

Escuela de Formación. Curso nº 64

Manual para **alumno y alumna**

Resolución positiva de conflictos cotidianos en la familia



¿Os gustaría dejar de gritar a vuestros hijos e hijas?

¿Consideráis importante fomentar la responsabilidad de vuestros hijos junto a su felicidad?

¿Creéis posible que podáis conseguir reducir vuestros enfados y regañinas?

¿Cómo afrontáis los conflictos con vuestros hijos e hijas?

¿Cómo podemos decir NO a nuestros hijos e hijas de una manera amable pero firme?

¿Reclamamos el derecho a ejercer nuestra autoridad?

¿Queremos saber por qué los castigos no funcionan?

¿Por qué tenemos que estar encima de ellos todo el rato?

¿Cuáles son las claves para negociar con nuestros hijos e hijas?

¿Qué habilidades tenemos que aprender para ser buenos padres y madres?

En definitiva, ¿queréis conocer la técnica del semáforo inteligente?

Autoría:

Antonio Ortuño Terriza
www.familiasinteligentes.com

Ilustraciones:

Lara Díez Marcús

Coordinan:

Jesús Salido Navarro
Nuria Buscató Cancho
Isabel Bellver Vázquez-Dodero

Edita:

CEAPA

Puerta del Sol, 4 - 6º A
28013 MADRID

Primera edición:

Marzo 2015

Maquetación:

IO Sistemas de Comunicación

Imprime:

IO Sistemas de Comunicación

Enrique Granados, 24
28523 MADRID

JUNTA DIRECTIVA DE CEAPA:

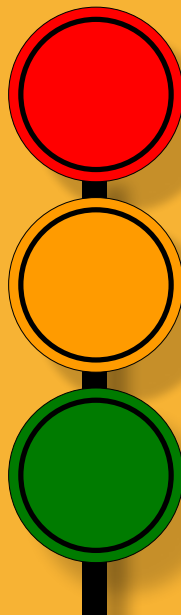
Jesús Salido Navarro, Elena González Fernández, Nuria Buscató Cancho, José Luis Pazos Jiménez, José Pascual Molinero Casinos, Javier González Barrenechea, M^ª del Pino Gangura del Rosario, Leticia Cardenal Salazar, José M^ª Ruiz Sánchez, José Antonio Felipe Pastor, Rafael Melé Oliveras, Mustafá Mohamed Mustafá, Silvia Centelles Campillo, Ascensión Pinto Serrano, Lois Uxío Taboada Arribe, Jaume Ribas Seguí, Petra Ángeles Palacio Cuesta, Camilo Jene Perea, Santiago Álvarez Folgueras, Andrés Pascual Garrido Alonso, Miguel Dueñas Jiménez.

Índice

Capítulo 1: Presentación del semáforo inteligente	5
Capítulo 2: Semáforo inteligente y los conflictos familiares	11
Capítulo 3: Toma de decisiones y conflictos	17
Capítulo 4: Analizando los conflictos familiares	23
Capítulo 5: El semáforo rojo: la autoridad empática	29
Capítulo 6: El semáforo amarillo: la negociación	35
Capítulo 7: El semáforo verde: el traspaso de responsabilidades	43

Capítulo 1

Presentación del semáforo inteligente



1. El Semáforo

Imaginémonos que se pone un semáforo en el salón de nuestra casa. ¿Para qué nos podría servir? En líneas generales, un semáforo sirve para evitar que se pase o para dar paso. ¿Y qué tiene que ver esto en la educación de nuestros hijos e hijas? Pues pensemos la multitud de veces que “dejamos pasar” o que “no dejamos pasar”. Un ejemplo:

Mamá, ¿puedo ver la TV?

Esta situación tiene tres posibles respuestas. Dos están claras: no o sí. Semáforo rojo o semáforo verde. Dejo pasar o no dejo pasar. Pero tiene una tercera. El semáforo amarillo, que sería un sí condicionado: *para ver la TV cariño, antes hay que ponerse el pijama, ya lo sabes*. ¿Qué fácil, no?

Pero la realidad de cualquier hogar es más compleja. La variedad de situaciones que pueden surgir con sus innumerables matices es lo que se pretende ir trabajando. Por eso lo importante es valorar y analizar lo que se hace para poder diseñar lo que se va a hacer. En el apartado **qué es lo que hacemos** se podría relatar:

- Cuando nuestro hijo o hija quiere saltarse el semáforo y nosotros consideramos que no se lo podemos permitir.
- Cuando puede pasar, pero se queda parado y no está motivado para moverse.
- Cuando uno de los progenitores considera que no puede pasar, pero el otro (u otro adulto significativo) le quiere dar paso.
- Cuando uno de los progenitores considera que puede pasar, pero el otro no se lo permite.
- Cuando nuestro hijo o hija nos dice que va a pasar y luego no pasa.

Resolución positiva de conflictos cotidianos en la familia

- Cuando nos dice que no va a pasar y luego pasa.
- Cuando pasa sin cumplir ningún compromiso.

¿Seguimos?

2. Inteligente

La inteligencia es un concepto ampliamente utilizado, abordado desde muchas disciplinas, perspectivas e intereses. Una de las definiciones más comunes es *la capacidad de utilizar de forma adecuada la información procesada para resolver una determinada situación y poder adaptarse a los cambios que irremediablemente se van a producir*. Desglosándolo, tenemos:

- Que es una **capacidad**.
- Que tiene que ver con el **procesamiento de la información**, es decir, cómo percibimos e interpretamos las cosas que nos pasan.
- Que se utiliza cuando tenemos que **resolver problemas**.
- Que nos ayuda al **proceso de adaptación** ante los cambios vitales, a lo novedoso.

Una educación inteligente consistiría en tener la capacidad de conocer e interpretar de forma adecuada la información referida al comportamiento de nuestros hijos e hijas, para saber elegir quién afronta la situación y, como consecuencia, quién toma las decisiones para resolver un determinado conflicto, y así adaptarse a los cambios que el crecimiento de nuestros hijos e hijas conlleva.

Ser inteligente, entre otras cosas, es saber elegir la mejor opción para resolver un problema en un contexto determinado. Es anticiparse, es saber predecir. Es tener la habilidad de res-

ponder, que es lo que significa responsabilidad (*respons- habilidad*). Ser inteligente es adaptarse a las circunstancias del medio, es saber tomar decisiones dirigiendo la conducta para resolver los problemas que afectan a la supervivencia y al bienestar.

3. El semáforo inteligente

El semáforo inteligente es una técnica sencilla y útil para aplicar en cualquier hogar, para cualquier tipo de familia, ya sea familia nuclear monoparental, reconstituida, en acogimiento o adopción. También se puede adaptar a cualquier contexto educativo, formal o no formal.

¿En qué consiste? Pues en tres fases:

3.1. Listado de conflictos

Lo primero que hay que hacer es concretar al máximo, desde que se levantan hasta que se acuestan, todas aquellas decisiones que generan conflicto en el entorno familiar en ambas direcciones. Se realiza un listado, lo más concreto y claro posible, sobre aquellas conductas y decisiones que generan malestar emocional en el ámbito familiar. Se abordará en el siguiente capítulo, pero básicamente sería plantearse: ¿Qué decisiones toma nuestro hijo o hija que no nos gustan? O ¿qué decisiones tomamos que no les gustan?

