

Manejo de Límites.

Lic. Galo Guerra Vargas. Psicólogo Modificador De Conducta,
Miembro de la Academia de Ciencias de Nueva York;
Director del Instituto Cognitivo Conductual, Y Docente Universitario

Parte I

El tema de los límites de conducta ha sido mal interpretado por parte de las personas, y lamentablemente la psicología no ha sido clara en la educación del público con respecto a este tema. Cuando en ocasiones se recomienda a una persona, padre o madre, que ponga límites a los hijos, se tiende a confundir la palabra “límite” con “castigo”, y no es así.

Los límites deben entenderse como la ubicación de un comportamiento en un contexto adecuado, o bien, la disminución de una conducta indeseada, logrando que se aumente una conducta deseada.

Esta definición suena sencilla, pero en la práctica representa muchas veces un verdadero problema, la pregunta sería ¿por qué?. Para lograr establecer un límite adecuado, se deben tener en cuenta varias cosas. La primera de ellas es que los límites son necesarios, además es deber de todo padre enseñarlos a sus hijos, pues de ellos depende una buena parte de la buena vida que éstos tengan a futuro.

Además un límite debe ser firme, claro, pero sin violencia, gritos o golpes. Muchas veces el establecimiento del límite se pierde cuando los padres se entregan al enojo y la intensidad del mismo hace que el hijo solamente recuerde la situación de enfado. La tranquilidad a la hora de poner un límite es fundamental.

Para tener un buen control sobre la situación es necesario valorar la conducta, lo que quiere decir, que se debe pensar si realmente lo que el hijo hace es abiertamente inadecuado (como mentir, robar, o escapar de la escuela) o simplemente no se debe

actuar así en ese momento o lugar (como jugar en un lugar inapropiado, acostarse a dormir tarde, o salir a jugar sin haber hecho la tarea).

Basados en lo anterior, se puede pensar que jugar no es indeseable, más bien es sano, sin embargo es conveniente que el juego se realice en el lugar adecuado, y en el momento justo. Jugar o ver la televisión sin haber hecho la tarea, es inadecuado, lo que implica que los padres deben “poner un límite”. Dejando claro que el juego es deseable siempre y cuando se haya realizado primero los deberes.

En la próxima entrega se explicará cómo se ponen los límites de manera adecuada, la manera de utilizar la voz, y la enseñanza de comportamientos adecuados, que sustituyan el indeseado.