



# Sesión 5

Material complementario

**Nota:** Tras cada sesión, tendrás material complementario que está diseñado para que logres integrar en tu día a día las habilidades que estamos trabajando. Puedes elegir llevarlas a cabo o no. Para tomar la decisión, te sugiero tomar en cuenta que entre más se practica una habilidad, más fortaleces esa red neuronal y pronto podrá ser una habilidad automatizada y disponible.

## Diálogo interno

Identifica ante el mismo detonante, cómo sería tu diálogo interno que te lleve al estado ejecutivo y cómo sería el que te lleve al estado de supervivencia.

Situación detonante	Diálogo interno que lleva al estado supervivencia	Diálogo interno que lleva al estado ejecutivo
Me marcan de la escuela y me indican que mi hijo golpeó a otro niño en el recreo.	“No puede ser, ¿la estará pasando mal y no me doy cuenta?, ¿será un bully? esto no se puede quedar así”	“Estoy segura”, respiro, “Puedo con esto”, respiro, primero indagaré qué pasó.

## Matriz valores

Completa empezando por el cuadrante de valores, después el de los pensamientos y sensaciones internas incómodas ante situaciones detonantes, continúa con el que se enfoca en quitar las situaciones incómodas, termina escribiendo cómo sería elegir actuar según tus valores.



Automatiza tu AHA MOMENT de la sesión:



Encuentra un momento en tu rutina donde puedas relacionar ese Aha Moment y escríbelo:



Cada vez que, en mi día a día, vea o haga

---

recordaré que: (escribe tu AHA MOMENT)

