Universidad de Cádiz

Ester Redolosi
PSICOLOGÍA Y FORMACIÓN
AUTOCUIDADO • CRECIMIENTO • BIENESTAR

TALLER

Cómo educar sin discutir por todo



Herramientas prácticas para establecer límites, mejorar la comunicación y fortalecer la conexión con tus hijos.

Imparte: Ester Redolosi
Psicóloga sanitaria

BLOQUE 1 · ¿POR QUÉ DISCUTIMOS TANTO?

¿Te suena alguna de estas frases?

💬 **«¡Te lo he dicho veinte veces!»**

📱 **«¡Deja ya el móvil!»**

🛏️ **«¡Recoge tu habitación!»**

🏠 **«¡Mientras vivas en esta casa…!»**

😤 **«¡Es que no me escuchas!»**

¿Cuántas veces empezamos hablando de una habitación desordenada y terminamos discutiendo sobre el respeto, las notas y todo lo ocurrido desde septiembre?

BLOQUE 1 · ¿POR QUÉ DISCUTIMOS TANTO?

¿Por qué discutimos tanto?

El problema rara vez es solo lo que ocurre. El problema es cómo lo interpretamos. Entre el hecho y nuestra respuesta existe un proceso interno que a menudo olvidamos.

1

Hecho

La habitación está desordenada

2

Interpretación

«No me respeta» · «Pasa de mí» · «Se ríe de mí»

3

Emoción

Enfado, frustración o impotencia

4

Respuesta

Gritos, reproches o amenazas

Nuestras interpretaciones pueden amplificar el conflicto mucho más que el comportamiento original del niño o adolescente.



No todo desacuerdo necesita convertirse en una batalla

Lo que a veces buscamos

Obediencia inmediata, que hagan lo que decimos cuando lo decimos, sin rechistar y a la primera.

Lo que realmente queremos desarrollar

- **Responsabilidad:** que aprendan a hacerse cargo
- **Autonomía:** que tomen buenas decisiones
- **Convivencia:** que sepan relacionarse con respeto

Algunos conflictos son inevitables y hasta necesarios. No se trata de eliminarlos, sino de distinguir cuáles merecen nuestra energía y cuáles podemos dejar pasar.

HERRAMIENTA PRÁCTICA

Elegir nuestras batallas

Antes de intervenir, vale la pena hacerse tres preguntas honestas:

1. **¿Es importante para su seguridad o bienestar?**
   Si la respuesta es sí, es un límite necesario. No es negociable.

2. **¿Es una norma familiar realmente necesaria?**
   Para la convivencia, el respeto mutuo o el funcionamiento del hogar.

3. **¿O simplemente me gustaría que se hiciera a mi manera?**
   La ropa que eligen, cómo ordenan su espacio personal, sus gustos... Quizás aquí hay margen para soltar.



BLOQUE 2 · NUESTRAS EMOCIONES TAMBIÉN EDUCAN

Antes de educar, necesitamos observarnos

> «A veces no reaccionamos solamente a lo que nuestros hijos hacen, sino a lo que eso despierta en nosotros.»

El comportamiento de nuestros hijos puede activar emociones, recuerdos y experiencias propias que poco tienen que ver con ellos. Reconocer esto no es debilidad: es el primer paso para responder con más consciencia y menos automatismo.

¿Qué hay detrás de mi enfado?

Detrás de cada reacción intensa hay una emoción, y detrás de esa emoción, una necesidad. Identificarlas nos ayuda a responder mejor.

Cuando no me escucha...

Puedo sentir que **no me tiene en cuenta**. Necesidad: ser reconocido.

Cuando me contesta mal...

Puedo sentirme **cuestionado como figura de autoridad**. Necesidad: respeto.

Cuando no estudia...

Puedo sentir **miedo por su futuro**. Necesidad: que esté bien.

