

EDUCAR SIN IRA

**Ángel Peralbo**

# Educación sin ira

Un manual de autocontrol emocional  
para padres e hijos

la esfera  de los libros

Primera edición: mayo de 2011

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra sólo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos,

[www.cedro.org](http://www.cedro.org)

) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

© Ángel Peralbo Fernández, 2011  
© La Esfera de los Libros, S.L., 2011  
Avenida de Alfonso XIII, 1, bajos  
28002 Madrid  
Tel. 91 296 02 00 • Fax: 91 296 02 06  
[www.esferalibros.com](http://www.esferalibros.com)

ISBN: 978-84-9970-044-1  
Depósito legal: M. 11.294-2011  
Fotocomposición: IRC, S. L.  
Fotomecánica: Unidad Editorial

Imposición y filmación: Preimpresión 2000

Impresión: Huertas

Encuadernación: Huertas

Impreso en España-*Printed in Spain*

# Índice

## *Agradecimientos*

### ¿ESTAMOS FUERA DE CONTROL?

#### CAPÍTULO I. LAS CLAVES DE LA PÉRDIDA DE CONTROL

##### Un ritmo frenético

El caso de Paloma

Las prisas se contagian

Aminorando la marcha

##### La influencia del cansancio y del estrés

El caso de Esther

Claves para reducir el estrés

##### Lo cotidiano también satura

Las rabietas de Candela

El sueño nocturno de Alfonso

Las desobediencias de Marcos

La hiperactividad de Fran

El despertar de la adolescencia de Inés

Los conflictos con Javier

Claves que nos ayudan en el largo camino

##### El proceso y los cambios que se producen en la pérdida de control

Curva de la pérdida de control emocional

Síntomas frecuentes en situaciones crónicas o extremas

Esquema humano de respuesta

#### CAPÍTULO II. LA IMPORTANCIA DEL CONTROL

##### DE LAS EMOCIONES

##### El caso de Gimena

##### Qué hacer para ser dueños de nuestras emociones

*Aprender a parar. Lo importante es llegar*

Técnica del termómetro de la ansiedad

Técnica del cinco x cinco

*Aprender a ir más despacio. Aprender a desactivarnos*

Técnica de la respiración diafragmática

Uso de las técnicas en cadena

##### Cuando hemos llegado demasiado lejos y estamos muy alterados

Técnica del contraste brusco de temperatura

##### Aprovechemos nuestra imaginación

Técnica de la visualización

##### Controlemos lo que pensamos

El control de los pensamientos anticipatorios

Autoinstrucciones positivas

Las rumiaciones

##### Ahondando aún más en nuestro autocontrol

Técnica de relajación muscular

##### Cambiando nuestra forma de pensar y los pensamientos extremos

- Pensamientos irracionales
- Pasamos a la discusión
- Ideas que nos pueden ayudar a la discusión
- Sacando conclusiones más sensatas
- Aprender a gestionar los conflictos
- Cómo abordar los conflictos con equilibrio emocional

### CAPÍTULO III. CONSECUENCIAS DE LA PÉRDIDA DE CONTROL EMOCIONAL

- Los ataques de ira
  - El caso de Alejandra
  - Reflexionando sobre la ira
- El desgaste personal
- La ineficacia percibida
  - El caso de Charo
- Pérdida de autoestima
- El sentimiento de culpa. Claves
- Influencia en el patrón educativo
  - De la falta de control emocional a un alto nivel de intransigencia y de ahí al patrón autoritario
  - El caso de Benito
  - De la falta de control emocional a una alta inseguridad personal y de ahí al patrón educativo permisivo
  - El caso de Ismael
- Cómo se sienten ellos

### CAPÍTULO IV. CÓMO AYUDAR AL AUTOCONTROL DE LOS HIJOS

- Ayudarles a manejar las rabietas
  - Cómo manejar las rabietas
  - La técnica de extinción
- Ayudarles con el miedo nocturno
  - El caso de Alicia
- Ayudarles con la separación y las nuevas parejas
  - Cómo calibrar las emociones
  - Cuando no aceptan a la nueva pareja
- Enseñarles a autocontrolarse en el colegio
  - Qué se puede hacer desde casa
  - Qué se puede hacer desde el colegio
- Un caso desesperante: su negativismo ante las tareas.
  - El caso de Pedro: un niño muy negativo, unos padres muy desbordados
  - Niños con ciertas dificultades
  - Claves para ayudarles
- El fenómeno del bofetón
  - Técnica del tiempo fuera

### HABLAN LOS EXPERTOS

- Educación con cariño, por María Jesús Álava Reyes
- Educando para la reflexión y el control de uno mismo, por Javier Cabanyes Truffino
- Autocontrol de las emociones, por Antonio Cano Vindel

Educación emocionalmente: un reto de padres y educadores, por Carmen Castelló Tardajos  
Actividad física para el cuidado personal y el equilibrio emocional, por Antonio Méndez  
Giménez  
Padres e hijos: amores tumultuosos, por Javier Urra

*Bibliografía*

*Índice temático*



*A Pilar, Verónica y David.  
Mis principales acompañantes en este trayecto  
de las emociones que supone la vida.*

# Agradecimientos

A todas aquellas personas que han confiado en mí para ayudarlas en algo tan valioso como conseguir sentirse bien consigo mismas y ser capaces de transmitírselo a su vez a las que les rodean. Personalmente para mí, resulta una continua experiencia vital de incalculable valor.

A todos aquellos que, independientemente de su edad, me demuestran que se puede cambiar y mejorar. Lo considero un regalo, un ejemplo de superación.

A mis compañeros, que se desviven por cuidar de sus pacientes de manera cercana y profesional.

A los chicos y chicas que se dejan ayudar, pues son muy valientes y demuestran el potencial que tienen para salir adelante y continuar por sí mismos.

A los padres y educadores que he conocido, que cuando se han cuidado a sí mismos han podido cambiar su visión y aumentar su eficacia en la educación de sus hijos.

A Carlos Mateo, uno de los psicólogos más experimentados que trabajan hoy día en España y uno de los entendidos en inteligencia emocional de quien yo más he aprendido.

A Mónica Liberman, una magnífica editora, con asombrosa capacidad para promover y cuidar los detalles de este proyecto. Es especial su dedicación y la del resto del equipo editorial en temas tan importantes para la sociedad como el tratado en este libro.

A María Jesús Álava, psicóloga, a Javier Cabanyes Truffino, neurólogo, a Antonio Cano Vindel, doctor en Psicología, a Carmen Castelló Tardajos, pedagoga, a Antonio Méndez Giménez, doctor en Educación Física y Deportes, y a Javier Urra, doctor en Psicología, grandes profesionales en cada uno de sus campos y grandísimas personas, siempre dispuestas a participar y compartir su sabiduría. Para mí es un lujo poder incluir sus opiniones y recomendaciones. Estoy seguro de que los lectores también lo agradecerán.

## ¿ESTAMOS FUERA DE CONTROL?

Los psicólogos que nos dedicamos a la intervención, principalmente en conflictos dentro del ámbito de la familia, hemos constatado en los últimos tiempos un aumento considerable de dificultades en el manejo del día a día con niños pequeños. Los padres acuden a consulta cada vez a una edad más temprana y por problemas derivados de no hacerse con un adecuado control de los niños por no conseguir instaurar con éxito determinados hábitos, como dormir a su hora o alimentarse bien y con tranquilidad, por rabietas y reacciones extremas que les desconciertan, etc. Son problemas que no se pueden concebir como psicopatologías o asuntos de extrema gravedad, pero que, sin duda, generan agobio y bastante sufrimiento.

Este desconcierto y desesperación de los padres cuando sus hijos son tan pequeños tiene que ver más con circunstancias que rodean a los propios padres que con dificultades intrínsecas de los hijos. Los datos del último *Estudio sobre la actividad terapéutica realizada con niños, adolescentes y jóvenes en el Centro de Psicología Álava Reyes*, que se publicó en octubre de 2010, reflejan que, en las intervenciones que hemos llevado a cabo en los últimos años en comparación con los anteriores, han aumentado considerablemente los casos de padres de niños menores de cinco años que han asistido a consulta, llegando incluso a atender a padres de críos de seis meses. Como dato significativo hay que destacar que en el 79,5 por ciento de ellos no ha sido necesario tratar a los niños, sino que ha sido suficiente con el trabajo hecho con los padres. Hojas de registro de observaciones, orientaciones generales o pautas concretas a dificultades específicas han sido algunos de los principales recursos que les han permitido hacerse con las situaciones y mantener después los niveles de normalidad que buscaban. De un tiempo a esta parte, en el trabajo con los padres, una de las áreas que hemos visto aumentar más ha sido precisamente el trabajo del control de sus emociones, hasta el punto de que, cuando vienen a vernos por segunda o tercera vez, el hecho de encontrarse más tranquilos y confiados les lleva, en muchas ocasiones, a expresarse de la siguiente forma: «Es curioso, pero esta semana ha sido especialmente tranquila» o «Durante estos días mi hijo ha estado más centrado y mucho más normal...».

Es el efecto inmediato que tiene el control de las emociones, que permite adquirir una visión de los problemas lo suficientemente distante como para hacerles frente con el mínimo de agobio y, por supuesto, sin la desesperación que caracteriza esos momentos que muchos padres viven con demasiada frecuencia y que, con el tiempo, les lleva a encontrarse totalmente desesperados y desesperanzados.

El trabajo del control de las emociones y el estudio de su influencia en el comportamiento humano se ha centrado en el manejo de las mismas de cara a poder diferenciar muy bien entre un nivel natural y apropiado como respuesta a las situaciones negativas y un nivel excesivamente alto y desadaptativo frente a las mismas.

*Mantenernos bajo control no significa desnaturalizarnos sino mejorarnos para poder abordar el día a día con un nivel de normalidad emocional que permita experimentar sentimientos también normales y no desvirtuados e influenciados por abundantes pensamientos negativos, sino por otros mucho más ajustados y positivos.*

Pero no pensemos que estas dificultades son características exclusivas de esta etapa infantil. En la preadolescencia y en la adolescencia se van a dar asimismo oportunidades para que los padres se puedan ver desbordados, por lo que será todavía más cuando éstos necesitarán controlar sus emociones, si quieren ser eficaces en sus acciones y sentirse equilibrados. Entre la intensidad de las respuestas de los adolescentes, que es mucho mayor, y el desgaste de los padres, que también va en aumento, esta etapa es especialmente proclive al trabajo del autocontrol emocional. En el último estudio citado anteriormente incluimos la evaluación de los problemas emocionales que presentaban los padres en los casos de intervenciones con chicos y chicas de hasta veintiún años. Los resultados obtenidos fueron que en un 27 por ciento de los casos las madres presentaban dificultades de carácter emocional, con sintomatología ansiosa, pensamientos negativos muy frecuentes o un estado anímico bajo. El hecho de que los datos se refieran a las madres y no a los padres es porque son ellas principalmente las que asisten con regularidad a las consultas con sus hijos.

Pienso que llevamos demasiado tiempo hablando de que las circunstancias actuales no ayudan y esto puede ser sintomático de que no mejoran, sino todo lo contrario. Mucho tiempo dedicado al trabajo, demasiadas prisas día tras día, muchas y variadas tareas a las que atender, etc. Con todo ello, no resulta difícil pensar que nos podamos ver desbordados por cuestiones menores o cotidianas, pero que requieren, indudablemente, atención y dedicación, dado que tienen que ver con la familia y los hijos. Pero si además se trata de problemas importantes, es más evidente todavía que el nivel de frustración pueda ser muy alto, que el cansancio se traduzca en agotamiento o que la labor de padres pueda generar pensamientos aún más lamentables del tipo: «Lo hago todo mal» o «Yo no valgo para esto».

El psicólogo norteamericano Daniel Goleman, dedicado desde hace años a aspectos importantes de la inteligencia emocional, realizó unos estudios centrados en una exhaustiva observación durante meses de las costumbres y ocupaciones del Dalai Lama y sus acompañantes. En ellos registró un gran número de actividades que llevaban a cabo de forma cotidiana, además de otras muchas variables que pensaba podían afectar a su calidad de vida y concretamente que podrían estar relacionadas con su salud. Una de las conclusiones extraídas de los resultados fue que los momentos de relajación que conseguían diariamente gracias a sus hábitos de oración y meditación les proporcionaban un ventajoso estado de bienestar que repercutía en su buena salud, siendo una variable excepcional para la prevención de enfermedades.

Cuando exponíamos este estudio como ejemplo en un taller para padres, una madre apuntó: «Eso es porque no tienen hijos».

El alto nivel de frustración de los propios padres al ver que ciertas cosas no funcionan, que sus hijos no avanzan muchas veces en el aprendizaje, cuestiones básicas como el orden o la higiene y la limpieza, la propia falta de paciencia que ven crecer en sí mismos, etc. van dando paso a sensaciones negativas relacionadas con una baja valía personal, llegando a verse desbordados y desembocando muchas veces en miedo al fracaso.

A ello hay que sumarle que pronto observan que todo esto se transmite, y, lógicamente, los niños, como grandes observadores que son, desde bien temprano van adquiriendo ciertas tendencias a hacer las cosas deprisa y muchas veces mal, a ser también ellos impacientes e

intransigentes y a no entender explosiones emocionales negativas ni en ellos ni en los adultos con los que conviven.

Pablo, de ocho años, a quien conocí hace algún tiempo cuando vino a consulta con su madre y su hermana pequeña, me decía: «No entiendo a mi madre, siempre está enfadada y me echa unas broncas impresionantes. Todos los días hay algo, como ella ya venga cabreada...».

Si no fuera porque, en la mayoría de los casos, yo acostumbro a ver a los padres y a trabajar con ellos antes de ver a sus hijos, podríamos pensar que es lo típico que dice cualquier chaval que ve las reacciones de los demás, pero que es incapaz de percibir las suyas. Sin embargo, en esta y en muchas situaciones parecidas es así, es decir, los padres han llegado ya a un punto en que manifiestan respuestas emocionales desproporcionadas, y lo peor es que son conscientes de ello, lo que les crea todavía más desaliento y desesperación.

En particular, muchas madres me han llegado a expresar que tienen la sensación de que casi siempre están como apagando fuegos y falta el detenimiento necesario para disfrutar del día a día. Habrá muchos padres que piensen que es «imposible disfrutar con lo cotidiano». Y lo cierto es que se improvisa mucho y se tiene la sensación de pasar el día a un ritmo frenético, con lo que de esta manera es difícil conseguirlo.

Estamos en una sociedad que cada vez cuestiona, critica, exige y compite más, pero que también encuentra menos apoyos y colaboración y se siente más incapaz y más débil.

A veces se ha perdido el rumbo y es constante la preocupación. Espero aportar el granito de arena que suponga que los adultos puedan acometer su tarea de educar, guiar, enseñar y dar ejemplo con equilibrio emocional adecuado y suficiente como para sentirse seguros de las distintas acciones que vayan tomando. Con el convencimiento de que sus hijos también se lo agradecerán con el paso del tiempo, me quedo complacido por ello.

# Capítulo I

## LAS CLAVES DE LA PÉRDIDA DE CONTROL

### UN RITMO FRENÉTICO

Una cuestión importante a tener en cuenta a la hora de analizar una de las variables que influye negativamente en el control de uno mismo es el ritmo acelerado que muchos padres presentan en el día a día. Un ritmo que la mayoría de las veces no es circunstancial ni puntual, sino que, por desgracia en muchos casos, ha llegado a ser el habitual y se viene presentando desde mucho tiempo atrás. Los padres lo expresan con frases como: «Es que voy llegando a todo, pero con la lengua fuera», «Voy deprisa a todas partes. Incluso gestiones que no tendría por qué también las hago corriendo», «El tiempo se pasa más rápido que antes».

#### **El caso de Paloma**

Paloma es la madre de Ainhoa, que tiene cinco años, y de Alberto, que tiene dos. Cuando vino a vernos por primera vez, el motivo que nos expuso era que había llegado un punto en que ya no podía más, se sentía incapaz de seguir tirando para adelante. No tenía específicamente un área que identificara como problemática, sino que era aún más desmoralizante para ella, pues, al contrario, no veía en ese momento ninguna que funcionara bien. En el trabajo, con su marido, con sus padres, con sus hijos...

Era tal la sensación de desbordamiento que incluso estaba pensando pedir una baja laboral, cosa que ya había tenido que hacer en el pasado, y esto le generaba aún más pesar, pues no quería llegar a ese extremo.

Era profesora de educación secundaria en un instituto y daba clases de educación física. Además, impartía clases extraescolares de baloncesto en un centro, dos días a la semana. Su vida, como nos decía, era un no parar. Una de las cuestiones evidentes ya desde el principio era su necesidad, real o no, de llegar a todo y con un nivel de autoexigencia muy alto, de tal manera que los días le quedaban cortos. Así, por ejemplo, cuando sus hijos se iban a la cama, ella aprovechaba para seguir trabajando, como en la época de las evaluaciones cuando se llevaba a casa los exámenes para corregir; en cualquier caso, siempre había algo en lo que ocuparse. La cuestión es que no se quitaba la sensación de que todo le requería más tiempo del que tenía, de que no disponía ni de un minuto que perder. En el trabajo no paraba quieta, ya que o bien estaba dando clases, preparándolas o tratando asuntos siempre importantes. En las clases de baloncesto con las niñas pasaba algo parecido. Cuando no estaba dando indicaciones propias de la actividad, coordinaba a otras profesoras del equipo o hablaba con padres que te

nían dudas o cuestiones a tratar. Por otro lado, cuando estaba en casa, era como una carrera de obstáculos, ya que a sus hijos había que darles la merienda, hacer algo de tarea —aunque muy básica aún con la niña—, luego el baño, la cena y el cuento. Todo esto dicho así parece fácil, pero siempre hay imprevistos, y los niños también tienen días buenos y malos. En ocasiones, estaban ya agotados a media tarde o el pequeñín tenía ganas de llamar la atención y pillaba esas rabietas que tanta angustia le producían, o la hermana mayor, a pesar de tener gran parte de la atención de su madre, como necesitaba menos que su hermano, muchas veces se ponía a su altura y se metía con él, cosa que sabía que nunca fallaba, o le daba por hacer muy despacio sus quehaceres, algo que también sabía que desesperaba a su madre.

*Hay dos cuestiones consideradas como responsables de las prisas: una está relacionada con un gran número de tareas que tienen que ser gestionadas en un tiempo determinado y que no se puede estirar, aunque no pocas veces nos gustaría; otra corresponde a las sensaciones internas de rapidez, que no siempre están acompañadas con las tareas que se hacen, pero que, sin duda, están relacionadas con un ritmo trepidante y excesivo en todos los casos.*

En el caso de Paloma había un poco de las dos cuestiones, pero como ella siempre había sido una persona con muchos recursos personales y muy activa, su capacidad para acaparar tareas era verdaderamente alta. Las dificultades se producían porque este segundo aspecto, el de su rapidez interior, se le había escapado de las manos.

Aun así, fue necesario priorizar y hacer algunos reajustes previos. De esta manera, Paloma tuvo que tomar algunas decisiones, como simplificar la tarea de coordinación de las clases extraescolares de baloncesto aprovechando los recursos del resto de los profesores y dedicarse sólo a un grupo de alumnas. Eso sí, ni contemplamos la idea de darse de baja, pues el tiempo libre no se traduciría en sentirse mejor, ya que a las personas como ella le surgirían previsiblemente pensamientos de no estar cumpliendo con sus obligaciones y además tendría todo el tiempo para darle más vueltas a las cosas y para perderlo.

*Hay personas que cuanto más tiempo libre tienen más tiempo pierden, y si bien es cierto que perder o ganar el tiempo es totalmente subjetivo, ellas lo viven así.*

El propósito de la terapia no era éste en este momento.

El objetivo que nos planteamos en ese punto fue regular su ritmo interior para vivir el día a día con más calma, la suficiente como para ir acometiendo tareas sin estrés, sin esa sensación negativa asociada a lo que hacía, lo cual era incomprensible, si tenemos en cuenta que le gustaba mucho su trabajo, sus actividades de tarde, sus hijos, estar con ellos y disfrutarlos. La toma de decisiones también incluyó que el tiempo nocturno era para ella, pero para realizar actividades gratificantes, como leer, ver la televisión o sentarse en el sofá junto a su marido y en ningún caso terminar un trabajo; lo pendiente se haría al día siguiente y seguiría su curso. Al principio costó un poco convencerla de que esto no le iba a suponer un problema de acumulación del trabajo o algo similar; necesitaba acostumbrarse a actuar así por sistema. Como ella estaba habituada a hacer lo contrario, todo esto le parecía impensable.

*El trabajo es como la energía, ni se crea ni se destruye, siempre está ahí, y las personas que se sienten especialmente bien cuando lo acaban no son conscientes de que casi de inmediato tienen más, y vuelta a empezar. Es necesario caer en la cuenta de que hay que aprender a sentirse bien incluso habiendo tareas pendientes, pues, lo creamos o no, siempre las hay.*

Por otra parte, era importante que aprendiera a ir afrontando actividades sin pensar en las que quedaban, sino intentando centrarse en las que hacía en cada momento, como si fuese la última o la única.

Uno de los aspectos fundamentales en el que nos centramos fue en conseguir que Paloma avanzase el día más relajada, sin esa progresiva activación interior que al final de la jornada era demoledora. Esta actitud era la responsable de que cuando Ainhoa iba más despacio que de costumbre, Paloma le respondiese gritándole e increpándole para que corriera, con lo que la niña muchas veces se bloqueaba, provocando que ella se pusiese aún peor; o que cuando Ainhoa le hacía alguna broma pesada al hermano, su madre reaccionara como si le hubiese agredido, y si a veces lo hacía, su madre casi lo anticipaba. Esto lo conseguimos con una de las técnicas que, entre otras muchas, mejor le iba: la relajación muscular de Jacobson. Ella, deportista, entendía muy bien todo lo relacionado con conceptos fisiológicos, como tensión y distensión muscular y concentración y relajación mental. El efecto conseguido es como si viajara en coche y bajara la marcha, pero manteniendo el mismo recorrido y consiguiendo un consumo óptimo. La tranquilidad que Paloma portaba cada vez más le daba la posibilidad de vivir con más distancia y calma, sobre todo las cuestiones que no salían adecuadamente, los malos momentos, los fallos. Pero también tuvimos que trabajar su visión de este tipo de acontecimientos, para que aprendiera a vivirlos con mayor normalidad de lo que lo hacía y no se sintiera fracasada si los niños presentaban determinados problemas o no experimentara una sensación de desastre si algo le salía mal en el trabajo.

En estas circunstancias, su estado le permitía ser más eficaz, además de sentirlo de verdad. Mediante registros de conducta pudimos identificar muy bien aquellos comportamientos tanto de Ainhoa como de Alberto que era necesario afrontar de una manera diferente. De la misma forma, gracias también a la observación de la actuación de Paloma, conseguimos darle pautas y aportar estrategias adecuadas. Sentirse menos desesperada y aprender a abordarlo de manera diferente le proporcionó el estado que buscaba y que era necesario, tanto para seguir trabajando bien y a gusto, como para seguir ejerciendo de madre con un nivel adecuado de satisfacción.

### **Las prisas se contagian**

Hoy, muchos niños se levantan muy temprano y comienzan una jornada casi de ejecutivo, es decir, arriba a la primera, desayuno exprés, rápido, fuera de casa, variadas actividades en el cole, vuelta a casa y de prisa también a ponerse a hacer los deberes, algo de juego, cuando se puede, y rutinas nocturnas. Dado que los niños cuando son pequeños son como esponjas que lo observan todo, que aprenden muy rápido —tanto lo que es bueno para ellos como también lo que no lo es—, hay que tener en cuenta que las prisas de los adultos les superan muchas veces y que lo que ellos necesitan es tiempo para determinados aprendizajes y hábitos, que serán para toda la vida, y no esa sensación de vivir comprimidos entre diferentes obligaciones que se suceden unas a otras.

### **Aminorando la marcha**

Hay que caer en la cuenta de la importancia de no seguir la inercia que nos lleva a cargarnos de actividades que nos pueden llegar a sobrepasar y reflexionar sobre cuáles podrían ser prescindibles, cuáles se pueden minimizar y cuáles se pueden posponer para más adelante.

Es necesario hacerse planteamientos serios que incluyan tomar decisiones para llevar a cabo ciertos cambios. De lo contrario, es impensable que una vez que hemos detectado que



vamos acelerados, dejemos de hacerlo y aminoremos la marcha. Generalmente supone sacrificar ciertas actividades, como en el caso de Paloma que tuvo que dejar algunas de las clases extraescolares que coordinaba. A veces, el trabajo ocupa todo nuestro tiempo, otras veces son cuestiones relacionadas con los hijos, pero, en cualquier caso, hay que hacer un esfuerzo por priorizar y quedarse sólo con aquellas actividades que consideremos indispensables. Para Paloma era necesario encontrar un rato cada día que le permitiera estar tranquila, a gusto y poder reflexionar y no seguir trabajando hasta el infinito, como si fuese lo más importante de su vida. En este sentido, una baja laboral le hubiese puesto en su sitio inmediatamente, porque le enseñaría que, si se pasa, las consecuencias pueden ser justo lo contrario de lo que pretende, es decir, varios meses sin poder trabajar. Pero, en estas circunstancias, sabemos que no es oportuno, ya que la persona debe fortalecerse y aprender por ella misma a regularlo estando activa, aprender a ir más despacio, no a dejar de circular.

El autocontrol emocional es lo que permite, por un lado, tener el equilibrio necesario para tomar estas decisiones, y por otro, conseguir la adecuada activación interna para afrontar el día a día.

*Es necesario aprender a desarrollar un ritmo que permita hacerse cargo del presente, siendo capaz de observarlo y afrontarlo con calma. Los padres que corren se lo suelen perder, pues su mente está más en lo que tienen que hacer después que en lo que hacen en ese momento. De esta forma, las sensaciones que van acumulando son terriblemente desconsoladoras, facilitándoles también a menudo pensamientos del pasado altamente insatisfactorios.*

## LA INFLUENCIA DEL CANSANCIO Y DEL ESTRÉS

Son muchas las razones que influyen en el cansancio que se va acumulando a lo largo del día, y éste, a su vez, influye en muchas actividades, mermándolas o haciéndolas más difíciles.

Cuando estamos cansados, disminuyen nuestras fuerzas y nuestra capacidad de dirigirnos también a nivel emocional, dificultándonos las emociones positivas y facilitándonos las negativas, con lo que se produce una disminución de la capacidad de autocontrolarnos.

Son muchos los padres que, cuando se sienten frescos, son capaces de acometer muchos frentes a la vez y de manera verdaderamente exitosa, pero ellos mismos, en otras ocasiones, con menos fuerzas, se expresan así: «Llega un momento en que me irritan enseguida», «Es ese punto en el que no puedo soportar que me conteste así», «Si me pilla de buenas, vale, pero como sea a partir de cierta hora, no aguanto que trate así a su hermana». Estas frases hacen referencia a ese momento en el que el estado no tolera ya ciertas cosas y entonces es cuando se produce la hecatombe, la explosión.

### El caso de Esther

Esther tenía dos hijos, una niña de cuatro años y un niño de dos. En el plano laboral había conseguido estabilidad y un trabajo que le gustaba muchísimo; estaba en una compañía muy importante y desde hacía tiempo dirigía un equipo con el que daba soporte a diferentes empresas, algunas de bastante nivel. Su capacidad de trabajo, que era muy alta, había quedado demostrada hacía años, y compatibilizaba esta actividad con su labor de madre siempre ocupada cuando llegaba a casa. Dado que se lo podían permitir económicamente, ella y su marido habían decidido que las cosas de la casa las hiciera una persona externa sobre la que recaería, en principio, el mayor peso del trabajo. Obviamente, siempre quedaban ciertas cosas indelegables de las que se ocupaba Esther personalmente. Su capacidad era tal que, a pesar de

levantarse a las seis y media de la mañana, por las noches a las doce y media podía estar aún despierta ultimando o leyendo algo.

Al llegar a este dato, muchos ya nos podríamos plantear que es insostenible o que incluso nunca podríamos hacer nada similar, ni siquiera durante un corto periodo de tiempo. Pues Esther llevaba muchos años haciéndolo...

Pero el momento en el que tuvimos que intervenir fue cuando el cuerpo dijo que no podía más. Ese trajín día tras día, a pesar de su indudable gran capacidad, tenía que pasarle factura, y así comenzaron ciertas molestias físicas, que, concentradas en el abdomen, le fueron generando un malestar progresivo que llegó a hacerse continuo. Primero fue al médico de familia, luego tomó algo de medicación, después acudió al especialista. Más tarde tuvo que ir a otros especialistas hasta la desesperación. A esas alturas tenía ya una importante distensión abdominal, con los consecuentes desarreglos intestinales y un nivel de preocupación altísimos. Este nuevo ingrediente repercutió, en primer lugar, en el ritmo, que sufrió una especie de frenazo, pues la sensación de cansancio llegó a ser tan importante como las molestias físicas. Su nivel de eficacia en el trabajo disminuyó de forma considerable y, en consecuencia, sus pensamientos negativos aumentaron. De este modo, llegó a pensar cosas del estilo de: «Ya no soy tan buena», «No valgo para nada», «En el trabajo soy un desastre».

Por otro lado, en casa le daba la sensación de no poder hacerse cargo de casi nada, y su preocupación eran los niños con los que carecía de la paciencia necesaria ante los problemas cotidianos, que se traducían en enfados y frustración casi constantes. De igual manera, los pensamientos correspondientes eran del siguiente tipo: «No puedo cuidar bien de mis hijos», «Estoy siendo una mala madre», «No valgo para nada».

El médico le dio la baja laboral, pues llegados a ese punto no podía ni con su propio cuerpo y la distensión abdominal era tal que tenía incesantes molestias.

El estado en el que ya se encontraba era un estado depresivo en el que, como es característico, su nivel de actividad disminuía considerablemente, sus preocupaciones aumentaban y su motivación en general también estaba por los suelos. Su continua preocupación le llevó a seguir visitando a un gran número de especialistas y a realizarse toda suerte de pruebas. Una doctora que conoce nuestro trabajo, y una vez descartada causa orgánica que justificase la dolencia que tenía Esther y que le producía aquella enorme inflamación, le recomendó que acudiera a nuestra consulta y que estuviera abierta a otras posibilidades, como un proceso de estrés.

Ése fue el comienzo de nuestro encuentro y donde empezamos a observar y a averiguar lo que le pasaba a Esther.

Las primeras acciones las encaminamos a examinar bien su nivel de actividad y sus pensamientos negativos que ocupaban la mayor parte de su tiempo. He de decir que durante bastante tiempo hubo una parte de ella que se resistió a admitir que ese problema físico tan evidente pudiera tener alguna relación con el estrés, con sus emociones o con algo parecido a esto, pero estaba tan hastiada de dar tantas vueltas sin conseguir la solución y era tal la confianza en la persona que le había recomendado, que puso todo el empeño que le quedaba.

Lo primero que nos propusimos fue que empezase a estar más activa, pero con actividades reforzantes para ella, que le proporcionaran sensaciones positivas, que disfrutase y que saliera cuanto antes de ese bloqueo en el que se encontraba. Comenzó a andar, a salir poco a poco, aunque con lentitud, porque físicamente aún se encontraba mal.

Aunque ella nunca había percibido síntomas que pudieran relacionar con claridad lo que le ocurría con el estrés, lo cierto es que su alto nivel de resistencia durante mucho tiempo le había permitido creer que no tenía límite.

*Todos tenemos un límite, y es de vital importancia que aprendamos a valorar nuestras fuerzas y a medirlas para poder encontrar el equilibrio que nos proporcione la seguridad de mantenernos en el tiempo con un desgaste mínimo y con un cansancio que día a día podamos compensar y disipar.*

Esther había sobrepasado sus fuerzas con creces, y lo que era peor, ni se había dado cuenta, por lo que o aprendía a identificar las partes del proceso o cada cierto tiempo se podría encontrar en un punto de no retorno en el que ya se sentiría lo suficientemente afectada como para bloquearse y tener que volver a parar.

Esther comenzó a practicar las técnicas de desactivación, que son aquellas estrategias destinadas a conseguir que ciertas respuestas internas manejadas por el sistema nervioso autónomo no permanezcan alteradas y en estado de alerta. Además de conseguir que sus niveles de ansiedad fuesen realmente bajos, le ayudaron mucho a conocerse a sí misma en este sentido y a comprender cómo su nivel de actividad le llevaba a desentenderse totalmente del estado interno que tenía.

Hay personas que funcionan tan rápido y son tan activas que ni se plantean que en su funcionamiento interno puedan existir procesos que necesiten de tiempos para funcionar de forma adecuada.

Pues bien, Esther aprendió a disminuir sus ritmos, por ejemplo con la respiración diafragmática, una técnica que a través del control de su ritmo respiratorio le permitía enlentecerlo y manejarlo debidamente. Hay que saber que la respiración es una de esas respuestas que dependen del sistema nervioso autónomo. Aprendió a regularse de tal manera que cuando se notaba algo acelerada, echaba mano de ella y conseguía ir más despacio.

Siempre había sido una persona muy exigente y en parte por eso acaparaba tantas actividades y además con éxito, pero, desde hacía algún tiempo, esos pensamientos se habían vuelto en su contra, puesto que ahora ponía en entredicho constantemente su valía, tanto en el trabajo como en casa, con sus hijos, con su marido y en casi todos los planos.

Trabajamos la reestructuración cognitiva, una técnica que nos ayuda a identificar aquellos pensamientos disfuncionales, subjetivos e irracionales, que nos están influyendo de manera negativa, y a reinterpretar la realidad de forma más objetiva y adecuada, proporcionándonos un estado anímico mucho más positivo. De esta manera conseguimos que no se dejase llevar por los pensamientos negativos y distorsionados que había elaborado en la última etapa y que, poco a poco, fuera generando otros y esforzándose por pensar de manera mucho más realista, no sólo recuperando pensamientos que hacía mucho tiempo no tenía, sino mejorándolos hasta lograr no pensar, por ejemplo, que tenía que exigirse el máximo siempre y en todos los sitios, o que no se podía permitir cometer errores como cualquier persona.

En relación a esto se dio cuenta de que también ella podía cambiar su ritmo de vida y tomar decisiones importantes, como hablar con su jefe y plantear una reducción de jornada para disponer de más tiempo que dedicar a sus hijos y ayudarse en la línea que se había planteado de ir más despacio por la vida. Aunque la empresa en la que trabaja se caracteriza por ser muy competitiva y conseguir de sus empleados unos niveles de trabajo muy intensos, precisamente ella, que era muy buena en lo suyo, aún podía hacerse valer más, planteando soluciones que, a la larga, iban encaminadas a mejorar no sólo a ella misma, sino también a la propia empresa por cuestiones relacionadas con su motivación y rendimiento.

Por otro lado y en lo que a ocio se refiere, por primera vez en su vida empezó a dar gran importancia a esas actividades ya iniciadas tímidamente. Formó un grupo de amigas con las que jugaba al tenis un día fijo a la semana y también con las que salía de vez en cuando a tomar un café o a disfrutar de cualquier otra actividad. Por supuesto, siguió sacando jugo a los fines de

semana con la familia, saliendo y disfrutando todos juntos.

Para conseguir esto fue preciso que su marido colaborase algo más en casa y comenzase a hacerse cargo de algunas tareas, sobre todo las relacionadas con los niños. No resultó fácil, porque él llegaba también tarde de trabajar. Pero ella se lo propuso como una necesidad más que como una posibilidad.

Los momentos de desesperación y de falta de control que se habían venido dando con los niños quedaron perfectamente superados en el instante en el que mejoró el cansancio y encontró el equilibrio entre el desgaste y la recuperación diaria. También le ayudó el hecho de llevar a cabo durante un par de semanas los registros de conductas de los niños que le facilitó y que le permitieron ver con claridad las conductas ante las cuales ella perdía el control con más facilidad y su relación con el cansancio. Algunas estrategias puntuales, como separar a la niña cuando se metía con el hermano sin llegar a enfadarse tremendamente con ella, o ignorar por completo las llamadas de atención del pequeño sin caer en la trampa de dedicarle contemplaciones —que acababan siempre en desesperación, porque él no entendía nada y se ponía peor— y su serenidad progresivamente alcanzada le permitieron resolver esas dificultades cotidianas con los niños.

Haber descubierto que podía controlar su cuerpo tras conocer cómo éste se resentía cuando ella presentaba estrés fue crucial para recuperar el equilibrio en su vida y en especial para mantenerlo.

## **Claves para reducir el estrés**

Muchas son las medidas que podemos poner en práctica para reducir el estrés. En el siguiente cuadro seleccionamos algunas de ellas:

### **Qué hacer para reducir el estrés**

Descubrir los estresores: esos elementos del día a día, ya sean tareas del trabajo, actividades y necesidades familiares o cualquier otra circunstancia que nos exijan una dedicación y un esfuerzo importantes y que, por sí solos o por su acumulación, sobrepasan nuestra capacidad de hacerles frente con fuerzas y recursos suficientes. Identificar cómo nos afectan y cómo respondemos ante ellos.

Pensar en cómo los compensamos, es decir, qué estamos haciendo para encontrarnos bien, y disfrutar de la vida a pesar de los malos momentos. .

Intentar romper las inercias que consideremos que pueden ser perniciosas para nuestra salud. Para ello es necesario que nos planteemos parar y compartir con los demás cómo nos sentimos e intentar que se involucren, sobre todo en el caso de la pareja. Es un problema familiar, no personal, y de hecho, la experiencia siempre muestra que acaba afectando a todos.

Encontrar ese hueco diario que, como decía María Jesús Álava Reyes en su libro *Trabajar sin sufrir*, ayuda a reequilibrarnos.

Tomarnos algo más de tiempo para las tareas de cara a conseguir disponer de más margen y así poder retrasarnos sin tener esa sensación de que va a ser un desastre.

Delegar y asumir que hay que intentar repartir el trabajo. Es cierto que muchas veces nadie puede hacer lo que nos pertenece a nosotros y parece que estamos abocados a sufrir hasta explotar, pero habrá que tomar decisiones que nos ayuden a descansar.

Quizá entonces tendremos que bajar el ritmo y priorizar, dejar de pretender ser los mejores y de tenerlo siempre todo listo —ser los mejores empleados, los mejores padres y los mejores amigos...— y entender que, si mantenemos los ojos bien abiertos,

podemos descubrir esas señales que nos manda el cuerpo y que nos indican que nos estamos pasando, y que, de seguir así, probablemente estemos destinados a sentirnos exhaustos y a generarnos un problema cada vez mayor.

Disminuir nuestro grado de exigencia sobre todos los asuntos y discriminar los verdaderamente importantes de otros, quizá algo más secundarios.

Hacer algo de deporte o al menos alguna actividad frecuente que permita estar en forma. El deporte ayuda mucho en el control de las emociones, pues mantiene en forma la capacidad pulmonar, la actividad cardiaca, el tono muscular, en definitiva, un adecuado funcionamiento de muchos de los componentes fisiológicos involucrados en el funcionamiento de nuestro sistema nervioso autónomo y cumple funciones de regulación no sólo a nivel nervioso, sino también hormonal. Por otro lado, el deporte regular genera endorfinas, que son las hormonas encargadas de ciertas sensaciones de bienestar que se producen en el cerebro.

Cuidar nuestra alimentación manteniendo una dieta suficientemente rica en nutrientes y vitaminas que nos faciliten un adecuado nivel de energía y bienestar durante todo el día.

Entrenarnos en un adecuado manejo de las técnicas para reducir el estrés y aumentar el grado de control sobre nosotros mismos. Esto es vital para que en la relación con los hijos seamos plenamente responsables de todo lo que hacemos y decimos y podamos manejar bien nuestras respuestas, con la calma que les faltará a ellos a menudo. Aún existen muchos padres que se preguntan por qué han de controlarse ellos y no sus hijos. La respuesta es sencillamente porque ellos son los adultos, cuya capacidad para entenderlo y conseguirlo es mucho más alta, sobre todo cuando caigan en la cuenta de que es así. Cuando los niños van conviviendo con modelos de adultos que se esfuerzan en manejar su estrés y en controlarse adecuadamente, se produce un progresivo aprendizaje que les conducirá a conseguir ser adultos autocontrolados y equilibrados.

## LO COTIDIANO TAMBIÉN SATURA

Cuando, un día tras otro, se nos presentan las mismas dificultades y ya llevamos tiempo inmersos en constantes problemáticas, acabamos presentando cierta facilidad para perder el control diario ante los primeros signos de que se va a producir esa problemática.

Solemos pensar que las madres son quienes están más de los nervios porque ellas mismas son las primeras en expresarse así cuando les preguntamos. Esto nos podría inducir a concluir que tienen mayor tendencia a perder el control. Pero lo que ocurre realmente es que, por regla general, son las que están más expuestas a la presión que en el día a día implica atender a muchas cosas a la vez. Y los hijos suponen, lógicamente, una de las partes más significativas de éstas, por lo que es indudable que las madres pierdan el control en lo que respecta a ellos. En los casos en los que el padre se ocupa en mayor proporción de los hijos y todo lo que ello conlleva, se da exactamente el mismo efecto, mostrando más desgaste y más dificultades en el control de sus emociones.

Muchas son las situaciones cotidianas en las que los padres pueden perder el control, y no siempre han de ser especialmente problemáticas, basta con que se repitan una y otra vez. Ya no se trata de pensar, como hemos dicho antes, que las circunstancias personales —como el exceso de trabajo, el estrés o ir deprisa a todas partes— son las responsables de todo, sino que también hay que tener en cuenta que el rol de padres conlleva una especial sensibilidad a lo que no funciona. Esto genera, muchas veces, unos altos niveles de preocupación y de malestar que conducen a estar muy encima de esas innumerables cuestiones, lo que puede provocar,

entre otras consecuencias, graves desequilibrios emocionales.

