



FAMILIA FELIZ. NIVEL AVANZADO

Bloque 2: Experto en liderazgo.

Material complementario 5. Aprende a discutir con tus propios pensamientos.

En las situaciones difíciles, nuestro cerebro genera pensamientos pesimistas y destructivos que nos alejan de nuestro objetivo real: tener buenos vínculos con las personas que más nos importan, lograr una convivencia amable en la familia y crear una cultura de amor y bienestar en casa.

Te propongo que hagamos un ejercicio en el que vas a identificar los pensamientos “adversos” que a veces te asaltan en vuestro día a día, para después tener una discusión con ellos y desmontarlos. Primero te ofreceré algunos ejemplos, y después me gustaría que tú buscaras situaciones reales que puedas transformar.



EJEMPLO 1.

Situación negativa: Creí que mi pareja daría de cenar a los niños antes de que yo llegara a casa. En cambio, cuando llegué estaban los niños jugando y mi pareja con su móvil en la mano.

Pensamiento: ¡Qué inútil y qué caradura! Lo tengo que hacer yo todo. No puedo más.

Consecuencia: Te pones a dar gritos, no aceptas explicaciones, entras en la cocina a preparar la cena y estáis enfadados durante las siguientes horas.

Discusión interna con mi pensamiento: Me ha sentado muy mal, y mi reacción ha sido desproporcionada. Si soy justa, debo reconocer que esta semana mi pareja se ha ocupado de muchas más cosas que yo relacionadas con la casa y los niños. Además no es tan tarde, tengo que aprender a ser más flexible con los horarios. Si nos damos prisa, los niños pueden acostarse a la hora de siempre. Eso sí, mañana tendremos que hablar con calma de esta situación para que no se repita.

EJEMPLO 2.

Situación negativa: Sugerí a mi adolescente que viéramos juntos una serie que sé que le gusta. Me dijo que ahora no, que había quedado con sus amigas para jugar a un videojuego online.

Pensamiento: Es imposible conectar con ella, nunca lo voy a conseguir. Me detesta.

Consecuencia: Me cierro en banda, y no intento volver a conectar con ella.

Discusión interna con mi pensamiento: Me he sentido rechazada por mi hija. La echo de menos. Pero comprendo que es una adolescente y necesita separarse de mí. Sé que algunos días son mejores que otros. Tal vez sea verdad que ha quedado con sus amigas, o tal vez hoy no le apetece estar conmigo. Mañana se lo propondré de nuevo, y buscaré alguna otra actividad que le pueda apetecer hacer conmigo.

EJEMPLO 3.

Situación negativa: Mi hijo ha tenido una explosión, me ha insultado y se ha descontrolado.

Pensamiento: Esto es intolerable, ¿qué se ha creído? Se merece un buen castigo.

Consecuencia: Le das un azote y lo mandas a su cuarto a la fuerza, castigado. Tú te sientes mal por toda la agresividad.

Discusión interna con mi pensamiento: Mi reacción ha sido muy violenta, y no he resuelto nada. Ahora nos sentimos todos peor que antes y el niño está asustado. Tengo herramientas para gestionar estas situaciones de otra manera, y las tengo que usar. Cuando mi hijo está desbordado, mi trabajo es contenerlo de la manera más eficaz posible.



Ahora me gustaría que tú identificaras situaciones negativas, los pensamientos que te asaltan, las consecuencias y, por último, que imagines una manera más optimista de abordar la situación.

Situación negativa:

Pensamiento:

Consecuencia:

Discusión interna con mi pensamiento:

Situación negativa:

Pensamiento:

Consecuencia:

Discusión interna con mi pensamiento:

Situación negativa:

Pensamiento:

Consecuencia:

Discusión interna con mi pensamiento: