muy agradable, y otra conducta que cuesta esfuerzo al principio, pero puede ser muy beneficiosa al final, ¿qué elegiríamos?, ¿qué elegiría nuestro hijo o hija?

Auto, que proviene del griego, significa por sí solo. Y control, más o menos, significa dominio o mando. Es decir, autocontrol sería el mando sobre uno mismo, el dominio que se puede ejercer por sí solo. Fomentar el autocontrol, por tanto, es un objetivo educativo. Para hablar de autocontrol, se tienen que dar varias condiciones:

1. Percepción de control

Tener percepción de que tenemos el control de la situación. Si una persona está convencida de que el conflicto depende de ella, inmediatamente pondrá los mecanismos para percibir el problema, analizarlo, indagar, contactar con diferentes fuentes de información. En definitiva, afrontar la situación y decidir.

2. Toma de decisiones

Tiene que existir más de una alternativa de respuesta. No puedo decidir si respiro o no, no hay alternativa. El autocontrol está muy asociado al proceso de toma de decisiones, donde siempre han de existir varias alternativas de acción.

3. Consecuencias incompatibles

Dichas alternativas, con sus desenlaces, son incompatibles, y generan conflicto. ¿Por qué?

- Porque no conocemos al cien por cien la probabilidad de cada consecuencia.
- Tampoco nos enfrentamos igual a una toma de decisiones ante lo conocido que lo desconocido.
- Porque no sabemos el grado de deseabilidad de cada alternativa, de cuánto de favorable o desfavorable va a ser.
- Porque nos cuesta diferenciar las consecuencias a corto, medio y largo plazo.
- Porque muchas veces las consecuencias no están a la vista, y ahí está el problema.

Autocontrol y conflicto

Por eso, el autocontrol puede generar conflicto. Consecuencia deseable a corto plazo versus indeseable a largo plazo. Consecuencia conocida a corto plazo versus desconocida a largo plazo. ¿Qué decidimos?

Frustración

Es que mi hijo no se controla. En cuanto no tiene lo que quiere, se dispara.

Es muy impulsivo.

No sabe esperar. Lo quiero todo y ya.

Cada vez exige más. No puedo con él.

Se piensa que gira todo a su alrededor y que se merece todo en todo momento.

Es un cabezón. Más rígido no puede ser.

En cuanto no le doy lo que quiere, se pone muy agresivo.

Lo arriba expuesto son algunos indicadores de baja tolerancia a la frustración. Nuestros hijos e hijas continuamente están deseosos de conseguir aquello que les es agradable, que les motiva. ¿Por qué esto es un problema? No debe serlo. Otra cosa es cómo reaccionamos los padres y madres ante estas peticiones, es decir, como ajustamos sus deseos a la realidad, para que nuestros hijos e hijas aprendan a generar expectativas adecuadas de las diferentes realidades que se van a encontrar.

Cuando deseo y realidad no coinciden, entra en primer plano la frustración. Frustrarse es una situación emocional común a toda la especie. Como es imposible que deseo y realidad caminen en paralelo, debe aparecer un mecanismo psicológico que ajuste esos deseos y acepte esa realidad. Un mecanismo que no impida que nos sigamos ilusionando, pero que nos ayude a ir adaptándonos al medio. La frustración es parte de la vida, no podemos evitarla, ni escapar de ella. Hay que afrontarla.