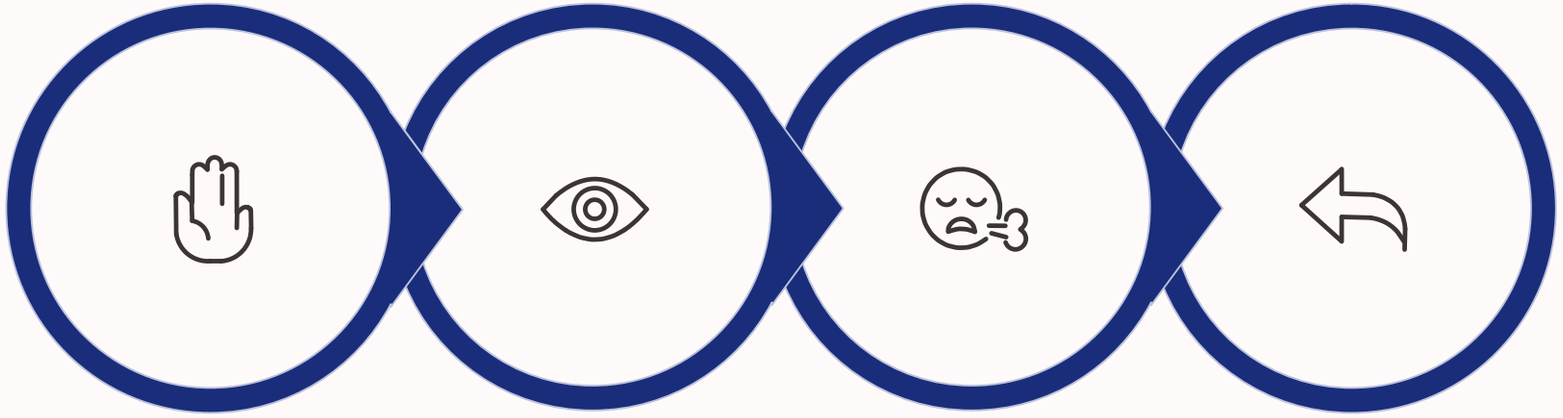
Cuando no obedece...

Puedo sentir que **pierdo el control**. Necesidad: seguridad y orden.

HERRAMIENTA PRÁCTICA

Regularnos antes de responder

Reaccionar es automático. Responder es una elección. La diferencia la marca el instante en que nos detenemos.



PARAR **OBSERVAR** **RESPIRAR** **RESPONDER**

Regulación emocional

Regularse no significa dejar de sentir enfado. Significa evitar que el enfado dirija automáticamente nuestra conducta y nuestra forma de comunicarnos.

Nuestros hijos aprenden también de lo que hacemos

Modelado que enseña

Si reconocemos un error y pedimos disculpas, enseñamos responsabilidad. Si gestionamos la frustración con calma, mostramos cómo se hace.

Mensajes contradictorios

Si gritamos para pedir calma, el mensaje que llega no es «cálmate», sino «cuando te enfadas, gritas».

> «No necesitamos ser padres perfectos, sino adultos capaces de **reparar** cuando nos equivocamos.»



BLOQUE 3 · PALABRAS QUE ACERCAN Y PALABRAS QUE ALEJAN

El poder de una sola palabra: PERO

Con «pero»

«Has estudiado mucho, **pero** podrías haber sacado mejor nota.»

«Me alegra que hayas recogido, **pero** todavía te falta el escritorio.»

Separando reconocimiento y corrección

«He visto el esfuerzo que has hecho. Me alegra que hayas estudiado.»

«Vamos a pensar juntos cómo mejorar lo que te ha costado más.»

El «pero» no siempre anula lo anterior, pero sí puede hacer que la persona centre su atención en la corrección y perciba menos el reconocimiento. Separar ambas partes ayuda a que lleguen las dos.

Cuidado con el SIEMPRE y el NUNCA

Generalizaciones que cierran

- «Siempre haces lo mismo.»
- «Nunca me escuchas.»
- «Nunca recoges nada.»

Favorecen etiquetas y respuestas defensivas. El niño o adolescente deja de escuchar el contenido y empieza a defenderse de la acusación.

Descripciones concretas que abren

Describir lo que ha ocurrido **en esta ocasión concreta**, sin convertir una conducta en una característica permanente.

«Hoy no has recogido la cocina después de comer, como habíamos acordado.»

Una conducta es modificable. Un rasgo de personalidad, mucho menos.

No es lo mismo describir que etiquetar

Las etiquetas se pegan. Los comportamientos se pueden cambiar. Esta distinción es fundamental para la autoestima y la motivación de nuestros hijos.

