



## LA FAMILIA, PRIMERA ESCUELA DE APRENDIZAJE DEL CORAZÓN

M<sup>a</sup> del Mar Romera Morón.

Colegio San Agustín. Martes, 23 de noviembre de 2004

### La caja de besos

*Hace ya un tiempo un hombre castigó a su pequeña hija de tres años por desperdiciar un rollo de papel dorado para envoltura. El dinero le era escaso en esos días, por lo que explotó en furia cuando vio a la niña tratando de envolver una caja.*

*A la mañana siguiente, la niña regalo a su padre la caja envuelta y le dijo: "esto es para ti, papito". El se sintió avergonzado, pero cuando abrió la caja y la encontró vacía, otra vez gritó con ira: ¿¿acaso no sabes que cuando se le da un regalo a alguien se supone que debe haber algo adentro??"*

*La pequeña volteó hacia arriba el rostro y con lágrimas en los ojos le dijo: "¡OH, papito, no esta vacía! yo sople besos dentro de esa caja y todos son para ti." El padre se sintió morir; rodeó con sus brazos el pequeño cuerpo de su hija y le suplicó que lo perdonara.*

*Dicen que el hombre guardó esa caja dorada cerca de su cama por años y que siempre que se sentía derrumbado, tomaba de ella un beso y recordaba el amor que su hija había depositado ahí.*

*De alguna forma, cada uno de nosotros hemos recibido alguna caja llena de amor incondicional y de besos de nuestros hijos, amigos, familia....*

*Nadie podrá tener jamás una propiedad más grande y hermosa que esa.*

¿Qué quiere cualquier "familia" para sus hijos? **SU FELICIDAD**

¿Qué entendemos por "felicidad"?

Termino polisémico, relativo y subjetivo

Definiré la *Felicidad* como un estado de satisfacción pasajera que se da como consecuencia de eventos críticos constructivos, basándose en los cuales adquirimos mayor Conciencia.

La felicidad es una búsqueda

SE VE, SE TOCA, se huele, se oye y por descontado se paladea. La felicidad explota como un meteorito en el interior de la persona y rápidamente irradia con su potencia hasta el más mínimo acto. ¿Se es feliz o se está feliz? Hay quien adopta la felicidad como una filosofía de vida y quien tan sólo concibe ráfagas de felicidad en una existencia cargada de problemas.

¿Coincide mi concepto de felicidad con el de mi hijo?

En diferentes épocas ¿entendemos lo mismo por felicidad?

¿Buscamos la felicidad de nuestros hijos o la nuestra?

La Calidad de nuestra vida depende de la calidad de nuestros pensamientos.

Los pensamientos vienen determinados por:

- La razón
- El “corazón”

## ¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?

*“Las emociones son una parte fundamental del ser humano, determinan nuestro comportamiento manifestándose a través del ajuste social, el bienestar y la salud del individuo.”*

Suponen:

- respuesta cognitiva
- respuesta fisiológica
- respuesta motriz

## ¿CÓMO DESARROLLAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN NUESTROS HIJOS?

Viviendo la familia como un grupo social completo y complejo.

Aceptando las emociones.

“Jugando con las emociones”

Desempeñando cada uno su rol.

## AUTOCONOCIMIENTO

Conocerse es tomar conciencia de quién es uno, que se siente y como expresa sus sentimientos. Una persona que se conoce así mismo tiene la capacidad de observarse por dentro y por fuera, lo que siente y lo que hace; utiliza sus preferencias para guiar la toma de decisiones y va descubriendo sus capacidades y limitaciones.

### CONOCERSE PARA:

- ✓ Tener un concepto claro de uno mismo.
- ✓ Valorarse como ser único
- ✓ Saber lo que se siente en cada momento
- ✓ Utilizar el cuerpo para expresar sentimientos y emociones
- ✓ Tener confianza en las propias capacidades y cualidades
- ✓ Respetar las cualidades de los demás
- ✓ Expresar necesidades y deseos
- ✓ Reconocer los propios gustos y preferencias
- ✓ Tomar decisiones
- ✓ Saber lo que hace uno mejor y lo que hace peor
- ✓ Conocer a los demás

## AUTOESTIMA

La autoestima es el grado de aceptación y el concepto que cada uno tiene de sí mismo. La persona que se quiere a sí misma siente un estado interno de compromiso, de seguridad, de confianza, de libertad que crea tranquilidad en la persona y, por tanto, también en el ambiente.

