

Reflexión

Ejercicio

Reflexiona sobre tus experiencias pasadas

1. Piensa en una situación de tu infancia en la que experimentaste una disciplina aplicada de manera autoritaria, sin empatía ni amor.
2. Recuerda cómo te sentiste en ese momento: miedo, resentimiento, soledad, injusticia...
3. Imagina cómo esa situación podría haberse manejado de manera más amorosa y respetuosa. Cómo podrían haberte escuchado, explicado sus razones y ayudado a comprender el impacto de tus acciones sin imponer el miedo. Visualiza cómo un enfoque basado en la empatía y el diálogo podría haber hecho que te sintieras valorado y apoyado, en lugar de juzgado o castigado.

1. Experiencia pasada

2. Emoción asociada

3. Alternativa respetuosa