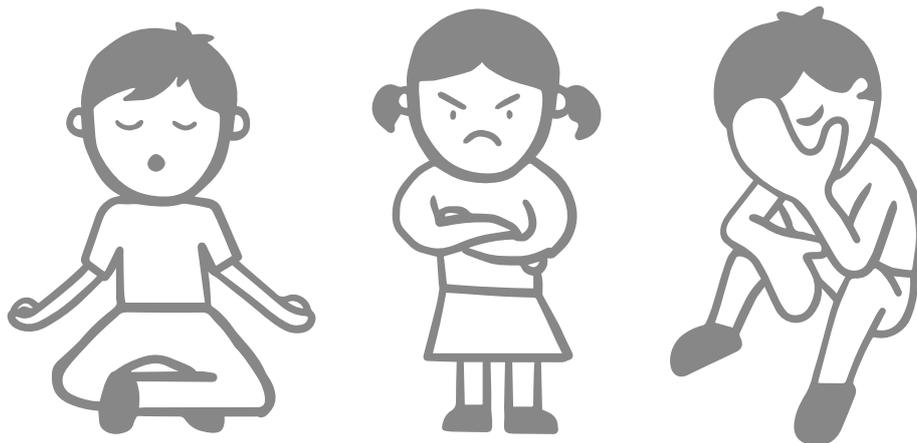


Manual para el **monitor o monitora**

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



Escuela de Formación. Curso nº 66

Manual para el **monitor o monitora**

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
CONTENIDO 1 - Conceptos relacionados con el autocontrol y la tolerancia a la frustración	11
CONTENIDO 2 - Autocontrol	17
CONTENIDO 3 - Frustración	21
CONTENIDO 4 - La ira	27
CONTENIDO 5 - La tortuga y la liebre	37
CONTENIDO 6 - Control adulto: Decir NO. Implicaciones para el autocontrol y la tolerancia a la frustración	43
CONTENIDO 7 - Control compartido: La negociación. Implicaciones para el autocontrol y la tolerancia a la frustración	49
CONTENIDO 8 - El traspaso de responsabilidades. Implicaciones para el autocontrol y la tolerancia a la frustración	55
Federaciones y Confederaciones de CEAPA	61

Introducción



A lo largo de la historia de la humanidad, para la supervivencia de la especie, el objetivo de los progenitores ha sido dotar de habilidades y recursos a sus descendientes para adaptarse al ambiente o a los ambientes donde van a desenvolverse. Todo ser humano necesita aprender esa serie de habilidades para 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 necesarios 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.

Para complementar y ampliar los conocimientos sobre el tema propuesto en estos materiales, se aconseja realizar dos cursos online que están en la plataforma de cursos de CEAPA, sobre cómo promover el autocontrol y la tolerancia a la frustración de nuestros hijos e hijas. La primera parte, es un abordaje más teórico: <https://www.ceapa.es/content/c%C3%B3mo-promover-el-autocontrol-y-la-tolerancia-la-frustraci%C3%B3n-en-los-hijos-e-hijas-parte-1>.

La segunda parte, la mirada es más práctica: <https://www.ceapa.es/content/c%C3%B3mo-promover-el-autocontrol-y-la-tolerancia-la-frustraci%C3%B3n-en-los-hijos-e-hijas-parte-2>

A continuación, aparecen los elementos que aborda la presente publicación, que son los parámetros básicos de la formación:

1. Los contenidos que permiten complementar el manual del alumno/a.
2. Los criterios metodológicos generales para el desarrollo de las sesiones.
3. La descripción de las sesiones a trabajar.
4. El desarrollo de las sesiones, con los objetivos, ideas clave, contenidos, guión y materiales.

Contenidos

Los contenidos del curso de autocontrol y tolerancia a la frustración se desarrollarán teniendo en cuenta el siguiente esquema:



En el esquema, se reflejan de forma ordenada y organizada los contenidos a abordar durante todo el proceso formativo.

Estos contenidos clave son:

- Continuamente el cerebro está generando **ilusiones y deseos**.
- Luego llega la **realidad**, que a veces coincide con las expectativas, otras no.
- La **frustración** nace cuando el discurso del deseo no coincide con la realidad.
- Este **desajuste** es un mecanismo para resituarse, para **adaptarse** a la nueva realidad.
- Si se tolera esa frustración, se puede hablar de buen **autocontrol**.
- Si se añade a esa frustración un componente de intencionalidad, de que esa nueva realidad inesperada es injusta, aparece la **ira**.
- La ira es una emoción también **adaptativa**, que si se consigue gestionar de forma adecuada fortalece el autocontrol.
- Si la respuesta de afrontamiento a la ira es **inadecuada**, bien porque se intenta disimular, bien porque se traduce en agresividad y hostilidad, bien porque provoca evitaciones continuas, genera siempre **nuevos problemas**.

Durante el curso se abordan diferentes bloques de contenido que se pueden trabajar en una misma sesión o en sesiones diferenciadas de trabajo. Estos bloques o sesiones son:

Contenido 1: Conceptos relacionados con autocontrol y tolerancia a la frustración.

Contenido 2: Autocontrol.

Contenido 3: Frustración.

Contenido 4: Ira.

Contenido 5: La tortuga y la liebre.

Contenido 6: Control adulto: Decir NO. Implicaciones para el autocontrol y la tolerancia a la frustración.

Contenido 7: Control compartido: la negociación. Implicaciones para el autocontrol y la tolerancia a la frustración.

Contenido 8: El traspaso de responsabilidades. Implicaciones para el autocontrol y la tolerancia a la frustración.

Metodología

En el desarrollo de los contenidos se intentará equilibrar tanto el análisis como la síntesis de los mismos. Un análisis genérico donde se aporte la información global para un posicionamiento claro de los conceptos, para luego dejar hueco a la síntesis, donde cada participante debe sacar sus propias conclusiones, las aplicaciones que debe realizar en su contexto familiar. Este tipo de metodología de apertura y cierre aumentará la probabilidad de motivar al cambio de lo que no funciona, partiendo de las fortalezas que cada familia atesora. Este será el enfoque en cada contenido de trabajo, pero también en el curso en general.

En algunos contenidos aparecen documentos como anexos para facilitar su desarrollo. Todo el curso está diseñado con la pretensión de que se puedan llevar a cabo las actividades, con las siguientes características:

- **Variación:** la variación metodológica es clave para mantener la motivación en el proceso formativo. Metodologías que favorezcan el aprendizaje autónomo, el disfrute, la interacción social, el intercambio de experiencias, el análisis colectivo...
- **Flexibilidad:** la metodología a aplicar debe acomodarse a cada realidad, a cada grupo. En el tiempo, en el número de personas, en su heterogeneidad, en su implicación. El formador va conociendo cómo va evolucionando su grupo en todo el proceso, cómo es su velocidad de aprendizaje. Para ello, se recomienda adaptar los materiales a cada realidad grupal.
- **Práctica:** las competencias parentales se entrenan. Las conductas se aprenden haciendo, actuando.
- **Constancia:** cada contenido se abre y se cierra. Y con el cierre se pretende abrir la puerta para el siguiente.

En cada uno de los contenidos, el esquema de trabajo será el siguiente:

- Se empezará por recordar la síntesis del anterior. ¿Qué se ha quedado en la cabeza? ¿Qué ha funcionado? ¿Qué hay que mejorar?
- Una breve explicación del trabajo a realizar.
- Una actividad grupal de análisis y exploración de los conceptos a tratar.

- Ampliación y matización de la información recopilada.
- Actividad de cierre, dando un espacio de reflexión personal y/o colectiva para facilitar las posteriores tomas de decisiones para la mejora de las competencias parentales.

Existen una serie de técnicas y sugerencias metodológicas específicas que pueden ser de utilidad para desarrollar alguno de los contenidos. Algunas pueden ser de utilidad en la búsqueda de ejemplos, en el trabajo en pequeños grupos, en los debates o en otras tareas. En algunos contenidos, a continuación del guion se pueden encontrar fichas técnicas y pautas de trabajo de estas técnicas.

Por último, hay que tener en cuenta que la temática del curso, referida al autocontrol y la tolerancia a la frustración, es algo que ocurre en todos los hogares, son objetivos educativos universales, incluidos en el de los formadores/as. Por lo que resultará fácil para los formadores/as familiarizarse con los contenidos, ejemplos, tareas y las estrategias que se aportan.

Sería interesante que los formadores/as practicasen toda la metodología expuesta (como si fueran alumnado) antes de poner el proceso formativo en marcha, y que además realizaran los cursos online mencionados en la introducción.