### **Las rabietas de Candela**

Los padres de Candela se alteraban enormemente cada vez que la niña presentaba una rabieta. Cuando la pequeña estaba extremadamente cansada, se mostraba caprichosa y entonces pedía lo que fuese; si estaban comprando el pan, ella quería un bollo, si era la hora de volver del parque, se quería quedar, y si estaba jugando con un niño y quería su juguete, tenía que ser suyo. Obviamente, estas cosas que deseaba no podían ser, por lo que su nivel de frustración era tal que tenía unas respuestas enérgicas que podían durar tanto tiempo que a su madre le parecían interminables. Enseñamos a sus padres a manejar esas rabietas, entre otras estrategias, no haciéndoles caso, para que la niña asumiera cuanto antes que con esas conductas no conseguiría nunca lo que se proponía, sin excepciones. Pero, a pesar de que esto es relativamente fácil, el principal problema que se nos presentaba era que los padres también se enfurecían cuando Candela actuaba así, y aunque a veces intentaban que no se notara —pues solía ocurrir cuando había gente delante—, lo pasaban tan mal que internamente se disparaban casi más que la niña. Que ellos se tranquilizaran y pudieran actuar controlados, y no como si fueran un espejo de las reacciones de Candela, resultó lo más difícil. Fue necesario trabajar sus pensamientos de vergüenza provocados por el hecho de que hubiera gente delante; los de frustración por no entender por qué Candela hacía esas cosas; los de sentirse mal consigo mismos por perder también el control; y algunos más, puesto que unos suelen ir encadenándose a otros.

### **El sueño nocturno de Alfonso**

Los padres de Alfonso tenían verdaderos problemas para que éste se fuese a la cama por las noches a una hora razonable. Prácticamente desde que empezó a manejarse tan bien solo, saltando sin problemas de la cama, era raro que un día se quedara en ella a la primera. Se levantaba muchas veces, se asomaba al salón donde estaban sus padres, o pedía agua no una, sino varias veces, quería que le acompañaran a la habitación, que se quedaran con él un rato, etc. Esta mecánica resultaba agotadora para ellos, que a esas horas del día no podían ya ni con su alma y también, por añadidura, les provocaba muchas veces discusiones sobre la forma adecuada de manejar el asunto, con lo que aún se deterioraban más sus fuerzas y hasta su moral. Los potentes enfados que experimentaban con Alfonso y entre ellos eran sin duda más significativos que el problema en sí, pues el niño no tenía realmente ninguna dificultad, ni terrores nocturnos, ni siquiera inseguridad llegado el momento de dormir. Se trataba más bien de un tema relacionado con su capacidad para manejar el ambiente, que había descubierto que era muchísima. Era curioso observar que, si algún día la madre —que era quien más sufría por este asunto— viajaba por trabajo, el niño se acostaba con menos parafernalia y prácticamente con normalidad. Los padres tuvieron que observar, pero de manera más objetiva, qué estaba pasando, y cómo Alfonso les estaba manipulando exquisitamente. También fue necesario que aprendieran algunas estrategias para solventarlo, bastante rápido por cierto, como cuidarse de no hacer nada que el niño pudiera interpretar como un triunfo. Eso significaba no repetirle que se fuera a la cama, ni decir cosas como: «¿Ya estás aquí otra vez?», no irse con él, no llevarle agua. A partir del instante en que se metía en la cama, limitarse a llevarle si se levantaba, tantas veces como fuera necesario, pero no dirigirle la palabra y, por supuesto, nunca irse con él o acostarse a su lado, pues esto era tan reforzante para el niño que justificaba que perseverara en el intento. Para los padres fue relativamente fácil acometer estas pautas una vez que pudieron autocontrolarse y conseguir que esta costumbre de Alfonso no les sacara de sus

casillas y poder decidir las primeras noches quién había conseguido estar más tranquilo para actuar mientras el otro podía quedarse haciendo otras cosas. Y tuvieron que eliminar de sus pensamientos cualquier resquicio de que pudiera tener algo de miedo nocturno, o que resultaba doloroso dejarle solo llorando, cosa que hacía muy bien hasta ese momento Alfonso, ya que había descubierto que casi nunca fallaba.

### **Las desobediencias de Marcos**

Ya desde muy pequeño parecía que Marcos tenía algún problema con la autoridad, pues le costaba acatar las órdenes y se mostraba muy enfadado cuando tenía que hacer algo que no quería. Casi nunca obedecía a la primera vez que le mandaban algo y, además, sus modales habían progresado a peor en los últimos años. Cuando los padres dieron el paso de pedirnos ayuda, Marcos tenía ya la experiencia de unos años actuando de esta manera y la edad de doce años, es decir, la intensidad de un preadolescente. El resultado era esperable: unos padres desgastados y con un nivel de enfado y frustración tremendo. Cada vez que Marcos les desobedecía, la respuesta de ellos ya era extrema: le reprendían, pero de manera muy enérgica e inmediata, con lo que las discusiones familiares eran la tónica general. En este caso, como en tantos otros aún hoy día, con frecuencia llegaban a las manos, y aunque el niño no respondía, era una cuestión probablemente de tiempo. De esta forma, si no lo hubieran frenado a tiempo, podría haber desembocado en una situación en la que padres e hijos acaban denunciándose por agresiones. Los padres de Marcos tuvieron que aprender a regular las desobediencias de su hijo con un sistema menos personal y emocional, en el que se pusieran en juego determinadas consecuencias para el niño. Así, si no apagaba el ordenador a su hora, no podría utilizarlo al día siguiente; si no venía a comer a la hora, no comía; si no cumplía con el horario de estudio estipulado, no podría acceder a todos los privilegios que tanto le gustaban. Se haría una lista en donde todo quedaría muy bien regulado. La clave de la solución de este caso estuvo en conseguir que ellos autocontrolaran esas respuestas que de manera casi automática habían desarrollado ante los problemas que presentaba Marcos y que eran las responsables de que no hubieran podido mantenerse firmes, y sí, en cambio, bastante inseguros y perdidos ante las conductas de su hijo. Dejaron de tomarse las desobediencias como una provocación y sobre todo no actuaron como si lo fueran. Marcos vio que no le resultaban rentables y descubrió que no tenía ningún poder sobre el equilibrio y la tranquilidad de sus padres.

### **La hiperactividad de Fran**

Fran tenía quince años y, a pesar de haber llegado ya a la adolescencia, hacía muy poco tiempo que había sido diagnosticado de trastorno de hiperactividad. Hago especial énfasis en la edad, porque cada vez se llevan a cabo diagnósticos más tempranos y fiables de este tipo de trastornos. Por tanto, debería ser raro que lleguen a estas edades sin resolver. Sin embargo, por mi experiencia clínica, son muchos los adolescentes que acuden a consulta, y al efectuarles las pruebas pertinentes, cumplen con los criterios para el diagnóstico, resultando ser hiperactivos o con déficit de atención, o las dos cosas. Pues bien, los padres de Fran, como los de cualquier otro adolescente con este tipo de dificultades, a estas alturas ya, estaban desesperados, sin explicaciones para esas respuestas impulsivas de su hijo, como las que le complicaban colegio tras colegio la relación con algunos profesores, o su rechazo frontal a todo lo que tuviera que ver con estudio y esfuerzo, aunque las cosas que le gustaban las hacía perfectamente —lo cual era desconcertante—, o los problemas de conducta derivados, que son tan habituales en estos críos. Los padres de Fran fueron adquiriendo información sobre las causas y todo lo relacionado con el trastorno y su hijo, los instruimos para hacerle frente y, por encima de todo, les

enseñamos estrategias de autocontrol emocional para recuperar la vitalidad perdida, amortiguar los cambios y fluctuaciones que presentan estos chicos y convivir con el trastorno, pues sabemos que es imprescindible para todos los miembros involucrados en la mejoría. Aprendieron a estar calmados cuando Fran estaba nervioso, a pensar que lo podían conseguir cuando las cosas no iban bien, a transmitírselo siempre por encima de las circunstancias, a frenar su ímpetu e impulsividad, a no sorprenderse cuando, tras un periodo de tiempo bueno, parecía volver para atrás; en definitiva, a convivir con su hijo y el trastorno.

## **El despertar de la adolescencia de Inés**

Inés, de dieciséis años, siempre había sido una chica modosita, cariñosa, cercana, y con ella sus padres podían realizar cualquier actividad e ir a todas partes sin ningún tipo de conflicto. El problema es que, según ellos reflexionaban, esto había cambiado en muy poco tiempo, de tal forma que ya no le gustaba ningún plan familiar; sólo quería salir con sus amigas, no se sentía a gusto en casa con ellos, permanecía horas en su habitación conectada a internet, hablaba sin parar por el teléfono móvil, había empezado a pinchar en los estudios, comenzó a salir con un chico... en conclusión, se había producido un cambio y, como decían ellos, ahora era otra, no era la hija que habían tenido hasta ese momento. Lo primero que transmitían sus padres era la necesidad de conocer el porqué de ese cambio tan brusco; después, cómo actuar frente al mismo, y luego, cómo hacer para sentirse mejor. Sin embargo, lo primero que tuvimos que trabajar fue su serenidad y su propio autocontrol emocional, pues, con el cambio de Inés, ellos también cambiaron inmediatamente y ya hacía tiempo que no eran los mismos: se les había agriado el carácter, estaban amargados casi todo el tiempo y las formas que habían adoptado con su hija para intentar regular los problemas que presentaba eran extremas, tanto que ésta decía de ellos lo mismo que ellos de ella: que la trataban mal, que no la entendían y que le estaban amargando la vida. Sabemos que son frases típicas de adolescentes y no solemos darles ningún valor, pero de esa manera nos perdemos una parte importante que tiene que ver con la forma de percibir nuestras acciones.

Entre la información que necesitaban y el entrenamiento en el control de sus respuestas encontraron la clave de la normalidad. Así, pudieron trabajar en los dos aspectos que necesitan este tipo de casos: por un lado, en tener la suficiente templanza y autocontrol como para enseñarle a Inés que, a pesar de sus desvaríos, ellos eran capaces de mostrarse afectivos con ella y templados ante determinadas conductas, y por otro, firmes y contundentes para ponerle esos límites que, ahora más que nunca, ella necesitaba. Habría sido totalmente imposible conseguirlo de no ser por ese equilibrio recobrado, equilibrio que Inés también iría adquiriendo poco a poco y conforme la adolescencia perdía su ímpetu.

## **Los conflictos con Javier**

Javier ya tenía veinte años y su situación era de estancamiento vital, algo así como lo que podríamos pensar que le ocurriera a una persona de mediana edad, en torno a los cuarenta y cinco o cincuenta años, tras sentirse en parte defraudado de la vida. Pero, en este caso, se podía decir que Javier apenas había empezado a vivir, por lo que resultaba aún más dramático. Sin motivación para seguir estudiando, sin ninguna gana de trabajar y con el pleno convencimiento de que sus padres tenían que hacer y respetar lo que él decidiese: «Yo ya soy mayor para que me manden, y hago lo que quiero».

Las situaciones con Javier ya hacía tiempo que eran extremas: las salidas nocturnas del fin de semana incluían volver por la mañana; de lunes a viernes también pretendía salir; no respetaba horarios de comidas u otras cuestiones que incluían al resto de la familia;



sospechaban que había empezado a fumar porros; se mostraba agresivo verbalmente con ellos, etc. La situación era dramática y los padres se veían con sus fuerzas extremadamente mermadas y con la sensación de que, con el paso del tiempo, se les escapaba de las manos. Las situaciones más dolorosas se producían cuando se encaraba por cualquier cosa que le decían y sobre todo cuando él se metía con su madre, algo que hacía bastante a menudo; el padre intervenía y el nivel de conflictividad llegaba a voces y gritos terribles y algún que otro empujón, manotazo y en algunas ocasiones más aún. Frente a esta espiral de situaciones extremas se hacía necesario que los padres pudieran tomar decisiones importantes, poner el límite allí donde Javier ni por asomo estaba dispuesto a hacerlo y todo ello con un temple absolutamente ineludible, primero, para hacer frente al nivel de conflictividad evitándolo, parándolo o escapando a él; y en segundo lugar, para ser capaz de decidir y mantener las decisiones, a pesar de la ingratitud que supone tener que hacerlo, especialmente si son duras, como en este caso en que tuvieron que plantarse y ponerle condiciones para vivir en casa. Si aceptaba unas normas mínimas, podría hacerlo. Si no, tendría que marcharse. Siempre resulta duro tener que verse obligado a hacer esto último, aunque, en algunos casos, es absolutamente necesario. De lo contrario, el problema se cronifica y cada vez produce en los padres una mayor sensación de impotencia y sumisión. El autocontrol emocional les devolvió la templanza y la esperanza de volver a manejar la vida familiar, controlando sus miedos y sus pensamientos de culpa y de duda.

No hace falta que las situaciones sean tremendas, dramáticas o ni siquiera extremas para que la desesperación se apodere de los padres. Las circunstancias oscilan desde situaciones cotidianas con los hijos pequeños ligadas a rutinas y aprendizajes concretos y previsibles desde el punto de vista evolutivo, hasta la complejidad de ciertas etapas adolescentes, donde también es habitual que se presenten momentos desbordantes o novedosos. El hecho de que los seres humanos se pongan a prueba en su papel como padres día a día queda patente en estas tesituras, y que el cargo conlleva etapas de desequilibrio y desesperación es un hecho que necesariamente justifica el dominio de estrategias que lo neutralicen y que les permita desarrollarse como padres satisfechos y realizados.

### **Claves que nos ayudan en el largo camino**

*Admitir que la educación es un proceso a largo plazo.*

Es frecuente que cuando surge un inconveniente con los hijos se tienda a pensar en términos de cierta gravedad y se pierda fácilmente la perspectiva temporal del asunto. Si no quiere tomar zumos, llegamos a creer que de adulto tendrá un problema con el calcio, o si tiene rabietas, que desarrollará un problema serio de conducta. Perdemos la perspectiva que nos permite situar esos comportamientos en el tiempo presente sin suponer de forma forzosa que será así en el futuro. Son muchos años para el aprendizaje, y cuando algo resulte problemático, será como una señal que nos ayude a buscar recursos para mejorarlo.

*Asumir que todo no puede salir a la perfección.*

Es parte del aprendizaje y de forma inevitable se tienen que presentar fallos, retrocesos e inconvenientes. Pero habrá que hacer un esfuerzo por pensar que disponemos de mucho tiempo para solucionar, reconducir e insistir en los aprendizajes adecuados.

Que ahora tengamos problemas no significa que siempre vaya a ser así.

*Contrastar con personas que puedan estar en nuestra misma fase en la educación de nuestros hijos.*

Esto nos permitirá situar en su justa medida lo que nos ocurre. Si detectamos que son fases

necesarias por las que tiene que pasar, nos sentiremos más tranquilos. Si, por el contrario, concluimos que se puede estar dando una situación problemática, podremos buscar una solución. En cualquier caso, será un acierto compartirlo con las personas allegadas que nos puedan echar una mano.

#### *Hacer proyecciones de futuro.*

Debemos intentar dirigir nuestros pensamientos hacia un futuro a largo plazo en el que seamos capaces de ver que las cosas marchan adecuadamente y con normalidad. Además de servirnos para salir del atolladero en el que nos podemos encontrar y recobrar el ánimo para seguir adelante con optimismo, nos ayudará a encontrar claves para saber por dónde tirar.

*Pensar muchas veces que nosotros de pequeños también pudimos tener dificultades y eso no es el final.*

Hemos de ser capaces de darnos cuenta de que si superamos tantos escollos en nuestra infancia fue porque los que nos rodeaban se ocuparon de ayudarnos, al margen de que se preocuparan o no, ya que, aunque en ocasiones tendemos a pensar que son conceptos idénticos, se trata de cuestiones bien distintas y muchas veces antagónicas, es decir, si hay mucha preocupación puede haber poca ocupación.

## EL PROCESO Y LOS CAMBIOS QUE SE PRODUCEN EN LA PÉRDIDA DE CONTROL

Hay que entender muy bien cómo perdemos el control las personas, cuáles son las cuestiones ante las cuales lo perdemos y en qué consiste el proceso que se pone en marcha en nuestro interior, desencadenando una serie de respuestas, de las que la mayoría de las veces ni siquiera somos conscientes. De esta manera, sabremos muy bien por qué somos capaces de llegar a esos extremos y cómo reconducir la situación.

Existen dos falacias en relación con este asunto:

#### *Primera falacia: «Yo soy así y no lo puedo evitar».*

El padre de Patricia era una magnífica persona y un profesional de la enseñanza muy volcado en su trabajo con los adolescentes. Con su hija la irritación era casi constante, de tal forma que traspasar la línea que separa los conflictos normales y manejables de aquellos inadmisibles que incluyen gritos y momentos duros resultaba demasiado fácil. No conseguía quitarse de la cabeza la idea de: «Yo ya no voy a cambiar. A mi edad ni me lo planteo».

La realidad era que su carácter variaba o que tenía dos distintos, ya que se comportaba de las dos formas, pues en la calle, con sus alumnos e incluso con sus otros dos hijos sus reacciones se incluían más en un término medio, y aunque se enfadaba, no era siempre ni exclusivamente, como es lógico.

Son muchas las personas que justifican el descontrol de sus emociones apelando a la idea de que ellas son así y es su carácter. Para empezar, el carácter supone toda una complejidad de elementos personales entre los que se mezclan variables del temperamento y variables aprendidas. Si bien las primeras se asocian más a particularidades de cada persona, algunas de las cuales están ya al nacer y nos acompañan toda la vida, las segundas se van configurando según las experiencias que vamos teniendo y el entorno que nos rodea, que genera diferencias importantes. A esto hay que añadir que aunque el carácter se va formando poco a poco, consolidando ciertos patrones característicos, sobre todo a lo largo de los primeros años, no podemos verlo como algo fijo e inamovible y quedarnos sólo con la parte que nos viene

impuesta, ignorando la influencia de lo aprendido.

*Los aspectos que hemos aprendido, aunque a veces no lo parezca, merecen tratarse como elementos que se pueden desaprender o ser sustituidos por otros nuevos aprendidos producto de nuevos aprendizajes. Pensar que podemos hacerlo o no va a ser clave para intentarlo, y esto, a su vez, es clave para conseguirlo.*

Y si cuando somos pequeños se producen importantes aprendizajes casi sin darnos cuenta, cuando somos adultos hemos de proponernos dicho aprendizaje. De lo contrario, podemos afirmar que no se producirá.

*Segunda falacia: «Son los demás quienes me provocan».*

«Esta chica tiene la facultad de sacarme de mis casillas. No la soporto, siempre está en medio de todos los conflictos». Cándida estaba absolutamente segura de que era esa alumna en concreto la responsable de que perdiera el control en algunas ocasiones, lo que la llevaba directamente a enfadarse, alzar la voz, mandarla a dirección o echarla fuera de clase. La verdad es que perdía todo el temple con ella, toda esa entereza que nadie mejor que los maestros conocen hoy día, pues son muchas las oportunidades que se dan para ello dentro del aula.

No sabía que la alumna pensaba lo mismo que ella: «Es la única que me pone de los nervios. Me tiene manía y me provoca delante de los demás».

Y la verdad es que las dos estaban equivocadas. El control de nuestras emociones no lo tiene nadie, a no ser que se lo ofrezcamos y se lo pongamos fácil para conseguirlo. Lo deberíamos de tener nosotros y nadie más.

Es necesario empezar por asumir la responsabilidad de hacernos cargo de nuestras emociones para poder aprender a controlarlas en los momentos en los que se puedan desbocar y perjudicarnos a nosotros y a los demás. Entender que somos nosotros quienes las autoprovocamos es el primer paso para conseguir hacerlo.

## **Curva de la pérdida de control emocional**

*Cuando dejamos de tener el control de nuestras emociones nos quedamos expuestos a lo peor de nosotros mismos y al antojo de los que nos rodean.*

Las personas venimos preparadas para reaccionar de manera intensa ante situaciones amenazadoras —sean reales o imaginadas— y ello origina fuertes reacciones en cadena que pueden paralizarnos o movilizarnos de forma rápida con una fuerza digna del animal más fiero. Sin embargo, en situaciones que se dan en el entorno familiar o en la relación con otras no deberían darse este tipo de reacciones y sí aparecer otras, de carácter más aprendido y más acorde a situaciones que, aunque puedan ser conflictivas, es posible que se hayan repetido en otras ocasiones.

Hay que dejar claro que no vamos a pretender controlar nuestras emociones en el sentido de manejar un sistema que tiene su función, tan natural como tantas otras, con el fin de evitar reaccionar intensamente ante una circunstancia que así lo requiera, de la misma manera que nunca intervendríamos en ningún otro tipo de proceso humano como la sudoración, cuando el cuerpo necesita eliminar líquidos para reequilibrar la temperatura corporal o la sensación de sueño, cuando el cuerpo necesita descansar y se acerca la hora de irse a la cama.

Por ello, es especialmente importante atender a las diferencias entre un tipo de respuesta

adaptativa a la situación inesperada, y otra que, por el contrario, resulta ser poco o nada beneficiosa.

Podemos apreciar cómo, en la mayoría de los casos en los que tenemos tendencia a perder el control en presencia de los niños, según se acercan las situaciones típicas de conflicto, el estado interno que indica el nivel de activación fisiológica suele ser ya mayor que el que tenemos cuando estamos tranquilos. Relacionado con esta cuestión es necesario destacar que existen diferencias entre unas personas y otras incluso en su estado habitual. Mientras que algunas personas suelen funcionar internamente con un nivel de tranquilidad alto, desarrollando respuestas más lentas, tomándose tiempo para la reflexión y conduciéndose en el día a día con cierta calma, otras, por el contrario, van de por sí más activadas, poseen otros tiempos internos y sus niveles de respuesta general son mucho más rápidos. Podríamos decir que estas personas están situadas en la curva de activación fisiológica en una posición más alta, incluso cuando están tranquilos.



Pues bien, como decía, cuando se acercan los momentos difíciles es normal que se produzca un aumento del nivel de activación interna. La razón es que suele haber elementos que nos permiten anticipar los problemas, como el hecho de ser habituales en este tipo de situaciones o de que momentos antes ya hayamos tenido algún contratiempo o, como en ocasiones puede ocurrir, que estemos ya algo activados por cuestiones ajenas a la circunstancia en cuestión. Por ejemplo, Miriam, la madre de José, cada vez que recibía adultos en casa, amigos o familiares, aunque era algo que le encantaba, antes de que llegaran se ponía nerviosa y empezaba a arrepentirse por lo alterado y desobediente que se ponía el niño y lo mal que lo pasaban ellos. Su nivel de tensión iba en aumento.

Lo que ocurre en realidad es que, por regla general, cuando se pone en marcha este proceso de activación fisiológica interna, va en aumento, y así resulta que, si al estar totalmente tranquilos, nuestro cerebro relativiza con facilidad muchas cuestiones que nos rodean y discrimina muy bien los problemas reales, de las cuestiones menos urgentes o importantes, cuando estamos algo activados tiene más dificultades para conseguirlo. De la misma forma, a

medida que nos vamos alterando, nos fijamos más en esas cuestiones problemáticas, como si una cosa llevara a la otra. Es toda una cadena en apariencia imparable. Hay muchos padres que ya desde el principio dicen aquello de: «Esto va a acabar mal», «Por este camino la vamos a liar»

No se suelen equivocar; es como la profecía autocumplida. El cerebro se va preparando y finalmente reacciona, muchas veces de forma estrepitosa.

El siguiente punto importante de la curva de activación fisiológica en el que nos tenemos que fijar es el que corresponde a la parte más elevada de la misma. Llegar a él supone instalarse en el nivel más alto de descontrol emocional y alcanzar un punto de no retorno. Es aquí donde se producen los peores momentos, los de mayor intensidad, en los que se dicen y hacen cosas de las que después podemos arrepentirnos. La representación interna de lo que ocurre en ese momento interiormente conlleva que el sistema nervioso autónomo dispare la rama simpática, que es el mecanismo nervioso que se encarga de activar la glándulas relacionadas con la respuesta en cuestión. Cuando esto ocurre, hay que saber que hasta que la rama parasimpática no reestablezca el equilibrio del sistema nervioso, no habremos vuelto a recobrar la normalidad y este proceso requiere algún tiempo. Éste es el proceso que se produce cuando, por ejemplo, tras una intensa discusión y a causa de la ira, después de perder el control y llegado al punto álgido, comprobamos que luego necesitamos bastante tiempo, incluso horas, para recuperar la tranquilidad. Ésta es la última fase que se observa en la curva, que es la que conduce de nuevo a la normalidad.

Las personas más tranquilas por naturaleza están más distantes de este punto de no retorno, por lo tanto tardan más en perder el control emocional; las más nerviosas tienen un menor recorrido, por lo que su facilidad para perderlo es mayor.

*De aquí se deriva una de las grandes claves del autocontrol que es conseguir mantener un nivel de funcionamiento habitual, situado en la parte baja de la curva, para preservar la normalidad, aun cuando las circunstancias sean complicadas o estemos abordando una problemática.*

### **Síntomas frecuentes en situaciones crónicas o extremas**

La pérdida de control emocional, como he apuntado, tiene su correlato interno, y para entender bien éste hay que situarlo, en primer lugar, dentro de un patrón universal, en el que son características las sensaciones internas de tensión muscular, respiración alterada, más superficial y rápida, frecuencia cardíaca acelerada, sudoración, cambios bruscos en la temperatura corporal, etc.

Recordemos que el sistema nervioso autónomo desencadena todo este conjunto de respuestas internas con el fin de acometer una respuesta a lo que el cerebro interpreta como una necesidad, aunque no lo sea realmente, y que lo hace en un plano de emergencia, de lucha o huida. Por ello, el sentido fisiológico que tiene una mayor frecuencia cardíaca, está en bombear más sangre a las extremidades, o la respiración apresurada, más oxígeno a las zonas encargadas para la acción, o la tensión muscular, más fuerza y vigor, o la sudoración, más equilibrio al proceso, o la dilatación de las pupilas, más capacidad de alerta, etc.

Y, por supuesto, todo ello va acompañado de desequilibrios también hormonales, pues la puesta en marcha de todo este proceso requiere la segregación de algunas determinadas hormonas que susciten y faciliten toda la cadena de reacciones: el hipotálamo secreta la hormona factor liberador de corticotropina en la sangre, y ésta activa la hipófisis del cerebro, lo que libera la hormona adenocorticotropa; ésta activa las glándulas suprarrenales que, a través

de la corteza y la médula, secretan hormonas corticoesteroides y catecolaminas, respectivamente. Ello garantiza el aporte energético necesario para este tipo de respuestas y facilita la puesta en marcha de los cambios fisiológicos mencionados.

También hay que decir que cada persona responde de una manera particular, y siguiendo un patrón único de cada ser humano y dentro de las características generales, cada individuo experimenta más unas sensaciones que otras. Tenemos padres que pueden sentir una tensión muscular muy grande y un nivel de ira importante, y otros que pueden presentar más una sensación de agobio y desconcierto o de preocupación intensa y constante.

### **Esquema humano de respuesta**

Llega el momento de dejar claro que el que una persona pierda el control emocional, desencadenando la respuesta interna de activación y se sitúe más arriba en la curva de activación fisiológica, se produce como respuesta a un estímulo. Nunca es casual ni se da porque sí. Siempre hay algo que la origina. En realidad, este mecanismo ocurre no sólo con este tipo de respuesta, sino con cualquier otro. El ser humano posee muchas respuestas que funcionan de esta manera, como, por ejemplo, el acto de comer, que tiende a hacerse cuando se produce un estímulo interno, que actúa como señal de hambre; o externo, como un alimento que suscita el apetito. Bien es cierto que también se pueden producir respuestas ya aprendidas y automatizadas, que aparentemente no están provocadas por un estímulo, pero, incluso en esos casos, el aprendizaje es el responsable y el momento del día o cualquier otra circunstancia puede provocar la respuesta sin más.

En cuanto a los estímulos, puede tratarse de estímulos internos, como un pensamiento, recuerdo o sensación; o externos del tipo de algo que hace o dice alguien, aunque en estos casos también habrá un estímulo interno que será la interpretación que hagamos de ese hecho externo. Esto resulta claro cuando observamos que, ante las mismas acciones de los hijos, nuestra reacción es más intensa unas veces que otras. Esto indica que es importante cómo nos encontremos y cómo percibamos la situación en ese momento, es decir, en última instancia el estímulo interno. Traigamos de nuevo el caso de Miriam, la madre de José, comentado más arriba. Cada vez que se acordaba de que iban a venir los amigos a casa, se sentía mal y estimulaba una respuesta futura negativa, que se agudizaba a medida que se acercaba la hora a la que habían quedado.

*Si observamos bien e identificamos los estímulos que provocan nuestras respuestas internas, habremos dado un gran paso, el primer paso para poder autocontrolarnos, porque la clave está en cortar la cadena de reacciones de la forma más eficaz y cuanto antes.*

Nos encontraremos muchas situaciones en las que será poco menos que imposible evitar esos estímulos externos, como, por ejemplo, en el caso de Miguel, profesor de secundaria, que día tras día se enfrentaba a aquellos alumnos que creía que le querían hacer la vida imposible, o los padres de Carmela, que era muy despistada y determinadas cosas siempre se le olvidaban, por más que se lo habían recordado cien veces. Ahora bien, siempre nos quedan los estímulos internos, que dependen más de nosotros mismos que de los otros, y podremos hacer algo para tratar de neutralizarlos y conseguir estar templados. Miguel, el profesor, tuvo que esforzarse por no tener tan presentes mentalmente a esos alumnos, y sobre todo por dejar de decirse insistentemente que lo único que querían era fastidiarle. De este modo, pudo empezar a centrarse en la mayoría de los alumnos, y cuando el grupo hacía algo positivo, cosa que a veces sucedía, se centraban también los chicos. De la misma forma, pasó a no estar tan pendiente de

ellos, que era, al fin y al cabo, lo que sus alumnos pretendían.

En el segundo caso mencionado, los padres de Carmela, ante los despistes de la niña, se esforzaron por dejar de decirse cosas como: «Siempre igual, qué desastre», «Parece que lo hace aposta», «Es imposible si no, que habiéndoselo dicho esta mañana, vaya y lo haga otra vez». Esto les ayudó a centrarse en lo verdaderamente importante, que era seguir estableciendo rutinas y pautas para que la niña fuera organizándose mejor y siendo más sistemática, pero, poco a poco, con paciencia, y asumiendo que es poco probable en estos casos que los niños con este perfil se conviertan en críos superordenados, al menos durante estos años de adolescencia, o lo que es lo mismo, aunque van mejorando, en ocasiones pueden sorprender con algunos despistes.

En conclusión, es necesario conocer e identificar los estímulos que nos provocan una progresiva activación emocional y aprender a neutralizar el proceso, recobrando el autocontrol, tranquilizándonos, relajándonos y restableciendo el estado adecuado, disminuyendo la sintomatología que se ha alterado y volviendo al nivel óptimo, para acometer cualquier dificultad que se nos pueda estar presentando, con el mayor nivel de normalidad posible y sin seguir malinterpretando la situación como algo por lo que nuestro cerebro llegue inevitablemente a desencadenar una reacción de supervivencia.

## Capítulo II

# LA IMPORTANCIA DEL CONTROL DE LAS EMOCIONES

Algo que viene sucediendo a lo largo del tiempo es que los padres no alcanzan o pierden la capacidad del desarrollo de su inteligencia emocional, clave para conseguir un buen autocontrol. Y es que, una vez más, es necesario insistir en que es la asignatura pendiente, algo así como aquellos conocimientos de uno mismo y del funcionamiento psicológico que nadie nos enseña a tiempo para poder abordar tantas cuestiones que requieren un buen equilibrio personal. Y así vemos cómo, en muchas ocasiones, no son capaces de percibir las emociones, ni de comprenderlas, ni de facilitarlas y mucho menos de regularlas. Y me refiero tanto a las que puedan estar expresando sus hijos como las de sí mismos.

### EL CASO DE GIMENA

Es importante percibir bien cómo estamos y aproximarnos a cómo están los demás para actuar con eficacia.

La situación que Gimena y sus padres vivían diariamente en casa cada vez que llegaba la hora de comer era tremenda y había llegado a ser uno de los momentos más ingratos, pues no avanzaban, es decir, cada vez comía peor y menos alimentos, y ellos estaban más crispados también.

A sus cuatro años ya era capaz de alterar de diferentes maneras la situación en cuestión. Por ejemplo, podía estar visiblemente enfadada porque acababa de tener una trifulca con su hermano dos años mayor que ella. Bien es verdad que a estas edades y en estas circunstancias pueden llorar amargamente, detenerse, empezar de nuevo y así varias veces, por lo que podríamos pensar que todo es falso. Pero lo que ocurre en realidad es que presentan un manejo muy directo de las emociones y cambian de plano con mucha facilidad, lo que posibilita una alta inestabilidad emocional. En este momento en el que Gimena se encontraba así, sus padres pretendían que se estuviera quieta en la silla, derecha como Dios manda, que no moqueara, que mirara al frente y que se metiera la cuchara en la boca y masticara de forma adecuada. En todas las ocasiones que ocurría esto o algo parecido nos podemos imaginar el resultado: los padres, tras varios intentos por conseguir que la niña se centrara, se desesperaban y acababan con un enfado monumental que les duraba prácticamente toda la mañana. La niña, en cambio, a los diez minutos se reía a carcajadas con cualquier tontería que



había hecho su hermano.

Episodios parecidos a éste se habían hecho habituales y donde no existía un problema real ligado a la alimentación, se daban las mayores dificultades con Gimena en casa. El proceso era siempre el mismo: ella ya empezaba llorando, y los padres, que con frecuencia tenían prisa, intentaban acabar lo más rápido posible. Como no transcurría según lo previsto, ellos se iban enfadando y la niña cada vez se bloqueaba más. En ocasiones conseguían que se comiese parte del plato, aunque fuese a costa del sufrimiento de todos, pero otras veces no era posible; lo dejaban por desesperación y porque tenían que salir corriendo de casa.

Las claves que permitieron a los padres de Gimena abordar el problema estuvieron en especial en enseñarles a percibir bien cuál era el estado emocional que tenían todos en ese momento y lo que ello conllevaba. Si Gimena estaba previamente alterada, enfadada o había tenido una pelea con el hermano lo primero que había que conseguir es que estuviera más tranquila, como estado previo para poder abordar una tarea que, aun no sabiendo muy bien por qué, le resultaba tediosa. A veces basta con que un niño no tenga especial apetito para que remolonee y a partir de ahí pueda empezar la cadena de problemas: se ralentiza o protesta, los padres insisten o se enfadan, él aumenta sus protestas y los padres acaban por desesperarse y el niño por bloquearse. También había que tomarse más tiempo para el momento de comer, buscar un sitio tranquilo, apartado de estímulos distractores y, en el caso de Gimena, fuera de la presencia del hermano hasta que el problema estuviera resuelto. Padre y madre comenzaron a turnarse en la tarea, repartiéndose las fuerzas, y haciéndolo así también fue más llevadero. Una de las técnicas que más ejercieron fue la extinción de las conductas negativas de la niña, es decir, los lloros y enfados o las caras de asco ante algunos alimentos llegaron a ser como invisibles para sus padres. Esto, a su vez, también les sirvió a ellos para estar mucho más pendientes de los signos en la pequeña más normales para poder reforzárselo y conseguir ese cambio de plano positivo, que a estas edades se logra con bastante rapidez.

Asimismo, fue importante restar cierta importancia a cuestiones como: «Se lo tiene que comer absolutamente todo», «Tiene que comer perfectamente».

*Es necesario recordar que los hábitos se consiguen poco a poco. No alcanzar el objetivo en un día o veinte no supone un fracaso; si insistimos tendremos éxito.*

Por último, es preciso recalcar que para lograr esto fue necesario que se calmaran y acometieran estos momentos lo más relajados posible.

El primer paso del autocontrol, como ya he señalado, es saber cómo estamos y valorar si así podemos acometer lo que pretendemos. Quizá haya que escoger otro momento, o si esto no es posible, como en el caso de Gimena, que era la hora de la comida, preparar antes un estado propicio para ello.

Pero además hay que permitir la expresión emocional de los niños y en todo caso usar estrategias para desatender algunas de ellas de carácter negativo —como cuando Gimena se alteraba y lloraba con intensidad—, pero permitir, no castigar, no atacar frontalmente. Y esto no significa hacerle el juego al niño, todo lo contrario; tiene que ver más bien con entender que se pueda sentir muy mal, pero actuar en otra dirección, en captar lo positivo que pueda ir mostrando. Al no actuar en espejo, es decir, llevando a cabo conductas parecidas al niño, como enfadarse, se percibe con más claridad el entendimiento y la firmeza.

## QUÉ HACER PARA SER DUEÑOS DE NUESTRAS EMOCIONES

En la educación de los hijos hay dos consignas fundamentales que nos ayudarán en el

autocontrol:

*La paciencia ha de acompañarnos siempre.*

Más que los momentos puntuales son importantes las rutinas. Muchos padres, cuando los hijos hacen algo mal, se desesperan y tienen respuestas desproporcionadas. Ocurre que en esos momentos internamente lo viven así. Entender los aprendizajes, como conseguir establecer hábitos, facilita una visión hacia delante y sensaciones mayores de control. Desechar las prisas y educar en el poco a poco y paso a paso es necesario tenerlo presente del principio al fin.

*Los errores también forman parte del aprendizaje.*

Cometer errores es natural; existen muchos padres que cada vez que presencian un problema con su hijo, en vez de pensar en términos de dificultades a solventar, lo hacen creyendo que han fracasado. Hay que centrarse en aprender a ir haciéndolo bien progresivamente y cayendo en la cuenta de que mañana tenemos una nueva oportunidad de hacerlo bien y mejor.

Nadie tiene por qué saber de antemano educar personas, lo importante es tener una perspectiva a largo plazo, e implicarse cada día e intentar hacerlo de la mejor manera posible.

### ***Aprender a parar. Lo importante es llegar***

Sabemos que las técnicas de relajación y de desactivación de nuestro sistema nervioso autónomo se han posicionado como estrategias fundamentales para predisponer a las personas a tener respuestas adecuadas y equilibradas. Muchas de las claves que hemos visto que intervienen negativamente en el autocontrol, como las prisas o el cansancio, se ven con claridad influenciadas positivamente por unos niveles adecuados de activación fisiológica.

Pues bien, el primer paso para conseguirlo es conocer de forma adecuada cuál es nuestro nivel de activación interna, puesto que cada persona presenta un determinado nivel de funcionamiento que resulta ser la mezcla entre los factores genéticos y las formas aprendidas y ejercidas durante bastante tiempo. Todo ello ha llegado a configurar un funcionamiento que puede oscilar, por un lado, entre el que presentan las personas muy nerviosas, muy bien representadas por aquellos que no paran, que siempre se mueven y rebosan energía constantemente, y por otro lado, entre el que se da en la gente muy tranquila, considerada cariñosamente como «pachorra».

Por otro lado, es muy importante tener en cuenta que existen diferencias importantes en una misma persona en diversos momentos y conocer ese estado es también una referencia necesaria para poder mejorarnos.

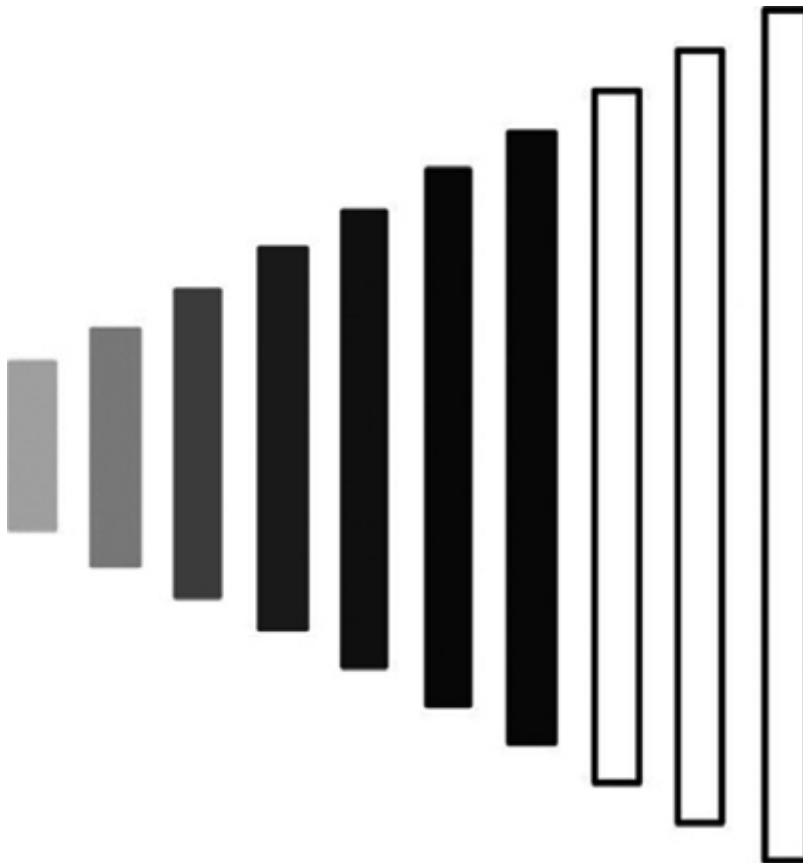
### **Técnica del termómetro de la ansiedad**

Constituye una magnífica manera de conocer de una forma sencilla y práctica el funcionamiento de uno mismo en lo que respecta al estado de alteración y ansiedad. Aunque supone una medida totalmente subjetiva —es la propia persona la que establece cómo y en qué punto cree que se encuentra—, resulta de gran utilidad, puesto que no es sólo nuestro estado, sino la percepción del mismo lo que nos puede predisponer a actuar de una manera o

de otra.

Los indicadores internos que utilizaremos como referencia serán las sensaciones que percibimos al fijarnos en nuestra respiración, nuestra tensión muscular, nuestra calma interior, que muchas veces no somos capaces de definir por ninguna glándula concreta, sino por una sensación general que bien puede hacernos sentir agitados, nerviosos, inquietos o, por el contrario, tranquilos y sosegados.

