



EVIEFútbol

GESTIÓN DE LA FRUSTRACIÓN
DESDE LA PSICOLOGÍA DEPORTIVA

COACHING Y PSICOLOGÍA PARA PADRES DE FÚTBOL BASE

DIEGO BENITO MARÍN

Título original: Coaching y psicología para padres de fútbol base – Gestión de la frustración desde la psicología deportiva.
Autor: Diego Benito Marín.

Reservados todos los derechos. Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del copyright, bajo las sanciones establecidas de las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, incluidos la reprografía y el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo público.

EVIE Fútbol se exime de responsabilidad en caso de que los documentos gráficos y enlaces a los cuales se hacen referencia a lo largo del documento no estén disponibles.

© 2023 by EVIE Fútbol
www.eviefutbol.com

01

**INTRODUCCIÓN:
TOLERANCIA A LA
FRUSTRACIÓN EN
LAS NUEVAS
GENERACIONES.**

Desde mi experiencia como psicólogo del deporte y como formador, la tolerancia a la frustración es una de las temáticas que con mayor frecuencia salen a la luz en los debates, formales e informales, con los diferentes formadores o educadores, ya sean entrenadores, profesores o padres y madres.

Si te pregunto como padre/madre si estás de acuerdo con la siguiente afirmación: *“las nuevas generaciones tienen una menor tolerancia a la frustración”*, probablemente, no sólo estés de acuerdo, sino que tendrás varios argumentos que lo respalden. Pero ¿son realmente argumentos contrastados científicamente?

Hoy en día existe una creencia en el imaginario colectivo, según la cual **las nuevas generaciones** (generación “Z” y “Alfa”) **tienen una menor capacidad para tolerar la frustración**, es decir, para retrasar la gratificación o ejercer el autocontrol (Bodrova, Germeroth y Leong, 2013; Kelley, Wagner y Heatherton, 2015). Sin embargo, pese a esta creencia extendida en la sociedad actual, esta afirmación no está demostrada científicamente. .

Durante los últimos 50 años los niños han aumentado su capacidad para retrasar la gratificación

Según los resultados de un estudio realizado recientemente en la universidad de California, Santa Bárbara (Estado Unidos), **durante los últimos 50 años los niños han aumentado su capacidad para retrasar la gratificación** (Protzko, 2020). Pero ¿a qué nos estamos refiriendo? ¿En qué consiste este estudio?

Para comprobar si la capacidad de los niños para tolerar la frustración (retrasar la gratificación) realmente ha disminuido, como predicen las teorías sobre el uso de la tecnología y la gratificación instantánea, en este estudio se analizan los últimos 50 años de datos sobre la prueba Marshmallow de retraso de la gratificación o test de la golosina (Mitchel, 1974). Esta prueba consiste en que los niños escojan una chuchería entre un abanico de posibilidades. El experimentador les explica que si son capaces de esperar a su señal, recibirán dos chucherías en lugar de una. Por tanto, tienen dos opciones: esperar y ejercer un autocontrol o comerse la chuche y recibir una gratificación instantánea.

VER VÍDEO



Si estabas de acuerdo con la afirmación previamente planteada: *“las nuevas generaciones tienen una menor tolerancia a la frustración”*, no se extrañe. Esta creencia infundada está tan profundamente arraigada que, incluso, el 84% de los 260 expertos encuestados previa investigación, creían que los niños habían empeorado. No obstante, contrariamente a dicha creencia, el análisis de la evolución de los últimos 50 años no solo aporta datos en contra de que los niños tengan una menor capacidad para retrasar la gratificación y ejercer el autocontrol, sino que, incluso, **esta capacidad ha aumentado una quinta parte de la desviación típica por cada década**.

Pese a que la evidencia científica acumulada hasta el momento desmitifica esta creencia popular, es necesario seguir realizando más investigaciones que expliquen los factores que lo determinan (Antunes, 2020) y, por supuesto, es de vital importancia que los formadores sigamos trabajando para que los niños y niñas desarrollen su capacidad para tolerar la frustración.

Esta capacidad es determinante para la adaptación y está asociada con numerosos resultados positivos en la vida (Protzko, 2020). Las personas con mayor tolerancia a la frustración son menos impulsivas, presentan una mayor autoestima, trabajan mejor bajo presión, tienen una mayor capacidad para regular sus emociones y una mayor capacidad de adaptación en situaciones estresantes, lo que favorece la resolución de problemas, el establecimiento de objetivos y una mayor capacidad para la toma de decisiones (Valiente-Barroso, Marcos-Sánchez, Arguedas-Morales, Martínez-Vicente, 2021).

El deporte juega un papel muy importante en el desarrollo de la tolerancia a la frustración.

La tolerancia a la frustración también está asociada a un mayor rendimiento académico, a una menor probabilidad de consumo de sustancias en la adolescencia y un peso corporal más saludable (Schlam, Wilson, Shoda, Mischel y Ayduk, 2013). Sin embargo, los niños y niñas que presentan una baja tolerancia a la frustración desarrollan una excesiva reactividad magnificando cada situación, afectando a su bienestar y a su adaptación y desarrollo personal (López, 2009).

El deporte, como contexto vehicular para la transferencia de las habilidades adquiridas al resto de esferas de la vida (Cooperstein y Kocevar-Weidinger, 2004; Fredricks y Eccles, 2005), juega un papel muy importante en el desarrollo de la tolerancia a la frustración. Diferentes estudios han demostrado que los deportistas tienen una mayor capacidad para tolerar la frustración que los no deportistas (Jaffer y Rajpal, 2017).

