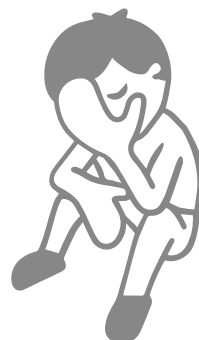
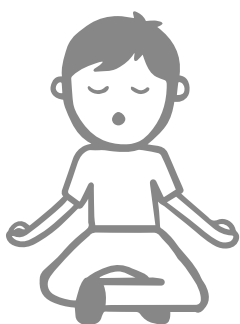


Manual para el **alumno o alumna**

Cómo fomentar el autocontrol y la tolerancia a la frustración en los hijos e hijas



Escuela de Formación. Curso nº 66

Manual para el **alumno o alumna**

Cómo 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

Introducción	5
1. Conceptos relacionados con el autocontrol y la tolerancia a la frustración	9
2. Autocontrol	13
3. Frustración	17
4. La ira	21
5. La tortuga y la liebre	25
6. Control adulto: Decir NO	31
7. Control compartido: La negociación	37
8. El traspaso de responsabilidades	43

Introducción



Cómo fomentar el autocontrol y la tolerancia a la frustración en los hijos e hijas

A lo largo de la historia de la humanidad, para la supervivencia de la especie, el objetivo a cumplir por los progenitores era dotar de habilidades y recursos a sus descendientes para adaptarse al ambiente o a los ambientes donde iban a desenvolverse. Todo ser humano necesita aprender esa serie de habilidades que le faciliten dicha adaptación. En la actualidad, si conseguimos que nuestros hijos e hijas aprendan estrategias para adaptarse al medio significa que saben tomar decisiones, que pueden asumir responsabilidades, que se acercan a la felicidad, en definitiva, que son inteligentes. Nuestra labor educativa consiste en preparar a nuestros hijos e hijas para afrontar realidades heterogéneas, ayudarles a aprender las habilidades y herramientas necesarias para la vida.

Entre esas habilidades y estrategias a aprender, se encuentra el autocontrol y la tolerancia a la frustración. Hay numerosas investigaciones que concluyen que para prevenir desajustes psicológicos de toda índole, es vital construir de forma progresiva el autocontrol en las diferentes etapas evolutivas de nuestros hijos e hijas. Si se pregunta a cualquier profesional de la salud alguna variable común a casi todas las patologías o trastornos en el mundo adulto, suelen coincidir que desde la infancia esas personas han vivido en un contexto educativo donde no se han ejercido de forma adecuada las funciones parentales, donde no ha habido un escenario de aprendizaje que fortalezca su autocontrol y la tolerancia a la frustración. En todos los programas de prevención y de promoción de la salud, aparece un tema relacionado con el autocontrol y la tolerancia a la frustración, donde se fomenta el control sobre la conducta saludable a seguir (lavarse los dientes, reducir el colesterol o hacer deporte) y en potenciar las creencias de las personas en sus propias capacidades para llevar a cabo sus objetivos. Está claro que una persona feliz tiene el nivel adecuado de autocontrol y de tolerancia a la frustración.

La adaptación al medio es un proceso de aprendizaje que no tiene fin, y que los padres y madres tenemos que aprender a regular y equilibrar, ya que los hijos e hijas no nacen con los recursos ya preparados para poder llevarlo a cabo. Padres y madres adaptados a su medio

facilitan la adaptación de su prole. Y estar adaptados al medio es, entre otras cosas, tener percepción de control sobre la realidad y saber estructurarla, es decir, saber ejercer un control externo respetuoso e inteligente para que nuestros hijos aprendan a autocontrolarse. Estructurarla una y otra vez, porque nuestros hijos e hijas crecen, y con ello, su realidad educativa va cambiando, y debemos reajustar continuamente nuestras estrategias. Nuestro control externo se debe ir desvaneciendo, poco a poco.

Todo cuanto se aprende está sometido a variaciones, a probabilidades. La vida es un proceso continuo de aprendizaje. Y para aprender, lo que sea, a tocar la armónica, a cocinar una receta, a realizar una tarea escolar o para ser mejores padres y madres, para todo, es imprescindible el autocontrol.

1. Conceptos relacionados con el autocontrol y la tolerancia a la frustración



Estamos haciendo la comida, y quedan diez minutos para que el estofado esté a punto. En ese momento aparece nuestro hijo o hija por la cocina reclamando comida:

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 macarroneessss!

En este trozo de historia están entremezclados varios conceptos que están relacionados con autocontrol y tolerancia y frustración, a saber: ilusiones y deseos, necesidades, realidad, expectativas, ira.

1. **DESEO:** en este caso, el deseo está claro. El hijo o hija quiere satisfacer una necesidad fisiológica, que es el hambre. Necesidad y deseo aquí van de la mano. Quiere salir de una situación desagradable que es el hambre, y conseguir algo agradable como es algo de alimento. Es todo instinto de supervivencia, de adaptación al contexto. Hasta aquí todo es normal.

- Nuestro cerebro es una fábrica de ilusiones. Necesita predecir, anticipar, desear. Planear el futuro es vital para la supervivencia de la especie.
- Educar es prepararles para que tengan recursos para afrontar sus realidades futuras, que serán diferentes a las nuestras.

2. **REALIDAD:** hay estofado. En principio no debería existir el conflicto. El 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 se quiera comer ya, o que se aferre a la idea de comer macarrones. Es decir, la necesidad se disfraza de deseo.
- En la vida, hay situaciones en las que conseguimos nuestros objetivos y deseos, y otras en las que no.
 - Los niños y niñas son buscadores de privilegios y evitadores de situaciones molestas. Por sí mismos no tienen aprendidos todavía los recursos necesarios para buscar ese equilibrio.
 - La educación es una balanza entre los deseos y las obligaciones, entre la ilusión y la responsabilidad. Si al final del día está compensada esa balanza, objetivo cumplido.
3. **EXPECTATIVAS:** son comer cuánto antes y macarrones. Y la realidad dice que faltan al menos diez minutos, y hay estofado de carne. Otras veces que teníamos hambre y nos han ofrecido alimentos que no deseábamos ¿qué ha ocurrido?
- Las expectativas se generan teniendo como base la experiencia anterior, la historia de aprendizaje almacenada en la memoria.
 - La percepción o el juicio que elaboramos de nuestras competencias y capacidades, mezclado con las demandas o “exigencias” del ambiente, son la semilla de las expectativas.
 - Analizar nuestras expectativas educativas es importante, ya que lo que se espera de ellos influye en lo que ellos esperan de sí mismos.