Se trata de construir un baremo que vaya de cero a diez. Cero será el límite más bajo, equiparable al punto que marca un estado de mínima activación y máxima relajación, similar al estado que podemos sentir cuando nos vamos a dormir y estamos a punto de cerrar los ojos. Diez se establecerá como el nivel máximo de activación, parecido a un estado de agitación interna tan grande que lo identifiquemos como la peor crisis ansiosa a la que podamos llegar. Las primeras veces que se aplica sirve sobre todo para establecer la línea base, que será algo así como el estado con el que nos identifiquemos más a menudo y marcará el punto a partir del cual poder establecer las comparaciones. Es importante estas primeras veces hacerlo cuando se piensa que se tiene un estado normal y habitual. Una vez dicho esto, hay que poner en marcha el baremo en varias ocasiones a lo largo del día e ir haciendo las comparaciones para poder conocer cómo nos sentimos en cada momento.



*La mayoría de las personas piensan que el control se pierde de manera inmediata, y aunque muchas veces lo parece y en algunas incluso se produce muy rápidamente, lo que ocurre en realidad es que no se dan cuenta de que ha habido un recorrido de incrementos que se han ido acumulando. No ser capaz de detectarlo es uno de los primeros inconvenientes.*

Imaginemos una persona que se dispone a aplicar el termómetro por primera vez y en ese instante cree que se encuentra en un cuatro en el baremo y cuando lo repite se sitúa en un

cinco o un seis. Sin duda, lo que está percibiendo es que está algo más alterada. Cuando vuelve a hacerlo pasado un rato puede sentir que se mantiene en un seis o que ha vuelto a bajar, o que ha subido algo más y quizá se encuentra en un siete. Lógicamente, es indicativo de que está más alterada. Cuando se acostumbre a hacerlo de vez en cuando, habrá adquirido un mayor conocimiento de su estado interior.

El sentido que tiene utilizar una técnica como ésta para mejorar es darse cuenta, según el grado de alteración, de que se puede usar una estrategia diferente —explicaremos más adelante en qué consisten— para cada caso.

### **Técnica del cinco x cinco**

Hay adultos que no paran ni un momento a lo largo del día y que ni siquiera se toman ni un respiro. Y lo peor es que llevan tanto tiempo así que creen que es imposible hacerlo de otra manera. Cuando se detienen, es siempre cuando no pueden más y ya están totalmente desbordados. La técnica del cinco x cinco sirve para ir aprendiendo a detenerse, para facilitar el acto de observar cómo estamos interiormente.

Candela tenía dos hijos y, a pesar de que era poco el tiempo que tenía para estar con ellos de lunes a viernes, o precisamente por esa razón, funcionaba a la misma velocidad que en el trabajo, prestando atención a varias cosas a la vez y además valorando sin cesar si todo funcionaba como debería. Todo un ejemplo de eficacia personificada, que es equivalente a una olla a presión. Sensaciones de prisas, insatisfacción y frustración... tenía todo eso a la velocidad del rayo.

Nieves, en cambio, se dedicaba a las labores de casa y a su hijo pequeño hasta la tarde, en que volvían los otros dos del colegio y ya se encargaba de todo. La sensación diaria era la misma: no tenía tiempo ni para parar cinco minutos, cuando no era una cosa era otra o varias a la vez, y si el niño dormía, ella pasaba a concentrarse en otra cosa. Antes de que acabara el día, ya se encontraba saturada y con los nervios a flor de piel.

Pablo era funcionario y llegaba pronto a casa, por lo que podía dedicarse a llevar a sus hijos a las diferentes actividades extraescolares. Como decía él de manera simpática, era «el chófer de sus hijos», y los días que no había, se dedicaba a echarles una mano en las tareas escolares. A primera vista, puede parecer una situación de privilegio e idílica. La impresión que tenía él era de que no paraba y que no tenía ni un momento de respiro. Los momentos de enfado, discusión y arrepentimiento en los que se encontraba envuelto después le resultaban ya insoportables.

En todos estos casos tan distintos había un elemento común y era que comenzaban y terminaban el día sin un momento de calma que les permitiera no sólo cargar las pilas, sino ni siquiera saber si estaban ya en reserva.

### *Aplicando la técnica*

Una vez que hemos caído en la cuenta de que entramos dentro de este grupo de personas que no paran durante el día, ni siquiera para tomar un respiro, como tomarse un vaso de agua con tranquilidad, sin llegar al grifo cuando ya estamos completamente secos, o ir al baño, sin tener que ir corriendo porque ya no aguantamos, nos dispondremos a detenernos con esta técnica.

Lo primero que haremos será escoger cinco momentos al día, dos o tres por la mañana y dos o tres por la tarde, para cortar con la actividad que llevamos a cabo en ese instante, intentando parar, independientemente de lo que estemos haciendo, para que se vaya convirtiendo en una prioridad que esté por encima del resto de cosas que, aunque sean

importantes, lo serán en menor grado.

No volveremos a la actividad en cuestión hasta pasados cinco minutos, durante los cuales intentaremos hacer algo tranquilo que nos ayude a ralentizar el ritmo y que nada tenga que ver con lo que estábamos haciendo, como, por ejemplo, beber algo fresco, mirar por la ventana y tomar aire con lentitud, escuchar una canción, leer algún pequeño artículo, tomar una pieza de fruta, hablar con alguien, etc.

*Lo importante es aprender a ser capaces de parar. Así podremos acostumbrarnos a dirigirnos a nosotros mismos y no a que las cosas nos dirijan.*

El cansancio que se produce cuando dedicamos mucho tiempo seguido a una actividad se diluirá. También se favorece que no acabemos exhaustos al finalizar, generándose una sensación interna de que hay tiempo para todo y no, por el contrario, de que no llegamos a nada.

Cuando aprendemos a parar varias veces a lo largo del día, una de las buenas costumbres que podemos llevar a cabo es, además de las actividades placenteras mencionadas, evaluar cómo nos encontramos interiormente, es decir, aplicar la técnica del termómetro de la ansiedad y así acostumbrarnos a detectar cómo estamos y obrar en consecuencia. Si descubrimos que estamos cansados, habrá que intentar descansar; si averiguamos que estamos acelerados, trataremos de frenar y retomar las actividades más despacio, si detectamos que estamos tensos, tendremos que intentar relajarnos.

### ***Aprender a ir más despacio. Aprender a desactivarnos***

#### **Técnica de la respiración diafragmática**

Una de las estrategias más universales que existen para el autocontrol de nuestras respuestas emocionales y que tiene un carácter fisiológico es la respiración diafragmática o abdominal. Dos son las características diferenciadoras respecto a otras estrategias que se pueden usar para disminuir nuestra activación interna: la primera es que incide directamente sobre la respiración, una de las respuestas que se altera cuando estamos tensos o nerviosos, independientemente de que sea por una situación de estrés, de miedo, de ira o de cualquier otra emoción intensa o estado negativo. La segunda es que nos permite aprender a regularla de manera directa y sencilla.

Cuando nos activamos o cuando lo estamos ya, la respiración cambia en algunos de sus parámetros; se hace más rápida, es menos profunda y pone en marcha una mayor implicación de la musculatura pectoral superior. En situaciones de gran intensidad puede llegar a provocarnos un estado en el que sentimos que nos falta incluso el aire y que nos lleva a aumentar más la frecuencia y la presión en el pecho, por lo que puede ampliarse considerablemente el flujo de oxígeno que penetra en los pulmones, causándonos mareos y sensación de ahogo.

Como ya decíamos al explicar el proceso fisiológico implicado en la activación corporal interna, el motivo por el cual la respiración cambia es porque la respuesta que ha generado el cerebro es consecuencia de que ha detectado una situación que requiere la puesta en marcha del sistema nervioso autónomo para hacerle frente, lo que lleva aparejado todo un conjunto de cambios cuyo objetivo interno es proceder de manera rotunda y enérgica, como si de una reacción defensiva se tratase. Esto incluye, entre otras cosas, que la respiración se encargue de aportar más oxígeno al organismo que está tratando de mandar más energía a la musculatura y

a las extremidades de cara a poder reaccionar luchando, defendiéndose o corriendo para huir de la situación. Toda una respuesta que no escogemos, sino que ya está predefinida en el ser humano para actuar cuando el cerebro así lo crea oportuno.

### *Aplicando la técnica*

Lo primero que tenemos que conocer es el lugar corporal exacto en el que está nuestro músculo diafragmático para poder ejercitarlo y utilizarlo, con el fin de impulsar el aire hacia la parte inferior de los pulmones. Para ello podemos ejecutar una respiración de jadeo tomando bocanadas rápidas y grandes dosis de aire y así notaremos perfectamente la localización del músculo. Cuando ya lo hayamos conseguido, estaremos preparados para comenzar a practicar esta técnica. Primero debemos colocar una de nuestras manos sobre la zona del músculo diafragmático y comprobaremos que, cuando tomemos aire, a ser posible por la nariz, el músculo permite que la mano salga hacia fuera, como si se tratase de llenar el abdomen, y que cuando expulsemos el aire, preferiblemente por la boca, la mano entra hacia el cuerpo, como si se vaciase por completo el abdomen. Cuando más adelante ya hayamos aprendido e interiorizado la técnica, podremos prescindir del uso de las manos y hacerla directamente. Hay que estar muy atentos para que no se muevan ni los hombros ni la parte superior del pecho, es decir, los músculos pectorales, cuestión que al principio será inevitable por la costumbre, pero que, poco a poco, conforme progrese en el entrenamiento observaremos cómo permanecen relajados y sin moverse.

La respiración se lleva a cabo en tres tiempos:

*Primero.* Inspirar despacio por la nariz dirigiendo el aire a la zona mediabaja del abdomen, intentando ser consciente en todo momento de lo que hacemos. Esto facilita que nuestro cerebro se concentre en esta tarea, lo que, además de optimizar el aprendizaje, permite abstraerse de otras cosas, efecto que ayuda mucho en el autocontrol. Percatarse de que las manos salen hacia fuera.

*Segundo.* Retener el aire durante unos segundos, cuatro aproximadamente está bien, aunque será importante que cada cual lo haga, sin verse forzado, el tiempo que necesite.

*Tercero.* Expulsar el aire por la boca muy despacio y sin prisa, tomándose todo el tiempo que sea posible, pero sin forzar, y recordando que las manos entrarán hacia el cuerpo.

El entrenamiento, durante los primeros días, supone llevar a cabo los tres tiempos cuantas más veces mejor para que se vaya interiorizando y se puedan corregir los inevitables errores del principio. Dado que la respiración llevamos toda la vida realizándola de manera automatizada, sólo el entrenamiento continuado permite que el cerebro la aprenda de forma diferente. Cuando ya la hemos aprendido bien, estaremos dispuestos para ponerla en marcha con el fin de desactivarnos y relajarnos, lo cual efectuaremos practicando las respiraciones en tandas de diez o quince seguidas.

### *Escoger bien el momento para hacerla*

Su funcionamiento es más efectivo cuanto antes se pone en marcha, es decir, es preferible no esperar a estar muy alterados para hacerlo, sino intentar detectar cuanto antes el estado en el que nos encontramos para iniciar la técnica. La razón es que regular una respuesta, como en este caso se trata de la respiración, es más difícil cuando se ha disregulado totalmente que cuando está en proceso de alteración. Veamos tres casos prácticos.

### *El caso de Andrés*

Andrés era profesor en un instituto de educación secundaria y, a pesar de que llevaba años impartiendo clase, en los últimos tiempos estaba padeciendo un grado de malestar en el aula: unas veces notaba la necesidad de salir de allí corriendo, otras ni siquiera se sentía con fuerzas para enfrentarse a sus alumnos y en muchas otras perdía los nervios, sobre todo con determinados chicos que le rompían la normalidad de la clase, con las consecuencias que tenía para todos, incluso para él mismo, que después llegaba a entender que por ahí no iba por buen camino.

El trabajo de autocontrol de Andrés incluyó, entre otras técnicas, el manejo de la respiración diafragmática. Los momentos propicios para hacerla eran especialmente antes de entrar en el colegio, porque detectamos que casi había adquirido una fobia a la clase, de forma que, mucho antes de enfrentarse a ella, se iba tensando, y cuando tocaba la campana, su nivel de activación era ya altísimo. Esos momentos previos fueron cruciales para que empezara las clases relajado y no como una escopeta recargada preparada para disparar. Como era previsible que pudieran ocurrir ciertos problemas y provocaciones con algunos alumnos, él tenía que estar lo más tranquilo posible de antemano. No obstante, también hubo días que tuvo que ausentarse cinco minutos de la clase y salir fuera para hacer sus tandas de respiraciones diafragmáticas para volver después mucho más tranquilo.

### *El caso de Antonio*

Verónica era la madre de Antonio, que tenía doce años. Cuando nos conocimos, éste cursaba primero de la ESO y estaba resultando un infierno, como nos decía ella. Siempre había estado encima de él con el tema de los estudios, tanto para insistir en que se organizara, que no perdiera el material en el colegio y que se acordara de la tarea que le mandaban o a veces incluso de los exámenes que le habían puesto, como también para ayudarle en algunas materias y en los deberes. La cuestión es que Verónica estaba desquiciada, y enfrentarse cada día a la vuelta del colegio era durísimo; estaba garantizada la discusión con Antonio y éste había llegado a un punto en que la tenía totalmente perdida, pues lo mismo la retaba, que la rechazaba, que le pedía ayuda o que se bloqueaba y no trabajaba. Verónica empezaba las tardes ya con un nivel de tensión alto, pero sobre todo las acababa por las nubes.

A través de los registros de conducta se veían ciertas variables que influían en la situación y en el comportamiento de Antonio, pero también en cómo Verónica perdía los nervios ante las provocaciones de éste. En este sentido, además de estrategias nuevas que tuvo que poner en marcha para que Antonio se centrara y cesara en sus intentos de manipulación y desgaste, Verónica aprendió a manejar la respiración como parte de un paquete de medidas para su autocontrol, y lo puso en marcha en diferentes instantes a lo largo de la tarde para retener ese estado que hasta ese momento aumentaba sin cesar. Se ausentaba de la habitación en la que le ayudaba al niño a hacer ciertas cosas, que cada vez eran más puntuales por cierto, y cuando él la necesitaba volvía mucho más controlada. La cocina se había convertido en el sitio donde ella cerraba la puerta y conservaba durante unos minutos la calma suficiente para poder hacer sus tandas de respiraciones diafragmáticas.

### *El caso de Vicente*

Los padres de Vicente, Ángel y Rosana, llevaban ya bastante tiempo con problemas de relación entre ellos. Vicente tenía diecisiete años y siempre había sido un niño muy bueno, cariñoso y cercano, pero, desde hacía un año, estaba desconocido, como si no fuera él. Se había

vuelto despreciativo, iba a lo suyo, se quejaba de casi todo, era imposible mantener una conversación, ni siquiera un cruce de palabras de dos minutos y, por si fuera poco, incumplía con asiduidad las normas, y las discusiones por esta cuestión eran tremendas. Cada día, cuando se acercaba la hora a la que tenía que volver a casa, Ángel y Rosana poco menos que temblaban pensando primero si llegaría a tiempo o incumpliría la hora a la que habían quedado, y segundo, temiendo la discusión familiar que por cualquier comentario se podía producir.

La introducción aquí de la técnica de respiración diafragmática se hizo en dos momentos claves para su autocontrol. El primero era por la tarde, en diferentes momentos, para que cuando Vicente llegase, Ángel y Rosana estuviesen lo más tranquilos posible, y después, cuando estuviesen interactuando, hacerlo por turnos. Así, mientras uno se encontrara en medio de alguna discusión, el otro pudiera estar preparándose para la acción, pero de manera positiva, porque lo que ocurría a menudo es que uno estaba actuando y el otro estaba escuchando, sintiéndose progresivamente peor e interviniendo los dos como en bloque para acabar siempre de la peor manera.

### **Uso de las técnicas en cadena**

Una de las formas más eficaces de poner en marcha la técnica de la respiración diafragmática es unirla en cadena a las dos vistas anteriormente, es decir, a la técnica del cinco x cinco y al termómetro de la ansiedad. La mecánica supone que, cada vez que hacemos uno de esos descansos diarios y tras analizar cuál es nuestro estado mediante la escala subjetiva, si detectamos que hemos subido en alguna medida respecto a la que teníamos antes, podamos aplicar una tanda de diez o quince respiraciones diafragmáticas y bajemos en el termómetro al punto de tranquilidad deseable. Recordemos que la mejor manera de mantenernos bajo control es no permitirnos dispararnos, por lo que esta unión de las técnicas garantiza el mejor proceso de automatización de las mismas, ya que hace habitual la estrategia PAM, parar, autoobservar y mejorar.

## **CUANDO HEMOS LLEGADO DEMASIADO LEJOS Y ESTAMOS MUY ALTERADOS**

### **Técnica del contraste brusco de temperatura**

En no pocas ocasiones, por desgracia, se llega demasiado lejos en situaciones de conflicto y se consigue un estado interno de máxima alteración, y si se trata de ira, podemos enfadarnos tanto que estemos a punto de agredir o de hacerlo realmente; o de chillar e insultar o de pegar un puñetazo a una mesa o cualquier otro acto propio de esos momentos de máxima intensidad. Con toda probabilidad, después nos sentiremos mal o arrepentidos, pero ya habrá pasado y volverá a pasar, salvo que aprendamos a autocontrolarnos.

La cuestión es que, cuando los niveles de activación son tan altos y frecuentes, es muy difícil reconducir nuestro ritmo respiratorio. Éste estará en su máximo punto de alteración o será imposible parar y no actuar, porque tendremos en marcha toda la maquinaria de activación interna. Será necesario entonces proceder más enérgicamente para conseguir un nivel de equilibrio que favorezca el uso de las técnicas antes expuestas.

### *Aplicando la técnica*

Cuando sintamos que estamos ya muy mal, a punto de desbordarnos o incluso fuera de nosotros y casi sin control, nos ausentaremos de la situación y nos iremos al cuarto de baño o a la cocina. Al principio pensaremos que no es posible cortar este tipo de situaciones, pero dada



la necesidad que sentimos después de un tiempo manteniéndonos así, vemos que es rentable llevarlo a cabo, y aunque nos cueste, lo haremos con cualquier excusa. A continuación, abriremos el grifo del agua fría y nos mojaremos la parte anterior de las muñecas de las dos manos durante aproximadamente un minuto, aguantando las sensaciones intensas que se producirán. Al ser una zona corporal muy sensible, el cerebro focaliza la atención en ella con facilidad. Lo que ocurre fisiológicamente es que la percepción de la temperatura corporal se trastoca por la intensidad del frío en la muñeca y se genera una respuesta de atención poderosa, puesto que supone un contraste de temperatura con la que tiene el cuerpo y, por tanto, un desequilibrio corporal instantáneo. Es algo así como un reflejo de orientación gracias al cual el cerebro se olvida por un momento de todo lo demás y se centra en esa parte del cuerpo. Si en este instante nos parásemos a evaluar cómo estamos con la técnica del termómetro de la ansiedad en comparación con los momentos previos, descubriríamos que hemos bajado en la escala algunos puntos de manera brusca. Posteriormente, seremos capaces de normalizar nuestro estado con otras estrategias como la respiración diafragmática, distraendo nuestra mente o volviendo a la situación previa de la que nos habíamos ausentado y así poder seguir con nuestro proceso de autocontrol.

### *El caso de Martín*

Martín, padre de Ernesto, tenía serias dificultades para no discutir, e incluso llegar a más casi a diario, en el momento de las tareas del colegio. Había intentado dejarlo ya o al menos disminuir el ritmo y se hacía firmes propósitos para conseguirlo cada año en septiembre, cuando empezaba el nuevo curso. Pero no era capaz, y aquello parecía la guerra. Cuanto más quería él que Ernesto se organizara y se centrara, más parecía que éste hacía lo contrario, esperando a que su padre le mandara. Como Martín se desesperaba, Ernesto, que también se alteraba mucho, se aprovechaba de ello y dilataba los tiempos de tal manera que se había convertido en un experto en perder y hacer perder el tiempo a su padre, además de conseguir sacarle de sus casillas sin demasiada dificultad. El punto que más le molestaba a Martín era esa risa socarrona que le salía a su hijo cuando veía a su padre claramente enfadado. Se producía la gran explosión. En ocasiones, acababa insultándole e incluso levantándole la mano.

Cuando estamos en este extremo de alta conflictividad, que a priori puede escandalizar a algunos padres, he de decir que, por desgracia, se puede llegar a él casi sin darse cuenta y también sin ser conscientes de la gravedad de permanecer en él durante demasiado tiempo. Con el tiempo, las consecuencias, en lo que respecta a la afectividad familiar y a la eficacia como padres, son tremendas.

*Una de las causas más poderosas por las que los padres se pueden sentir fracasados es cuando son conscientes de que pierden el control y hacen y dicen a sus hijos cosas de las que después se arrepienten.*

Martín, para salir adelante, tuvo primero que caer en la cuenta de que él no podía seguir haciendo ese papel, más propio de un profesor particular o maestro, y tendría que centrarse en otras cuestiones de padre, que con un hijo nunca faltan. Lo que había pasado en parte era que, por miedo a que su hijo fracasara en los estudios y dadas las evidentes dificultades que tenía con éstos, asumió él mismo la ardua tarea de afrontar todo lo relacionado con lo escolar. Llegó un momento en que, en vez de ir dejando cada año que su hijo se fuese valiendo por sí mismo, al menos en alguna parte, pasó todo lo contrario, es decir, que solo no era capaz de hacer nada y con su padre sí, pero con las dificultades antes señaladas.

El nivel de estrés que presentaba Martín era extremo y había llegado a un estado que ya casi era permanente, pues el tema le tenía desquiciado incluso cuando no estaba con Ernesto.

El caso de Martín ilustra muy bien el uso de la técnica del contraste brusco de temperatura, porque, aunque aprendió a autocontrolarse en varias fases e incluso asistiendo a uno de los cursos que tenemos diseñados para que en seis horas se pueda ejercitar de manera práctica el autocontrol emocional, tuvo que aplicarse agua fría en la parte anterior de las muñecas en muchos momentos. Esta estrategia cada vez fue menos necesaria, pero sin ella, en muchas ocasiones, hubiera fracasado seguramente en su autocontrol y habría llegado al convencimiento de que él nunca podría reconducir su ira y relacionarse con su hijo con normalidad.

## APROVECHEMOS NUESTRA IMAGINACIÓN

>

### Técnica de la visualización

No somos conscientes de hasta qué punto nos pasamos la vida imaginando cosas, unas veces del pasado, de cómo hubiera sido si en vez de esto hubiera ocurrido lo otro, o si hubiéramos hecho esto en vez de aquello; y otras muchas veces del futuro, tanto a largo plazo, pensando a unos años vista, como en planes que van a ocurrir en un tiempo cercano. Y resulta que la mayor parte de ese contenido imaginativo discurre preferentemente de dos maneras:

*La primera* es entreteniéndose en hipótesis del pasado que son totalmente irracionales, pues a menudo nos llevan a pensar que aquello que hicimos de una manera podríamos haberlo hecho de otra. Esto, que parece muy obvio cuando reflexionamos tiempo después, no tiene ningún sentido práctico, pues nos olvidamos de que si lo hicimos de determinada forma, alguna razón tendríamos y, en cualquier caso, como no podemos volver atrás, se convierte en el típico pensamiento que sólo nos lleva a sentirnos frustrados y mal, es decir, no tiene ya solución.

*La segunda* es haciendo proyecciones de futuro pensando en lo que creemos que va a pasar o dejar de pasar. El problema de esta forma habitual que tenemos de pensar es que consiste mayoritariamente en pensamientos negativos, en cuestiones que creemos que de forma inevitable van a resultar nefastas o inapropiadas. Aunque a veces también pensamos de manera positiva sobre el futuro y esto nos motiva, por desgracia no es lo más frecuente, sobre todo cuando estamos inmersos en una problemática o las preocupaciones nos abruma, cuestión más que habitual en el ser humano.

Cuando los padres están pasando por una mala racha en la que se suceden con bastante asiduidad ciertos problemas y están llegando incluso a perder el control ante algunos de ellos, si analizamos los pensamientos habituales que tienen, una de las primeras cuestiones que salta a la vista es que, por regla general, visualizan el problema, lo ven por todas partes, rememoran el pasado y ven a sus hijos una y otra vez haciendo aquello que no debían, se sienten culpables y se imaginan metiendo la pata, o presienten qué va a pasar a continuación. De igual forma, los educadores que están inmersos en una problemática con su clase, antes de entrar en la misma, han temido e imaginado ya muchas veces cómo se va a producir el desastre. Estas visualizaciones cumplen una función, podríamos decir que premonitoria, porque, cuando se originan, acaban fortaleciendo aún más en la mente esas visualizaciones negativas. Cuando no suceden como habíamos pensado, el alivio no suele durar mucho. «Cuando llegaba el momento de salir a comer fuera, ellos ya veían a la niña montándola en el restaurante, y no era ni la primera ni la última vez que abandonaban los planes de salir por temor y vergüenza», «Cada mañana se había convertido en un horror, ¿seré capaz de levantarlo hoy o tendré que llamarle cien veces y me gritará y finalmente no irá a clase...?», «Ya lo veía claro, en cuanto se iba acercando la hora de volver del colegio, yo ya empezaba a ponerme tensa y francamente mal».

Éstos son algunos ejemplos que ilustran situaciones de este tipo.

### *Visualizar en positivo*

Hay personas que tienen más facilidad para hacer visualizaciones positivas porque sencillamente son más capaces de imaginarse más cantidad de detalles, pero todos podemos hacerlo y entrenarnos para dominarlo.

*Como con todas las habilidades que podemos adquirir, la clave del éxito irá ligada especialmente al entrenamiento, que, a su vez, nos proporcionará una automatización de la técnica concreta, de tal manera que acabemos haciéndolo de manera habitual, de forma casi tan frecuente como capaces somos de visualizar en negativo.*

### *Visualización sobre nuestro propio autocontrol*

Lo primero que debemos tomar en consideración es que para llevarla a cabo hemos de tener en ese momento un estado de tranquilidad, tanto física como mental. No podemos estar nerviosos o alterados, y si lo estamos, primero tendremos que relajarnos mediante otras estrategias, algunas de las cuales ya hemos mencionado. Por lo tanto, es importante, como primer paso, crear el ambiente apropiado, estar cómodos en una estancia sin ruido y con unos minutos por delante, durante los cuales nos hayamos asegurado de que no nos van a molestar y cerrar los ojos para facilitar la concentración.

A continuación, escogeremos una secuencia de las habituales en las que hemos perdido el control en alguna o algunas ocasiones. Lo que nos vamos a proponer es revivirla, pero esta vez esforzándonos, sobre todo al principio, en vernos a nosotros mismos siendo capaces de detectar cómo nos encontramos y disponiéndonos también a poner en marcha las estrategias de autocontrol aprendidas, resolviendo así el momento de manera exitosa. Esto es justo lo contrario de lo que hacemos habitualmente. Por eso, al principio costará trabajo y es posible que incluso durante el proceso de imaginación nos tensemos.

Empezaremos a revivir la escena en la mente, despacio, desde el comienzo, e intentando no perder detalle. Conforme vayamos avanzando, el focalizar toda nuestra atención en la misma y todo el lujo de detalles nos ayudarán a meternos de lleno. Recordar que incluso podemos sentir el malestar propio de la ansiedad que estamos acostumbrados a experimentar, y cuando esto ocurra, en el momento en que nos percatemos de que es así, pararemos y nos ocuparemos de relajarnos hasta volver al estado que teníamos cuando comenzamos. Para ello, utilizaremos la técnica de la respiración diafragmática que, como ya la dominaremos, nos va a permitir de manera rápida volver a un estado de tranquilidad adecuado para seguir visualizando. Asimismo podemos, en este punto, poner en marcha la técnica del termómetro de la ansiedad para ir valorando cuantitativamente cómo estamos cuando empezamos y cuando paramos, y así volver al punto exacto que percibimos como relajados en la escala.

El siguiente paso, una vez que hemos recuperado la tranquilidad, será continuar con la visualización, retomándola en el punto en que la dejamos. El recorrido mental que haremos durante la visualización será vernos a nosotros mismos poniendo en práctica las técnicas de autocontrol de manera exitosa ante una situación problemática o de conflicto en la que nos hayamos visto recientemente o que sea habitual.

Si se trata de una situación en la que solemos alterarnos y chillar, nos imaginaremos el momento justo en que nos estamos poniendo nerviosos y cómo nos callamos, a diferencia de otras veces, e incluso nos dirigimos a otra estancia de la casa para hacer unas respiraciones,

para, a continuación, volver a la situación y manejarla con voz pausada, lo más calmados posible y consiguiendo sentirnos bien con nosotros mismos por haber sido capaces de parar y autocontrolarnos.

Si, por ejemplo, se trata de una situación diaria que acontece cada vez que los niños se están bañando juntos y la mayor, aprovechando que no estamos, trata bruscamente al hermanito, nos imaginaremos que, cuando éste chilla y se queja, nos acercamos al lugar, y una vez allí, nos limitamos a separarlos, sin hacer como otras veces, que le gritamos a la hermana o nos enfrascamos en una discusión absurda, sin darnos cuenta de que, en la mayoría de las ocasiones, acabamos actuando como ella espera. Y nos imaginaremos también que, aunque estamos algo alterados, nos vamos sintiendo cada vez mejor, siendo plenamente conscientes de que hemos actuado con autocontrol.

*Hay que recordar que el autocontrol, a pesar de que cueste esfuerzo trabajarlo, es uno de los logros más gratificantes que nos podemos proporcionar a nosotros mismos. Por eso, cuando lo conseguimos, nos genera satisfacción y una alta motivación para seguir en esa línea de mejora de nuestras respuestas.*

Para un adecuado entrenamiento de la técnica es necesario hacerla durante un tiempo con bastante frecuencia, dos o tres días por semana como mínimo, para que nos vaya sensibilizando hacia su uso y nos fortalezca y dé seguridad.

## CONTROLEMOS LO QUE PENSAMOS

### **El control de los pensamientos anticipatorios**

Sería impensable que pudiéramos llevar a cabo un eficaz autocontrol si no nos ocupamos de conocer cuáles son las cosas que nos contamos a nosotros mismos sobre los problemas que nos están sucediendo. Es necesario percatarse de que, si únicamente nos centramos en la manifestación física de nuestros nervios y de las sensaciones internas que nos acompañan cuando perdemos el control, nos estamos olvidando de nuestra parte cognitiva, que no implica únicamente una de las tres importantes respuestas, como expliqué, sino que es la responsable última de nuestras respuestas extremas.

*Es obvio que nuestros pensamientos nos acompañan siempre, es decir, antes, durante y después de un suceso en el que hemos perdido el control, pero no está tan claro que conozcamos cómo son, ni por qué casi siempre son parecidos, ni por qué aparecen, ni por qué nos bombardean, ni por qué no nos podemos apartar de ellos o pensar en otra cosa.*

Nuestro reto será aprender a manejar esta parte cognitiva, y cuando lo consigamos, avanzaremos no sólo en nuestro progreso en el autocontrol, sino que habremos «dado en el centro de la diana», o lo que es lo mismo, habremos encontrado y controlado las causas de nuestro descontrol.

Porque es un error pensar que nos enfadamos porque nuestro hijo hizo esto o aquello, o que perdemos el control y nos desbordamos porque cuando nos ponemos a enseñarle tal o cual cosa, nos reta y no colabora, o porque le damos una orden y no nos hace ni caso o porque le hacemos un comentario y nos mira con cara retadora... Si las razones de nuestra pérdida de control fueran externas a nosotros y tuvieran más que ver con lo que hacen o dejan de hacer

nuestros hijos o cualquier otra persona, estaríamos perdidos, porque poco podríamos hacer por solucionarlo, ya que dependería más de ellos; además, siempre nos pasaría, y sabemos que no actuamos en todo momento de la misma manera. Ante sus mismos comportamientos no nos sentimos igual de alterados, sino que a veces somos capaces de pasar por alto ciertas conductas restándoles importancia, o se la damos, pero no nos alteramos, lo que significa que dependerá de otras razones: de nuestro cansancio, de que estuviéramos ya previamente enfadados por otra cosa o, como solemos decir a menudo, de que nos haya pillado así el cuerpo.

### *Observación de los pensamientos*

Lo primero que hemos de conseguir es ser conscientes de cuáles son esos pensamientos que nos pueden estar influyendo negativamente en nuestra serenidad y equilibrio. En esta ocasión utilizaremos las técnicas al uso que existen para la autoobservación, como los autorregistros de pensamientos y estados de ánimo. Se trata de estar durante unos diez días más o menos dispuestos a descubrir lo que pensamos justo en los momentos en los que nos estamos encontrando mal o alterándonos, o antes incluso, cuando esté cambiando nuestro estado, procurando que no sea ya cuando hemos perdido el control. Para ello emplearemos una hoja de papel que llevaremos siempre encima y que nos servirá para plasmar en ella nuestros pensamientos. El modelo puede ser éste:

#### HOJA DE REGISTRO

<b>Día/Hora</b>	<b>Situación</b> (Dónde estamos, quiénes y qué estamos haciendo)	<b>Respuestas fisiológicas</b> (Qué sentimos a nivel físico)	<b>Respuestas cognitivas</b> (Qué estamos pensando en esos momentos)

Cada vez que nos estemos preocupando o alterando, nos detendremos un instante y anotaremos el momento y la situación en la que nos encontramos y con quién; apuntaremos también cómo nos sentimos emocionalmente y qué pensamos en ese instante.

Gracias a ello empezaremos a ser conscientes de lo repetitivos que somos a nivel cognitivo, hasta el punto de que muchos días no tenemos otra cosa en la cabeza, sobre todo cuando pasamos por etapas de más estrés familiar o de cualquier otro tipo, en las que no paramos de pensar.

## *El caso de Mari Mar*

Mari Mar, que era auxiliar de vuelo y hacía trayectos transoceánicos, cuando volvía a casa después de cuatro o cinco días de trabajo, «se le caía el alma a los pies», según nos decía literalmente. Veía que sus hijos tenían las cosas revueltas y que no habían previsto las cosas típicas de intendencia. Le entraba un enfado, mezclado con decepción y desilusión, que tardaba en normalizar varios días. Gracias a los registros que hizo durante unos días, pudo ver que casi siempre se empezaba a preocupar de que eso pudiera ser así ya antes de volver a casa, en el mismo avión. Pero era sobre todo en el tramo final, antes de entrar en casa, cuando iba teniendo pensamientos como: «Ya verán estos dos, seguro que lo tienen todo como siempre», «Sabido que llego, lo habrán hecho todo corriendo y de mala manera», «Siempre igual, esto va a ser un desastre», «Con la edad que tienen y no les puedo dejar solos»...

Los pensamientos que se producían cuando ya estaba enfadada y con ellos presentes no era capaz de anotarlos, lo cual es natural, pues ya su nivel de alteración era muy alto y de lo único que era consciente después era del nivel de enfado, de los gritos, a veces incluso los despreciaba verbalmente y luego se solía sentir bastante mal y agotada.

Es importante señalar, como asimismo se pudo observar, que hasta tiempo después de haber sucedido los hechos, permanecían pensamientos de preocupación sobre lo acontecido, como los siguientes: «Siempre igual, nunca van a cambiar», «Son un desastre, ¿por qué no serán como otros hijos de amigas más?», «Soy un auténtico desastre», «Debo actuar de otra manera, me he pasado como siempre»...

Una vez que somos conscientes de nuestros pensamientos habituales en estas situaciones en las que nos encontramos alterados, hemos de entender por qué son tan perjudiciales esos pensamientos.

### *Los pensamientos anticipatorios*

Este tipo de cogniciones es nefasto en tanto en cuanto se centra en prepararnos para la acción, pero de manera negativa, pues gira en torno a pensar que va a salir mal, que va a ocurrir como siempre, que una vez más va a acontecer tal o cual cosa negativa, etc. Aparecen disfrazados de cierto realismo, como si siempre tuviese que ser así, como si nunca hubiese habido excepciones, y ello les da un cierto carácter premonitorio. La experiencia se ha encargado de hacer que esto sea recurrente. Es algo parecido a lo que pasa cuando alguien experimenta un acontecimiento traumático o altamente estresante, como un atraco o un accidente, por el cual, incluso mucho tiempo después, sigue persistiendo una reacción emocional de cierta intensidad ante estímulos que recuerdan los sucesos históricos. Cuando se trata de problemas cotidianos en casa, aunque tengan menor relevancia desde un punto de vista del impacto emocional, la repetición en el tiempo y el hecho de que tiene que ver con los hijos y todo lo que ello conlleva, como la preocupación por el futuro, sentimientos de culpa y de fracaso, etc. , se encarga de ponerlo a la misma altura.

*Es imposible que el cerebro genere una respuesta más comedida si le estamos adelantando lo que va a pasar y si encima constantemente le decimos que esto va a ser negativo.*

En este punto, hay padres y educadores que alegan que lo que es inevitable es no pensar lo que casi siempre ocurre.

*Lo importante es revisar para qué sirve que nos vayamos contando lo que habitualmente sucede, pues si de alguna manera nos sirviera para prevenirlo o evitarlo, estaría bien. Pero si para lo único que nos ayuda es para constatar la supuesta realidad que vivimos y ésta es negativa, sin darnos cuenta estamos creando un doble efecto: el que tiene la propia realidad cuando llegue, si es que llega, y todo el tiempo previo durante el cual nos decimos lo que va a ocurrir, que está cargado de malestar y resulta ser la peor antesala que nos podemos fabricar.*

Entonces ha llegado el momento de prepararnos una respuesta más adecuada, más autocontrolada emocionalmente, más positiva, que nos ayude y no nos perjudique. En este sentido, necesitaremos cambiar esos pensamientos negativos, que no nos aportan nada bueno, por otros que no predeterminen nuestra respuesta de autocontrol en la dirección negativa.

### *Anticipar positivamente*

Hay que hacer un esfuerzo por ir fabricándonos pensamientos más positivos y más dirigidos al objetivo, que es no perder el control de nuestras emociones. Por ejemplo, en el caso de Mari Mar, cuando se acercaba el momento de volver a casa, en vez de darle vueltas al pensamiento de: «Ya verán estos dos, seguro que lo tienen todo como siempre», aprendió a decirse a sí misma: «Bueno, a ver si hoy es de esas veces que lo hacen bien, y si no, procuraré buscar el momento adecuado para seguir intentando que lo hagan». O en vez de decirse: «Sabendo que llego, lo habrán hecho todo corriendo y de mala manera», cambiar por: «Si lo han hecho, pero no está como debería, seguiré insistiendo hasta conseguirlo». O en lugar de repetirse: «Siempre igual, esto va a ser un desastre», «Con la edad que tienen y no les puedo dejar solos», tratar de interiorizar: «Algún día espero que aprendan, seguiré insistiendo mientras me tenga que marchar de viaje».

Lo importante es neutralizar el efecto de esos pensamientos que anticipan la peor realidad futura y crearnos otros que nos ayuden a llegar a esa realidad más tranquilos con la oportunidad de afrontarla con la mayor calma posible. Recordar que ya sólo por esto merece la pena, pues la realidad será la que tenga que ser. En todo caso, lo que siempre podremos hacer es ir trabajando para mejorarla, pero eso ya es otra cuestión que tiene que ver más bien con las estrategias que usemos en función de la problemática de que se trate. Mari Mar, por ejemplo, tuvo que sentarse muchas veces con sus hijos y pactar y repasar cómo tenían que hacerlo con mucho lujo de detalles y por escrito, para que no se olvidaran, e incluso mandar les un mensaje a modo de recordatorio antes de llegar, para que revisaran. Y por supuesto, también necesitó establecer algunas consecuencias negativas para ellos cuando no lo hicieran de forma adecuada. Hasta entonces la consecuencia era casi siempre que Mari Mar se enfadaba, y aunque les echaba una buena bronca, ella era la que más perdía, pues sus hijos, pasados unos minutos del suceso, estaban absolutamente normales. Ella, en cambio, se sentía mal horas después y a veces incluso durante varios días, gracias en parte a esos pensamientos que, para rematar la jugada, seguía repitiéndose durante un tiempo. En lugar de «Siempre igual, nunca va a cambiar», interiorizó: «Seguiré trabajando para que algún día mejore». La frase «Por qué no serán como otros hijos de amigas mías» la transformó en «Tienen otras cosas buenas si los comparo»; «Soy un auténtico desastre» lo cambió por «Hago lo que puedo y seguiré intentándolo», y en cuanto a «Debo actuar de otra manera, me he pasado como siempre» quedó reducido a «Seguiré intentando mejorar».

Hay que hacer un esfuerzo por generar pensamientos que huyan de los extremos y se mantengan en la idea de que podemos seguir intentándolo para que nos ayuden a aumentar nuestra motivación y no al revés.

*El proceso para llevar a cabo esta técnica será escribir los pensamientos en los registros al lado de los que van a ser sustituidos e interiorizarlos para que luego seamos capaces de decirnoslos casi de manera tan rápida como hacíamos con los otros. Será necesario repasarlos a diario durante un tiempo para que nuestro cerebro se familiarice con ellos y facilitemos después nuestro recuerdo, sobre todo en situaciones de tensión.*

### **Autoinstrucciones positivas**

En muchas ocasiones, tenemos tan automatizados esos pensamientos negativos, que nos vemos con dificultades para poder instaurar los positivos en su lugar. Probaremos entonces a elaborar esos pensamientos positivos con la forma similar a como vienen los negativos, para que tengan el mismo efecto, pero en la dirección adecuada e insistiendo mucho en que el objetivo será que el cerebro tenga frases positivas a las que agarrarse para evitar que le dé vueltas a las de siempre, facilitando una respuesta motivadora y más positiva frente a la situación.