Descripción de los bloques de contenidos

Como se dijo anteriormente, el programa sobre cómo promover el autocontrol y la tolerancia a la frustración consta de ocho bloques de contenido que pueden trabajarse en una misma sesión o en diferentes sesiones. Cada bloque se estructura de la siguiente manera:

- **En este bloque se pretende...** donde se especifican los objetivos que la sesión pretende conseguir y en función de los cuales está diseñado.
- **Ideas clave a transmitir:** se sintetizan las principales ideas que contienen los contenidos.
- **Contenidos:** son los contenidos expuestos en el manual del alumnado, para que el formador/a los tenga presentes en todo momento.
- **Sugerencia metodológica específica:** puede que en algún bloque de contenidos se incorpore este apartado, si aparece alguna técnica o metodología de intervención más concreta o singular.
- **Guion:** donde se precisa el desarrollo, paso a paso, sus diferentes fases de la sesión, y una orientación metodológica.
- **Materiales:** los documentos necesarios para trabajar la sesión se incluirán en este apartado. El formador /a deberá tener en cuenta que en el material del alumnado sólo vienen los contenidos, por lo que las fichas de trabajo, los documentos a usar en grupos han de prepararse antes.

El programa no es cerrado. Pueden ser una sesión, cuatro u ocho. Pueden acomodarse a hora y media o a dos horas. Se puede alargar alguna sesión, se puede juntar dos en una. Se pretende que al conocer los materiales cada formador/a los pueda hacer suyos, adaptarlos a sus conocimientos, a sus realidades, a las familias participantes. De hecho, se recomienda realizarlo de dos maneras, dependiendo del tiempo que se pueda y quiera dedicar:

1. Como está diseñado en este manual, es decir, ocho bloques de contenido.
2. Agrupar los bloques en varios, seleccionando y adaptando los contenidos y la metodología a las características del grupo y de los participantes.

CONTENIDO 1

Conceptos relacionados con el autocontrol y la tolerancia a la frustración



Con este bloque de contenidos se pretende...

- Conocer y definir los conceptos relacionados con autocontrol y tolerancia a la frustración.
- Concretar la conexión entre autocontrol y tolerancia a la frustración.
- Tener un esquema claro y genérico de lo que se va a abordar a lo largo de este manual.

Ideas clave a transmitir

- El camino del deseo y el camino de la realidad no van parejos. A mayor distancia entre lo que se espera y lo que se encuentra, mayor frustración se siente.
- Cuanto más ajuste exista entre realidad y deseo, mejor autocontrol. El autocontrol siempre soluciona o previene problemas.
- La frustración es inevitable. Otra cosa es cómo se maneja. Además, la frustración, entre otras cosas, produce ira. La ira es una emoción necesaria para la supervivencia, que también hay que aprender a manejarla.

Contenido 1

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 macarronessss!

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.

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

- 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 el 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 buscan privilegios y evitan situaciones molestas. Por sí mismos no tienen aprendidos todavía los recursos necesarios para buscar el equilibrio entre deberes y derechos.
 - 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 las expectativas educativas de madres y padres 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:** 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).

Guion del bloque de contenidos

1. **Presentación del curso:** el formador/a realiza una breve presentación del curso en general.
2. **Presentación del grupo:** se puede usar la técnica que se estime oportuno, aunque se recomienda cualquier técnica de encuentro, más que de presentación. Tienen muchas ventajas para iniciar el camino de cualquier grupo (ver sugerencia metodológica específica).
3. Después de la técnica de presentación, se hacen grupos de 4 o 5 personas. Se entrega una fotocopia del **Material 1**. Se trata de continuar con la situación que se plantea en ese material, con la conversación entre ese padre o madre y esa hija o hijo.
4. Una vez concluida la conversación se entrega el **Material 2**. Es el esquema donde vienen los conceptos relacionados con autocontrol y tolerancia a la frustración. Se pide al grupo que identifiquen esos conceptos a lo largo de toda la conversación, con ayuda del **Material 3**.
5. **Puesta en común** y ajuste de la producción.
6. **Entrada teórica:** conceptos relacionados con el autocontrol y la tolerancia a la frustración. Aprovechando la puesta en común, se aclaran la relación de los conceptos.
7. **Tarea para casa:** Identificación de situaciones cotidianas en casa. Traer un ejemplo con la descripción y concreción de la mayoría de los elementos del esquema, haciendo hincapié en la frustración y la ira.

Sugerencia metodológica específica

La técnica de encuentro

En el camino del grupo, el inicio es fundamental. Hay que tener en cuenta que cada participante acude al proceso formativo con una información previa que le genera unas motivaciones y unas expectativas.

Entre ellas, el momento inicial, donde cada cerebro anticipa o predice lo que cree que pueda pasar. Hay padres y madres que manejan mejor la incertidumbre, y con ello la ansiedad asociada a una situación de falta de control y de sentirse valorada o evaluada. Por eso, es muy importante partir con una técnica que se aleje de lo habitual.

¿Qué es lo habitual? Pues una ronda de presentación. Uno dice su nombre, porque está en el curso, las edades de sus hijos/as... y ya los demás "copian" ese modelo, y repiten esa información. Y lejos de escuchar a los demás están entrenándose en qué decir y cómo decirlo, sin riesgos, sin salirse de lo normal. No vaya a ser que...

La técnica de encuentro rompe con esto. Y tiene innumerables ventajas:

- En menos de diez minutos prácticamente cada participante ha hablado o interactuado con la mayoría del grupo. Se aumenta el número de interacciones, y con ello se propicia la génesis de un buen clima grupal, clave para el aprendizaje.
- Aportas la información que te apetece, sin reglas ni compromisos. Y preguntas a quien quieres.
- La ansiedad ante la evaluación disminuye. No se está evaluando lo que sabes sobre conflictos familiares, ni sobre qué haces en el curso, o cuáles son tus motivaciones, o ponen en duda tus competencias parentales. El trabajar contenidos no habituales, aspectos que no tengan que ver nada con el curso, ayuda a reducir las resistencias y los bloqueos.
- Es una técnica de "calentamiento" grupal. Puedes preguntar de inicio qué entienden por conflicto, o por inteligencia. Es lo esperable. Pero al preguntar si tienes el colesterol alto, entre otras cosas, facilitas la expresión emocional, homogeneizando el ambiente y motivando para hacer grupo.

Materiales

Material 1: Continúa la conversación

Tengo hambre, ¿qué hay de comer?

Estofado, cariño.

¿Estofado? ¿No había macarrones?

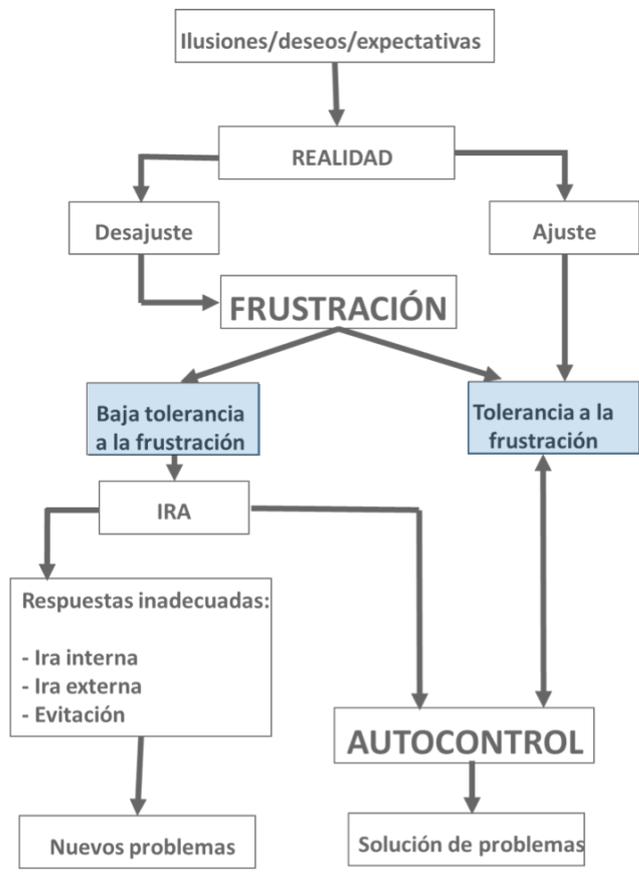
Macarrones son mañana, te recuerdo.

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

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

¡Nooooooooo! ¡Quiero macarronesssss!