Antes de profundizar en cada una de las estrategias, es importante dejar claro cuál es el enfoque desde el que se parte en el presente tema. La “Gestión de la frustración” está basada en 2 premisas principales:

1. **La frustración y el “fracaso” son una parte inevitable y necesaria de la vida.** Por lo que, no hay que tratar de evitar las frustraciones a los niños, sino ayudarles a resistirlas, gestionarlas y utilizarlas como aprendizaje (López, 2009).
2. **La tolerancia a la frustración y el autocontrol es una capacidad entrenable.** Para mejorar esta capacidad no se puede trabajar a nivel general, sino que hay que desarrollarla a través de situaciones específicas como, por ejemplo, perder un partido, jugar pocos minutos, ser castigado, no conseguir las notas esperadas o los objetivos marcados en la temporada.

02

OBJETIVOS.

- Objetivo general:
 - Desarrollar estrategias prácticas para ayudar a nuestros hijos e hijas a gestionar la frustración y adquirir, de dicha experiencia, un aprendizaje.
- Objetivos específicos:
 - Favorecer la reflexión del lector sobre qué es exactamente la frustración, por qué se produce y cuál es el rol que representan los padres y las madres en el desarrollo de la tolerancia a la frustración.
 - Analizar las estrategias de la red de apoyo del niño/a para gestionar, tanto la propia frustración como la de sus hijos, a través de casos específicos relacionados con el fútbol base.

03

**FRUSTRACIÓN:
¿QUÉ ES? Y ¿POR
QUÉ SE PRODUCE?**

La **frustración** es el estado psicofisiológico en el que nos encontramos cuando no se satisface un deseo, proyecto, ilusión o necesidad (González-Ramírez, Landero-Hernández, 2021). Es decir, nos frustramos cuando no se produce o se consigue aquello esperado o deseado (López, 2009).

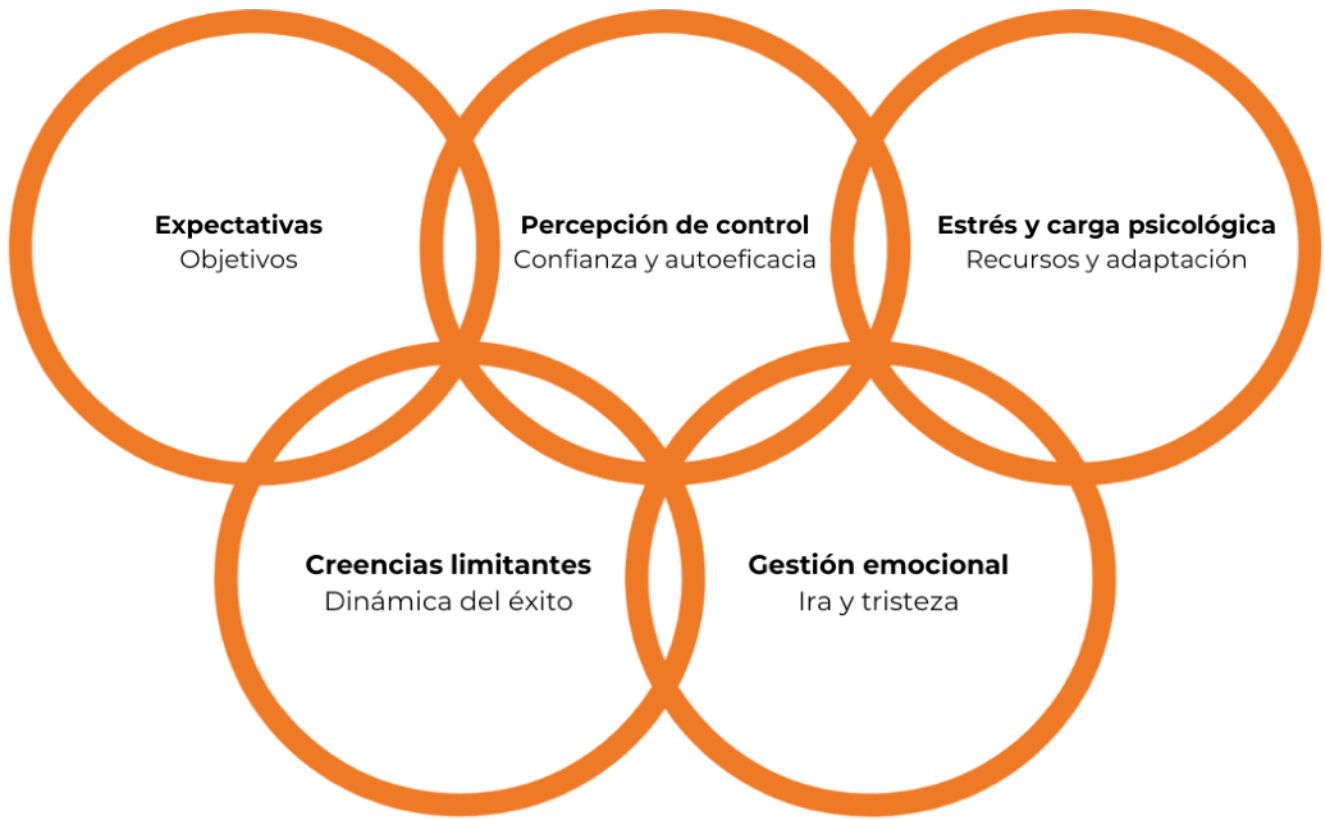
Cuando nuestro hijo, se levanta un sábado por la mañana con la ilusión de jugar al fútbol y con la esperanza de ganar un partido decisivo de liga y no lo consigue, se frustra. Cuando en el colegio le ponen una nota más baja de lo habitual o le cambian de clase a una en la que no están sus mejores amigos, se frustra. Cuando queda a jugar con amigos durante el fin de semana y, al poco tiempo, le decimos que nos tenemos que ir a otro evento de menos interés, se frustra. Como ya he comentado en la introducción, la frustración es una parte inevitable y necesaria de la vida, pero lo más importante y donde tenemos que poner el foco como educadores, no es en si se produce o no ese estado de frustración por perder el partido, sino en cómo se gestiona esa situación.