4. **FRUSTRACIÓN:** entra en escena la frustración, la realidad está demostrando que la expectativa no está siendo eficaz. 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. La necesidad de quitarse el hambre prima sobre el deseo de comer macarrones. El deseo se renueva. Y la vida continúa. Aquí, se podría hablar de tolerancia a la frustración.
 - b. El otro camino consiste en persistir en el deseo, en este caso comer macarrones y ya. Incluso, se convierte ese deseo en necesidad. ¡El hambre sólo se puede saciar si hay macarrones! ¡Y pronto! Por lo cual, se sigue insistiendo para que la realidad se modifique y se adapte a su deseo, disfrazado de necesidad. Aquí ya se puede hablar de baja tolerancia a la frustración. Y su respuesta puede ser la provocación, acompañada de ira.
5. **IRA:** en la frase *¿Estofado? ¿No había macarrones?*, denota frustración, pero no ira. Y tras la aclaración adulta, precisando que los macarrones son para mañana, 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. La ira entra en juego cuando, lejos de aceptar la realidad que no se esperaba, se incorporan interpretaciones cargadas de intencionalidad y de injusticia. Si se cree que las expectativas son las correctas, que es cierto que prometieron macarrones (aunque no lo sea), la injusticia invadirá el cerebro, y la ira ocupa un primer plano que hace que se tomen decisiones repletas de falta de respeto (llamar mentirosa a alguien).

2. Autocontrol



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.

¿Control de qué? ¿Qué necesita un ser humano controlar para ser feliz? La percepción de control de la realidad, de lo que ocurre a vuestro alrededor, es una necesidad básica para el bienestar psicológico. Tener sensación de control de las formas de pensar, de los comportamientos, de vuestras inquietudes, del plano emocional. Control para tomar decisiones, para que éstas enlacen con nuestros valores. Control para poder asumir responsabilidades y saber por qué camino se quiere avanzar. Control para que la felicidad, esa compañera de viaje, dependa de cada uno.

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 muy beneficiosa al final, ¿qué elegiríamos?, ¿qué elegiría nuestro hijo o hija? Si tenemos que ordenar un armario de 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 los planes con bastante facilidad. Pues imaginemos nuestro hijo o hija, a la hora de realizar una tarea escolar, la de cosas más divertidas que puede generar su cerebro. Para hablar de autocontrol, se tienen que dar varias condiciones:

1. Tener percepción de que se tiene el control de la situación.
2. Tiene que existir más de una alternativa de respuesta.
3. Dichas alternativas, con sus desenlaces, son incompatibles, y generan conflicto. ¿Por qué?
 - Porque no se conoce al cien por cien la probabilidad de cada consecuencia.
 - Tampoco es igual enfrentarse a una toma de decisiones ante lo conocido que lo desconocido.

Cómo fomentar el autocontrol y la tolerancia a la frustración en los hijos e hijas

- Porque no se sabe el grado de deseabilidad de cada alternativa, de cuánto de favorable o desfavorable va a ser.
- Porque cuesta diferenciar las consecuencias a corto, medio y largo plazo.
- Porque muchas veces las consecuencias no están a la vista.

Por eso, elegir genera conflicto. Renunciar a una alternativa cuya consecuencia inmediata es positiva, pero indeseable a largo plazo, o elegir una alternativa aversiva y desagradable a corto plazo, pero deseable a largo plazo, cuesta esfuerzo, mucho.

Cuando se percibe que son necesarios una serie de recursos para conseguir un objetivo que tiene considerables dificultades, es vital que aparezca el autocontrol. Cuando el objetivo es conocido, alcanzable y apenas conlleva dificultad alguna su ejecución, el hábito fortalece el autocontrol. Pero antes de habituarse, hay que experimentar. El crecimiento implica riesgo, y salir de la zona de seguridad para obtener objetivos menos alcanzables y desconocidos es una condición humana. Jugar con este equilibrio es la base del autocontrol. Rutinas y riesgos. A veces es más cómodo seguir con las rutinas. Acostumbrarse a lo que hay, aunque no guste. Por ejemplo, continuar con la estrategia de los gritos, broncas, regañinas en casa... seguir todos los días igual es más fácil que pararse, analizar lo que está pasando, buscar otras vías de acción, preguntar, solicitar asesoramiento. Es más fácil decir mañana empiezo, que ponerse a la tarea.

Tener bajo autocontrol significa querer esquivar siempre y en todo momento las adversidades, los conflictos. Es anclarnos, no dar la bienvenida al cambio. Es un esfuerzo continuo por engañarnos a nosotros mismos (*con la edad nuestro hijo cambiará*), por querer controlar lo que no se puede controlar (*sabemos perfectamente dónde se mete nuestra hija en las redes sociales*), y no controlar lo que se puede controlar (*sólo se porta mal en el cole*). Significa tender a compensar nuestras propias deficiencias criticando las faltas de los demás (*es que no pone de su parte*). En definitiva, autocontrol es sinónimo de afrontamiento, de cambio. Bajo autocontrol es sinónimo de evitación, de estancamiento.

3. Frustración



Vivir es apasionarse, es ilusionarse. 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, cómo se ajustan los deseos a la realidad, para que los hijos e hijas aprendan a generar expectativas adecuadas.

El hijo o hija ideal que se construye en el cerebro adulto no coincide al cien por cien, afortunadamente, con el hijo o hija real que va creciendo. Crecen con otras referencias educativas, tanto en el plano vertical (otros adultos) como en el horizontal (grupo de iguales) que generan nuevas ilusiones y deseos que pueden o no coincidir con los deseos adultos, por lo que en ocasiones ambos deseos son incompatibles, y entonces, aparece la frustración.