Tolerancia a la frustración

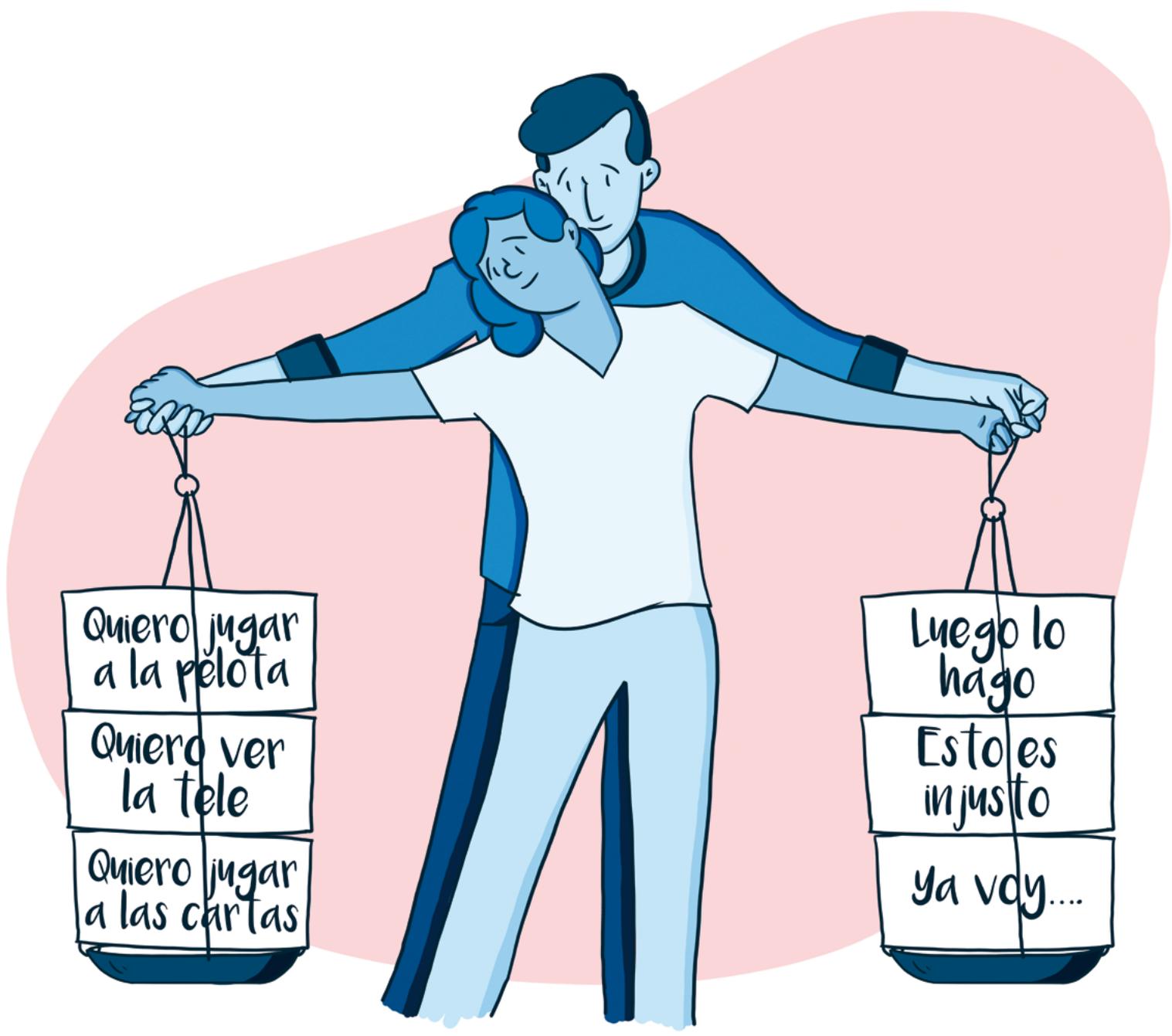
A partir de aquí surge la tolerancia a la frustración, es decir, la habilidad para manejar con inteligencia la situación cuando no conseguimos aquello que queremos. De una experiencia frustrante, se puede salir fortalecido y empoderado, o por el contrario, desesperado y colérico.

Para mantener nuestro bienestar psicológico, nuestro cerebro debe percibir control de la realidad. Cuando pierde ese control, surge la frustración como mecanismo de recuperación de ese bienestar. Por eso, es fundamental aprender a tolerar la frustración, a darle la bienvenida, y a abordarla con sabiduría para sentirse bien de nuevo, o incluso, mejor que antes, ya que se ha aprendido a afrontar con cierto éxito las dificultades y problemas que se presentan en nuestras vidas.

Tolerancia significa respetar, aguantar algo que no queremos o entendemos. Significa superar un escollo, aceptar lo que no se ha deseado. Por eso, tolerar la frustración es parte de nuestra inteligencia.

Recordar que...

Nuestro objetivo es ayudar a nuestros hijos e hijas a conocer bien sus recursos, a aceptar sus posibilidades y limitaciones, a ajustar bien sus expectativas, para poder sortear sus propios muros con inteligencia, fortaleciendo su motivación para continuar su camino y no quedarse bloqueados delante de cualquier obstáculo.



Quiero jugar
a la pelota

Quiero ver
la tele

Quiero jugar
a las cartas

Luego lo
hago

Esto es
injusto

ya voy....

Deseo y realidad

Vivir es ilusionarse, es desear, es emocionarse. En el fondo, en su más remoto origen, el deseo y la ilusión, como motores de la acción humana, eran simples respuestas instintivas. Quiero esto (un beneficio como comida, calor, sexo...) y no quiero esto (huir de situaciones peligrosas o incómodas). Si nos fijamos casi todos los conflictos en casa suelen nutrirse de este esquema:

1. Nuestro hijo/a quiere ver la TV, pero se la apagamos porque es tarde. Por supuesto, para él no es tarde. Desea una cosa y la realidad no se la concede. Nuestra decisión de apagarla, le genera frustración. Su ilusión no coincide con la realidad.
2. No quiere hacer la cama y le decimos que la haga. No desea una cosa y la realidad le quiere obligar. Espera evitar algo que para él es desagradable, molesto. En este caso, su decisión, no hacer la cama, nos genera frustración. Si le insistimos, o nos enfadamos, la frustración ya inundará toda la casa.

Su equilibrio

Lo idóneo en el ejemplo anterior es cómo conseguir que el hijo o la hija tengan el suficiente autocontrol para gestionar con inteligencia sus decisiones, es decir, que sepa equilibrar deseos y obligaciones, lo que le gusta y no le gusta. Y además, sin necesidad de estar encima, sin broncas ni castigos.