Material 2: Identifica estos conceptos con la conversación



Material 3: Preguntas que pueden ayudar a identificar los conceptos

- ¿Cuál era la expectativa de la hija/o?
- ¿Con qué realidad se encuentra?
- ¿Qué estrategias utiliza para conseguir que la realidad se ajusta a su deseo?
- ¿Dónde identificas la ira? ¿Por qué?
- ¿Qué indicadores existen de buen autocontrol? ¿Y de escaso autocontrol?
- ¿Qué indicadores encuentras de adecuada tolerancia a la frustración?

CONTENIDO 2

Autocontrol



Con este bloque de contenidos se pretende...

- Definir el concepto de autocontrol.
- Concretar las condiciones básicas para que se pueda fomentar el autocontrol.

Ideas clave a transmitir

- El autocontrol es necesario para ser feliz, junto a una buena autoestima y autonomía.
- Autocontrol y toma de decisiones van de la mano. Y elegir a veces genera conflicto.
- En definitiva, autocontrol es sinónimo de afrontamiento, de cambio. Bajo autocontrol es sinónimo de evitación, de estancamiento.

Contenidos

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 nuestro alrededor, es una necesidad básica para el bienestar psicológico. Tener sensación de control de las formas de pensar, de los comportamientos, de nuestras 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 se tiene que ordenar un armario de casa, que lleva mucho tiempo desordenado, y que se está evitando hacer una y otra vez, seguramente el cerebro generará múltiples alternativas más agradables que realizar en ese momento. Y las posibilidades de ver una película o tumbarse a escuchar música aumentan hasta el punto de convencer para 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 pensar. 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?

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

- 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.
- 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 anclarse, no dar la bienvenida al cambio. Es un esfuerzo continuo por engañarse a sí mismo (*con la edad mi hijo/a cambiará*), por querer controlar lo que no se puede controlar (*yo sé perfectamente dónde se mete mi hijo/o 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.

Guion del bloque de contenidos

1. **Tarea y revisión de conceptos anteriores.** Puesta en común y ajuste de la producción.
2. **Presentación de los contenidos:** concepto de autocontrol.
3. **Trabajo en parejas:** se les plantea que planifiquen un fin de semana, y que rellenen el **Material 1**, es decir, una lista de deseos y de obligaciones. Al entregar el material 1, se lee lo siguiente:

Viernes por la noche. Estamos cenando en casa, y empezamos a planificar el fin de semana. Por un lado, nos viene a la cabeza todo aquello que nos gustaría hacer, que nos hace disfrutar, que nos ilusiona. Por

otro lado, empezamos a pensar que también tenemos ciertas obligaciones y deberes, que nos gustan menos, pero que deberíamos afrontarlos. Hacer un listado de cinco deseos y de cinco obligaciones. E intentar anticipar, planificar, generar expectativas.

Sin moverse del sitio. Puesta en común y ajuste de la producción. Continúa la dinámica. Se plantea lo siguiente:

A continuación, viajamos al domingo por la noche. ¿Qué imaginamos que ha sucedido? ¿Otras veces que ha ocurrido? Han pasado los dos días del fin de semana, estamos cenando el domingo, y ahora toca evaluar, analizar, contrastar lo que habíamos programado con lo que hemos realizado. ¿Qué nota nos pondríamos en grado de cumplimiento?, ¿qué nota en grado de satisfacción?

Nota: a mayor nota en ambos criterios (cumplimiento y satisfacción), mejor autocontrol.

4. **Entrada teórica:** condiciones para un buen autocontrol.
5. **Trabajo en equipos:** se forman grupos de cuatro personas. Se plantea las siguientes preguntas: ¿Cómo es nuestro autocontrol? ¿En qué situaciones consideramos que debemos mejorar?

Puesta en común y ajuste de la producción.

6. **Tarea:** hacer un listado de los deseos de nuestro hijo/a, de lo que le motiva e ilusiona, de lo que continuamente nos está pidiendo. Y por otro lado, hacer otro listado de las obligaciones que evita, de sus responsabilidades que tenemos que estar encima para que las haga. Es decir, un listado de lo que le estamos pidiendo.

Materiales

Lista de deseos	Lista de obligaciones
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

CONTENIDO 3

Frustración



Con este bloque de contenidos se pretende...

- Conocer los elementos claves relacionados con el concepto de tolerancia a la frustración.
- Interpretar los episodios asociados a frustración como mecanismos de reajuste y adaptación a la realidad.
- Aportar claves para diferenciar las estrategias adecuadas e inadecuadas para fortalecer la tolerancia a la frustración.

Ideas clave a transmitir

- Nuestro cerebro es una máquina de fabricar ilusiones, entre otras cosas para dar sentido a nuestras vidas. Nuestros hijos e hijas hacen muy bien en desear, ilusionarse. Luego nos toca a padres y madres decidir cuáles de esos deseos se complacen, se demoran o no se pueden conceder.
- Para mantener el bienestar psicológico, se debe sentir control sobre la realidad. La frustración es una respuesta adaptativa cuando se percibe que la situación se desborda, es inesperada, no se controla. Es una estrategia de recuperación del control.
- 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 debe formar parte de nuestra inteligencia.

Contenidos

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 padres y madres ante estas peticiones, es decir, cómo se ajustan los deseos a la realidad, para que 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, bien. 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.
- 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 las dificultades, 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).

Guion del bloque de contenidos

1. **Revisión de conceptos anteriores.** Puesta en común y ajuste de la producción.
2. **Presentación de los nuevos contenidos:** Deseo, realidad y frustración.
3. **Dinámica *Un día cualquiera*:** se hacen dos grupos. Un grupo representa a los hijos e hijas, otro a los padres y madres. Se trata de ir analizando todas las situaciones cotidianas que pueden generar frustración, tanto en los adultos como en los hijos e hijas. Para ello, se recomienda utilizar las tareas que se plantearon anteriormente. El formador/a va anotando en la pizarra ambas listas: por un lado, los deseos e ilusiones de nuestros hijos e hijas (lo que piden), y por otro lado el listado de obligaciones y deberes (lo que le pedimos).

Puesta en común y ajuste de la producción.

4. **Presentación de los contenidos:** aspectos que siembran frustración.
 - 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.
 - Se quita sin razón aquello que se espera.
 - Se pide más para conseguirlo.
 - No hay otra salida y cuesta aceptarlo.

A la hora de explicar los aspectos, se elige algún ejemplo para mejorar su comprensión, y se invita al gran grupo a poner más ejemplos que hayan salido anteriormente (ver sugerencia metodológica específica de cómo fomentar la participación en grupo). Por ejemplo:

Lo que dice la realidad es menor de lo que se espera: por ejemplo, nos pide jugar con la tableta, y comemos el fallo de no concretar cuánto tiempo. A la media hora le decimos a nuestro hijo o hija que nos la entregue, y... (aquí se invita al grupo a decir otros ejemplos, y cuando se agote la producción, se pasa al siguiente).

5. **Tarea:** ¿Qué cambios en nuestra forma de actuar consideramos que podemos realizar para promover la tolerancia a la frustración de nuestro hijo o hija? En el ejemplo anterior de la tableta, sería ser más preciso y concretar el tiempo que va a estar. (Ser claros y precisos a la hora de negociar).

Claves para la participación del grupo

La participación activa de los componentes de un grupo es una estrategia necesaria en cualquier proceso formativo. Si no se participa, no se construye, y si no se construye, no se aprende. La participación facilita el desarrollo de un clima de confianza, despierta el interés por el aprendizaje en grupo, ayuda a compartir los conocimientos, los motiva y facilita la interacción social. Los formadores/as deben propiciar y controlar la participación grupal. Aquí van una serie de ideas:

- El tamaño de los grupos es una variable fundamental en la participación. Es obvio que cuanto más grande sea el grupo, menor es la participación. Por eso, hacer grupos, dividir al grupo en pequeños grupos por un tiempo, facilita el hablar más, bloquea los miedos y la ansiedad a la hora de intervenir, dificulta la evitación y el esconderse, en el mismo espacio de tiempo hay múltiples conversaciones, reparte el protagonismo, divide el trabajo...
- La participación en los grupos requiere tiempo. El tiempo aporta la dosis de calidad necesaria ya que permite la construcción colectiva del aprendizaje. Tan importante es lo que pueda comentar el formador/a como la persona que se sienta a nuestro lado (que es madre o padre con un recorrido que es aconsejable que tenga oportunidad de aportarlo al grupo).
- Saber escuchar es una forma de participar, aunque no sea visible. Escuchar es bastante complejo: exige atención, autocontrol, reflexión... Demostrar en nuestras intervenciones que hemos escuchado previamente a otras personas enriquece el proceso grupal.
- La participación de una persona en el grupo puede ser favorable al grupo, a ella misma o a ambos. El formador/a debe intentar reducir las participaciones que favorecen exclusivamente al que la realiza, y potenciar las que favorecen al grupo.