Los *personalizaremos*, de tal manera que estén confeccionados según nuestra forma de hablarnos a nosotros mismos, es decir, serán idiosincrásicos. Esto significa que las autoinstrucciones positivas que sirven para una persona difícilmente serán aplicables a otra. En el caso de Mari Mar, cuando se acercaba el momento de volver a casa, en vez de darle vueltas al pensamiento de: «Ya verán estos dos, seguro que lo tienen todo como siempre», hubiera podido darse autoinstrucciones positivas del tipo de: «Venga, tranquila, vamos a ver qué tal» o «Lo podré manejar».

Nos ocuparemos de que sean *ciertas*, es decir, no se trata de contarse a sí mismo cuestiones increíbles, pues sería difícil e inadecuado mantener un autodiálogo centrado en la mentira. Siguiendo con este mismo caso, en vez de decirse: «Sabido que luego, lo habrán hecho todo corriendo y de mala manera», no sería oportuno darse autoinstrucciones como: «Venga, seguro que lo han hecho genial» o «Seguro que está perfecto»; las autoinstrucciones positivas aquí podrían ser así: «Esperaré a verlo sin juzgar» o «Intentaré ser paciente».

También prestaremos especial cuidado a que sean *breves*, pues todas las verbalizaciones que se elaboran para situaciones de crisis, por estrés o por cualquier otra razón que nos pueda hacer perder el control emocional, y puesto que el rendimiento de nuestro cerebro no es precisamente óptimo en esas circunstancias, tienen que ser impactantes y tener la capacidad de acaparar con rapidez nuestra atención.

El procedimiento será diferente dependiendo del momento concreto en que queramos darnos esas autoinstrucciones positivas:

#### *Autoinstrucciones para antes de la situación.*

En muchas ocasiones, sobre todo si son previsibles, ya se establece un diálogo interno negativo, antes incluso de que se presente la situación temida. Este hecho genera cierta ansiedad, que direcciona a la persona hacia una pérdida de su autocontrol. Es entonces cuando es importante detectar esos pensamientos negativos y establecer unas autoinstrucciones positivas encaminadas a ocupar su lugar.

Por ejemplo, si llega el momento de hablar con los hijos, y sabemos que es previsible que se genere un conflicto por lo que se les va a plantear o porque cada vez que se habla con ellos el nivel de tensión aumenta de forma considerable, o se acerca la hora de que vuelvan del colegio y el terrible instante de que se pongan a estudiar y hacer los deberes, y sabemos que sus quejas nos desesperan, será adecuado tener preparadas autoinstrucciones positivas del tipo de: «Voy



a esperar a la hora fijada», «Intentaré hacerlo lo más tranquilamente posible», «Seré todo lo paciente que pueda», «Si me altero, sabré cómo controlarme», «Si se altera, sabré cómo controlarme».

#### *Autoinstrucciones para durante la situación.*

Cuando ya estamos en la situación en la que habitualmente perdíamos el control, hemos de dedicarnos con fuerza a repetirnos las autoinstrucciones, que en tiempo presente nos van a ayudar a no tener los pensamientos negativos que se solían instalar en nuestra mente.

Siguiendo el ejemplo anterior, ya en la situación, debemos repetirnos con frecuencia autoinstrucciones positivas del tipo de: «Puedo manejar la situación hasta el final», «Sé cómo controlarme», «Seguiré siendo paciente hasta el final», «He de pensar y escoger en todo momento mi respuesta».

#### *Autoinstrucciones para después de la situación.*

Nuestro autocontrol en situaciones futuras iguales o similares a las ya pasadas depende, en cierta medida, de cómo nos hablemos una vez hayan pasado. Así, es importante intentar ser lo más positivo posible de cara a crear una mejor expectativa de futuro.

En el mismo ejemplo, las autoinstrucciones que nos diremos serán similares a: «Lo he manejado lo mejor posible», «Me he controlado más y mejor», «Cada vez mejoro algo más», «Seguiré intentándolo la próxima vez».

Muchas veces hemos observado, a través de los registros de pensamientos, que tanto los que anticipan las situaciones en las que perdemos el control, como los que ocurren después están tan automatizados, dado el largo tiempo que han permanecido ahí, que se han convertido en creencias absolutas e ideas tan habituales que resulta difícil trabajarlos. Cuando surgen, lo que ocurre casi constantemente, bloquean, paralizan y generan unas sensaciones de malestar interno que muchas veces no es que nos predispongan a perder el control, sino que están en la base de un estado anímico patológico que nos puede acercar a la inoperancia, a la apatía, a los síntomas de ansiedad frecuentes, o a un estado progresivamente depresivo. Cuando estamos en ese punto, significa que los pensamientos se han convertido en rumiaciones constantes.

### **Las rumiaciones**

Cuando ya estamos instalados en esta fase en la que tenemos pensamientos automáticos, que nos vienen de forma habitual y que se instalan y nos cambian emocionalmente, no nos sirve la técnica anterior en el formato explicado. Antes será necesario aprender a tomar distancia de aquéllos, para poder conseguir un estado emocional apropiado que nos permita pensar de forma objetiva y enfriarnos emocionalmente. Sin esta distancia es imposible que nuestro cerebro haga otra cosa que no sea darle vueltas a las mismas ideas y generarnos cada vez mayor malestar interno.

Girar y girar en torno a las mismas preocupaciones nos dispara internamente las respuestas que dirige nuestro sistema nervioso autónomo, que, como expliqué antes, es el responsable de todas las sensaciones internas que presentamos cuando perdemos el control de nuestras emociones. Por ello, será el punto crucial para parar todo el proceso que desencadena el resto de las sensaciones y procesos internos. Si somos capaces de aprender a detectar y detener los pensamientos automáticos negativos, estaremos cortando las reacciones en cadena que desembocan en los estados de falta de control emocional.

#### *El caso de Mariano*

Mariano tenía once años y desde hacía unos meses le habíamos diagnosticado trastorno de déficit de atención, tras un estudio exhaustivo de todas las variables que influyen en este problema y alarmados por el colegio y los propios padres, que veían que algo raro debía de pasar. Sus dificultades para centrarse y trabajar solo eran evidentes, y aunque ellos estaban muy encima, resultaba desgastante y a pesar de ir por rachas, más que mejorar se complicaba cada curso, con un progresivo empeoramiento de su comportamiento tanto en clase como en casa.

Puesto que el padre de Mariano presentaba, ya desde hacía tiempo, un nivel de desbordamiento altísimo, nos dispusimos a trabajar con él. Hay que recordar, como mencionaba en el libro *El adolescente indomable*, que la clave del éxito de un niño con TDA/H depende, en gran medida, de la eficacia del entorno, padres y educadores fundamentalmente. Y una ayuda donde no se los incluya de manera activa será siempre deficitaria.

La cuestión era que el padre estaba tan preocupado y volcado en el tema que el número de registros de pensamientos era abrumador y demostraba que permanecía casi durante todo el día dándole vueltas a la problemática en casa. Sus pensamientos eran: «Qué desastre, este chico va a ser un fracaso», «No se esfuerza y no quiere salir adelante», «Así no lo conseguiremos», «Si yo lo hubiera hecho bien, no estaríamos en este punto», «No va a conseguir terminar los estudios y será un desgraciado».

Si el padre de Mariano no se hubiera centrado en cortar toda esa cadena de pensamientos reiterativos, le resultaría imposible hacer otra cosa que no fuese preocuparse. Mariano necesitaba que su padre permaneciera fresco para poder proporcionarle el control externo imprescindible con estos chicos y centrarle cuando él no lo conseguía. Y de no ser así, por mucho que su padre fuese la persona más preocupada del mundo, no conseguiría ayudar nada a su hijo.

### *Procedimiento para parar las preocupaciones repetitivas*

Lo primero a tener en cuenta es la determinación de cortar cualquiera de los pensamientos automáticos que se nos presenten. Si no es un pensamiento que hemos escogido tener nosotros voluntariamente, sino que nos ha asaltado y coincide con uno de los pensamientos que ya conocemos por los registros que hemos hecho o simplemente lo reconocemos como negativo porque ya le hemos dado antes más de una vuelta, nos dispondremos a cortarlo. También es de gran ayuda plantearse usar la técnica en cualquier momento en el que nos encontremos mal, consternados, preocupados, aunque no detectemos con claridad lo que estamos pensando. Recordar que el objetivo es impedir la atención que nuestro cerebro presta en ese momento al supuesto pensamiento y desviarla hacia otro lado que nos haga sentirnos mejor y autocontrolarnos.

Lo primero, pues, es reconocer cuanto antes ese momento que decimos de activación y de constatación de malestar o pensamiento automático.

A continuación, seleccionaremos un estímulo externo que provoque una reacción física intensa para que atraiga la atención del sistema nervioso autónomo y corte así la cadena de ansiedad que se está produciendo. El dolor provoca irremediamente un reflejo de orientación en el ser humano, ya que supone una prioridad que detecta el cerebro antes y por encima de cualquier otra cosa. Pensemos que cubre una de las principales funciones naturales relacionada con la supervivencia, pues, de lo contrario, si nuestro cerebro no considerase una prioridad y urgente detectar el dolor, podríamos vernos acechados y sufrir consecuencias irreparables. Es absolutamente necesario para actuar de acuerdo con ello y provocar reacciones urgentes que ayuden a devolver el equilibrio. Por lo tanto, este *primer paso* puede consistir en

un pellizco en la pierna o en un ligero golpe con una goma en la muñeca, sin pretender hacernos más daño que el suficiente como para que se produzca ese reflejo de orientación.

Una vez que hemos sido capaces de apartar con brusquedad la atención de nuestro cerebro de las preocupaciones, aunque sea sólo un instante, puesto que el reflejo de orientación dura muy poco, lo suficiente como para que el cerebro constate qué ocurre en esa parte del cuerpo, iremos más allá, entreteniéndonos para que nuestra atención mental se dirija hacia otro sitio que no sea el pensamiento previo causante de todo el proceso. Caigamos en la cuenta de que esto sería impensable si no fuese por el reflejo de orientación, ya que el cerebro funciona por prioridades, y cuando estamos teniendo rumiaciones, ésta es la prioridad, por lo que intentar pensar en otra cosa resulta poco menos que imposible. Pero al haber llevado a cabo el primer paso, en cierta forma, despistamos a nuestro cerebro, con un estímulo falso en este caso. Por eso, el *segundo paso* de la técnica supone efectuar una actividad mental distractora aproximadamente durante un minuto. Para asegurarnos de que el cerebro no lo relaciona en ningún caso con el pensamiento previo, escogeremos una tarea mental neutra, que suponga más un juego que otra cosa, y carente de significado, como realizar algún tipo de cuentas en la mente como restar de siete en siete a partir de cien, sumar la cantidad de treinta y siete diez veces, hacer juegos de palabras como encadenar unas con otras a través de la última sílaba, del tipo de gato – torero – ropero – romería, etc. , o buscar capitales del mundo que empiecen por una determinada letra o nombres de cosas o personas.

Esta tarea mental distractora no ha de ser ni muy difícil ni muy fácil, ya que el cerebro debe de conseguir ejercerla prestando el máximo de atención. Si nos enfrentamos a una tarea muy difícil, es posible que la podamos abandonar, y si es muy fácil, podríamos hacerla a la vez que otra cosa y entonces no cortaríamos por completo con la preocupación. Hay que recordar que el cerebro puede centrarse en varias cosas a la vez, siempre y cuando no requieran un grado de atención importante. Si escogemos una actividad que nos enganche, nos garantizamos que no atenderemos a otros estímulos al mismo tiempo. Por ejemplo, podemos conducir y hablar con el copiloto al mismo tiempo, pero esto lo conseguiremos únicamente cuando ya hayamos aprendido bien a conducir, puesto que si estamos aprendiendo, dado que prestaremos máxima atención al volante y a las marchas, nos será imposible hablar a la vez con alguien, ya incluso será difícil atender al volante y a las marchas inicialmente de forma simultánea. Cuando automatizamos la tarea al aprenderla y hacerla muchas veces, podemos atender a varios estímulos al mismo tiempo.

Este segundo paso hay que tenerlo escogido de antemano, puesto que una situación en la que nos encontremos rumiando pensamientos, como no tengamos claro lo que hemos de hacer, dudaremos y nos será casi imposible inmiscuirnos en la técnica para desviar la atención.

Una vez hemos terminado la tarea distractora, tendremos que alejarnos aún más de la posibilidad de preocuparnos. El *tercer paso* consistirá en realizar una tarea física distractora durante un rato ya más largo, intentando que nos atrape de la manera más intensa posible. Nos servirán actividades como hacer alguna tarea al ordenador, ordenar fotografías, archivar libros o música, concentrarnos en alguna tarea doméstica, efectuar alguna llamada telefónica a algún conocido, etc. Si las circunstancias no nos lo permiten o incluso no nos podemos mover del lugar en el que estamos, este último paso lo podremos efectuar intentando pensar en alguna idea que nos aseguremos que nos hace sentirnos muy bien, como puede ser el recuerdo de un escenario donde nos encontremos muy felices —el mar o la montaña— o cualquier evocación que nos proporcione buenas sensaciones. Sería algo así como crear un pensamiento comodín, que nos sirva para traerlo a nuestra mente en el último paso de la técnica.

Realizaremos la técnica sin saltarnos ningún paso tantas veces como sea necesario, es decir, tantas veces como se presente el pensamiento problema o cualquier síntoma de activación fisiológica.

### **Resumen de la técnica**

*Paso fisiológico:* estímulo externo intenso que nos provoca un reflejo de orientación.

*Paso cognitivo:* tarea mental distractora durante aproximadamente un minuto.

*Paso conductual:* actividad que nos envuelva lo máximo posible tanto física como mentalmente.

## **AHONDANDO AÚN MÁS EN NUESTRO AUTOCONTROL**

En muchas ocasiones, ocurre que en casa se lleva demasiado tiempo aguantando ciertas situaciones conflictivas, y han sido tantas y tan frecuentes las veces que se pierde el control que permanecemos en un estado de angustia casi permanente, no sólo dándole vueltas a la problemática, sino manifestando una importante sintomatología de ansiedad, con estados anímicos muy bajos y una angustia que se apodera de nuestro día a día.

Si ya hemos llegado a este extremo, necesitaremos estrategias más potentes que nos puedan devolver no ya nuestro estado emocional puntual que hayamos podido perder en un altercado, sino la normalidad y el equilibrio que muy probablemente hace tiempo ha desaparecido.

Si lo que ya hemos dejado atrás es un nivel de respuesta fisiológica normal y adaptativo a los requerimientos habituales del día a día, y manifestamos muchas molestias y síntomas de ansiedad, trabajaremos una técnica de relajación potente y eficaz como es la técnica de relajación muscular de Jacobson.

### **Técnica de relajación muscular**

Esta técnica nos va a permitir funcionar de forma habitual con unos niveles de activación adecuados, sin estar constantemente alerta y con la suficiente tranquilidad personal como para poder afrontar todas las cuestiones difíciles que se puedan ir presentando, con el nivel de calma adecuado para hacerles frente. Evidentemente, puede haber otros factores externos que, debido a la circunstancia, nos faciliten que perdamos el control, pero los elementos internos estarán dominados.

Hay dos elementos que se dan en esta técnica que resultan paradójicos. Por un lado, cuando la practicamos con frecuencia, conseguimos un estado que podríamos denominar de calma interna, de mínima actividad, pero, por otro lado, estamos más despiertos que nunca, pues nos facilita un estado de máxima capacidad para atender a las cosas que pasan y mayor control sobre nuestras respuestas.

#### *Aplicando la técnica*

Esta técnica de relajación consiste en aprender a desactivarse a través de inducirnos la relajación de algunos grupos musculares del cuerpo. Cuando lo conseguimos en su máximo grado, podríamos decir que equivale al estado que presentamos cuando estamos a punto de dormirnos y de entrar en estado de sueño.

El procedimiento consiste en ir aprendiendo a tensar y relajar unos determinados grupos musculares del cuerpo, de manera que se consiga saber bien lo que se siente cuando el músculo está tenso y cuando no es así; de esta forma, iremos poco a poco familiarizándonos con las sensaciones producidas por la relajación de los músculos, que es verdaderamente la clave. Hay que recordar que, cuando nos estamos activando, los músculos se tensan como una

de las partes que controla directamente el sistema nervioso autónomo. En consecuencia, aprender a distensarlos no sólo supone una de las formas que existen para relajarse mentalmente, sino que nos permite aprender a relajar directamente algunos de nuestros músculos, lo que implica una forma más de regularnos también en este sentido.

Una vez realizado el aprendizaje, su práctica habitual nos proporciona la capacidad de detectar en cualquier momento, en especial en situaciones donde se pueda estar perdiendo el control, cuál es el grado de tensión y restablecer un nivel adecuado de relajación para afrontar la situación de manera correcta y positiva.

Es conveniente, al principio, practicarla durante dos semanas aproximadamente, entre una y dos veces diarias; la duración prevista en esta fase es de unos veinte minutos.

Tras esos quince días de entrenamiento y una vez experimentados unos altos niveles de relajación, se puede proceder a disminuir el tiempo de empleo eliminando algunos de los grupos musculares, siempre y cuando no baje la intensidad de la relajación. La práctica continuada permitirá dominar la técnica hasta llegar a percibir un alto grado de relajación sin necesidad de tensar cada uno de los grupos musculares, de tal manera que el tiempo y la experiencia proporcionan que la sola concentración en la musculatura produce una intensa relajación.

El proceso se va realizando poco a poco y por partes, tensando y relajando en orden los siguientes grupos musculares. Aunque podremos usarla en cualquier posición y en cualquier entorno, para empezar, la idónea será la de sentados cómodamente en una sala donde exista la mayor calma posible.

El procedimiento es el siguiente:

*Primer grupo muscular: las dos manos.*

En primer lugar, se tensan apretando los puños durante unos cinco segundos, que va a ser el tiempo de tensión en todos los grupos musculares. Transcurrido este tiempo, se abrirán las manos de golpe y se permanecerá unos ocho o diez segundos prestando toda la atención posible a las sensaciones que se estén produciendo en la zona. Es especialmente importante concentrarse en notar y percatarse bien de las diferencias de sensaciones que se producen cuando los músculos están tensos y cuando no es así, percibiendo y familiarizándose con el contraste de sensaciones. La práctica proporciona un conocimiento muy intenso de las sensaciones de relajación en cada uno de los grupos musculares.

*Segundo grupo muscular: parte anterior de los brazos.*

Durante la fase de tensión se flexionan los brazos hacia el cuerpo y hacia arriba; pasada ésta, se relajan, volviendo con rapidez a la posición inicial. Conviene recordar la importancia de esta fase de concentración en la musculatura cuando se está relajando, ya que será la que proporcione una progresiva experiencia de relajación.

*Tercer grupo muscular: parte posterior de los brazos.*

Durante la fase de tensión se estiran los brazos hacia el frente y se posicionan las manos hacia abajo y hacia dentro del cuerpo, con el fin de poner en tensión la zona externa de los brazos. Tras el tiempo estipulado, se vuelven a poner los brazos en la posición inicial.

*Cuarto grupo muscular: hombros.*

Durante la fase de tensión se intentan subir hacia arriba y después se dejan caer a la posición inicial.

*Quinto grupo muscular: parte posterior de la cabeza.*

Para tensar se echa suavemente la cabeza hacia atrás y para relajar se vuelve a posicionar como al principio. Acompañarlo de otros dos movimientos, que consisten en doblar el cuello hacia la derecha, primero, y hacia la izquierda, después, como fase de tensión, volviendo en los dos casos a la posición inicial muy despacio, como fase de distensión.

*Sexto grupo muscular: frente.*

Primero se tensiona la zona intentando subir las cejas durante el tiempo estipulado; después se vuelve a la posición original y se permanece así concentrándose en la zona durante el tiempo también previsto.

*Séptimo grupo muscular: ojos.*

Para tensar se cierran y se aprietan un poco, notando bien las sensaciones de tensión; a continuación, se vuelve a la posición inicial.

*Octavo grupo muscular: nariz.*

Para tensar se arruga con fuerza la nariz y para relajar se vuelve a la posición de inicio.

*Noveno grupo muscular: boca.*

Para tensar se aprietan los labios intentando que lo que friccionese sea la parte más sensible de los mismos, es decir, el interior de ellos; para relajar se vuelve a la posición inicial.

*Décimo grupo muscular: zona del maxilar inferior.*

Para tensar se aprietan los dientes mientras se llevan las comisuras de la boca hacia las orejas y se abre la boca; para relajar se vuelve a la posición de inicio.

*Décimo primer grupo muscular: pectorales.*

Para tensar se toma aire intentando llenar los pulmones y se mantiene durante el tiempo estipulado; para relajar se suelta el aire de golpe y se permanece en esa posición el tiempo previsto.

*Décimo segundo grupo muscular: abdomen.*

Para tensar se mete hacia dentro conteniendo la respiración; para relajar se vuelve a la posición normal.

*Décimo tercer grupo muscular: piernas.*

Para tensar se estiran fuertemente las piernas juntas y hacia delante. Primero, con las puntas de los pies hacia dentro, con lo que se tensa la parte posterior de aquéllas; y después, con las puntas de los pies hacia afuera, tensando así la parte frontal de las piernas.

*Fase de repaso.*

Una vez que se ha llegado hasta el último grupo muscular que se trabaja, es decir, las piernas, se comienza un repaso desde las manos y siguiendo el orden establecido previamente, pero, en esta ocasión, sin volver a tensar los grupos musculares. El procedimiento consiste en concentrarse otra vez en cada grupo muscular durante diez segundos más o menos, intentando percibir y aumentar todo lo que se pueda las sensaciones experimentadas de relajación.

Realizada la vuelta completa de repaso, es conveniente permanecer durante unos minutos efectuando respiraciones diafragmáticas, con el fin de aumentar las sensaciones de relajación percibidas con la mayor intensidad posible.

## CAMBIANDO NUESTRA FORMA DE PENSAR Y LOS PENSAMIENTOS EXTREMOS

Para todos esos casos en los que perder el control no se circunscribe solamente a momentos puntuales con los hijos, sino que viene ocurriendo ya desde hace mucho tiempo e incluso puede que nos cause problemas en otros ámbitos también, habrá que plantearse un cambio más profundo que nos ayude a enfocar de otra manera lo que está sucediendo. Puede que, sencillamente, llevemos tanto tiempo actuando así que creamos que es imposible hacerlo de otra forma diferente.

La primera reflexión que hemos de hacer es que esto es sintomático de que las reacciones están asociadas a pensamientos más asentados de lo que cabe esperar y que es posible que llevemos años actuando y pensando así; la segunda es que no tiene tanto que ver con cómo seamos sino con cómo hemos aprendido a hablarnos a nosotros mismos y a activarnos y a facilitarnos la pérdida de control.

Como siempre, la base para descubrir ese diálogo interno es el registro de pensamientos comentado antes, ya que recogerá nuestra forma habitual de preocuparnos, de perder el control y nos permitirá conocer esas ideas que pasan por nuestra cabeza en los momentos de malestar.

Ya en el año 1955, un prestigioso psicólogo estadounidense llamado Albert Ellis tuvo el acierto de aglutinar coincidencias de formas de pensar deficientes, gracias a sus años de práctica clínica. Por un lado, profundizó en la importancia de esas ideas irracionales y el malestar de las personas, y por otro, las clasificó para entenderlas y poder trabajarlas. Muchos psicólogos tomaron el testigo y ha sido una de las herramientas más poderosas en la ayuda del ser humano en el plano mental.

### **Pensamientos irracionales**

Los pensamientos que podemos considerar en este apartado de extremos tienen algunas características comunes. Sobre ellas debemos de reflexionar para poder trabajarlos y mejorar nuestro autocontrol emocional. Se trata de pensamientos con una gran carga de irracionalidad y de distorsiones cognitivas.

#### *1. Pensamientos catastrofistas*

Son aquellas ideas que se nos pasan por la cabeza y nos llevan de forma irremediable a ponernos siempre en el peor de los casos. Con los hijos es del todo justificable que pueda suceder, puesto que el rol de padres y el sentido de protección sobre ellos ayudan precisamente a situarse en esos extremos de pensamiento. Sin embargo, hay que caer en la cuenta de lo que supone pensar de esta manera, y que no es otra cosa, como saben muy bien los padres, que puede ser un sinvivir, en el sentido de estar sin parar imaginando lo peor, si nos pasa esto o lo otro o si nos ocurre a nosotros. Este tipo de planteamientos es una garantía para estar amargados y difícilmente se puede disfrutar de las relaciones con ellos. Es claro que pueden ocurrir desdichas, pero pensarlas de esta manera no las previene.

#### *2. Pensamientos muy selectivos*

Son aquellas ideas que se centran exclusivamente en una parte de lo que ha ocurrido o en un solo aspecto, lo que implica que se dejen al margen otras cuestiones que pueden ser relevantes o incluso más importantes. Es el caso, por ejemplo, de los padres cuando se desesperan porque su hijo no se lo come todo y en el fondo tienen en la cabeza la idea de que, como siga así, tendrá un problema físico real; pero no tienen en consideración cuestiones como

que ha comido antes, que come lo que le gusta o que siempre que le hacen controles médicos las analíticas son normales, etc. Con los adolescentes que presentan problemas con frecuencia, es fácil que los adultos estén casi siempre centrándose en lo que hacen mal. Los propios padres pueden estar aplicando esta forma de ser selectivos cuando piensan únicamente en lo que ellos hacen mal con sus hijos y se olvidan de tantas y tantas cosas buenas que han llevado y llevan a cabo. En definitiva, si nuestro cerebro se centra sólo en una parte de la información y ésta es negativa y extrema, precipitaremos una respuesta igual de extrema.

Suele tener un doble efecto: el primero es para los niños, que acaban, por desgracia, también centrándose en lo más negativo y olvidándose de que hay cosas que hacen bien, y el segundo, para los propios adultos, que se fijan de forma excesiva en los problemas, angustiándose casi permanentemente.

### *3. Pensamientos del tipo todo o nada*

Son pensamientos que se alejan del sentido común y en lugar de estar en una zona intermedia de la razón, se van a los extremos, al blanco o al negro, olvidándose de que existen los grises. Se pueden producir cuando un educador cada vez que se encuentra con determinado alumno con el que tiene problemas, piensa lo mismo: «No puedo con este chico», «Lo hace todo mal», es decir, lo ve inevitablemente problemático a raíz de una serie de conflictos, sin darse la posibilidad de pensar que pueda hacer algo bien.

### *4. Pensamientos de sobregeneralización y etiquetar*

Es la tendencia a pensar de manera global a partir de un hecho concreto. Por ejemplo, los padres que como sus hijos van mal en los estudios, cada vez que suspenden un examen, los ven fracasados académicamente; o incluso en toda su persona; o cuando los padres pierden el control y se dicen a sí mismos internamente: «Soy un desastre, nunca conseguiré controlarme». La vida está llena de hechos concretos y, en muchas ocasiones, en vez de verlos como tal, los vamos asociando a la capacidad de predecir todo un futuro y les vamos poniendo nombre como si en verdad fuésemos así y para siempre. Se puede decir con rotundidad que, desde el punto de vista emocional, esto es tremendo.

### *5. Interpretación del pensamiento*

Es la costumbre de creer que sabemos con certeza lo que la otra persona está pensando. Hay padres, sobre todo de chicos adolescentes, que tras un cúmulo de problemas en casa mantienen una relación de tensión y de comunicación negativa, en la que se pasan por alto características del lenguaje adolescente y casi constantemente piensan que sus hijos les odian, que no les quieren. Esto, a su vez, repercute en la mala relación y en momentos de frustración, culpa y pérdidas de control.

### *6. Personalización*

Se produce cuando tenemos tendencia a adjudicarnos el sentido de cosas que dicen los demás, pensando que somos el centro de los comentarios. Luisa, madre de un niño de once años que tenía trastorno de déficit de atención, cada vez que en su entorno hablaban las madres de compañeros de colegio de cuestiones como las tareas, de hacerlos independientes o de las notas, acababa sintiéndose muy culpable y desorientada por completo. Emocionalmente era insostenible.

### *7. Idea de injusticia*

Tiene que ver con la tendencia a sentir que es profundamente injusto algo que está ocurriendo a nuestro alrededor. Padres que piensan que es muy injusto que a ellos les haya



tocado pasar por esto o que no es justo que sus hijos actúen de esta o aquella manera. La consecuencia más inmediata es que se produce un aumento de malestar proporcional al sentimiento de injusticia, que suele estar bastante arraigado en nuestra sociedad.

#### *8. Razonamiento emocional*

Consiste en la tendencia a pensar que sentirse mal es equivalente a que las cosas están mal o que lo que se siente a nivel emocional es necesariamente cierto. Muchos padres están profundamente angustiados y ven que lo que ocurre con sus hijos es lo que se lo provoca de forma irremediable y en ningún caso se plantean que sean ellos mismos los causantes de semejante situación a través de su interpretación de los hechos objetivos.

#### *9. Falacia del cambio*

Tiene que ver con pensar que sólo el cambio del comportamiento de los demás nos puede proporcionar mejoría y bienestar. Es lo que ocurre cuando muchos padres creen que nunca mejorarán su autocontrol y no se sentirán bien hasta que sus hijos no hagan o dejen de hacer ciertas cosas, como estudiar ellos solos, portarse bien o no comportarse de manera caprichosa, etc.

#### *10. Pensamientos de culpabilidad*

Consiste en atribuir la total responsabilidad de lo que ocurre a uno mismo sin tener en cuenta la influencia de otros factores. Esto, por desgracia, es demasiado frecuente y va suponiendo una carga que a medida que los niños se hacen mayores, muchas más razones se pueden dar los padres a sí mismos para sentirlo como cierto. «Soy una madre lamentable» o «Esto es porque lo he hecho fatal» son algunas de las frases típicas que lo ejemplifican.

#### *11. Los «debería»*

Tiene que ver con la tendencia a manejarnos internamente con reglas demasiado rígidas y marcarnos un nivel excesivamente prefijado de cómo creemos y esperamos que tienen que suceder las cosas, de tal forma que si no es así, nos sentimos mal. En el entorno de casa es casi infinito el número de oportunidades para que las cosas no salgan como está previsto: los niños no van al ritmo que nos gustaría, cometen errores una y otra vez, desafían la autoridad, no se dejan enseñar, etc. Del mismo modo, también los padres adquieren con facilidad los «debería» sobre sí mismos y se pasan los días diciéndose: «Deberíamos haber actuado antes», «Tenía que haber hecho aquello que...», «Debería haber sido una madre más...», «Deberíamos ser más duros», «Deberíamos ser más blandos»...

### **Pasamos a la discusión**

Recordar que estamos utilizando una estrategia que nos va permitiendo, de manera estable, desarrollar una forma más adecuada de contarnos a nosotros mismos cómo percibimos lo que ocurre a nuestro alrededor, por lo tanto, durante un tiempo y sin prisa, le dedicaremos un rato cada día o al menos dos o tres días a la semana a trabajar la técnica. En este punto hay muchos padres que, llevados por la sensación de saturación familiar, opinan que no se pueden permitir dedicar cierto tiempo a cuidarse a ellos mismos. Será muy positivo que pongan en un lado de la balanza su situación actual, incluyendo cómo se sienten, y en el otro, lo que pueden llegar a conseguir. Entenderán entonces con claridad las ventajas del autocuidado de sí mismos y el progresivo mayor grado de capacidad de autocontrol emocional frente a ir a la deriva y reaccionando en función del entorno o de las reacciones de sus hijos.

Una vez que hemos descubierto a través de los registros los pensamientos habituales que

más nos rondan por la cabeza, podremos reflexionar y compararlos con los señalados más arriba. Descubriremos que nos identificamos con algunos de ellos. El siguiente paso será ponerlos en tela de juicio, discutirlos de manera racional con el fin de buscar su objetividad y descubrir que, en su inmensa mayoría, si no en su totalidad, son ideas irracionales y sin base objetiva alguna.

Si, por ejemplo, hemos descubierto que cada vez que los niños se bloquean cuando estamos ayudándoles a hacer la tarea, nos ponemos en el peor de los casos pensando que vaya desastre, otra vez igual, no llevará los deberes hechos, suspenderá y será un fracasado y no lo podremos soportar, reflexionaremos por escrito y nos diremos cuestiones como: «¿Por qué siempre me pongo en lo peor, cuando la realidad es que siempre, de una forma u otra, acaba llevando las tareas?», «¿Puedo asegurar que si no fuera así será tremendo?», «Alguna vez no las llevé y no fue un desastre, sencillamente le pusieron una sanción en el colegio y además pudo resultar efectivo», «No siempre acaba igual, en ocasiones se bloquea, intenta montarla y luego se calma», «Que ahora tengamos estas dificultades no significa que vaya a ser un fracasado, ya que intentamos mejorar y hemos de seguir mirando hacia delante».

Ahora vamos a suponer que hemos descubierto que abundan en nosotros otro tipo de ideas irracionales que tienen que ver con pensar constantemente que deberíamos haber hecho esto o lo otro, o cómo hemos podido provocar esta situación que estamos viviendo ahora, sintiéndonos como decíamos antes, tremendamente culpables por ello y azotándonos a menudo con pensamientos de este tipo. Las reflexiones, en este caso, se centrarán en frases como las siguientes: «Es obvio que habré hecho cosas mal, pero ¿todas? Es poco menos que imposible, algo habré hecho bien», «¿Qué base existe para pensar que el que las cosas estén así es únicamente por aquello que yo haya podido hacer mal?», «Puede haber otras variables que hayan influido», «Aunque las cosas fuesen como yo me digo, podría aún hacer algo por remediarlo o por mejorarlo», «Algo podré hacer», «¿Me ayuda en alguna forma seguir pensando de esta manera?».

### **Ideas que nos pueden ayudar a la discusión**

¿Han existido ocasiones en las que se haya podido demostrar que este pensamiento no es completamente cierto?

¿Lo que yo me digo es lo único que se puede decir, o se pueden pensar otras hipótesis?

¿Cómo pensarían otras personas?

¿Yo mismo he pensado alguna vez de manera diferente?

¿Existe algún detalle que yo pueda estar pasando por alto y que contradiga lo que yo siempre he creído?

¿Hay algo nuevo en mí que me permita verlo de manera diferente?

¿Estaré dando por hecho cosas que no puedo comprobar si son totalmente verdad?

¿Me ayuda en algo seguir pensando de esta manera?

### **Sacando conclusiones más sensatas**

Una vez que hemos terminado este proceso de confrontación de nuestros pensamientos, intentaremos establecer una conclusión más acorde con esta nueva perspectiva y trataremos también, a partir de ese momento de repetírnosla cuantas más veces mejor, para ir observando cómo el hecho de disponer de este prisma más objetivo conlleva que nuestras reacciones también lo sean, y que nos sintamos más autocontrolados y más certeros en nuestras respuestas.

En el caso que exponía cuando la situación conflictiva se daba alrededor de las tareas escolares en casa, tras las reflexiones que se podían hacer, las conclusiones podrían ser: «Sabemos que a veces le pasa y no acaba muy bien, pero hemos de seguir intentándolo».

En el otro ejemplo expuesto, en el que nos sentíamos culpables con frecuencia, podemos concluir: «Ahora lo importante y de lo único que puedo estar totalmente seguro es de que aún hay cosas que puedo hacer y centrarme en ellas es lo más oportuno, aunque no todo depende de mí».

### **La reestructuración de los pensamientos. Resumen**

*Paso 1:* leer para conocer bien las ideas irracionales que podrían estar de fondo en nuestros pensamientos.

*Paso 2:* detectar en los registros de pensamientos efectuados las ideas distorsionadas del tipo de las anteriores.

*Paso 3:* intentar poner en tela de juicio cada una de ellas haciéndonos preguntas para la confrontación.

*Paso 4:* sacar conclusiones más adecuadas y razonables.

*Paso 5:* tener muy presentes estas conclusiones para que el cerebro se vaya familiarizando con ellas.

Evidentemente, como he apuntado antes, la técnica de reestructuración cognitiva está configurada para trabajarla poco a poco y alejados de las situaciones de crisis. Pero también es posible, ante este tipo de circunstancias, actuar intentando generar pensamientos que nos ayuden como una forma más de mantenernos protegidos de esas reflexiones tormentosas.

## **APRENDER A GESTIONAR LOS CONFLICTOS**

Estoy seguro de que a nadie le gustan los conflictos y desearía poder evitarlos siempre. Pero es muy improbable que pueda conseguirlo. Como mucho, podría disminuirlos en número, pero a costa de ceder en demasiadas ocasiones, si no en todas, o de apartarse y mantenerse en una actitud fundamentalmente pasiva.

Tener conflictos es algo que forma parte de la misma vida social, que supone un elemento más de la convivencia que se corresponde con las diferencias interindividuales, tanto a nivel de formas de ser, como de pensar y de actuar. Diferencias de criterio, diferencias generacionales, diferencias culturales, diferentes intereses, etc. , cada persona es diferente, y en la relación entre personas pueden aparecer conflictos.

Por lo tanto, más que tratar de evitar las dificultades —que suena bien pero que parece en esencia imposible—, la clave estará en aprender a manejarlas de manera que no nos afecten negativamente, o que podamos acabar entendiéndonos o resolviéndonos de forma exitosa.

En familia, entre padres, entre hermanos y entre padres e hijos, y en todos los formatos, los conflictos suponen una de las principales causas de la desestabilidad emocional.

Los conflictos en casa pueden ser de cualquier tipo. Cuando los niños son pequeños pueden surgir porque éstos se niegan a cumplir las órdenes con diligencia, por quejarse por casi todo, por pelearse en la parte de atrás del coche cuando van al colegio, etc. Cuando los hijos son más mayores, se establece una guerra continua para que dejen la consola, si no llegan a su hora o si en lugar de estudiar se ponen al ordenador. La lista sería interminable.

Analícemos los elementos comunes y aprendamos a abordarlos.

## Cómo abordar los conflictos con equilibrio emocional

### *La discusión*

Supone una parte importante de los conflictos, ya que ante cualquier problema que se produce en casa, la primera reacción suele ser intervenir con la palabra y habitualmente se hace utilizando un tono de crispación, enfado y un volumen más alto de lo normal. Por regla general, los padres, en vez de centrarse en lo que hay que hacer, ponen el énfasis en lo que se ha hecho mal, recalcando que se tendría que haber realizado con corrección o insistiendo en preguntarles por qué se ha hecho mal. La reacción habitual en la mayoría de los niños suele ser quedarse callados, aunque esto no quiere decir necesariamente que vayan a cambiar de actitud y hagan las cosas de forma conveniente, pero sí es probable que no haya discusión como tal. Si se trata de preadolescentes o niños muy reactivos, podemos observar que responden de forma parecida a como lo hacen sus padres, utilizando un tono de enfado, subiendo la voz y participando activamente en la discusión.

Hay que tener en cuenta que hablar, repetir, insistir o hacer hincapié en lo que se ha hecho mal es un recurso que más que ayudar, suele generar discusión y conflicto. Es necesario cuestionarse por qué insistir en explicarles cosas que ya saben, puesto que se les ha dicho en muchas ocasiones, o preguntarles por qué hacen determinada cosa, cuando sabemos que no siempre hay una razón para ello, sino que muchas veces actúan automáticamente; o por qué centrarse en lo que hacen mal si lo que nos interesa es que presten atención a lo que hay que hacer bien.

*Discutir con los hijos, generalmente, supone ponernos a su altura y facilitarles la posibilidad de que cuando hacen algo mal puedan defenderse, enfadarse o mentir y centrarse en aspectos secundarios, en vez de ponerse a solucionarlo o a aprender a hacerlo bien.*

Es preferible elegir los momentos adecuados para hacer hincapié en lo que no funciona, y si con niños más pequeños la inmediatez es necesaria para el aprendizaje, con hijos adolescentes será imprescindible buscar una situación apropiada, sin prisa y teniendo en cuenta sobre todo que estemos tranquilos y nos aseguremos de que ellos nos escuchan. Hay que ser consciente de que, cuando ocurre un problema y están enfadados, su capacidad de escucha es baja o nula, por lo que tratar de hablar y explicarles, más que una buena estrategia, es una pérdida de tiempo y genera discusión. Dicho esto, cuando son más pequeños, lo mejor, tras un problema, es actuar más y hablar menos.

*Entender que en los momentos álgidos del conflicto casi nunca es el momento adecuado para hablar, porque no escuchan.*

### *El enfado*

Es incuestionable que, como reacción natural, cumple su función cuando algo nos disgusta y hemos de alejarnos de ello, pues las emociones negativas acompañan una estrategia de alejamiento o evitación. Pero esto no ocurre así exclusivamente, porque también puede justificar una respuesta de enfrentamiento cuando tenemos que defendernos de algo o de alguien.

Ahora bien, parece innegable que en las relaciones con los hijos se corre el riesgo de que el enfado permanezca y se apodere del día a día. Esto supone que una reacción emocional negativa que está pensada para momentos críticos se generalice y acabe apareciendo ante cualquier desavenencia, ante cualquier desobediencia, ante cualquier problema...

*Aprender a no mezclar lo afectivo, que es una característica general de los lazos y apegos familiares, de los problemas cotidianos que susciten discusión o encuentros cargados de cierta tensión.*

El principal inconveniente es que hablamos de una reacción que, cuando se produce en los padres, pertenece a sus emociones más básicas, y que, sin darse cuenta, la están poniendo en manos de sus hijos y de los problemas cotidianos, creándoles más conflictos.

Lo primero será convencerse de que enfadarse no es necesario y no es una respuesta adaptativa, por lo que no ayuda, sino que perjudica.

Habrà que ser conscientes de que genera en los demás un efecto de propagación. Los niños, ante las respuestas de enfado, pueden presentar reacciones de bloqueo, de remordimiento o de más enfado. Si hablamos de adolescentes, esta última es la más característica.

Como estrategia interna y con uno mismo, los padres tendrán en cuenta cómo están por dentro y será necesario que disminuyan las sensaciones corporales de activación a través de algunas de las técnicas al uso, como la respiración diafragmática apuntada antes. Lo que hay que hacer principalmente es dejar que remita el enfado y posponer cualquier tipo de acción. Lo mejor será siempre parar la situación, pero no ir más allá de momento.