#### AUTOESTIMA PARA:

- ✓ Valorarse Como miembro de un grupo
- ✓ Tener persistencia en superar dificultades
- ✓ Expresar cualidades y habilidades de uno mismo
- ✓ Explicitar logros del pasado inmediato
- ✓ Ser flexible y darse permisos
- ✓ Tener iniciativa
- ✓ Vivir en nuestro cuerpo aceptándonos como somos
- ✓ Decirse cumplidos a uno mismo
- ✓ Saber defenderse
- ✓ Ser capaz de pedir favores y ayudas
- ✓ Estar contento de ser quien uno es

#### AUTONOMÍA

Es la capacidad de gobernarse uno mismo, de actuar por medio del convencimiento y no por la imposición de conductas, porque nos vigilen, nos castiguen o nos exijan ciertas normas sociales de comportamiento. Es la capacidad de tomar decisiones individual y responsablemente consigo mismo y con la sociedad.

#### AUTONOMÍA PARA:

- ✓ Conocer y expresar los sentimientos propios.
- ✓ Tener en cuenta los sentimientos ajenos a la hora de actuar.
- ✓ Ser capaz de mostrarse menos impulsivo y más reflexivo.
- ✓ Reconocer y responsabilizarse de los propios actos.
- ✓ Resolver los problemas que hayan generado los propios actos.
- ✓ Establecer normas consensuadas.
- ✓ Interiorizar los hábitos y las rutinas diarias.
- ✓ Asumir algunas responsabilidades.
- ✓ Tomar decisiones.

#### COMUNICACIÓN

La comunicación es la transmisión de opiniones, deseos y sentimientos (mensajes) entre una o varias personas (emisores/receptores) que compartan un espacio (canal) y un lenguaje (palabras, gestos, expresiones, signos).

En la comunicación no importa tanto lo que DICE EL EMISOR como la que ENTIENDE EL RECEPTOR. Al comunicar algo debemos asegurarnos de que se entiende exactamente lo que queremos transmitir.

#### COMUNICACIÓN PARA:

- ✓ Pertenecer a un grupo

- ✓ Expresar sentimientos positivos y negativos.
- ✓ Enriquecer las relaciones sociales.
- ✓ Aprender y enseñar cosas nuevas.
- ✓ Conseguir objetivos comunes.
- ✓ Resolver problemas de relación.
- ✓ Tomar decisiones en grupo.
- ✓ Comprender los motivos y las conductas de los demás.
- ✓ Desarrollarnos como personas y como grupo.
- ✓ Esclarecer dudas o errares normales en la convivencia.

## HABILIDADES SOCIALES

Las habilidades sociales son una serie de conductas y gestos adecuados que permiten a la persona relacionarse positivamente con los demás. Incluyen aprendizajes como saludar, presentarse, agradecer, pedir permiso o iniciar una conversación.

Aprender y desarrollar estas habilidades es fundamental para conseguir unas óptimas relaciones con los demás.

## HABILIDADES SOCIALES PARA:

- ✓ Pertenecer a un grupo.
- ✓ Enriquecer el mundo social.
- ✓ Iniciar y mantener una conversación.
- ✓ Solicitar y ofrecer ayuda.
- ✓ Resolver problemas de relación.
- ✓ Agradecer situaciones.
- ✓ Realizar peticiones a los demás.
- ✓ Reconocer los errores y pedir disculpas.
- ✓ Desarrollarnos como personas y como grupo.

## ESCUCHA

Escuchar es prestar atención a lo que se oye. Es permitir que las sensaciones sean traducidas cognitivamente. Supone atención frente a los mensajes verbales y no verbales. Oír es una actividad orgánica, escuchar es una actividad cognitiva y emocional, que nos permite entender mejor el mundo y comprender a los demás.

## ESCUCHAR PARA:

- ✓ Sintonizar con la otra persona.
- ✓ Comprender los puntos de vista de los demás.
- ✓ Desarrollar la empatía.
- ✓ Comprender el lenguaje no verbal.
- ✓ Explorar los sentimientos de los demás.
- ✓ Descubrir las necesidades del otro.
- ✓ Entender lo que se le quiere comunicar a uno.