CONTENIDO 4

La ira



Con este bloque de contenidos se pretende...

- Definir y concretar que entendemos por ira, diferenciando ira de frustración.
- Analizar los elementos que alimentan la ira, para tener más recursos para su control.
- Dar la bienvenida a la ira en cualquier proceso educativo.

Ideas clave a transmitir

- La ira es una emoción que implica una interacción social y 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.
- Aunque casi siempre está asociada a conflicto, su función es totalmente adaptativa ya que facilita el proceso de adaptación a un entorno percibido como injusto. Tenemos que preparar a nuestros hijos e hijas para que sepan afrontar las situaciones de injusticia que inevitablemente se van a encontrar a lo largo de su vida.
- Canalizar la ira es clave para un desarrollo psicológico sano. La ira interna, la ira externa o la evitación son estrategias comunes de afrontamiento inadecuado de la frustración que, lejos de solucionar los problemas, generan nuevos y más complejos.

Contenidos

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 con 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 nuestro compañero/a 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? Algunas de las interpretaciones que alimentan la ira son:

- 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 habéis 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 o 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 lo que ocurre cuando la emoción de la ira se intenta reprimir, disimular, interiorizar. 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.

Guión del bloque de contenidos

1. **Tarea y revisión de conceptos anteriores.** Puesta en común y ajuste de la producción.
2. **Presentación de los contenidos:** ira, desencadenantes.
3. **¡Al súper!** trabajo en grupos de unas 4 personas. Cada grupo lee el cuento ¡Al Súper! (**Material 1**), y a continuación, elabora un listado con las situaciones de ira que tiene la madre, y otra lista con la que tiene su hijo (**Material 2**).

Puesta en común y ajuste de la producción.

4. **Carta a Laura:** redactar una carta con serie de recomendaciones a la madre (Laura) para gestionar de forma más eficiente las futuras situaciones de ira de su hijo Lolo (**Material 3**). Se puede realizar en gran grupo, o que trabajen en los mismos grupos previos. También se puede hacer uso de la tarea anterior: ¿Qué cambios en nuestra forma de actuar consideramos que podemos realizar para promover la tolerancia a la frustración de nuestro hijo o hija?
5. **Tarea para casa:** ¿Qué nos pasa por la cabeza antes y después de tener un episodio de ira? Como es relativamente fácil que nos frustremos o que tengamos un episodio de ira hacer un registro de nuestros pensamientos asociados a un episodio de ira reciente, en dos fases, antes de la emoción, y un poco después, cuando la ira o la frustración han disminuido.

Sugerencia metodológica específica

El uso de la metáfora y el cuento

A lo largo de la historia, los relatos breves y las metáforas han venido desempeñando un papel significativo en el aprendizaje colectivo de todas las culturas. La humanidad ha necesitado de los cuentos, los

relatos, las leyendas y las metáforas para hacer memoria, para adaptarse a diferentes contextos, para que la sabiduría avance y se comparta, para la supervivencia. Ha sido y sigue siendo imprescindible, refugiarse en la metáfora para explicar el mundo.

La metáfora pone de manifiesto que el significado de cada texto va más allá del conjunto de sus palabras. Su lectura debe evocar reflexiones, nuevos análisis, abrir otras perspectivas, encontrar otros parámetros. Deben servir para confirmar, modificar y cuestionar ideas, actitudes, conductas y creencias. En definitiva, la cualidad esencial que toda metáfora conlleva es la posibilidad de ofrecer una estructura literaria útil que ayude a trascender, a trasladarse, a replantearse la propia experiencia, a ver y entender el mundo desde una luz nueva, desde un ángulo diferente.

Cuando nos explican cualquier idea, en la mayoría de las ocasiones podemos procesarla sin problemas. Y si esa idea se estructura en una realidad paralela, se facilita su asimilación y el proceso de toma de decisiones de una manera mucho más profunda y emocionalmente significativa. El cerebro humano es una organización generadora de sentido que busca activamente una conclusión. Precisa entendimiento, control, anticipación. Si no es así, pueden surgir problemas o conflictos, y el cerebro se conmueve. Invadido por la duda y la incertidumbre, se bloquea. Entonces, el cerebro, requiere tomar decisiones, encontrar una salida. En estos casos, la metáfora ayuda a distanciarse del problema, a ofertar otro marco de referencia, otro encuadre donde las emociones jueguen a favor. Las metáforas y los relatos facilitan la comprensión no sólo porque dan otra perspectiva sino porque permiten poner en palabras realidades o conceptos que resultaría complicado describirlos objetivamente, y también porque son el vehículo idóneo para afrontar conceptos e ideas nuevos. Abre la puerta a la imaginación y a la creatividad, activando ese cerebro para que contemple el problema desde otro plano, para facilitar el cambio.

Materiales

Material 1

Hola soy Laura. Tengo 32 años. Soy la mamá de Lolo. Os voy a contar mi experiencia.

Hola soy Lolo. Tengo 5 años. Mi mamá se llama Laura. Os voy a contar mi experiencia.

Me encanta ser mamá. Sin embargo, hay momentos, muy pocos por fortuna, que me dan ganas de "abdicar". Por ejemplo, cada vez que tengo que ir al súper con Lolo. La película siempre es la misma. ¡No hay quien le soporte si no le compro algo! Todo empezó hace unos meses. Cuando estaba en la cola para pagar, Lolo empezó a pedirme unas chuches que tenía a 20 centímetros de su cara. Por cierto, siempre he pensado en el acierto de quienes diseñan las estanterías para aumentar el gasto de tu compra, ¡claro! Lolo quería chuches, pero era ya la una de la tarde e íbamos a comer inmediatamente. Y claro, no podía permitir que comiera chuches antes. Lógico, ¿no? Así que le dije que no, que bajo ningún concepto se compraban chuches.

Me encanta la mamá que tengo. Sin embargo, hay momentos, muy pocos por fortuna, que me dan ganas

de "abdicar" como hijo. Por ejemplo, cada vez que tengo que ir al súper con ella. La película siempre es la misma ¡me hace ponerme como la niña del exorcista! Todo empezó hace unos meses. Cuando estaba en la cola para pagar, no aguantaba más. ¡Tenía mucha hambre! Miré a mi alrededor y sólo veía chuches, no sé por qué. Me apetecía otra cosa, pero ¡tenía tanta hambre! Así que amablemente le pedí que me comprara chuches. ¡Y me dijo que no! ¿Cómo puede decirme que no con el hambre que tengo? ¡Me parece tan injusto! Me ponen esa comida tan preciosa delante, la única comida casi que puedo alcanzar con mi pequeño brazo, y no me deja coger una insignificante bolsa. ¡Y encima llevábamos el carrito hasta los topes, repleto de cosas absurdas que le gustan a mis padres y que yo no había decidido! ¡Para una cosa que quiero, y ellos llevan un montón! ¡Y luego me dicen eso de compartir y no ser egoísta! Poco a poco empiezo a sentir como si subiera lava de mis pies hacia mi cabeza, noto que mis músculos se aprietan y me entran muchas ganas de gritar. Y no me acuerdo de más. Bueno sí, que acabe con una bolsa de patatas fritas ¡Qué ricas!

¡Pues al final se la tuve que dar! ¡No hay quien pueda con él! Es que no le conocéis, cuando quiere algo no veas cómo se pone. Y mira que insistí, e intenté que entrara en razón. Al principio explicando con mucha tranquilidad y paciencia. "No te das cuenta que vas a comer ahora y se te va a quitar el hambre". Nada, no lo entiende. Pero poco a poco la paciencia se desvanece y empiezo a negárselo bastante enfadada y airosa. Pero ante su terquedad, no tuve más remedio que ceder. Es que es la única manera de que se calle. Además, todo el mundo mirando ¡qué vergüenza! Pensarán que soy una mala madre. Eso sí, por listo, está castigado sin ver los dibujos de la televisión por la tarde. ¡Así aprenderá! ¡Qué mal rato me ha hecho pasar!

¡Y qué más me da a mí ahora que me castigue sin ver la televisión! Si lo importante era quitarme el hambre y ya lo he conseguido. Y es que no lo entiendo, si al final me lo va a dar, ¿por qué me hace ponerme así delante de tanta gente? ¿Es que piensa que me gusta hacer el indio cada vez que quiero algo? Ya quisiera verla a ella pasar por esta situación tan vergonzosa y lamentable.