3.2. Selección del color

Una vez descritos de una manera más específica el listado de conflictos, se agrupan en tres bloques. El criterio es fácil: ¿Quién debe ser el protagonista para la resolución del conflicto? ¿A quién le debe preocupar? ¿Quién tiene el control de la situación? ¿Quién debe tenerlo? La competencia parental consiste en delimitar los tres colores, de la siguiente manera:

Resolución positiva de conflictos cotidianos en la familia

- A. Semáforo **ROJO**: son los campos de decisión donde el control de la situación lo poseemos nosotros. El hijo o hija no puede tomar decisiones, ya que puede poner en peligro el bienestar de alguna persona, sobre todo la suya. Es algo que no se puede tolerar ni aceptar. Es el espacio donde se ejerce la autoridad, teniendo en cuenta la postura y la opinión del otro. Los hijos e hijas todavía no tienen los recursos para afrontar el conflicto y los adultos hemos de protegerlo.
- B. Semáforo **AMARILLO**: el control de la situación se puede y debe compartir. Son situaciones donde los hijos e hijas empiezan a poner en marcha los recursos para tomar decisiones, pero necesitan nuestro apoyo, basado en un control respetuoso, equilibrando amabilidad y firmeza. Se lanzan compromisos a los hijos e hijas, y se confía y respeta su toma de decisiones. Los adultos estructuran la realidad, intentando equilibrar sus deseos con sus responsabilidades.
- C. Semáforo **VERDE**: el control de la situación y la responsabilidad es totalmente del hijo o hija, que toma decisiones que afectan a su proyecto de vida. Digamos lo que digamos los adultos, nuestros hijos e hijas son los que deciden en último término. Los padres aprendemos a acompañar, a ponernos detrás en su viaje, a estar disponibles cuando el hijo o hija (no los padres) lo crea conveniente, a mostrar confianza cuando tiene que decidir y, muy importante, el hijo o hija debe y tiene que percibir que se respetan esas decisiones. Se elige el semáforo verde cuando los hijos e hijas ya quieren y pueden asumir la responsabilidad.

3.3. Habilidad parental

Cada color del semáforo tiene su habilidad concreta. Decir NO, negociación y traspaso de responsabilidades.

- A. **DECIR NO**: en el semáforo rojo, donde el control de la situación debe estar en el campo del adulto, la habilidad tiene que ver con cómo se ejerce la autoridad a la hora de decir

NO. Es el campo de lo innegociable. El objetivo del semáforo rojo es decir NO a nuestros hijos e hijas para que ellos aprendan a decirse NO a sí mismos en el futuro.

B. **NEGOCIACIÓN:** para el semáforo amarillo. La negociación es clave en el proceso educativo, ya que mantiene el equilibrio entre lo que gusta y no gusta y esto nos hace ser más felices. La negociación sólo es válida en situaciones donde el control está repartido, es decir, los padres tenemos el control de los parámetros, de los límites, de la estructuración de la realidad, y los hijos e hijas tienen el control de la decisión.

C. **TRASPASO DE RESPONSABILIDADES:** en el semáforo verde. Decisiones que los padres tomamos, tarde o temprano, debemos dejar de tomarlas. Esto que nos ha preocupado durante este tiempo, ahora es el momento de que nuestros hijos e hijas lo asuman. Con confianza y con respeto.

Capítulo 2

Semáforo inteligente y los conflictos familiares



La técnica del semáforo inteligente ayuda a las familias a gestionar de forma positiva los conflictos. Sin necesidad de chillar, regañar, o castigar. Como hemos visto, se basa en repartir en cada etapa evolutiva la participación y el protagonismo convenientes de todos los miembros de la familia, a saber: lo innegociable (no se permite al hijo o hija tomar una decisión), lo que se puede negociar (el hijo o hija puede tomar decisiones, bajo la supervisión adulta), y lo que el hijo o hija tiene que negociar consigo mismo (se toman las decisiones sin control adulto).

A continuación, vamos a intentar clarificar conceptos que van a ayudar a entender los cimientos de la técnica: familia, funciones parentales y conflictos.

1. Familia

En la actualidad, no hay un concepto delimitado de familia. En definitiva, en una familia deben existir adultos que tienen que ejercer una serie de funciones para educar, y que ponen en marcha una serie de competencias parentales que pretenden conseguir hijos e hijas sanos, felices y autónomos dentro de la familia. Para que el ámbito familiar sea un contexto educativo al menos se deben dar las siguientes condiciones:

- 1) Deben existir un adulto o varios que tengan la obligación y el compromiso, de largo alcance, de fomentar un vínculo afectivo seguro. Los niños y niñas necesitan tiempo, continuidad, dedicación, referencias y, sobre todo, seguridad, para poder crecer.
- 2) Esos menores desean y quieren apegarse a esos adultos, quieren pertenecer a esa familia, sentirse queridos y tenidos en cuenta por esas figuras de referencia. Necesitan sentir que los adultos están ahí, disponibles de manera incondicional.
- 3) Todo esto unido a la idea de compartir un espacio con unas reglas de convivencia, dependiente de otros espacios que también están educando. De formar un grupo con múltiples, diversas y ricas interacciones, donde se pretende experimentar sentimientos só-

Resolución positiva de conflictos cotidianos en la familia

lidos de pertenencia, donde se atienden las diferentes necesidades de cada uno de sus miembros.

- 4) Se ayuda a esos menores a desarrollar su personalidad, a fomentar que tomen decisiones responsables, ofertando oportunidades para que aprovechen sus posibilidades, manejando con inteligencia el esfuerzo y las explosiones de frustración que puedan surgir.
- 5) Es un espacio idóneo para la educación en valores, para transmitir lo que se considera deseable, sin imposiciones. Desde una perspectiva colectiva, ya que la transmisión de valores como la tolerancia, la solidaridad, la justicia... se aprende en grupo, se aprende en relación. En la familia se conserva un espacio vital para la interacción personal, para el intercambio de vivencias, para la comunicación.

El concepto de familia es cada vez más amplio. Y hay que tener en cuenta esta diversidad familiar a la hora de analizar los problemas y los conflictos. La mayoría de las investigaciones demuestran que el desarrollo de los menores puede ser adecuado en diferentes formatos de familia (mamá sola, papá y mamá, mamá y mamá, papá solo, papá y papá, mamá y abuela), mientras se cumplan los requisitos para la formación de un apego seguro arriba descritos. Es más importante la dinámica de relaciones que se promueven en la familia y su proceso de adaptación a las necesidades de todos los integrantes, que la propia estructura o la composición familiar. En definitiva, cualquier ámbito familiar que cumpla los requisitos antes expuestos puede diseñar y construir su semáforo inteligente. Cada adulto que pretenda ser significativo es un semáforo.

2. Competencias parentales básicas

El semáforo inteligente debe estar sostenido de forma equilibrada por dos competencias parentales básicas: el amor incondicional y el control respetuoso.

2.1. El **amor incondicional** es un principio universal en la crianza de los hijos e hijas para construir una parte importante del apego. Sentirse aceptado es clave para avanzar, crecer, madurar, para sentir seguridad emocional. Necesitan saber con absoluta certeza que sus padres les quieren y aprueban, independientemente de su conducta, de sus éxitos, de sus fracasos. Han de estar convencidos que no existe nada en el mundo que pueda provocar que dejen de quererles, de cuidarles, de interesarse por ellos, de apoyarles.

Es la base de cualquier interacción social durante la infancia y la adolescencia. Es un mecanismo que les da la seguridad de recibir afecto por encima de todas las circunstancias, potenciando y reforzando sus cualidades y ayudando a modificar o aceptar sus limitaciones. Un hijo o hija debe apreciar que el cariño, el amor que se siente por él, está en cualquier relación que mantenga con sus padres, está en cualquier color del semáforo.

2.2. Y por el otro lado, el control. El **control respetuoso** consiste en poner límites en la educación respetando sus ritmos evolutivos, regulando la satisfacción de sus necesidades para la construcción progresiva de su autonomía, y estableciendo las reglas del juego de la convivencia.