- ✓ Respetar y valorar a los demás.
- ✓ Saber resolver conflictos
- ✓ Desarrollar la tolerancia.

## POSITIVO

El pensamiento positivo (optimismo) es una disposición o tendencia a mirar el aspecto más favorable de los acontecimientos y esperar el mejor resultado.

Las personas optimistas insisten en conseguir sus objetivos a pesar de los obstáculos y contratiempos que se presenten, operan más desde la perspectiva del éxito, que desde el miedo al fracaso y consideran que los acontecimientos se deben más a las circunstancias controlables que a los fallos personales.

## PENSAMIENTO POSITIVO PARA:

- ✓ Aprender mejor.
- ✓ Disfrutar más de la vida.
- ✓ Tener mayor motivación por aprender.
- ✓ Confiar en uno mismo y en los demás.
- ✓ Marcarse metas y objetivos.
- ✓ Estar a gusto en el mundo.
- ✓ Ver lo positivo de cada situación.
- ✓ Mantener un estado de ánimo optimista.
- ✓ Atreverse a hacer cosas nuevas.
- ✓ Superar las dificultades.
- ✓ Tener buena salud.
- ✓ Ser menos vulnerables.

## ASERTIVIDAD

Es la habilidad para expresar lo que queremos, sentimos y pensamos sin herir los sentimientos de la otra persona.

La persona asertiva es aquella que se siente libre, para manifestar lo que es, lo que siente, lo que piensa y lo que quiere, y lo hace tanto con extraños como con amigos o familia de manera abierta, sincera y respetuosa.

## ASERTIVIDAD PARA:

- ✓ Aprender a decir que no sin sentir remordimientos ni molestar a los demás.
- ✓ Expresar sentimientos positivos y negativos sin sentirse culpable.
- ✓ Favorecer relaciones sociales.
- ✓ Cambiar de opinión cuando se percibe que la idea de uno mismo es errónea.
- ✓ Reconocer los errores sin sentir vergüenza.
- ✓ Realizar críticas positivas y constructivas.
- ✓ Conocer los propios límites y no desanimarse ante los fracasos o errores.

- ✓ Proteger los derechos de uno respetando los de los demás.
- ✓ Lograr los propios objetivos sin ofender a nadie.
- ✓ Sentirse satisfecho, confiado, seguro de uno mismo.

## SOLUCIÓN DE CONFLICTOS

El conflicto es un componente más de la vida real, que desempeña un papel importante en la educación y cuya existencia es preciso asumir y encarar. Es inevitable que los conflictos existan. Lo importante es ver cómo los podemos afrontar.

En una solución de conflictos positiva se resuelven los problemas con un beneficio para cada una de las partes implicadas y se tienen en cuenta las necesidades de ambas partes.

## SOLUCIÓN DE CONFLICTOS PARA:

- ✓ Desarrollar la autoconfianza
- ✓ Aprender a vivir en sociedad
- ✓ Disfrutar de la vida
- ✓ Prepararse para vivir en paz
- ✓ Desarrollar una actitud de no violencia
- ✓ Aprender formas constructivas de relacionarnos con los demás
- ✓ Desarrollar la creatividad
- ✓ Aprender a ser asertivo
- ✓ Desarrollar la tolerancia
- ✓ Controlar los propios sentimientos
- ✓ Aprender a tomar decisiones

## LAS TRES DESTREZAS NECESARIAS PARA RESOLVER CONFLICTOS SON:

- ❖ Capacidad para escuchar y prestar atención a los otros.
- ❖ Comprender y utilizar un determinado vocabulario.
- ❖ Capacidad de reconocer y comprender las emociones en sí mismo y en los demás.

Los niños pueden aprender a resolver conflictos sociales. Su habilidad para encontrar soluciones se incrementa con el ejercicio de generar distintas alternativas o soluciones y predecir las posibles consecuencias de cada una de ellas.

Cuando los niños tienen las destrezas necesarias y alguna experiencia en tomar decisiones, están preparados para comenzar a resolver conflictos por sí mismos. Los niños aprenden mejor cuando se les dan muchas oportunidades de practicar. La familia y la escuela son el lugar ideal para este aprendizaje.

Nuestros Hijos son:

Complejos, Interesantes y Capaces de ser fuertes. Sólo si respetamos su complejidad emocional