La frustración es el estado psicofisiológico en el que nos encontramos cuando no se satisface un deseo, proyecto, ilusión o necesidad

No conseguir algo nos duele, nos afecta. Sin embargo, **lo que nos ayuda a progresar y a madurar no es evitar la tristeza o el enfado, sino adquirir herramientas para gestionar la situación.** Para afrontar estos estados de frustración, el papel a desempeñar como padres y madres es el de apoyar, ayudar y guiar a los hijos para gestionar mejor dicha experiencia y extraer un aprendizaje que les sirva para desarrollar progresivamente su tolerancia a la frustración y su capacidad de autocontrol.

Para ayudar a nuestros hijos a gestionar la frustración deberemos poner en marcha estrategias orientadas a:

- Ajustar sus expectativas ayudándoles a fijarse objetivos realistas.
- Interpretar la derrota y el fallo como parte necesaria de nuestro proceso de aprendizaje.
- Desarrollar su percepción de control aumentando su confianza y su autoeficacia, es decir, la percepción de que con sus propios recursos son capaces de influir en las situaciones y resolverlas correctamente.
- Gestionar sus respuestas emocionales, sobre todo las producidas por la ira.
- Aumentar los niveles de resistencia al estrés, favoreciendo respuestas más adaptativas a las diferentes situaciones estresantes del día a día.



Elaboración propia: 5 principales factores para gestionar la frustración

04

**ESTRATEGIAS DE
PADRES Y
MADRES PARA
AYUDAR A SUS
HIJOS A
GESTIONAR LA
FRUSTRACIÓN.**

MODELO DE REFERENCIA

Antes de analizar cada una de las técnicas, es necesario comenzar realizándonos la siguiente pregunta: ¿Representamos cómo padres y madres modelos de referencia adecuados para nuestros hijos?

1. APRENDIZAJE VICARIO O POR OBSERVACIÓN

Durante la temporada 2022-2023, acudí a ver un partido de fútbol base de uno de los chicos con los que estaba trabajando como psicólogo deportivo en EVIE Fútbol. Al llegar al campo, las gradas estaban llenas, sobre todo, de equipos de otras categorías del club local. Ambos equipos esperaban preparados en sus posiciones, intercambiando pases y realizando los últimos sprints antes del comienzo del partido. Tras el sorteo inicial, el árbitro consultó su reloj y, a los pocos segundos, pitó el inicio del partido. El equipo local sacó retrasando el balón hasta su defensa. Uno de los jugadores realizó una mala entrega y, en un visto y no visto, acabó arrollando al delantero rival en el área. Sin ningún tipo de duda, el árbitro pitó penalti y acto seguido se escuchó desde la grada la voz de un hombre adulto que gritaba con fuerza: “¡Arbi, que malo eres, ya estamos otra vez!”. Primera jugada del partido y aquel hombre, con una falta de respeto injustificable, no había sido capaz de gestionar su frustración o impotencia por cómo comenzaba el encuentro.

Este tipo de situaciones no dejan de ser casos extremos, sin embargo, **es importante replantearnos como padres qué tipo de comportamientos tenemos y cuáles podemos seguir trabajando para mejorar como educadores**. Padres y madres representan **modelos de referencia** cuyos comportamientos tienen una **gran influencia en los aprendizajes de los hijos**. Como os ha explicado Lucía Rodríguez en su tema, una de las principales formas de aprendizaje se realiza a través de la observación. Por ejemplo, si nuestro hijo nos ve aplaudiendo a un jugador del equipo contrario, aprenderá un comportamiento concreto de respeto. Si nuestro hijo nos ve saludando a nuestros vecinos cada día, aprenderá que saludar, conozcas o no a esa persona, es un gesto de respeto.

Por tanto, si queremos ayudar a nuestros hijos a gestionar la frustración, en primer lugar, **tendremos que ser capaces de gestionar nuestras propias frustraciones y representar así modelos de referencia adecuados para nuestros hijos**.



Niños chocando la mano a los padres tras un partido (Fuente: pixabay.com)

2. TÉCNICA DE SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Como Psicólogo de fútbol base, me he encontrado diferentes casos en los que los niños me decían que se ponían nerviosos durante los partidos por el comportamiento de sus padres o que, a veces, se sentían muy presionados a no fallar. Hubo un caso en concreto en el que al hablar con el padre, este fue el primero en reconocer que había algunas situaciones que le costaba gestionar y que, pese a querer ayudar a su hijo, quizá a veces conseguía el efecto contrario.