Si no conseguimos este paso, es difícil aspirar a otros, pues para resolver cualquier problema y llevar a cabo cualquier acción es necesario estar tranquilos.

Como estrategia hacia los hijos en el momento en el que el niño esté manifiestamente enfadado, lo mejor es no entrar y dejarle a él solo con sus emociones hasta que se tranquilice. Recordar siempre que si nos involucramos, corremos el riesgo de ver afectadas las nuestras. Cuando son pequeños, el cambio de plano funciona muy bien. Éste consiste en aprovechar el instante en el que se calmen, aunque sea un poco, para hablarles de otra cosa o hacer con ellos cualquier otra actividad.

Cuando son más mayores, se debe aplicar la extinción como respuesta, es decir, seguir haciendo cualquier otra cosa como si nada, y en ningún caso involucrarse en la discusión; sólo cuando estemos todos calmados abordaremos el tema, si es que hay que hablar o precisar algo.

Tenemos que procurar detener el enfado cuanto antes. Si no lo paramos a tiempo, aumentarán las emociones negativas, la irritabilidad, el desgaste, las formas empeorarán, podremos hacer o decir cosas de las que después nos arrepintamos. Como hay algunos problemas que llegan a ser tan habituales que son previsibles, hemos de lograr trabajarnos para que, antes de que sucedan, estemos preparados con el estado más positivo posible. Esto lo haremos identificando los pensamientos anticipatorios responsables de que en nuestra cabeza ya estén rondando los problemas relacionados con los conflictos antes incluso de que pasen. Tendremos que convencernos de que no nos ayudan en nada, y aunque estemos ante una problemática que se repite una y otra vez, estos pensamientos son un añadido de emociones negativas que no aporta nada bueno. Una vez que seamos plenamente conscientes de ellos, habrá que intentar neutralizarlos y no mantener una expectativa negativa sobre lo que pueda ocurrir. Hay que dejar que las situaciones ocurran y después escoger la mejor reacción. Esto será imposible si hemos estado previamente preparándonos para lo peor.

Por último, hay que tener presente que aún es peor discutir en grupo. Debemos intentar que si es el padre quien discute con el hijo, la madre pueda mantenerse al margen, y al revés, si

es ésta quien está enzarzada en la discusión, que el padre no participe. De no ser así, parecerá un frente en el que la intensidad con toda probabilidad aumentará de forma considerable y los niños pueden asumir el papel de víctima y añadir la queja a todo su repertorio de respuestas.

## Capítulo III

# CONSECUENCIAS DE LA PÉRDIDA DE CONTROL EMOCIONAL

### LOS ATAQUES DE IRA

Forcejeos, voces, desprecios, desesperación, cronificación, denuncias... podríamos pensar que estamos hablando de situaciones excepcionales en el seno de ambientes de alta conflictividad. Sin embargo, se trata de escenas que pueden ocurrir en cualquier familia y en cualquier lugar.

Por un lado, los datos que aporta el último informe del defensor del menor de la Comunidad de Madrid sobre la conflictividad en el seno de la familia indican que las quejas por malos tratos han sufrido un incremento en el año 2009; por otro lado, los datos que se presentan desde la Fiscalía del Menor señalan que en los últimos dos años se han doblado los casos de menores que agreden a sus padres.

*Hay que saber que cuando se llega a este tipo de situaciones, en la inmensa mayoría de los casos, se ve que han comenzado mucho tiempo atrás, y la cronicidad en gran parte se debe a las pérdidas de control progresivas que se van instaurando, amplificando y acompañando a los problemas que se producen en casa. No conseguir cortar cuanto antes las conductas conflictivas intensas de los hijos y no autocontrolar las propias supone la seguridad de que aquello irá en aumento y de que podremos formar parte de esa desdichada estadística.*

Una de las más conocidas consecuencias de la pérdida de control de las emociones es un progresivo enfado, que, si bien en los primeros momentos probablemente sea incómodo aunque llevadero, puede llegar a ser tremendo, tanto desde el punto de vista de la vivencia de la propia persona, como de la relación con los demás.

Una de las principales características que se produce está relacionada con un elevado nivel de activación fisiológica, lo que conlleva bastantes sensaciones corporales del tipo de una alta tensión muscular o respiración superficial y acelerada, como ya expliqué, y un cierto embotamiento mental que se traduce en incapacidad para pensar con tranquilidad en ese momento. También es frecuente que, pasada ya la situación conflictiva, podamos tener dificultades para recordar bien y con todo lujo de detalles cómo sucedió todo, incluyendo cada cosa que dijimos.

En contextos educativos, con ira es muy difícil educar. El cerebro se centra más en lo que el alumno ha hecho mal, ya que se tiene la percepción de que es la causa del propio enfado, y se produce un enganche que cuesta quitárselo de la cabeza, sintiendo rabia y rencor hacia el alumno. En casa pasa algo parecido. La frustración que sienten algunos padres cuando las cosas no salen bien, cuando el travieso de su hijo hace alguna diablura, desobedece reiteradamente o lo pillan en una mentira, les lleva a experimentar un enfado tan intenso que lo de menos suele ser lo que lo ha desencadenado, sino la desproporción de la respuesta que normalmente lleva aparejados más problemas, a veces incluso más travesuras, más desobediencias o más mentiras. Esto último es reflejo significativo de lo que puede ocurrir con los adolescentes. Ante reacciones de ira de los padres, pueden actuar también incrementando su respuesta negativa en la misma dirección, es decir, enfadándose de manera notable y llegando con facilidad a altas cotas de agresividad. Hay pocas situaciones tan desgarradoras como cuando padres e hijos se agreden verbal y sobre todo físicamente. La responsable siempre es la ira. También se da el caso, más típico en preadolescentes, que éstos, en lugar de enfrentarse, desarrollen estrategias de evitación, como la mentira, que, aunque sabemos que no les beneficia en nada, por regla general les ayuda a posponer el enfado de los padres, lo que suelen entender como una estrategia válida.

Otra consecuencia de la ira, en muchos casos, es el arrepentimiento. Después de las discusiones, muchos padres se sienten fatal y, llevados por este sentimiento, a veces pasan del extremo duro al blando, con lo que se convierten en permisivos y con ello más vulnerables y menos eficaces.

## **El caso de Alejandra**

Alejandra tenía dos hijos, Felisa de cinco años y Manuel de tres; tanto ella como su marido trabajaban fuera de casa, y aunque dentro la mayor parte de las tareas las hacía una persona externa, Alejandra no tenía tiempo para aburrirse precisamente, pues con atender las necesidades de los niños ya tenía suficiente. Parte de su trabajo lo hacía en casa, y a pesar de que le resultaba cómodo y rentable, en ocasiones era tal el volumen que acababa tarde o con la sensación de tener trabajo pendiente, lo que muchas veces la abordaba y le preocupaba cuando se concentraba en actividades que nada tenían que ver con él, como atender a los niños.

La cuestión por la que venía a vernos era porque, por un lado, en el plano laboral, había situaciones que le generaban estrés, de tal forma que cuando se enfrentaba a ellas lo pasaba tremendamente mal y no conseguía sus objetivos, y por otro lado, en el plano personal y familiar, cuando había algún problema, sobre todo con Felisa, era frecuente que sus reacciones fuesen tremendas, hasta el punto de decir y hacer cosas de las que luego se arrepentía.

Al evaluar las cuestiones laborales que le producían malestar y ante las cuales no se sentía competente, establecimos una intervención a través de un proceso de *coaching*, es decir, un trabajo de sus competencias, dentro de su campo laboral, con el fin de reforzar esas áreas necesarias para que pudiera mejorar y afrontar con éxito lo que su trabajo, desde hacía un tiempo, le venía requiriendo. No mezclar los temas en su cabeza le ayudó a abordarlo también de manera diferenciada y así pudo centrarse en cada cuestión en momentos diversos. Por supuesto, el manejo de sus estresores dio como resultado un importante avance en su tranquilidad en todos los planos.

En el plano familiar, sobre todo con los niños, es donde se disparaba más y tenía más dificultades. En concreto, su principal problema residía en que, ante ciertas conductas de Felisa, como meterse con el hermano o desobedecerla, Alejandra se enfurecía tanto que le daba un cachete a la primera de cambio y también le gritaba y acogotaba, de tal manera que esas



situaciones se cargaban de tensión y resultaban de lo más desolador. Ella después se sentía fatal, culpable y una mala madre, como me relataba llorando y considerándose lo peor. Lo que le ocurría a Alejandra, por desgracia, es muy común. Presentaba unos ataques de ira como consecuencia de la frustración que le suponían las conductas de Felisa, las cuales no entendía y, por supuesto, no podía tolerar. Y no podía soportarlo porque ella había sido educada en un entorno donde esas contiendas familiares duraban muy poco, pues sus padres las cortaban de raíz y sin dudar ni un momento con una voz enérgica o los cachetes correspondientes. Y claro está, sin remordimientos ni sensaciones negativas, al menos por lo que ella podía recordar. La cuestión es que, por una u otra razón, ella actuaba casi de manera automática como lo habían hecho sus padres, sólo que ni ella se sentía bien, ni la niña evolucionaba adecuadamente, ya que con el tiempo las conductas problemáticas iban en aumento y sus estados de enfado también. Algo insostenible.

El manejo de su estrés, en lo que al control de su estado interno se refiere, lo hizo muy bien. Para ello aprendió a identificarlo primero y a estabilizarlo después. Fue crucial conseguir que, cuando negociara con uno de sus principales proveedores, estuviera emocionalmente equilibrada para poder actuar con frialdad y perseguir en todo momento sus intereses, que ya había planificado con tiempo. Esto le ayudó en el otro plano, donde tuvimos que trabajar muy bien para que Alejandra identificara cuál era su estado frente a las situaciones que le desbordaban y cómo estaba manejando las conductas de Felisa. Ese control fisiológico de la ira mediante técnicas de parada y de enfriamiento fue absolutamente necesario para poder ser eficaz a la hora de contener ciertas conductas de la niña, que lo que perseguían era acaparar toda la atención posible de la madre. Una niña tan espabilada e inteligente como ella estaba demandando cierta atención, que, en este caso, por cuestiones obvias, el hermano tenía garantizada y acaparaba la mayor parte del poco tiempo que su madre tenía para ellos. Alejandra, al no sentirse internamente tan desesperada y enfadada, fue poco a poco capaz de enfriarse. Así llegó a entender el significado de cada comportamiento de Felisa y pudo actuar de forma conveniente. Si la niña se comportaba de manera positiva, Alejandra estaba lo suficientemente calmada como para atenderla y hacerle ver que lo estaba haciendo muy bien y que ello la hacía sentirse satisfecha; si hacía alguna trastada con clara intención de provocarla, no le dedicaba ni un momento, sino todo lo contrario: le retiraba la atención, la sacaba de la situación y además no le permitía volver a ella hasta que no estuviera tranquila y calmada. Esto reguló a Felisa en un tiempo más que razonable y también contribuyó a que Alejandra asentara sus estrategias de autocontrol de la ira que veía que le funcionaban y le permitían sentirse a gusto cuando la niña actuaba de manera normal y eficaz en el resto de ocasiones, sin esa irritación interna que después derivaba en pensamientos claramente disfuncionales, como sentirse mala madre y culpable por cómo estaba criando a sus hijos.

## **Reflexionando sobre la ira**

Los enfados puntuales sin duda se corresponden con respuestas de desagrado y frustración propios del ser humano y que, como hemos visto en el apartado sobre cómo manejar los conflictos, tienen su importancia. El asunto aquí es que los estados de ira que se prolongan en el tiempo y que se automatizan ante determinados acontecimientos o personas acaban atrapando y limitando a quien los sufre, cronificando un estado que si no se aprende a gestionar puede generar muchos problemas.

*Es muy importante, como hizo Alejandra, entender cuál es nuestro estado habitual, qué pasa en nuestro interior cuando nuestro enfado va aumentando y aprender a parar antes de*

*que sea demasiado tarde. Entrenarnos en el manejo de la relajación corporal y mental de la ira, y una vez que somos capaces de enfriarnos, poner en marcha estrategias de mejora sobre los problemas que se nos estén presentando.*

Si se tiene la oportunidad de que la pareja colabore, será muy positivo. Por ejemplo, podremos convenir con ella que si nos ve mal o si detecta que nos estamos alterando, nos pueda avisar para reaccionar a tiempo. En ocasiones, si esto no se hace bien, la persona que se está alterando puede sentir que la otra la está agraviando o perturbando aún más, y te dicen cosas como: «Me sienta fatal que me calle y me diga: te estás cabreando». Por ello, hay que trabajar la complicidad para que el mecanismo que se use esté consensuado por los dos y sirva de verdad para acabar con un patrón de respuesta claramente perjudicial en todos los casos.

Por otra parte, cuando hablamos de las reacciones de ira que se producen en los educadores y personas que están en contacto con niños, aunque el propio entorno social las contiene, en alguna medida, impidiendo por lo general que se den reacciones extremas, sí suelen sufrirse más en silencio y tienen asimismo serias repercusiones. En el caso de que se detecte, es preferible tomarse tiempo y buscar incluso una sustitución en clase, si es posible, durante un rato para poner todo el empeño en tranquilizarse y no pretender seguir a toda costa, pues se está expuesto a la mirada de todos los alumnos que pueden juzgar por lo que ven y aprender la respuesta por imitación.

*Los niños aprenden muy bien y muy rápido por observación de los modelos, y los padres y los educadores son los principales. Por esa razón, en la expresión de la ira, dado que conlleva, por lo general, un gran impacto emocional, su recuerdo y posibilidad de repetirse, imitarse y automatizarse, es muy alta.*

## EL DESGASTE PERSONAL

Cuando las dificultades no son puntuales sino que se vienen dando desde tiempo atrás y, en cierta forma, se cronifican, es tal el requerimiento continuado de esfuerzo y de recursos dedicados, que las fuerzas se pueden ir mermando y afectando no sólo a la capacidad para hacer frente a la problemática, sino a otras áreas relacionadas o no con el asunto.

Si existe en la actualidad un sector de la población que pueda conocer bien de lo que estamos hablando es el que agrupa a los educadores, los cuales se enfrentan en los últimos años a un nivel altísimo de desgaste profesional y personal. Según explica en su informe el defensor del menor de la Comunidad de Madrid, en 2009, como en años anteriores, los problemas relacionados con la educación son los que más quejas ciudadanas han suscitado, en especial los motivados por problemas de convivencia en los centros. Además, el último informe del sindicato de profesores, ANPE, del defensor del profesor, del curso 2008-2009, recoge que un 45 por ciento de estos profesionales atendidos presenta cuadros de ansiedad, un 20 por ciento de depresión y un 14 por ciento está de baja laboral.

Y es que «no somos de piedra» y, por ello, nuestras emociones y el equilibrio de las mismas se pueden perder cuando nos enfrentamos a entornos exigentes, que nos hacen cada día dar la talla y en los que tenemos que estar a la altura, enseñando, detectando el estado de los demás y equilibrando, a su vez, sus fuerzas. Se puede concluir que es un entorno que facilita la aparición de trastornos emocionales. Aún queda mucho por hacer para conseguir anticiparnos a este tipo de consecuencias y aportar recursos eficaces que les permitan ir afrontando esas dificultades que respecto a la educación de los jóvenes han surgido.

*Con los datos en la mano, es realmente urgente que los profesores puedan compartir sus diferentes formas de ver esas dificultades, que conozcan cuáles son sus puntos fuertes y sus debilidades —que les van a servir para apoyarse en los primeros y para reforzar las segundas— y cuáles son las estrategias que pueden usar para ir dirimiendo las dificultades que se les presentan y que, en definitiva, les permitirán evitar ese desgaste acumulado.*

El esfuerzo continuado y la falta de recursos para ir acometiéndolo con eficacia van generando un desgaste progresivo que no hace sino minar las capacidades para poder seguir ejerciendo una profesión, por otro lado encomiable y absolutamente necesaria. La salud de estas personas, en gran medida, nos influye a todos.

La garantía para no acabar un proyecto a largo plazo o para no hacerlo con los adecuados niveles de satisfacción es estar quemados y desgastados. En proyectos empresariales, más que fenómenos externos como la crisis, que nadie duda de la influencia que tienen, son igual de dañinos o pueden serlo más los efectos acumulados de una mala gestión como consecuencia del desgaste personal producido por diferentes razones que merman el equilibrio emocional. En la gran empresa que es la carrera de la educación, donde cada día hay que tener las suficientes ganas para poder enseñar, para poder guiar, para poder dirigir, en definitiva, para poder liderar, el control de las emociones se convierte en una necesidad imperiosa. Hay otras profesiones donde el estado emocional puede pasar más desapercibido, quizá actividades más solitarias o individualistas, pero en el ejercicio de ésta o en el de padres se está expuesto casi continuamente a las necesidades y exigencia de los demás.

Aunque con frecuencia observamos que el trabajo nos puede servir como desahogo y hasta cierto punto nos permite desconectar durante unas horas de aquellas cuestiones que se nos hacen insoportables, en los casos en que se dan problemáticas asociadas al aula, el día a día se hace insostenible, provocando una disminución en las ganas de abordarlo y la resistencia. Puede aparecer una progresiva falta de ilusión, lo que se va convirtiendo en el estado casi permanente que nos dirige, y los procesos de desmotivación conducen a la vivencia del fracaso personal. Con ello, paradójicamente, en lugar de desarrollarse la tendencia a pasárselo bien fuera del trabajo —o en el caso de los padres, fuera del entorno de casa con amigos o familiares—, se da una tendencia a la disminución de las actividades de ocio y gratificantes, por lo que el desequilibrio emocional se va nutriendo cada vez más y se expande en el tiempo y en el espacio, es decir, dura más y se da en más situaciones. Salir menos con los compañeros fuera del entorno laboral o con la pareja para fortalecer otras cuestiones más allá de la tarea común de educar no ayuda precisamente. En conclusión, disminuyen los contactos sociales y con ello una forma fabulosa de compensar los momentos desgastantes del día a día.

En el entorno de clase, como los alumnos notan a la perfección el estado de ánimo de los profesores al igual que en casa chequean el de los padres, es aún peor, pues se quedan expuestos y esto hace la labor del docente aún más difícil. Sabemos que para hacer frente a muchas respuestas de los jóvenes, como pueden ser las de provocación, manipulación o de enfado, hay que estar muy templados para no caer en ellas. Y no digamos ya para llevar a cabo una buena labor de tutoría, donde hay que escucharles y empatizar con ellos a la vez que tener la templanza para guiarles y ayudarles.

También pueden aparecer problemas de insomnio que vienen a agravar el estado, pues la aportación que el sueño hace al descanso y la renovación de las fuerzas diarias se empieza a ver afectada y contribuye a que el desgaste se acelere. Hay que estar muy atentos a este tipo de dificultades para neutralizarlas cuanto antes. Cuando se está pasando por una etapa de cierta tensión, la alteración del control de las emociones se traslada a esos momentos de calma como la noche.

Cuando se permanece en estado de tensión, el desgaste provoca que se olviden otras cuestiones importantes que quizá son menos urgentes y por lo tanto quedan relegadas a no hacerse casi nunca. Por ejemplo, áreas más de índole personal que no tienen que ver con los hijos, sino con tiempos dedicados a uno mismo o a otros hermanos. Hay padres que se lamentan y que creen que no están atendiendo suficientemente a otros hijos al estar demasiado pendientes de aquellos que presentan algunas dificultades.

Asimismo hay padres que se ven afectados en su trabajo, que más que ayudarles a desconectar les resulta tedioso o les puede impedir rendir de manera adecuada.

*En el citado estudio sobre la actividad terapéutica realizada con niños, adolescentes y jóvenes en el Centro de Psicología Álava Reyes, que se publicó en octubre de 2010, hemos analizado más de quinientos casos. En la variable que se refiere a la relación entre tipo de familia y problemas emocionales en las madres arrojaba los siguientes datos: las madres de familias nucleares, o sea las constituidas por ambos padres y los hijos, sin problemas emocionales identificados, constituían el 59,4 por ciento de la muestra, mientras que en los procedentes de otras organizaciones familiares sólo el 13,6 por ciento de los casos se correspondían a madres sin problemática psicológica. Entre estas otras formas de convivencia familiar se trata de padres separados, divorciados, familias monoparentales e hijos a cargo de otros familiares.*

Se deduce con claridad que existe una superior cota de problemas en las madres cuando no se trata de una familia nuclear, lo que justifica lo que vemos con demasiada evidencia: demasiadas tareas que desgastan, trabajo, casa, el día a día de los niños.

Por supuesto que estos datos no son exclusivos de las madres, pero en el estudio no se pudo abordar el análisis de los casos en los que son los padres los que tienen más responsabilidades porque en un 40,59 por ciento de los casos no asisten a terapia.

Hay que intentar reaccionar cuanto antes para parar y combatir el desgaste personal. Contarlo y buscar el apoyo de personas del entorno para que, en la medida de lo posible, puedan ayudar y ser cómplices de cara a recuperar la normalidad. Si se vive en pareja, es necesario turnarse y repartirse las tareas para hacerlo menos denso y así poder compatibilizarlo al máximo con otras actividades también necesarias y quizá más reforzantes.

## LA INEFICACIA PERCIBIDA

Perder el control y ser plenamente consciente de ello supone, salvo en las personas que no se sienten nada responsables, la constatación de que no puede uno hacer lo que en realidad desea y como lo desea, sino que está condicionado por su falta de equilibrio. Muchas veces incluso son peores las sensaciones que quedan después del momento de tensión que la propia situación, porque pueden desencadenar una cantidad de pensamientos negativos que podríamos denominar la estela del suceso. Y la persona que lo experimenta acaba estableciendo la hipótesis de que no puede hacer nada para evitarlo.

Insisto en que si la persona que pierde el control con cierta frecuencia no considera que presenta un problema y tiene una visión externa a sí misma del asunto, no desarrollará este tipo de preocupaciones. Será en el caso contrario en el que tomará peso la idea de no ser capaz de hacerlo de forma adecuada, de no ser capaz de mantener la calma en los momentos difíciles, de no actuar como un adulto, de no poder dar ejemplo a los hijos, etc. La cadena de pensamientos puede ser infinita.

Percibir que estamos a la altura es vital para mantener la motivación que hay que tener

para hacer frente a dificultades que pueden darse con cierta frecuencia y que, en cualquier caso, es previsible que se produzcan.

Son muchos los padres que se expresan de la siguiente forma: «No soy capaz, me supera, y aunque lo intento, nunca lo consigo», «Debería de haberme dedicado a otra cosa», «No sirvo para educarlos».

*Muchas personas viven el hecho de perder el control emocional como volver a tropezar con la misma piedra, corroborar que no se pueden cambiar esas reacciones, y esto, lejos de motivar para el cambio, ayudando a seguir intentándolo con ahínco, hunde más y más en la asunción de que siempre va a ser así. Una cosa es asumir que se actúa así y otra bien distinta que nunca se conseguirá hacerlo de otra manera.*

Los padres o los educadores que se sienten poco eficaces desarrollan un malestar interno y una inseguridad tal que no hacen sino constatar progresivamente que su ineficacia es evidente.

Y si bien es cierto que sentirse ineficaces podría pensarse que da lugar a buscar la manera de intentar hacerlo bien, lo que siempre nos encontramos es que la persona va a menos, cada vez se puede sentir peor y puede incluso abandonar la idea de superarlo.

## **El caso de Charo**

La intensa preocupación y desesperación de Charo, la madre de Guillermo, de catorce años, la primera vez que vino a verme, era porque consideraba que su hijo presentaba una adicción temprana a los juegos, concretamente a los de ordenador. Si le dejaba, podía pasarse horas seguidas, y si no se lo permitía, sus reacciones eran terribles. En esta dinámica se encontraban desde hacía ya algún tiempo. El problema, lejos de haberse solucionado, a pesar de los intentos previos que había hecho, iba en aumento. Ésta era la demanda que ella me planteaba claramente. No había ninguna referencia, en principio, a que perdiera el control o a que no se sintiera capaz de solucionarlo ni nada por el estilo. Estas cuestiones y otras que puedan ser relevantes empiezan a aparecer siempre a través de los registros de conducta que nos hacen los padres durante las primeras sesiones. Y esto es precisamente lo que da sentido a una herramienta tan poderosa como ésta para ayudar a las familias en la intervención de los problemas en casa. A través de ella descubrimos las variables que influyen en las diferentes problemáticas. La cuestión es que esas primeras observaciones arrojaban ciertas cuestiones evidentes: cuando Guillermo jugaba y se pasaba en el tiempo más de la cuenta, ella se enfurecía y descargaba sobre él, insistiéndole en que tenía un problema, que no era normal y en muchas ocasiones sacándole cuestiones que no venían a cuento, pero también relacionadas con cosas que hacía mal, como no estudiar lo suficiente, hablarles de mala manera o tener la habitación hecha un desastre. Se observaba que Guillermo, en estas situaciones, lejos de acabar admitiendo que tenía un problema, insistía más en su postura de que siempre lo estaban observando y no le dejaban en paz, que parecía que hacía todo mal y que la que tenía un problema era precisamente su madre, que se desquiciaba. Esto es algo muy habitual cuando los padres suelen estar saturados y pierden el control. Me refiero a que sus hijos se lo hagan saber diciéndoles cosas como: «Tú sí que tienes un problema», «Estás loca», «Tú eres la que necesita ir al psicólogo».

Como además ven con claridad que tiene efecto, es decir, que los padres se lo toman muy mal y se ofenden incluso, a partir de ese momento lo utilizan como un arma más.

En casos como éste, con niños pequeños, preadolescentes o adolescentes incluso, sabemos que trabajar esas adicciones o excesos en el uso de juegos va a requerir un buen control

externo de sus conductas. De lo contrario, la tendencia de los críos será dejarse llevar por aquellas poderosas herramientas que les encandilan y les hacen sentirse muchas veces los mejores. Guillermo era un niño, como pude comprobar más adelante, que le daba muchas vueltas a las cosas, sobre todo a las que tenían que ver con cuestiones donde él no se consideraba suficientemente bueno, suficientemente popular, suficientemente buen estudiante, etc. Siempre hay algo, en especial en estas edades, donde no se ven lo bastante buenos o competentes, y esto les importa, y mucho. Pues bien, Guillermo descubrió que, cuando estaba enganchado al ordenador, se sentía fantásticamente y se le olvidaban todas sus penas. Por tanto, era impensable que por sí solo dejara de hacer esa actividad que para él estaba cumpliendo una función tan gratificante, aunque luego le causara otros problemas. Eso el chico no lo iba a valorar aún. Aquí es donde su madre, que estaba muy pendiente, presentía los problemas futuros que esto le podía reportar y se decidió a dar el paso de buscar ayuda. De esta manera, Charo empezó a ver en los registros que o empezábamos a ejercer ese control externo con eficacia o el problema no haría sino empeorar, como sucedía en los últimos tiempos. Y es en ese punto donde empezamos a desmontar la idea de que ella no podía hacer nada ya por la adicción de su hijo, ni por los malos modales de éste, ni, en definitiva, porque Guillermo se sintiese a gusto y feliz, cuestión, por cierto, que le preocupaba mucho a la madre y la hundía aún más. Por lo tanto, el primer objetivo fue devolverle la capacidad de sentirse eficaz y capaz de hacer mucho en el asunto. Lo primero, pues, que trabajamos fue el adecuado manejo de su autocontrol emocional para que, por un lado, en esas situaciones problemáticas que se daban cuando Guillermo estaba en el ordenador, ella, más que desbordarse y reñirle continuamente, se dedicara a cumplir lo que le había advertido: que se lo apagaría si se pasaba de la hora y no jugaría al día siguiente. Esto se complicó un poco, porque él estaba tan empeñado que parecía que no funcionaba, y cada día era casi lo mismo. Charo tuvo que ser más contundente y durante algún tiempo quitarle por completo la posibilidad de jugar ni siquiera un rato. Fue el manejo que Charo empezó a tener de sus emociones el que le permitió afrontar el miedo que tenía a las reacciones de Guillermo al quitarle el ordenador. Por fin y bastante pronto, empezó a sentirse eficaz en el control externo de la problemática, y además de hacerlo bien, empezó a creérselo. Charo no solamente consiguió esto, sino que fue capaz de mantenerse firme en otras cuestiones cotidianas con su hijo, y estar por encima de sus provocaciones mostrando una entereza y una fuerza que ayudó mucho a que su hijo se regulara; por ejemplo, las formas de tratarla a ella cambiaron drásticamente, porque Guillermo primero observó que ya no conseguía ofenderla, y luego, que ella siempre le sancionaba y se mantenía firme, por lo que el único que perdía era él.

*No menospreciemos la capacidad de los niños para poner a prueba a los adultos; si ven que éstos son vulnerables, débiles o perciben que se sienten así, lo explotarán e intentarán sacar partido de ello, retándolos a menudo; en cambio, si perciben firmeza, seguridad y sensación de eficacia en los adultos, tienden a regularse.*

En las condiciones que habíamos alcanzado, comenzar a trabajar con Guillermo y abordar esa demanda que Charo nos hacía el primer día de consulta fue bastante fácil. A pesar de que también tuvimos que centrarnos en el control del impulso del chico, ya teníamos asegurado el control externo, que sabemos que al principio nos garantiza que cuando él no pueda o no quiera, alguien lo hará, en este caso Charo, que lo realizaba ya francamente bien.

Volver a creerse competente, recobrar sensaciones positivas de su propia actuación, sentirse equilibrada emocionalmente, ser capaz de no entrar en el juego de la provocación verbal que Guillermo había ejercido, mantenerse firme en ejecutar las consecuencias que él se

ganaba, recobrar la entereza a pesar de que Guillermo a veces la intentaba engañar... fueron algunos de sus logros conseguidos y la clave de su éxito.

*Sentirse capaz de hacer algo supone una mayor garantía de poder llevarlo a cabo que saber hacerlo en realidad. Hay muchos padres que no lo consiguen sencillamente porque no se sienten capaces, fuertes, seguros, etc. Es raro que una persona que crea que puede hacer algo no haga lo imposible por lograrlo; en cambio, es fácil observar cómo alguien que cree que no podrá, no hará lo suficiente para obtenerlo.*

## PÉRDIDA DE AUTOESTIMA

El aprecio que uno tiene de sí mismo es mucho más importante que cualquier valoración que pueda venir del exterior y que suponga lo que otras personas puedan pensar de nosotros, que no dejará de ser algo ajeno totalmente.

La autoestima es precisamente esa valoración que cada persona hace de sí misma y que de manera inconsciente se está produciendo cuando hacemos algo de lo que nos sentimos orgullosos o todo lo contrario, y también cuando los demás hacen algo y nos comparamos, sintiéndonos competentes o incompetentes. La autoestima esconde satisfacción y aceptación de la valía de sí mismo o, al revés, insatisfacción e infravaloración.

Se considera que una persona tiene una autoestima alta cuando siente que generalmente está a la altura de lo que ella misma valora como lo que se espera de sí misma, o sea, su propia comparación es la que conduce a que se sienta muy bien y satisfecha o muy mal e insatisfecha.

Ahora bien, los niños aún no han tenido la oportunidad de crearse esa propia valoración de sí mismos y lo van haciendo de forma progresiva, sobre todo en esos primeros años en los que se guían por el entorno, en especial por sus padres, que son quienes les indican casi constantemente si van actuando como se espera de ellos o no. De ninguna manera quiere decir esto que la cantidad o calidad de la autoestima es algo cerrado que o se trabaja en la infancia o ya no hay nada que hacer. Más bien resulta que es la etapa propicia para establecer una buena autoestima, como pasa con tantas otras cualidades del ser humano, pero que no permanece cerrada, sino abierta a su evolución y a la influencia del aprendizaje y la experiencia. Y esto ocurre para lo bueno y para lo malo, de tal manera que sabemos que hay circunstancias y experiencias que ayudan a mantener una autoestima sana y alta y otras que la minan y debilitan, como haberse visto afectado por un proceso de acoso laboral, no encontrar trabajo tras una larga temporada buscándolo, vivir durante un tiempo cometiendo errores en el trabajo o en cualquier área importante, etc.

Los padres que viven problemáticas en casa con sus hijos y que ven con el paso del tiempo que no mejoran y que incluso van a peor, suelen experimentar una disminución de su autoestima, pues acaban por sentirse incompetentes, ineficaces y tremendamente culpables. Perder el control de las emociones con cierta frecuencia es una de las experiencias que más dañan la autoestima de los padres, facilitando su inseguridad y que presenten altibajos en su estabilidad y equilibrio, lo que, a su vez y como un círculo vicioso, les hace más propensos a descontrolarse.

Si cuando un niño hace cosas mal vemos claro que lo deseable es centrarse en el acto en sí y en cómo hacerlo bien —pero intentando que él no se sienta necesariamente mal ni perciba en ningún caso que se está juzgando otra cosa que el mejorar para que lo haga bien en un futuro—, estaremos facilitando una autoestima alta para él, o sea una alta probabilidad de que se pueda sentir feliz. Cuando los padres cometen un error o se descontrolan emocionalmente, se quedan expuestos a tres variables que influyen negativamente en su autoestima:

*A sus hijos*, que aprovecharán ese momento para constatar que sus padres son débiles y que en parte son ellos quienes consiguen debilitarlos y sacarles de quicio, y que incluso lo utilizarán en algunos casos para hacérselo saber, con lo que los padres se sentirán peor aún.

*A su pareja*, que en muchas ocasiones lo resaltan demasiado, y viendo que es un problema, en lugar de mostrarse sensibles y colaborar para que consiga controlarse, suelen recriminárselo y mencionarlo una y otra vez como causa del mismo.

*A ellos mismos*, que después se sienten tremendamente culpables y se hacen más ineficaces para abordar la problemática de que se trate.

De los hijos no sería razonable esperar otra cosa, pero resultaría muy recomendable trabajar con la pareja y con uno mismo para obtener un entendimiento y comprensión que permitan manejar las respuestas emocionales inadecuadas como algo mejorable, entrenando como hacemos con otras habilidades o limitaciones y no considerándolo como un inevitable mal sobre el que recae todo el peso de la problemática y que genera sentimientos de culpa e inseguridad. Si para favorecer que los niños tengan una autoestima alta es necesario valorar sus logros y centrarse en aquello que hacen bien y no en los errores que cometen, ¿por qué no intentar hacer lo mismo con los adultos?

## EL SENTIMIENTO DE CULPA. CLAVES

En uno de los estudios que llevé a cabo, al analizar de nuevo una de las diferentes cuestiones examinadas con los padres cuando iniciaban la terapia, fui consciente de la relevancia del sentimiento de culpa. En más de un 60 por ciento de los casos examinados, cuya problemática se relacionaba con dificultades en el comportamiento de los hijos, las madres tenían un sentimiento de culpabilidad muy agudizado. Este detalle exigía un inicio terapéutico en el que debía ser tenido en cuenta, pues sentirse así les bloqueaba y boicoteaba en cierta medida la evolución del caso, ya que no eran capaces de ponerse en acción. Era necesario que dirigiesen todos sus esfuerzos a mirar al presente y centrarse en cambiar y mejorar determinadas cuestiones que pertenecían al pasado. Resulta demasiado fácil observar determinadas actitudes y considerar que, si hubiéramos actuado de forma diferente, las cosas no serían como en la actualidad, olvidándonos de la complejidad que habrían tenido en su momento.

En mi libro *El adolescente indomable* explicaba cómo trabajar el sentimiento de culpa cuando predomina y se convierte en una dificultad omnipresente.

Superar este sentimiento de culpa supone asumir la correspondiente responsabilidad del momento presente, centrándose en lo que se puede hacer actualmente y esforzándose por apartar de la mente ese pasado ingrato e hipotético que dejó de existir y que sólo nosotros mantenemos en nuestro cerebro.

### **Algunas claves para superar el sentimiento de culpa**

Aprender a cortar esos pensamientos provocados por la inútil función de repaso para conseguir dejar de darle vueltas y adquirir energía y disposición para afrontar pensamientos del presente y, en todo caso, planes para el futuro.

Dedicar de manera sistemática cada día un tiempo para pensar en lo que hacemos bien y reflexionar sobre ello para sensibilizarnos mucho más con esa parte que quizá tenemos olvidada y que no hace sino empobrecernos y limitarnos a lo que ya no tiene



solución, que es el pasado.

Asumir que el hecho de que existan problemas y tengamos una importante responsabilidad no significa que seamos culpables de todo y que hayamos hecho y hagamos cosas mal no implica que todo lo hagamos igual de mal. Centrémonos más en los aciertos.

Hacer todo lo posible por recuperar la suficiente autoridad como para poder sentirnos responsables y satisfechos con el papel de padres o educadores.

Romper la tendencia que se da con frecuencia de no contar nada a nadie y, por el contrario, buscar la complicidad de alguna o algunas personas de referencia que nos ayuden a desdramatizar y a quitarnos todo el peso que sentimos de culpa.

Llevar a cabo actividades gratificantes donde nos sintamos competentes y que contribuyan a sobrellevar aquellas otras donde estén presentes ciertas dificultades.

Una buena autoestima necesita áreas de éxito para no dejarse arrastrar por el sinsabor que producen los problemas.

Tratar de dedicar a los otros hijos, si se tienen, también su oportuna atención.

Seguramente la necesitarán, y, aunque sea en menor medida, será fundamental tanto para ellos como para nosotros. Será una ayuda más para contrarrestar las sensaciones negativas que producen determinados problemas.

Fomentar, en el caso de los educadores, la autoestima disfrutando de esos alumnos que son como esponjas, que aprenden rápido y que son agradecidos y que les ayudan en cierto modo a ver que su labor como docentes está más que justificada, sin estar internamente poniendo en entredicho su propia valía como educador, lo que mina de forma notable la autoestima.

## INFLUENCIA EN EL PATRÓN EDUCATIVO

Cuando indicamos a los padres la forma más adecuada de ejercer la autoridad desde un punto de vista que tenga en cuenta la eficacia en los resultados pero además que considere las características evolutivas de sus hijos, ponemos mucho énfasis en la importancia de huir de los extremos, como, por ejemplo, mostrarse demasiado autoritarios o demasiado permisivos.

Es fácil observar que, en muchas ocasiones, tenemos tendencia a irnos a los extremos. Así, tras un momento emocionalmente intenso durante el que hemos llegado a perder los papeles diciendo o haciendo cosas que después nos pueden hacer sentir mal, podemos caer en el error de adoptar con ligereza una postura excesivamente laxa, cediendo, pongamos por caso, a alguna petición que rompe una norma habitual o no imponiendo una norma que viene siendo también rutinaria.

Los inconvenientes de permanecer en un estilo autoritario tienen que ver con que los hijos pueden asumir que tienen que cumplir las normas pero sin hacerlo por ellos mismos en el sentido de entenderlas y responsabilizarse, o pueden hacerlo sin llegar a cumplirlas cuando sus padres no estén. Algunos de los inconvenientes de vivir en un estilo permisivo están relacionados con que los niños no llegan a entender que existen ciertos límites a su conducta, lo cual no solamente repercute en su comportamiento cuando son pequeños, sino que, cuando sean mayores, será aún más importante, pues el que se desenvuelvan adecuadamente en un mundo de restricciones y oportunidades desiguales depende en gran medida de ello. Pensemos en la relación que existe entre esta cuestión y las cifras alarmantes que se nos presentan hoy día vinculadas a un creciente número de faltas, delitos y extralimitaciones que se producen por parte de adolescentes. La evidente ausencia de límites que tienen y la facilidad con que relativizan la gravedad de sus actos ha de tener que ver con el tema en cuestión.

*Cuando un hijo encuentra lo que nos hace vulnerables, se apodera de las claves de nuestro control.*

*Ese descontrol nos hace zarandearnos de un lado para otro y perder el equilibrio que garantiza, en cierta medida, que actuemos con lógica y sensatez.*

## **De la falta de control emocional a un alto nivel de intransigencia y de ahí al patrón autoritario**

El hecho de presentar una tendencia a estar demasiado tensos con frecuencia facilita que algunos padres permanezcan en un patrón educativo excesivamente autoritario. Un mayor nivel de intransigencia y una menor capacidad para mantener la paciencia que se necesita para afrontar muchos comportamientos de los más pequeños son algunas de las características asociadas a este patrón. Los padres lo suelen expresar con frases del tipo de: «No puedo soportar que no me haga caso; cuando le doy una orden, quiero que me escuche a la primera», «Me pongo malo cuando empieza a hacer esos gestos».

En general, suelen tener verdaderas dificultades para mantener la calma necesaria, y aunque siempre hemos pensado que las razones se deben exclusivamente a haber tenido ellos a su vez una infancia marcada por altos grados de autoridad en su familia o por tener una personalidad autoritaria y muy fuerte, lo que hemos observado es que ni saben hacerlo de otra manera, ni conciben que puedan y, sobre todo, han asumido que no van a cambiar nunca. Uno de los mayores inconvenientes con los que nos hemos encontrado a la hora de ayudar a cambiar a un adulto este tipo de tendencia es la resistencia a hacerlo. Al analizar de modo exhaustivo el patrón de conducta, vemos que para romper la automatización existente hemos de trabajar esa asunción de que no pueden modificar su comportamiento, esa seguridad férrea que tienen de que a ellos no se les puede cambiar ya. Sobre esta cuestión, es necesario señalar que, aunque sea poco probable que pudieran pasarse al extremo opuesto, sí pueden aprender a tomarse tiempo para escoger mejor sus respuestas o para escuchar más, frenando esas contestaciones que les caracterizan y que hasta que no se entrenen les salen de forma espontánea. Resulta curioso comprobar que cuando se les hace ver cómo se comportan en otros ámbitos, como el trabajo o cuando se relacionan con determinadas amistades, se hacen plenamente conscientes de que sí son capaces de cambiar.