¡Qué vergüenza me has hecho pasar, cariño! Mira que te lo tengo dicho, no contradigas a mamá. Pero, ¿por qué lo haces? De verdad, es que no lo entiendo. Creo que me porto muy bien contigo para que me hagas esto. Sabes que te quiero un montón, que eres lo primero, que me desvivo por ti. Dime en lo que fallo, de verdad, qué puedo hacer para ser mejor mamá. Estoy dispuesta a aprender.

Y encima me echa la charla. Si es muy fácil. ¡Tenía hambre, y ya está! No estoy poniendo en duda tus habilidades como mamá. No me preguntes eso porque no sé qué decirte, no tengo ni idea y eso me pone muy nervioso. Te recuerdo que soy un niño de 5 años, y lo que quería era quitarme el hambre.

¡Deja ya las patatas y escúchame! Nada, oídos sordos. ¡Es que te da igual todo! ¡Cómo sigas así! Una y no más. La última vez que te compro nada. Si es que la tonta soy yo. Siempre caigo. Bueno, vamos a dejarlo ya.

Y ahora, cuando lleguemos a casa, seguro que se lo cuenta a mi padre. Con pelos y señales. Primero me invitara a mí a hablar, pero yo por supuesto pondré carita de santo por si acaso. Y luego invitara a mi padre a que vaya él a comprar conmigo la próxima vez.

“Hola cariño, ¿qué tal?”

¿Que qué tal? ¡Pregúntaselo a tu hijo! Siempre me hace lo mismo. Ahora, como no coma se va a enterar. Mírale, parece que no ha roto un plato en su vida. La próxima vez te vas a comprar tú con él. No entra en razón”.

Bueno, no ha sido para tanto. Ahora toca comer bien, y que se olvide de los dibujos.

Menos mal que comió bien. A veces pienso que soy una exagerada. Por unas patatas de nada, la que monto. Pero bueno, al final todo se arregla. ¡Qué a gustito estuvimos viendo juntos los dibujos! Y lo bueno de todo, es que me prometió no volver a hacerlo. ¡Si en el fondo es un encanto!

Una semana después.

Pues nada, qué pronto se acaba la comida. Tengo que volver a comprar. Iré de nuevo con Lolo, seguro que ahora se portará mejor.

“Lolo, cariño, vamos a ir al súper. ¿Te acuerdas lo que pasó la otra vez? ¿A qué tú no quieres hacer lo que hiciste? Quiero que entiendas que mamá no va a comprarte nada, porque luego hay macarrones. Ves, papá ha hecho los macarrones que a ti te gustan, pero te tienes que portar bien, ¿vale?” Bueno, aunque parece que me atraviesa la mirada, creo que lo ha entendido.

No sé lo que le pasa a mamá. El otro día no me dio tanta charla para ir a comprar. La noto muy preocupada. Debe tener mucha hambre.

“Y recuerda cariño, no te voy a comprar nada. Aunque te tires al suelo como el otro día ¿Lo has entendido, verdad?”

Voy a decirle que sí para que no me dé tanto la charla. Además, si yo estaba muy contento jugando en casa, no sé para qué me trae.

Pero, ¿otra vez aquí? Si se parece al cuento de la casita de chocolate. ¡Qué de cosas tan ricas! Uf, empiezo a tener mucha hambre.

“Mamá, quiero patatas”.

“Ya estamos. ¿Qué hemos hablado, Lolo? No hay patatas, lo siento”.

“Mamá, tengo mucha hambre”.

“Pero si vas a comer ahora macarrones”.

¿Ahora? No los veo, y sí las patatas. ¡Quiero patatas!

No puede ser lo que me está pasando. Pero si parecía que lo había entendido. Pero ahora no puedo ceder, le he dicho que no, y debo cumplirlo. Hay que ser fuerte y firme, y mantener la calma. Mantener la calma, recuerda, es muy importante.

Material 2

Episodios de ira de Lolo	Episodios de ira de Laura

Material 3

Querida Laura:

Hemos leído con detenimiento y mucha atención el escrito que hemos titulado ¡Al súper! Nos hemos visto reflejados en más de una ocasión, y nos ha ayudado a darnos cuenta de qué cosas podemos cambiar. Y nos gustaría mucho compartirlo contigo. Así que aquí van nuestras conclusiones. Un abrazo.

1.

2.

3.

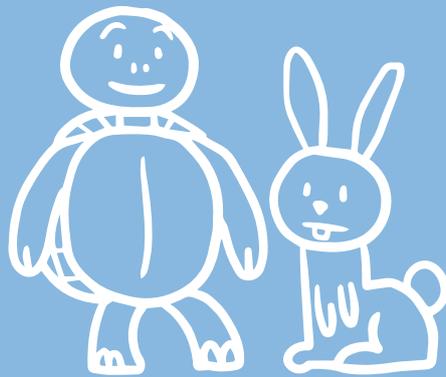
4.

5.

6.

CONTENIDO 5

La tortuga y la liebre



Con este bloque de contenidos se pretende...

- Aprender los mecanismos y las vías que tiene nuestro cerebro para tomar decisiones y para aprender a tolerar la frustración y mejorar el autocontrol.
- Presentar a dos personajes imaginarios que viven en nuestro cerebro y que cumplen diferentes funciones, entre otras la de fomentar el autocontrol y la tolerancia a la frustración.

Ideas clave a transmitir

- El cerebro tiene dos caminos para tomar decisiones, para afrontar los diferentes contextos y realidades a las que se tiene que adaptar: la tortuga y la liebre.
- La liebre representa la parte emocional. Cuando el cerebro necesita reaccionar ante lo urgente e importante, ante lo que se percibe que puede poner en peligro nuestra supervivencia y bienestar.
- La tortuga es la encargada de planear las acciones con antelación y tomar decisiones de una manera organizada y eficiente. Requiere más tiempo, más información, más planificación.
- La tolerancia a la frustración y el autocontrol dependen de esa conexión entre estos dos personajes, de su lenguaje interno, de su reparto de protagonismo, donde la tortuga al final debe ser la que lidere de forma positiva.

Contenidos

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 su 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, 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 nuestra intención es planificar un viaje en familia, la tortuga sería la que recopila información, la que la procesa, genera alternativas, anticipa las consecuencias, piensa en cómo gestionar los gastos, la vuelta de las vacaciones...

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 del 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 pegar, 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.

Guion del bloque de contenidos

1. **Revisión de conceptos anteriores.** Puesta en común y ajuste de la producción. Se hace un listado en la pizarra con algunos de los pensamientos expuestos por el grupo.

2. **Presentación de los contenidos:** la tortuga y la liebre. Funciones y características.
3. Dinámica grupal: **Identificando a mi tortuga y a mi liebre.** Se hacen parejas. Con la tarea anterior, el listado de pensamientos realizado por cada participante, se trata de identificar qué personaje está representando a cada pensamiento escrito (**Material 1**). También se pueden utilizar los pensamientos expuestos en la pizarra al inicio. Incluso pueden aparecer nuevas situaciones que puedan surgir tras la presentación de los contenidos.

Puesta en común y ajuste de la producción.

4. Dinámica grupal: **Una historia cotidiana.** Se hacen grupos de 4 o 5 personas. Se les entrega el **Material 2**. Son tres viñetas que ilustran una situación de conflicto cotidiana. La tarea consiste en completar la historia, tanto el antes como el después. Cada grupo elige un conflicto cotidiano, que puede ser que no se quiere vestir, recoger la habitación o irse al baño, (evita una responsabilidad) o que le hemos dicho ya varias veces que no puede bajar a la calle, poner la televisión o comerse una galleta (búsqueda de privilegios). Pueden dibujarlo, o redactar el diálogo entre madre/padre e hija/o. Está claro que en el material 2 las protagonistas estás siendo las liebres. Por eso, a continuación, después de realizar la descripción de toda la historia, se invita al grupo a reconstruirla, dando más protagonismo a su tortuga. Es decir, repasar las viñetas y pensar cómo la tortuga adulta podría frenar a la liebre adulta.

Puesta en común y ajuste de la producción.

5. **Tarea:** observar las veces que decimos que NO a algo a nuestros hijos o hijas y cómo actúan los cuatro personajes, a saber, tortuga y liebre adulta, y tortuga y liebre infantil (o adolescente). Anotar alguna situación para exponerla al grupo.

Materiales

Material 1

Pensamientos de la tortuga	Pensamientos de la liebre

Material 2



CONTENIDO 6

Control adulto:
Decir NO. Implicaciones
para el autocontrol
y la tolerancia a la
frustración



Con este bloque de contenidos se pretende...

