*EJERCICIO DE AUTORREFLEXIÓN*

*Temas: Identificar los disparadores emocionales*

***CONOCE TUS DISPARADORES***

Un disparador emocional no es más que un elemento que desencadena en nosotros emociones muy fuertes, a menudo aparentemente inapropiadas para la situación. Un disparador emocional en la crianza es cualquier comportamiento o acción de nuestro hijo que nos provoque sentimientos negativos. Si podemos identificar nuestros disparadores emocionales, podremos evitar exponernos a situaciones que perjudican nuestra salud mental e incrementan problemas en las relaciones familiares. En pocas palabras, un disparador es una reacción emocional a una situación que de alguna manera asociamos con un acontecimiento del pasado (incluso de la infancia).

Podemos nombrar muchos disparadores que los padres experimentan durante la crianza de sus hijos, por ejemplo:

* Llanto de los niños.
* Cuando los niños no comparten.
* Antipatía en los niños.
* Niños poco honestos.
* Cuando los niños contestan.
* Niños con actitud desagradable, etc.

**EJERCICIO DE AUTORREFLEXIÓN**

Haz una lista de tus disparadores y, a continuación, transforma las emociones en sentimientos. Para esto pueden ayudarte las siguientes preguntas:

¿Qué estoy sintiendo? (Nombra la emoción, como la ira).

¿Qué la ha provocado (disparado)? (Nombra la situación: "mi hijo/a no limpia lo que ensucia")

¿Por qué me enfada? (Nombra tu hipótesis, por ejemplo: "Él/ella quiere que yo limpie lo que ensucia")

¿Con qué asocio esta situación? (Quédate con la primera idea que te venga a la cabeza, por ejemplo: "Yo era el mayor y siempre tenía que limpiar lo que ensuciaban mis hermanos, lo que me resultaba humillante").

¿Estás seguro de que tu hijo tenía malas intenciones? (Si la respuesta es SÍ, sería buena idea escribir qué argumentos lo apoyan).

Cuando hayas trabajado sobre la situación, puedes hablar de ella con tu hijo, no sólo para explicarle tu reacción y disculparte. Es también un momento importante en el que puedes indicarle qué comportamiento suyo te incomoda y buscar juntos cómo resolver la situación para que no se desencadene en el futuro.