Etiqueta (identidad)

- «Eres un desastre.»
- «Eres un vago.»
- «Eres un egoísta.»

Descripción (conducta)

- «Tu habitación está desordenada.»
- «Esta semana no has dedicado el tiempo acordado a estudiar.»
- «Me gustaría que también tuvieras en cuenta las necesidades de los demás.»



Las comparaciones entre hermanos

> «Tu hermana sí que estudia.»

Aunque la intención puede ser motivar, las comparaciones entre hermanos suelen generar el efecto contrario: **rivalidad, vergüenza y sensación de no ser suficiente**.

Cada hijo tiene su propio ritmo, sus propias fortalezas y sus propios retos. Comparar con el hermano convierte la relación fraterna en una competición que nadie pidió.

Alternativa: reconocer el progreso individual. «La semana pasada tardabas más en ponerte con los deberes. Hoy lo has hecho antes. Eso se nota.»

Las preguntas que parecen reproches

Preguntas que no esperan respuesta

- «¿Cuántas veces tengo que repetírtelo?»
- «¿Es que no piensas?»
- «¿Tú crees que esto es normal?»

No son preguntas reales. Son formas indirectas de expresar frustración. Y el receptor lo sabe, así que se defiende en lugar de reflexionar.

Alternativas directas y respetuosas

- «Necesito que recojas ahora la mesa, por favor.»
- «Me cuesta mucho repetir lo mismo. ¿Qué podemos hacer para que no tengamos que llegar a este punto?»
- «Vamos a hablar de esto cuando los dos estemos más tranquilos.»

Validar no significa dar la razón

> «Todas las emociones son legítimas, pero no todas las conductas son aceptables.»

Sin validación
«Para ya de quejarte. Es la hora de apagar la consola y punto.»

Con validación y límite
«Entiendo que estés enfadado porque quieres seguir jugando. Puedes enfadarte, **y aun así** es hora de apagar la consola.»

Validar una emoción no implica ceder en el límite. Implica reconocer que lo que siente la otra persona tiene sentido, aunque nuestra respuesta siga siendo firme. Eso reduce la escalada.

Cuidado con minimizar sus emociones

Minimizando	Acompañando
• «No es para tanto.» • «Eso es una tontería.» • «No tienes motivos para llorar.»	• «Veo que esto te ha dolido.» • «Entiendo que para ti sea importante.» • «¿Quieres contarme qué ha pasado?»

Cuando minimizamos las emociones de nuestros hijos, no les enseñamos a no sentir; les enseñamos a no compartir lo que sienten con nosotros. Con el tiempo, aprenden a guardárselo.

El refuerzo positivo bien utilizado

Elogio genérico

«Muy bien.»
«Eres lo más.»
«Qué listo eres.»

Suena bien, pero no informa de qué ha hecho bien ni le enseña a repetirlo.

Reconocimiento específico

«He visto que hoy has empezado a estudiar sin que tuviera que recordártelo. Eso marca una diferencia.»

Reconoce el **esfuerzo y la estrategia**, no solo el resultado. Esto fortalece la motivación interna y la autoeficacia.

Reconocer avances, aunque sean pequeños, es una de las herramientas más poderosas que tenemos. No hace falta exagerar: la concreción ya es suficientemente potente.



ACTIVIDAD PARTICIPATIVA

Ejercicio: cambia la frase

¿Cómo reformularías estas frases habituales? Tómate un momento para pensarlo individualmente o coméntalo con la persona de al lado.

«Eres un desordenado.»

«Siempre estás con el móvil.»

«Tu hermano no me da estos problemas.»

«No llores, que no es para tanto.»

«Has aprobado, pero podrías haber sacado más.»

¿Qué cambia cuando describes en lugar de etiquetar? ¿Qué cambia en ti cuando lo dices de otra manera?

BLOQUE 4 · LÍMITES SIN ENTRAR EN BATALLA

Los límites también son una forma de cuidar

> «Un límite no es una agresión. Es una señal de que nos importa lo que les pasa.»

Firmeza

Mantener una norma con claridad y calma, sin necesidad de gritar ni amenazar.