Sin embargo, el día a día en las familias consiste en qué hacen los padres y madres para que sus hijos e hijas se acuesten con un equilibrio entre lo que quieren evitar hacer (que suele ser lo que cuesta esfuerzo o genera frustración) y lo que piden continuamente. Cada padre o madre puede concretar dos listados:

- Aquello que no quiere hacer, que le disgusta, pero se considera importante que vayan asumiendo para el fomento de su responsabilidad.
- Aquello que pide, que le ilusiona, que le motiva.
- Dicen los profesionales de la neurología que hasta los 21 años el cerebro no está preparado del todo para tener autocontrol verdadero, para equilibrar ambos listados. Por eso, el control externo que ejercen los padres y madres a lo largo de su desarrollo evolutivo, va a ser clave para el fomento de su autocontrol.

La tortuga y la liebre

Para entender mejor cómo funciona nuestro cerebro, y sobre todo, el cerebro infantil, ante situaciones que precisen de autocontrol y tolerancia a la frustración, vamos a presentar a dos personajes que van a aparecer en la publicación. Son dos personajes imaginarios, que viven en diferentes partes del cerebro. Dependiendo de cómo se lleven estos personajes, de cómo se comuniquen, de cómo se respeten, de cómo repartan su protagonismo y poder, el resultado será tener una buena tolerancia a la frustración y adecuadas estrategias para el autocontrol. O no.

Estos dos personajes representan los dos caminos más habituales que se utilizan para tomar decisiones, para afrontar las adversidades, para adaptarse al contexto, para gestionar los conflictos, para ajustar deseo y realidad. Son la tortuga y la liebre.



La liebre y la tortuga

Crees que tu hijo está estudiando, y está con el móvil.

Estás dormido, y empiezas a oler a quemado.

Tenemos que decidir donde vamos de vacaciones la familia.

Tu hijo va montando en bici, y tiene una caída muy aparatosa delante tuyo.

En los ejemplos anteriores, los procesos para tomar decisiones no son los mismos. Los seres humanos necesitamos de dos caminos para tomar decisiones:

1. Ante situaciones inesperadas, que no controlamos, novedosas, que pueden suponer un riesgo o un peligro.
2. Ante situaciones que requieren planificación, tiempo, reflexión.

La liebre

La liebre es un personaje ficticio que nos puede servir para entender mejor el autocontrol y la tolerancia a la frustración. Actúa en el primer caso. Es un sistema de alerta que nos avise de los peligros, de las amenazas, de los riesgos. Es puro instinto de supervivencia.

Características

La liebre es veloz, impulsiva y complicada. Le gusta el aquí y el ahora. La liebre representa lo emocional. La especie humana está en este planeta gracias a la liebre. Es la alarma interna que tiene el cerebro para preparar al organismo ante un potencial peligro, ante una injusticia, ante una pérdida.

Gracias a la liebre, se reconoce la alegría, la sorpresa, el miedo, la ira, el asco o la tristeza. La liebre hace que

las personas tengan ilusiones, sueñen, sepan para qué viven, deseen estar en el planeta y ser felices.

La tortuga

La tortuga sería el otro personaje, la otra vía para tomar decisiones. Un camino que precisa de tiempo, de procesar información, de planificación.

Características

La tortuga es lenta y minuciosa. No le gustan las prisas. Necesita su tiempo para tomar decisiones. Indaga, analiza, reflexiona, selecciona. A la tortuga le gusta planificar, organizar, pronosticar, valorar, razonar, pensar. En definitiva, es el personaje que tiene que liderar el autocontrol y la tolerancia a la frustración. Le gusta el control. La tortuga es lo racional. Tiene como misión hacer predicciones, reducir la incertidumbre de alrededor, hacer que el cerebro se centre en una tarea, anticipar las consecuencias de un comportamiento. Es la encargada de planear las acciones con antelación y tomar decisiones de una manera organizada y eficiente. Por ejemplo, si nuestra intención es planificar un viaje en familia, la tortuga sería la que recopila información, la que la procesa, genera alternativas, anticipa las consecuencias, piensa en cómo gestionar los gastos, la vuelta de las vacaciones... Va más allá del presente.

Ejemplos

Volvamos a los ejemplos, e identifiquemos cuáles deberían ser los protagonistas de cada situación.