El control respetuoso es necesario para la creación de un apego seguro, ya que éste debe construirse en un entorno estructurado, donde se conozcan y compartan las reglas del juego. El niño o niña nace con un sistema para captar y elaborar información que precisa de un sistema externo de supervisión para que madure. La necesidad infantil de explorar, de conocer el mundo que le rodea, se debe realizar en un contexto de seguridad donde se minimicen los peligros, y la única manera es ofertando esa libertad, pero con unos parámetros, con unos límites. Los padres y madres debemos acompañar en su desarrollo, estableciendo los límites de una manera inteligente, decidiendo con serenidad y empatía cuando tenemos el control, y dejando decidir, con libertad, confianza y respeto, cuando no lo tenemos.

3. El conflicto en las familias

La familia es un grupo de personas que interactúan. La interacción es la esencia de los grupos, de las familias. Y en cualquier interacción social existe conflicto. Relacionarse con otros, convivir, implica problemas, conflictos.

Cuando se habla de desarrollo, de crecimiento, de cambio, el conflicto adquiere un papel protagonista. Es difícil encontrarse familias que al acostarse no hayan tenido que afrontar un conflicto a lo largo del día. Es complicado experimentar que todas las decisiones que toman los hijos e hijas gusten a los padres y, por supuesto, que todas las decisiones que toman los padres gusten a los hijos e hijas. Por lo tanto, es habitual que los conflictos y la toma de decisiones que supone su gestión aparezcan juntos en cualquier ámbito familiar. El conflicto es consustancial a una estructura familiar que acompañe el ritmo evolutivo de los hijos e hijas. Educar es buscar el equilibrio entre apego y desapego, entre autonomía y dependencia. Nuestros hijos e hijas nos necesitan para dejar de necesitarlos. Dependen de nosotros para luego ser autónomos.

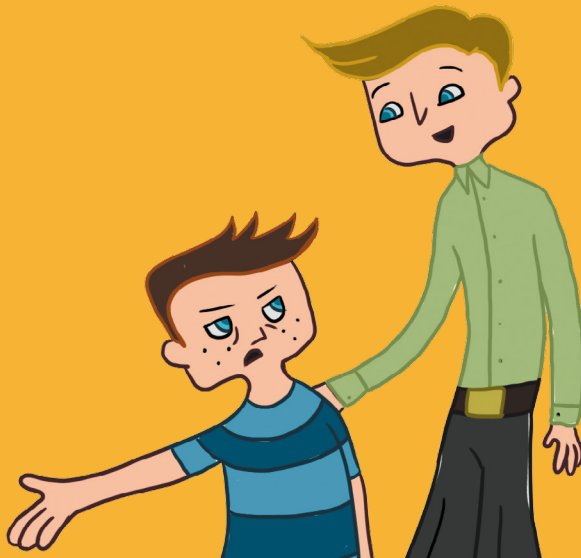
El conflicto es un arma de doble filo. Puede hacer que las experiencias se agudicen, se distorsionen, llegando a producir heridas emocionales difíciles de gestionar, quebrando nuestro bienestar psicológico. O bien puede aprovecharse para una oportunidad de cambio, de crecimiento y maduración personal o colectiva. Esta vertiente del conflicto, que pretende ser educativa, hacer mejores a las personas, salir fortalecidos de una adversidad, es la inteligente. Una perspectiva inteligente del conflicto es concluir que el problema no es tener conflictos, sino la manera de enfocarlos y resolverlos. Es fundamental aprovechar la cantidad de oportunidades y de momentos que se tienen en la familia para gestionar de forma positiva los conflictos, ya que proporciona la dosis de seguridad necesaria para ejercer la responsabilidad en las diferentes etapas evolutivas, posibilita la construcción progresiva de la autonomía, en equilibrio con la búsqueda del bienestar. Si hay conflictos, se toman decisiones, y si se toman decisiones, se produce el aprendizaje de la responsabilidad y la independencia.

Los hijos e hijas tienen que aprender a gestionar conflictos, a tomar decisiones, a responsabilizarse. Los conflictos van a ocupar un espacio importante en sus vidas, por eso ayudar a gestionar sus conflictos, a ser autónomos, va a ser uno de los objetivos educativos por excelencia (el otro sería que sean felices). En la elección de amistades, en sus actividades de ocio, en su posición ante los consumos de drogas, en sus formas de vestir... Y la familia es el escenario principal e idóneo para servir de modelos educativos y entrenar en el manejo de los conflictos. Una gestión positiva de los conflictos en la familia facilita una gestión responsable de sus riesgos futuros.

Se pretende que en el entorno familiar la presencia de conflictos se perciba como parte de la vida, de la solución, animando y afrontando el conflicto, buscando acuerdos y apoyos para que todos los miembros de la familia lleguen a sus metas.

Capítulo 3

Toma de decisiones y conflictos



El proceso de crianza y la toma de decisiones, ineludiblemente, van de la mano. Cuando se habla de fomentar la responsabilidad, ¿a qué nos referimos?, ¿por qué queremos hijos e hijas responsables? Básicamente, se es responsable cuando ya se tienen recursos para gestionar los riesgos, las decisiones, los conflictos. Por lo que la única manera de fomentar la responsabilidad es ofertando oportunidades para tomar decisiones ajustadas a los ritmos evolutivos. Por lo tanto, cuando surge un conflicto, o cuando se pretende prevenir un conflicto, hay que tomar decisiones.

Es fundamental aprovechar la cantidad de oportunidades y de momentos clave que se tienen en el desarrollo de la infancia y adolescencia de los hijos e hijas para ofertar seguridad, para fomentar su responsabilidad, que no es otra cosa que saber tomar decisiones en las diferentes etapas evolutivas. Si no toman decisiones, no aprenden. Si no se les deja tomar decisiones, no avanzan. Para mejorar, para madurar, hay que entrenar. Y para entrenar hay que tener oportunidades de elegir el postre, la hora de volver a casa, la asignatura por la que se empieza a estudiar, la ropa, la siguiente actividad lúdica. A lo largo de cada día, hay innumerables situaciones en las que pueden aprender a tomar decisiones.

El semáforo inteligente se basa en la toma de decisiones, en el reparto de esas decisiones en la familia. Así que entender y comprender las fases como los cimientos de la toma de decisiones nos ayudará para el establecimiento de un buen semáforo en casa.

1. Fases para tomar decisiones

La toma de decisiones es un proceso que consiste en realizar una elección entre diferentes alternativas en función de criterios personales. La toma de decisiones depende de múltiples y complejas operaciones que ocurren en el cerebro. Un proceso que tiene varias fases:

1. **Concretar la situación problema:** ¿qué está pasando?, ¿cuál es el conflicto? Para tomar decisiones se tiene que definir bien la situación (esto se puede realizar gracias a que se tiene lenguaje).

- 2. Indagar, analizar la información de la que se dispone para afrontar la situación de conflicto.** Y cómo buscar y conseguir la que no se dispone. La memoria y la atención facilitan esta tarea: para delimitar adecuadamente el problema, para inhibir una solución sin información suficiente, para diferenciar lo relevante de lo irrelevante.
- 3. Generar alternativas a partir de la información recopilada.** ¿Qué se me ocurre que puedo hacer? Para ello se requiere un mínimo de conocimiento acerca de las diferentes opciones para la acción, y cierta dosis de creatividad. Se piensa en diferentes opciones.
- 4. Seleccionar la más deseable:** según nuestros objetivos, nuestros valores, lo que creemos más conveniente. Esto se puede realizar porque una de las funciones del cerebro es imaginarnos el futuro, fabricando posibles desenlaces de cada opción. Elegimos la que creemos más deseable.
- 5. Llevarla a cabo,** actuar sobre la realidad. La motivación empuja.
- 6. Valorar todo el proceso y los resultados:** ha sido un acierto, ha podido ser mejor, he cometido un error. Es la capacidad de comparar lo que se ha hecho con lo que se tenía que haber hecho, la realidad con el deseo. Valoramos todo el proceso.