Para buscar soluciones empleamos una técnica muy útil y sencilla para tratar de establecer un modelo de referencia más adecuado, denominada **“técnica de solución de problemas”** (D´Zurilla, 1993). En muchas ocasiones las personas no afrontamos los problemas de forma eficaz. No porque no tengamos los recursos necesarios, sino porque no planteamos bien las posibles estrategias a adoptar para resolver el problema.

La técnica consiste en lo siguiente:

1. **Identificar** cada una de las situaciones que nos cuestan gestionar o que nos plantean un problema.
2. **Alternativas.**
3. **Solución:** Cómo voy a actuar cuando ocurran dichas situaciones.

A continuación, se presenta un ejemplo real de cómo trabajamos el caso planteado anteriormente con el padre:

SITUACIÓN PROBLEMA	ALTERNATIVAS	SOLUCIÓN
Momento tenso del partido	<ul style="list-style-type: none"> • Irme del campo • Realizar respiraciones profundas • Técnica del semáforo • autoinstrucciones 	Técnica del semáforo
Doy indicaciones sobre el juego (a mi hijo le pone nervioso)	<ul style="list-style-type: none"> • Trato de hacer el mismo comentario pero a otro padre • Las sustituyo por ánimos • Parada de pensamiento: “Stop” 	Utilizo la palabra “stop” y sustituyo el comportamiento por otro alternativo de ánimos: “vamos David”
Un padre del equipo contrario empieza a gritar al árbitro o a nuestros jugadores	<ul style="list-style-type: none"> • Ir a decirle que tenga más respeto • No hacer nada • Centrarme en mi rol de animar y apoyar al equipo 	Animar y apoyar gritando “vamos” y el nombre del equipo

TÉCNICAS DE GESTIÓN EMOCIONAL

Además de representar modelos de referencia adecuados, para facilitar el desarrollo de los niños y su capacidad para gestionar la frustración, es muy importante que, como padres, **guíeis a vuestros hijos en sus experiencias emocionales y les facilitéis herramientas para gestionar sus emociones.** Con este objetivo desarrollaremos a continuación cómo educar desde la empatía, las diferentes fases a desarrollar en el proceso de regulación emocional, la comunicación asertiva y la técnica del semáforo.

1. EDUCAR DESDE LA EMPATÍA

El objetivo principal de este curso es promover la transformación del contexto deportivo del fútbol base hacia entornos donde se priorice la formación de personas, situando el foco en una de sus principales necesidades o carencias, la educación emocional y la transmisión de valores que promuevan una sociedad más respetuosa, tolerante, deportiva e integradora.

Para conseguir dicha transformación, el concepto fundamental dentro de la educación emocional, es el de **“empatía”**. Ayudar a tus hijos a desarrollar la empatía es un factor determinante para:

- Un comportamiento prosocial que favorezca la comprensión y el establecimiento de lazos sociales.
- Promoción de la salud mental a través de vínculos emocionales saludables tanto en el deporte como en otros contextos.

Ahora bien, **¿cómo podéis ayudar a vuestros hijos a desarrollar la empatía?** Para que un niño/a pueda desarrollar la empatía como habilidad, es fundamental la presencia de “un otro”, de un modelo de referencia (padre, profesor, entrenador, etc.) que, al mostrarse empático, facilite el mencionado aprendizaje vicario. Pero ¿cómo podemos hacerlo? Para entender cómo desarrollar la empatía podemos apoyarnos en los tres niveles de empatía que describe Rafael Guerrero en su libro “Educación emocional y apego. Pautas prácticas para gestionar las emociones en casa y en el aula”:

1. **Nivel emocional:** Nivel más básico. Consiste en hacer ver al otro que entiendes y reconoces su emoción. Por ejemplo: *“Entiendo que estés triste”*.
2. **Nivel racional o cognitivo:** En este nivel añades una explicación o porque de la situación. Por ejemplo: *“Entiendo que estás triste y frustrado porque habéis perdido el partido”*.

3. **Cambio de perspectiva:** En este último nivel con mayor profundidad o complejidad, añadimos algo en relación a nosotros, a cómo nos afectaría esa situación, demostrando que les comprendemos y nos ponemos en su situación. Por ejemplo: *“Entiendo que estés triste y frustrado porque habéis perdido el partido. En tu lugar me sentiría igual que tú”*.

[VER VÍDEO](#)

Una de las dificultades más habituales de los padres para ser empáticos es la frustración que produce determinadas reacciones y comportamientos de los niños como, por ejemplo, no haberse preparado la mochila para el partido, haberse vuelto a comportar mal en el entrenamiento o, por supuesto, tener desordenado su cuarto.

Para gestionar la reactividad emocional ante estas situaciones y emplear una comunicación empática que, además de favorecer la cooperación, os permita expresar vuestras necesidades, os propongo **“hablar desde el yo”**. Este concepto fue nombrado por primera vez por Thomas Gordon como “mensaje yo” y es descrito por Hunter Clarke-Fields, en su libro *“Educar buenas personas. Guía mindfulness para educar a nuestros niños en la amabilidad y la confianza”*. Según Gordon un “mensaje yo” consta de 3 partes:

1. Una **descripción del comportamiento exenta de juicio**.
2. **El efecto que ejerce en ti**. Es decir, **qué necesidades tuyas no se ven satisfechas**. No las de su hermano u otra persona, sino las tuyas. En muchas ocasiones me encuentro padres que ponen sus necesidades en último lugar. Es importante que cuidemos nuestras necesidades y establezcamos límites sanos. De esta forma enseñaremos también a los niños a hacer lo mismo. Se ha demostrado que los hijos de aquellos padres que son demasiado permisivos, suelen ser más egocéntricos, impulsivos y carecen de autorregulación (Shapiro y White, 2014).
3. **Cómo te sientes**.