Frustrarse es una situación emocional común a toda la especie. Como es imposible que deseo y realidad caminen en paralelo a la misma velocidad, que todo lo que elabora el cerebro como deseable se cumpla, debe aparecer un mecanismo psicológico que ayude a aceptar esa realidad inesperada. Un mecanismo que no impida que las personas se sigan ilusionando, pero que las ayude a ir adaptándose al medio.

Si la realidad coincide con el deseo, fenómeno. Las expectativas estaban bien estructuradas. Pero si no se ajusta, aparece la frustración y a partir de ahí se tiene que aprender a tolerarla. La frustración es como una ola. No es lo mismo sortear una ola de un metro, que de cinco metros. No es lo mismo que dure cinco segundos que cinco minutos. Las dimensiones de la ola van a depender de:

- Lo que dice la realidad es menor de lo que se espera.
- Tarda en venir aquello que se desea.
- No se consigue lo que se pensaba conseguir.

Cómo fomentar el autocontrol y la tolerancia a la frustración en los hijos e hijas

- Se quita sin razón aquello que se espera.
- Se pide más para conseguirlo.
- No hay otra salida y cuesta aceptarlo.

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

La frustración es una respuesta adaptativa cuando se percibe que la situación desborda, es inesperada, no se controla. Para mantener el bienestar psicológico, el cerebro debe sentir control sobre la realidad. Cuando pierde ese control, surge la frustración como mecanismo de recuperación de ese bienestar. Por eso, es fundamental aprender a tolerar esa 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 de la vida.

Tolerancia significa respetar, aguantar algo que no se quiere o no se entiende. Significa superar un escollo, aceptar lo que no se ha deseado. Por eso, tolerar la frustración es parte de nuestra inteligencia. Como decía Marcel Proust: *allí donde la vida levanta muros, la inteligencia abre una salida*. La clave para ser feliz está en calibrar esos muros de forma adecuada: a veces los muros son de un metro, y se pueden saltar sin problemas, pero se percibe como si fueran de dos metros, y encima se piensa que habrá cocodrilos al otro lado. Otras veces, los muros son de tres metros, y se abalanza sobre él sin medir los recursos para saltarlo. En fin, cada persona posee un grado diferente de tolerancia a la frustración dependiendo de su historia de aprendizaje previa, de lo que dicte su memoria. Y el 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 bloqueado delante un muro.

La baja tolerancia a la frustración puede conllevar:

- **Ansiedad**, si se perciben posibles amenazas. Son niños y niñas que se bloquean y evitan situaciones al infravalorar sus recursos de afrontamiento o sobredimensionar el muro.
- **Cambios inexplicables de objetivos**: algo que se desea con locura, al más mínimo muro, se da uno la vuelta y no se intenta saltar. Son menores que abandonan muy rápidamente el logro de sus objetivos. Todo aquello que exige un mínimo esfuerzo (y saltar un muro lo requiere), cierta dosis de autocontrol, se evita.
- **Procesos internos de justificación y autoengaño**, que tratan de generar otra realidad que se ajuste a sus deseos, en lugar de al revés. Son niños y niñas que proyectan su responsabilidad en los demás, que se “autocuentan” su propia película de los hechos. Se reinventa la vivencia.

Se parte de la base que el ser humano, a priori, está preparado potencialmente para superar las frustraciones, aprendiendo habilidades para recuperarse de los fallos, de las desilusiones, de los muros. En ese mecanismo de recuperación que la frustración pone en marcha, antes comentado, entran en juego dos emociones: la tristeza y la ira. La frustración es similar a un proceso de duelo, existe una parte de pérdida de algo (tristeza) y esa pérdida se percibe como injusta (ira).

4. La ira



La ira es una emoción que surge como una reacción a situaciones en las que puede peligrar el logro de nuestras metas e ilusiones y en las que las acciones de otra persona nos parecen injustas e indeseables. Este elemento añadido, esta percepción de injusticia de otros sobre la persona, es lo que diferencia a la frustración de la ira. Es decir, la diferencia entre ambas es muy sutil. Intentaremos ilustrarlo con un ejemplo. Imaginemos que estamos de excursión una amistad, que vamos a pasar la noche en la montaña. Llevamos bebida y comida suficiente. La bebida está en nuestra mochila, y la comida en la de la otra persona. Nos paramos a descansar, y al intentar coger el agua de la mochila, se cae por la ladera del monte. Nos quedamos sin agua. En ese momento, decidimos continuar viaje, ya que pensamos que hay fuentes por el camino. Llegamos a la primera fuente, está seca. Continuamos el camino, y ya de noche, llegamos al refugio donde esperamos encontrar a alguien con agua, o alguna que otra fuente, y nada. También seca. Decidimos dormir un poco y retornar al día siguiente. En mitad de la noche, nos despertamos y vemos a nuestra amistad bebiendo de una botella de agua. No es lo mismo nuestra reacción emocional ante la realidad de una fuente seca (frustración) que ante la visión de beber agua de nuestra amistad (ira).

La ira casi siempre está asociada a conflicto, ya que se percibe como algo desagradable que genera malestar. Al ser una emoción, se dispara de forma automática ya que cumple una función, como todas las emociones. Sin embargo, su función es adaptativa ya que facilita el proceso de adaptación a un entorno percibido como injusto. Nuestros hijos e hijas, a lo largo de su desarrollo, pueden percibirnos como seres que obstaculizamos, con diferente frecuencia, el cumplimiento de sus deseos e ilusiones.

La ira está muy relacionada con el concepto de valoración, de evaluación. Predispone a una situación de afrontamiento de una situación donde las habilidades de las personas, la propia valoración de sus competencias, van a ser claves para el autocontrol. ¿Cómo se interpreta lo que está pasando? ¿Cómo interpretan nuestros hijos e hijas lo que les está sucediendo? Las interpretaciones que alimentan la ira serían:

Cómo fomentar el autocontrol y la tolerancia a la frustración en los hijos e hijas

- Cuando se piensa que están invadiendo el terreno personal, y alguien impide alcanzar lo que se considera deseable y justo.
- Cuando se interpretan los mensajes que se reciben como culpabilizantes la ira se suele desatar. En cualquier proceso de toma de decisiones, la fase final consiste en autoevaluar el comportamiento, sacar conclusiones, aprender para que la siguiente ocasión se decida de forma más inteligente. Hacer sentir culpables a nuestros hijos e hijas no les ayuda a crecer, sino a que la ira se le dispare y no aprenda mecanismos de controlarla o inhibirla.
- Cuando se interpreta que no se tienen en cuenta los valores, lo que realmente se desea. Cuando no hay protagonismo y el grado de participación sobre el entorno es muy pobre. Hay dos salidas, al menos: la tristeza que lleva a la evitación, aislamiento y posible depresión, o la lucha donde la ira lo invade todo.