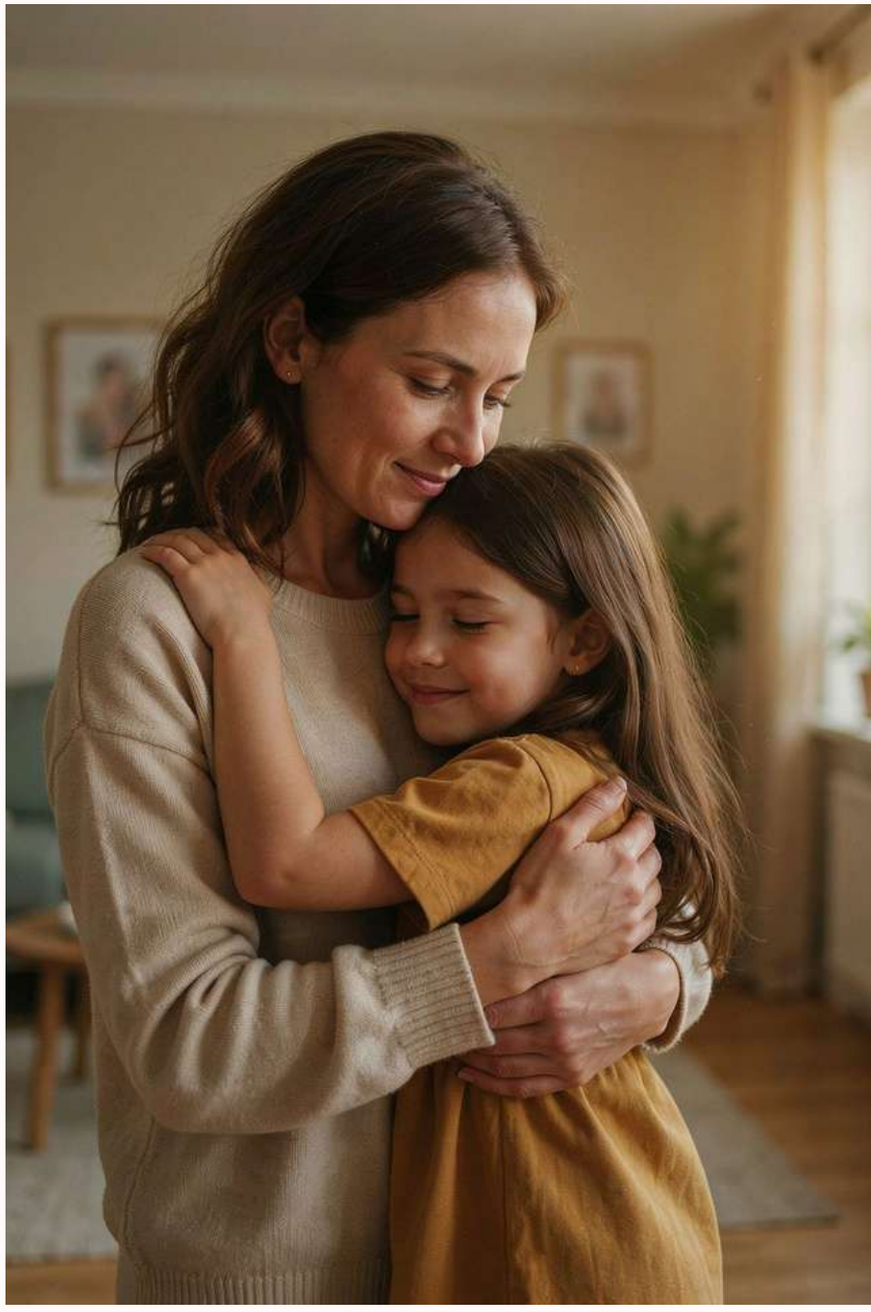
Autoritarismo

Imponer por imposición, sin explicación ni escucha. «Porque lo digo yo.»

Permisividad

Ceder ante la presión o la incomodidad, sin sostener ningún límite.

Los límites aportan estructura, seguridad y aprendizaje. Los niños y adolescentes los necesitan, aunque no siempre los agradezcan en el momento.



No necesitamos que nuestros hijos estén de acuerdo con todos los límites

> «Que mi hijo se enfade con un límite no significa necesariamente que el límite sea incorrecto.»

