

Ejercicio de autoconocimiento

En este ejercicio vamos a tratar de profundizar en nosotros mismos para tratar de ser los padres que queremos ser. Qué facetas de nuestro comportamiento podemos mejorar y cuales estamos haciendo bien.

Breve repaso

Tipos de apego:

o **Apego seguro:** los padres muestran conexión, sensibilidad y satisfacen las necesidades de sus hijos. Son padres que está presentes, dan seguridad, visibilidad, consuelo y hacen que los niños se sientan a salvo.

o **Apego inseguro-evitativo:** los padres parecen insensibles a las señales y las necesidades emocionales de los niños. El niño concluye que obtendrá mejor atención si no muestra emociones.

o **Apego inseguro-ambivalente:** los padres muestran inconsistencia, es decir, unas veces conectan, sintonizan, manifiestan sensibilidad y responden a las necesidades del niño y otras no. Esto genera en el niño una sensación de inseguridad, ansiedad y confusión.

o **Apego inseguro-desorganizado:** el niño tiene un comportamiento desorganizado y caótico. Generan en el niño la “paradoja biológica”; su progenitor, que debe darle seguridad porque tiene miedo, es precisamente su fuente de angustia y miedo.

El ejercicio consiste en tratar de identificar qué tipo de apego tuviste en tu infancia y, por lo tanto, qué tipo de apego puede que estés proyectando sobre tus hijos. Para ello es importante mirar en tu interior y tratar de buscar en el pasado, para ver cómo reaccionaban tus padres ante diversas situaciones que hoy vives con tus hijos. Puede que este ejercicio te ayude a hacer esa narración coherente de la que habla el Dr. Daniel Siegel en su libro “El poder de la presencia”.

Mensaje de esperanza: el apego seguro puede aprenderse y adquirirse. ¿Cómo?

Debemos desarrollar una narración coherente, para reflexionar sobre los aspectos negativos y positivos de nuestras experiencias familiares y en cómo nos sentimos con respecto a ellas. Luego podremos descubrir cómo influyeron en nuestros cerebros y en nuestros modelos relacionales. Después debemos exponerlas de una forma clara y coherente, de este modo reconfiguramos nuestro cerebro, para poder capacitar mejor a nuestros hijos y establezcan con nosotros un apego seguro. La aceptación y el perdón que surgen de dar sentido a la vida son profundamente sanadores.

5. Ahora vamos a hacer dos listas. En la columna de la izquierda indica las cosas que crees que aprendiste de tus padres y que quieres legar a tus hijos. En la columna de la derecha, describe las cosas que no quieres repetir con tus hijos.

Cosas positivas que aprendí de mis padres	Cosas negativas que no quiero repetir