Muchos conflictos en casa surgen porque:

- Cada cerebro marca su velocidad de paso en cada una de las diferentes fases. El cerebro de nuestros hijos e hijas suele saltarse alguna fase antes descrita.
- El cerebro adulto facilita en exceso el paso de una fase a otra.
- No hay acuerdo ni respeto en el resultado de cada una de las fases.

Está claro que el cerebro de nuestros hijos e hijas “está por hacer” y requiere más tiempo para procesar la información, mantiene menos la atención, es más impulsivo, está menos motivado para afrontar el esfuerzo. Depende de las habilidades parentales para acomodarse a esos ritmos, facilitamos o entorpecemos la tarea.

2. Elementos para tomar decisiones

Para tomar decisiones se necesita tener la sensación de controlar la situación, que exista más de una alternativa a elegir, y la capacidad de realizar un mínimo juicio predictivo de los desenlaces de cada alternativa. Tener claros estos tres elementos es vital para la puesta en marcha de la técnica del semáforo.

2.1. Sensación de control

Tener sensación de control sobre la situación es un requisito para poder asumir que tenemos un conflicto. Si no se percibe control, la motivación está ausente, y sin motivación es complicado tomar decisiones. El cerebro como está a oscuras, se enfada mucho cuando no puede controlar los acontecimientos, cuando no puede explicar lo que pasa a su alrededor.

Ya hemos comentado que en las familias que se reparte el control de la realidad de una manera equilibrada se gestionan mejor los conflictos. Si el control está en nuestro campo, o así lo percibe nuestro hijo o hija, éste no va a tomar decisiones, se mostrará pasivo e indiferente.

2.2. Alternativas

Si no hay alternativas, no se pueden tomar decisiones. Fabricar posibilidades de acción, ensayarlas mentalmente, ir a lo inhabitual, poner ideas donde no las hay. Esto es creatividad. Esto es parte de la inteligencia. Por eso, fomentar la creatividad y la inteligencia son factores de resiliencia y protección.

2.3. Consecuencias

Para tomar decisiones, es necesario tener cierta información sobre las consecuencias de cada alternativa. Si no se sabe dónde se va a parar, qué va a ocurrir, si no se reduce a un mínimo el grado de incertidumbre, lo normal es que cueste o se evite resolver conflictos. O se haga de manera inadecuada. Los desenlaces, las consecuencias, juegan un papel fundamental en cualquier contexto de aprendizaje para un proceso de adaptación inteligente. El cerebro tiene que trabajar en un ambiente con alto grado de incertidumbre, por lo que necesita simular situaciones, viajar al futuro e intentar contrastarlo con la posible realidad.

En resumen, los padres debemos saber jugar de forma adecuada con el control, las alternativas y las consecuencias, si queremos fomentar la responsabilidad en nuestros hijos e hijas de manera gradual. Un niño o niña no puede asumir una responsabilidad, no puede tomar una decisión, si no está bajo su control. Y no se puede establecer una norma si los padres no asociamos alternativas con consecuencias. Para generar seguridad y apego en los hijos e hijas, para ayudarles a resolver los conflictos presentes y futuros, es necesario ir adaptando el control, las alternativas y sus consecuencias en las pautas de crianza, usando un lenguaje apropiado para cada edad, donde se explicita la situación problema, cómo se reparte el control de esa situación, las alternativas que hay y las consecuencias de cada elección. Todo con respeto, confianza, estabilidad emocional, empatía, humor y afecto.

Capítulo 4

Analizando los conflictos familiares



1. El decálogo de los conflictos

Es habitual que toma de decisiones y conflictos aparezcan juntos en cualquier proceso educativo. Los campos de decisión o las áreas de conflicto más comunes en las familias se podrían clasificar en diez grupos:

1. **Tareas domésticas:** todo lo relacionado con la organización y distribución del trabajo dentro y fuera del hogar, si se fomenta la corresponsabilidad, la coordinación y la colaboración familiar. La corresponsabilidad familiar se refiere a las interacciones familiares cotidianas en torno al reparto, la participación, la planificación, la coordinación, la negociación y la ejecución. Un reparto de funciones justo, sin discriminaciones, que cada uno haga lo que pueda hacer, con sus tiempos. Ejemplos: hacer recados, bajar la basura, limpiar el baño o poner una lavadora.
2. **Cuidado del espacio de pertenencias:** cómo tiene la habitación y cómo debería tenerla. Es complicado que la idea de cómo tiene que estar la habitación de ordenada coincida en todos los cerebros familiares. Ejemplo: si la silla de su habitación sostiene 20 sudaderas, si hay restos de comida debajo de la cama, si recoge sus juguetes.
3. **Imagen:** cómo lleva el pelo, su forma de vestir, si se quiere poner un tatuaje. Hay que pasar de elegir y comprar los adultos la ropa, a que la elijan ellos. Por ejemplo, cómo lleva el pelo, dependiendo de la edad, puede estar en el verde, pero las veces que va a la peluquería estar en el rojo (o amarillo).
4. **Economía:** otra área de conflicto sería el manejo del dinero. La paga es una sencilla situación que si se realiza convenientemente puede favorecer el autocontrol de los hijos e hijas.
5. **El uso de la tecnología:** la velocidad tecnológica nos está desbordando, las casas se están inundando de pantallas, la realidad virtual es difícilmente controlable. Los espacios "sin

Resolución positiva de conflictos cotidianos en la familia

pantalla” se están perdiendo, y los límites entre dependencia y consumo responsable cada vez son más difusos.

6. **Estudios/trabajo:** ¿A quién le importa más que haga los deberes? ¿Cuántas horas hemos dedicado a decir a nuestro hijo o hija lo importante que es estudiar? ¿Quién organiza el trabajo? ¿Cómo reacciona el hijo o hija ante cinco suspensos? ¿Y los padres?
7. **Horarios:** a qué hora se levanta, si hay que llamarle varias veces, si es puntual, a qué hora se acuesta y si hay que estar encima, la hora de volver a casa...
8. **Hábitos de salud:** temas relacionados con la alimentación (si pide permiso para comer entre horas, cómo accede a la nevera, si come de todo...), higiene (cuando entra en el baño, cuando sale, lavarse los dientes...), uso de drogas (fuma, bebe...).
9. **Relaciones sociales:** cómo es su grupo de amistades, apoyo social percibido, actividades en común de la familia, respeto por su intimidad, relaciones de pareja...
10. **Valores:** qué se considera deseable, la ideología política, las creencias religiosas, la forma de interpretar el mundo...

2. Construyendo el semáforo

Lo primero que hay que hacer es concretar al máximo, desde que se levantan hasta que se acuestan, todas aquellas decisiones que generan conflicto en el entorno familiar en ambas direcciones. Se realiza un listado, lo más concreto y claro posible, sobre aquellas conductas y decisiones que generan malestar emocional en alguno de sus miembros. Se trataría de rellenar el cuadro que viene a continuación, usando el verbo hacer, no ser. Es decir, concretando los comportamientos, lo que hace. Todo responsable familiar que tenga a su cargo a un menor de cualquier edad, en cualquier parte del planeta, señalaría más de un campo de decisión como conflictivo.

AREA DE CONFLICTO	Aspectos a mejorar (ejemplos)
Tareas domésticas	
Cuidado del espacio y pertenencias	
Imagen	
Economía	
Tecnología	
Estudios/trabajo	
Horarios	
Hábitos de salud	
Relaciones	
Valores	

Una vez descritos de una manera más específica los campos de decisión, se agrupan en tres bloques, acordes con los colores del semáforo en la actualidad. Es decir, se exponen los conflictos en el lugar donde están ubicados realmente.

