

# “La regresión emocional”

Detonantes emocionales

Si alguna de estas emociones te hace sentir mucho enojo, es recomendable revisar si no hay una **regresión emocional**. Hablamos de una regresión emocional si la **intensidad** de tu **respuesta** es **desproporcionada** en relación a la conducta y **sobre reaccionas** con demasiada intensidad, comúnmente cuando decimos “¡exploté!”.

Si esto es así, **pregúntate** qué te hacía sentir esa conducta en tu infancia o adolescencia cuando te corregían o cuando aparecía.

(Si esto no te pasa, puedes seguir adelante. Si no tienes certeza, pregúntale a tus hijos con qué te enojas más de todos los regaños, y ellos te dirán)

**Ejemplo:** Si mi hijo me miente: “Me pongo furiosa, y lo regaño muy fuerte porque no puedo soportar que me mienta. Odio las mentiras.

**Creencia:** Si me miente y no hay confianza nunca me dirá si está en peligro o riesgo.

**Recuerdo 1:** Mi recuerdo es que no me gustaba que mis papás me decían que se iban a dormir y a quedar en casa y se iban a cenar, cuando llegaba a su cama a buscarlos no estaban, me habían engañado para que me durmiera. Cuando eso me pasa de niña, sentía enojo, rabia, miedo, tristeza, decepción, y mucho coraje. Y me daba mucho miedo quedarme solita. (Por lo tanto la edad de mi reacción es como de 5/ 6 años).

## “La regresión emocional”

**Recuerdo 2:** Mi papá engañó a mi mamá y cuando nos dimos cuenta, sentí tanta rabia y decepción pero lo peor fue que mi mamá lo siguió permitiendo y tenía tanta rabia y coraje que ahí supe que a mi nadie me iba a engañar. (La edad de mi reacción se ve como de 13/ 15 años)

Cómo podemos entender, debajo de ese enojo que muestro hoy con mi hijo, existen también todos estos sentimientos que **viví** en mi infancia o adolescencia, pero **hoy** están enmascarados con el enojo y **se encuentran presentes** en la relación con mi hijo, cuando realmente son asuntos que corresponden a una relación del pasado con personas del pasado.

Este ejercicio nos **ayuda** a **reconocer** la interpretación que le damos a los asuntos de los hijxs cuando tienen una carga totalmente ajena provocada por huellas emocionales y/ o traumas del pasado.

Cuando termines de calificar y de escribir, circula, subraya o enmarca las situaciones en las que reconoces que hay un riesgo de perder el control. Las que más fácilmente te hacen explotar, ponerte impaciente, intolerante o perder tu centro. Son aquellas en las que quedas vulnerable con situaciones **dolorosas** del **pasado**.

## “La regresión emocional”

Aquí hay algunos **ejemplos** de señales que **puedes utilizar**:

Temperatura | Presión | Hueco en el estómago

Garganta seca o atorada | Espalda fría

Frente caliente | Mandíbula trabada

Puño cerrado | Manos llenas de fuerza

Hormigueo en las manos o piernas

Es **importante** que elijas una señal para que en ese momento pronuncies una frase **para ti** de:

**¡ALTO! | ¡PARA! | ¡DETENTE!**

Esa es tu señal para **detenerte** y **trabajar** con cualquier técnica de auto regulación. Ponerte en un espacio seguro para que no lastimes a tus hijos y tengas presentes que estas estrategias son para cuidar tu relación con ellos. Después de frenarte podrás continuar con un mensaje, la formula de la Empatía y/ o la otra frase asertiva para **comunicar** lo que requieres, pero mientras te calmas, lo primero es regresar a las funciones de tu cerebro que te llevarán a resolver y a dar las muestras de **autocontrol** para que tus hijos lo aprendan.

**Apóyate** en la meditación “Liberando Creencias” para que puedas ir dejando atrás las **reacciones** que son **del pasado** y que no tienen nada que ver con la relación de tus hijos.