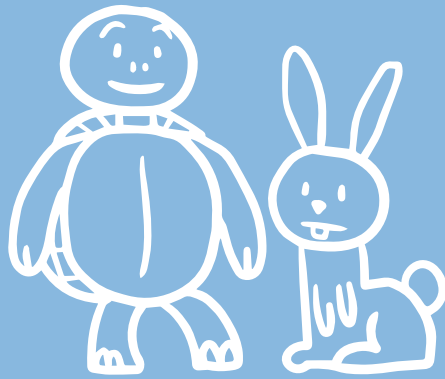
Además, si todo lo anterior se mezcla con interpretaciones cargadas de intencionalidad, "lo ha hecho aposta", de injusticia (cuántas veces hemos escuchado a nuestros hijos e hijas decir "esto es injusto"), y encima es previsible, es decir, se sospechaba anteriormente, la ira se dispara a velocidad difícil de controlar.

Los ataques de ira, traducidos como rabietas, pataletas o berrinches, son uno de los temas que más se consultan a los profesionales. Cómo atenderlas, cómo entenderlas. Es algo que toca vivir a todos los padres y madres en diferentes momentos evolutivos. Hay que llevarse bien con la ira. No hay otra salida. Es inteligente aprovechar la ira para canalizar nuestra energía para la consecución de los objetivos que se quieren ver cumplidos. Orientar la ira hacia acciones productivas. Hay que pensar que son situaciones que nuestro hijo e hija no puede controlar y que necesita de un control externo respetuoso y coherente que le aporte seguridad.

¿Qué nos puede indicar que nuestro hijo o hija está teniendo respuestas de afrontamiento a la ira inadecuadas? Puede ocurrir:

- 1. Ira interna:** es la tendencia que se tiene cuando la emoción de la ira se intenta reprimir, disimular, interiorizar. Es cuando se está muy enfadado, pero se tiene que simular que no pasa nada. Supone un esfuerzo notable para que toda la respuesta fisiológica asociada a la ira, como es la activación del Sistema Nervioso Simpático, el Sistema Endocrino, la tensión muscular, la expresión facial...no sea observable, que las personas que están alrededor no noten la rabia. Si esto es acumulativo, y se sigue gestionando de forma inadecuada, pueden aparecer bloqueos, desmotivación, apatía, enfermedades. Y sobre todo, pensamientos negativos sobre uno mismo, sobre el futuro, que lesionan la autoestima.
- 2. Ira externa:** la ira se desborda y se manifiesta sin control en forma de conductas agresivas dirigidas hacia los demás, hacia el entorno. Aquí la ira, se entremezcla con la agresividad y la hostilidad, y componen un trío bastante inadaptado, ya que el ataque, la ofensa, la manipulación son las estrategias elegidas. La hostilidad es una actitud, una predisposición a actuar basada en la desconfianza, la sospecha, en una valoración negativa continua y persistente hacia los demás.
- 3. Evitación/evasión:** no se afronta la situación. El pasotismo, la desmotivación, el *me da igual*, se instaura en algún de las facetas de la vida. La evitación facilita la mala gestión de las conductas de riesgo.

5. La tortuga y la liebre



Para entender mejor cómo funciona el 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 nos van a acompañar a partir de ahora. Son dos personajes imaginarios, que viven en nuestro cerebro, que pueden ayudar a conocer cuáles son nuestras formas de reaccionar, de decidir, de entender más cómo funciona. 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 usan para tomar decisiones, para afrontar las adversidades, para adaptarse al contexto, para gestionar los conflictos. Son la tortuga y la liebre.

La tortuga es lenta y minuciosa. No le gustan las prisas. Su cueva está en el lóbulo frontal del cerebro. La tortuga 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. En resumen, es la encargada de planear las acciones con antelación y tomar decisiones de una manera organizada y eficiente. Por ejemplo, si vuestra intención es planificar un viaje con la 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...

Y, por otro lado, está la liebre. La liebre es más veloz, impulsiva y complicada. Le gusta el aquí y el ahora. Aunque popularmente se dice que se toman algunas decisiones con el corazón, la liebre vive en el sistema límbico. La liebre representa lo emocional. Se encarga de avisar al cerebro de los peligros, de las amenazas. Son respuestas que surgen ante lo importante y lo urgente. Es todo instinto de supervivencia. 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. Por eso se desarrolla antes que la tortuga. El ser humano nada más nacer ya necesita una liebre despierta para la búsqueda de la satisfacción de sus necesidades.

También, 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 liebre es la que propone, la que impulsa a la tortuga a tomar decisiones para cumplir sus deseos e ilusiones, a afrontar las situaciones.

También actuará la liebre en la toma de decisiones del viaje, sobre todo si la tortuga se enreda y no avanza. ¿Por qué? Porque 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 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 una de las bases de la inteligencia emocional, por cierto. En resumen, si aparece un tigre en nuestra casa, esperemos que no actúe nuestra tortuga solamente. Pero si tenemos que planificar nuestras vacaciones, esperemos que no actúe nuestra liebre solamente.

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. Por ejemplo, ante realidades homogéneas funciona mejor la liebre, pero ante realidades heterogéneas donde la reflexión y la flexibilidad es clave para el proceso de adaptación, la tortuga es clave. 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.

Una prueba de que la liebre no es sumisa de la tortuga es cuando funcionan independientemente. 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. Por eso, 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 de llanto calor cuando lo requiera, alimento cuando tiene hambre, calma cuando tiene dolor. Y nacerá con una tortuga dormidita, que según los neurólogos no será adulta hasta los 21 años más o menos. Una tortuga 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 a llevarse bien con su liebre.

