



FAMILIA FELIZ. NIVEL AVANZADO

Bloque 6: Experta en límites.

Material complementario 4. Límites e inteligencia emocional.

Cuando queremos instituir un nuevo límite en la familia, o cuando nuestros hijos se niegan a respetar uno de nuestros límites, surge el conflicto. Y este conflicto lo podemos manejar con o sin inteligencia emocional. Si bien la relación entre conflicto e inteligencia emocional ya la hemos trabajado (¡llevas meses trabajándola!), quiero ir un poquito más allá porque sé que el conflicto está muy presente cuando definimos límites.

Si estás intentando que se respete un límite, y te está resultando difícil, piensa en los siguientes aspectos que te pueden ayudar a mantener vuestra estructura y tu liderazgo en este momento tan difícil.

1-Observación

-Obsérvate tú. ¿Cómo estás en este momento? ¿Cuál es tu estado de ánimo? Estás:

Cansada.
Enfadado.
Harta.
Con prisas.
Impotente.
Ansioso.
Con ganas de ganar.
Pendiente de que otros no me juzguen.
Quiero enseñar una lección.
Etc.

-Observa a tu hija. ¿Qué le ocurre? ¿Sabes cuál es la emoción que se oculta tras su conducta? Está:

Cansado.
Celosa.
Con necesidad de aislarse.
Con necesidad de que no le controle.
Saturada.
Estresado.
Enfadada.
Susceptible.
Vulnerable.
Con dificultades con amigos.
Empoderado.
Etc.



2-Elige cómo actuar en ese momento

Elige cómo quieres comportarte y sé firme. Tus dudas van a hacer la situación mucho más difícil. Eres la persona que maneja el barco, no lo olvides.



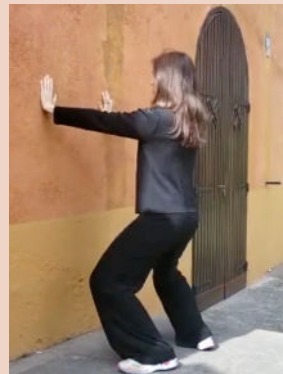
3-Utiliza tus herramientas

Sea cual sea la situación, esta concierne al menos a dos personas. En este momento revisa tus herramientas para seleccionar cuál va a permitirte resolver esta situación de la mejor manera posible. Algunas de estas herramientas son:

Conexión.
Escucha activa.
Llegar a un acuerdo.
Disciplina juguetona.
Asertividad.
Receptividad.



Puedes activar tu ojo mental y tu arraigamiento para que te resulte más sencillo hacer tu trabajo.



Voy a ejemplificar lo que acabo de contarte con alguna situación práctica:

SITUACIÓN PRÁCTICA 1:

Llevo todo el día trabajando. Llego a casa y mi hija pre-adolescente me dice que quiere acostarse más tarde porque le gustaría jugar una partida online con sus amigas. Es muy importante para ella. Inmediatamente intuyo que vamos a tener un conflicto porque no me gusta que se acueste tarde durante la semana.

Me observo: Estoy cansada. Percibo que tengo muchas ganas de quitarme de encima a mis hijos y sentarme en el sofá a ver una peli. Me molesta que mi hija me hable porque quiero dejar de interactuar con ella.

La observo: Está muy nerviosa. Me hace la petición con un exceso de dramatismo, como si fuera algo realmente importante. ¿Estará ocurriendo algo con sus amigas? Recuerdo que hace unos días se sintió excluida dentro del grupo. Me pregunto si esta partida tiene algo que ver con alguna dinámica complicada dentro de su grupo.

Elijo cómo actuar: Puedo elegir permitirle jugar, o no permitirselo. O tal vez decido no tomar una decisión hasta no tener más información. Antes de actuar, necesito decidir qué voy a hacer. Voy a pensarlo, no voy a dar una respuesta inmediata de la que me pueda arrepentir a los dos segundos.

Uso mis herramientas:

Elijo comprender por qué es tan importante: Inicio una conversación para comprender qué le está ocurriendo. Utilizo para ello la escucha activa.

Elijo no dejarle jugar: Conecto con mi ojo mental y busco mi arraigamiento. Con asertividad le digo que no podrá jugar porque nunca lo permitimos entre semana. Mantengo mi serenidad durante el conflicto, que sé que se puede alargar.

Elijo dejarle jugar: Voy a permitirle lo que me pide pero con límites. Soy asertiva y receptiva, y busco un acuerdo que me parezca razonable.

SITUACIÓN PRÁCTICA 2:

Mi hijo se niega a irse a la cama.

Me observo: Estoy sereno y soy dueño de la situación. No tengo estrés. Voy a poder mantener mi centro.

La observo: Aunque no me lo haya dicho, sé que no quiere ir mañana al colegio porque algunas dinámicas y exigencias del colegio le estresan. Tanta tensión hace que se bloquee y sea muy difícil hacerle razonar, conectar con él o ayudarlo.

Elijo cómo actuar: Puedo elegir darle tiempo porque sé que esto le ayuda. O tal vez elija obligarle a irse a la cama. Finalmente, es posible que le ofrezca alguna alternativa como leer un rato, acostarse en mi cama o acostarme yo en la suya.

Uso mis herramientas:

Elijo dejarle un ratito más. Sé que esto es lo que mejor funciona con este niño, y en este caso tengo que dejarle solo y no presionarle más porque sé que mi presión, sumada a la que ya tiene dentro, va a ser negativa. Me alejo de él y me retiro de la escena, ya que sé que mi presencia le provoca más agresividad.

Elijo obligarle a irse a la cama: Decido ser muy firme y asertiva, sin dejar resquicios a dudas o titubeos.

Elijo ofrecerle alternativas: Con asertividad y escucha activa, le comunico que tiene que irse a la cama y le propongo soluciones que le pueden ayudar a bajar su nivel de tensión. Lo hago desde la conexión y la serenidad, sabiendo que es posible que rechace todas mis opciones y que entonces tendré que cambiar mi manera de actuar.

En las situaciones en las que tienes que proteger vuestros límites, o variarlos, tienes que tomar decisiones. Es importante que en estos casos seas tú quien decide qué hacer y cómo hacerlo. Y que lo hagas de manera consciente. Así estarás siendo coherente, darás seguridad a tus hijos y actuarás de manera responsable. Estás haciendo muy bien tu trabajo, felicidades.