CONFLICTOS en la actualidad	COLOR DEL SEMAFORO REAL	COLOR DEL SEMAFORO IDEAL
	ROJO	ROJO
	AMARILLO	AMARILLO
	VERDE	VERDE

Una vez clasificados en el semáforo real, a continuación se describiría lo deseable, es decir, dónde debería estar el conflicto. Para ello, se escribe en el semáforo ideal, y en orden, de

Resolución positiva de conflictos cotidianos en la familia

más sencillo a más complejo. Para motivar al cambio, para modificar lo que no funciona, se empezará por lo menos complicado, para fortalecer las bases del aprendizaje. Un ejemplo:

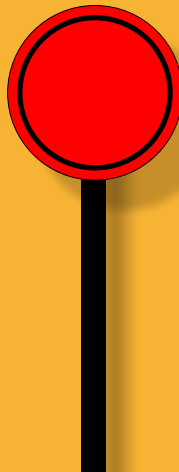
CONFLICTOS en la actualidad	COLOR DEL SEMAFORO REAL	COLOR DEL SEMAFORO IDEAL
<p>No se quiere bañar</p> <p>Nos pide la wii todo el rato</p> <p>No nos gusta que vaya con su amigo Raúl</p> <p>Le gusta ir siempre en chándal</p> <p>Quiere que le pongamos una TV en su habitación</p>	<p>ROJO</p> <p>No se quiere bañar</p> <p>Nos pide la wii todo el rato</p>	<p>ROJO</p> <p>Quiere que le pongamos una TV en su habitación</p>
	<p>AMARILLO</p> <p>No nos gusta que vaya con su amigo Raúl</p> <p>Le gusta ir siempre en chándal</p>	<p>AMARILLO</p> <p>No se quiere bañar</p> <p>Nos pide la wii todo el rato</p>
	<p>VERDE</p> <p>Quiere que le pongamos una TV en su habitación</p>	<p>VERDE</p> <p>No nos gusta que vaya con su amigo Raúl</p> <p>Le gusta ir siempre en chándal</p>

Con este esquema lo que se pretende es extraer información que permita aclarar la situación previa de conflictos y diseñar el nuevo semáforo. Es decir, si hay conflictos mal resueltos en casa es porque los colores del semáforo no están ajustados ni equilibrados. Para gestionar los conflictos debe provocarse algunos cambios de colores, del semáforo real al ideal.

Por último, se establecen criterios para seleccionar y priorizar los conflictos, con la idea de empezar a cambiar lo menos costoso. Así, se ordenaría cada color del semáforo desde los conflictos más sencillos de resolver, a los más complejos. Por ejemplo, es más fácil empezar a aplicar el semáforo amarillo con *recoger la ropa del baño después de ducharse* que con *terminar los deberes de matemáticas*.

Capítulo 5

El semáforo rojo: la autoridad empática



En el semáforo rojo las personas adultas somos las que decidimos. Para cuidar, para proteger, para evitar peligros, para afrontarlos con inteligencia, para preservar el bienestar familiar. Además, los hijos e hijas necesitan sentir que los padres somos los que decidimos, ya que ellos no poseen la experiencia ni la sabiduría necesaria para afrontar algunas situaciones.

1. Autoridad empática

El concepto de autoridad nació en la Roma Clásica como un antónimo de *potestas*, o sea, poder. En la actualidad, poder y autoridad son dos conceptos que se entremezclan. La mal denominada autoridad, que utiliza el poder para la obediencia, para la disciplina exclusivamente, o la autoridad que reparte el poder, como un medio para ayudar a crecer.

Para que el semáforo rojo sea una herramienta útil para la resolución de conflictos es indispensable ejercer autoridad, tener el control sobre algunos (los fundamentales, los innegociables) aspectos de la vida de los hijos e hijas. La autoridad es la legitimidad, el mérito, el prestigio que una persona se gana por su forma de tratar a los demás, por su forma de ser, por su dignidad, por su forma de ayudar. El concepto de autoridad deriva del verbo *augere* que significa aumentar, hacer crecer. Por lo que se puede decir que ejercer la autoridad consiste en una serie de habilidades que ayudan a crecer a otras personas, que les ayudan a sentirse libres. La autoridad, el control o la disciplina en la educación, no son fines en sí mismos, sino medios para alcanzar un fin: personas seguras y responsables.

Otro concepto clave para el semáforo rojo y para la técnica del semáforo en su totalidad es el de empatía. La empatía es la capacidad que tiene el ser humano para ponerse en el lugar de otra persona, mostrando comprensión y respondiendo así adecuadamente a sus necesidades e intereses. Los padres tenemos que ser empáticos ineludiblemente, atendiendo el plano emocional, para que aprendan estrategias de identificación y control de emociones.

La **autoridad empática** es la facultad legítima de tomar decisiones (y de conseguir que otros acepten no tomarlas), poniéndose en el lugar del otro y respondiendo así a sus necesidades

Resolución positiva de conflictos cotidianos en la familia

e intereses. La cuestión es cómo ejercer la autoridad de tal forma que ayudemos a los hijos e hijas a fortalecer su capacidad de autorregulación, a tomar sus decisiones, a saber gestionar sus riesgos y conflictos preservando por encima de todo sus derechos. Se trata de llevar el timón con la idea de que tarde o temprano ese timón lo han de manejar nuestros hijos e hijas.

La autoridad empática se puede entrenar. Se alimenta de las decisiones que tomamos a diario. Cuando se practica de forma incorrecta, va disminuyendo la credibilidad y el prestigio. Y cuando decae la autoridad se aumentan las estrategias cargadas de poder, cargadas de torpeza. O mejor dicho: cuanto más se tiene que chillar, gritar, imponerse, menos autoridad empática se transmite. Y sin autoridad no hay referencias. Y sin referencias, la inseguridad crece. Y si la inseguridad crece, aparecerán los conflictos mal resueltos.

2. La habilidad parental en el semáforo rojo: decir NO

Decir NO es una de las grandes habilidades que tenemos que enseñar a los hijos e hijas, no cabe duda. En cualquier contexto educativo existe el NO. Son situaciones donde no pueden gestionar el conflicto, no pueden decidir, ya que no tienen los recursos necesarios para afrontar la situación.

El objetivo de decir NO a nuestros hijos e hijas, no es que nos hagan caso, sino que aprendan el autocontrol necesario para decirse NO a sí mismos en un futuro. Ayudar a ese cerebro a anticipar los riesgos. Decir NO a un consumo de drogas problemático, por ejemplo. Ese es el objetivo del semáforo rojo.

Para ello, es clave cuándo y cómo les decimos que NO. Decir NO puede ser un arma de doble filo, puede solucionar conflictos o generarlos. Los conflictos a la hora de decir NO surgen porque:

- Se evita decir NO: cuando se piensa que la reacción del hijo o hija va a ser negativa, y mantener el NO va a ser muy costoso emocionalmente.

- Se dice NO, pero luego es SÍ. Es decir, aparece la incoherencia, se miente y con ello generamos inseguridad y más conflicto.
- Se dice NO, pero con mucha alteración emocional. La responsabilidad se fomenta al lado del control emocional, y no del temor o la culpabilidad.
- Se dice NO en situaciones que los adultos no tenemos el control. Y con ello aparece nuevos conflictos, mentiras, chantajes, manipulaciones...
- Decir demasiados NO.
- Dar excesivas explicaciones y justificaciones para convencer de por qué se dice NO.

3. ¿Cómo decir NO?