La liebre recibe información de los órganos sensoriales a través de la corteza cerebral. La liebre es la alarma del cerebro. Al reconocer un peligro, pone en marcha al organismo para reaccionar, o bien activándolo, o bien bloqueándolo. Así, la ira se dispara por parte de la liebre porque detecta una injusticia, y prepara al organismo para actuar ante esa situación. Es una respuesta adaptativa, ya que es fundamental que se tenga un mecanismo que detecte injusticias. Luego la tortuga tiene que valorar cuanto de injusticia existe realmente.

Cuando la tortuga no funciona bien, es difícil asumir responsabilidades, aceptar límites, controlar los impulsos, organizarse, anticipar...La liebre maneja muy mal la ambigüedad, la incertidumbre. Le cuesta esperar. Por eso, cuanto más ambigüedad e incertidumbre exista, mayor activación tendrá la liebre. Mayor alteración emocional.

El autocontrol es necesario en situaciones donde la liebre y la tortuga tienen problemas para decidir, no se ponen de acuerdo, ya que compiten emociones. 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.

Cuando se habla 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. Por ejemplo, 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 se hace 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...

La tortuga tiene la capacidad de pensar sobre lo que se piensa, de pensar sobre lo que se siente, de pensar sobre lo que se hace. Por lo que puede fabricar nuevos estados emocionales, es decir, influye sobre la liebre. La liebre, por otro lado, presta atención a lo que le interesa, y puede poner en acción a la tortuga para que también colabore y dirija. Por eso, cualquier proceso de aprendizaje debe captar la atención de la liebre. Es necesario emocionarse para aprender, buscar la sorpresa, el asombro. Para los procesos atencionales, la liebre tiene un papel muy relevante.

La tortuga también tiene la capacidad de pensar sobre lo que piensan los demás, de pensar sobre lo que sienten los demás, de pensar sobre lo que hacen los demás. Aquí aparece la empatía, tan importante para el autocontrol de las relaciones sociales, y en concreto, con nuestros hijos e hijas.

6. Control adulto: Decir NO



Antes de continuar con este manual, recomendamos repasar la guía de resolución positiva de conflictos disponible en la web de CEAPA (www.ceapa.es). La idea global se basa en que para poder fomentar el autocontrol de nuestros hijos e hijas, anteriormente se ejerce un control externo, que suele generar frustración e ira a diferentes frecuencias e intensidades. Negociar y llegar a acuerdos, decir NO, dejar hacer... son habilidades parentales que pretenden poner límites, estructurar la realidad para que ayuden a nuestros hijos e hijas a anticiparla, a entenderla, a construirla, a afrontarla, a aceptarla. En definitiva, a enfrentarse a ella con inteligencia. Los adultos debemos conocer las ilusiones y deseos de nuestros hijos e hijas, pero debemos acomodarlas al discurso de la realidad, decidiendo cuáles de esas ilusiones se pueden conceder y cuáles postergar o derogar. Así, la estructura de la realidad se detalla en el semáforo inteligente en la citada guía, donde el semáforo rojo es control adulto, el semáforo amarillo es control compartido, y el semáforo verde sería el autocontrol. Vamos a ver cómo actúan la tortuga y la liebre en el semáforo rojo.

DECIR NO suele provocar frustración. La liebre de nuestros hijos e hijas está muy despierta, y continuamente solicita cosas. Vive para generar y satisfacer sus ilusiones y deseos, y para huir de los peligros y amenazas. Por eso, puede querer comer macarrones, pero no pescado; estar desparramando juguetes por la habitación, pero no recogerlos; deshacer una cama, pero no hacerla. 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?

Mamá, puedo ver un poco la televisión.

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

La liebre desea una cosa y le decimos que NO. Si la contestación de nuestro hijo o hija es ¡Ah es verdad!, no había caído que son las 9 y que tengo que dormir las horas necesarias

Cómo fomentar el autocontrol y la tolerancia a la frustración en los hijos e hijas

para poder rendir de forma adecuada mañana en el colegio. Gracias por recordármelo y por asegurar mi bienestar futuro, ¡ya tardamos en ir a urgencias de psiquiatría! Estamos hablando de situaciones donde nuestros hijos e hijas no tienen todavía las competencias adecuadas para gestionar una situación, no saben decirse no a sí mismos. Es decir, la liebre suele tener más poder que su tortuga, que todavía no tiene la fortaleza para decir NO a su propia liebre (éste es el objetivo del semáforo rojo). Nuestra tortuga anticipa lo que la tortuga de nuestros hijos e hijas no es capaz todavía de anticipar, porque es muy joven e inexperta. Nuestra tortuga le está diciendo NO de tal forma que la tortuga de nuestro hijo o hija aprenda a decir NO a su liebre. Por eso, para decir NO a nuestros hijos e hijas, y que no se caliente mucho su liebre, necesita que se lo diga la tortuga adulta, no su liebre. Es decir:

Tortuga adulta	Liebre adulta
<i>Mamá, puedo ver un poco la televisión</i>	<i>Mamá, puedo ver un poco la televisión</i>
<i>Cariño, sabes que después de cenar ya no hay tele.</i>	<i>¡Otra vez! ¡Qué te he dicho mil veces! No hay tele y cómo te acuestes tarde, ¡mañana tampoco! ¡Ya está bien! ¡Todos los días igual! Me tienes...</i>

Está claro que la respuesta de la liebre de nuestro hijo o hija va a ser muy diferente en estos dos casos. La frustración aparece en ambas, pero la ira descontrolada encontrará su camino más fácil cuando actúa la liebre adulta. Lo normal es que aparezcan cuatro respuestas lideradas por la liebre de nuestros hijos e hijas cuando se encuentran con un muro para la concesión de su deseo que se llama NO: solicitud de justificación, argumentación en contra de la justificación, reacción emocional y provocación.

1. **Solicitud de justificación:** es lógico que nuestro hijo o hija nos solicite una explicación o justificación de por qué no puede ver la televisión, cuando ha habido otras ocasiones en que sí se le ha permitido.
2. **Argumentos en contra de la justificación:** Nuestro hijo o hija, oída nuestra explicación, intentará desmontarla, contraargumentarla, para que su deseo siga teniendo probabilidades de cumplirse.
3. **Reacción emocional:** la realidad habla, y no se cumple su ilusión y su deseo. Aparece la frustración, la liebre entra en acción. A partir de aquí, la tortuga debe actuar cuanto antes. Cuanto más tarde en aparecer la tortuga para frenar a la liebre (autocontrol), más intensidad y fuerza tendrá la liebre.
4. **Provocación:** último recurso para intentar convencer de que se conceda el deseo. La manipulación, la provocación, el decir algo que os genere cierto malestar.