Condenadas a entenderse

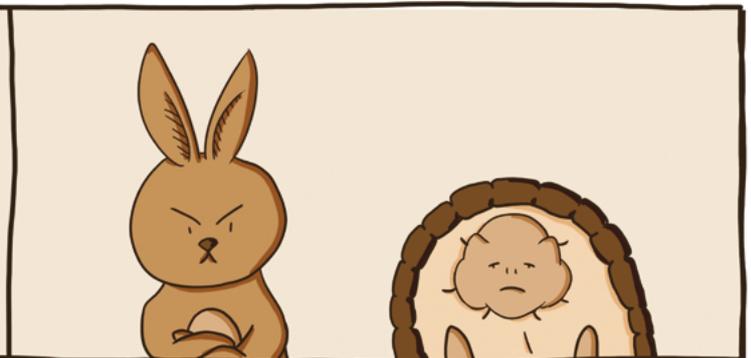
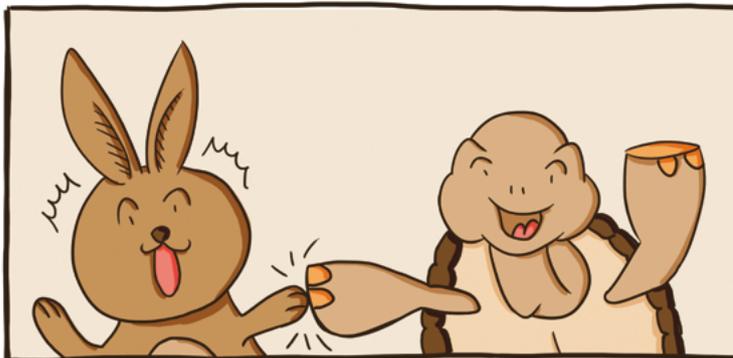
- La liebre y la tortuga, a pesar de estar separadas dentro del cerebro, no pueden vivir la una sin la otra. Son inseparables. Están continuamente comunicándose, aunque la liebre transmite más información a la tortuga que al revés. Es decir, parece que las emociones influyen más en los procesos racionales, que éstos sobre las emociones. Esto es la base de la inteligencia emocional, por cierto.
- Hay estudios que dicen que cuando está dañada su comunicación, es la liebre la que actúa todo el rato, por lo que la impulsividad impera. Aquí no puede existir el autocontrol: la frustración y la ira se desatan.
- La liebre es la que propone, la que impulsa y motiva a la tortuga a tomar decisiones para cumplir sus deseos e ilusiones, a afrontar las situaciones. La tortuga no sabe tomar decisiones sin la colaboración de la liebre, sobre todo cuando campean a sus anchas la ambigüedad y la incertidumbre.
- La liebre lleva muchos años acompañando al ser humano. La tortuga apareció después, y tuvo que aprender a convivir con la liebre. Ha intentado imponerse en todos los terrenos, pero afortunadamente la liebre ha sabido defender sus funciones y su liderazgo en ciertas situaciones.
- La tortuga tiene más recursos para darse cuenta de lo que ocurre, de saber por dónde ir, de organizar los tiempos, de regular nuestras conductas, de anticipar... elementos fundamentales para el ejercicio de un buen autocontrol.

En resumen

Cuando hablamos de autocontrol, hay una parte de las funciones de la liebre que la tortuga puede controlar, pero otras no. Por ejemplo, si nos encontramos ante una ofensa de nuestros hijos e hijas, la liebre despliega de forma automática una serie de órdenes para poner al organismo en marcha. La frecuencia cardíaca o la liberación de hormonas no pueden controlarse por la tortuga. Sin embargo, lo que se refiere al plano del comportamiento, a lo que hacemos con esa explosión emocional, sí que puede controlarse. Si no, pensemos en la cantidad de veces que hemos tenido que controlar conductas asociadas a estados emocionales de frustración e ira como insultar, amenazar, castigar, y nos hemos arrepentido.

Recordar que...

Cuando nuestros hijos e hijas nacen, son todo liebre, y en líneas generales, la educación consiste en espabilar a su tortuga, sin descuidar y sin desatender a su liebre. Un bebé nace con una liebre despierta dispuesta a solicitar a través del llanto calor cuando lo requiera, alimento cuando tiene hambre, calma cuando tiene dolor. Y nace con una tortuga dormidita, que debe ser entrenada a través de las pautas educativas, donde la referencia de tortugas adultas en sintonía con sus liebres adultas, ayudarán a la tortuga infantil a llevarse bien con su liebre.



La tolerancia a la frustración

La **tolerancia a la frustración** es una de las habilidades que nuestros hijos e hijas tienen que aprender si pretendemos que sean felices y autónomos. Por eso, nuestra propia tolerancia a la frustración es muy importante, es decir, cómo es el diálogo de nuestra tortuga y nuestra liebre. Pero también es fundamental el cómo estructuramos la realidad para que nuestros hijos e hijas decidan.