### **El caso de Benito**

Juana vino a verme por recomendación de su hermana, a la que tenía mucho respeto y daba gran crédito a sus opiniones. Por eso, fiándose de su consejo, se atrevió a dar el paso. Y empiezo por esta anecdótica razón antes que por las dificultades que le llevaron a acudir a la consulta, por lo complicado que resultó para alguien como ella, que se tenía por una persona estricta, intransigente y poco dada a los cambios en todos los casos.

Juana tenía dos hijos, Benito de ocho años y Amalia de cinco. Ella y el padre de los niños se habían separado hacía tres años y él por cuestiones de trabajo había tenido que cambiar de ciudad de residencia; por esta razón, ella, que tenía la custodia de sus hijos, se encargaba de casi todo lo relacionado con la marcha de ellos. Esto había supuesto unos niveles de disponibilidad muy altos, algo que si ya es muy habitual en casi todos los casos de separaciones, en el que nos ocupa aún más.

Las dificultades que presentaba tenían que ver con Benito, que a pesar de ser un niño muy

despierto y avisado, a ella la desconcertaba y últimamente la desesperaba, sobre todo con las tareas escolares, pero también con su conducta en clase, en especial ante los profesores.

El niño hacía muchas llamadas de atención a los adultos, según nos contaban, y a través de los registros de conducta que nos fue trayendo Juana, pudimos apreciarlo en su dimensión real, pero no se correspondía ni mucho menos con lo que por teléfono nos contaban a ella y a mí su tutora y las personas que atendían el comedor de su colegio; aquí las conductas eran mucho más llamativas y, según sus propias palabras, no era normal que un niño que habitualmente era afectivo y amable se portase de un modo tan déspota y como si no quisiera colaborar de ninguna forma.

Pusimos en marcha un programa de conducta para que desde el colegio supieran abordar las intensas respuestas que presentaba Benito, lo cual fue posible gracias al interés y a la disponibilidad que tuvieron esas personas antes mencionadas. Con su experiencia y conociendo ya las razones por las que el niño se mostraba de aquella manera, fue sencillo conseguir los objetivos.

Con Juana, en cambio, a pesar de que la problemática no era tan frecuente como en el colegio, nos topamos con su forma tan estricta de ver y de tratar todo aquello que Benito no hacía de manera adecuada. Como decía ella: «Se me llevan los demonios», «Este niño es tonto, de verdad que le daría un tortazo...», «Mira que le he dicho veces que se tiene que comportar...».

La cuestión era que había una desproporción en sus respuestas cada vez que le decían desde el colegio lo que ocurría con el niño, se ponía fatal, convirtiéndolo todo en un drama, pues ella le gritaba y Benito se quedaba sin saber qué responder, algo que desesperaba a Juana aún más. Así que el desgaste que se producía era enorme y el tiempo que tardaban en descongestionarse las dificultades se hacía interminable.

Trabajamos duro para que la madre consiguiese establecer consecuencias al comportamiento del niño en el colegio, pero no solamente a las conductas negativas sino también a las positivas, de manera que, cuando Benito se esforzara y no tuviera ninguna reacción negativa, ella pudiera de alguna forma hacerle saber que estaba contenta y que valoraba su esfuerzo. En esto también colaboró de manera extraordinaria el centro, que informaba a Juana una vez por semana cómo había sido el comportamiento de Benito, y si hasta ahora lo hacía con los comportamientos negativos, lo haría asimismo con el resto. Esto, que puede resultar aparentemente simple y parecer una cuestión fácil de comprender, fue para Juana una verdadera proeza, porque su autoritarismo chocaba con la idea de la obligación de estar pendientes de aquellas cosas que el niño hiciera bien. Las frases que utilizaba son significativas: «Lo tiene que hacer bien porque es su obligación», «Siempre le he llevado más derecho que una vela», «No entiendo por qué hay que estar pendiente de lo que es su obligación».

Para ella fue muy significativo reflexionar sobre una cuestión importante: aunque siempre hubiese zanjado cualquier conducta problemática de Benito con enfado, gritos y alguna que otra bofetada, lo máximo que había conseguido era que en casa el niño no mostrara determinadas conductas, pero fuera, por el contrario, no tenía efecto positivo alguno e incluso algunas veces daba la sensación de tener un efecto rebote. Y también fue clave descubrir cómo el niño percibía a Juana cada vez que ocurría algún suceso en clase y ella le apabullaba de tal manera que se quedaba callado y como mucho se le saltaban las lágrimas.

La mayor parte del tiempo de consulta la empleamos en conseguir que ella se creyese de verdad que podía dejar de comportarse de manera tan autoritaria y en entrenarla para que no avasallara ni con voces ni con ese nivel de agresividad que mostraba y que le llevaba a la desesperación.

Estaba claro que Juana siempre se había comportado así y por esa razón pensaba que era la

única forma o al menos la única que ella podía poner en práctica. Sin embargo, le dejamos claro que, de seguir así, Benito se bloquearía cada vez más delante de ella, y aunque en casa mostrase cierta normalidad, el efecto autoritario de su madre no tendría ningún alcance en clase.

El convencerse del cambio de perspectiva que conseguimos en las primeras sesiones y el aprender a controlar sus emociones que acometimos a continuación fue lo que le permitió ir virando hacia posiciones más representativas de un patrón educativo más intermedio, contundente, pero más comprensivo sin necesidad de ir apabullando a su hijo cada vez que cometía un error. Una vez fue aminorando su nivel interno de intransigencia y tomando distancia, dejó de desesperarse ante los problemas de Benito y esto tuvo un efecto casi inmediato: lejos de dejar de atender sus dificultades, pudo hacerlo con ingredientes de comprensión y poniendo en marcha dotes para dirigirle, aunque sin ese autoritarismo asfixiante que antes ejercía de manera prácticamente irremediable.

### **De la falta de control emocional a una alta inseguridad personal y de ahí al patrón educativo permisivo**

Muchos padres no son conscientes de hasta qué punto no poner límites a sus hijos cuando son pequeños puede tener consecuencias tremendas cuando sean mayores y que ni ellos mismos hayan aprendido a autoimponérselos. Aunque después la vida se encargará de marcárselos, será frustrante para algunos y fuente de conflictos para otros, que se resistirán a verse coartados y no poder hacer lo que deseen. A pesar de que, en muchas ocasiones, para justificar el problema de la permisividad, achacamos a los padres una total dejadez de cara a ejercer sus funciones, resulta que en gran medida nos encontramos con que les resulta emocionalmente desgastante e insoportable estar poniendo límites y pendientes de los comportamientos de sus hijos, sobre todo si éstos son complicados y extremos. Ante éstos suelen verse debilitados, y dejar de estar pendientes les permite sentirse más equilibrados. Hay algunos padres que incluso lo llegan a expresar así: «Yo sé que debería, pero no puedo más, no soporto tener que estar encima», «Ya estoy harto de tener que estar diciéndole lo que tiene que hacer»

Sabemos que educar a ciertos niños más inquietos o impulsivos supone un mayor cansancio, una mayor dedicación en tiempo y recursos, y muchos de estos casos implican para los padres una auténtica imposibilidad de afrontarlo de forma adecuada desde el punto de vista emocional. Enfrentarse a la reacción de su hijo cuando le limitan es duro, de la misma manera que enfrentarse a ellos mismos después de haber puesto el límite les hace sentirse culpables o temerosos de la posible reacción del niño. En cualquiera de los casos se tambalean emocionalmente y acaban por ceder y dejar hacer.

### **El caso de Ismael**

Marta acudió a vernos desesperada ya, por la rabia que presentaba y por las reacciones de enfado tan intensas que mostraba su hijo en casa y en el colegio. Cuando las cosas no salían como él deseaba, se temía lo peor, como nos relató en el primer encuentro. Ismael era hijo único y sus padres se habían separado cuatro años atrás.

El detonante para que Marta acudiera a nuestro centro fue, como en muchos otros casos, que desde el colegio le dijeron que la situación había traspasado los límites razonables y tenían que buscar una solución externa, como la ayuda de un psicólogo que les pudiera orientar.

Ismael tenía seis años, y aunque, en general, se mostraba un poco disperso con tareas que requerían atención continuada, como los deberes del colegio o ciertos hábitos de casa, no

siempre presentaba problemas en este sentido; era más bien algo que podía fluctuar. Cuando se metían con él en el colegio, sus reacciones eran tremendas y para defenderse de un insulto se ponía muy agresivo e incluso llegaba a pegarse frecuentemente con sus compañeros; por otro lado, a los profesores también les respondía de forma airada cuando le contrariaban con alguna orden que él no estaba dispuesto a cumplir o cuando le regañaban por algo que había hecho mal.

En casa conocimos muy bien todos los problemas que se estaban produciendo, gracias a la exhaustiva información que nos brindaba Marta y también a los registros de conducta que, cada vez que había cualquier problema con Ismael, ella elaboraba, anotando perfectamente y con todo lujo de detalles; por ejemplo, la vez que le dijo al niño que si no terminaba la tarea no saldría a la calle, él empezó a tirar juguetes por el suelo, a dar golpes en la mesa, a gritar... Asimismo le pedíamos que anotase cómo reaccionaba ella en estas ocasiones. Y en el ejemplo mencionado lo que hacía era tratar de calmarle diciéndole cosas como: «Calma, Ismael, te estás desbocando», «Si sigues así, ya verás», «Tú sigue así», «Vale ya, que te va a dar algo, saldremos un rato y luego lo harás...».

Incluso cuando ella revisaba los registros de conducta iba descubriendo cuestiones significativas. Hasta ese momento no fue consciente de que su forma de actuar tuviera tanta importancia. Sin embargo, cuando revisábamos dichos registros en la consulta, saltaba a la vista un conjunto de variables involucradas, que mantenían en buena medida los comportamientos-problema de Ismael. Y se veía que el grado de permisividad al que había llegado Marta con el tiempo era tan grande que ella misma, que en principio no se tenía por una persona tan laxa en este sentido, sino con las cosas muy claras y mucho más inflexible, se dio cuenta de que cedía en demasiadas ocasiones. De esta forma, le ayudé a descubrir cómo Ismael, a través de sus conductas de fuerza, enfado y presión, conseguía lo que quería en cada momento; si estaba disperso o cansado de trabajar, paraba; si se enfadaba por cualquier cuestión doméstica sin importancia, se mostraba furioso o si tenía cualquier circunstancia que le hiciese sentirse frustrado, lo solía pagar en casa, aturullándose y cogiendo unos enfados monumentales. Marta entendió que muy probablemente había llegado a esos niveles de permisividad por desgaste, por tener la sensación de no poder soportar más la fuerza que Ismael imprimía en ciertos momentos, de no encontrarse emocionalmente equilibrada si no le dejaba hacer lo que quisiera. Decía muy a menudo: «Cada vez que se pone así no lo soporto», «Sólo de pensar que se pueda poner como una fiera...», «Y cuando empieza a dar golpes y pienso que le pueden oír los vecinos...»

Y cediendo y cediendo Ismael también había descubierto los puntos débiles de su madre, y cómo tenía que actuar para que ella se desbordara y le permitiera hacer. En los registros siempre acababa consiguiendo lo que quería y Marta se tranquilizaba porque él se relajaba cuando esto sucedía.

A partir de este momento nos dedicamos a refortalecer a Marta, a ayudarle a recuperar esa firmeza perdida, aportándole estrategias que le permitieran autocontrolarse hasta el extremo de que demostrara a Ismael que nunca iba a ceder cuando él se pusiera tan agresivo y bruto, que nunca iba a conseguir así ninguna cesión por parte de ella. Al principio fue duro, porque el niño insistiría mucho más al ver que su madre no daba el brazo a torcer como de costumbre, pero sólo hasta que se convencía de que nunca cedería. Fue clave en este sentido conseguir que Marta, cuando Ismael empezaba a enfadarse, se mantuviera alejada y a lo suyo haciendo cosas para que él percibiera que no iba a estar pendiente de él. En este sentido, tuvimos que trabajar para que ella dejase de decirse a sí misma que iba a ser un desastre, que iba a romper un montón de cosas, o que no dejaría de gritar hasta que viniera algún vecino, pues estos pensamientos se habían convertido, en parte, en los culpables de que la madre se derrumbara emocionalmente y perdiera las batallas, una tras otra.

*Para sorpresa de los padres, los niños, cuando se topan con el límite y no lo pueden traspasar —como es el caso de Marta, que dejó de ceder—, se regulan de forma considerable.*

Hay que huir de la tendencia a estar pidiéndoles disculpas con insistencia tras haber perdido el control. Esto se puede convertir en un mecanismo automático perjudicial, ya que nos libera momentáneamente del malestar producido por el arrepentimiento por haber dicho o hecho algo que nos parece equivocado, alejando un poco nuestros pensamientos negativos, pero nos hace correr el riesgo de ser después más laxos de lo que quisiéramos.

Podríamos afirmar que, como patrón educativo, el estilo autoritario se pasa y el estilo permisivo no llega; sin embargo, el control de las emociones permite que los padres se tomen tiempo para pensar bien lo que quieren transmitir a sus hijos, las consecuencias que desean ponerles cuando han cometido alguna falta, evitar ciertos conflictos, sobre todo si son adolescentes, mantenerse firmes en lo que han dicho, aunque duden internamente... , en definitiva, facilita un estilo educativo más eficaz, con más elementos reflexionados y escogidos y menos patrones automáticos que mediatizan una y otra vez las relaciones en casa.

## CÓMO SE SIENTEN ELLOS

Por regla general, las primeras veces que los padres pierden el control emocional no están pendientes de la repercusión que esto pueda tener en sus hijos; sencillamente, ese tipo de respuestas les sale así, y en todo caso empiezan por tener sensaciones más centradas en ellos mismos, a través de las cuales pueden ir comenzando a sentirse mal, arrepentidos, ineficaces, desorientados, etc. En conclusión, se derivan las consecuencias que he comentado con anterioridad. Pero, con el paso del tiempo, los padres empiezan a preocuparse por la repercusión de estas situaciones en sus hijos y así lo transmiten cuando piden ayuda en ese sentido y está identificada claramente la dificultad que tienen para ejercer ese autocontrol perdido.

*No cabe ninguna duda de que los niños van realizando un proceso de interiorización de todo lo que ocurre a su alrededor, de tal manera que, aunque parezca que algo no lo procesan, es raro que no se percaten de ello. La frase «No te preocupes, que el niño es pequeño y no se entera» es de una ingenuidad pasmosa.*

Ahora bien, puede que no veamos en ellos ninguna reacción aparente. No obstante, lo que ocurre realmente cuando perciben que los adultos de su entorno pierden el control, sobre todo al principio, es una falta total de entendimiento de lo que está ocurriendo, y aunque en un primer momento los adultos tienden a relativizarlo, para los críos es algo exagerado, algo excesivo que los apabulla y que no entienden muy bien. Con el paso del tiempo hay algunos niños, los más sensibles, que se pueden llegar a considerar incluso responsables de la respuesta del adulto, sintiéndose internamente mal y desarrollando conductas de inseguridad y de retraimiento, pasándolo fatal cuando se dan esas situaciones extremas. En otros niños, en cambio, podemos observar una creciente reacción extrema que va en la misma dirección que la de los padres, descontrolándose también y llegando a crearse situaciones conflictivas de gran intensidad. Si con niños pequeños son situaciones desagradables pero relativamente fáciles de cortar, con adolescentes se pueden convertir en desafortunados desencuentros que llegan a minar la afectividad entre padres e hijos. Es frecuente ver cómo los padres observan que sus

hijos repiten el modelo.

A la hora de valorar este aspecto de cómo les afecta a los hijos, es necesario ser conscientes de que todas aquellas respuestas relacionadas con emociones intensas tienen gran calado entre las personas que las presencian y no sólo en las que las experimentan. Por ello, es fácilmente previsible que vayan a tener consecuencias en un sentido u otro. Y además, por ser respuestas intensas y nada racionales, es difícil que sean entendidas en su justa medida, por lo que los niños se darán su propia explicación. Con mucha frecuencia nos encontramos trabajando con adolescentes intentando que entiendan ciertas respuestas de los adultos y es muy arduo conseguirlo, pues los chicos asocian ese comportamiento de los adultos a la voluntad de éstos, es decir, están absolutamente convencidos de que actúan así porque quieren y le atribuyen una intencionalidad difícil de erradicar. Los padres que presentan serias dificultades en este sentido tienen una clara desventaja a la hora de conectar, sobre todo, con sus hijos adolescentes. Curiosamente, pasa algo similar cuando son los padres los que deducen lo que piensan los adolescentes que pierden el control: suelen expresar que lo hacen de manera voluntaria, con clara intención de hacerles daño, o, algunas veces, se plantean si no tendrán algún problema mental grave para descontrolarse de semejante forma. Hay que saber que la tendencia de los padres ante esto es a actuar de manera pendular: o bien se enfadan muchísimo si atribuyen la pérdida de control por parte del adolescente a una intención dañina, o bien se ablandan y se vuelven muy laxos si piensan que su hijo pudiera tener un problema psíquico.

#### **Algunas claves para...**

Observar cómo reaccionan los niños ante este tipo de respuestas de los adultos, aunque no digan nada; esto es particularmente indicado cuando se trata de niños más retraídos y que les cuesta hablar de lo que perciben y cómo les afecta.

Intentar hablar con ellos cuando estemos tranquilos y ellos también lo estén, para que nos cuenten cómo se sintieron y qué experimentaron. Con niños más pequeños es muy importante el hecho de que puedan hablar del tema y les podamos explicar por qué se han dado las reacciones del adulto, y que en realidad ellos no son los responsables de las reacciones emocionales de los demás.

Ser conscientes de que hay personas que de pequeños aprendieron lo contrario, es decir, asumieron que eran los responsables de las reacciones de los demás y acaban arrastrando inseguridades que les llevan a depender de la reacción emocional de los demás; no consiguen actuar con independencia emocional y están más pendientes de no provocar reacciones en el entorno que de permitirse a sí mismos opinar o actuar libremente.

Tener en cuenta que si los hijos presentan también dificultades para mantener el control de sus emociones, cuando se esté produciendo la situación problemática y estén alterados, nunca será el momento adecuado para explicarles ni reprocharles nada.

Pretender conseguir que razonen en esas circunstancias es poco menos que imposible, pues su nivel de alteración y activación les impide llevar a cabo un adecuado uso de todas aquellas funciones que dependen de su sistema nervioso central, como conseguir que su cerebro atienda, escuche, razone y piense antes de hablar. Antes bien, lo que conseguiremos con toda seguridad es que no nos escuchen y, por tanto, no atiendan a razones y se alteren aún más. Hay que tratar solamente de calmarles, y si ni siquiera esto es posible porque vemos que aumenta su descontrol, antes de que se puedan poner más agresivos, lo acertado será dejarles tranquilos hasta que se les pase. Tiempo después se podrá analizar lo que ha llevado a esa situación extrema.

Veremos a continuación algunas situaciones típicas que se dan con los niños y en las que están involucradas sus dificultades en el área del control de sus emociones.



# Capítulo IV

## CÓMO AYUDAR AL AUTOCONTROL DE LOS HIJOS

### AYUDARLES A MANEJAR LAS RABIETAS

Las rabietas resultan un buen ejemplo de respuesta en los niños y están muy relacionadas con el control de sus emociones. También lo están con el de los padres, como ya comenté, pues a la hora de abordarlas convenientemente, en función de cómo se encuentren los adultos, lo podrán hacer con más o menos éxito.

Este tipo de respuestas se dan en los niños a edades bastante tempranas y suelen presentarse cuando lo que ocurre en el entorno no es lo que ellos desean y esperan. Además están muy relacionadas con el estado previo que presenten, como que estén cansados, enfadados o alterados ya antes por alguna cuestión. Existen momentos evolutivos, como la etapa de alrededor de los dos años, donde se dan las primeras rabietas. Como todas las respuestas humanas en las que se ponen en juego las emociones y expresiones que sentimos, hay unas primeras experiencias y un aprendizaje de las mismas, de tal forma que, a medida que crecemos, vamos configurando y adoptando estrategias para su adecuado control y manejo. Las primeras experiencias se consideran como absolutamente necesarias desde este punto de vista.

Las rabietas, pues, son la expresión misma de la frustración y la ira que produce no tener en ese momento algo que se quiere, al margen de lo que se trate, pues la importancia no radica en absoluto en una cuestión concreta, ya que se puede producir prácticamente por cualquier cosa.

Elisa presentaba rabietas cuando lo que le ponían en el plato no le gustaba o no le apetecía, pero otros días se lo comía bien y el problema surgía por otros alimentos.

Mariví experimentaba unas rabietas llamativas cuando al salir del colegio su madre la llevaba hacia casa sin pasar por el parque, pero unos días sí y otros no.

Juan Antonio las tenía cuando se le antojaba algo y su madre no se lo compraba.

Conchi hacía lo propio en diferentes situaciones cuando no se salía con la suya.

El elemento común en las rabietas es, como su propio nombre indica, la expresión de rabia que suele manifestarse con lloro intenso, pataleo en el suelo, sensación de no poder parar, etc. A partir de los dos años podemos verlas con mayor o menor frecuencia en cualquier momento. Bien manejadas, como es lógico, acaban por desaparecer. Pero, en algunos casos, podemos ver niños de ocho o nueve años que aún las presentan asociadas a algún tipo de cuestión que no suelen manejar muy bien, como, por ejemplo, cuando se bloquean en las tareas escolares, en el

cumplimiento de ciertas normas, cuando les llevan la contraria, etc. También se observa en ocasiones cómo alguno de los adolescentes que vemos en consulta, al realizar el primer día la historia con los padres, nos indican que desde pequeños presentaban ya ciertas rabietas muy llamativas por la intensidad o la frecuencia. En estos casos es como si aún las experimentaran en cierta forma, pero con los cambios típicos de la edad, es decir, aquellos lloros y pataleos han dado paso a palabras soeces, portazos y algún puñetazo a la pared o a la puerta.

*Podemos ver las rabietas como una oportunidad para que los niños aprendan a autocontrolarse, a manejar su propia frustración y a superarla como parte de una experiencia inevitable pero fortalecedora, como tantas experiencias negativas de la vida que nos ayudan a crecer.*

## **Cómo manejar las rabietas**

Al margen de que indiquemos que cumplen una función, como la mayoría de las respuestas del ser humano, hay que enseñar a los niños a manejarlas bien, precisamente para que las superen y no les supongan un auténtico problema a ellos y a los adultos ante los que se producen.

### **Lo que no conviene hacer**

No es adecuado castigarles, pues equivaldría a algo parecido a no dejarles que expresen cómo se sienten. El que lloren y se pongan al borde de la histeria, aunque nos parezca desproporcionado y lo sea, representa cómo se sienten en ese momento. .

No es adecuado permitirles conseguir aquello que pretenden, pues les estaríamos enseñando que una respuesta de este tipo es válida y les ayudaría a lograr cualquier cosa. Si alguna o algunas veces en el pasado han obtenido algo a través de las rabietas, aumentarán éstas como cualquier cosa que aprendan que les resulta útil. Si se encaprichan por algo y con una rabieta lo consiguen, garantizamos que aparezcan en un futuro.

No es tampoco facilitador ayudarles a tranquilizarse calmándoles, tratando de que escuchen o de que entiendan o prestando atención al estado que presenten, pues podríamos incurrir en que nos utilicen para tranquilizarse, cuando lo que pretendemos, en todo caso, es que sean ellos mismos los que vayan aprendiendo a hacerlo de manera autónoma.

### **Lo que sí conviene hacer**

Permitir que él solo manifieste la rabieta sin interferir en sus emociones para que no consiga de nosotros nada de atención, así no correremos el riesgo de permitirle que logre aquello que desea. Si le queremos dar algo, al menos hagámoslo siempre que lo pida bien, de esta manera reforzaremos una conducta adecuada y le enseñaremos a usarla en un futuro cuando pretenda conseguir algo.

Intentar que el niño perciba que seguimos con nuestras ocupaciones casi sin inmutarnos y que no note que su rabieta nos contraría o nos condiciona, es decir, hay que ignorar por completo al niño en esas circunstancias para que compruebe que puede llorar y enfadarse todo lo que quiera, pero que no le vamos a hacer ningún caso. Es importante que no le sirva para nada más que para aprender a controlarse a sí mismo.

Hablar con el entorno para que también actúen de la misma forma y no le hagan caso

ante este tipo de conductas. Algo que observaremos fácilmente es que tendrán rabietas sobre todo ante personas que no actúen como estamos aconsejando.

### **La técnica de extinción**

Cuando atendemos a un comportamiento concreto de un niño, si ese comportamiento tiene alguna intención de captar nuestra atención, por pequeña que sea, estaremos haciendo lo que persigue o, al menos, una parte de lo que persigue. Por eso, ese comportamiento tendrá tendencia a mantenerse, pues al niño le está sirviendo y funcionando en alguna medida. Uno de los cometidos de las rabietas tiene que ver con querer conseguir algo, como mínimo captar nuestra atención sobre alguna necesidad que manifiesta el niño, por eso es importante mantenerse al margen. La técnica de extinción consiste precisamente en no responder de ninguna manera a esa rabieta, no mirándole, no regañándole, no calmándole, no haciendo nada que al niño le pueda hacer sentir que su comportamiento le proporciona otra cosa que no sea frustración de la que tiene que aprender él solo.

### **AYUDARLES CON EL MIEDO NOCTURNO**

Cuando llega la noche pueden aparecer algunas dificultades asociadas al sueño, tanto con problemas al acostarse y tener que conciliar el sueño como después al desvelarse, por miedo a una pesadilla. Algunos niños ya antes de irse a la cama hacen lo imposible por evitarlo, remoloneando o durmiéndose incluso en el sofá para evitar exponerse a tener que hacerlo en su cama, otros arrastran a su habitación a uno de sus padres durante un rato o, si se presta, toda la noche, y también están los casos de aquellos que, cuando llevan un rato durmiendo, se despiertan despavoridos y acaban durmiendo con sus padres.

En ocasiones, puede existir de fondo cierto grado de terror nocturno, relacionado con la inseguridad que les puede generar la falta de luz, determinados sueños que les alteran u otras cuestiones que les han dado miedo durante el día y que después por la noche les abordan y les producen inseguridad y miedo.

### **El caso de Alicia**

Alicia tenía seis años y su hermano tres; cuando sus padres vinieron en busca de ayuda, llevaban un tiempo ya desesperados porque cada noche con la niña era una prueba a superar. A medida que se acercaba el momento de irse a la cama, se activaba y procuraba por todos los medios mantenerse en el salón para no marcharse a su habitación a dormir. Ellos tenían la sensación de haber probado todo tipo de estrategias con la pequeña, desde acompañarla a la habitación y quedarse un rato con ella leyéndole un cuento, o dos o tres, hasta mantenerle la luz de la habitación encendida toda la noche o turnarse un rato antes de dormirse para que se sintiera segura. La cuestión era que lo único que habían conseguido era verse atados a esta circunstancia, concretamente su madre que era la que, salvo que estuviera de viaje por trabajo, tenía que sentarse en la cama de la niña y dormir con ella a veces de puro agotamiento. Pero, además, algunas noches después incluso del suplicio que suponía el momento de irse a la cama, se despertaba soliviantada de madrugada y les llamaba con insistencia hasta que conseguía que de nuevo volvieran con ella o bien optaba por ser ella la que se trasladaba a la habitación de sus padres y se metía en su cama.

Fue necesario que entendieran —y empezamos a trabajar sobre esta cuestión— que no debían alarmarse tanto por los miedos de la niña. Aunque en esos momentos Alicia perdía el

control de sus emociones, también es cierto que en algunas circunstancias, como cuando estaba su padre solo, la pequeña no exigía que acudiese junto a ella y asumía mejor que tenía que dormir y simplemente lo hacía. Era importante que descubrieran qué pasaba con la inseguridad que la niña manifestaba y con sus pérdidas de autocontrol y cómo estaban actuando ellos. Esto, como siempre, lo conseguimos gracias a los registros de conducta que nos hicieron y sobre los que trabajamos.

Lo que averiguaron fue que, a medida que se acercaba el momento de ir a la cama, la niña ya daba muestras que apuntaban al problema y que ellos lo agudizaban en cierta medida, puesto que, en lugar de mantenerse firmes y mandarla a la cama, en ocasiones hacían excepciones si la veían peor, permitiéndole que se quedase en el salón con ellos o yéndose directamente su madre con ella. Por otra parte, leerle el cuento que tanto le gustaba se había convertido en la actividad de nunca acabar, porque no era sólo uno; la niña siempre quería otro y otro, con lo que el sueño tardaba en aparecer demasiado tiempo. Alguna noche le habían dicho que sólo le contarían uno e incluso en alguna ocasión la acostaron y se marcharon, pero Alicia se había alterado tanto, chillando, reclamándoles y llorando, que cesaron en su intento y volvieron con ella.

Lo que acordamos fue que hablasen con ella esa misma noche y le dijeran que a partir de ese instante cambiarían ciertas cosas alrededor del momento de irse a la cama. Aunque comunicárselo no iba a modificar nada el comportamiento de la niña, era necesario para concienciarla, motivarla para el cambio y transmitirle serenidad y seguridad en lo que se iba a hacer a partir de entonces. También era importante que todo lo que hicieran fuese previsible y no la sorprendieran.

No harían excepciones, sino que sería una rutina fija, en la que se involucraría también el padre. Sería él quien leería el cuento algunas veces, así conseguiríamos que la madre se sintiera liberada y que Alicia no mostrara tanta dependencia de ella, al tiempo que le quitaríamos a ésta cierto poder de manipulación sobre su madre, que se sentía agotada. Podría escoger el cuento, pero no sería más que uno. Los primeros días se le podría dejar la luz encendida, pero en ningún caso se quedarían con ella en la cama ni sentados ni tumbados, sino que se marcharían de la habitación, y a partir de ese momento, se pusiera como se pusiera, no iban a hacerle ningún caso. Aquí el autocontrol de los padres fue importante, dado que, cuando Alicia lloraba y mostraba su desesperación, ellos lo pasaban mal y experimentaban una mezcla de pena y de cierta preocupación. Algunas veces tuvieron que devolver a la niña a la cama porque se levantaba e iba en busca de sus padres, sobre todo al principio y hasta que comprobó que no había excepciones, sino que ellos, sin hablarle, sin dirigirle ni siquiera una mirada, volvían a acostarla. Esto es especialmente importante para evitar reforzar la conducta de Alicia, es decir, que ésta se sintiera atendida por sus padres, pues en estas situaciones había que conseguir lo contrario, que ella no obtuviese ninguna respuesta por parte de ellos, ya que podría vivirlo como una salida. Oír llorar a Alicia era difícil de soportar, pero les expliqué lo importante que resultaba que la niña autocontrolase este tipo de conductas tan bien como lo hacía en otras circunstancias.

Alicia fue experimentando de manera bastante rápida una tranquilidad que tuvo que depositar en la luz y en saber que sus padres estaban por allí, aunque no estuvieran a su lado. A sus padres también les enseñamos a que jugasen con ella a imaginar escenas positivas para fomentar su capacidad para visualizar cosas que le agradasen y que contrarrestaran lo que decía a veces la niña: que veía bichos en la oscuridad.

Cada vez que la pequeña lo conseguía, sobre todo al principio, sus padres la reforzaban mucho, con frases como: «Fantástico, Ali, qué bien lo has hecho», «Cómo se nota que eres mayor, ¿eh?».

Uno de los momentos críticos fue cuando la niña se levantó a media noche y experimentó

una reacción de inseguridad tremenda; tras gritar y llamar a su madre con insistencia, salió de la cama y fue a la habitación de sus padres. La pauta era clara, el padre se levantaría y la devolvería a su cama tantas veces como fuera necesario pero sin excepciones; no se quedaría en la cama con ellos. Ya habíamos previsto que esto pudiera pasar y que en ese caso actuaríamos así, pero, a pesar de todo, como ya he mencionado antes, son situaciones que a los padres les cuesta mucho asimilar, y que sean capaces de hacerlo depende muchas veces del control de sus propias emociones.

Todo el esfuerzo quedó compensado, porque aparte del descanso que suponía para todos, especialmente para la madre que ya no se veía atada a tener que dormir a los pies de la cama de Alicia, se apreciaba en ésta una tranquilidad nocturna que ya les parecía imposible y que aunque de vez en cuando, pasado el tiempo, los pusiera a prueba, ellos se mantendrían en la misma dinámica sin hacer excepciones que les conducirían a situaciones ya pasadas.

### **Claves para ayudarles a controlar sus miedos**

La clave está en que todos los pasos que demos vayan dirigidos a dotar a los niños de estrategias propias para su autocontrol y que la seguridad del entorno, es decir, externa a ellos, disminuya hasta desaparecer.

*Observar.* Registrar muy bien cómo se producen las situaciones y encontrar las repeticiones gracias a las cuales se percibe de forma clara cuál es el papel que juega cada uno y cómo lo lleva a cabo. En el caso de Alicia, su padre generalmente se abstenía, pero su madre atendía sus llamadas, la acompañaba a la cama y se quedaba con ella.

*Cortar la situación cuanto antes.* Hablar con los niños y decirles que a partir de ese día no se les van a permitir ciertas cosas, como ir al sofá del salón, dormirse allí, leerles más de un cuento, dormir en la cama de los padres. . . Es necesario que sepan al detalle cómo se va a proceder a partir de ese momento.

*No hacer excepciones.* Actuar siempre de la misma manera, no sólo los primeros días, sino incluso cuando se haya superado el problema, y si después de unas semanas algún día los niños puedan puntualmente mostrarse inseguros, la actuación debe de ser la misma. Se les puede dejar encendida la luz de la habitación, sobre todo al principio, y después se podrá ir quitando conforme los niños vayan sintiéndose más seguros.

*Conseguir el autocontrol de los padres.* Es imprescindible para no sucumbir ante esas llamadas desesperadas, que en un momento dado pueden hacer que se rompa la rutina creada y que se acabe por ceder y permitir, por ejemplo, que ellos vayan a dormir a la cama de los padres.

*No reforzar las llamadas de los niños.* Es importante tener en cuenta que, al buscar seguridad, cualquier cosa que digan o hagan los adultos les servirá, lo que conducirá al control externo más que interno, que es lo que se pretende. Por ello, hay que limitarse a no contestar cuando llamen desde la cama o a volverles a llevar si se levantan, pero en ningún caso hacer nada que puedan interpretar como reforzante y prolongue el momento. Si van a la cama de los padres, lo oportuno es volver con ellos pero no quedarse, pues en caso contrario la conducta de levantarse se verá aumentada.

*Enseñarles estrategias.* A los niños que sienten miedos nocturnos o que simplemente muestran inseguridades que les llevan a presentar este tipo de problemas por las noches, conviene entrenarles en estrategias que ellos mismos puedan usar para tranquilizarse. La respiración diafragmática la pueden aprender con gran facilidad y les ayuda mucho, así como las visualizaciones de escenas donde se vean a ellos mismos

realizando actividades que les gustan mucho. Hacerlas cada noche antes de irse a la cama o ya acostados resultará de gran ayuda.

*Reforzar de forma positiva.* Tratar de reforzarles todo el empeño que van desarrollando, haciendo muchas verbalizaciones que así lo indiquen, como: «Bravo, lo estás consiguiendo», «Qué bien, te vas durmiendo ya solo». También se puede valorar su esfuerzo permitiendo que hagan aquello que más les gusta como premio, intentando que cada día que se autocontrolen puedan experimentarlo como un éxito. Por ejemplo, es muy reforzante que puedan obtener como recompensa el que se les lea un cuento especial al día siguiente, que puedan tener un tiempo extra de juego, o que puedan acumular una especie de bono diario que el viernes se puede canjear por una merienda excepcional o una salida al parque más prolongada o cualquier refuerzo que previamente nos aseguremos que le entusiasma mucho y que sepa con seguridad que lo puede conseguir de esta manera.

## AYUDARLES CON LA SEPARACIÓN Y LAS NUEVAS PAREJAS

No cabe duda de que separarse de la pareja supone el paso por una etapa que generalmente ha comenzado ya un tiempo atrás y que proseguirá también durante un determinado periodo hasta que queden claras todas las cuestiones que se derivan del proceso: la situación de los niños, su manutención, los aspectos económicos de todos los miembros, aspectos legales, etc. Se puede decir que el nivel de estrés de todos los miembros de la familia aumenta de forma considerable en todos los casos, pero en especial si la separación se produce en medio de falta de entendimiento o de confrontación entre los padres. Y por supuesto, es un momento de la vida donde perder el control emocional es muy sencillo.

Como, por regla general, la separación viene a culminar un proceso de desavenencias y de toma de decisión que se produce antes, probablemente ya se han dado discusiones, decepciones, desesperación, dudas, etc. Como es lógico, asociado a todo ello, existe una probabilidad muy alta de que las emociones se mantengan alteradas y con unos niveles de pérdida de control también altos, lo que hace el proceso aún más dramático si cabe. Todo lo que atañe a los hijos es quizás una de las cuestiones que más drama le añade al asunto.

A la hora de tomar la decisión se plantean muchas dudas, ya que antes de hacerlo muchos padres han desestimado la idea varias veces por las repercusiones que tiene para sus hijos y la desorganización en sus vidas. Del mismo modo, aparece la inquietud por cómo responderán cuando el proceso ya sea inevitable e incluso un tiempo después, preocupándose por sus reacciones y por la nueva relación de triángulo que se establece. Todo ello, muchas veces —más de las que sería deseable— provoca inseguridades, desavenencias y desencuentros, y los que están en medio, es decir, los niños, lamentablemente, son los más afectados.

«Estoy desesperada, pero no puedo por los niños, pobrecitos ellos no tienen la culpa», «Pregunta constantemente si nos vamos a separar», «Tras la separación, cada vez que le toca con él, al volver a casa no me habla, se enfada y tarda en volver a la normalidad». Éstas son algunas de las frases repetidas con más frecuencia.

El desencaje que provoca en todos los miembros este nuevo estatus genera unos niveles de desequilibrio personal que acaban alterando las emociones de manera dramática.

### **Cómo calibrar las emociones**

Cuando estamos viviendo una situación prolongada en el tiempo, durante la cual vamos fraguando la idea de la separación, lo normal será que nos acechen miedos sobre el futuro y

que, además de hacer que nos encontremos peor, nos dificultarán la capacidad de poder ver con claridad lo que más nos interesa y es mejor para todos. De este modo, nos encontramos con que pensar que no vamos a poder salir adelante sin nuestra pareja nos desespera y nos ayuda a permanecer en situaciones desquiciantes, durante un periodo de tiempo muchas veces prolongado. Igualmente, pensar que nuestros hijos van a salir mal parados y no van a superarlo nos quita una y otra vez de la cabeza la idea de hacer lo que, por otro lado, entendemos que necesitamos.

En esta etapa será de vital importancia separar con claridad y de manera fría los miedos que se corresponden con cuestiones inevitables de la separación de otras cuestiones que no tienen necesariamente que pasar. Por otra parte, hemos de comparar aquéllas con las que ocurrirán si no lo hacemos. Dirigir nuestros pensamientos a ello nos ayudará a ver, por ejemplo, que el hecho de que no estemos junto a esa persona con quien hemos convivido quizá muchos años no nos aboca a estar solos de por vida, ni a que nadie nos quiera, ni a que no podamos encontrar a una persona afín con quien podamos estar muy a gusto. De la misma forma, el miedo a quedarnos solos es necesario que nos haga reflexionar sobre que quizá lo que ocurre es que no hemos aprendido a vivir sin nadie y pensamos que necesitamos estar acompañados, pero, en todo caso, lo que tenemos que hacer es probarlo y darnos la oportunidad de experimentarlo hasta que nos quitemos esa idea preconcebida de la cabeza. Estamos perfectamente capacitados para estar solos, y desde luego mejor solos que con una persona con quien no conseguimos esa complicidad buscada o esa satisfacción y gratificación necesaria para que una pareja vaya bien y se sienta feliz.

Asimismo, pensar que nuestros hijos no lo van a superar nos puede alejar de la realidad que tal vez ya estén viviendo desde hace tiempo, como que presencien nuestras desavenencias como pareja, discusiones, falta de cariño, y nos haga minimizar el efecto que este tipo de convivencia puede ocasionarles, como que den por normal una mala relación entre sus padres o que sufran en silencio por lo que ven o escuchan cada día. Lo ideal será pensar de manera sensata en determinadas cuestiones de cara a la situación futura del niño: si los padres se esfuerzan por mantener su estabilidad, podrá seguir con sus hábitos y rutinas; el niño continuará disfrutando de sus padres aunque sea por separado y de hecho pasará ahora más tiempo con el miembro con el que antes estaba menos; podemos también imaginar que el otro miembro no será capaz de cuidarle, pero, en realidad, como no le queda más remedio, seguro que lo hará mejor que antes; igualmente se nos pasará por la cabeza que el niño querrá más al otro, aunque hay que tener en cuenta que lo que mostrará será más tendencia a aprovecharse de aquel que más le consienta o con quien más se divierta, llegando incluso a utilizar esto a su antojo si se percata que molesta a sus padres, pero eso no significa que querrá a uno más que a otro por este tipo de cosas.

Para favorecer unas emociones que nos ayuden en este proceso será necesario reflexionar sobre todas estas cuestiones de cara a que no nublen de manera engañosa el futuro y condicionen esas posibles decisiones que muchas veces son el inicio de una nueva y mejor etapa, a partir de la cual todos los miembros, y tras una fase llena de dificultades, evolucionan y salen adelante sin problema alguno.

Será bueno compartir con nuestros allegados cómo nos sentimos y los miedos que tenemos; ellos nos ayudarán a plantearnos que las cosas no son necesariamente como nosotros las pensamos y que quizá nos estemos olvidando de cuestiones importantes y otras formas de pensar que contribuyan más a mantener nuestro equilibrio.