Para decir NO es necesario que poseamos el control y ejercer la autoridad, con empatía. Si decimos NO de una manera respetuosa, con seguridad, aportando una breve explicación, puede funcionar. Pero también es normal que aparezcan las provocaciones (rabieta, enfado, manipulación). Las tres estrategias a llevar cabo cuando se dice NO son:

- 1) **Empatía:** hay que respetar sus emociones, y entender sus provocaciones. *Entiendo que te enfades, comprendo que...* son verbos muy importantes. Es lógico que las personas se enfaden ante los NO. Si nos enfadamos porque se enfadan, vamos por mal camino.
- 2) **Disco rayado:** decir una y otra vez, con la mayor tranquilidad posible, una explicación. Mirándole a los ojos, controlando las emociones, con firmeza y amabilidad. Una justificación, lo más breve posible.
- 3) **Desarme:** consiste en transmitir calma ante los desafíos e incitaciones del hijo o hija, ofreciendo seguridad en los planteamientos. La mejor fórmula es repetir sus provocaciones. Y la peor entrar al trapo y discutir. Entre las estrategias que pueden ayudar al desarme están:

Resolución positiva de conflictos cotidianos en la familia

- **Reflejar:** repetir lo que ha dicho el otro. *“Eres tonta, mamá” “Vale, tú piensas que soy tonta, pero mamá lo que te ha dicho es...”*
- **Claudicación simulada:** no se cede terreno, pero aparentamos cederlo. *Puede que tengas razón..., quizá sea así como tú dices.*
- **Acuerdo asertivo:** en las provocaciones pueden existir ciertos elementos donde exista cierto grado de razón. Admitir que se ha cometido un error, pero separándolo de ser buena o mala persona, o del conflicto que surge por decir NO. Este funciona mejor con adolescentes. *Admito que otras veces ha sido así como tú dices, pero ahora NO puede ser.*
- **Centrar el tema:** es habitual en la escalada del conflicto empezar a discutir por tonterías, y acabar muy mal. Por ello, es importante no salirnos de nuestro objetivo, ser breves y centrarnos en lo concreto. Y si NO puede ver la TV porque son las 11, de nada sirve hablar de suspensos o de si no va a tener paga.
- **Quebrantamiento:** ante las provocaciones, responder de forma breve, sin razonar, sin contraatacar, con frases cortas: *Quizás, ya veremos, puede ser, ya te lo he dicho...*

Las provocaciones suelen nacer y mantenerse por las incoherencias adultas. A más incoherencias previas, más provocaciones. ¿Cuántas veces hemos dicho *NO* y *al final ha sido SÍ*? Si decimos *NO* a nuestra hija o hijo, y luego es *SÍ*, estamos mintiendo. ¿Cómo nos va a creer en otras situaciones? Por eso, cuando un hijo o hija provoca, algo se ha hecho mal antes. No provocan para hacer daño, sino para encontrar credibilidad. No son tiranos, necesitan y quieren creernos.

Hay que ignorar el argumento de la protesta y atender a la emoción. Es muy difícil no reaccionar emocionalmente. Es preferible contestar a las provocaciones, no razonando o dando excesivas explicaciones, sino entendiendo la emoción, con la mayor empatía posible y, como mucho, repetir literalmente el contenido de la provocación. Con pocas palabras. *“Entiendo tu*

enfado, (empatía) y puede que sea injusto que te tengas que acostar ahora, (desarme) pero ya mañana seguiremos jugando, cariño."

Por eso, la propuesta es la coherencia, la credibilidad, lo previsible. Y si se piensa NO, es aconsejable decir NO. Pero si se dice NO, hay que hacer NO. Lo que se dice, hay que hacerlo. Y si no se va a hacer, es mejor no decirlo. Los niños y niñas que utilizan la provocación de forma desajustada suelen haber vivido excesiva contradicción entre el NO que se dice y el NO que se hace. Es una de las funciones de la memoria. Por eso, hay pocas herramientas psicológicas que resuelvan los conflictos a la primera. Una vez perdida, recuperar la credibilidad cuesta.

Y por último, dos recomendaciones:

- Hay que decir los menos NO posible: en el semáforo rojo ha de estar lo fundamental, lo protector, lo que no puede decidir el hijo o hija exclusivamente.
- El NO, al principio, tiene que venir de fuera para parar un comportamiento infantil indeseado. Y paulatinamente, se irá interiorizando. El semáforo rojo terminará cuando el hijo o hija sea capaz de decirse NO a sí mismo. Un NO que busca exclusivamente la obediencia no fomenta la responsabilidad.

Capítulo 6

El semáforo amarillo: la negociación



Se usa el semáforo amarillo cuando los hijos e hijas ya tienen cierto control sobre la situación, pero necesitan de la supervisión adulta para tomar decisiones. Los padres, conjuntamente con los hijos e hijas, clarificamos las reglas del juego, repartimos el control, ponemos las condiciones para la toma de decisiones.

El semáforo amarillo traduce el conflicto en una oportunidad para que el hijo o hija decida, buscando el compromiso y la negociación. Y decidir significa hacer lo que nos gusta... o no.

Todos los niños y niñas, desde los primeros meses de vida, ponen en marcha diferentes habilidades para conseguir un doble objetivo: conseguir aquello que desean, y evitar aquello que no desean. Quieren conocer sus límites, identificar su territorio, concretar hasta dónde pueden llegar. Sólo así se sentirán libres, seguros, competentes, útiles.

Uno de los objetivos educativos es intentar que los hijos e hijas se acuesten todos los días con la sensación de que han aprendido algo nuevo, de que han disfrutado, de que han sido protagonistas, de que han asumido responsabilidades. Y en algunos momentos, en aquellos en los que el cerebro del niño o niña no tiene todavía aprendidos los recursos adecuados para adaptarse a la situación (control inhibitorio, atención...) los adultos debemos ejercer un control externo respetuoso, que equilibre amabilidad y firmeza (semáforo amarillo) y que favorezca el futuro autocontrol (semáforo verde).

El equilibrio entre sus deseos y sus obligaciones, el ejercicio del control externo de la conducta de los hijos e hijas, la canalización de los conflictos para que sean problema de los hijos e hijas y no nuestros (y así ofertar oportunidades de aprender a tomar decisiones, sin necesidad de castigar), dará lugar a que nuestros hijos e hijas tengan diferente relación con la responsabilidad. Se parte de la base de que a todos los niños y niñas les gusta ser autónomos y asumir responsabilidades. Todos tienen una historia de aprendizaje de los conflictos. Si ha sido una gestión positiva, les ayuda a comprometerse y a implicarse. Si ha sido negativa, aparecerá la indiferencia y la pasividad, o bien la chulería y el descaro.

Resolución positiva de conflictos cotidianos en la familia

La mayoría de los padres relatamos que los inicios de los conflictos con nuestros hijos e hijas se deben a que les decimos que dejen de hacer algo (por ejemplo, ver la TV), o bien porque les estamos diciendo que hagan algo que no quieren (por ejemplo, los deberes). En definitiva, qué es lo que decidimos que decidan.

Para llegar a un compromiso, en los previos de una negociación, es necesario mostrar confianza en que nuestro hijo e hija puede ser responsable. Hay que fomentar su participación, factor clave para la motivación al cambio. Ha de percibir que sus puntos de vista son relevantes, que su opinión se va a tener en cuenta, a cualquier edad, para que perciba la negociación como justa.

A continuación, se exponen las fases de la negociación como estrategia de gestión positiva del conflicto. Si le explicamos algo que creemos adecuado que realice, o por qué no puede hacer algo, y en ambos casos no hay problema, podemos ahorrarnos lo que viene a continuación. Para negociar:

- 1) **Observar y concretar el problema.** Por ejemplo, la habitación está llena de juguetes (o de pantalones) por el suelo.
- 2) En lugar de ir detrás de nuestro hijo o hija, de dar órdenes múltiples y variadas, **realizaremos cualquier actividad** (tumbarnos a leer, por ejemplo). No actuamos con alteración emocional.
- 3) **Y a esperar, sin prisa.** ¿Esperar a qué? Pues a que nos pida algo que le guste.
- 4) De repente dice: "*mamá, ¿jugamos a las cartas?*" (O "*¿me arreglas esta cremallera?*").
- 5) Con la mayor indiferencia, decimos: "*sí cariño, me parece buena idea, pero antes recoge la habitación*". **Estructuramos su realidad, las condiciones para que pueda gestionar la situación.** Con amabilidad y flexibilidad.