Protagonista: la liebre

Así, vamos a poner ejemplos donde, sin pretenderlo, hacemos que la protagonista sea la liebre, es decir, la frustración se dispara:

- **Lo que dice la realidad es menor de lo que se espera:** nuestro hijo o hija piensa que porque ha aprobado todas, si nos pide llegar dos horas más tarde le vamos a decir que sí. Y si se encuentra con que le decimos una hora solamente, su liebre se frustra.
- **Tarda en venir aquello que se desea:** nuestro hijo o hija piensa que porque ha aprobado todas, si nos pide llegar dos horas más tarde le vamos a decir que sí. Y si se encuentra con un "ya veremos", su liebre se frustra.
- **No se consigue y se esperaba conseguir:** nuestro hijo o hija piensa que porque ha aprobado todas, si nos pide llegar dos horas más tarde le vamos a decir que sí. Y si se encuentra con que le decimos que no, intenta negociar, pero no hay posibilidad; entonces, su liebre se frustra.
- **Se quita sin razón aquello que se espera:** nuestro hijo o hija piensa que porque ha aprobado todas, si nos pide llegar dos horas más tarde le vamos a decir que sí. Y le decimos que sí, que nos parece bien y luego, al ver las notas con detenimiento, comprobamos que ha

aprobado todas, pero que su actitud en clase de inglés es baja, y si le decimos entonces que ya no sale, su liebre se frustra.

- **Se pide más para conseguirlo:** nuestro hijo o hija piensa que porque ha aprobado todas, si nos pide llegar dos horas más tarde le vamos a decir que sí. Y si le decimos que sí, pero que antes de salir tiene que limpiar el baño, su liebre se frustra.
- **No se tiene salida, no hay opción, y cuesta aceptarlo:** nuestro hijo o hija piensa que porque ha aprobado todas, si nos pide llegar dos horas más tarde le deberíamos decir que sí. Pero si no se atreve a decirlo, o no ve posibilidad alguna de negociación, su liebre se frustra.

Protagonista: la tortuga

- Atender a su liebre, comprenderla, ser amable con ella, pero firme con lo que decimos. Ser coherentes, claros, concisos, previsibles.
- Espabilar a su tortuga, con más preguntas y menos afirmaciones.
- Razonar con su tortuga, no con su liebre. Pero ¡jojo!, el exceso de argumentos dispara a la liebre.
- Defender el lenguaje interior de nuestro hijo o hija. Dejar que sea su propia tortuga la que le diga las cosas a su liebre.
- Dejar a la tortuga que saque sus propias conclusiones. Nuestras valoraciones externas reiteradas, bloquean a la tortuga y empoderan a su liebre.
- Acompañarla, pero que sea ella la que construya, la que piense. Hacerla sentir competente, válida, relevante.



Las decisiones

El **autocontrol** es necesario en situaciones donde la liebre y la tortuga tienen problemas para decidir, no se ponen de acuerdo, ya que compiten dos emociones, se anticipan dos emociones y alguna de ellas tiene que ganar. En una situación de estudiar ante un examen, o salir de fiesta, o de recoger la cocina o ver una película tumbado en el sofá. ¿Qué emoción es más poderosa? ¿Qué es lo que se valora? Está claro que es lo que desea la liebre (salir de fiesta o tumbarse en el sofá), y lo que piensa la tortuga que es mejor (primero estudiar y luego salir de fiesta). Si la emoción más cercana en el tiempo tiene más peso, podemos tomar decisiones poco ventajosas (más probabilidad de suspender y más esfuerzo luego para recoger la cocina). Normalmente, es un debate entre estos dos personajes.

PERSONAJES	SITUACIÓN 1	SITUACIÓN 2
Tortuga	Tenemos que estudiar, hay examen el lunes.	Tenemos que estudiar, hay examen el lunes.
Liebre	Sí, sí. Mañana mejor. Hoy es día de descanso y hay que salir con los amiguetes.	¡Jo! ¡Qué lata! ¿Y si lo dejamos para mañana?
Tortuga	Sí, pero ¿no será mejor estudiar un par de horas antes de salir?	No. Es mejor avanzar un poco, que luego nos arrepentimos. Un par de horas de estudio y luego nos damos una vuelta.
Liebre	No seas agonía, mañana tenemos todo el día.	¿Un par de horas? ¡Qué pereza! Pero después de comer.
Tortuga	Pero mañana tenemos partido por la tarde. Y te cuesta madrugar para estudiar.	Venga, nos ponemos ahora. Y deja de poner excusas.
Liebre	Hay tiempo de sobra.	¡Buf, venga vale! Pero estudiamos tumbados.
Tortuga	Bueno, vale.	Bueno, vale.

En la situación 1, la que lidera el proceso en todo momento es la liebre. Es saludable que sea protagonista al principio, pero para el ejercicio del autocontrol es muy importante que entre en acción la tortuga cuanto antes. Para controlar a la liebre, una de las mejores estrategias que ha de usar la tortuga es “generar” otra emoción más potente que la anterior. La emoción de aprobar y salir de fiesta debe ser superior a la de no estudiar y salir de fiesta. En teoría, el autocontrol se lleva mejor con la tortuga, ya que respira sentido común y estabilidad. Pero la tortuga necesita la liebre, porque si no ella estaría horas y horas dándole vueltas si primero estudia un tema, o repasa un esquema, o hace un resumen de un apartado... Y sin hacer nada.