### **Cuando no aceptan a la nueva pareja**

Tras las rupturas de pareja aparecen nuevas oportunidades para establecer nuevas

relaciones y, añadidos a ellas, nuevos estilos de convivencia con diferentes personas con quienes no siempre es fácil encajar y adaptarse. Todo ello puede llevar al establecimiento de nuevos conflictos. Pueden ocurrir desavenencias importantes, tanto de los niños hacia las nuevas parejas de los padres como de éstos hacia los menores. En todos los casos supone un gran sufrimiento, sobre todo para la persona que está en medio y ve que no es capaz de unir con sintonía a todos los miembros del nuevo grupo familiar. Es frecuente escuchar: «Cuando sabe que va a venir, ya empieza a provocar», «Cuando digo de hacer algo juntos, todo son excusas».

Cuando los niños son pequeños, hasta los seis o siete años, es mucho más fácil adaptar la situación al nuevo estatus, porque no desarrollan demasiadas quejas. En todo caso, observándoles bien, puede apreciarse que se muestran más retraídos o que estén algo más alterados e incluso un poco agresivos, pero si estamos atentos y nos damos cuenta, será fácil que, a través de las situaciones más que de las explicaciones, consigamos que se relajen, disfruten y descubran en el nuevo adulto a una persona cercana y que sabe ganárselos con relativa facilidad. A partir de los nueve años, aproximadamente, y hasta la adolescencia, ya empieza a ser algo más complicado, de tal manera que pueden dificultar mucho la relación si no la aceptan y se niegan a admitir que su padre o su madre pueda estar con otra persona. Su inmadurez muchas veces es la responsable de que manifiesten una gran resistencia, se enfaden bastante y se nieguen en rotundo. En estos casos, los adultos suelen pasarlo realmente mal. Ven que las explicaciones no surten efecto y los preadolescentes muestran mucha perseverancia en sus conductas. Es frecuente que puedan negarse a salir con la nueva persona o se enfrenten a su padre o a su madre de manera frontal. En esta situación, los adultos lo tienen algo más difícil que cuando son más pequeños porque necesitarán más tiempo para ganárselos. Por otro lado, tendrán que esforzarse por entender cómo se sienten los chavales con el tema y conocerlos bien para empeñarse en encajar en su esquema de vida, gustos, preferencias, necesidades, etc. En la medida en que el adulto lo conozca y procure que todo se vaya acoplando con paciencia y perseverancia, lo conseguirá más tarde o más temprano.

A estas edades le van a dar muchas más vueltas a las cosas y además van a posicionarse con firmeza si no les cuadra algún asunto relacionado con la nueva pareja, como por ejemplo, si perciben que ha podido haber algún tipo de engaño por parte de su padre a su madre o a la inversa. Recuerdo perfectamente un caso en el que unos padres vinieron a verme varios meses después de su separación porque había reacciones en su hijo Alfonso que les llevaban a pensar que no había asumido bien su divorcio y que algunos de los problemas que presentaba en la relación con su madre y su hermano, pero sobre todo con su padre y la pareja actual de éste, tenían que ver con este asunto. Cuando conocí al adolescente y empezamos a examinar la problemática en profundidad, pude comprobar que presentaba una serie de dificultades que le ayudé a superar. Pero lo que había de fondo con respecto a la separación fue que el chico sabía que, antes de producirse, su padre ya andaba con su pareja actual. Alfonso no comprendía algo que le parecía totalmente injusto. Su sentido de lo legal le impedía no sólo normalizar las relaciones con esa persona, sino también con su padre.

Por supuesto, muchos adolescentes, sobre todo los que ya muestran un buen grado de madurez, lo aceptan sin problemas y consiguen encajarlo en sus esquemas, y son capaces de percibir lo que cada uno supone en su vida: su madre, su padre, la nueva pareja de su padre, la nueva pareja de su madre, los hijos de éste, los hijos de aquélla, etc.

Hay que ser conscientes de que, en ocasiones, los adolescentes pueden aprovecharse de las circunstancias e intentar manipular a sus padres viendo en la nueva pareja una razón para sacar más partido de la situación.

Pero el problema con hijos más mayores es que nos podemos encontrar con un rechazo total. Pueden pasar olímpicamente del adulto ignorándole por completo y no aceptando la



nueva relación sin tapujo ninguno.

Cualquiera que sea la edad de los hijos, este asunto suele ser para los padres fuente de sinsabores y de máxima importancia. De hecho, de un tiempo a esta parte, cada vez son más los que acuden a consulta para ver cómo hacerlo bien, para saber cómo reaccionarán previsiblemente sus hijos, o cómo se lo tienen que decir o para conocer cómo es mejor que actúen los adultos de cara a minimizar posibles reacciones adversas.

## ENSEÑARLES A AUTOCONTROLARSE EN EL COLEGIO

El entorno del colegio siempre tendrá una especial importancia en el desarrollo del niño, más allá de las cuestiones relacionadas estrictamente con lo académico, pues es allí donde pasa tres cuartas partes de su tiempo diario y donde aprende a relacionarse con sus iguales y con otros adultos distintos a sus padres y otros muchos temas necesarios para su adaptación y funcionamiento futuro.

Uno de los aspectos importantes en este sentido, que suele generar problemas no sólo para algunos alumnos sino para los educadores, tiene que ver con ciertas reacciones de aquéllos, como, por ejemplo, determinadas contestaciones bruscas cuando se les amonesta por algo que han hecho, interrumpir la clase, pelearse con un compañero o cualquier otro tipo de falta, o cuando se incide en que hagan ciertos deberes que han dejado sin hacer. Estas reacciones —que se han acrecentado en los últimos tiempos y que alimentan, entre otras, las estadísticas nefastas que indican que los problemas de conductas desadaptativas han aumentado considerablemente en los centros escolares— tienen que ver, en especial, con esa dificultad de los chicos para controlarse de forma conveniente.

Por ejemplo, según el sindicato de profesores, ANPE, de todos los casos atendidos por el defensor del profesor, dentro de los conflictos relacionados con los alumnos, en un 14 por ciento se daban conductas agresivas de los alumnos hacia el profesor y hacia sus propios compañeros; en un 8 por ciento eran agresiones; en un 17 por ciento, insultos; en un 20 por ciento, faltas de respeto y en un 22 por ciento, acoso y amenazas.

Bernabé no era un niño especialmente agresivo, pero cuando se metían con él reaccionaba con tanta intensidad que acababa resultando bastante más demoledor que los demás, lo que le acarreaaba frecuentes problemas, hasta el punto de que ya habían avisado a sus padres de que a la próxima vez se tendría que ir buscando otro colegio, pues no iban a aguantar mucho más tiempo sus pérdidas de autocontrol.

Teresa era una alumna que mostraba bastante interés y que participaba de forma habitual, pero ante ciertos profesores que le hablaban con más intransigencia y marcando más la autoridad, ella respondía de forma más dura, manifestando sin tapujos su malestar, y como adolescente que era, lo acompañaba de miradas intensas y palabras irónicas, además de un tono chulesco y que podría interpretarse como agresivo.

La cuestión es que, si bien le puede pasar a cualquier alumno, como también cualquier adulto puede perder el control de sus respuestas, los hay que tienen más facilidad y por tanto una probabilidad más alta de presentar problemas en este área. Me refiero a aquellos alumnos más impulsivos, más inquietos, con mayor grado de distraibilidad, o más desmotivados, porque son los que más dificultades van a tener para mantenerse atentos durante todas las clases a lo largo del día y los que estarán más expuestos a que les llamen la atención en clase.

### **Qué se puede hacer desde casa**

Se debe mostrar cierta empatía sobre cómo se pueden los chicos sentir cuando perciben que determinado profesor les está diciendo algo que consideran inadecuado. Hay que intentar

siempre, en los primeros momentos, que no se consideren incomprendidos por lo que sienten.

Esto es como una prueba, es decir, si ellos perciben que se les ha escuchado con atención, se favorece que no se pongan a la defensiva, y si no es así, posiblemente no se pasará a otra fase.

Éste no sería un buen momento para criticar de manera directa su forma de entender estas relaciones ni tampoco para valorar la intencionalidad de los demás.

A continuación, debemos hacerles ver que los que pierden son ellos y las consecuencias negativas les afectarán única y exclusivamente a ellos: se pueden quedar sin recreo, si la falta es importante los mandarán a casa si así es considerado por el consejo escolar del centro, que serán a quienes seguirán evaluando y poniendo a prueba un día tras otro. Por eso, les compensa trabajar su autocontrol con el fin de resolver este tipo de situaciones de manera favorable para ellos. De esta forma, serán capaces de escuchar cosas que no les gustan y con las que no están de acuerdo sin necesidad de saltar y alterarse. Responderán en esos momentos de manera tranquila y sosegada. Y si no es posible, se callarán y buscarán el momento adecuado para hacerlo, consiguiendo enfriarse, pudiendo, de este modo, escoger la respuesta adecuada que no les perjudique ni a ellos ni a nadie.

Hay que evitar justificar su acción ni siquiera cuando pudiera tener razón en el planteamiento, para que vea con claridad la diferencia entre lo que pueda pensar y lo que haga, ya que están en diferente plano, y aunque puedan pensar lo que quieran, su comportamiento ha de tener unos ciertos límites.

Muchas veces se corre el riesgo o bien de mostrarse extremadamente insensibles hacia la actitud de los chicos frente a las dificultades y a su sentido de la justicia o, por el contrario, a parecer demasiado comprensivos. En el primero de estos casos, la insensibilidad de los padres les suele hacer incluso más fuertes en sus planteamientos. La excesiva comprensión, en cambio, les traslada la idea de que están de acuerdo con ellos, con lo cual su actitud puede quedar plenamente justificada. Si lo que queremos es que aprendan a controlarse en este tipo de situaciones, es vital moverse entre estos dos extremos y trabajar una y otra vez la idea de que, por encima de lo que perciban acerca de lo que los demás les hacen o les dicen, perder el control nunca está justificado y depende de su capacidad para hacerlo por ellos mismos.

Por regla general, será suficiente con las propias sanciones que ponga el centro educativo, pero, en ocasiones, cuando nos lo indiquen por la gravedad del asunto o porque se hacen demasiado frecuentes, será necesario apoyarlo desde casa con algún tipo de retirada de privilegios. Recuperarlos formará parte de un plan de esfuerzo que incluirá conseguir su autocontrol emocional.

## **Qué se puede hacer desde el colegio**

Se debe intentar descubrir cuanto antes a estos alumnos que tienen dificultades en el área de su autocontrol. Desde el inicio de curso es conveniente saber qué les puede predisponer en ese sentido, como, por ejemplo, ciertas dificultades del tipo de la hiperactividad que presentan algunos y que les inclina a tener elevada la impulsividad, como uno de los rasgos más notorios y que sabemos que les dificulta mucho. Hay también algunos alumnos que pueden tener una personalidad desafiante o sencillamente otros que presentan menos tolerancia a la crítica y esto les haga saltar.

Conocer bien estas características particulares del alumno hace más eficiente la relación con ellos. El valor de las cosas que dicen los profesores muchas veces es mayor de lo que ellos se creen y así hay alumnos que le dan muchas vueltas a cuestiones que en principio carecían de esa intencionalidad. A estos alumnos también se los detecta con facilidad a través de las tutorías individualizadas.

Es preciso disponer de recursos consensuados entre los propios educadores que sirvan para regular las consecuencias que las pérdidas de autocontrol de los alumnos deben tener y así evitar ciertos conflictos relacionados con la escalada de respuestas que se suelen suceder, de tal forma que muchas veces la pérdida de control por parte del alumno desemboca también en la del profesor.

Las consecuencias han de ser previsibles y estar por escrito, para que cuando ocurre un suceso de este tipo el profesor no tenga que parar la clase ni ponerse a discutir ni a intentar aclarar nada, ya que casi con toda seguridad no será el momento oportuno.

Pasado un tiempo, unos días incluso, sí será positivo analizar con el alumno qué le llevó a interpretar así la situación y ayudarlo a entender entre todos lo que ocurre y cómo se espera que se comporte la próxima vez que acontezca algo parecido.

### **Qué se puede hacer desde casa**

Mostrarse empáticos con cómo se sienten.

No criticarles directamente en este momento.

Ayudarles a ver su desventaja al actuar como lo hacen.

Darles algunos consejos para situaciones futuras.

No justificar su acción.

Insistirles en las ventajas de su autocontrol.

Cuando estemos ante acciones de extrema gravedad o de una alta frecuencia, establecer consecuencias negativas.

Cuando se empiecen a autocontrolar, favorecer su esfuerzo estableciendo consecuencias positivas y recuperando los privilegios perdidos.

### **Qué se puede hacer desde el colegio**

Intentar conocer las características e individualidad de cada alumno.

Disponer de recursos en el centro para actuar siempre igual con los alumnos que pierden el control.

Conseguir que todos conozcan ese protocolo y esté por escrito.

Buscar posteriormente momentos para ayudar a comprender lo que ha ocurrido y para prevenir conflictos futuros.

## **UN CASO DESESPERANTE: SU NEGATIVISMO ANTE LAS TAREAS**

### **El caso de Pedro: un niño muy negativo, unos padres muy desbordados**

Pedro tenía catorce años cuando vino a verme y cursaba tercero de educación secundaria. El año anterior había repetido segundo curso y accedía a este nuevo ciclo no sin problemas acumulados. Tenía una hermana mayor con la que se llevaba regular y con la que no tenía mucha complicidad, surgiendo de forma frecuente conflictos relacionados, sobre todo, con el uso de los actuales reyes del tiempo libre y el ocio: el ordenador, la consola y la televisión. Sus padres trabajaban los dos fuera de casa, y en los últimos tiempos, cuando llegaban, la dedicación a su hijo absorbía toda la tarde y parte de la noche, desgastándoles más todavía, si cabe. Llevaban bastante tiempo volcados en el intento de mejorar la situación académica y familiar, y eso es lo que buscaban cuando acudieron a consulta.

Aun teniendo una larga trayectoria de problemas y ayuda externa, las cosas no habían mejorado y, dada la etapa adolescente, en la que estaba aterrizando, las situaciones conflictivas eran no sólo más frecuentes, sino también más extremas y desesperantes. A pesar del largo recorrido que llevaban, había elementos sin explorar de manera adecuada; uno de ellos era la evaluación de los problemas y las causas que podían explicarlos desde el punto de vista del aprendizaje. Si mostraba tantas dificultades para conseguir los resultados académicos que se esperaban de él por edad y nivel, tendría que haber alguna causa. Por tanto, se hacía necesario estudiar el caso a fondo y, aparte de salir de dudas, diseñar un plan de ayuda a tal efecto. Demasiadas veces nos encontramos con que los padres han asumido durante años una dedicación desbordante a la ayuda en el estudio a su hijo y no se han parado a pensar que, si lo ven imprescindible para que vayan aprobando, puede ser que exista algún problema de aprendizaje, porque no es normal, ni buena, tanta asistencia en este sentido; suelen perder la referencia de normalidad cuando confunden lo que es una ayuda puntual o una supervisión al principio, con una ayuda imprescindible, hasta el punto de que si no se la dan, el niño no trabaja nada. Otro aspecto que no había sido tratado de una manera que a nosotros nos parece adecuada era la intervención con los padres como parte activa que tiene que soportar una situación que se dilata en el tiempo y que les desgasta sobremanera y que, como venimos insistiendo hasta la saciedad, es clave para el curso adecuado de los problemas de sus hijos. Del análisis de todos los casos que atendí hasta diciembre de 2009 dentro del área infantojuvenil, un porcentaje bastante importante ya lo había intentado antes con otros profesionales, pero solamente en el 2,15 por ciento de los casos se incluyó a los padres en la terapia, y ninguno de ellos conocía lo que son los registros de conducta como método de observación y herramienta de trabajo para las conductas de sus hijos.

Para examinar las áreas problemáticas con más claridad fue muy importante la evaluación de las capacidades de Pedro para acometer con éxito sus estudios y todas las variables relacionadas con los procesos de aprendizaje, como son la capacidad de atención y concentración, el desarrollo de sus habilidades lectoescritoras, su método de estudio y rendimiento y la motivación hacia la consecución de objetivos. A partir de ahí, y en este caso en concreto, pudimos detectar dificultades más que puntuales en sus sistemas de atención, con lo que, tras una evaluación en profundidad, en la que contamos incluso con la colaboración de un neurólogo especializado en el área de TDA y TDA/H —trastorno de atención y de hiperactividad—, se diagnosticó déficit de atención en Pedro. Una vez solventadas las dudas razonables de los padres al principio, estuvieron de acuerdo en darle la medicación que existe a tal efecto y que, como complemento, cuando se prescribe, es tan importante tomar.

Otra de las cuestiones fundamentales que se llevó a cabo fue un cambio de colegio. Repetir curso no estaba dando buenos resultados y las características del propio colegio —grande, con veintiocho alumnos en clase, nivel de exigencia bastante alto y prejuicios acerca de Pedro bastante establecidos, y a veces provocados por él mismo— hacían necesario reconsiderar lo apropiado o no de la decisión de mantenerlo en ese centro. Evidentemente, no era lo más aconsejable que siguiera en él, y para ello siempre escuchamos al orientador del propio centro, que también nos dio su opinión a este respecto y que coincidía con nosotros.

Los principales problemas de Pedro eran de rendimiento en el estudio. En casa tenía a los padres bastante desconcertados, llevándoles a pensar si estaría deprimido o tendría algo más grave. Además, resulta problemático el hecho de que durante este tiempo se había convertido en un chaval tremendamente negativo, es decir, con unas formas de pensar con tendencia a lo negativo. Siempre decía que no a cualquier plan que hicieran los padres, tanto de tipo lúdico—salir a ver a la familia o ir de vacaciones— como si estaba relacionado con cuestiones necesarias —ir al médico o al psicólogo, o dar las correspondientes clases con el profesor particular— o prácticamente cualquier demanda o sugerencia que viniese de parte de ellos. En

honor a la verdad, acababa haciendo todo sin tanto problema, y por lo que a mí respecta, la resistencia ni siquiera fue tan intensa como la que en un principio esperan por regla general los padres cuando llega el momento de venir a verme. Lo que sí quedaba claro era que resultaba desesperante esa sistemática respuesta negativa ante casi todo: los deberes, las salidas, la hermana, las normas, tomarse la medicación, etc.

En estos casos se hace necesario mejorar en todas las áreas, pero, para empezar, es imprescindible descubrir cómo hemos llegado a un punto en el que los principales problemas surgen porque el niño da una rotunda negativa a todo aquello que sugieren los padres o intentan obligarle a hacer, mermando las fuerzas de ellos y dando más fortaleza a aquél.

Hay que señalar aquí una cuestión histórica clave que supuso un cambio en la actitud de todos: cuando se produjo el cambio a la educación secundaria, Pedro comenzó a ir mal en algunas asignaturas. Los padres entonces se volcaron con él, y si hasta ese momento no había necesitado ayuda de ningún tipo, más allá de alguna de carácter puntual, a partir de ahí el control fue férreo, llegando a ponerse a estudiar incluso con el niño. Por lo que pudimos comprobar con sus padres, en efecto fue el comienzo de los conflictos y del deterioro familiar al que se había llegado hasta nuestros días. Era significativo cómo Pedro percibió este momento y cómo aún hoy apreciaba todo lo que había ocurrido a partir de ahí, cómo, según él, habían cambiado sus padres desde entonces, que no cesaban de agobiarle y provocarle esa reacción casi permanente de rechazo y negativismo con la que se le veía tan a menudo, convirtiéndose casi en una forma de ser negativa y estable, que el tiempo se había encargado de instaurar.

*Si lo normal es que los padres piensen y actúen de manera diferente —puesto que no hay razón para pensar que a priori esto no sea así—, en este caso era particularmente alarmante apreciar cómo se comportaban como polos opuestos: no se ponían de acuerdo casi nunca, casi siempre uno de ellos aflojaba si por alguna razón habían tenido que ponerse duros. En definitiva, teniendo el mismo objetivo —que Pedro mejorase y fuese feliz—, estaban yendo por diferentes caminos, a veces en la misma dirección, pero en sentido contrario.*

Una de las cuestiones que más desespera a los padres es la relacionada con los temas escolares. En este caso se veía claro que, a partir de ese momento de malos resultados, los padres aumentaron de forma considerable sus dificultades para estar tranquilos, perdiendo su estabilidad emocional, que pasó a depender casi exclusivamente de este aspecto. Era tal la importancia que tenía para ellos que se volcaron tanto que sin darse cuenta estaban poniendo su estabilidad en función sólo de eso.

El asesoramiento a los padres y su participación para que el trabajo fuese conjunto —a pesar de las discrepancias que existían entre los dos respecto a esta y otras muchas cuestiones— fueron muy positivos, dado que hizo evidente la relación que existía entre muchas conductas problemáticas que mostraba Pedro y cómo reaccionaban ellos. Con las cosas claras y ayudándolos a superar los sentimientos de culpa y frustración que esto les provocaba, el camino se fue allanando y se empezaron a ver los primeros logros, sobre todo en cuanto a la relación y la comunicación entre todos. Por ejemplo, cuando Pedro se ofuscaba y se negaba a ir a alguna actividad con sus padres, siempre procuraban averiguar por qué, luego le reprendían y por último intentaban convencerle de lo contrario, dentro de un clima de tensión que podía durar horas o días, si se trataba de planes de salidas o vacaciones. Ellos no entendían su posición y él no comprendía que no le dejaran nada de autonomía, según su criterio. Además, cuando la intransigencia venía por parte del padre, la madre empatizaba más con el hijo y se oponía a la decisión de aquél. En otras ocasiones, cuando era la madre la que insistía y forzaba la situación, el padre no lo entendía y se situaba más cerca del hijo. Ahora, a veces forzaban de

manera directiva y otras veces sencillamente respetaban su negativa, pero siempre lo hacían con un único criterio. Esto tranquiliza mucho a los adolescentes, se puede decir incluso que les ahorra trabajo, porque no tienen que estar intentándolo tanto tiempo y en más de un frente.

Aquí nuestra labor fue de auténtica mediación para equilibrar fuerzas y sacar lo mejor de cada uno, para poder trabajar como si fuera un solo frente. Fue duro, pero demostraron una constancia y perseverancia también fuera de lo común y, sin duda, envidiable.

*Una de las cuestiones más importantes que aprendieron y que supuso un giro importante en el caso fue la aceptación de que no podían estar continuamente intentando luchar contra su negativismo de manera frontal, ni estar encima de él de forma permanente, porque, a través de los registros se observaba con claridad que las respuestas de Pedro siempre eran las mismas: más negativismo, bloqueo y luego siempre estaba peor durante mucho rato.*

Todo lo consiguieron gracias a una primera decisión de diferenciar las conductas más importantes que requerían una inmediata atención —como asistir a clase, tomar la medicación o asistir a mi consulta— de las que no lo eran tanto —como que comiera una determinada cosa, que conversara con ellos en el coche o que fuese al entrenamiento—. Fue necesario bajar el nivel de presión y dejar de estar tan encima de él, pues no lograban ningún objetivo adecuado y las reacciones negativas iban en aumento.

Por otro lado, con respecto a las cuestiones más importantes que requerían atención, como conseguir que los resultados escolares mejoraran, su talante tuvo que aumentar en contundencia. Ellos tuvieron que tomar la decisión de cambio de centro escolar ante la negativa de él, ya previsible, por supuesto, sin posibilidad de ceder en ningún caso.

Dejaron de estar en guerra permanente y abandonaron la tendencia a hacerle ver de forma constante lo negativo que era. Tuvieron que entender que el problema no era que se quejara, que reaccionara mal o que se mostrase muy negativo, y que para poder reaccionar ellos adecuadamente, es decir, para ser contundentes en poner los límites que todavía Pedro necesita tener, y a la vez mostrarse relajados y no desesperados, tenían que dejar de centrarse en aquella respuesta que Pedro había desarrollado con el tiempo.

Hubo cuestiones, como el uso del ordenador, que acaparaban gran parte de las discusiones y, por supuesto, del tiempo que Pedro pasaba en casa, que era mucho, pues casi se había ido negando a seguir realizando actividades fuera de casa. Este aspecto, aunque nunca se ha llegado a manejar del todo como a ellos les gustaría, porque lo usaba más de lo que ellos quisieran, ha pasado a estar dentro de un cierto orden, es decir, una hora de inicio, para facilitar que haga otras actividades antes, y una hora tope, para evitar que trasnoche demasiado, con posibilidad de que no pudiera utilizarlo si no se lo merecía, aunque evitando, como decíamos, toda discusión y pérdida de tiempo por parte de los padres.

En estos casos, lo importante es conseguir que el negativismo del chico no sea el centro de atención y así poder ir centrándose de manera eficaz en los aspectos que le van a permitir mejorar. De este modo, los padres de Pedro consiguieron no responder como un espejo a sus respuestas y en cambio tomar decisiones, mostrarse más calmados, más distanciados en esos momentos y en otros en los que él pedía que le dejaran tranquilo, y, a su vez, ir poco a poco exigiéndole al menos lo básico, para después ir consiguiendo una normalización total. Pedro, por su parte, poco a poco, fue saliendo los fines de semana, retomando el deporte y estudiando algo más, aunque este asunto requeriría mucho tiempo, pues estaba desentrenado y había asumido la ley del mínimo esfuerzo, tan difícil de desmontar cuando durante un tiempo ha servido o no se ha necesitado cambiar. En un futuro habría que tomar más decisiones, académicas y de otro tipo, pero todas ellas centradas en aspectos más tangibles e importantes

y no tanto con su actitud, que iría mejorando a largo plazo y en función de aquéllas.

Las claves más importantes de este caso tuvieron que ver con el trabajo de los padres a través de varias sesiones, en las que el control de sus emociones, vapuleadas desde tanto tiempo atrás, fue absolutamente preciso para poder acometer todos esos cambios que iban siendo necesarios: aunar criterios entre ellos, dejar de sentirse culpables y controlar su nivel de frustración, no enfrentarse con tanta frecuencia a sus negativas, dejar de estar tan encima del niño, poder tomar decisiones en frío —como lo del cambio de colegio—, conseguir que él percibiera que estaban relajados con él y a la vez contundentes, dejar de actuar en espejo, etc.

### **Niños con ciertas dificultades**

En el caso de que un niño presente ciertas dificultades personales —tartamudez, retardo en el crecimiento o en cuestiones escolares, dificultades para leer o cualquier otra—, es previsible, en cierta medida, que estas diferencias con sus iguales le puedan provocar sentimientos de malestar e inferioridad y que le faciliten formas de pensar más tendentes a lo negativo. Estas cuestiones personales suelen ir acompañadas de unas circunstancias adversas, que, en la mayoría de los casos, le van a requerir más esfuerzo, más sentimiento de frustración, más familiaridad con expectativas negativas; en definitiva, más variables favorecedoras de estados negativos.

Aunque he conocido a adolescentes que han tenido experiencias negativas —tremendas en algunos casos— cuando eran pequeños, y que incluso durante años han pasado por recuperaciones, rehabilitaciones o intervenciones de diferente tipo, y, que a pesar de eso, han mantenido un talante positivo y optimista, lo más frecuente resulta ser todo lo contrario, es decir, ir desarrollando y mostrando una cara más negativa y con más carga de emociones negativas.

En general, los padres, cuando descubren que sus hijos pueden estar padeciendo este tipo de dificultades, tienen tendencia a ser algo más condescendientes, puesto que, por un lado, suelen sentirse culpables, y por otro, les parece que es lo mejor para los niños. Pero, con el tiempo, esta actitud puede acarrear problemas porque los límites se relajan y los niños en vez de sentirse mejor se desequilibran más y como consecuencia de ello los padres van en la misma dirección, con lo que el desequilibrio emocional comienza a ser mutuo.

Cuando las dificultades que se dan se encuadran dentro del aprendizaje, es aún más fácil observar cómo van interiorizando esas expectativas negativas.

Por otra parte, hay preadolescentes que no sobresalen casi por nada, son muy poco populares o no se aprecia ningún área donde destaquen un mínimo. Ellos son particularmente proclives a mostrar lo más negativo de sí mismos y les cuesta mucho dejar asomar su sonrisa y otros rasgos positivos, que, con toda seguridad, también poseen; de hecho, alguna vez, cuando están muy contentos por algún acontecimiento agradable que les ha ocurrido o cualquier situación placentera, lo muestran sin demasiado problema. A estas edades, suelen haber desarrollado ya una tendencia bastante marcada hacia lo negativo, hacia los gestos de desaprobación, hacia las expresiones del tipo de: «Pasa de mí» o «¿Qué me estás contando»; en definitiva, hacia un estilo de comunicación que genera en el interlocutor más rechazo que otra cosa y que acaba provocando en el adulto también una comunicación igual de negativa hacia él y casi todo lo que hace o dice. Estos chicos muestran con frecuencia en casa toda la rabia que internamente les supone sentirse menos que otros y no encontrar esa satisfacción personal que les garantice una alta autoestima.

### **Claves para ayudarles**

### *Prevención temprana.*

Si la principal problemática o una de las más importantes en casa se circunscribe al tema de las tareas escolares, y resulta que es un verdadero suplicio acometerlas, teniendo que estar sentados con ellos, o supervisando de forma constante lo que hacen, etc. , lo primero será plantearse que en ningún caso hemos de pensar que nos toca ese papel porque sí, y que como padres no hemos de cumplir necesariamente también con la labor de profesores. Hay que preguntarse qué está pasando para que necesiten tanto apoyo y si somos las personas más indicadas para dedicarnos a ello. De esta manera, indagaremos sobre las verdaderas dificultades que se estén presentando, y si no hay más remedio que acometerlas desde casa, nos entrenaremos para poder hacerlo de manera satisfactoria, pero intentando agotar primero todas las posibilidades que existan de ayuda y refuerzo desde el centro escolar.

Cuando los niños, desde bien temprano, manifiestan una elevada tendencia a mostrar sus emociones negativas, con reacciones particularmente intensas o duraderas, no sólo cuando se da la situación típica de las tareas escolares, sino también cuando las cosas no salen como él quiere, o cuando se le ordena que haga algo y nada parece que le vaya bien, es importante que la actuación de los padres en ningún caso intente directamente disminuir esa pose del niño. Sólo conseguiría que éste viese en ello una oportunidad para ser atendido y las conductas de manifestación de lo negativo se verían reforzadas, es decir, cumplirían una función básica infantil que es captar cierta atención del entorno, lo que las dotaría de una garantía para que se puedan seguir manteniendo.

Por lo que, ¡cuidado!, es necesario volcar toda la atención precisamente en lo contrario, o sea, siguiendo el ejemplo, cuando se le ordena que haga algo, reforzarle por hacerlo, y si no obedece, establecer un criterio claro de actuación que pase por buscar la manera de que lo haga sin atacar su negativismo con comentarios del tipo de: «Siempre estás negándote», «No hay quien pueda con tu negativismo», «Qué negativo eres», etc. Respecto a las tareas, si cuando estamos ayudándole en alguna materia se bloquea, se enfada o nos increpa, lo adecuado será no entrar a valorar su actuación. En todo caso hay que seguir con otras cosas y no volver hasta pasado un rato, cuando se tranquilice y se pueda seguir trabajando. Hay padres que en este punto se suelen preocupar, porque con niños muy lentos esta estrategia parece dilatar aún más el tiempo de estudio, pero se olvidan de que no sirve de nada pretender que atienda mientras el niño mantiene esa actitud tan negativa frente al estudio y, además, le están permitiendo, en cierta forma, que les trate mal sin ningún tipo de consecuencias. Al esperar un rato hasta que se calme, lo que en realidad ocurre es que él verá que cuanto antes lo haga, mejor, pues al final siempre tendrá que acabarlo, por lo que no le dará tiempo a hacer otras cosas quizá más gratificantes.

*No insistir constantemente en decirle que es un niño muy negativo. Esto lo único que conseguiría es aumentar la probabilidad de que lo interiorice como una característica personal estable y, en consecuencia, que cada vez tenga menos problema en oírlo e incluso en considerar que lo es. Es bien conocida la reacción típica que tiene un niño cuando después de estar sometido a que le digan que es esto o lo otro, acabe replicando: «Y a mí qué me importa».*

Es preciso evitar hacer comparaciones con los demás repitiéndole frases como: «Tu amigo no está siempre diciendo que no», «Tu amigo se porta bien y hace las cosas». Vuelve a ser una comunicación que, en la mayoría de las ocasiones, el niño captará emocionalmente y de manera negativa, por lo que el efecto con toda probabilidad será igual de negativo, afectando en todo caso a su valía y estima personal.

Hay que utilizar con más frecuencia técnicas y estrategias destinadas a fomentar lo positivo



y no incidir tanto en lo negativo. Son unos años especialmente cruciales para ello y, en consecuencia, es necesario concienciarse de que merece más la pena resaltar lo adecuado que lo que no requiere más atención que la justa, para cambiar de plano o para no hacerles caso. Es triste ver cómo, por situaciones diarias conflictivas relacionadas con el estudio, se deterioran tanto los lazos familiares como la autoimagen de los menores.

Con los niños que tienen cinco o seis años, lo mejor será la estrategia de no atenderlos hasta que estén algo más centrados, pues les cuesta salir cuando están enganchados y se muestran muy negativos; con los niños algo más mayores y hasta los nueve o diez años, es preferible, una vez se los escucha cuatro o cinco segundos, girar la conversación hacia un plano diferente que sepamos que le interesa mucho, y verá con ello una salida que aprovechará fácil y rápidamente.

En la adolescencia, aunque ya haya comportamientos que se puedan haber venido apreciando desde años atrás, sigue siendo muy importante continuar haciendo el esfuerzo de resaltar sus proezas, sus cosas positivas, sean del tipo que sean; algo habrá y no importa qué, pues será la excusa para aprovechar y volcar la mayor parte de la comunicación que los padres les pueden hacer llegar. A estas edades revelan toda la fuerza en sus emociones, por lo que los chicos muy negativos mostrarán muchas y frecuentes quejas y de la manera más extrema posible. Esto se aprecia sobre todo en familias donde los padres, o alguno de ellos, se vuelca mucho más hacia lo negativo, siendo más sensible, como esperando ya, a ciertos comportamientos del adolescente. Se trata de los casos donde los conflictos son no sólo frecuentes y cotidianos, sino también más extremos, llegando a soportar situaciones que generan la desagradable sensación de escaparse de las manos. «Tener que hablar de los estudios es como la guerra diaria», «Nos ponemos todos ya alterados», son frases que se escuchan con frecuencia.

*Lo deseable es ir consiguiendo que los niños muestren más sus emociones y estados positivos, que vayan disminuyendo progresivamente sus quejas y las expresiones que reflejan sus estados negativos, y poco a poco se puedan apreciar áreas donde muestran más interés, disfrutan y van sacando lo mejor de sí mismos. Esto indicaría que estamos en el buen camino.*

#### *Persuadirles e implicarles.*

Los adolescentes han comenzado algún tiempo atrás a sentirse mayores, aunque en realidad son sensaciones que avanzan y retroceden, ya que muchas veces se los encuentra llevando a cabo conductas al más puro estilo infantil. Es importante, por esa razón, plantearse formas de persuasión, donde, teniendo esto en cuenta, se le inste a participar al niño en la planificación, en el seguimiento y en buscar la ayuda que necesite. Si esto es interesante hacerlo con cualquier crío, con niños especialmente negativos es todavía más, porque ya contamos con un no y un rechazo inicial más que probable. Es imprescindible tener en cuenta que, como supuestamente esto viene ocurriendo desde tiempo atrás, se habrá producido ya una especie de respuesta automática ante planes, órdenes y directrices de los padres. Por este motivo, será significativo adoptar un talante más relajado y más dispuesto a permitirle participar de forma activa en la toma de decisión de cuestiones que lo permitan. Aquí, los padres han de diferenciar previamente con claridad lo que son normas y cuestiones inamovibles referentes al estudio —como hacer los deberes y dedicarles un tiempo fijo, algo inherente a su situación de estudiantes— y lo que son cosas que pueden ser debatidas o que pueden tener alternativas que permitan esta implicación deseable del hijo —como qué parte supervisarle y en qué momento hacerlo, o si prefiere ayuda de sus padres o de alguien de fuera de casa que pueda ejercer esta función—. Sin duda, favorecerá que éste se encuentre algo más

libre y autónomo para tomar decisiones. Pensemos que, a estas alturas, la negativa es rotunda y estar pegados a ellos con este asunto es perjudicial para todos.

*Tratar de enseñarle cuanto antes la diferencia entre normas fundamentales e innegociables con las que mostrarse firmes, aun cuando tenga una actitud negativa y reacia a cumplirlas, y normas respecto a las cuales de antemano se puede buscar un punto de encuentro para ir disminuyendo sus reacciones de negativismo automático.*

*Ser previsibles.*

Actuar con la suficiente previsión para evitar esas respuestas automáticas negativas cada vez que se propone o se comenta algo. Cuantas más cuestiones sean fijas, prefijadas y consensuadas, mejor será el funcionamiento cotidiano y mayor número de respuestas negativas se evitarán. En este punto y si no quieren estudiar y ningún tipo de ayuda, será muy importante dejarles claro que podrán disponer de los privilegios que disfrutaban en casa en función del esfuerzo que desarrollen por ellos mismos, de tal forma que serán ellos quienes ganen o pierdan la posibilidad de su disfrute. Es necesario que, ya a estas edades y si es posible desde tiempo atrás, sientan ellos la necesidad de pedir ayuda, de dejarse asesorar, de seguir en cierta forma supervisados. Cuando disfrutaban tranquilamente de todo y se les trata de exigir que estudien y que cumplan con sus obligaciones, muchas veces acaban percibiéndolo más como una necesidad de los padres que de ellos mismos.

### **Claves para ayudarles**

Descubrir las razones por las que necesita tanta ayuda en las tareas.

Evaluar si somos la persona adecuada para ayudarle.

Valorar los recursos externos.

Si se les ayuda, no caer en el error de prestar tanta atención a sus llamadas de atención y pérdidas de tiempo.

Reforzarle por lo que haga bien y cuando se esté esfrozando.

Si se bloquea, dejarle hasta que esté más tranquilo, pero tendrá que terminarlo antes de hacer otras cosas más gratificantes.

No compararle con otros compañeros que lo puedan hacer mejor.

Persuadirles e implicarles, sobre todo cuando son más mayores.

Explicarles de antemano lo que se espera de ellos y qué conlleva que se esfuercen o no en cuanto a sus privilegios habituales.

## **EL FENÓMENO DEL BOFETÓN**

Hemos pasado de hace unos años en los que ni se hablaba de este asunto —ya que era algo que se practicaba como otras muchas cuestiones que formaban parte del bagaje de estrategias educativas habituales y que sencillamente se usaban porque era lo normal y se habían experimentado en las propias carnes—, hasta prohibirlo por ley y hablar de ello hasta la saciedad, alimentado por la polémica entre los padres que piensan que un cachete a tiempo es más que saludable y necesario para que aprendan sus hijos y los que de ninguna manera contemplan la más mínima posibilidad de ejercer daño físico sobre aquéllos. Según una encuesta del CIS, en torno al 60 por ciento de los adultos cree que un azote o una bofetada a tiempo pueden evitar más tarde problemas graves. Por otro lado, el profesor Manuel Gámez,

de la Universidad Autónoma de Madrid, ha dirigido un estudio sobre la prevalencia del castigo físico de los menores en el ámbito familiar. De los más de mil alumnos encuestados, el 60 por ciento de ellos manifestó haber recibido cachetes cuando tenían diez años.

En lo que a mi respecta, debo resaltar una cuestión que he podido observar muchas veces en la práctica clínica. En el grupo de los padres que pegan en casa podemos encontrar, por un lado, a aquellos que lo hacen porque ellos mismos lo experimentaron en mayor o menor medida —desde cachetes hasta verdaderas palizas— cuando eran pequeños; por otro lado, están aquellos que, sin haberlo experimentado por sí mismos, una vez convertidos en padres practican el castigo físico en diferentes grados. Para empezar, ya nadie alardea de hacerlo, y cuando me lo cuentan lo describen como si no hubieran tenido más remedio. En casi todos los casos forma parte ya de sus respuestas habituales y se han hecho automáticas, aunque luego se arrepientan. Los ejemplos de mayor arrepentimiento que yo he presenciado estaban relacionados con haber llegado demasiado lejos y haber pegado a sus hijos, provocando una sensación interior de malestar al tiempo que generaba sentimientos de autodesprecio y altos niveles de frustración y de culpabilidad.

Es evidente que la inmensa mayoría de los padres mayores que acostumbraban a pegar cachetes a sus hijos no se han convertido en maltratadores ni nada por el estilo, pero la cuestión tiene que ver más con elementos educativos que en la actualidad parecen totalmente fuera de lugar. Porque hay quien piensa que un cachete no es pegar, pero además de cuestionable sería difícil poner un límite entre lo uno y lo otro y lo que se observa con frecuencia es que lo que empieza con un cachete puede convertirse en habitual e ir en aumento. Una de las razones es que muchos niños también van desarrollando una reacción creciente de agresividad como respuesta, lo que, llegado a ciertas edades adolescentes, se puede convertir en una batalla campal.

Sentirse fracasados como padres es uno de los sentimientos que más tristeza les proporciona y que más les debilita para seguir ejerciendo como tales. Cada etapa nos brinda la posibilidad de hacerlo con más seguridad y mejor.

¿Qué permitía el bofetón? Pues al ser rápido y contundente descolocaba al crío que lo recibía con sorpresa. Sólo era previsible en aquellos casos de padres o educadores que tenían la mano suelta, como se suele decir, y que se valían del recurso con demasiada facilidad. Por lo tanto, externamente lo que se lograba era castigar la conducta previa del niño y, al menos de forma momentánea, pararla. Internamente el sentimiento de los niños pasa de la frustración pasajera de un crío pequeño hasta la falta de entendimiento de los más mayores que pueden a su vez reaccionar con intensidad, bien mostrando rabia o bien rebelándose, y pudiendo desarrollar una respuesta de agresividad.