## “La regresión emocional”

Si observas que hay **reacciones emocionales** (cosa que sería natural) **ligadas** a huellas del **pasado**, con relaciones anteriores, como tus padres, compañeros de colegio, hermanos, amigas, o familia, después de haber **identificado** la situación del pasado trabaja con el ejercicio de **“Liberando creencias”** y **“Regresión emocional”**.

Estos ejercicios se **apoyan** con una visualización de tu niña o niño interior; ese que vivió en tu pasado, las huellas emocionales de tu historia. Para ese ejercicio puede servirte usar una foto o imagen de tu infancia durante la época del recuerdo.

Cuando hagas el ejercicio, **recuerda** quedarte al final, con una frase o mantra, que te puedas repetir hoy desde tu adulto, imaginando que miras a esa niña o niño y le dices:

“Tranquila/ o estás lastimada/ o, asustada/ o... hoy **yo estoy aquí** para ti. **Yo soy** el adulto encargado de que no te sientas solo **nunca** más.

“Estás enojada/ o, te sientes lastimada/ o, te duele imaginar a tu papá en una traición. **Respira**, hoy soy el adulto a cargo y ese papá ya no te va a traicionar.

“Repetir para ti” significa que salgas de esa fase emocional reactiva y que puedas comenzar un proceso de calma. Cuando comiences tu auto-observación, tendrás acceso a tus recursos intelectuales en lugar de quedarte en un modo reactivo y primitivo. Para reconocer, observar y nombrar lo que sientes tienes que utilizar una parte

## “La regresión emocional”

de tu cerebro más madura que la que emite una respuesta visceral. Esto te obliga a salir del modo reptil. Digamos que cuando comienzas a observarte con detalle, analizando la emoción que sientes y a localizarla en el cuerpo, estas usando la zona del cerebro evolucionado.

Esta frase produce un efecto a nivel de tu cerebro ya que comienzas a tener acceso a las áreas maduras y racionales cuando te miras y te hablas. Esto produce un calmante natural en el cuerpo que es la oxitocina.



Si tú tienes este diálogo con empatía y compasión hacia ti, podrás fácilmente regresar a hacerte cargo de tus hijos desde una persona adulta, asertiva y respetuosa, por que ya lo habrás hecho primero contigo. Recuerda que los hijos aprender un 80% del ejemplo.

### En Resumen

1.- **Identifica** las sensaciones físicas de cada emoción con tu señal de alerta para no perder el control. Utiliza la **lista de emociones** y junto con la lista de las situaciones que más te molestan conecta con tu cuerpo para saber qué parte es la primera en darte una **señal** de incomodidad o de cambio. Esa es la señal para **reconocer** que entraras en modo reptil y corres el **riesgo de perder el control**.

## “La regresión emocional”

2.- **Respira** poniendo toda tu **atención** en esa área de tu cuerpo, continua respirando y **observa** si hay cambios en las sensaciones con las que iniciaste. **Recuerda** que cuando nos permitimos sentir la emoción puede empezar a disolverse después de **3 minutos**.

3.- **Repite** para ti “Siento miedo/ enojo/ dolor/ soledad/ tristeza/ confusión/ etc. y **esta bien** estar sintiendo esto por que estoy viva/ o”. Algunas técnicas que ayudan a enfriarnos:

**Enfócate** en moverte de lugar, estirarte lo más que puedas de manos y pies, ir por agua, cambiar de posición, hacer tres suspiros profundos, frotar tus manos y sentir el espacio que aparece cuando las separas lentamente, lavarte la cara, exprimir una toalla, dar 3 brincos sacudiendo manos y pies

**Respirar 3 veces** profundo estirando tus manos hacia arriba de tu cabeza. simular que cortas un tronco seco de un árbol con una hacha invisible y dar 5 hachazos o más para que descargues la tensión. Después de simular los hachazos, vuelve a respirar profundo.