Retomando el ejemplo anterior, supongamos que una madre llega a casa para recoger a su hijo y llevarle al partido y se encuentra a este tirado en el sofá viendo la tele y sin la mochila preparada con las botas, espinilleras, ropa, guantes, etc. Frente a esta situación la reacción habitual suele estar enfocada en el “tú”. Por ejemplo, *“te he dicho mil veces que tienes que tener la mochila preparada”* o *“eres un desastre y un irresponsable”*.

Sin embargo, cuando utilizamos un “mensaje yo” facilitamos la empatía y promovemos la cooperación. Un ejemplo en este caso de “mensaje yo” podría ser el siguiente:

1. *“Cuando no haces la mochila a tiempo llegamos tarde”*.
2. *“Me impide hacer mis tareas antes del partido”*.

3. “Y me hace sentir agobiada y acelerada”.

El objetivo de esta técnica no es manipular o utilizar un chantaje emocional, sino mostrar cómo nos afecta la situación. No es buscar responsables o culpables, sino transmitir tu problema a través de tus sentimientos y necesidades.

2. FASES DE REGULACIÓN EMOCIONAL

A continuación describo 5 fases que te ayudarán a mejorar tanto tu gestión o regulación emocional como la de tus hijos:

1. **Conocer las emociones básicas y sus funciones.** Por ejemplo, entender que la tristeza nos ayuda a reflexionar sobre lo que nos sucede para buscar soluciones o que la ira nos aporta energía y nos impulsa a resolver un problema. Para profundizar sobre este tema podéis acceder al curso **COMPETENCIAS EMOCIONALES PARA EL ENTRENADOR** de José Vicente Cabas. Es un curso al cual tienen acceso los entrenadores, pero también es muy útil para vosotros para comprender las emociones y su impacto en tu vida.

VER CURSO



2. **Reconocimiento de emociones propias y ajenas.** Reconocer emociones en los demás es una habilidad muy importante para desarrollar la empatía y favorecer relaciones saludables. Pero sin duda alguna, el punto más importante de la regulación emocional es la consciencia corporal de nuestras emociones. Una de las grandes carencias de la educación emocional en nuestra sociedad es la consciencia sobre nuestro propio cuerpo y sus indicadores sobre nuestro estado emocional. Como explica la neurocientífica Nazareth Castellanos en su libro “Neurociencia del cuerpo”, el cuerpo es consciente de lo que la mente aún no sabe. Es decir, antes de que nuestro cerebro procese una emoción, nuestro cuerpo es el primero en emitir una respuesta e ir preparándose para esa emoción.

VER VÍDEO



Gracias a la neurociencia hoy sabemos que **si tenemos consciencia corporal, podemos identificar lo que nos está ocurriendo antes de que se exprese esa emoción.** Por ejemplo, antes de expresar la ira nuestro cuerpo se prepara y nos avisa con diferentes indicadores como, pueden ser: la tensión muscular, el aumento de la frecuencia cardíaca, la sensación de aumento de la temperatura, presión en el pecho, un cosquilleo, la sudoración, etc.



La consciencia corporal, reconocer las emociones en nuestro cuerpo es, por tanto, uno de los aspectos fundamentales a incorporar en la educación de nuestros hijos y un elemento clave para la gestión emocional. Pero ¿cómo podemos ayudar a nuestros hijos a desarrollar esta consciencia corporal? Además de poder realizar actividades como la meditación o el yoga, podemos guiar a nuestros hijos a través de:

- o **Preguntar sobre sus sensaciones corporales para favorecer su autoexploración.** Por ejemplo: *“¿Qué notas?”, “¿dónde notas la alegría o la tristeza?”, “¿en qué parte del cuerpo la sientes?”.*
 - o **Ayudándoles a reconocer y educar su propia postura corporal. Por ejemplo:** *“Ahora que estás alegre ¿cómo es tu postura corporal?” “¿y hace un rato cuando te enfadaste con tu hermano?, ¿Cuál crees que era tu lenguaje corporal durante el partido cuando has fallado esas dos ocasiones? ¿y cuando ibais ganando?”*
3. **Legitimar-validar emociones.** Cuando identificamos que nuestro hijo está triste al perder un partido o al despedirse de un compañero, es muy importante que validemos su emoción, que le transmitamos que vemos su tristeza y que le entendemos. Para validar correctamente una emoción tenemos que tener en cuenta 2 aspectos:
- o **No juzgar o hacer de menos su emoción con comentarios como “no te enfades por esa tontería, es sólo un partido de fútbol”.** Como niños que son, aún no son capaces de regular sus emociones y tenemos que respetar sus experiencias emocionales para que, algún día, sean capaces de regularse por ellos mismos.
 - o **No entrar a razonar si es cierto o no lo que dicen o por qué se produce.** Aunque pueda resultar muy complicado, si nuestra hija nos dice *“es que el entrenador me tiene manía”*, trata de no razonar sobre ello y céntrate en validar esa emoción que experimenta.
4. **Estrategias de gestión emocional.** La cuarta fase está destinada a aplicar herramientas para que nuestra respuesta o expresión emocional sea lo más adaptativa posible. Si cada vez que cometo un fallo, mi cuerpo se tensa y me bloqueo por miedo a volver a fallar, necesitaré alguna herramienta para regular esa emoción y emitir otro tipo de conducta que me ayude a disfrutar más del partido y jugar a mi nivel. Por ejemplo, podré utilizar la respiración o el autodiálogo para relajarme y volver a centrarme en mis tareas de juego.