- 1) Si dice ¡vale!, sin problemas. Cuando recoja la habitación, a jugar a las cartas. Pero lo normal (y lo deseable, a veces) es que nos pongan a prueba, y aparezca la oposición. Si esto ocurre, **nos llevamos bien con su posible negativa**, con su provocación (“*qué más te da*”, “*lo hago luego*”, “*¿es qué no te fías de mí?*”), si la hay. Escuchamos, y sólo **repetimos el compromiso**. “*Lo entiendo cariño, pero te he dicho que cuando recojas la habitación, jugaremos a las cartas*”. Lo importante no es que recoja la habitación, sino que decida. Y, sobre todo, que cumplamos.
- 2) Si recoge, y lo hace lento, de mala manera, lo respetamos. Si pretende que le ayudemos, cuanto menos, mejor.
- 3) Y si no recoge, pues le respetamos, sin discusiones, sermones, regañinas, castigos... Y la vida sigue.
- 4) Si nuestro hijo o hija se enfada, luego, cuando se calme, nos abstenemos de opinar. Hay que dejar que su cerebro madure y saque sus propias conclusiones.
- 5) **Esperar a la reflexión de nuestro hijo o hija**, y si la comunica, escucharla con empatía.

1. La búsqueda de compromiso

Esta es la clave en el semáforo amarillo. Llegar a un compromiso. Y que el hijo o hija perciba que es su problema, su conflicto. En la gestión negativa del conflicto (*¡no bajas a la calle porque no has recogido a habitación!*), el problema es del adulto. Si se dice en positivo, con respeto y firmeza, el hijo o hija percibirá que es el protagonista.

En el compromiso deben quedar claras tanto las alternativas como sus consecuencias. El hijo o hija decide, y se aplican las consecuencias acordadas. El compromiso necesita de:

Resolución positiva de conflictos cotidianos en la familia

- La **inmediatez**: no vale eso de *"pues si el sábado quieres ir al cine, tendrás que recoger la ropa del baño..."*, si es martes. Si son las seis de la tarde de un martes, hay que pensar en privilegios de las seis y cinco minutos. Especialmente a edades tempranas.
- El **equilibrio** justo: no se puede decir *"si andas cien kilómetros te doy una chuche"*, o al revés, *"si andas diez metros te doy cien kilos de chuches"*.
- La **participación**: durante todo el proceso el hijo o hija tiene que percibir que tiene control sobre la situación, que puede decidir con libertad, que su participación es relevante.
- Un **lenguaje** positivo, claro y conciso: *"si te portas bien, ya veremos"* suele generar más conflicto.

2. Chantaje

Algunos padres podemos pensar que el semáforo amarillo es chantajear a los hijos e hijas. Lejos de ello, el objetivo es enseñarles a tomar decisiones y, sin consecuencias claras y creíbles, es difícil. Los chantajes pueden estar impregnados de descontrol emocional, de humillación, de poca credibilidad. El chantaje genera inseguridad. El semáforo amarillo estructura la seguridad.

3. Obediencia versus responsabilidad

Pensemos un minuto cómo nos gustaría que fuera nuestro hijo o hija con 25 años. ¿Cuál de las dos palabras hemos pensado? ¿Obediente o responsable? En el semáforo amarillo, nuestra labor consiste en concretar el compromiso, dejar que nuestro hijo o hija decida y cumplir con lo que se ha dicho. Si hace lo que no nos gusta, y añadimos consecuencias imprevistas (regañina, enfado, castigo), ya no estamos cumpliendo. Si sólo está en nuestra cabeza que recoja, entonces está obedeciendo, no decidiendo. Y se pretende que los hijos e hijas sean responsables, no obedientes.

4. La renegociación

Es lícito que los hijos e hijas, cuando ven que sus expectativas no se ven cumplidas, intenten renegociar lo negociado. Aquí hay que tener, al menos, tres cosas claras:

- 1) Si se renegocia, se miente, ya que la primera negociación la estamos descartando.
- 2) La renegociación deslegitima la siguiente negociación.
- 3) ¿Cuándo se para? Puede aparecer la "renegociación", o la "rerenegociación". Es la mejor manera de fabricar cabezonería e irresponsabilidad.

5. "Le da igual todo"

Si "*le da igual todo*", es porque a nosotros no nos da igual, o porque sabe que al final lo conseguirá, o porque tiene acceso a muchos privilegios, o porque no se fía. La frase "*me da igual*" es una provocación. Cualquier persona, para gestionar un conflicto, necesita tener la sensación de que está bajo su control. Si después del compromiso detecta que nos sigue preocupando excesivamente el resultado, es un falso semáforo amarillo.

6. La inutilidad del castigo

El castigo, cuando se aplica, tiene el inconveniente de que el problema recae siempre en el campo del adulto. Por la forma de decirlo, por la forma de aplicarlo, los padres somos los que decidimos. Y claro, decidimos mal. Hacemos de jueces, de policías, de protagonistas de la película y, con ello, empequeñecemos a nuestro hijo o hija. Para que un niño crezca tiene que aprender a tomar decisiones, y los conflictos son una buena oportunidad para entrenarlas. Para ello, el control ha de situarse en el campo de acción del niño o niña.

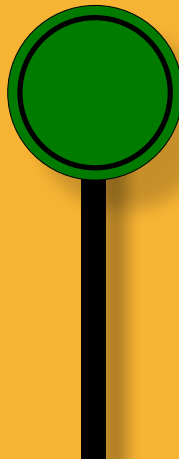
Resolución positiva de conflictos cotidianos en la familia

En el castigo, los padres tenemos dos problemas: forzar al hijo o hija a hacer algo que no quiere hacer y no darle o quitarle algo que quiere. Dos problemas, dos preocupaciones... y la única respuesta que le dejamos es la rabia alimentada por la percepción de injusticia.

Hay que cambiar la idea de castigo por la posibilidad de tomar decisiones, de motivar al cambio. El castigo es la insatisfacción de un deseo por la no realización de una conducta. La responsabilidad se construye con la satisfacción de un deseo a través de la realización de una conducta. No es lo mismo. La educación consiste en motivar para conseguir el éxito, no motivar para evitar el fracaso. Hay que pasar del *"castigado sin helado por no comerte las judías"*, al *"si quieres helado, cariño, come un poco más de judías"*. Y que decida el hijo o hija. Y respetamos lo que decida.

Capítulo 7

El semáforo verde: el traspaso de responsabilidades



“Cariño, sabes que hemos estado muy preocupados con la relación que tienes con Jorge. Tu padre y yo hemos decidido confiar en ti. Decidas lo que decidas, lo respetaremos. Y para cualquier cosa, aquí nos tienes. ¿Vale?”

Parece sencillo traspasar la responsabilidad a nuestros hijos e hijas. Más o menos estamos diciendo que a partir de ahora su relación de amistad con Jorge es su preocupación. Incluso en ese momento da la sensación de que lo entiende, e incluso lo agradece ese traspaso. Solucionado un problema.

Pero no. Ahora es cuando empieza el conflicto, ya que hay que hacer lo que se ha dicho. Y le hemos dicho a nuestro hijo o hija que es su problema, y necesita evidencia de ello. Quiere que se le demuestre (y tiene todo el derecho) que lo que se le ha dicho es cierto, que realmente es su problema y que para preocuparse requiere la confirmación de que nos vamos a despreocupar. ¿Y cómo puede comprobar que ya no hay preocupación? Pues muy sencillo, intentando preocuparnos. Por lo que lo normal es utilizar la oposición sistemática, que será que continúe viendo a Jorge. Y nuestra reacción lo dirá todo. Si respetamos realmente sus decisiones, o si nos enfadamos. Si hay coherencia, o contradicción. Si hay seguridad, o mentira.