Puede ser algo así:

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**)

¡No seas mala! (**Provocación**)

Puede que a continuación, se levante y se vaya a su habitación. Incluso que lo hiciera antes. Pero también puede ser que la liebre no se convenza. La liebre tiene memoria. Y se puede empoderar si analiza situaciones previas similares, donde le han dicho que NO, pero después de un rato actuando, ese no se convierte en SÍ. Por eso, cuantas más contradicciones previas, cuanta más ambigüedad, cuanto más difusa sea la diferencia entre realidad y deseo, menor tolerancia a la frustración.

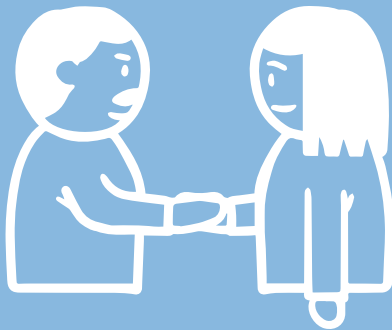
¿Cuáles serían las respuestas adecuadas por parte de los padres y madres para espabilar la tortuga de los hijos e hijas, para favorecer su autocontrol y tolerar su frustración?

- 1. Reacción emocional:** La liebre necesita que la entiendan, y que la atiendan. Lo primero. No sabe esperar. Si se siente incomprendida, la temperatura de la frustración aumentará. 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 comprendiendo esa reacción emocional, que está dentro de lo normal.
- 2. Solicitud de justificación:** Para que una situación no se perciba como injusta, o se interprete mal, se necesita información del por qué. ¿Por qué está pasando lo que está pasando? ¿Por qué no puedo cumplir mi deseo? Puede que le demos una explicación y se convenza y se vaya a la cama. Pero lo normal es que se resistan, que luchen por ello. Debemos continuar con nuestra tortuga liderando, manteniendo nuestra postura, que en este caso es NO.
- 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. Quiere tener más datos para posicionarse, para aceptar o no la realidad que le viene encima y que no es de su gusto. Por eso, nos desarma nuestra explicación, intenta anularla, quitarle importancia, menospreciarla incluso. Pues aquí, más empatía, y se añade la brevedad. Fuera los grandes discursos, las nuevas explicaciones, las estrategias para convencer o persuadir, la trasmisión de nuevas justificaciones. Se repite la justifi-

cación que hemos planteado desde el inicio, comandada por nuestra tortuga. 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:** ¿Por qué provoca nuestro hijo o hija? Porque está inseguro, porque quiere creernos, porque la liebre entra en juego ya que le parece injusto que no haya tele. Por eso, es importante de nuevo entender esta reacción emocional, con empatía. Pero sin entrar al trapo en las provocaciones. Prohibido razonar las provocaciones, discutir sus manipulaciones. La liebre está secuestrando el cerebro de nuestro hijo o hija, su tortuga está anulada, y el procesamiento de nueva información bloqueado. Aquí, todo lo que hayamos leído o puesto en práctica sobre asertividad, bienvenido sea. Asertividad implica que nuestra liebre y tortuga se ponen de acuerdo para defender nuestra postura (no hay tele), además, lo comunico con control emocional (la liebre está tensa pero controlada por la tortuga) y encima que la relación con nuestro hijo o hija no se deteriore, no vaya a más el conflicto.

7. Control compartido: La negociación



En este capítulo vamos a estudiar los movimientos de la tortuga y la liebre en el semáforo amarillo. Se usa el semáforo amarillo cuando los niños y niñas ya tienen cierto control sobre la situación (su tortuga quiere aprender), y pueden tomar decisiones bajo la supervisión adulta (necesita que la maestra sea nuestra tortuga).

El semáforo amarillo es un nexo de unión entre el semáforo rojo (control adulto) al semáforo verde (autocontrol). Se basa en la negociación, buscando el compromiso, resaltando el beneficio mutuo, la participación. Aprovecha el conflicto para aprender, para madurar y para que ambas partes ganen. Traduce el conflicto en una oportunidad para que la hija o hijo decida. Huye de órdenes ambiguas, enfados, castigos, regañinas, chantajes y descontrol. Es necesario motivar en la negociación, para que sea percibida como justa.

El semáforo amarillo pretende equilibrar los deseos y las obligaciones, las ilusiones y las responsabilidades. Y nuestros hijos e hijas necesitan un control externo para equilibrar responsabilidad y felicidad. La diferencia entre el semáforo rojo y el amarillo es que en el amarillo hay alternativas, en el rojo no.

Semáforo rojo	Semáforo amarillo
<i>Mamá, puedo ver un poco la televisión</i>	<i>Mamá, puedo ver un poco la televisión</i>
<i>Cariño, sabes que después de cenar ya no hay tele.</i>	<i>¡Vale! Cuando te pongas el pijama.</i>

En el semáforo rojo no hay tele. No se pone encima de la mesa otra opción. En el semáforo amarillo depende de lo que decida nuestro hijo o hija. Tiene alternativas, puede ponerse el pijama o no. En el semáforo rojo, la liebre de nuestros hijos e hijas se enciende más. Si quiere que sus deseos se cumplan no se le oferta otra alternativa nada más que reaccionar emocionalmente ante tal injusticia, y luchar por conseguirlo. Sin embargo, el semáforo amarillo 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 frus-

tración, del autocontrol. Padres y madres ponemos las condiciones para que se inicie un diálogo entre la tortuga y la liebre en el cerebro de nuestros hijos e hijas.

