

espes



## PROGRAMA CONECTADOS

NO PODEMOS  
**CONTROLAR**

---



Construyendo la vida  
que nos **IMPORTA**



634 71 22 84



[info@fundacionespes.org](mailto:info@fundacionespes.org)

# NO PODEMOS CONTROLAR

Durante mucho tiempo, la crianza se ha sostenido sobre **modelos de autoridad vertical**, sin embargo, en contextos familiares y educativos contemporáneos, este paradigma muestra sus límites: **los vínculos se resienten, los conflictos se intensifican** y los hijos e hijas, lejos de sentirse acompañados y acompañadas, se sienten vigilados/as o incomprendidos/as.

Uno de los grandes desafíos que enfrentan las familias hoy en día es la **desmotivación profunda que muestran muchos adolescentes y jóvenes**. Esta falta de deseo, de interés por el aprendizaje o por proyectos personales, es, en muchos casos una forma de **resistencia silenciosa frente a un entorno que el joven percibe como invasivo**, exigente o desconectado de sus verdaderas necesidades.

Desde esta perspectiva, intentar controlar a nuestros hijos e hijas, no sólo resulta ineficaz, sino que profundiza su desconexión, generando más distancia, más rechazo e incluso más abandono. Por eso, **aceptar que no podemos controlarlos no es una derrota**, significa reconocer que cada uno/a es un ser autónomo, con su propio mundo interno, sus ritmos, sus resistencias y sus decisiones.

En este camino, el adulto se convierte en un agente de contención. Aunque no puede controlar las decisiones o conductas de sus hijos e hijas, sí puede **controlar sus propias reacciones: la agresividad, la frustración, el miedo**. Y desde ese autocontrol, puede ofrecer un modelo de relación basado en el **respeto mutuo, la escucha activa y la responsabilidad compartida**.

Con todo ello, proponemos abordar una **nueva forma de autoridad**, abandonando una autoridad basada en el control para sustituirla por una autoridad **construida desde el diálogo**, convirtiéndose así, en una herramienta esencial: un encuentro horizontal, genuino y respetuoso, donde todas las voces tienen valor y el sentido se construye en común.

Si hay 4 conceptos que definen la autoridad dialógica estos son: **la presencia, el autocontrol, la ayuda y la constancia**.

Una de las herramientas fundamentales que posibilitan la autoridad dialógica es la **comunicación no violenta (CNV)**, que entiende que detrás de cada conflicto hay una posibilidad.

Aplicar la CNV en el entorno familiar no significa evitar los límites, sino establecerlos desde el respeto mutuo, la firmeza afectuosa y el diálogo. Es una forma de construir relaciones más sanas, donde el vínculo se fortalece incluso en los momentos difíciles.

A continuación, exponemos los cuatro pasos para llevar a cabo una Comunicación No Violenta:

- 1. Observar sin juzgar.** En lugar de decir *"¡Siempre haces lo mismo!"*, podemos describir lo que ocurrió de forma objetiva: *"Hoy no recogiste tus cosas del salón."*
- 2. Expresar sentimientos.** Reconocer cómo nos sentimos sin culpar al otro: *"Me siento frustrada y cansada."*
- 3. Identificar necesidades.** Conectar con lo que está detrás de ese sentimiento: *"Necesito colaboración y orden en casa."*
- 4. Formular peticiones claras.** Pedir lo que necesitamos de forma concreta, sin exigir: *"¿Podrías recoger tus cosas antes de cenar?"*

De esta forma, en lugar de imponer, abrimos un espacio para el diálogo, respondiendo desde la conciencia emocional.



# NO PODEMOS CONTROLAR



Construyendo la vida  
que nos **IMPORTA**

Ronda de las Ventas 8, 1.B  
Burlada, Navarra



634 71 22 84



[info@fundacionespes.org](mailto:info@fundacionespes.org)

Con la colaboración de

Gobierno de Navarra  Nafarroako Gobernua