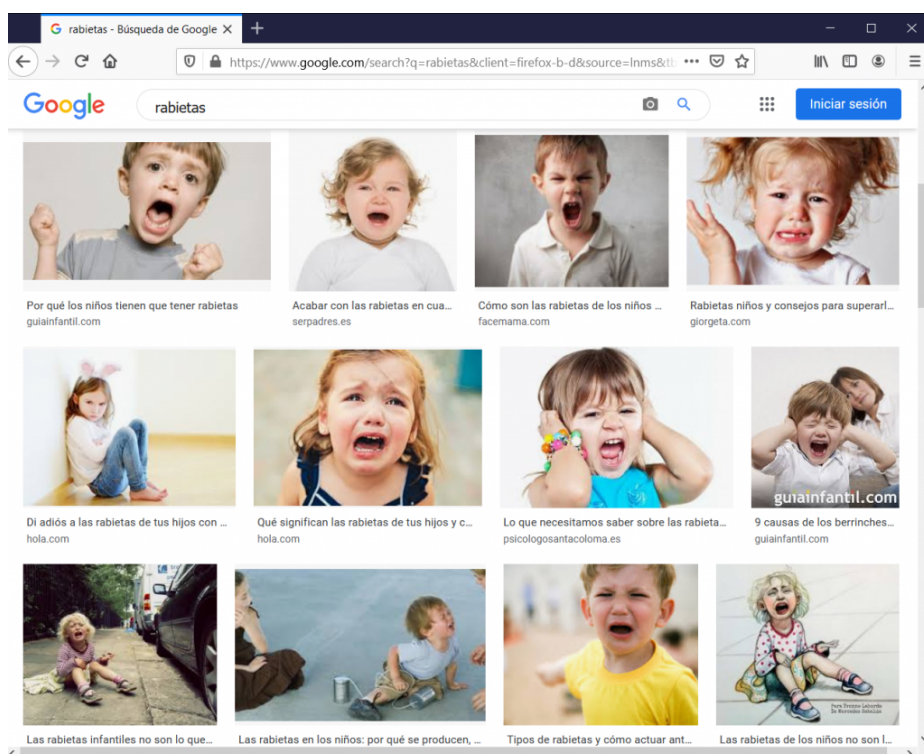


Los adultos también tenemos rabietas

Seguro que cuando escuchas la palabra «**rabietta**» te imaginas a un niño o una niña chillando, llorando, tirándose al suelo, dando patadas... De hecho, esto es lo que nos muestra Google cuando buscamos «rabietas».



Pero, cuesta imaginarse a una persona adulta pataleando y tirada en el suelo de su oficina quejándose por algo, ¿verdad?

Se supone, que con los años, vamos teniendo más **autocontrol** y herramientas para comunicar lo que nos molesta, lo que significa que las rabietas sólo deberían ser protagonizadas por niños y niñas.

Sin embargo, las rabietas son una reacción prácticamente automática, porque como dice el psicólogo **Daniel Goleman**, «el cerebro emocional responde a un evento más rápidamente que el cerebro racional».^[1]

Cuando éramos pequeños, que no nos comprasen una piruleta era un motivo perfecto para una rabieta, y ahora, que no nos avisen para hacer un plan de amigos.

La diferencia respecto a la infancia, además de los motivos que causan las rabietas, está en cómo estas se **manifiestan**. Los adultos podemos expresarlas de diferentes formas: levantando la voz, hablando sin respeto, llevando la frustración y la rabia en silencio, ...

Lo que está claro es que las rabietas en adultos son la demostración de una **escasa madurez emocional**. Por lo tanto, cuando identificamos una rabieta en una persona adulta, al igual que con los niños y niñas, deberíamos actuar con determinación y no adoptando su misma actitud. No tomárselo como algo personal (dentro de lo posible) e intentar **entender** por qué está actuando de esa manera: ¿qué le ha ocurrido? ¿tiene miedo? ¿está desilusionado? ¿tiene inseguridades?

Con el objetivo de gestionar estas rabietas adultas, la siguiente imagen ^[2] muestra algunos **consejos**. Entre ellos, podemos encontrar los “típicos” consejos: pararte a pensar, tranquilizarte, marcharte del lugar de conflicto y reflexionar sobre lo que te ha molestado. Sin embargo, hay otros consejos que no solemos aplicar, y sobre los que me gustaría reflexionar.

- ✦ Pon pausa.
- ✦ Aléjate de la escena del conflicto para evitar decir o hacer cosas de las que puedas arrepentirte.
- ✦ Date el tiempo necesario para tranquilizarte. Haz algo que te regrese la calma: escucha música, haz algo de actividad física, lee, respira, etc.
- ✦ Reflexiona sobre lo que te ha molestado y si hay alguna razón para sentirte así.
- ✦ Revisa y reajusta tus expectativas.
- ✦ Utiliza la honestidad emocional.
"Me siento _____ porque _____. Me gustaría/necesito _____."
- ✦ En caso de ser necesario, pide disculpas y repara el daño que hayas podido causar.
- ✦ Busca soluciones. Enfócate en lo que TÚ puedes hacer o cambiar.

Por un lado, fijarnos unas **expectativas** muy altas nos puede impulsar a conseguir nuestro objetivo, pero si no lo conseguimos, nos podemos frustrar. Por lo tanto, es recomendable fijarse unas expectativas realistas e ir revisándolas y reajustándolas según pasa el tiempo, siempre con optimismo y confiando en nosotros y nosotras mismas.

Por otro lado, algo muy importante, y que suele escasear bastante, es la **honestidad emocional** ^[3], que consiste en comunicar nuestras emociones y necesidades de una forma transparente y respetuosa. De esta forma, hago llegar a la otra persona lo que espero de ella, tomando el control de mis emociones y sin echar la culpa a nadie por lo que yo siento.

Me has ofendido

vs.

Me siento ofendida cuando me hablas de esa manera. Me gustaría que pudiéramos hablar tranquilamente sin que me ofendas o me faltes al respeto.

De la mano de esta idea, está el hecho de poner el **foco** en nuestra persona y no en las demás. Si queremos encontrar

soluciones a un problema, seguramente sea más efectivo centrarnos en lo que podemos hacer, sin esperar nada de nadie.

Finalmente, pedir **perdón**. Muchas veces, se pide perdón un poco a la ligera, por cumplir, y sin reflexionar sobre la acción que nos ha llevado a disculparnos. Sin embargo, si la disculpa es sincera e intentamos reparar el daño causado, será efectivo y obtendremos el perdón por parte de la otra persona.

Como conclusión, considero que cada persona debe conocerse a sí misma y saber cuál es la mejor forma para evitar las rabietas. Creo que es importante no centrarnos en lo que nos ha pasado, sino en cómo solucionarlo para que no nos vuelva a pasar.

Referencias

[1] <<Ocho lecciones de Daniel Goleman sobre inteligencia emocional>>, Gestionando hijos, acceso el 13 de noviembre de 2020, <https://www.gestionandohijos.com/daniel-goleman-inteligencia-emocional/>

[2] <<¿Cómo gestionar las rabietas adultas?>>, Pinterest, acceso el 13 de noviembre de 2020, <https://www.pinterest.es/pin/425027283588594922>.

[3] <<La honestidad emocional. Cómo compartir tus emociones con los niños.>>, Mariana Martínez, acceso el 13 de noviembre de 2020, <https://mariana-martinez.es/blog/la-honestidad-emocional-como-compartir-tus-emociones-con-los-ninos/>