Lo que podemos esperar

- Que el límite se entienda
- Que se cumpla
- Que haya espacio para expresar el desacuerdo con respeto

Lo que no podemos exigir

- Que el límite les guste
- Que no se enfaden
- Que lo acepten emocionalmente de inmediato

Sostener una norma con calma, aunque el hijo proteste, es una habilidad que se entrena. Y esa calma en sí misma comunica seguridad.

No todo se negocia, pero no todo se impone



Saber en qué categoría está cada conflicto nos ayuda a no invertir la misma energía en todo, y a dar más autonomía donde es posible y más firmeza donde es necesario.

HERRAMIENTA PRÁCTICA

Dar opciones dentro del límite

> «Hay que hacer los deberes. ¿Prefieres empezar después de merendar o descansar quince minutos y comenzar después?»

El límite (hacer los deberes) no cambia. Lo que cambia es que el niño tiene algo de control sobre *cómo* llegar hasta ahí. Eso reduce la resistencia sin renunciar a la responsabilidad educativa.

El límite se mantiene

La responsabilidad no se negocia.

La forma se elige

El niño decide cómo llegar ahí.

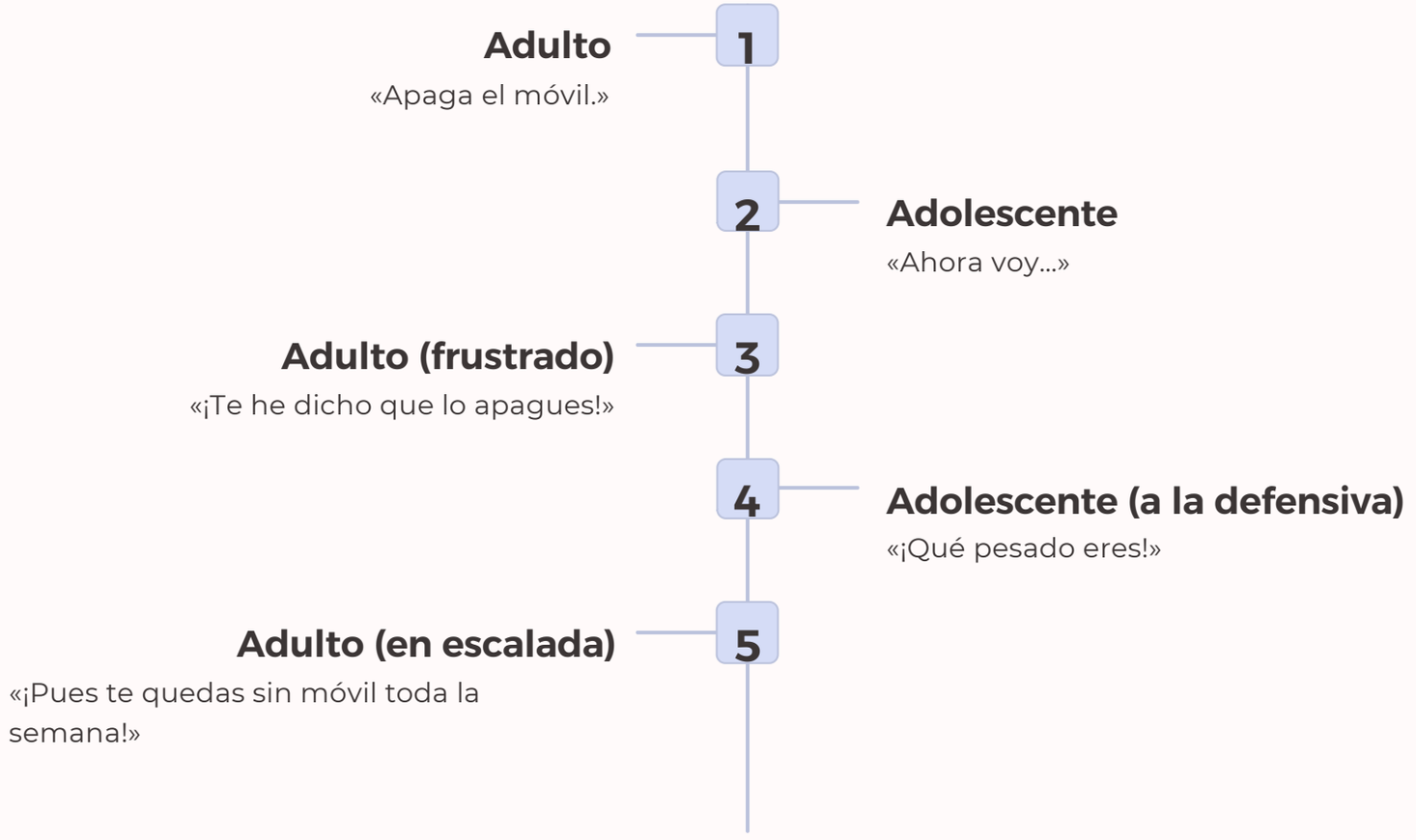
La relación mejora

Menos batalla, más cooperación.



Cuando discutir se convierte en una lucha de poder

Así se escala un conflicto en tiempo récord:



La clave está en salir del ciclo de escalada antes de llegar al último peldaño. Cuanto antes intervenimos, menos energía cuesta y mejores resultados obtenemos.

Menos sermones y más claridad

Lo que solemos hacer