Llega el día de entrega de notas. Se supone que la situación 1 tiene más probabilidades de suspender que la situación 2. Veamos de nuevo los personajes.

PERSONAJES	SITUACIÓN 1	SITUACIÓN 2
Tortuga	Hemos suspendido, mire que te dije.	Hemos aprobado.
Liebre	Es que ha sido un examen muy difícil.	Ya. ¡Qué bien!
Tortuga	Ya, pero si hubiésemos estudiado este fin de semana.	Hicimos bien en organizarnos. Hay tiempo para todo.
Liebre	Es que vinimos agotados del partido, y no dio tiempo.	Sí, ha sido un fin de semana divertido.
Tortuga	Pues la próxima vez...	Venga, ahora hay que pensar en el siguiente.
Liebre	Sí, sí. Seguro que nos organizamos mejor. De todas formas, no es para tanto. Con poquito recuperamos.	¡Buf, espera, espera! Hoy descansito, que hemos currado bastante.
Tortuga	Bueno, vale.	Bueno, vale.



La ira

Cuando nos frustramos, nuestra liebre se puede poner triste o con ira. La ira es una emoción que surge como una reacción a situaciones en las que vemos peligrar el logro de nuestras metas e ilusiones y en las que las acciones de otra persona nos parecen injustas e indeseables. La frustración aflora cuando nuestros deseos no se cumplen. La ira aparece cuando los deseos no se cumplen porque nuestra liebre piensa que alguien o algo nos ha puesto un muro, y a veces de forma intencionada. En concreto, la ira de nuestros hijos e hijas aparece cuando:

- Sienten que **invadimos su terreno personal**. Pienzan que ellos deben controlar la situación, decidir y tomar las decisiones, asumir la responsabilidad.
- Interpretan los **mensajes** que les transmitimos como **culpabilizantes**: Cuando nuestra tortuga se pasa de lista (exceso de razonamientos) o no hemos controlado a nuestra liebre (gritos, faltas de respeto).
- Cuando interpretan que no se tiene en cuenta sus valores, lo que realmente desean, sus expectativas. Que no son relevantes, no se deja espacio a su **protagonismo** y su grado de **participación** sobre el entorno es muy pobre. Tienen dos salidas, al menos: la tristeza que le lleva a la evitación, aislamiento y posible depresión, o la lucha donde la ira lo invade todo.

Estrategias inadecuadas de control de ira

- 1. Ira interna:** es la tendencia que tenemos cuando la emoción de la ira intentamos reprimirla, disimularla, interiorizarla. La tortuga no deja expresarse a la liebre, por miedo, bloqueo. Pero nuestra autoestima, tarde o temprano, se resiente.
- 2. Ira externa:** La liebre se desata, y la tortuga no puede controlarla. Cuando la ira se entremezcla con hostilidad y agresividad, aparecerán nuevos y más complejos problemas.
- 3. Evitación/evasión:** la tortuga y la liebre se ponen de acuerdo para no afrontar la realidad, para no asumir responsabilidades.

Recordar que...

- Hay que llevarse bien con la ira. No hay otra salida. Hay que pensar que son situaciones que la liebre de nuestro hijo e hija no puede controlar y que necesita de un control externo respetuoso y coherente para que espabile su tortuga.
- Gracias a la ira reaccionamos ante las injusticias de nuestro alrededor, nos ayuda a sobrevivir. Nuestros hijos e hijas deben vivenciarla, porque es la única manera de conocerla y poder convivir con ella. Es importante que aceptemos que la ira es una emoción, que no la conceptualicemos como algo negativo o que debamos intentar evitar a toda costa.
- El objetivo final educativo es que la tortuga de nuestro hijo o hija aprenda a controlar los arrebatos de ira de su propia liebre.
- Recordar que la tortuga es más débil al nacer, tenemos que alimentarla. Y la liebre está muy empoderada al nacer, tenemos que entenderla.



Decir NO

Espero que la situación de la ilustración no te haya ocurrido jamás. DECIR QUE NO a nuestros hijos e hijas siempre genera frustración. Su liebre está muy despierta, y continuamente solicita cosas. Vive para generar y satisfacer sus ilusiones y deseos, y para huir de los peligros y amenazas. La liebre no entiende de horarios, ni de reglas, ni de normas. ¿Por qué me tengo que acostar, si no tengo sueño? ¿Por qué tengo que comer esto, si el cuerpo me pide otra cosa? ¿Por qué tengo que ir a la piscina, si lo que deseo es seguir jugando con mis amigos en el parque? ¿Por qué en otro momento, me apetece ir a la piscina y no me dejan?

La liebre de nuestro hijo o hija desea una cosa y se encuentra con un NO.

Mamá, puedo ver un poco la televisión

Cariño, sabes que después de cenar ya no hay tele.

¿Por qué? (Solicitud de justificación)

Porque ya es tarde y toca dormir

¡Si no tengo sueño! (Argumentos en contra de la justificación)

Venga, a la cama, campeón.