Liebre: *Jo, yo quiero ver la tele.*

Tortuga: *Ya, pues nos ponemos el pijama y ya está.*

Liebre: *Es que la quiero ver ya.*

Tortuga: *Pero si la vamos a ver. Venga, cuanto antes nos lo pongamos antes la vemos.*

¿Quién tomará la decisión? ¿Quién liderará el proceso? ¿La liebre o la tortuga? Vamos con un ejemplo. Entramos en el salón y vemos por enésima vez la mochila de nuestro hijo o hija tirada en el suelo. ¿Qué hace nuestra liebre? Si nuestra tortuga no consigue frenarla, perseguirá por toda la casa al hijo o hija hasta conseguir que lleve la mochila a su habitación (si lo consigue). Órdenes, estar encima, broncas, regañinas, enfados... se abrirán paso puesto que nuestra liebre piensa que es totalmente injusto que después de las veces que se lo hemos dicho, por todo lo que hacemos por ellos, por una cosa que tienen que hacer, no lo hacen. Y además, parece que lo hace aposta para fastidiaros. El final de la escena suele ser cada vez más habitual que la madre o el padre lleva la mochila a la habitación, con la liebre invadiendo todo el cerebro, y al rato la tortuga sintiéndose culpable por no haber actuado a tiempo.

Por eso, cuando nuestra liebre se despierte al ver la escena de la mochila, es importante que nuestra tortuga esté espabilada para decirle a la liebre: *Tranquila, anda déjalo estar y pensemos que hacemos. Mientras tanto, vamos a tomar un té (o poner una lavadora).*

Esperar, ese verbo que le cuesta tanto entender a la liebre, es importante aquí. Esperar a que las ilusiones y deseos de nuestros hijos o hijas a floren. Ya hemos visto que la liebre tiende a huir de lo que no gusta y acercarse a lo que gusta. Por lo que tarde o temprano, la liebre de nuestros hijos e hijas informará de sus expectativas. *Papá, ¿me dejas la tableta?*

Depende de quien lleve el mando en nuestra cabeza, puede ocurrir lo siguiente:

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>

¿Nos imaginamos como continuaría esta situación? En la situación de la izquierda, se empodera la liebre de nuestro hijo o hija y la tortuga se acongoja. Por lo que la frustración de no conseguir la tableta se puede juntar con la ira, ya que le parece injusto esta situación. A la liebre no le gusta que le hagan sentir culpable. En la situación de la derecha, la liebre entra en acción, pero tiene el marcaje de su tortuga. Por lo que la frustración tiene una salida, si se recoge la mochila se puede acceder a la tableta.

Una de las cosas que le gusta realizar a la liebre, bajo consentimiento de su tortuga, es tantear a la tortuga y liebre adultas. Tantear significa comprobar hasta qué punto le preocupa que se recoja la mochila. Para fomentar el autocontrol, para asumir responsabilidades, la liebre y la tortuga de nuestros hijos e hijas necesitan verificar que efectivamente es "auto", es decir, que es un problema suyo, que está bajo su control la situación, que dependen de sí mismos. Pueden decidir si recogen o no, y la vida continúa.

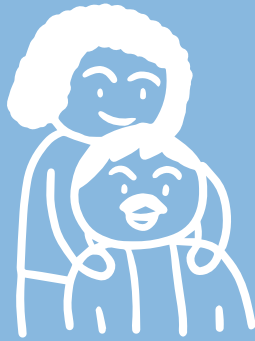
En resumen, en el proceso de negociación, en el semáforo amarillo, tan importante es el antes, como en el durante y el después.

- En el **antes**, saber aprovechar las circunstancias para equilibrar los deseos y las obligaciones. Se concreta el compromiso, en positivo. Se intenta motivar a su tortuga, sin imposiciones ni grandes discursos. Y se respeta que la liebre se queje, se posicione, incluso que provoque.

Cómo fomentar el autocontrol y la tolerancia a la frustración en los hijos e hijas

- En el **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, nos parece bien. Hablan las consecuencias (hay tableta o no) no las emociones (nos alegramos si recoge la mochila o nos enfadamos por que no la recoge).
- Y el **después**. Para el crecimiento y la maduración, es vital respetar el lenguaje interno, dejar que la liebre y la tortuga de nuestros hijos e hijas saquen sus conclusiones, sin invasiones ni interferencias adultas no solicitadas. Las conclusiones no se imponen, deben construirlas.

8. El traspaso de responsabilidades



Vamos a concluir este manual analizando las acciones de nuestras protagonistas en el semáforo verde, es decir, en situaciones donde existe el verdadero autocontrol, donde ambas protagonistas tienen que llegar a acuerdos, a desarrollar planes de acción conjuntas, repartiendo su liderazgo para cada momento. Deben percibirse protagonistas, sin exigencias externas, con la sensación y la creencia de que la situación está bajo su control, que es un problema que han de abordar.

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.

Decir que 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 (semáforo rojo), o bien, se ha dejado actuar pero dentro de unos parámetros, dentro de una estructura diseñada por ambas partes (semáforo amarillo). 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 y miedo se entremezclan. La liebre y la tortuga llevan tiempo deseando salir de ese entorno estructurado donde comparten control con el mundo adulto. Quieren hacer las cosas por sí mismas. Es una motivación muy potente en el ser humano. Sentirse único, auténtico, significativo. 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. 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, 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. En los anteriores colores del semáforo esto no ocurría. Esos miedos y ansiedades se rebotaban para que la tortuga y la liebre adulta lo resolvieran, fueran las protagonistas.

Un ejemplo, un chico de 17 años decide gestionar su proyecto de vida de otra manera. Quiere ser un *youtuber*, vivir de colgar videos en la red. Su tortuga y liebre, inexpertas a la hora de gestionar, empiezan a probarse. Su liebre puede pensar, incluso convencer a su tortuga, que las cosas le van a ir fenomenal, que no va a tener ningún problema para empezar a colgar videos ingeniosos y generar multitud de seguidores, y por ende, ingresos suficientes para vivir holgadamente, sin necesidad de estudiar ni formarse. Tiene tiempo de sobra, y sus expectativas se generan a partir de la ilusión de llegar a ser como otros ídolos de la red.

Así, un domingo cualquiera les plantea a sus padres:

"Me he propuesto ser un profesional de la red, y aprovechar mis capacidades para vivir colgando videos. Es mi pasión y lo que quiero hacer".

