

Detectando **sensaciones** y la palabra clave de “alto”

Una vez que **detectas** las sensaciones físicas de cada emoción, es **importante** tener una **señal** de **alerta**, que sea tu **alarma** para respirar y reconectarte con tu parte **racional** y amorosa.

Ejemplo 1: Cuando siento que aprieto las manos y la mandíbula me digo “**alto**”, puedes perder el control.

Ejemplo 2: Cuando aprieto los puños me digo “**Para**” (porque puedo comenzar a descargar mi miedo y enojo de manera sucia; que lastime a otros).

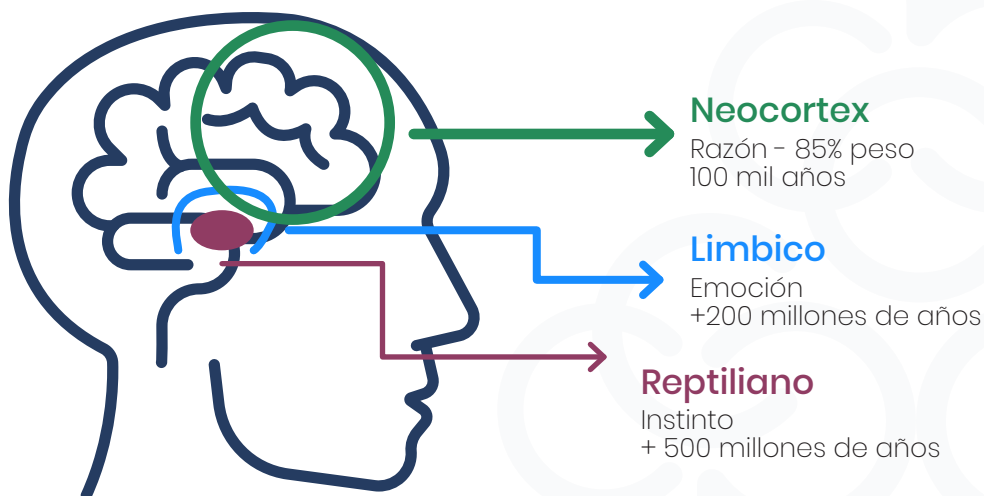
Ejemplo 3: Cuando levanto la voz y el dedo pulgar me digo “**Detente, llegó tu modo agresivo**”

En cada momento es **indispensable** que te **encargues de ti primero** para que después puedas encargarte de tu hijo. ¿A qué me refiero con hacerte cargo de ti? A que cuando reaccionas desde un estado de mucha intensidad emocional, no tienes acceso a una visión global y **racional** de la situación presente. El acceso a la parte del cerebro maduro y racional, está nublada y **secuestrada** por el cerebro reptil. Esta zona ligada a la **amígdala**, que únicamente **tiene 3 respuestas**: ataca, huye o congélate, y por lo general los padres atacamos. Cuando tenemos una carga emocional tan grande, será prácticamente **imposible** que actuemos de manera **calmada** y **asertiva**.

Detectando **sensaciones** y la palabra clave de “alto”

En la parte emocional
estamos actuando desde
el cerebro reptil:

Cuando actuamos desde
la auto - observación,
reconociendo
las emociones,
nombrándolas y
ubicándolas en una zona
de nuestro cuerpo, nos movemos
en una zona más **madura** del cerebro. Cómo
si fuéramos subiendo un escalón de madurez.
Corteza prefrontal



Vuelve a leer la “Lista de Emociones” para que vayas
poniendo una **marca** en las que ya sabes detectar
y sigas trabajando en las que no identificas con
claridad