Repetir argumentos, explicar durante minutos por qué tenemos razón, añadir ejemplos del pasado, comparar con otros niños...

Cuanto más hablamos en caliente, menos nos escuchan.

Lo que funciona mejor

Mensajes breves, concretos y respetuosos.

- «Necesito que apagues el móvil ahora.»
- «Cuando estemos más tranquilos, hablamos.»
- «Esta es la norma. Podemos hablar de ella después.»

Durante una discusión intensa, la capacidad de razonamiento se reduce. Los argumentos largos en ese momento no aportan comprensión; añaden combustible.

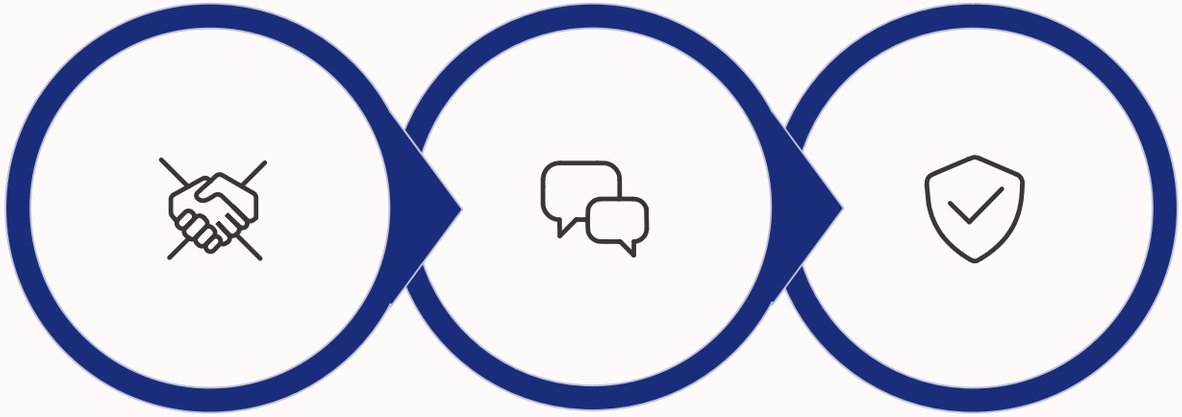


HERRAMIENTA DE REPARACIÓN

Reparar después de una discusión

> «Antes he levantado la voz y no me ha gustado cómo hemos hablado. Quiero que podamos entendernos mejor.»

Reparar no significa rendirse ni eliminar el límite. Significa volver cuando la tormenta ha pasado y recuperar la conexión.



Reconectar **Nombrarlo** **Reafirmar**

Esta reparación enseña a nuestros hijos algo fundamental: los conflictos se pueden solucionar, los errores se pueden reconocer y las relaciones se pueden cuidar incluso después de un mal momento.

BLOQUE 5 · DE LA TEORÍA A LA VIDA COTIDIANA

Caso práctico: la guerra del móvil 📱

Un adolescente de 14 años tiene acordado apagar el móvil a las 22:00. Son las 22:15 y sigue con él. El adulto se lo pide. El adolescente responde: «Ahora voy». Pasan cinco minutos más.

1 ¿Qué está ocurriendo?

Un límite acordado no se está cumpliendo. El adolescente pone a prueba la norma.