¡Jo, es que quiero ver la teleeee! (Reacción emocional)

¡Eres muy mala, mamá! (Provocación)

¿Cómo hacerlo?

¿Cuáles serían las respuestas adecuadas por parte de los padres y madres para espabilar la tortuga de los hijos e hijas, para favorecer su autocontrol y tolerar su frustración?

1. Reacción emocional: la liebre necesita que la atiendan, y que la atiendan. Por eso, antes de dar explicaciones, o reaccionar ante sus manipulaciones, tenemos que usar dos verbos: comprender y entender. Nuestra liebre y tortuga deben transmitir un mensaje empático, es decir, que realmente estamos compren-

diendo esa reacción emocional, que está dentro de lo normal, que la frustración no es algo a evitar.

- 2. Solicitud de justificación:** puede que le demos una explicación (breve, por favor) y se convenza y se vaya a la cama. Pero lo normal es que se resista, que luchen por ello. Y debemos continuar con nuestra tortuga liderando.
- 3. Argumentos en contra de la justificación:** lo normal es que la explicación que se dé no cuaje, que no sea suficiente para que la tortuga de nuestro hijo o hija tolere la frustración de su liebre. Por eso, intenta anularla, quitarle importancia, menospreciarla incluso. Empatía, brevedad, coherencia, no dar más justificaciones ni intentar convencer. Si nuestro hijo o hija aprecia que nuestra liebre quiere asomar su cabeza (como ha pasado en otras ocasiones), dará paso a la provocación.
- 4. Provocación:** la liebre está desbocada, sin control. Le parece injusto que no haya tele. Aquí, prohibido razonar las provocaciones, discutir sus manipulaciones.

Vamos a ver cómo es el final de la historia:

Mamá, puedo ver un poco la televisión

Cariño, sabes que después de cenar ya no hay tele.

¿Por qué?

Porque ya es tarde y toca dormir

¡Si no tengo sueño!

Venga, a la cama, campeón.

¡Jo, es que quiero ver la teleeee!

Ya sé que te encantan los dibujos. Mañana más.

No, ahora ¡No seas mala!

Apagando la tele. Venga, te acompaño.

Seguro que papá me habría dejado ver la tele

Puede ser cariño.

Jo mamá, esto es injusto

Quizas tengas razón, ¿qué cuento quieres que te lea?



La negociación

NEGOCIAR con nuestros hijos e hijas abre las puertas para que la tortuga y la liebre empiecen a comunicarse. Esto es fundamental, es la semilla del control de impulsos, de la tolerancia a la frustración, del autocontrol. Para ello, es muy importante la coordinación entre la tortuga y la liebre adultas para aprovechar la cantidad de oportunidades que se tienen a diario para equilibrar las cosas que le gustan a nuestros hijos y las que no les gustan.

LIEBRE ADULTA	TORTUGA ADULTA
<i>Papá, ¿me dejas la tableta?</i>	<i>Papá, ¿me dejas la tableta?</i>
<i>¡Pues no! Hasta que no recojas la mochila no hay nada. Todos los días igual. Así aprendes.</i>	<i>¿La tableta? Sin problemas. Deja la mochila en tu habitación antes, ¿vale?</i>

Si actúa sólo nuestra liebre, tenemos dos problemas (no recoge y no hay tableta), además de usar el castigo, la amenaza, la falta de respeto. Además, se empodera la liebre de nuestro hijo o hija y su tortuga se acongoja. La frustración no encuentra salida y se une a la ira. Sin embargo, si nuestra tortuga logra controlar a nuestra liebre, y actúa como en la situación de la derecha, esos dos problemas ya pertenecen a la tortuga y la liebre de nuestro hijo o hija.

En el proceso de negociación, en el semáforo amarillo, tan importante es el antes, como en el durante y el después.

ANTES: saber aprovechar las circunstancias para equilibrar los deseos y las obligaciones. Se concreta el compromiso, en positivo, con justicia. Se intenta motivar a su tortuga, sin

imposiciones ni grandes discursos. Y se respeta que la liebre se queje, se posicione, incluso que provoque.

DURANTE: se cede el control a los hijos e hijas. Se deja que se pongan de acuerdo su tortuga y su liebre, que decidan dentro de los límites establecidos. Y según decida, se aplican las consecuencias acordadas. Con amabilidad, pero con firmeza. Sin sorpresas, sin añadidos inesperados. Mostrando respeto por sus decisiones, es decir, decida lo que decida, si nos parece bien. Hablan las consecuencias (hay tableta o no) no las emociones (nos alegramos si recoge la mochila o nos enfadamos porque no la recoge).

DESPUÉS: Fundamental para el crecimiento y la maduración. ¿Cuál es la conversación de nuestro hijo o hija después de un proceso de negociación? ¿Quién es el protagonista? La liebre y la tortuga adulta deben estar lo más calladitas posible para facilitar el diálogo de la tortuga y liebre de nuestro hijo o hija. Si interrumpen, culpabilizan, sacan conclusiones, dan sermones no solicitados, empoderan a su liebre y empequeñecen a su tortuga.

