



## Formular afirmaciones positivas



Este ejercicio está diseñado para ayudar a identificar las expectativas propias que son poco realistas y transformarlas en afirmaciones positivas.

**Paso 1. Enumere algunas de sus expectativas poco realistas relacionadas con la crianza. Por lo general, incluyen palabras como siempre, nunca, debo, debería, nadie.**

- 1.
- 2.
- 3.

**Paso 2. Tome cada una de las expectativas propias poco realistas y cámbielas por una creencia alternativa que le parezca correcta. Estas afirmaciones deben ser positivas, cortas, pero específicas, expresadas como si ya existieran, y deben ser solo sobre usted. Consulte la tabla de la página 2 para ver ejemplos.**

- 1.
- 2.
- 3.

 Paso 1: ejemplos de expectativas propias poco realistas e hirientes	Paso 2: ejemplos de afirmaciones personales positivas 
No importa cuán bien desempeñe el papel de padre, nunca será lo suficientemente bueno para mi hijo.	Hoy, soy lo suficientemente bueno tal como soy. Aunque me esforzaré por desempeñar mejor mi papel de padre, acepto quien soy hoy.
Solo puedo sentirme bien conmigo mismo si logro aliviar los desafíos de mi hijo.	Acompañaré a mis hijos cuando se enfrenten a desafíos complejos. Juntos, averiguaremos qué funciona y cómo lidiar con lo que no podemos cambiar.

**Paso 3.** Cuando tenga algo de privacidad, siéntese de manera cómoda con la espalda derecha. Relaje el cuerpo y calme la mente. Libere sus pensamientos, inseguridades y dudas. Cuando la mente se inquiete, concéntrese en su respiración y respire lentamente.

**Paso 4.** A medida que se relaja, abra la mente. Suspenda los juicios y la incredulidad. Permítase aceptar la idea de que es lo suficientemente bueno tal y como es.

**Paso 5.** Elija una de las afirmaciones anteriores que le atraiga de manera particular. Dígasela a usted mismo con un enfoque y una intención crecientes, repitiendo y aceptando la afirmación. En algún momento, notará que la afirmación se repite aunque no intente hacerlo conscientemente. Sienta una creciente sensación de calma, claridad y tranquilidad a medida que esta comienza a arraigarse.

**Paso 6.** Imagine cómo estará y cómo se sentirá cuando la afirmación se haya hecho realidad. Visualice cómo podría percibir una situación que suele ser estresante o frustrante desde un lugar de calma y confianza. Piense en cómo responderá a los demás desde este lugar seguro. Al visualizar las nuevas percepciones, los pensamientos y las emociones que, tal vez, se deriven de experimentar esta afirmación, permítase sentir gratitud por hacer posible que su autoestima crezca y se arraigue en el cuerpo y la mente.



\* Adaptado del [Traumatology Institute](https://www.traumatologyinstitute.com/).