Posibles respuestas:

RESPUESTA 1: liderada por la liebre adulta, *¿En internet? ¿Colgar videos? ¡Pero tú sabes lo que estás diciendo! Pero si hay miles de chavales como tú que lo intentan, y la mayoría fracasan. Lo que deberías hacer es apuntarte a algún curso de formación y aprender un oficio como dios manda. Y también te digo otra cosa, así no puedes estar mucho tiempo, que ya eres mayorcito. Cuando hagas caso a tus padres las cosas te irán mejor.*

RESPUESTA 2: liderada por la tortuga adulta. *¡Ah, bueno, pues ya nos contarás en que consiste esa historia que nos cuentas ¿Te apetece que hablemos de ello en la cena?*

Ahora veamos cómo repercuten estas respuestas en el hijo:

RESPUESTA 1. La respuesta de la liebre no se hace esperar en forma de ira. La ira tiene diversas formas de actuar. La más común es irse a su habitación, evitar. Pero si la liebre adulta insiste, la ira sale de su jaula y suele complicar más las cosas. No se sabe si al final se lanzará a realizar esa ilusión. Lo normal es que desista, y que culpe a sus padres. O si va a por ello, y sus expectativas no se cumplen, su tolerancia a la frustración será muy baja, y lejos de ayudar a regenerar sus expectativas (no es tan fácil vivir de esto como pensaba), toda su energía se vuelca en culpar a los padres y mantener de forma rígida esas expectativas. Su tortuga no ha entrado en acción.

RESPUESTA 2. La liebre no tiene motivos para intervenir. No hay muros, no hay límites. La puerta se ha abierto. Puede salir, puede hacer aquello que desea. La ira no aparece, y así aumenta la probabilidad de que su liebre enfoque su objetivo en despertar a su tortuga, no en discutir con la liebre adulta. Probablemente intentará cumplir su deseo, y al cabo de unos días (o meses) su tortuga pueda decir: *“Sabéis, hay una competencia brutal en la red. Es muy complicado resaltar por encima de los demás. Estoy pensando en hacer un curso de diseño porque...”*

El semáforo verde supone riesgos que tarde o temprano se tienen que correr. El riesgo es inherente a la vida. Afrontar riesgos es inevitable y necesario. Afrontar riesgos debe ser fortalecedor, enriquecedor. Y los hijos e hijas dan señales cuando se ven preparados para gestionarlos, para hacer frente a esos potenciales peligros. Hay que aprovechar estas oportunidades, con confianza, con respeto. Se confía en sus capacidades, en sus posibilidades. Se les hace sentir competentes. Respetando sus decisiones, sus tiempos, sus procesos.

Los padres y madres, en el semáforo verde, no estamos para solucionar sus problemas. Estamos para intentar que ellos mismos los solucionen, para ejercitar y entrenar a la tortuga. Que trabaje, pensando, reflexionando, analizando. Estas son las bases de la toleran-

cia a la frustración y del autocontrol. ¿Cómo ayudarles a afrontar problemas, a planificarse, a organizarse, a ejercer su autocontrol? Aquí van algunos criterios, asociado a las diferentes fases de la toma de decisiones:

1. **Escucha activa**, aclaración del problema: Los niños y niñas no quieren soluciones ni juicios, quieren que se les escuche y entienda, quieren que se les ayude a controlar sus emociones. Por eso, hay que ayudarles a identificar esa emoción, de enfado, de tristeza, de agobio. Hay que ser amables con su liebre. Están aprendiendo. Y el objetivo es que su tortuga (no la tortuga adulta) hable con su liebre. Para entenderse, para aceptarse, para atenderse, para actuar.
2. **Explorar alternativas**: *¿qué se te ocurre que puedes hacer?* Ayudarle a generar diferentes opciones para la acción. Sugiriendo, añadiendo, matizando. Hay que hacer sentir protagonista a su tortuga.
3. **Ayudar a evaluar las consecuencias** de las diferentes alternativas, las ventajas e inconvenientes de cada opción, las consecuencias a corto y largo plazo. Preguntando, validando. Preguntar ayuda a escuchar, a no dejarse llevar por las apariencias, a no interpretar de forma errónea el mensaje del otro. Validar significa que si el hijo o hija habla con su tortuga, el adulto habla con su tortuga. Pero si habla con su liebre, la liebre adulta, calladita. Es decir, no se juzga, no se valora, no se impone. Sí se escucha. Empatía de nuevo.
4. **Ayudar a escoger una alternativa**. Motivar a que elija. Si está muy perdido/a "*Yo que tú lo que haría sería..., pero ya me cuentas*". La confrontación también funciona. La tortuga adulta pregunta para que trabaje la tortuguita. *Haciendo esto, realmente ¿qué consigues?, ¿crees que te sentirás mejor?*
5. **Buscar compromiso**, colaboración, con una buena dosis de confianza y respeto: intentando que asuma una acción, que se implique en algún movimiento.
6. *Y aquí tienes a tus padres para lo que precisas*: la **disponibilidad** como estandarte.

El traspaso de la responsabilidad que implica el semáforo verde es un proceso que suele ser tormentoso. A veces la liebre de nuestros hijos e hijas no se cree que realmente el mundo adulto confía y respeta sus decisiones, no se cree que se hayan desresponsabilizado para responsabilizarse, no se cree que no vayan a ejercer el control de vez en cuando. Por lo que pone a prueba al mundo adulto, ejerciendo la oposición sistemática para diferenciarse.

Otras veces la tortuga de nuestros hijos e hijas no responde a la altura, y la liebre entra en pánico, porque quiere que vuelva el control adulto para recuperar seguridad y estabilidad. No se fía de su propia tortuga y necesita escuchar frases de sus padres repletas de preocupación. Esto lo único que hace es infravalorar las competencias de la tortuga de los hijos e hijas, y fomentar la baja tolerancia a la frustración y la culpabilidad.

Por eso, en todo el proceso de aprendizaje, de traslado del control externo al autocontrol, se ha de acompañar, pero el protagonismo siempre ha de estar en el cerebro de nuestros hijos e hijas, sin interferencias, respetando sus ritmos, matizando sin agobios, aportando la información que solicita, atendiendo en todo momento el plano emocional. Y respetando sus decisiones y confiando en sus posibilidades.

Financiado por:



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