



¿Por qué me molesta?

Revisión de Creencias Limitantes...

Para **identificar** las situaciones en las que tenemos nuestros puntos ciegos, en los cuales nos **perdemos** en nuestra reacción de enojo, furia, coraje, impaciencia y desesperación, es indispensable **encontrar** los **detonantes** individuales. Cada uno aprendimos por nuestra historia que hay situaciones que **representa** valores, o condiciones que interpretamos según nuestra **experiencia**. Lo que nuestros hijos hacen lo pasamos por los filtros que tenemos y por las expectativas que esperamos y así **interpretamos** muchas veces historias que no son, lastimado la relación con ellos y **perdiéndonos** la **oportunidad** de actuar desde un lugar más **maduro** y consciente.

Para cambiar nuestro modo de reaccionar, por uno más **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 más 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.

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 griten
- ___ Que te critiquen
- ___ Que sean sarcásticos
- ___ Que te digan lo que tienes que hacer
- ___ Que toque sus genitales en público
- ___ Que se lleve una pertenencia ajena
- ___ Que haya tiradero/desorden
- ___ Que sea grosero/mal educado
- ___ Otras
- ___ Que grite una grosería
- ___ Que te controlen
- ___ Que te interrumpa
- ___ Que te mientan
- ___ Que te juzguen

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

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.

Cuando hayas terminado de escribir qué piensas o crees de porqué está mal que tu hijo actúe así, **revisa** la emoción que te produce cuando observas que esta conducta aparece. Si solo se te ocurre escribir enojo, recuerda que el enojo comúnmente enmascara otras emociones, como el miedo, el rechazo, el dolor, así que trata de ir a un nivel más **profundo** y recuerda ¿cómo te sentías en algún recuerdo que venga a tu mente con una situación parecida.

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)

Por 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).

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**.

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 fórmula 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.

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 adultx, 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 enojadx, te sientes lastimadx, 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 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 aprenden un 80% del ejemplo.



Detectando sensaciones

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 entrarás en modo reptil y corres el **riesgo de perder el control**.

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**.

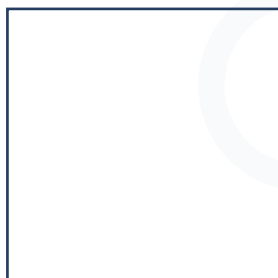
Repite para ti “Siento miedo/ enojo/ dolor/ soledad/ tristeza/ confusión/ etc. y **esta bien** estar sintiendo esto por que estoy viva/ o”. Algunas técnicas que ayudan a enfriarnos:

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.

Respiración 4x4

Inhala en 4 tiempos



Sosten en 4 tiempos

Sosten en 4 tiempos

Exhala en 4 tiempos

Resumen:

Para trabajar reconociendo emociones y con nuestro propio **Auto control** o **Auto regulación**, haremos los siguientes pasos:

- **Reconozco** la sensación de mi cuerpo.
- **Nombro** la emoción que siento.
- Utilizo la **frase** de “Estas enojadx y esta bien, sientes enojo, calor en las manos, etc..”
- **Me permito sentir** y después de 3 minutos de poner mi atención en sentir y repetir mi frase para sentir, la emoción se va disolviendo y retirándose de mi cuerpo.
- Si estoy en riesgo de explotar me muevo del lugar y practico una **estrategia** para **calmarme**.



cathy calderón
de la **barca**

¿Por qué
me molesta?

Recuerda que a la única persona que puedes controlar es a ti

A los hijos les **enseñamos** auto-regulación con el **ejemplo** de lo que hacemos con mis explosiones, reacciones, intolerancia y pérdida de la paciencia.

De otra manera **criamos** hijos que obedecen por **miedo**, no por la **elección** de saber que sus conductas tienen una razón de ser, y esta anclada en sus **valores** y en el bien de todos. Trabajamos con la responsabilidad, la libertad, el respeto y el amor.