Debido a que, en muchas ocasiones, los comportamientos más desadaptativos tienen lugar por una inadecuada regulación emocional de la ira, más adelante te indico paso a paso cómo aplicar la técnica del semáforo para la gestión de la ira. Es necesario mencionar que para la aplicación de este tipo de herramientas es más que recomendable la supervisión de un psicólogo deportivo cualificado.

5. **Expresión emocional.** Expresar lo que sentimos nos ayuda a desahogarnos, a canalizar y regular nuestras emociones, a ordenar nuestros propios pensamientos y, en última instancia, a encontrar una solución. Para facilitar la expresión podemos utilizar los siguientes recursos:
- o **Realizar una escucha activa, posicionándonos a su altura y con un lenguaje corporal coherente con nuestra actitud de escucha.** Es decir, asintiendo con la cabeza, mirando a los ojos y evitando un lenguaje contrario como estar de brazos cruzados o distraído con el móvil o cualquier otra cosa de nuestro entorno.
 - o **Ayudarles a verbalizar lo que están sintiendo.** Por ejemplo, *“Entonces ¿estás enfadada porque crees que te han cambiado muy pronto?”*.
 - o **Tratar de no bombardearles con preguntas como en un interrogatorio.** En su lugar, acepta que a veces no nos apetece hablar sobre algo y busca los momentos compartidos en los que se sientan tranquilos y no cuestionados.

3. COMUNICACIÓN ASERTIVA

Gestionar nuestras emociones no consiste en inhibir las emociones, sino en identificarlas, aceptarlas y expresarlas de manera adecuada. Para facilitar un desarrollo emocional saludable, debemos tratar de **generar un canal de comunicación bidireccional en el que nuestros hijos se sientan escuchados y en el que poder expresar lo que sentimos.** En esto consiste la asertividad. En ser capaz de expresar nuestras emociones y pensamientos de forma honesta, es decir, tal y como las sentimos, sin dañar los sentimientos del otro y respetando a los demás, pero, sobre todo, respetando tus propias necesidades.

Gestionar nuestras emociones no consiste en inhibir las emociones, sino en identificarlas, aceptarlas y expresarlas de manera adecuada.

Para profundizar más sobre su aplicación, en el apartado 4.4. “técnicas de comunicación” se presentarán técnicas concretas que nos ayudarán a mejorar nuestra asertividad.

4. TÉCNICA DEL SEMÁFORO

La técnica del semáforo es muy útil para gestionar la rabia. Al ser muy gráfica facilita mucho la comprensión de los niños, pero también la podemos utilizar los adultos. Esta técnica **nos permite aprender a identificar en qué situaciones nos enfadamos y a gestionar nuestra respuesta para canalizar la rabia y expresarla en el momento y el**

modo adecuado. Esta técnica es sencilla pero, como todas las técnicas, conlleva un entrenamiento. Veamos en qué consiste y cómo llevarla a cabo.

La técnica del semáforo emplea el símil de los colores de un semáforo de tráfico como estímulos discriminativos para los siguientes comportamientos:

- El **rojo** nos indica que tenemos que detenernos porque estamos sintiendo mucha rabia y estamos a punto de emitir una respuesta agresiva o desadaptativa. Por ejemplo, cuando a nuestro hijo le hacen la tercera falta consecutiva en pocos minutos.
- Una vez identificado es cuando pasamos al color **naranja** o ámbar que nos indica que es el momento de respirar y darnos un momento para reflexionar y buscar una solución al problema *“me concentro en mi respiración y me repito céntrate en animar”*.
- Por último, una vez encontrada la solución o la mejor alternativa, ya estamos preparados para el color **verde**, emitir una respuesta.



Fuente: Elaboración propia. Técnica del semáforo

TÉCNICAS DE MODIFICACIÓN DE CONDUCTA

Una vez que hemos visto cómo educar a través de la empatía y cómo ayudar a nuestros hijos a regular sus emociones, la psicología también nos puede ayudar a entender cómo funciona el aprendizaje y a aplicarlo con el objetivo de:

- Establecer límites frente a comportamientos producidos por la frustración como, por ejemplo, quejarse de un compañero cuando falla un pase o una ocasión.
- Y apoyar o reforzar determinados comportamientos como, por ejemplo, dar la mano al rival tras una derrota.

En ocasiones los límites y castigos pueden generar más frustración en los niños, pero, como ya hemos planteado, es importante que los niños aprendan de sus experiencias y entiendan que existen unos límites que no se pueden traspasar como, por ejemplo, criticar o insultar a un compañero.

Para ello os enseñamos cómo aplicar reforzadores y castigos, reforzando las conductas que queremos que se vuelvan a producir y castigando de forma contingente las que no queremos que vuelvan a darse.

1. APLICACIÓN DE REFORZADORES Y CASTIGOS

Nuestro aprendizaje depende de las consecuencias que tengan nuestros comportamientos en una situación específica. Si la consecuencia es positiva, la probabilidad de que se vuelva a repetir dicho comportamiento es mayor (Martin y Joseph, 2008). Por ejemplo, si nuestro hijo ayuda a un jugador lesionado del equipo contrario y yo le felicito por ello, habré reforzado dicho comportamiento y la probabilidad de volver a repetirlo será mayor.