Tarde o temprano, casi todas las decisiones de nuestros hijos e hijas tienen que acabar en el semáforo verde. Esto significa que el control de la situación y la responsabilidad les pertenecen. Significa que los padres ya somos prescindibles para muchas de sus actividades, para parte de sus proyectos de vida. Y, para ello, necesitan que deleguemos protagonismo en ellos, que les acompañemos, que sepamos acomodarnos a sus ritmos de aprendizaje en ciertos momentos. Quieren sentirnos disponibles, cercanos, irradiando respeto y confianza. Hay que percibir a nuestros hijos e hijas como seres que están luchando, que buscan su protagonismo, que quieren solucionar los conflictos por sí mismos, en lugar de seres que pretenden amargarnos la vida. Puede que en la carrera se caigan, y ojalá se caigan, es lo normal. Y en su caída, en lugar de ir corriendo a socorrerles, tenemos que esperar para ver si se levantan por sí solos, o si nos miran, o si nos piden ayuda. Por eso hay que estar cerca, pero no encima. Hay que estar sin estar, compartiendo el aire, pero dejándoles respirar. Y lo tienen que saber, lo tienen que notar. No les podemos fallar. Debemos estar ahí, a la distancia adecuada. Ayudamos con el silencio y con la disponibilidad.

1. La gestión de riesgos

El semáforo verde supone riesgos que tarde o temprano se tienen que correr. El riesgo y el conflicto son inherentes a la vida. Afrontar riesgos es inevitable y necesario. Han de servir para fortalecer, para empoderar. Confiar en sus capacidades, en sus posibilidades. Hacerles sentir competentes. Respetando sus decisiones, sus tiempos, sus procesos. Cuánto más organicemos sus vidas, en los momentos evolutivos dónde ya tienen recursos para asumir las responsabilidades, más pasotismo, más pasividad se instalará en sus cabezas.

Se debe intentar disfrutar en la educación de la gestión de los riesgos. Un objetivo educativo inadecuado es pretender eliminar o evitar que nuestros hijos e hijas crezcan sin riesgos, sin conflictos. Hay que aprender a controlar el deseo de controlar. Cuando los hijos e hijas hacen preguntas, merecen que se les dé una oportunidad para explorar ellos mismos una respuesta.

2. El mando a distancia

Cuando nuestro hijo o hija nos cuente cualquier conflicto que esté fuera de nuestro control, debemos transmitir un mensaje que contenga las tres partes siguientes:

- 1) **Escucha activa:** atendiendo a la emoción primero, frenando el deseo de dar soluciones, de emitir juicios, ayudando a aclarar el problema. *“A ver si te he entendido, tu amiga no te ha invitado a su cumple y no sabes por qué. Debes estar muy enfadada por la situación”.*
- 2) Después de atender a la emoción, de mostrar empatía por su situación, llega el momento de **ayudar a que el cerebro de que nuestro hijo o hija trabaje**. Con preguntas, con pequeñas aclaraciones, debe tener un momento de reflexión, de analizar las posibles causas, de generar alternativas de acción. También podemos mostrar nuestro parecer, pero de forma relativa, con un lenguaje abierto, sabiendo que esa información la puede usar o no. *“Puede estar bien hacer lo que dices. Quizás si antes hablas con tu otra amiga, te puede venir bien”.*

- 3) Y, por último, **mostrar confianza** en que va a resolver el conflicto de la mejor manera, y **ofrecer nuestra disponibilidad** para cuando lo precise. Y ya está. *"Pues nada, cariño ya me contarás cómo te va. Dame un abrazo".*

3. La balanza de la preocupación

En el semáforo verde suele ser protagonista la preocupación. Es normal y casi inevitable. A veces se piensa, y con razón, que durante la infancia no hay preocupaciones. Por eso los padres nos preocupamos al no percibir que nuestros hijos e hijas se preocupen. Pero para que se preocupen, nuestra preocupación debe atenuarse. No debe existir el enfado, ni las explicaciones no solicitadas. Hay situaciones que hay que razonar y otras que no. Hay situaciones que hay que explicar, otras no. En líneas generales, funcionan los razonamientos y las explicaciones cuando son demandadas por nuestros hijos, no cuando sirven para desahogarnos. El exceso o el desajuste de razonamientos y explicaciones pueden generar inseguridad. A veces, cuanto más se habla, menos creíble se es y más fácil es hacer sentir culpabilidad. Es importante saber esperar, no adelantar acontecimientos, valorar sus decisiones lo menos posible.

Muchos padres y madres decimos, *"cuando veamos que se preocupa, nos dejaremos de preocupar nosotros"*. Pero tendríamos que decir: *"para que nuestro hijo o hija se preocupe, primero tenemos que despreocuparnos nosotros"*. La motivación infantil crece cuando la preocupación adulta decrece. A mayor activación de nuestra preocupación, mayor pasotismo y pasividad de nuestro hijo o hija. Esto es la balanza de la preocupación. Por ejemplo, algo tan sencillo como si la cama está hecha, ¿en qué lado de la balanza está? ¿A quién le preocupa más? Primero, por supuesto, a nosotros ¿Cómo pasar de un lado de la balanza al otro? A la hora de poner en marcha cualquier color del semáforo, mostrando tranquilidad, confianza y respeto. Educar es guiar hacia la autonomía. El objetivo es que aprendan a desenvolverse por sí mismos, poco a poco. Nuestros hijos e hijas están "diseñados" para que se les den responsabilidades. Necesitan y desean asumirlas. Una persona es feliz, entre otras cosas, porque se siente responsable, porque mueve hilos, porque puede decidir.

Resolución positiva de conflictos cotidianos en la familia

Cuando estamos extenuados, agotados, invadidos por el conflicto, es importante que paremos y preguntarnos: en esta etapa evolutiva, ¿qué necesita nuestro hijo o hija de nosotros?, ¿qué no necesita?, ¿qué conflictos debemos asumir, compartir, o delegar? Con ello, nos damos cuenta de que las alforjas de nuestra vida llevan más peso (exceso de responsabilidades y conflictos) del que deberían (de ahí nuestro cansancio). Y las alforjas de la vida de nuestros hijos e hijas están bastante vacías. En este caso, pueden ocurrir tres cosas:

- 1) Que sigamos teniendo las alforjas llenas, por miedo a que pierdan o gestionen mal el contenido de esas alforjas. Aquí la preocupación adulta es la protagonista. La preocupación, en el cerebro de nuestros hijos e hijas, no encuentra su sitio, no sabe dónde instalarse. Aquí los estudios, la cama sin hacer, siguen siendo preocupación nuestra.
- 2) Que lancemos el contenido de esas alforjas con tirachinas, ondas o cualquier arma arrojada, con nuestro cerebro secuestrado por las emociones, sobre todo la ira.
- 3) O vaciar poco a poco esas alforjas, con firmeza y amabilidad. La preocupación sigue en nuestro cerebro, pero apenas se la oye, ya que se le han quitado los amplificadores. Y con ello, pasaremos la pelota al cerebro de nuestros hijos e hijas. Eso sí, el recibimiento se realizará sin prisa alguna, a una velocidad que nos parecerá lenta. Pero en la gestión de conflictos las prisas no son recomendables.

Para saber más

“Familias Inteligentes: claves prácticas para educar”, A. Ortuño Terriza, Madrid, 2012. Autoedición”.

Financiado por:



Confederación Española de Asociaciones de Padres y Madres de Alumnos
Puerta del Sol, 4 | 6º A | 28013 MADRID | Teléfono 91 701 47 10 | Fax 91 521 73 92
ceapa@ceapa.es | www.ceapa.es