

FOLLETO 19:

PATRONES DE PENSAMIENTO PERSONAL

Los cuidadores de niños con problemas de comportamiento tienden a experimentar 3 patrones comunes de pensamiento personal que pueden contribuir a los sentimientos de ira cuando se enfrentan a una situación desencadenante con su hijo. Estos 3 errores de pensamiento comunes son los siguientes:

- **Sesgo de atribución hostil**
- **Falacia del castigo**
- **Altas expectativas (“deberías”)**

Sesgo de atribución hostil

Qué es: El sesgo de atribución hostil ocurre cuando asumimos que las acciones de otra persona tenían la intención de hacernos daño de alguna manera.

Cómo se ve en la crianza de los hijos: Cuando nuestro hijo se porta mal, podríamos tener pensamientos como: “Él solo está haciendo eso para meterse conmigo”, “Ella solo quiere enojarme”, “No le importa que me hace llegar tarde al trabajo” o “Ella está tratando de avergonzarme”.

Lo que podemos hacer para contrarrestarlo: Examine este pensamiento y haga preguntas opuestas, como las siguientes: “¿Qué otra razón podría tener para hacer esto?”, “¿Realmente disfruta haciéndome enojar?”, “¿Es posible que no entienda que voy a llegar tarde al trabajo o tal vez que no entienda lo que sucede si llego tarde?” o “¿Es posible que no entienda que estoy avergonzado?”

Pensamientos alternativos: “Tal vez fue un accidente”, “Ella probablemente no se da cuenta de cómo esto me afecta”

Falacia del castigo

Qué es: La falacia del castigo ocurre cuando automáticamente pensamos que necesitamos impartir un castigo severo a un niño cuando hemos estado involucrados en un evento activador con ellos. Este error de pensamiento a menudo incluye estrategias de disciplina física o consecuencias graves.

Cómo se ve en la crianza de los hijos: Cuando nuestro hijo se porta mal, podríamos tener pensamientos como: “Solo necesita una buena nalgada”, “Le voy a quitar el teléfono por un mes”, “Ah, AHORA VA A VER”, o “¡Espera a que su papá se entere de esto!”

Lo que podemos hacer para contrarrestarlo: Recordar que los estudios sobre salud conductual han demostrado claramente que la disciplina física no es efectiva para el verdadero cambio de comportamiento ni útil para construir una relación saludable con su hijo y que las consecuencias prolongadas o graves son menos efectivas que los castigos breves y específicos. Pregúntese: “Si funcionara, ¿necesitaríamos esta ayuda de otros?”

Pensamientos alternativos: “Voy a encontrar un castigo apropiado para este mal comportamiento”, “Las nalgadas nunca funcionan”

Altas expectativas (“deberías”)

Qué es: Los “deberías” son patrones de pensamiento en los que tenemos una lista de reglas inflexibles sobre cómo nuestro hijo debe, debería o tiene que actuar.

Cómo se ve en la crianza de los hijos: Cuando nuestro hijo no sigue la lista mental de reglas que hemos desarrollado para él o ella, tenemos pensamientos como los siguientes: “Ella debería saberlo”, “Él debería poder hacer eso sin mi ayuda”, “Ella tiene que hacer todo eso ahora mismo” o “Él debería poder manejar esto mejor”.

Lo que podemos hacer para contrarrestarlo: Una gran parte de detener nuestros “deberías” provienen de preguntarnos “¿Por qué?": “¿Por qué debería saber qué hacer, poder hacerlo, etc.?” Podemos preguntarnos qué evidencia tenemos para demostrar que el “debería” es fáctico y también examinar si nuestras reglas son inflexibles.

Pensamientos alternativos: “Es posible que aún no pueda hacer eso”, “Puede que mis expectativas sean demasiado altas sobre esto”