

Reconociendo emociones

Hola, vamos a comenzar con el módulo uno. Este módulo tiene que ver con el autocontrol, la autorregulación, y con la auto observación. Te voy a dar un poquito de introducción de por qué esto es importante. Nosotros estamos, cuando nuestros niños son muy pequeñitos, en la etapa más importante de desarrollo del cerebro de ellos, evidentemente; entonces, cuando ellos están creciendo están listos para que todas sus conexiones empiecen a darse de manera acelerada, inmediata, y todo esto va a irse dando de acuerdo a las socialización, de acuerdo a la mirada, de acuerdo al contacto, de acuerdo al tipo de vínculo; el vínculo es justo esta energía de conexión que tenemos con ellos; entonces, de acuerdo a este vínculo se van a ir dando todas estas conexiones; todo lo que hagamos a través de la mirada, a través del contacto, a través de los momentos que disfrutemos con ellos, digamos en disfrute, en armonía, todo eso va generar como una especie de ambiente perfecto para que su desarrollo se vaya dando.

Ahora, ¿cuál es la dificultad de este tipo de espacio? Es que nosotros como papás perdamos el control, que nosotros como papás, a través de las expectativas que tenemos de lo que debe de suceder, lo que hacemos es interrumpir, cuando nosotros interrumpimos este espacio porque nos enojamos, porque sabemos que hay que corregir una conducta, y traemos este como dialogo interno que nos dice: “corrígelo ahorita, porque si no, de grande va a ser un adulto grosero”, y entonces pensamos y entramos en una especie de temor, y de miedo porque basamos la conducta de un bebe en una proyección de un adulto, y automáticamente reaccionamos desde un espacio que no es el más conveniente. Entonces, para poder trabajar siendo estos papás que queremos ser, lo primero es ver qué está

Reconociendo emociones

sucediendo con los otros, vamos a revisar cuáles son las emociones que sentimos, cuáles son los pensamientos o las creencias, o las ideas que tenemos, y cuáles son las sensaciones en el cuerpo para poder ser nosotros los guía, y ese espacio que genera contención emocional y seguridad para que ellos puedan crecer sanos. Si nosotros no hacemos esta primera parte, todo lo que queramos darles a través de la razón, del interés, del intelecto, de conversaciones largas, no nos va a servir, porque realmente nuestros hijos aprenden de lo que están observando y de la congruencia de nuestras acciones.

Teniendo esto en cuenta, lo que quiero es que le pongas toda la atención del mundo a poder reconocer tus emociones, identificar tus pensamientos, ideas o creencias, y detectar las sensaciones que hay en tu cuerpo. Lo primero que vamos a hacer es identificar las emociones; nosotros como seres humanos tenemos el cuerpo, digamos como un receptor, como un espacio un contenedor para que las emociones se manifiesten; ahí quiero que te imagines que las emociones son energía, porque es movimiento emocional; o sea, llegan y se sienten, no hay emociones buenas, no hay emociones malas, simplemente hay emociones. Nosotros aprendimos por nuestros padres, por nuestra cultura, por nuestros abuelos, cuáles son las emociones que no son buenas “que no se deben sentir” y lo pongo entre comillas ¿por qué? Porque son emociones incómodas las emociones que nos hacen sentir vulnerables; y por eso como no sabemos estar vulnerables, lo que nos sentimos es con mucha incomodidad, o vergüenza de sentir estos estados de ánimo.

Lo que vamos a hacer es repasar cuáles son estas emociones, y voy a tomar el ejemplo, vamos a hacer dos: el de la tristeza y el del miedo. Con el miedo los hombros

Reconociendo emociones

se tensan, los brazos los sientes un poco apretados, cada uno sentimos diferentes sensaciones. Entonces yo voy a describir la mía, pero quiero que hagas tú el ejercicio y después va haber un PDF para que lo puedas practicar.

Vamos a continuar con el ejemplo mío: Siento un hueco en el estomago, siento presión en el pecho; si reviso mi cara, la mandíbula se aprieta; empiezo a sentir la sensación de mis piernas, y siento cómo sube la temperatura, cómo se tensa; los pies están como listos para correr; esto es el efecto de una de las hormonas que se liberan, que me hacen estar en modo “ataco, huyo o me congelo”; entonces, cuando el miedo está en mi cuerpo me va mandando diferentes señales. A lo largo de la expresión de esta emoción para que yo pueda detectar que el miedo apareció en mi cuerpo, si lo hacemos con la tristeza me voy a sentir con una imagen; practico qué es sentir tristeza; entonces, automáticamente me viene una baja de energía, empiezo a sentir cómo, a partir de la garganta, el pecho, y se me empieza a sentir hueco mucho más grande; siento cómo que se cuelgan mis brazos, siento cómo más flácido todo el tono muscular, y entonces, puedo poner atención que hasta mi voz va a bajar, baja la intensidad, baja la velocidad; siento en la espalda como una especie de peso. Si yo me pongo a revisar cada una de las partes de mi cuerpo, lo que me voy a encontrar es justo la expresión de estas emociones.

Te voy a pedir que hagas un ejercicio, te vas a ir a donde están los descargables, vas a bajar el PDF de las emociones y vas a practicar cada una de ellas para que puedas detectar cómo se manifiestan las emociones en tu cuerpo. Probablemente a veces no nos podamos distinguir, digamos, no tengamos la claridad en distinguir si es una emoción o si es otra. Lo interesante aquí es



cathy calderón
de la **barca**

Reconociendo emociones

cada uno tengamos diferentes maneras de sentirlo, yo lo que te pido es: ¡hazlo, practícalo, pon la emoción!, describe exactamente qué es lo que te pasa para que te vayas familiarizando, por que a medida que lo vayas haciendo contigo, se lo podrás enseñar a tus hijos.

Te deseo mucha suerte con el ejercicio y nos vemos terminando.