Por el contrario, **si la consecuencia es negativa, la probabilidad de volver a repetir una conducta es menor**. Si mi hijo se enfada con el árbitro y empieza a gritarle y yo le regaño por ese comportamiento, habré aplicado un castigo y la probabilidad de que repita dicho comportamiento será menor.

Existen dos tipos de procedimientos destinados a aumentar la probabilidad de emisión de la conducta:

- **Reforzamiento positivo:** consecuencia apetitiva. Por ejemplo: un elogio o un abrazo.
- **Reforzamiento negativo:** eliminación de una consecuencia aversiva. Por ejemplo: tras una buena nota en un examen, día libre de estudio.

Y otros dos tipos de procedimientos destinados a disminuir la probabilidad de aparición de la conducta:

- **Castigo positivo:** consecuencia aversiva. Por ejemplo: el jugador que ha realizado una protesta al árbitro, recoge el material.
- **Castigo negativo:** retirada de una consecuencia positiva. Por ejemplo: si riñes con tu hermano te quedas sin jugar a la Play Station.

	APLICACIÓN	ELIMINACIÓN
ESTÍMULO APETECIBLE (+)	REFORZADOR POSITIVO	CASTIGO NEGATIVO
ESTÍMULO AVERSIVO (-)	CASTIGO POSITIVO	REFORZADOR NEGATIVO

Fuente: Elaboración propia. Tipos de reforzadores y castigos.

Una vez que conocemos los principios que rigen el aprendizaje, podemos comenzar a aplicar dichos reforzadores y castigos. ¿Cómo? A continuación os proponemos que diseñéis un plan de acción con los siguientes 3 pasos:

1. **Escribe qué conductas deseas ver y cuáles no.** Realiza una enumeración por escrito. Por ejemplo, me gusta el comportamiento de mi hijo cuando gana y va a saludar y a animar a los rivales, o no me gusta el comportamiento de mi hija cuando pierde, saliendo rápido del campo sin felicitar al rival.
2. **Selecciona los reforzadores y castigos para cada una de las conductas anteriores.** Por ejemplo, un elogio o un castigo verbal. Es importante que defináis este tipo de comunicación, planificando qué, cómo y cuándo lo vais a hacer. Si una vez se lo habéis comunicado vuelve a repetirse el comportamiento, habría que escoger otro tipo de castigo, pues el seleccionado no está generando ese efecto.
3. **Aplica y mantén las conductas ya aprendidas a través de los reforzadores.** Es importante señalar que no se refuerza a las personas, sino las conductas.

2. EXTINCIÓN DE LA CONDUCTA

Una de las técnicas más útiles para gestionar las rabietas infantiles es la **extinción** (Martin y Joseph, 2008). **Una reacción habitual en los niños cuando no consiguen lo que se proponen, es responder con intensidad reclamando atención y aquello que desean, en muchos casos con llantos y quejas.** Un ejemplo muy ilustrativo de esta situación es cuando estamos en el supermercado y nuestro hijo comienza a insistir una y otra vez en que le compremos una chocolatina o unas chucherías. Cómo ha habido situaciones previas en que al reclamarlo insistentemente lo ha conseguido, vuelve a llevar a cabo dicha estrategia aprendida por condicionamiento. ¿Qué podremos hacer en este tipo de casos?

Para dejar de reforzar esa conducta y eliminarla, deberemos hacer **caso omiso de sus reclamos**. En un primer momento probablemente se produzca un repunte de la intensidad de su conducta, por lo que es muy importante tener la suficiente **paciencia** para mantener la extinción. Al cabo de poco tiempo al no recibir el reforzador que mantiene su conducta, dejará de gritar y aprenderá que los berrinches no son una buena estrategia para conseguir lo que quiere.

Un ejemplo concreto en los que podría ser recomendable usar esta técnica en el fútbol es, por ejemplo, cuando nuestro hijo nos insiste una y otra vez en que le apuntemos al campus o a un torneo de Navidad y ya le hemos explicado que no puede ser dado que nos vamos de viaje.

No obstante, es fundamental tener en cuenta que hay situaciones en las que no se puede aplicar la extinción debido a que son comportamientos que no podemos permitir bajo ningún concepto y hay que castigar de manera rotunda y contingente. Por ejemplo, cuando nos habla mal, cuando insulta a otro niño o cuando tiene un comportamiento agresivo.

TÉCNICAS DE COMUNICACIÓN

1. TÉCNICAS PARA DECIR “NO”

A medida que los niños van creciendo, van dándose cuenta de que no siempre pueden verse satisfechos sus deseos y van aprendiendo a tolerar la frustración.

A medida que los niños van creciendo, van dándose cuenta de que no siempre pueden verse satisfechos sus deseos y van aprendiendo a tolerar la frustración, adquirir una mayor autonomía y contribuir por sí mismos a la satisfacción de sus deseos (López, 2009).