Con el tiempo y ya pasados, aunque no extinguidos, aquellos estilos educativos basados en el capón, lo que ha quedado es una inmensa mayoría de padres que no utilizan este tipo de recursos y que ni se lo plantean. A pesar de todo, muchos padres, aunque no utilizan este sistema, aún dicen: «Si se les hubiese dado un azote a tiempo». Eso significa que, en cierta forma, han heredado esa sensación de que pegar funciona y no es tan malo; hay otros, sin embargo, que aún lo ejercen y en su inmensa mayoría presentan problemas en su autocontrol, de tal forma que se han metido ya en una dinámica de reacciones intensas que, aunque en ocasiones tiendan a justificarlas, saben que la realidad es que no saben hacerlo de otra manera. Por supuesto, muchos padres con este perfil con el tiempo no se muestran nada orgullosos de sí mismos cuando dan un tortazo o algo parecido y acaban sintiéndose verdaderamente mal. Ellos son los que necesitan recursos alternativos y eficaces para educar a sus hijos, además de conseguir controlar esas respuestas automáticas que en situaciones de tensión les salen casi sin pensar. Por un lado, necesitan dominar el control de sus emociones para que en situaciones intensas no se la jueguen y se mantengan lo suficientemente tranquilos como para ejecutar

otras estrategias alternativas. Es importante señalar aquí que, dado que se tensan tanto, las respuestas de pegar suelen suponer una especie de desahogo inmediato, aunque más tarde generen malestar. Por ello, hay que intentar mantener un nivel más bajo de activación ya en la propia relación con los hijos para que cuando se den situaciones problema sean capaces de abordarlas sin dispararse. De igual forma, hay que conocer estrategias eficaces para hacer frente a las diferentes dificultades que se presenten. Si el castigo físico cumplía o pretendía cumplir una función contenedora de la situación e incluso enseñar a los niños a no repetir esas conductas problema, hay que saber que, en cierta forma, era como un espejismo que dejaba ingenuamente tranquilo a quien lo infligía pensando que ya estaba controlado. Pero, en realidad, lo que conseguían era que los niños se preocuparan de que no estuvieran presentes sus padres cuando llevaran a cabo esas conductas, es decir, resultaban ser respuestas castigadoras que no enseñaban nada positivo y que no aportaban ningún elemento de aprendizaje. Es de mucha mayor utilidad usar consecuencias asociadas al comportamiento de los niños en función de su edad y de lo que hayan hecho, pero que no estén relacionadas con las emociones de ambos, ni dolor, ni rabia, ni nada que tenga que ver con cosas que a ese niño le gusten y que puedan servir como elementos reguladores. Es frecuente observar a padres que, para sancionar conductas problema de sus hijos, se enfadan, les gritan, les recriminan o les dan un azote, pero en ningún caso les sancionan con esas cosas que tanto les gustan, como pueden ser salir al parque, jugar a la consola o ver la televisión. Es un trabajo que se pueden ahorrar, pues, en ese caso, las consecuencias negativas recaen realmente sobre los padres no sobre los hijos. En el libro *El adolescente indomable* explicaba las características que han de tener los castigos para que sean efectivos. Si queremos que los niños se esfuerzen por hacerlo bien, será de más utilidad usar como consecuencias positivas al esfuerzo todo aquello que les gusta y que muchas veces obtienen de manera totalmente gratuita e incluso cuando ni siquiera se lo merecen; y como consecuencias negativas, la mayoría de las ocasiones, basta con que pierdan esos privilegios de manera proporcional a su conducta.

Existe un recurso poco utilizado y mucho más útil que los castigos.

### **Técnica del tiempo fuera**

Son muchas las veces que el azote con los más pequeños venía a cubrir la necesidad de los padres de cortar la situación de manera fulminante, de parar ese comportamiento disruptivo o de castigar algo dicho de manera inapropiada. La técnica del tiempo fuera es una medida inmediata también, pero en la que no se utiliza el dolor físico del niño sino su aislamiento durante un rato fuera del contacto y la interacción con el resto de las personas que estén presentes y fuera de toda posibilidad de seguir jugando o disfrutando de aquello que estuviera realizando. La duración del periodo de tiempo fuera dependerá de la edad del niño, de tal forma que con un crío de cuatro años será suficiente con dejarle cuatro o cinco minutos solo y con uno de siete años, diez minutos será lo adecuado. El lugar en el que aplicar esta técnica, si la situación conflictiva se da dentro de casa, será una parte de la misma lo más vacía posible; en algunas aulas se dispone de «el rincón de pensar», que viene a ser algo así como una esquina sin estímulos donde el niño no se entretenga con nada para que no resulte una situación demasiado agradable; si la situación se produce fuera de casa, en un restaurante o cualquier otro sitio, bastará con que le separemos algo de los demás, y si esto no es posible, con que no se le hable ni se le mire ni se interaccione de ninguna manera con él. Hay una situación prototípica donde suele haber conflictos en muchos casos, y es cuando van en el coche los niños en la parte de atrás, al colegio o a cualquier otro sitio habitual. Aprovechan la ocasión para romper la armonía y sacar de quicio a los demás; aquí hay que tener especial cuidado para no caer en la desesperación y posponer cualquier tipo de respuesta.

En algunas casas se tiene la tendencia a castigarles mandándoles irse a su habitación, pero no es lo más adecuado, pues allí tienen multitud de estímulos positivos que les gustan, con lo que la situación puede incluso resultarles como una especie de premio y altamente gratificante.

Hay veces que algunos padres manifiestan que no hacerles o decirles nada no les parece una forma de reconducir una situación problemática, pero, cuando lo ponen en práctica, descubren que a los niños no les satisface en absoluto estar desconectados del entorno y perder su capacidad de llamar la atención, por lo que la técnica resulta de lo más adecuada. Además, les ayuda en su propio autocontrol, porque en el caso de que los niños estén alterados les permite estar solos y calmarse, lo que no van a conseguir con un tortazo, que, en muchas ocasiones, provoca peores reacciones y más descontrol. También algunos padres piensan que el azote les ayuda a reflexionar, pero la realidad demuestra que de reflexivo tiene poco, y aunque puede resultar aversivo, como elemento de aprendizaje tampoco sobresale precisamente.

Cuando ha finalizado el tiempo fuera, se vuelve a integrar al niño en la actividad previa y se normaliza todo. Se puede usar tantas veces como el niño lleve a cabo aquella conducta indebida por la que se le ha avisado. Es importante que se le haya advertido en todo momento ante qué cosas vamos a proceder con esta estrategia para que el hecho de que sea previsible le ayude a ir reflexionando antes de cometer ciertos errores.

Esto es equivalente al famoso y antiguo «Como hagas esto o lo otro te pego», pero menos atemorizante.

Hay situaciones más intensas, ya sea porque los niños son más mayores y se resisten a alejarse de la situación o porque no son puntuales, sino que ocurren con elevada frecuencia. En estos casos, por un lado, serán los adultos los que dejarán de interactuar con estos chicos, aunque éstos sean reacios a marcharse. Por otro lado, se habrán establecido previamente unas consecuencias negativas para ellos cada vez que ocurran estos sucesos, de tal manera que sean sólo ellos quienes pierdan algo que les gusta y los padres se mantengan al margen. Hay que saber que cuando los padres se enzarzan en un conflicto, peguen o no, están corriendo el riesgo de alterarse y perder el control, con lo que están compartiendo las consecuencias en cierto modo, lo que, a todas luces, es injusto. Sin embargo, cuando son los chicos los que se quedan sin jugar a la consola, sin usar el ordenador, sin ver la televisión, sin salir o sin cualquier cosa gratificante como consecuencia de su comportamiento, además de más coherente, es, sin lugar a dudas, regulador. Aquí también nos encontramos con padres que alegan que a sus hijos les dan igual estas cosas, pero lo que ocurre es que los chicos tienen gran capacidad para amoldarse a quedarse con unas y sin otras. Ahora bien, es cuestión de saber cuáles consideran las más importantes para ellos, pues éstas son las que hay que usar, y si hubiera que utilizar varias a la vez, también. Todo con tal de que seamos eficaces y coherentes y usemos consecuencias para ellos y no para el adulto. Los hijos, por mucho que se quejen, entienden perfectamente la coherencia de esta medida; lo que nunca van a entender es que se les pegue.

HABLAN LOS EXPERTOS

# EDUCAR CON CARIÑO

*María Jesús Álava Reyes*

Psicóloga, directora del Centro de Psicología  
Álava Reyes Consultores y profesora de escuelas de negocio

**A**parentemente todos coincidiríamos en este principio: educar con y desde el cariño, el respeto, la confianza, la generosidad. . . Pero, no nos engañemos, no resulta sencillo hacerlo.

Los niños aprenden por modelo. Ellos constantemente nos están observando, analizando, incluso juzgando, y muchas veces nosotros pensamos que lo hacemos bien y no somos conscientes de nuestra falta de coherencia entre lo que decimos y lo que hacemos.

Si queremos transmitirles confianza en nosotros mismos y en sus posibilidades, seguridad en lo que hacemos y en lo que esperamos de ellos, estabilidad emocional, optimismo. . . tendremos que prepararnos concienzudamente para lograrlo, pues son cualidades que podemos llevar dentro pero, con frecuencia, no las sabemos manifestar ni transmitir como deberíamos en nuestro día a día; no las reflejamos en nuestras conductas.

Los profesionales que estamos en estrecho contacto con los sentimientos y las emociones constatamos demasiados mensajes de desesperanza, intransigencia y apremio. Escuchamos una y otra vez frases llenas de reproches, cargadas de intolerancia y pesimismo. Este hecho es particularmente grave, porque la psicología nos enseña que cuando los padres, educadores, tutores. . . , las personas de referencia en la educación de los hijos y de los alumnos experimentan esas emociones negativas, les resulta muy difícil no transmitir las.

Llevamos años dedicando gran parte de nuestros esfuerzos a la investigación de las emociones, y lo hacemos tanto en el ámbito de la familia como de la escuela y del trabajo. Entre nuestros objetivos está el de enseñar a los padres a conseguir el nivel de autocontrol emocional que necesitan, para que puedan transmitir a sus hijos la serenidad, paciencia y seguridad que ellos también precisan.

De la misma forma, intentamos que los educadores puedan sentirse orgullosos de su labor, recompensados por su esfuerzo y motivados para afrontar ese día a día que puede ser tan estimulante cuando consiguen que sus alumnos desarrollen los valores necesarios para ser y convertirse en personas honestas, sinceras, leales y solidarias.

Educar con cariño y con sentido común es nuestro objetivo. De esta forma conseguiremos ser personas cercanas y firmes a la vez, capaces de mantener un adecuado equilibrio entre la necesidad de poner límites y el trabajo de los hábitos. No pararemos hasta lograrlo, pero

siempre lo haremos desde el amor, la ternura y el afecto.

Si nos esforzamos por aprender de nuestra relación con los demás, incluso de aquellas vivencias que conllevan dificultades, conseguiremos crecer como personas y ser referentes para nuestros jóvenes y adolescentes. Reflexionemos sobre cómo nos hubiera gustado que actuaran con nosotros los que en su día tuvieron la responsabilidad de educarnos, y coincidiremos en que les hubiéramos pedido que fuera con coherencia, con seguridad y con cercanía.

Ahora tenemos la gran oportunidad; nos toca intentarlo en primera persona. Trabajaremos el autocontrol de nuestras emociones negativas, especialmente en nuestra relación con los demás; este hecho nos permitirá favorecer la seguridad, la confianza y el optimismo: tres factores clave que nos ayudarán a desarrollar el equilibrio emocional que los chicos y chicas de hoy tanto necesitan.

Finalmente, resulta crucial que nuestros hijos y alumnos nos recuerden como personas que hemos estado cerca de ellos, a pesar de la lejanía que a veces mostraban; que hemos sido afectivos y tolerantes, no cayendo en sus provocaciones e inseguridades; que hemos desarrollado cada día nuestra sensibilidad, a pesar de su aparente frialdad. Y que todo lo hemos hecho desde el más profundo de los respetos, pero también desde la más firme de las convicciones.

¡Enhorabuena, Ángel: eres uno de los mejores profesionales que existen!



# EDUCANDO PARA LA REFLEXIÓN Y EL CONTROL DE UNO MISMO

## *Javier Cabanyes Truffino*

Neurólogo de la Universidad de Neurología Infanto-Juvenil  
de la Clínica Universidad de Navarra (Madrid)  
y profesor de la Sección Departamental de Personalidad  
de la Facultad de Educación de la Universidad  
Complutense de Madrid

En el ámbito clínico se dan numerosos problemas que muestran una estrecha relación con el autocontrol, tanto en referencia al propio trastorno como con respecto a las personas que conviven o interactúan de algún modo con quienes lo padecen. Así, bastantes trastornos llevan consigo un autocontrol inadecuado, por lo que muchas de las intervenciones terapéuticas van en la línea de mejorar el autocontrol. Al mismo tiempo, los familiares, maestros y educadores, terapeutas y quienes, en general, se relacionan con personas que sufren estos trastornos necesitan disponer de un buen autocontrol y ser capaces de contribuir a mejorarlo.

En esta situación se encuentra el Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDA/H). Sus manifestaciones son bien conocidas: distraibilidad, exceso de actividad motora e impulsividad. El trasfondo neuropsicológico del TDA/H es un deficiente manejo de los estímulos y una escasa regulación de las respuestas. Todo ello hace referencia a un bajo autocontrol y sitúa el autocontrol como estrategia esencial en la intervención terapéutica del TDA/H, tanto para mejorar las manifestaciones del niño con TDA/H como para que el adulto sea capaz de generar un ambiente terapéutico y logre llevar a cabo intervenciones verdaderamente terapéuticas. La relevancia de todo esto es grande si se considera la alta incidencia que tiene el TDA/H en la población infantil (3-5 por ciento) y su relativa persistencia en la adolescencia y en la vida adulta (1-2 por ciento).

El niño con TDA/H tiende a actuar de forma poco reflexiva y precipitada —en respuesta inmediata a un impulso, una ocurrencia o un estímulo externo—, sin reparar en las consecuencias y sin valorar otras alternativas más adecuadas y eficaces. Éstas son algunas de las características que definen a estos niños y ponen de manifiesto su deficiente autocontrol al tiempo que son la causa de frecuentes problemas: equivocaciones, «meteduras de pata» y claras situaciones de conflicto en forma de peleas y actitudes oposicionistas y desafiantes. A su vez, en estas situaciones de conflicto se pone aún más de relieve su escaso autocontrol, debido a la dinámica circular en la que fácilmente se meten: su conducta poco reflexiva genera un problema, el problema lleva consigo una reacción negativa de su entorno (padres, profesores o compañeros, en forma de enfado, castigo, corrección, etc. ) que le frustra y exterioriza esta emoción de forma poco modulada (escasamente controlada), por lo que vuelve a generar un problema (una contestación, un gesto, etc. ), que es percibido como más problemático aún por los demás, entrando en una espiral negativa difícil de detener.

Todo ello puede ser aún más conflictivo en la adolescencia (enfrentamientos, oposicionismo radical, conductas explosivas, etc. ) y, con otros matices, en la vida adulta (desorganización vital, problemáticas laborales, conflictos de pareja, etc. ), pero revelan el mismo trasfondo: un bajo autocontrol.

Por su parte, el adulto que está en relación con el TDA/H necesita disponer de un buen autocontrol y ser capaz de enseñar al niño a autocontrolarse. El niño con TDA/H tiende a

molestar e interrumpir, no para quieto, habla mucho, suele dejar las cosas desordenadas, olvida objetos, es necesario repetirle las cosas muchas veces, en ocasiones, se enfrenta o se niega a hacer lo que se le dice y puede llegar a generar conflictos mayores. Sin un adecuado autocontrol, el adulto que convive con un niño de estas características fácilmente «pierde los nervios» y, sin pretenderlo, entra en la espiral negativa ya señalada. Por el contrario, un buen autocontrol del adulto supone disponer de tres grandes puntos de apoyo en la intervención terapéutica del TDA/H. El primero es que un buen autocontrol del adulto contribuye a generar un clima estable y regular, libre de sobresaltos, que es básico para reducir las situaciones de conflicto del TDA/H y facilitar las estrategias de intervención. El segundo es que un adecuado autocontrol del adulto es una herramienta muy útil y eficaz en el manejo de las situaciones de descontrol del niño con TDA/H. En este sentido, las respuestas pensadas y sosegadas, equilibradas y sin sobrecarga emocional, evitando entrar a todas las demandas y provocaciones que se pueden dar en esas situaciones, son sólidas medidas terapéuticas. Por último, disponer de un buen autocontrol es la manera más adecuada para que el niño con TDA/H adquiera autocontrol tanto por la vía indirecta, pero enormemente eficaz, del modelo (las palabras mueven, pero los ejemplos arrastran), como por la vía directa de saber enseñar a autocontrolarse.

En definitiva, conocer estrategias de mejora del autocontrol supone disponer de recursos eficaces para manejar diferentes problemas en el ámbito de la salud. Un claro ejemplo de ello es el gran beneficio que representa la mejora del autocontrol de quien tiene un TDA/H y de quienes le rodean.

# AUTOCONTROL DE LAS EMOCIONES

## *Antonio Cano Vindel*

Doctor en Psicología, catedrático de universidad  
y presidente de la Sociedad Española para el Estudio  
de la Ansiedad y el Estrés (SEAS)

Ángel Peralbo es psicólogo y está especializado en los problemas de los niños y adolescentes de hoy, así como en las dificultades que tienen que afrontar sus padres para educarles o para resolver esos problemas. En esa tarea educadora se van a encontrar con muchas emociones, a veces negativas o desagradables, que pueden llevarles a sufrir (más que a disfrutar «ser padres») y a perder el control, cuando más lo necesitan. Ángel me ha pedido hacer un pequeño epílogo sobre el «autocontrol de las emociones» y le agradezco la oportunidad de compartir esta pequeña reflexión con los padres y con el resto de la sociedad.

La ilusión de ser padres suele generar en principio emociones positivas y agradables en quienes hacen suyo tal proyecto, pero el camino no está exento de espinas. Hoy nuestra sociedad está en crisis, pero no sólo económica, sino que ésta se solapa con otras, como la de la educación, que afecta a toda la sociedad, pero especialmente a los adolescentes y por supuesto a sus padres, que afrontan muchos problemas experimentando emociones negativas. Los medios de comunicación nos transmiten todos los días noticias, documentales sobre el comportamiento adolescente o debates que no dejan lugar a dudas: 1. Los jóvenes suspenden en la escuela y en conocimientos elementales (el fracaso escolar de hoy en España, el más alto de la Unión Europea o de la OCDE, hace temer por el futuro que les espera, pero ellos no son conscientes). 2. Algunos jóvenes acosan a otros compañeros con acciones violentas, e incluso a profesores, para grabarlo y volverlo a ver (les excita la violencia y la cultivan; en los videojuegos o la televisión, por supuesto, pero también en el mundo real). 3. En los fines de semana un porcentaje significativo de jóvenes bebe hasta el coma etílico, y algunos consumen drogas ilegales, como cocaína. 4. La gran mayoría pasa muchas horas con los videojuegos, o con el ordenador conectado a internet, sin control paterno; algunos utilizan el chat para hacer porno con la WebCam entre ellos, o cibersexo; un buen número tiene citas reales con extraños; muchos de ellos son víctimas de nuevos delitos que se producen en internet, pero también los cometen con absoluta impunidad, y sus padres no saben lo que hacen en su cuarto, con su ordenador, en las redes sociales, en la comunicación con los otros. 5. Si observamos la cultura que hacen los propios jóvenes, nos encontramos con letras de canciones muy populares entre ellos que dicen cosas como «las chicas son unas garras» (canción de moda de un joven rapero), texto que define según el joven autor y los jóvenes en general el comportamiento sexual de las chicas de hoy, que se supone son «más libres» que sus madres, pero es obvio que en este ambiente de supuesta libertad la mujer está perdiendo imagen, derechos, dignidad, etc., al tiempo que los chicos se están haciendo todavía más machistas que sus padres, más dominantes, dan a las chicas un trato de mujer objeto sexual, no se comprometen en relaciones serias, son promiscuos, les pierden el respeto a las chicas, etc. (así, no va a disminuir el problema de los malos tratos en el futuro, sino que aumentará, como ya se está observando en jóvenes, especialmente en los que más beben). 6. Muchos adolescentes llevan la llave de casa desde siempre en el bolsillo, siendo menores, y no tienen horario para volver desde los quince

años. 7. En casa no hay normas (limpieza de su cuarto, obligaciones, responsabilidades, etc. ), lo que está en la base de todo esto y provoca que muchos padres acudan al psicólogo por problemas de conducta de sus hijos, pero normalmente lo hacen muy tarde, a partir de que éstos tienen trece años, cuando llevan ya muchos años sin normas (si en casa no hay normas, si las normas del grupo de iguales —que se comparten en internet— no se sustentan en los valores de sus padres, de la sociedad, si la familia no educa y la escuela tampoco, ¿hacia dónde va la «generación llavero»?).

Cuando los padres se hacen conscientes de estos problemas, sufren emociones negativas, como la ansiedad, una preocupación intensa y frecuente, por la anticipación de resultados no deseados que pueden cosechar sus hijos. También sufren ira o en fado cuando hablan con ellos y ven que no les escuchan, no entienden el problema y no quieren cambiar. O se ponen tristes ante este panorama cuando comparan las ilusiones que pusieron en ser padres con la realidad actual.

¿Cómo afrontar esta situación? ¿Cómo autorregular estas emociones? El afrontamiento puede ser activo, pasivo o evitativo. En el primer caso, intentamos hacer o pensar lo que creemos que es adecuado para resolver los problemas y cambiar nuestras emociones. Es el más adecuado casi siempre. El pasivo consiste en no hacer, dejarse llevar, justificar los problemas de casa con los generalizados en la sociedad. Pero no asumir responsabilidades terminará pasándonos una factura más cara. Por último, las evitaciones agravan aún más el problema que no queremos ver.

¿Pero qué podemos hacer o pensar para tratar de reducir los problemas, ayudar a nuestros hijos y manejar las emociones negativas y para experimentar emociones positivas y la ilusión de ser padres? En primer lugar, debemos buscar información. Debemos leer libros, como éste, de especialistas en emociones y en los problemas que hemos enumerado. Recoger información es el primer paso para entender qué son las emociones, por qué surgen, y cómo manejarlas. Debemos saber que las emociones son reacciones que nos ayudan a adaptarnos mejor a las situaciones que las provocan. Pero no basta con estar preocupados o enfadados. Las emociones nos mueven a la acción, nos motivan a cambiar. Si estamos nerviosos, preocupados, en alerta, es porque hay que hacer algo para evitar un resultado negativo y, por lo tanto, no debemos quedarnos en ese estado de malestar, sino que debemos actuar para prevenir ese resultado no deseado. Si estamos enfados con alguien, hay que mostrarlo de una manera socialmente aceptada, pero hay que mostrarlo siempre, para que el otro sepa que no estamos dispuestos a permitir eso que nos enfada. Por otro lado, no podemos estar siempre enfadados y no hacer nada al respecto. El enfado es sólo un aviso al otro, pero, si no hace caso de éste, hay que actuar en consecuencia. Poner normas a un niño en casa es hacerle entender que su conducta tiene consecuencias, buenas y malas, y que esas consecuencias se han de cumplir, y que será él quien las disfrutará o las sufrirá.

Tener información sobre las emociones es esencial para saber observar cuándo tenemos reacciones emocionales, cómo han surgido, cómo funcionan y cómo podemos manejarlas. Debemos saber que la ansiedad o la ira dependen de cómo interpretemos la situación que provoca esa reacción emocional. Si magnificamos las consecuencias negativas de la situación, experimentaremos una reacción emocional desproporcionada. También dependen de la atención que les prestemos. Si estamos todo el tiempo pensando en un problema, experimentaremos una reacción emocional crónica y demasiado intensa, lo que no será el mejor estado para afrontar problemas.

Si la información no es suficiente, porque necesitamos poner en marcha conductas o habilidades que no poseemos, entonces será muy conveniente ir al psicólogo para que nos ayude a poner en marcha esas conductas o a aprender nuevas habilidades, como la capacidad de analizar emociones o la habilidad para relajarnos, o a ser asertivos, o a resolver problemas

que nos superan; todas ellas esenciales para afrontar mejor la tarea de educar.

# EDUCAR EMOCIONALMENTE: UN RETO DE PADRES Y EDUCADORES



# *Carmen Castelló Tardajos*

Licenciada en Pedagogía y directora técnica  
del colegio Areteia

Educación es una tarea hermosa y compleja que padres y profesores tenemos como misión, y es mucho más que enseñar y transmitir «buena educación». Pretende contribuir a que hijos y alumnos adquieran la formación e información precisas para su integración en la sociedad de hoy, aprendan a «saber hacer», a «saber estar», pero, sobre todo, y lo que es más importante, «aprendan a ser persona», tanto en su dimensión como individuo, como en su dimensión social y moral.

La educación debe, por tanto, pretender el mejor desarrollo de cada individuo, tanto a nivel de capacidades cognitivas como de su inteligencia emocional. Requiere dirección, «alentar hacia...», y, por tanto, nunca es neutra, siempre está cargada de intención, de finalidad.

Hoy todos sabemos la importancia que el desarrollo emocional tiene en el conjunto armónico de la persona. Y sabemos que el futuro de los hijos y alumnos no dependerá de cuántas carreras tengan, sino de cómo aprendan a armonizar su vida y de los referenciales vitales que construyan.

La familia es, sin ninguna duda, la principal fuente de estímulos que tiene un joven para desarrollarse exitosamente. Los padres debemos involucrarnos en todo lo que sea positivo para crear mejores condiciones para el equilibrio personal y la seguridad afectiva de los hijos.

La educación requiere de un educador, padre o profesor, que por encima del mensaje educativo, sea el modelo válido que transmita vivencialmente equilibrio emocional. Difícilmente podemos sembrar inteligencia emocional si, como padres o profesores, no la tenemos.

Oímos cómo algunos padres se sienten desbordados por sus hijos, pero, normalmente, no son los hijos quienes desbordan, sino que los propios padres no cuentan con ese preciso control emocional que permite mantener el estímulo educativo en la dirección pertinente.

La edad emocional no tiene nada que ver con la que aparece en el DNI; las personas debemos «crecer» emocionalmente, y este crecimiento personal es un objetivo para toda la vida. La madurez emocional nos permitirá afrontar los conflictos con serenidad, no recriminar sólo lo negativo y valorar sobre todo lo positivo, huir de las descalificaciones personales, abordar los problemas como un reto a superar, no valorar el progreso del hijo solamente en función de las notas...

Si ponemos las emociones a favor, ayudaremos a los hijos a que se desarrollen en cada una de las áreas de la inteligencia emocional:

En el CONOCIMIENTO DE UNO MISMO: adquisición de la confianza y la valoración adecuada de uno mismo.

En la capacidad de AUTORREGULACIÓN: autocontrol, flexibilidad para regular los cambios, responsabilidad en la actuación, apertura a lo nuevo.

En la MOTIVACIÓN: esforzarse por mejorar o satisfacer un determinado criterio de excelencia,

compromiso con los objetivos de un grupo u organización y persistencia en la consecución de los objetivos a pesar de los obstáculos y los contratiempos.

En la **EMPATÍA**: capacidad de captar los sentimientos y los puntos de vista de otras personas e interesarnos activamente por las cosas que les preocupan. Anticiparse, reconocer y satisfacer las necesidades de los otros. Aprovechar las oportunidades que nos brindan diferentes tipos de personas.

En las **HABILIDADES SOCIALES**: emisión de mensajes claros y convincentes. Utilización táctica de persuasión eficaz. Inspirar, dirigir a grupos y personas. Iniciar o dirigir los cambios. Capacidad de negociar y resolver conflictos. Ser capaces de trabajar con los demás en la consecución de una meta común y de crear la sinergia grupal en la consecución de metas colectivas.

El desarrollo de la Inteligencia Emocional es un gran objetivo educativo. Si no estamos preparados, entrenarse para este fin es una tarea fundamental que hará crecer al educador y, como consecuencia, al hijo o al alumno. Las emociones son necesarias para la vida, pero debemos hacer de ellas un uso inteligente. Aprender es un continuo y siempre existen herramientas, como este libro, que nos permitirán aproximarnos a la meta.

No olvidemos que *nuestros hijos son así porque así les enseñamos a ser.*

# ACTIVIDAD FÍSICA PARA EL CUIDADO PERSONAL Y EL EQUILIBRIO EMOCIONAL

# Antonio Méndez Giménez

Licenciado y doctor en Educación Física y Deportes  
por la Universidad de Oviedo

Cada vez contamos con más evidencia de que el ejercicio físico moderado y de cierta intensidad provoca efectos beneficiosos para la salud, tanto en su componente físico como mental. Las personas activas parecen ser más resistentes a algunas de las enfermedades importantes de las sociedades desarrolladas. Así, el ejercicio nos previene de ciertas dolencias coronarias y colabora —junto con la dieta— a controlar el peso corporal, disminuyendo la grasa y aumentando la masa muscular. Ejerce, además, un efecto protector contra algunos tipos de cáncer y reduce la hipertensión y el riesgo de padecer diabetes en adultos. Por si fuera poco, también mejora la función inmunitaria y aumenta el contenido mineral óseo, por lo que resulta un arma excelente para combatir la osteoporosis. Asimismo, a nivel psicológico, el ejercicio físico aporta efectos muy positivos: reduce el estrés, mejora el aspecto físico y la imagen corporal y aumenta las sensaciones de bienestar.

Sin embargo, cualquier tipo de actividad física per se no es saludable para el organismo. Las recomendaciones de práctica de actividad física orientada a la salud son cada vez más claras y van dirigidas a tres tipos de actividades. Por un lado, las aeróbicas, que mejoran la resistencia cardio-respiratoria e implican a grandes grupos musculares. Tienen un carácter continuo, rítmico, y deben realizarse tres o cinco días a la semana durante unos veinte a sesenta minutos cada día, si bien se pueden ir sumando en periodos separados de diez minutos. Por otro lado, se requieren ejercicios de fuerza y resistencia muscular, a condición de que sean realizados correctamente durante dos o tres días a la semana. Y, finalmente, los ejercicios de amplitud de movimiento, con estiramientos musculares estáticos y dinámicos, junto con actividades de movilidad articular.

Para mucha gente, entre los que me encuentro, la actividad física tiene un «efecto terapéutico» especialmente a nivel mental, porque equilibra el estado anímico, regula las emociones y estimula el sentido del humor: el positivismo. Parece que después de correr por un parque, de realizar un circuito de pesas en el gimnasio, de jugar un partido de pádel con los amigos o de un día de esquí se toleran mejor los envites de la vida y se afrontan con mayor optimismo tanto las labores cotidianas como las responsabilidades profesionales. El motivo es bioquímico. Durante la actividad física, especialmente si ésta es de tipo aeróbico, se liberan unas hormonas denominadas endorfinas que provocan un estado de euforia, de placer, disminuyendo la ansiedad y aumentando la sensación de bienestar. Durante unos momentos uno se siente más vital y menos sensible al dolor. *Este estado de equilibrio personal puede jugar un papel positivo en nuestras relaciones sociales, ya sea con los más cercanos, como los hijos, la pareja y la familia, o en la esfera laboral.*

Pero, desgraciadamente, el simple hecho de saber que el deporte es beneficioso para la salud no es suficiente para practicarlo de forma regular. Todos los meses de enero, y todas las vueltas del verano, muchas personas se hacen el firme propósito de hacer deporte. Este reto implica generar un hábito costoso y mantener un compromiso constante con la actividad. A

muchos se les hace cuesta arriba mantenerse fieles al programa de actividad física que meses antes habían elegido. En ocasiones, este pequeño fracaso, el abandono, provoca sensación de frustración. Desde mi punto de vista, el problema de la adhesión y la permanencia en la práctica se puede superar con un par de claves: por un lado, definir la jerarquía propia de valores priorizando la actividad física sobre otras cuestiones; si tu salud y la de los tuyos es lo primero en ese *ranking*, seguro que encontrarás más oportunidades para moverte. Por otro, integrar este momento de actividad física en la agenda personal y aprender a gestionar el tiempo adecuadamente cuando surjan imprevistos. Esto implica que, una vez ensambladas las sesiones de actividad física en el día a día (me refiero a caminar a buen ritmo para ir al trabajo, ir a nadar a medio día, trotar cuando los hijos están en clase particular, pedalear en familia, ir a Pilates a media tarde o esquiar durante los fines de semana), cuando aparezcan nuevas circunstancias será necesario reajustar el plan inicial. Es fundamental reencontrar otros momentos de práctica o adaptar con flexibilidad los hábitos de comida, sueño, ocio... para mantener el compromiso. A veces con adelantar unos minutos el café matinal se obtiene tiempo suficiente para hacer un poco de actividad antes del almuerzo. Cuando mi hijo era un bebé y yo no disponía de tiempo material para acudir al gimnasio, casi de manera inconsciente empecé a aprovechar los paseos de media tarde para matar dos pájaros de un tiro: atenderle y patinar suavemente mientras empujaba el carrito por el parque. También opté por salir a correr bien entrada la noche a pesar del cansancio acumulado durante el día. Necesitaba hacer actividad para obtener esa «dosis de endorfinas» que me permitiera encarar con optimismo la nueva situación. Con los años, recuperé mi antiguo horario y superé aquel *impasse* sin tener que abandonar la práctica, simplemente reduciendo su intensidad y buscando un nuevo horario.

En definitiva, creo que el deporte puede ser de gran ayuda a la hora de controlar las emociones más desagradables, especialmente las negativas, como la tristeza, la ira, la frustración... Sentirse bien con uno mismo, obtener un nivel adecuado de autoestima, liberar energías, puede contribuir a mejorar nuestra relación con los demás.

# PADRES E HIJOS: AMORES TUMULTUOSOS

*Javier Urra*

Doctor en Psicología, primer Defensor  
del Menor en España

**D**aríamos la vida por nuestros hijos, igual que lo hicieron nuestros padres, igual que lo harán nuestros hijos.

El amor paterno-filial desborda el semen, el útero, la genética y la sangre de mi sangre, es una ilusión, un proyecto de vida, una razón de existencia. Se llena de ilusiones, de esperanzas, de fantasías, de sublimaciones, de proyecciones, de miedos, de preocupaciones, de angustias, de decepciones.

En esa relación bidireccional que se inicia diciéndole al hijo lo que ha de hacer y obligándole a hacerlo, que pasa por otro estadio de una cierta igualdad o equilibrio y que concluye en una etapa donde los hijos cuidan y ordenan a los padres, nos encontraremos con momentos de alegría compartida, guiños, silencios, incomprensiones, solicitud de perdón, donación de tiempo, pequeños egoísmos.

Al fin nos arrepentiremos de no haber dicho suficientemente «te quiero», de no haber transmitido una mayor calidez, de no haber amarrado el vínculo.

En esta relación, como en todas, ya sea con otros familiares, con la pareja, con los amigos, o con uno mismo, es esencial el autodominio, el control de las emociones y el dominio de los pensamientos, es con ello con lo que nos dotaremos de verdadera autonomía y libertad.

Ciertamente, hay momentos, situaciones, conductas en el otro que nos enervan, nos hacen sentir mal, explotar conductualmente, mostrarnos airados, y ello porque nos creemos atacados, ridiculizados, vilipendiados, desautorizados... bien haríamos en recordar como padres que somos hijos. Y los hijos, en anticipar que probablemente serán padres.

Los incendios se propagan con facilidad y nacen de una pequeña chispa; en la medida de lo posible, evitémosla, no nos incendiemos, usemos la palabra como puente afectivo, no violentemos desde la comunicación verbal. Pongámonos límites, topes, no caigamos en el insulto, en la vejación. Autoeduquémonos cada día de nuestra existencia para gustar de la conciliación, para abrirnos al planteamiento del otro, para escuchar, para relativizar, para abundar en el magnífico ingrediente que es el sentido del humor.

Claro que en la relación de padres e hijos, siempre desigual, existirán conflictos, se impondrán sanciones, pero debe vehicularse que nacen del amor y del criterio educativo.

Que el último día, cuando nos despedamos cogidos de las manos y mirándonos los ojos con ternura, podamos decir al otro: «Yo también lo he intentado. Gracias por tu existencia».



## Bibliografía

- ÁLAVA REYES, M. J., *El NO también ayuda a crecer*, La Esfera de los Libros, Madrid, 2002.
- , *La inutilidad del sufrimiento*, La Esfera de los Libros, Madrid, 2006.
- (directora), *La psicología que nos ayuda a vivir*, La Esfera de los Libros, Madrid, 2007.
- , *Trabajar sin sufrir*, La Esfera de los Libros, Madrid, 2008.
- ALDECOA, J. (directora), *La educación de nuestros hijos*, Temas de Hoy, Madrid, 2001.
- AUGER, L., *Ayudarse a sí mismo. Una psicoterapia mediante la razón*, Sal Terrae, Santander, 1974.
- BALLENATO, G., *Educación sin gritar*, La Esfera de los Libros, Madrid, 2007.
- CABALLO MANRIQUE, V. E. y SIMÓN LÓPEZ, M. A. (directores), *Manual de psicología clínica infantil y del adolescente*, Pirámide, Madrid, 2002.
- CAUTELA, J. R. y GRODEN, J., *Técnicas de relajación*, Martínez Roca, Barcelona, 1985.
- CSIKSZENTMILHALYI, M., *Aprender a fluir. Una psicología de la felicidad*, Kairós, Barcelona, 1998.
- ELLIS, A., *Controle su ira antes de que ella le controle a usted. Cómo dominar sus emociones destructivas*, Paidós, Barcelona, 1999.
- , *Ser feliz y vencer las preocupaciones*, Obelisco, Barcelona, 2003.
- FERNÁNDEZ MILLÁN, J. M. y BUELA-CASAL, G., *Manual para padres desesperados... con hijos adolescentes*, Pirámide, Madrid, 2002.
- FERRERÓS, M. L., *Pórtate bien*, Planeta, Barcelona, 2006.
- GOLEMAN, D., *Inteligencia emocional*, Kairós, Barcelona, 1996.
- LARROY, C. y DE LA PUENTE, M. L., *El niño desobediente: estrategias para su control*, Pirámide, Madrid, 2001.
- MATEO MUNICIO, C., «Los adultos: cómo conseguir el autocontrol que deseamos», en *La psicología que nos ayuda a vivir*, La Esfera de los Libros, Madrid, 2007.
- PERALBO FERNÁNDEZ, A., «Cómo actuar con los niños agresivos» y «La psicología de los adolescentes. Cómo son», en *La psicología que nos ayuda a vivir*, La Esfera de los Libros, Madrid, 2007.
- , *Cuidando el amor*, Consejería de Familia y Asuntos Sociales de la Comunidad de Madrid, 2007.
- (coautor), *Cuentos para comer sin cuentos*, La Esfera de los libros, Madrid, 2008.
- , *El adolescente indomable*, La Esfera de los libros, Madrid, 2009.
- PURVES, L., *Cómo no ser una madre perfecta*, Altaya, Barcelona, 1994.
- RINN, R. C. y MARKLE, A., *Paternidad positiva*, Editorial Mad, Sevilla, 2005.
- SERVAN-SCHREIBER, D., *Curación emocional. Acabar con el estrés, la ansiedad y la depresión sin fármacos ni psicoanálisis*, Kairós, Barcelona, 2003.
- SILVEIRA, M., *A educar también se aprende*, Alba, Barcelona, 1999.
- , *100 reflexiones para vivir feliz con tus hijos*, Alba, Barcelona, 2008.
- Testimonios de madres con hijos hiperactivos*, J de J Editores, Madrid, 2005.
- URRA, J., *Escuela práctica para padres*, La Esfera de los Libros, Madrid, 2004.
- , *El pequeño dictador*, La Esfera de los Libros, Madrid, 2006.
- , *¿Qué ocultan nuestros hijos?*, La Esfera de los Libros, Madrid, 2008.
- VV. AA., *Educación para crecer. Cuaderno de apoyo para familias*, Fundación ANAR, Madrid, 2004.
- WATZLAWICK, P., *El arte de amargarse la vida*, Herder, Barcelona, 1990.



# Índice temático

Activación interna  
Actividades gratificantes  
Adolescencia  
Agresividad  
ANPE (Sindicato de profesores)  
Ansiedad  
Atención  
Autocontrol  
Autoestima  
Autoinstrucciones  
Autorregistros  
Autoridad

Baja laboral

Carácter  
Castigo  
*Coaching*  
Comunicación  
Concentración  
Conflicto  
Control del impulso  
Control de las emociones  
Correlato interno  
Culpa  
Curva de activación fisiológica

Defensor del menor  
Deporte  
Desactivación  
Desequilibrio  
Desgaste  
Desobediencia  
Diálogo  
Discusión

Educación  
Educadores  
Emociones negativas  
Empatía  
Endorfinas  
Enfado  
Entrenamiento  
Equilibrio  
Estado anímico  
Estado depresivo  
Estado interno  
Estilo educativo  
Estrés  
Estresores  
Estudio  
Extinción

Fiscalía del Menor  
Frustración

Hábito  
Hiperactividad  
Hoja de registro  
Hormona

Ideas irracionales  
Ineficacia percibida  
Inteligencia emocional  
Impulsividad  
Ira

Límites  
Línea base

Mentira  
Miedo  
Modelo  
Motivación

Negativismo  
Nervios  
Nivel de activación interna *véase* Activación interna  
Normas

Observar

Paciencia  
Patrón educativo  
Pegar

Pensamientos anticipatorios  
Pensamientos automáticos  
Pensamientos irracionales  
Pensamientos negativos  
Pérdida de control  
Preocupación  
Priorizar  
Prisas  
Problemas emocionales  
Profecía autocumplida  
Proyecciones de futuro  
Punto de no retorno

Rabieta  
Reacción emocional  
Reestructuración cognitiva  
Reforzante  
Refuerzo  
Registros de conducta  
Relajación muscular de Jacobson  
Respiración diafragmática  
Respuestas emocionales  
Ritmo  
Rumiaciones

Sensaciones internas  
Separación  
Síntomas  
Sistema nervioso autónomo  
Sistema nervioso central  
Sueño

Termómetro de la ansiedad  
Tiempo libre  
Tiempo fuera  
TDA/H  
Trastorno de déficit de atención

Visualización