



## Detectando emociones y palabras clave

¿Qué tal te fue?, ¿descubriste muchos de esos detonantes?, ¿está tremendo!, ¿no? El poderte encontrar lo que realmente es tu peor enemigo, que es tu cabeza; cuando nos damos cuenta cómo nos educaron, y bueno, como educaron, a nuestros padres, nuestros abuelos; y lo mismo nuestros bisabuelos a nuestros abuelos, nos damos cuenta que estas imágenes del niño grosero, el niño cochino, esto que hacemos, estos juicios que tenemos, ¿no?, la clásica historia ¿qué hacemos?, de ya me lo imaginé abajo del puente viviendo porque no valora, porque es inconsciente, porque no se da cuenta de las consecuencias o de los efectos de su conducta; entonces, todas estas proyecciones que vemos a nuestros hijos, prácticamente siendo terroristas, eso está en nuestra cabeza. Nuestros hijos no están siendo eso, lo único que sucede, por etapa del desarrollo, es que todavía no tienen las funciones que se requieren para poder tener conductas más maduras, no se pueden comunicar de la mejor manera, y entonces ustedes usan palabras poco atinadas, usan conductas que son torpes, pero no tiene nada que ver con lo que nosotros estamos pensando.

¿Qué tal esa de cuando me miente? Me lo encuentro y digo “¿quien se comió el chocolate?” y me dice “yo no fui mamá”; y todo batido, todo lleno de chocolate; y entonces ahí ¿qué pensamos? Si no lo detengo ahorita se va a volver un mentiroso, compulsivo, y lo único que está haciendo es protegiéndose de la muestra del enojo que mi cara le dio. Si yo cambiara eso, si yo me diera cuenta que enfrente de mí tengo a un niño inocente que está jugando, que en efecto tiene que aprender muchas cosas, pero lo que tengo frente a mí es un área de aprendizaje. Mi forma de actuar con ellos ya no va



cathy calderón  
de la **barca**

## Detectando emociones y palabras clave

a ser una reacción, va a ser una conducta elegida, y conscientemente pensada para que entonces no lo lastime y aproveche la oportunidad para poderlo enseñar.

Si se dieron cuenta, aquí es donde está la gran mayoría de nuestro trabajo como papás; las expectativas son nuestro peor enemigo, y cuando nosotros creemos o estamos inventándonos algo que la realidad no necesariamente nos está diciendo, nos hace reaccionar con ellos y nos hace tratarlos de una manera en la que no se lo merecen. El cambiar esto, el revisar tus creencias, el elegir una posición, perspectiva distinta con ellos, va ayudar que la relación y a que el vínculo se vuelva un espacio mucho más seguro para ellos; porque imagínate pudiéndole decir “a ver, yo sé que te lo comiste, tú no tengas miedo, no te voy a regañar”. Simplemente vamos a hablar de cuáles son los momentos para comer un chocolate ¿ok?, el chocolate se come en este horario, si te gusta mucho por eso lo compro, los compro para que los disfrutes; sin embargo, no se come antes de la comida. Ahí le damos toda la explicación. Esta herramienta la vamos a ver también más adelante, pero lo quiero que te des cuenta es que por nuestras creencias nos perdemos estos espacios de diálogo y de aprendizaje.

Vamos a seguir con la última herramienta del autocontrol que tiene que ver con las sensaciones, con los sentimientos, o sea, con este baile ¿qué son las emociones?, ¿qué siento?, ¿alimentan el pensamiento que tengo? Como ya lo viste en las creencias, vuelvo a sentir, vienen estos sentimientos: “¿cómo te explico? el valor del pensamiento genera una emoción, la emoción alimenta el pensamiento y entonces lo que tenemos es un sistema que como seres humanos valida lo que estoy creyendo y lo que estoy pensando. Lo que sucede



cathy calderón  
de la **barca**

## Detectando emociones y palabras clave

es que si yo tengo un niño grosero y me siento mal, y me da coraje, y entonces vuelvo a imaginar, me vuelvo a enfocarme donde están esas groserías que hace mi hijo, y vuelvo a validar esas groserías que hace mi hijo, y me enoja más; entonces si yo no detecto dónde tengo que parar con las emociones, o en las sensaciones, o en las ideas; esto es un cuento interminable, y cuando yo le estoy llamando la atención, lo que hago es rogar, lo que hago es amenazar, lo que hago es castigar, y si mi hijo además no tiene las condiciones en sus cerebro para poder explicarme o decirme “mami, creo que te estás perdiendo”, “papi creo que te estás enojando mucho” entonces yo no tengo la capacidad de autorregularme. Lo primero que tengo que hacer es, justo como llevamos este sistema, vamos a empezar a nombrar la emoción, después de nombrar la emoción vamos a ¿qué estoy creyendo?, ¿qué estoy pensando? Y al detectar esta ideas, o creencias, voy a regresar para ver cómo me estoy sintiendo y qué sensación tengo en el cuerpo. Si yo detecto que estas sensaciones me están haciendo un hueco en el estomago, o me están diciendo “ya apretaste la mano”, o me están diciendo “ya levantaste el dedo”; entonces, esta es mi señal de que tengo que parar.

Vamos hacer un tercer ejercicio que tiene que ver justo con detectar la zona de alto, la zona en donde voy a tener una frase, una palabra que me va a decir: ¡para!, estás en una situación próxima en lastimar a tu hijo. Vamos hacer ejercicio y lo único que vamos a sacar, así súper importante, es qué palabra de alto, de aborta la misión, no, aborta el regaño o el castigo, tengo para que mi cuerpo sea ese que me mande la señal; porque no va haber nadie afuera que me diga “mami, lo que dices me está lastimando”. Eso no va a suceder. Entonces yo tengo que ser la persona que se autorregule, que detecte esta palabra, que me la pueda decir, la pueda



cathy calderón  
de la **barca**

## Detectando emociones y palabras clave

internalizar, y entonces sí pase de modo destructivo y me convierta en modo constructivo. Suerte con el ejercicio y nos vemos regresando.