

## “Entendiendo tus **reacciones**”

Para cambiar nuestro modo de **reaccionar**, por uno mas sensato y con mayor inteligencia emocional, vamos a revisar algunas situaciones que comúnmente nos **invitan** a **perder el control**, y a salirnos del guión que nuestros valores. La idea de esto es que a partir de tener autorregulación **podamos elegir actos no reacciones**. A partir de hacer consciente que la invitación a perder el control puedo elegir **no tomarla**, me hace dueño y responsable de mi manera de actuar. Esto es un principio ligado a las **elecciones** y a la **responsabilidad**, en donde dejaré de poner mis actos en las manos de alguien mas y empezaré a elegir **convertirme** en la persona que realmente **quiero ser**.

Para hacer esto, vamos a revisar **cuáles** son las **situaciones** que me **invitan** mas seguido a perder el control y que me detonan creencias e interpretaciones que la mayoría de las veces **no son reales**. Estas reacciones me llevan a tener una regresión emocional, en la que normalmente mi actitud se regresa a otra etapa de mi vida en la que por mi reacción puedo identificar mas o menos la edad a la que me regreso.

## “Entendiendo tus **reacciones**”

A continuación vamos a **describir** un cuadro con ejemplos de situaciones que detonan **fácilmente** huellas emocionales y nos llevan directo a **perder el control**.

**Clasifica** del 0 al 5 (0 me molesta nada - 5 me molesta profundamente) las situaciones descritas debajo.

Pon atención en las que más te enojan.

- Que reten tu autoridad
- Que te insulten
- Que se burlen
- Que te digan lo que tienes que hacer
- Que griten
- Que toque sus genitales en público
- Que te critiquen
- Que sean sarcásticos
- Otras \_\_\_\_\_

Una vez que hayas clasificado cada una de estas situaciones, escribe debajo de ellas la razón por la que te molesta tanto esta conducta. Anota qué te dices

## “Entendiendo tus **reacciones**”

### **Ejemplo:**

Que sea grosero/ mal educado 5:

**Razón:** Me molesta mucho que le falte al respeto a alguien o a sus mayores porque no debe de ser así; a un niño irrespetuoso nadie lo quiere cerca. Si es grosero lo van a rechazar, no lo van a aceptar en espacios como la escuela, las mamás de sus compañeros, las fiestas de sus amigos, etc. Si es grosero sus abuelos van a pensar que lo eduqué mal, y van a decir que estamos fallando como padres.

**Conclusión:** Quiero que a mi hijo lo acepten y lo quieran sus pares, por que quiero que sea feliz y crezca acompañado de amigos. Un niño grosero es rechazado, no lo quiero ver sufriendo rechazo. No quiero que piensen que hago un mal trabajo de mamá/papá, y si él es grosero, YO CREO, que eso pensarán los otros de mí.

**Observa** quién realmente está pensando en este momento así de mí, y de mi hijo, soy yo. Cuando pienso así de mi hijo, así lo trato, lo rechazo, lo excluyo de mi corazón, lo juzgo.



cathy calderón  
de la **barca**

### Que reten tu autoridad

Razón: \_\_\_\_\_

---

---

---

Conclusión: \_\_\_\_\_

---

---

---

### Que te insulten

Razón: \_\_\_\_\_

---

---

---

Conclusión: \_\_\_\_\_

---

---

---

### Que se burlen

Razón: \_\_\_\_\_

---

---

---

Conclusión: \_\_\_\_\_

---

---

---



cathy calderón  
de la **barca**

### Que te digan lo que tienes que hacer

Razón: \_\_\_\_\_

---

---

---

Conclusión: \_\_\_\_\_

---

---

---

### Que griten

Razón: \_\_\_\_\_

---

---

---

Conclusión: \_\_\_\_\_

---

---

---

### Que toquen sus genitales en público

Razón: \_\_\_\_\_

---

---

---

Conclusión: \_\_\_\_\_

---

---

---



cathy calderón  
de la **barca**

### Que te critiquen

Razón: \_\_\_\_\_

---

---

---

Conclusión: \_\_\_\_\_

---

---

---

### Que sean sarcásticos

Razón: \_\_\_\_\_

---

---

---

Conclusión: \_\_\_\_\_

---

---

---

### Otros

Razón: \_\_\_\_\_

---

---

---

Conclusión: \_\_\_\_\_

---

---

---