2 ¿Qué interpreta el adulto?

«No me respeta». «Le da igual lo que acordamos». «No tengo autoridad».

3 ¿Qué necesita cada uno?

El adulto: que se cumpla lo acordado. El adolescente: terminar lo que estaba haciendo, sentir que se le escucha.

4 ¿Cómo comunicarlo sin escalada?

«Son las 22:15. El acuerdo era apagarlo a las 22:00. Entiendo que quieras seguir, pero en dos minutos acabaa lo que estás haciendo y lo apagamos.»

REFLEXIÓN INDIVIDUAL · 5 MINUTOS

Ejercicio: ¿Qué puedo hacer diferente?

Piensa en una discusión que se repite con frecuencia en casa. Completa mentalmente (o por escrito) las siguientes frases:

01

Normalmente discutimos por...

02

Cuando ocurre, pienso...

03

Lo que siento es...

04

Suelo reaccionar...

05

La próxima vez puedo intentar...

No hace falta compartirlo si no se quiere. Es un ejercicio personal. El objetivo es crear un pequeño espacio de observación antes de que llegue el siguiente conflicto.

Cuando nuestros hijos ya son adultos

La relación necesita evolucionar:
de dirigir sus decisiones a acompañar su autonomía.

Siguen necesitando afecto, escucha y apoyo, pero también respeto por su intimidad, sus elecciones y su derecho a equivocarse.



La autonomía se construye, no aparece de golpe



20–25 años

Explorar estudios, trabajo, amistades y relaciones.
Apoyar sin decidir por ellos.

25–30 años

Respetar proyectos y decisiones.
Ofrecer consejos cuando se soliciten.

A partir de 30

Consolidar una relación entre adultos basada en respeto, afecto y reciprocidad.

Las edades son orientativas: cada trayectoria vital y familiar es diferente.

Preocuparse no es lo mismo que controlar

«No deberías seguir con esa pareja».	«¿Quieres contarme cómo te sientes en esa relación?»
«Tienes que buscar otro trabajo».	«¿Quieres que pensemos juntos qué opciones tienes?»
«Estás tomando una mala decisión».	«Yo lo veo de otra manera, pero respeto que decidas tú».

Escuchar y expresar preocupación sin imponer nuestras preferencias.

Convivir con un hijo adulto: acuerdos, no control

Los acuerdos sí corresponden

Responsabilidades domésticas
Contribución a gastos, si procede
Respeto a espacios compartidos
Horarios que afectan a la convivencia

El control personal no

Elegir pareja o amistades
Imponer estudios o profesión
Exigir acceso a mensajes privados
Decidir cómo debe vivir su vida

«Aunque seamos adultos, necesitamos acuerdos para convivir».

Acompañar sin indicar siempre el camino

«Cuando son pequeños, necesitan nuestra mano para aprender a caminar.
Cuando son adultos, necesitan que podamos caminar a su lado».

¿Qué nos cuesta más: que nuestros hijos se equivoquen o aceptar que ya no podemos decidir por ellos?

Consecuencias frente a amenazas

Amenaza desproporcionada	Consecuencia coherente
«Si no recoges,te quedas sin salir durante **un mes**.»	«Antes de salir, necesitamos dejar recogido lo que hemos utilizado.»
Difícil de sostener, desconectada de la conducta, genera más resentimiento que aprendizaje.	Proporcionada, previsible, relacionada con la conducta y adaptada a la edad.

Las consecuencias efectivas tienen cuatro características: son **proporcionadas** (acordes al tamaño del problema), **previsibles** (el niño las conoce de antemano), **relacionadas** con la conducta y **adaptadas** a la edad y el momento evolutivo.

