



Escuela on-line
CUIDAR-TE MATERNANDO
autocuidado
psicoemocional para las
madres

Psicóloga Inés Adán

RETO TRANSFORMA TU MATERNIDAD EN 7 DÍAS

DÍA 1. CONCIENCIA EMOCIONAL

Aprende a identificar y nombrar tus emociones y las de tu hijo/a

He querido empezar esta serie de ejercicios prácticos con la conciencia emocional porque creo que sin saber cómo nos sentimos, es imposible poder trabajar en ello. A mis pacientes, en la primera sesión, siempre les pregunto “¿Sabrías decir al menos 3 emociones que estás sintiendo en este momento?” Así evaluo el nivel de conciencia emocional y puedo saber por dónde empezar a trabajar. Y tú ¿podrías nombrar 3 emociones en este momento?

Vamos con el primer ejercicio del reto...



<i>1.Preparación</i>	Sitúate en el lugar que hayas elegido para llevar a cabo este reto, respira profundamente y toma el papel y lápiz.
<i>2.Auto-reflexión</i>	<p>Antes de nada, toma unos minutos para reflexionar sobre lo siguiente. ¿Cómo te has sentido últimamente?, ¿Qué emociones han estado más presentes?</p> <p>Ahora escribe una lista de estas emociones, tratando de ser lo más concreta posible.</p>
<i>3.Identifica tus emociones</i>	Observa tu lista de emociones y escribe, al lado de cada una, una breve descripción de la situación o el motivo que desencadenó esta emoción.
<i>4.Profundiza</i>	<p>Elige una emoción de tu lista, la que más se repita en tu día a día o la que más te cueste gestionar, y responde las siguientes preguntas:</p> <p>¿Dónde y cómo se siente esta emoción en el cuerpo?</p> <p>¿Qué pensamientos acompañan esta emoción?</p> <p>¿Cómo influye esta emoción en tus acciones y decisiones?</p> <p>¿Cuánto tiempo llevas sintiendo esta emoción?</p> <p>¿Has tratado de gestionarla antes? ¿Con qué resultado?</p>
<i>5.Carta</i>	Sé que este paso puede ser intenso o quizás doloroso, pero es importante. Escríbele una carta a esa emoción, dile cómo te hace sentir cuando aparece, pregúntale qué quiere decirte, por qué aparece.
<i>6.Repite</i>	¿Podrías repetir el paso 2 y 3 con las emociones de tu hijo/a? Sé que puede parecer más complejo, sobre todo si aún es bebé, pero te invito a hacer esa reflexión.



Conclusión

Las emociones no son más que reacciones de nuestro cerebro a las cosas que nos pasan, a experiencias externas, y como curiosidad te cuento que tan solo tienen una duración de 90 segundos. El resto del tiempo que pasamos rumiando una emoción es porque nos aferramos a ella.

Y te estarás preguntando quizás ¿cómo puedo extrapolar todo esto de la conciencia emocional a la gestión de las emociones de mi hijo/a? Pues cuanto mejor puedas identificar tus emociones, mejor podrás identificar las de él/ella, y por tanto, mejor podrás gestionarlas. Si sé lo que me pasa podré ponerle solución y trabajarlo.

Además, aunque pueda parecer que los niños/bebés expresan sus emociones de manera muy distinta a los adultos no es cierto, es mucho más sencillo. Ellos sienten emociones mucho más básicas que nosotros y sin filtro. No tienen juicios sobre sus emociones, no les importa quedar bien o mal con nadie, no se reprimen por vergüenza o miedo... Son seres puros y maravillosos!!

Aplica lo aprendido

Ponte en modo detective, observa cómo funcionan tus emociones, cómo funcionan las emociones de tu hijo/a, cómo las sientes tú y cómo las siente él/ella, cómo las expresas tú y cómo las expresa él/ella. Como si pudieras verlo todo con lupa a partir de ahora.
