MODULO 1

RECONOCIENDO MIS EMOCIONES

Miedo: presión en el pecho, cosquilleo en brazos llegando hasta las manos, incluyendo hombros. Sensación de frió y caliente que me recorre todos los brazos. Sensación de hormigueo en la mitad de la cabeza hacia atrás.

Ahora describe las siguientes emociones y escribe como se sienten en tu cuerpo:

Enojo

Vergüenza

Incertidumbre

Tristeza

Rechazo

Impotencia

Dolor

Frustración

Abrumada

Ya que hayas descrito las sensaciones que te produce cada emoción, lo que debes de tener claro es como tu cuerpo te avisará que estás sintiendo. En ese momento es indispensable que te encargues de ti primero para que después puedas encargarte de tu hijo. ¿A qué nos referimos con encargarte de ti?, pues a que cuando estamos reaccionando desde un estado muy emocional no tenemos acceso a una visión global y racional de la situación presente. Sintiendo tanta emoción será prácticamente imposible que actúes de manera calmada y asertiva.

Para poder identificar que estamos perdiendo nuestra capacidad de actuar de manera adulta o racional, vamos a describir situaciones que muy comúnmente nos regresan a actuar como lo hacíamos en etapas infantiles. A continuación vamos a describir un cuadro que tiene situaciones que fácilmente detonan huellas emocionales en las que perdemos el control. Clasifica del 1 al 5 con cual es más fácil que reacciones si esto te sucediera con alguna persona.

Que reten tu autoridad	1	2	3	4	5
Que te insulten	1	2	3	4	5
Que se burlen	1	2	3	4	5
Que te digan lo que tienes que hacer	1	2	3	4	5
Que te critiquen	1	2	3	4	5
Que sean sarcásticos	1	2	3	4	5
Que te controlen	1	2	3	4	5
Que te mientan	1	2	3	4	5
Que te juzguen	1	2	3	4	5
Que haya tiradero/desorden	1	2	3	4	5

Una vez que clasificaste cada una de estas situaciones ahora escribe debajo de cada una cual es la emoción que te produce. Si solo se te ocurre escribir enojo, recuerda que el enojo muy comúnmente enmascara otras emociones, así que trata de ir a un nivel más profundo y recuerda cuando eras niño/a cómo te sentías cuando tus padres hacían eso contigo. Por ejemplo, hoy si mi hijo me miente -me pongo furiosa, en mi historia cuando yo era niña, si mis padres me mentían sentía, tristeza, decepción, dolor y engaño. Por lo tanto debajo de ese enojo que muestro hoy, existen también todos estos sentimientos que vivían en mi infancia, pero están enmascarados con el enojo.

Para poder ejercer autocontrol sigue los siguientes pasos:

1. Identifica las sensaciones de cada emoción que describiste anteriormente. Así que tu señal de alerta para no perder el control será la presión, hormigueo o cambio en la temperatura qué estés sintiendo en tu cuerpo.
2. Respira poniendo toda tu atención en esa área de tu cuerpo. Observa si hay cambios en las sensaciones y reconócelos. Toma 4 respiraciones profundas, contando hasta el 4 cuando inhalas, 4 conteniéndolo y 4 cuando exhalas.

3. Repite para ti, -Me siento_____(nombrando la emoción que tienes: lastimada, con miedo, impotencia o cualquier lo que estés sintiendo). Repetir para ti, hacer que salgas de esa fase emocional reactiva y que puedas comenzar un proceso de calma; entonces ya puedas tener acceso a tus recursos intelectuales en lugar de quedarte en un modo reactivo y muy primitivo. Para reconocer, observar y nombrar lo que sientes tienes que utilizar una parte de tu cerebro más madura o evolucionada que la que emite una respuesta visceral. Digamos que sales de tu cerebro reptileano para entrar a la zona del cerebro evolucionado.

Ya que nombraste la emoción, imagina que estás hablando con tu niña/o interior, ese que vivió las huellas emocionales de tu historia. Haz una imagen o trae una foto del pasado a tu mente de esa niñita o niñito e imagina que estás hablándole para hacerlo sentir mejor, y para decirle "tranquila/o estás lastimada, asustada, y aquí estoará yo para ti. Este dialogo interno produce un efecto a nivel de tu cerebro ya que comienzas a tener acceso a las áreas maduras y racionales y trabajas generando un calmante natural en el cuerpo que es la oxitocina. Si tú tienes este dialogo con empatía hacia ti y compasión, muy fácilmente podrás regresar a encargarte de tus hijos desde una persona adulta, asertiva y respetuosa.

MÓDULO 2
"El autocontrol es una decisión que se toma y se actúa día con día y la raíz que tiene es el amor"

Cuando apliques el autocontrol podrás realizar las siguientes conductas:

1. Podrás focalizarte en la conducta que el niño debe lograr.
2. Celebrarás tanto la toma de decisiones como los logros.
3. Lograrás ver la situación desde la perspectiva del niño tanto como la tuya.
4. Comunicarás con claridad lo que el niñ@ necesita con palabras y frases de acuerdo a la situación.
5. Describirás las conductas

Ejercicios para lograr autocontrol Becky Bailey

1. Intercambia en tu comunicación "me haces" por "voy a_____"
2. Cuando estés enojad@ repite para ti mismo, "Estoy enojad@" y está bien enojarse.
3. Termina diciendo "Cuando hago a otra persona responsable de mis sentimientos o reacciones, los hago responsables de mí y pierdo el poder sobre mi persona"
4. Pregúntate "¿Dónde se encuentra mi poder?"
5. Cuando te despiertes y te acuestes, repasa tu cuerpo sintiendo desde los dedos de tus pies hasta tu cuero cabelludo como se siente tu cuerpo. Con los ojos cerrados y enfocándote en tu respiración, no pienses, solo escucha tu respiración… siente tu cuerpo por dentro, imagínalo y comienza desde abajo, tus pies… pasando por todas las partes de tu cuerpo hasta la cabeza, (pasando por tu cara). Quédate con esa sensación de hacerte presente.

Recuerda que cuando estas enojada, con rabia, frustrada, triste, la que lo siente eres tú y la que lo puede dejar de sentir también eres tú. Son tus emociones y es tu cuerpo en donde se sienten.

"Cuando pones a alguien a cargo de tus emociones lo pones a cargo de tu vida" B. Bailey

Para practicar:

Cuando haya conflicto pregúntate

¿Cuál es mi intención en esta situación?

¿Quiero culpar a alguien o quiero ayudarlo a tener éxito en_____?

¿Lo quiero castigar y hacer sentir mal o darle una muestra de valor y autocontrol?

Pon tu atención en responder de manera adecuada (buscar la solución) al conflicto en lugar de eliminarlo. Pregúntate:

¿Busco soluciones que generan culpa y/o amenazas, para evitar futuros conflictos?

¿Busco soluciones para que aprendan a manejarse cuando el conflicto vuelva a aparecer?

Para ser responsable debe de saber hacer las cosas y tener la voluntad de hacerlo, si no cumplió, observa en que parte está el conflicto. Dependiendo del área del conflicto, ayúdale encontrando una razón para quererlo hacer y/o enseñándolo a hacerlo. Solo enfócate en la meta, deja las explicaciones, la victimización y la culpa fuera de tu relación.