



# Sesión 4

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.

## Estado emocional

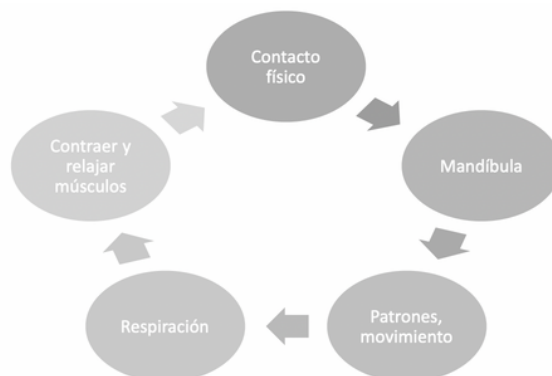
**Detonante:** Cuando las cosas/ situaciones no pasan como esperaba.

**Conductas propias del estado emocional:** insultar, culpar, negar, manipular, buscar que gire a su favor, sermones, alegatos, generalizar, llamar la atención, resistencia a las relaciones, dependencia excesiva, perfeccionismo, insultos, exclusión social.

### Expresiones verbales, no verbales y físicas:

Expresiones verbales	Expresiones no verbales	Expresiones físicas
<b>DECEPCIÓN Y TRISTEZA</b>		
"No es justo", "Ojalá pudieramos...", "Esto es espantoso", "Que mal", "No me importa".	Mirada hacia abajo, postura de camarón cocido al vapor, cara y ojos caídos, movimientos lentos, arrastrar los pies.	Retraimiento, renuencia a participar e interactuar, llanto, pucheros, lloriqueo, quejas.
<b>FRUSTRACIÓN Y ENOJO</b>		
"Esto es estúpido", "Te odio", "Odio ___", decir groserías e insultar, "No me puedes obligar", "Dijiste que podríamos_".	Fruncir las cejas, cara tensa, brazos cruzados, músculos tensos, puños cerrados, rostro enrojecido.	Chillar y gritar, arrojar objetos, pisotear, atacar físicamente (golpear, patear, morder, etc.)
<b>ANSIEDAD Y MIEDO</b>		
"¿Tenemos que hacerlo?", dar excusas y culpar a otros, "No sé", "No quiero", "No puedo".	Ojos muy abiertos, respiración superficial, ojos que se mueven rápidamente de lado a lado, falta de contacto visual.	Inquietud e hiperactividad, manos inquietas, sentarse sobre las manos, morderse las uñas, frotarse los brazos, las piernas, etc., retraerse y esconderse, lenguaje no convencional ("Bien", "Si"), quejas físicas (dolor de cabeza, dolor de estómago).

**Estrategias de inteligencia emocional (regulación) al "llegar al estado ejecutivo"**



## Mi estado emocional

Completa la tabla de cómo se expresa cuándo estás en estado emocional.

Detonante	Díálogo interno/externo	Emoción	Reacción
Ejemplo: mi hijo me avienta el juguete y dice: "con papá"	Pienso: "Soy una mala mamá, no es justo, yo estoy más tiempo y prefiere a papá, algo estoy haciendo mal" Digo: "No es justo, es nuestro momento de jugar, luego juegas con papá"	Decepción o tristeza	Renuencia a jugar o interactuar

## El estado emocional de mi hij@

Completa la tabla de cómo se expresa cuando tu hij@ está en estado emocional. Si bien, no podemos conocer su diálogo interno, lo podemos deducir con su diálogo externo.

Detonante	Diálogo externo	Emoción	Reacción
Ejemplo: Mi hijo está armando un rompecabezas, le digo que es hora de bañarse.	“No me puedes obligar, quiero jugar”	Enojo, frustración.	Llanto, avienta piezas rompecabezas.

## Proceso de acompañamiento emocional

Identifica y subraya las estrategias que son de ayuda para tu hij@ ante una emoción intensa.

### EDO. SUPERVIVENCIA

#### SEGURIDAD

- NO contacto visual/ físico.
- Acompañamiento y mimetismo (respiro).
- "Estás (emoción)" Decirlo con seguridad.
- Repetirlo cada vez en tono más calmado mientras se calma.

### EDO. EMOCIONAL

#### CONEXIÓN

- CONECTO: "Te (emoción) cuando (situación)" "Algo pasó"
- VALIDO: "A veces pasa que nos (emoción) cuando (situación)" "Te hubiera gustado que..."
- ACOMPAÑO y EMPODERO: "Yo te acompaño hasta que logres (habilidad) ...Poco a poco estás logrando (necesidad)" "Puedes con esto"

#### REGULAR

Podemos terminar de tranquilizarnos

- Usar de mandíbula
- Balancearse
- Contraer y relajar músculos
- Abrazos, cariños.
- Sentir peso
- Respirar
- Ritmo
- "Lo estás logrando"
- "Poco a poco lo estás aceptando"

### EDO. EJECUTIVO

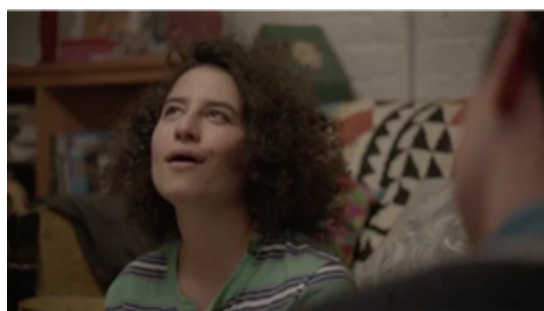
#### INFORMACIÓN

- A ti te (emoción) cuando (situación) por eso (reacción). A la próxima puedes expresarlo (modelo) "Vamos a ensayar."

Agrega y comparte en la comunidad otras estrategias que te sean útiles en cada estado.

EDO. SUPERVIVENCIA SEGURIDAD	EDO. EMOCIONAL CONEXIÓN	REGULAR	EDO. EJECUTIVO INFORMACIÓN

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)