Diez pequeñas herramientas para llevar a casa 🧰

1. Describir sin etiquetar
2. Evitar generalizaciones
3. Reconocer antes de corregir
4. No comparar
5. Validar las emociones
6. Regularnos antes de responder
7. Establecer límites claros
8. Ofrecer autonomía
9. Evitar amenazas desproporcionadas
10. Reparar después del conflicto

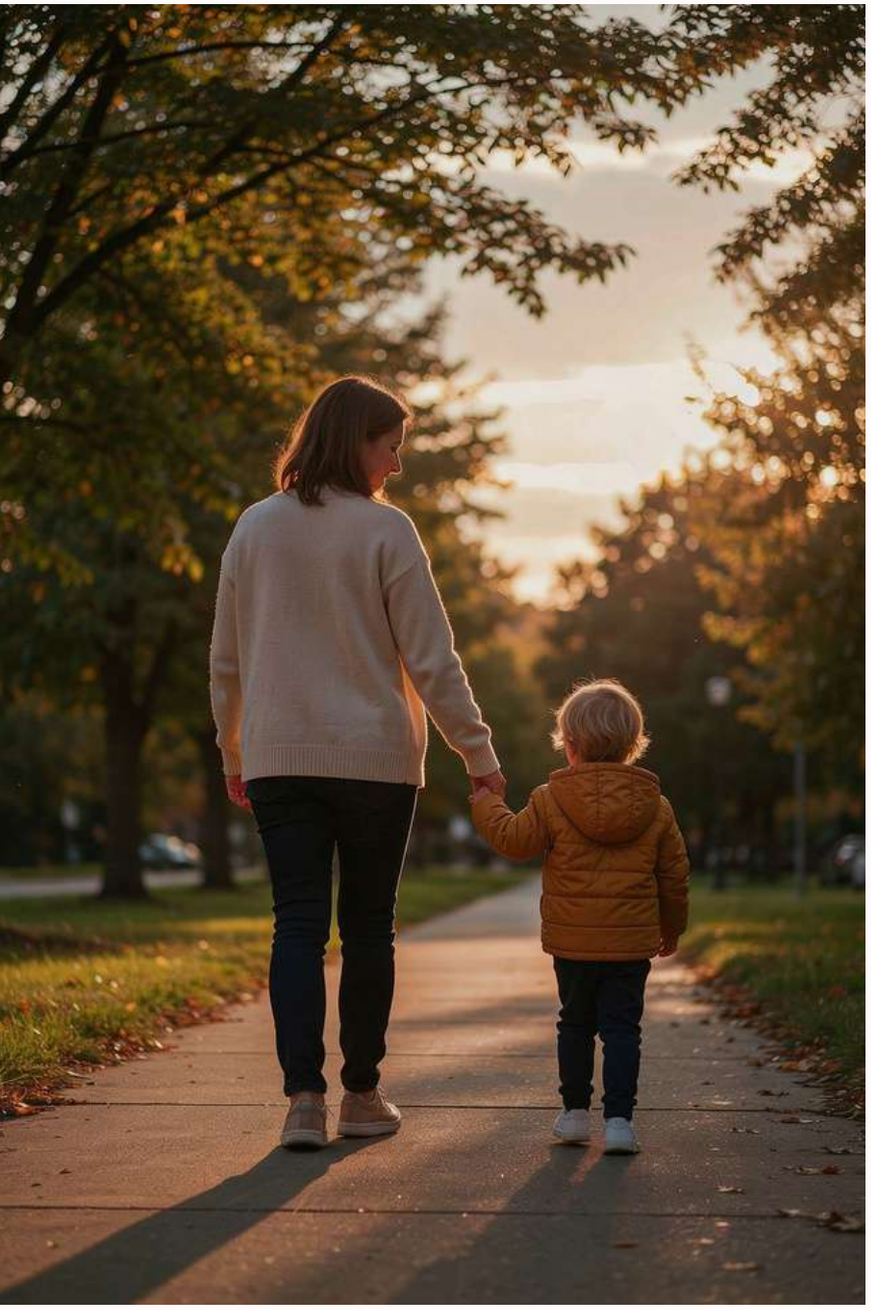
10 herramientas para educar sin discutir

EscaneaelcodigoQRyllevateeldocumento a casa



Ester Redolosi | Psicologia y Formacion

www.esterredolosi.com



Para terminar...

> «Educar no consiste en evitar que nuestros hijos se enfaden, se equivoquen o se frustren.
> Consiste en acompañarlos mientras aprenden a vivir, sin olvidarnos de aprender nosotros también.»

Ester Redolosi Sánchez
Psicóloga General Sanitaria · Psicología y Formación Universidad de Cádiz

¿Qué pequeña cosa vas a empezar a hacer diferente en casa?

Muchas
gracias