Recordar que...

Para fomentar el autocontrol y la tolerancia a la frustración, por parte de padres y madres debemos actuar con amabilidad con las emociones, pero firme y coherente con las conductas. A la liebre no le gusta que le hagan sentir culpable, y a la tortuga le gusta tener la oportunidad de tener el protagonismo para negociar con su liebre. Necesita motivar a su liebre, y para ello se tiene que creer que sólo pueda acceder a las consecuencias con las condiciones establecidas, sin variaciones ni sorpresas. Y, por supuesto, que se sientan ambas libres para decidir con esos parámetros.



A partir de ahora te vas a encargar de tu bolsa de deporte para ir a entrenar.

Vale...



¡ANDA LA TOALLA!

¡Qué pereza! mejor llamamos a Papá para que nos la traiga.

Volvamos a casa, que nos da tiempo.



Papá, se me ha olvidado la toalla ¿me la puedes traer?

Es que como no me duché, la entrenadora se enfada.

No, cariño ¿que hemos hablado?

Entiendo lo que me dices, y confío que sabrás solucionarlo.



¡Ves como teníamos que volver para coger la toalla!

Autocontrol y autonomía

Una de las motivaciones más poderosas del ser humano es la necesidad de hacer las cosas por sí mismo, la de autodirigirse. Es tener la percepción de que se controla la realidad, de que se puede tener influencia sobre el entorno. La tortuga y la liebre infantil requieren alianzas, consensos, llegar a acuerdos, sin que se vean interrumpidas o bloqueadas de forma externa. Ese es uno de los objetivos educativos.

Eso sí, necesitan el aliento, el apoyo, el acompañamiento adulto. Pasar del control externo al autocontrol no se realiza de un día para otro. Precisa de un tiempo de adaptación, de reajuste de expectativas, ya que algo que ha preocupado a las tortugas y liebres adultas durante un tiempo, desde ahora va a ser problema de la tortuga y la liebre del hijo o hija.

Cuando se delegan responsabilidades en los hijos e hijas, normalmente se produce una ambivalencia de tipo emocional. Durante mucho tiempo, la liebre y la tortuga han sido dirigidas de forma externa. O bien no se les ha dejado actuar y se ha dicho que no, o bien, se les ha dejado actuar pero dentro de unos parámetros, dentro de una estructura diseñada por los adultos. Es como si estuvieran encerradas, en prisión preventiva. Y ahora se les abren las puertas, son libres para tomar decisiones, para hacer lo que crean conveniente. Deseo, frustración y miedo se entremezclan cuando hablamos de autocontrol.

La liebre y la tortuga llevan tiempo deseando salir de ese entorno estructurado donde comparte control con el mundo adulto. Quieren hacer las cosas por sí mismas.

Sentirse único, auténtico, significativo es un factor motivacional muy poderoso. Por eso, más de una vez nuestro hijo o hija ha provocado a esas rejas, ha intentado y, a veces conseguido, que esos límites no limiten. Quiere y desea probarse desde hace tiempo. Por ejemplo, desde los dos añitos más o menos, aparece el yo solito/a que a muchos padres y madres desespera. Su deseo, su ilusión, su motivación, es ser libre y autónomo. Es querer controlar y anticipar lo que le pueda ocurrir.

Pero al abrirse las puertas, aparece otra emoción encontrada. El deseo de hacer las cosas por sí mismo se entremezcla con la ansiedad y el miedo. En un entorno estructurado, la percepción de control aporta seguridad. Al fin y al cabo los padres estamos ahí. En un entorno sin estructura, donde se debe construir, mientras eso ocurre, la liebre puede percibir amenazas y peligros por todos lados. Y necesita que su tortuga actúe. Están solas y deben unir esfuerzos. Juntas deben hacer frente al reto de asumir un riesgo, una decisión, de afrontar una realidad donde la incertidumbre acompaña. Por eso, cuando se delegan responsabilidades como puede ser la de la ilustración, esos miedos y ansiedades se resuelven no actuando, o actuando de forma torpe, para que reboten de nuevo al control del mundo adulto. Si la tortuga y la liebre adulta vuelven a actuar, vuelven a ser las protagonistas, esa ansiedad infantil desaparece (¡qué bien a mis padres les sigue preocupando!), pero de forma inmediata, aparece la frustración de no poder afrontado con autonomía la situación. Y vuelven la liebre y la tortuga a reclamar libertad y autonomía.

Financiado por:



SECRETARÍA DE ESTADO
DE SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD

DELEGACIÓN DEL GOBIERNO
PARA EL PLAN NACIONAL SOBRE DROGAS



CONFEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ASOCIACIONES DE PADRES Y MADRES DEL ALUMNADO

Puerta del Sol, 4 | 6º A | 28013 MADRID | Teléfono 91 701 47 10 | Fax 91 521 73 92

ceapa@ceapa.es | www.ceapa.es