- Resaltar la importancia de DECIR NO a nuestros hijos e hijas como herramienta para su propio autocontrol.
- Entender la frustración asociada a la negación de un deseo o una ilusión.
- Dominar diferentes técnicas y herramientas para ayudar a nuestros hijos e hijas a decirse no a sí mismos.

Ideas clave a transmitir

- De cómo se ejerza el control externo en la educación, se facilita o entorpece el aprendizaje del autocontrol y la tolerancia a la frustración.
- Decir NO a los hijos e hijas debe ser un instrumento que les ayude a interiorizar el NO, para que aprendan a controlar sus impulsos, para que sepan decir que NO cuando lo consideren necesario en sus futuras realidades.
- Decir NO siempre genera frustración, ya que se está negando un deseo o una ilusión que la tortuga infantil debería frenar, pero que todavía no ha aprendido las competencias necesarias y necesita de un control externo.

Contenidos

Antes de continuar con este manual, recomendamos repasar la guía de resolución positiva de conflictos de CEAPA disponible en la web (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 deben conocer las ilusiones y deseos de sus hijos e hijas, pero deben 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 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 nos 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 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 se 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 justificación 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 trazo 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.

Guion del bloque de contenidos

1. **Revisión de conceptos anteriores.** Puesta en común y ajuste de la producción.
2. **Presentación de los contenidos:** ¿Cómo decir NO a nuestros hijos e hijas? Respuestas adecuadas ante la solicitud de justificación, los argumentos en contra de la justificación, la reacción emocional y la provocación.
3. **Role-playing:** se hacen grupos de 4 personas. Se trabaja en varias fases:
 - 3.1. Como primera tarea tienen que describir una situación, que hayan vivido, donde personalmente han tenido que decir que NO a sus hijos/as (**Material 1**). Se puede usar el material realizado en la tarea, o la puesta en común inicial. Cada grupo analiza la situación: reacciones emocionales, manipulaciones, mensajes contradictorios, justificaciones... Los protagonistas son un padre, una madre y un hijo o hija. Como cuarto protagonista se puede incluir la figura de un hermano/a, abuelo/a...
 - 3.2. El formador o formadora recoge el material 1 de cada grupo, y lo reparte de nuevo entre los grupos, con la idea de que cada grupo tenga una diferente a la que diseñó. Se prepara la escena y se reparten los papeles.
 - 3.3. Al menos dos grupos salen a escenificar la situación descrita, aunque sería recomendable que hubiera tiempo para todos los grupos. Puesta en común y ajuste de la producción.
 - 3.4. En la puesta en común, se puede volver a escenificar una escena para encontrar mejoras, sobre todo si en las teatralizaciones ha sido demasiado protagonista la liebre.
4. **Tarea:** en algún proceso de negociación que hayamos mantenido con nuestros hijos o hijas recientemente, observar cómo actúan los cuatro personajes, a saber, tortuga y liebre adulta, y tortuga y liebre infantil (o adolescente). Anotar alguna situación para exponerla al grupo.

Sugerencia metodológica específica

Jugando a ser otros

El *Role Playing* es una técnica practicada en grupo donde se simula una situación de la vida real y donde cada participante representa el papel del personaje concreto que le corresponde o que elige. El conjunto del grupo representa dicha circunstancia como si se tratara de la realidad, metiéndose indivi-

dualmente lo mejor que sepa cada uno en su papel. La idea es jugar a ser otro, imaginando la forma de actuar y las decisiones que tomaría el personaje en la situación planteada.

La representación es totalmente improvisada, siendo recomendable no realizar ningún entrenamiento previo. Simplemente se aporta la estructura de la situación, se reparten los personajes con un breve perfil, y se sale a escena "a ver lo que sale".

La técnica permite desarrollar la empatía y la comprensión de cada participante, ya que la representación implica ponerte en la piel del otro, y tomar las decisiones adoptando el estilo de afrontamiento que tendría el personaje que estás teatralizando. Por eso es bueno a veces elegir el personaje que menos tenga que ver con nosotros.

Posteriormente se realiza un debate, moderado por el formador/a. Se buscan nuevas soluciones y herramientas para resolver las situaciones que se han representado.

Resumiendo, la técnica del role-playing:

1. En la fase previa es fundamental preparar bien al grupo para la técnica. En este caso, después de muchas sesiones de formación, la motivación para participar, el clima generado en el grupo, debe ser adecuado para su puesta en marcha.
2. Son los propios grupos los que detallan las situaciones. El formador/a cambia las situaciones de grupo, es decir, que cada grupo escenifique una situación diseñada por otro grupo, siendo su labor es clarificar las dudas que puedan surgir y asesorar en el reparto de personajes.
3. Una vez se tienen claros los papeles y la situación, a escena.
4. Y por último, una vez finalizada las representaciones, el formador/a realiza una puesta en común con todos los participantes. Cómo se han sentido a la hora de llevar a cabo su personaje, cuánto de real ha aparecido, valoraciones sobre otras posibilidades de actuación, conclusiones...

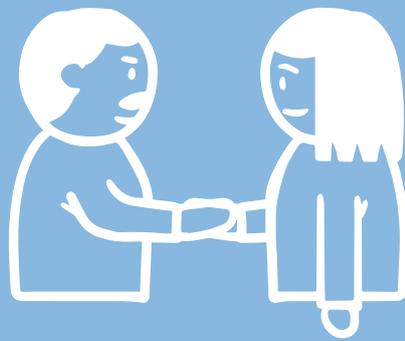
Materiales

Material 1: Ficha del juego de ser otros

	Descripción	Observaciones
Situación a representar		
Personaje 1		
Personaje 2		
Personaje 3		
Personaje 4		

CONTENIDO 7

Control compartido: La negociación, Implicaciones para el autocontrol y la tolerancia a la frustración



Con este bloque de contenidos se pretende...

- Aprender a utilizar de forma más eficiente los procesos de negociación para promover el autocontrol de forma progresiva.
- Aprovechar las innumerables situaciones que a diario nos brinda la convivencia para fomentar la responsabilidad junto a la felicidad.
- Saber diferenciar en los procesos de negociación cuándo deben ser protagonistas las tortugas adultas y cuándo las tortugas (y liebres) de nuestros hijos e hijas.

Ideas clave a transmitir

- Equilibrar los deseos y las obligaciones, la felicidad y la responsabilidad, es una de las claves para promover el autocontrol y la tolerancia a la frustración.
- Estructurar la realidad, poner las condiciones para la toma de decisiones, aclarando las alternativas y sus consecuencias, es un instrumento muy poderoso para que la tortuga y la liebre de nuestros hijos e hijas empiecen a entenderse.
- 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.

Contenidos

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 ofrece la oportunidad de que la tortuga y la liebre empiecen a comunicarse. Esto es fundamental, es la semilla del control de impulsos, de la tolerancia a la frustración, del autocontrol. 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 hacen aposta para fastidiarnos. 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 afloren. 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 cómo 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.
- 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 porque 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.

Guion del bloque de contenidos

1. **Revisión de conceptos anteriores.** Puesta en común y ajuste de la producción.
2. **Presentación de los contenidos:** la tortuga y la liebre en los procesos de negociación.

3. **Exposición del video** de CEAPA de Habilidades de Comunicación II, en concreto la primera parte dedicada a la negociación de una norma (hasta el minuto 8:10). Esta dinámica tiene varias partes:

3.1. Cada participante va recogiendo la información que considere oportuna. Aspectos con los que está de acuerdo, contrastes con su realidad, estrategias inadecuadas, identificación de la actuación de la tortuga o la liebre, credibilidad de la situación... Al terminar el video, se dejan unos cinco minutos para que anoten lo más significativo.

3.2. Se hacen grupos de 3 a 5 personas: se comenta lo escrito y se sacan un decálogo de cómo se deben establecer las normas para favorecer el autocontrol y la tolerancia a la frustración.

3.3. Puesta en común y ajuste de la producción: si no se llega a diez puntos en los grupos pequeños, el formador o formadora en la puesta en común intentaría completar el decálogo.

4. **Entrada teórica:** el proceso de negociación en el antes, durante y después.

5. **Pregunta al grupo:** cada participante debe comentar un cambio que considera debe poner en marcha a partir de ahora para mejorar sus procesos de negociación para que fortalezca el autocontrol y la tolerancia a la frustración de sus hijos e hijas.

Puesta en común y ajuste de la producción.