Para conseguir este objetivo es importante que los padres y madres contribuyáis estableciendo límites. A continuación se presentan algunas técnicas muy útiles para decir “NO”:

- **Técnica del razonamiento libre:** Consiste en dar una negativa y decir dos o tres razones contundentes que parezcan inamovibles por ti. Por ejemplo: *“Hoy no podemos quedarnos después del partido, tenemos que ir a recoger a tu abuela y a comer con tus primos. Sabes que si pudiésemos nos quedaríamos”.*
- **Técnica de la alternativa:** Consiste en decir no y dar una o más alternativas a esa propuesta. A veces puede resultar más eficaz decir primero las alternativas antes de decir no. Por ejemplo: *“¿Y si nos vamos a casa, preparamos tu comida favorita y por la tarde nos vamos al cine? Hoy no podemos ir a ver a Juan”.*
- **Técnica de déjame pensarlo:** consiste en retrasar la respuesta con la intención de decir “no”. A veces incluso no es necesario decir “no”, pues pasado ese momento ya no se vuelve a realizar la pregunta. Con este fin es necesario decir siempre que cuando ya sepáis la contestación, seréis vosotros los que comunicareis la respuesta. Por ejemplo, frente a la situación en la que el niño nos pide que le apuntemos al campus de verano: *“Déjame que lo piense, ahora no te lo puedo confirmar y no te prometo nada. Te respondo cuando lo tenga claro”.*



Imagen libre de derechos obtenida de pixabay.com

2. TÉCNICAS PARA REALIZAR ELOGIOS Y CRÍTICAS

Una técnica útil para realizar elogios de forma asertiva es **emplear enunciados que expresen un comportamiento concreto y cómo nos hace sentir ese comportamiento**. Por ejemplo, *“me ha gustado mucho cómo has gestionado la derrota. Me hace sentir muy contento y orgulloso que vayas a felicitar a todos los rivales”*.

Una de las técnicas más empleadas para realizar críticas y decir “NO” de manera asertiva es la “técnica sándwich”. Esta herramienta consiste en **elogiar un comportamiento para acto seguido realizar la crítica y acabar reforzando algún otro comportamiento**. Es decir, introducir la crítica entre dos elogios. Por ejemplo, *“Marta, me ha gustado mucho como te has esforzado en el partido de hoy. Tienes que seguir mejorando ciertas respuestas ante las decisiones del árbitro. Y si continuas esforzándote como hasta ahora, cada día te convertirás en una mejor jugadora de fútbol”*. Para realizar adecuadamente esta técnica es importante no utilizar preposiciones como “pero” o “aunque” para no invalidar lo mencionado anteriormente *“has jugado muy bien, pero puedes esforzarte más en defensa”*.

Una técnica útil para realizar elogios de forma asertiva es emplear enunciados que expresen un comportamiento concreto y cómo nos hace sentir ese comportamiento.

05

CONCLUSIONES.

La frustración es una parte inevitable y necesaria de la vida. No conseguir algo nos duele, nos afecta. Sin embargo, lo que nos ayuda a progresar y a madurar, no es evitar la tristeza o el enfado, sino adquirir herramientas para gestionar la situación.

Para afrontar estos estados de frustración, vuestro papel como padres y madres es el de apoyar, ayudar y guiar a los hijos para gestionar mejor dicha experiencia y extraer un aprendizaje que les sirva para desarrollar progresivamente su tolerancia a la frustración y su capacidad de autocontrol.

Vuestro papel es el de apoyar, ayudar y guiar a los hijos para gestionar mejor dicha experiencia y extraer un aprendizaje.

A lo largo del tema, se han presentado las principales herramientas que nos ayudan a:

- Representar modelos de referencia adecuados.
- Gestionar tanto nuestras emociones como las de nuestros hijos.
- Aplicar principios del aprendizaje.
- Establecer una comunicación asertiva y aplicar técnicas que mejoren la comunicación padre-hijo.



Entrenador y jugadora de fútbol base durante un partido (Fuente: pixabay.com)

06

**BIOGRAFÍA DEL
AUTOR.**



DIEGO

BENITO MARÍN

Graduado en Psicología por la Universidad a Distancia de Madrid (UDIMA), en Sociología por la Universidad Complutense de Madrid (UCM) y Máster en Psicología de la actividad física y el deporte por la Universidad Autónoma de Madrid (UAM).

Desde que las sucesivas lesiones de rodilla le obligaron a colgar las botas, dedicó todo su esfuerzo en formarse para ayudar a otros deportistas que experimentaran esta o cualquier otra situación adversa, encontrando en la Psicología Deportiva una forma de unir sus dos grandes pasiones: el comportamiento humano y el deporte.

Su trayectoria como jugador en las mejores categorías del fútbol base madrileño hasta Juvenil División de Honor, le aporta una gran comprensión de las situaciones que experimentan los niños y niñas del fútbol base como miembros de un equipo y de un club.

Uno de sus objetivos como Psicólogo en el deporte es promover un cambio en el contexto del fútbol base hacia entornos más saludables que prioricen la formación en valores y el aprendizaje de los niños. Consciente de la importancia que tiene el entorno del niño, una parte fundamental de su trabajo está basado en los entrenadores y en los padres y madres.

Desde que en 2018 terminase el Master en la Universidad Autónoma de Madrid, fundó un centro de Psicología Deportiva llamado Train Your Mind (TYM) en el que participó en la impartición de formación en centros como LaLiga, Medac, Acadef o Cenafe. Además ha trabajado con clubes de fútbol de la Comunidad de Madrid como Alcobendas Levit, Electrocor Las Rozas, Racing Villaverde, Guindalera o San Lorenzo del Escorial, y clubes de Castilla-La Mancha como Criptanense o Noblejas.

Actualmente está especializado en fútbol, impartiendo sesiones individuales en EVIE Fútbol, y en tenis, como psicólogo deportivo de clubs formativos de la comunidad de madrid como MTP Academy y Race



EVIEFútbol

www.eviefutbol.com