

# Deber ser Y máscaras del **miedo**

Te voy a pedir que escribas en una libreta o unas hojas que después guardes en un carpeta y que enlistes lo siguiente:

## **Ejercicio 1**

1.- ¿Qué me decían mis padres cuando era pequeño/a y sentía miedo?

Papá: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Mamá: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Abuela materna: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Abuelo paterno: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Abuela materna: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Abuelo paterno: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2.- ¿Qué creencias había acerca de tener miedo y cuáles eran las formas en la familia para expresar el miedo? (alcohol, ansiolíticos, drogas, autolesión, uñas mordidas, pérdida de cabello, tics, insomnio).

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Deber ser Y máscaras del **miedo**

3.- ¿Quién mostraba mayor facilidad y permiso para sentir miedo?

---

---

---

4.- ¿Había una diferencia en lo que se permitía expresar siendo hombre y siendo mujer?

---

---

---

5.- ¿Cuándo alguien expresaba miedo cómo reaccionaban los demás?

---

---

---

6.- ¿Había un riesgo a ser juzgado o criticado por sentir miedo?

---

---

---

## Deber ser Y máscaras del **miedo**

7. ¿Cómo actuaban en mi familia cuando sentían miedo; cómo era su forma de expresarlo?

Papá: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Mamá: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Abuela materna: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Abuelo paterno: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Abuela materna: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Abuelo paterno: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

8.- ¿Qué situaciones se vivieron en la familia como muertes, accidentes, amenazas, enfermedades, hospitalizaciones, tragedias, que hicieron que la familia tuviera miedo o tuviera momentos en los que se vivió angustia/ansiedad, pánico.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

9.- ¿Cuál era el mensaje de la familia de mi mamá y papá acerca de lo que se hace con el miedo?

---

---

---

10.- ¿Cuál es la relación con el temor, miedo, angustia, fobias, ansiedad en tres generaciones?

---

---

---

## Ejercicio 1.1

Enlista las preocupaciones, objetivos, expectativas que tienes en la crianza de tus hijos.

- ¿Qué te preocupa de su desarrollo, del colegio, de su aprendizaje, de su salud, de su vida futura, de sus relaciones?
- ¿Qué esperas de ti cómo papá o mamá para que tu hijo aprenda y lleve en su caja de herramientas para la vida?

## Ejercicio 1.2

**Imagina** las diferentes versiones de tu hijo en los diversos escenarios en los que lo imaginas. **¿Cómo debería de ser?** En la casa, colegio, profesión, relaciones, con su cuerpo, con su salud, con sus pertenencias, con el dinero, con su trabajo, con las drogas y alcohol, con las relaciones interpersonales, con la familia, con sus amigos, con la toma de decisiones, con sus valores o espiritualidad, etc

**Ejemplo:** Con sus pertenencias debería de cuidarlas y recogerlas. Con su cuerpo, debería cuidar su alimentación, hacer ejercicio y no permitir que nadie lo toque en sus partes íntimas, en sus relaciones solo elegir personas sanas que respeten y sean amables con el/ella. En el colegio y/o trabajo debe de ser responsable, comprometido, etc

## Ejercicio 1.3

Una vez que hayas terminado escribe **¿para qué te gustaría que tu hijo fuera así?**, ¿cuál es el propósito al desear que este escenario suceda.

---

---

---

---

---

---

## Ejercicio 2

De toda la lista de cómo debería de ser tu hijo, **¿Qué tanto miedo te da que eso no sea así?**

Enumera del (nada de miedo) 0-10 (miedo profundo) que nivel de miedo te da que no se cumplan esas expectativas.

### Ejercicio 2.2

Cuando no se cumplen y observas una conducta **distinta** de la que esperas, ¿cómo te muestras, cómo te expresas, cómo le llamas la atención?

Si te grabara una cámara, **¿qué actitud transmites?**, ¿cuál parece que es la emoción principal que muestras como máscara del miedo?, ¿te observas con enojo, con rabia, con frustración, con impotencia, con desesperación, con furia, con agresión, te congelas?

Recuerda y **visualiza** a las diferentes ocasiones en que has tenido miedo de que no se cumplan las expectativas que tienes y cómo te has mostrado; con esto **descubrirás** las **máscaras** que usas en lugar de hablar y expresar el miedo como la emoción que protege eso valioso que **amamos** tanto y queremos **proteger**.

Escribe las máscaras que ocupas de manera mas frecuente

---

---

---

## Ejercicio 3

Revisa lo que escribiste en el punto 1.3 y date cuenta si lo que buscas como meta y objetivo final de todo, es que tu hija/o sea **feliz** y pueda vivir una vida plena.

Si es así pregúntate, ¿la forma en la que lo trato, lo corrijo, le enseño, con mi expresión verbal y no verbal, con mi tono de voz y mi expresión facial, logro transmitirle que lo que busco es que viva una vida plena y feliz por que lo/ la **amo** y porque me **importa**?