6. **Tarea:** Reflexionar y sacar alguna conclusión de la siguiente pregunta. ¿En qué no nos necesita nuestro hijo o hija en la actualidad? ¿Qué aspectos de su vida consideramos que ya debería ejercer su autocontrol?

Sugerencias metodológicas específicas

Uso de material audiovisual

El uso de medios audiovisuales como recursos formativos es habitual en los procesos formativos prolongados en el tiempo. Desde el punto de vista metodológico, introducir diferentes instrumentos, jugar con la variedad de herramientas, facilita la motivación al cambio, el aprendizaje de nuevas competencias. Para abordar un concepto, un contenido, el material audiovisual es un apoyo atractivo y sugerente que posibilita una mejor comprensión y contextualización del aprendizaje.

En la actualidad, los formatos audiovisuales son muy variados. La tendencia, por la influencia de las redes sociales, es la condensación de los contenidos, es decir, decir mucha información en poco tiempo. Elegir y adaptar los materiales audiovisuales es una labor del formador/a, además de concretar el fin pedagógico, la intencionalidad didáctica, los objetivos educativos.

Tan importante es la emisión del video, como el antes y el después:

1. La preparación, donde se debe "enchufar" el cerebro de los participantes.

2. La emisión, donde se debe conectar el cerebro, para procesar nuevas informaciones.
3. Y el debate posterior donde el cerebro debe contrastar lo que sabía con la nueva información y sacar sus conclusiones.

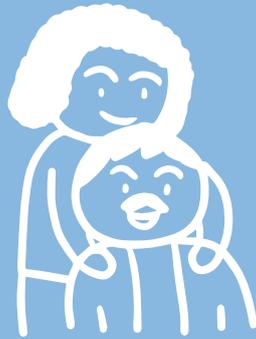
En resumen, el material audiovisual puede tener diferentes funciones, como transmisor de información, como herramienta motivadora, como constructor de conocimientos, como nuevo canal que favorece la toma de decisiones.

Materiales

<https://www.ceapa.es/content/habilidades-de-comunicaci%C3%B3n-2-resoluci%C3%B3n-de-conflictos>

CONTENIDO 8

El traspaso de responsabilidades. Implicaciones para el autocontrol y la tolerancia a la frustración



Con este bloque de contenidos se pretende...

- Aprovechar las propias motivaciones de los hijos e hijas de ser protagonistas, de ser auténticos, de querer asumir responsabilidades para delegar confiando y respetando sus decisiones.
- Acompañar y mostrar disponibilidad a nuestros hijos e hijas en el tramo final del proceso de autocontrol y de la tolerancia a la frustración.
- Conocer la ambivalencia emocional que se evidencia en el proceso de trasladar responsabilidades.

Ideas clave a transmitir

- 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.
- El verdadero autocontrol (semáforo verde) debe aparecer cuando ya no nos necesitan, cuando ya tienen recursos para gestionar sus problemas, y nos limitamos a acompañar, a estar ahí, para lo que precisen.
- El traspaso de la responsabilidad 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.

Contenidos

Vamos a analizar las acciones de la tortuga y la liebre en el semáforo verde, es decir, en situaciones donde existe el verdadero autocontrol, donde ambas 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.

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 están 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 resuelvan, sean 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 cuándo 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 trabajen, pensando, reflexionando, analizando. Estas son las bases de la tolerancia 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 perdida/o *"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 precises*: la **disponibilidad** como estandarte.

El traspaso de la responsabilidad que implica el semáforo verde 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 está 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.

Guion del bloque de contenidos

1. **Revisión de conceptos anteriores.**
2. **Trabajo en equipo**: en grupos de 4 personas, poner en común las tareas, intentando destacar las dificultades y las ventajas que encierra el traspaso de responsabilidades. Puesta en común y ajuste de la producción.
3. Dinámica de **A partir de ahora (Material 1)** Se hacen grupos de 3/4 personas. Tiene dos momentos:

3.1. Se les plantea la siguiente situación:

A nuestra hija/o de quince años le planteas que a partir de ahora, se va hacer cargo ella de su bolsa de deportes a la hora de ir a entrenar. Al cabo de dos semanas, se va a entrenar mientras estamos en casa, y nos llama a la media hora para que le acerquemos la toalla y las zapatillas, que se le ha olvidado.

¿Qué haríamos? ¿Cómo actuaría nuestra liebre? ¿Y nuestra tortuga? Escribir el diálogo que pensamos que pueda existir entre nosotros y nuestra hija/o.

Puesta en común y ajuste de la producción.

3.2. A cada grupo se da el dibujo del comic del material 1. Debate, puesta en común y ajuste de la producción.

4. **Entrada teórica:** criterios de actuación ante un conflicto que debe afrontar nuestros hijos e hijas, y así fortalecer su autocontrol: Escucha activa, explorar alternativas, evaluar las consecuencias, ayudar a escoger una alternativa, buscar compromiso y disponibilidad.
5. **Por parejas,** describir una situación de conflicto que el protagonista absoluto para su gestión sea el hijo o hija. Por ejemplo, nos comenta que no le han invitado a un cumpleaños. Ir pasando por las fases antes descritas.
6. Resumen de todo el proceso formativo, poniendo en valor la generalización del aprendizaje.

Materiales

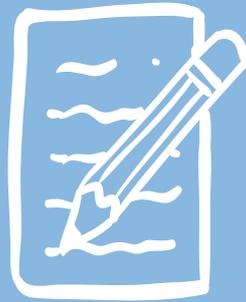
Material 1



Bibliografía

- Los contenidos están sacados del libro "Familias Inteligentes: claves prácticas para educar" Ortuño Terriza A. Madrid, 2012. Autoedición.
- Los aspectos metodológicos están tomados del libro "Grupos inteligentes", F. Cembranos y J.A. Medina, Ed. Popular, Madrid 2003
- El cuento "Al súper" está sacado del libro "¿Quién cuenta cuentos a mis padres?" Ortuño Terriza, A. Editorial Letras de Autor, Madrid 2015

Federaciones y confederaciones de CEAPA



FAPA "BENJAMÍN PALENCIA" ALBACETE

<http://albfapa.webnode.es>
fapaalbacete@gmail.com

FAPA "GABRIEL MIRÓ" DE ALICANTE

C/ Redován, 6 | 03014 Alicante
Tel: 96 525 26 00 | Fax: 96 591 63 36
www.fapagabrielmiro.es
fapa@fapagabrielmiro.es

FAPACE ALMERIA

C/ Arcipreste de Hita, 26 | 04006 Almería
Tel: 950 22 09 71 | Fax: 950 22 28 31
www.fapacealmeria.org
fapace@fapacealmeria.org

FAPA ÁVILA

Apdo. de Correos, 60 | 05080 Ávila
Tel: 920 25 27 10 | Fax: 920 25 45 35
www.fampa.org
secretaria@fampa.org

FAPA ARAGÓN (FAPAR)

San Antonio Abad, 38 (Antiguo C.P. Rosa Arjó)
50010 Zaragoza
Tel: 976 32 14 30 - 976 46 04 16
www.fapar.org
fapar@fapar.org

FAPA ASTURIAS

Plaza del Riego, 1, 1º E | 33003 Oviedo
Tel: 98 522 04 86 | Fax: 98 522 90 97
www.fapaasturias.es
fapa@fapamv.com

COAPA BALEARS

Gremio Tintoreros, 2 | 07009 Palma de Mallorca
Tel: 971 20 84 84 | Fax: 971 75 18 63
<http://www.coapabalears.org>
coapabalears@gmail.com

FAPA BURGOS

C/ Severo Ochoa Nº 55-1º C | 09007 Burgos
Tel: 947 22 28 58 | Fax: 947 22 78 99
fapabur@wanadoo.es

FEDAPA CÁDIZ

Colegio Adolfo de Castro
C/ Guadalmesi, s/n | 11012 Cádiz
Tel: 956 28 59 85 | Fax: 956 28 59 89
www.fedapacadiz.org
info@fedapacadiz.org

FAPA CANTABRIA

C/ Cisneros, 74, desp. 3 | 39007 Santander
Tel: 942 23 94 63 | Fax: 942 23 99 00
www.fapa-cantabria.es/
fapacantabria@yahoo.es

FAPA CASTELLÓN

Carrer Mestre Caballero, 2 | 12004 Castellón
Tel: 964 25 42 16 | Fax: 964 25 03 60
www.fapacastello.com
info@fapacastello.com

FAPAES CATALUÑA

Pere Verges, 1 8-14 | 08020 Barcelona
Tel: 93 278 21 43 | Fax: 93 278 12 97
www.fapaes.net
fapaes@fapaes.net

FAPA CEUTA

Plaza Rafael Gibert, 27
Residencia de la Juventud, 2ª planta |
11701 Ceuta
Tel: 956 51 88 50 | Fax: 956 51 24 79
www.fampaceuta.es
fapaceuta@hotmail.com

FAPA CIUDAD REAL

C/ Pozo Concejo, 8 | 13004 Ciudad Real
Tel: 926 22 67 29 | Fax: 926 22 67 29
www.fapaciudadreal.com
alfonsoxelsabio1@gmail.com

FAPA CÓRDOBA "Ágora"

C/ Doña Berenguela, 2 | 14006 Córdoba
Tel: 957 40 06 42 | Fax: 957 40 06 42
www.fapacordoba.org
fapacordoba@fapacordoba.org

FAPA CUENCA

Avda. República Argentina, 10, 2º dcha.
16004 Cuenca
Tel: 969 21 31 50 | Fax: 969 21 31 50
www.fapacuenca.com
fapa1cuenca@hotmail.com

FREAPA EXTREMADURA

Apdo. de Correos, 508 | 06080 Badajoz
Tel: 924 24 04 53 | Fax: 924 24 02 01
www.freapa.com
freapa@freapa.com

FIMAPA FUERTEVENTURA

C/ Pino, s/n | Barrio Majada Marcial Centro de Educación Ocupacional 35600 Puerto del Rosario (Fuerteventura)
Tel: 928 85 02 45 | Fax: 928 94 79 80
fimapafuer@gmail.com

CONFAPA GALICIA

Apdo. de Correos, 620 | 15080 La Coruña
Tel: 981 20 20 02 | Fax: 981 20 19 62
www.confapagalicia.org
confapagalicia@confapagalicia.org

FAPA GRANADA "Alhambra"

Camino de Santa Juliana, s/n | 18007 Granada
Tel: 958 13 83 09 | Fax: 958 13 17 64
www.fapagranada.org
info@fapagranada.org

FAPA GUADALAJARA

Edificio IES Aguas Vivas.
Avda. de Beleña, 9 | 19005 Guadalajara
Tel: 949 88 11 06 | Fax: 949 88 11 12
fapaguadalajara@hotmail.es

FAPA GOMERA

Colegio Público Ruiz de Padrón
38800 San Sebastián de la Gomera
Tel: 922 14 61 08 | Fax: 922 14 61 08
fapagarajonay@telefonica.net

FAPA GALDÓS

Álamo, 54 | 35014 Las Palmas de Gran Canaria
Tel: 928 38 20 72 | Fax: 928 36 19 03
www.fapagaldos.com
secretaria@fapagaldos.org

FAPA HIERRO

Apdo. de Correos, 36 | 38911 Frontera | El Hierro
Tel: 922 55 00 10 | Fax: 922 55 14 70
fapahierro@yahoo.com

FAPA JAÉN "Los Olivos"

Apdo. de Correos 129 | 23700 Linares
Tel: 953 65 06 25 | Fax: 953 69 71 99
www.fapajaen.org
info@fapajaen.org

FAPA LANZAROTE

CEP de Profesores Calle El Antonio, s/n
35500 Arrecife de Lanzarote |
Tel: 690 011 502
www.fapalanzarote.webcindario.com
fapalanzarote@yahoo.es

FELAMPA LEÓN "Sierra Pambley"

CEIP Lope de Vega
Francisco Fernández Díez, 28 | 24009 León
Tel: 987 21 23 20 | Fax: 987 21 23 20
www.felampa.org
felampa@felampa.org

FAPA MADRID

"Francisco Giner de los Ríos"
C/ Pilar de Zaragoza, 22-bajo jardín |
28028 Madrid
Tel: 91 534 58 95 | 91 553 97 73 |
Fax: 91 535 05 95
www.fapaginerdelosrios.es
info@fapaginerdelosrios.es

FDAPA MÁLAGA

C/ Hoyo Higuierón, 3
CEIP Félix Rodríguez de la Fuente
29009 Málaga
Tel: 952 042 623 | Fax: 952 042 671
www.fdapamalaga.org
fdapa@fdapamalaga.org

FAPA REGIÓN DE MURCIA "Juan González"

C/ Puente Tocinos 1ª travesía
Bajos comerciales | 30006 Murcia
Tel: 968 23 91 13 | Fax: 968 24 15 16
www.faparm.com
faparm@ono.com

FAPA NAVARRA "Herrikoa"

Juan M.ª Guelbenzu, 38 bajo |
31005 Pamplona
Tel: 948 24 50 41 | Fax: 948 24 50 41
www.herrikoa.net
herrikoa@herrikoa.net

FAPA PALENCIA

Avda. Casado del Alisal nº 2 Oficina 7 | 34001 Palencia
Tel. y Fax: 979 741 528 | Movil: 670 971 207
fapapalencia@yahoo.es

FAPA BENAHOARE (Isla de La Palma)

Doctor Santos Abreu, 48
38700 Santa Cruz de La Palma
Tel: 922 42 06 90 | Fax: 922 41 36 00
<http://fapabenaohare.org>
faipalma@hotmail.com

FAPA RIOJA

Magisterio, 1, bajo
Residencia Universitaria de La Rioja | 26004 Logroño
Tel: 941 24 84 80 | Fax: 941 24 84 80
www.faparioja.org
faparioja@faparioja.org

FAPA SEGOVIA

Apdo. de Correos 581 | 40080 Segovia
Tel: 921 44 45 87 | Fax: 921 44 45 87
www.fedampa-segovia.blogspot.com
fedampasegovia@hotmail.com

FAPA SEVILLA

Ronda Tamarguillo, s/n
Edif. Deleg. Prov. Educación | 41005 Sevilla
Tel: 95 493 45 68 | Fax: 95 466 22 07
www.fampasevilla.org
info@fampasevilla.org

FAPA TENERIFE (FITAPA)

Col. E.E. Hno. Pedro Carretera del Rosario, km. 4 |
38010 Santa Cruz de Tenerife
Tel: 922 66 25 25 | Fax: 922 65 12 12
www.fitapa.org
fitapa@fitapa.org

FAPA TOLEDO

Centro Social Puerta de Cuadros nº 10
45600 Talavera de la Reina
Tel: 925 82 14 79 | Fax: 925 82 14 79
fapatoledo@yahoo.es

FAPA VALENCIA

C/ Denia, 6, puertas 1 y 2 | 46006 Valencia
Tel: 96 373 98 11 | Fax: 96 333 00 77
www.fapa-valencia.org
fapa-valencia@fapa-valencia.org

FAPA VALLADOLID

C/ Eusebio González Suarez, 43
(IES "Julián Marías") | 47014 Valladolid
Tel: 983 343 519 | Fax: 983 343 519
<http://fapava.org/>
fapavaescuelapublica@gmail.com

FAPA ZAMORA

Arapiles, s/n | 49012 Zamora
Tel: 980 52 47 01 | Fax: 980 52 47 01
fapazamora@telefonica.net

Otras Confederaciones de Federaciones de CEAPA

CODAPA (Andalucía)

Avda. de Madrid, 5, 3º | 18012 Granada
Tel: 958 20 46 52 | Fax: 958 20 99 78
www.codapa.org
secretaria@codapa.org

CONFAPA "Miguel de Cervantes" (Castilla-La Mancha)

C/ Zarza, 6, 1ªA | 45003 Toledo
Tel: 925 28 40 52 | 925 28 45 47
Fax: 925 28 45 46
confapa.clm@terra.es

CONFAPACAL (Castilla y León)

C/ Eusebio González Suarez, 43
(IES "Julián Marías") | 47014 Valladolid
Tel: 983 337 058 | Fax: 983 337 058
confapacal@telefonica.net

CONFAPACANARIAS

Avda. 1º de Mayo, 22, 1º dcha
35002 Las Palmas de Gran Canaria
Tel: 928 38 20 72 | Fax: 928 36 19 03
www.confapacanarias.net
confapacanarias@confapacanarias.net

CONFEDERACIÓN DE APAS "GONZALO ANAYA" (Comunidad Valenciana)

Pasaje de la Sangre, 5, puerta 2,
despacho 11 | 46002 Valencia
Tel: 96 352 96 07 | Fax: 6 394 37 97
www.gonzaloanaya.com
gonzaloanaya@gonzaloanaya.com

COVAPA (Comunidad Valenciana)

C/ Redován, 6 | 03014 Alicante
Tel: 96 525 26 00 | Fax: 96 591 63 36
www.covapa.es
covapa_alicante@hotmail.com

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