



Reflexiones para enseñar a ser felices a nuestros hijos

En los últimos años observamos que las comunicaciones se desarrollan a través de la tecnología y, los espacios sociales virtuales, cobran cada vez mayor relevancia.

Vivimos de una forma agitada centrándonos quizás, de forma automática, en cómo poder producir más sin pensar en el impacto emocional que el estilo de vida moderna podría tener en el desarrollo de nuestros hijos.

En la presente guía se desarrollarán algunas reflexiones que permitirán favorecer el establecimiento de creencias racionales y sanas en los hijos para que puedan llevar una vida plena y feliz.

El valor personal

Aprendemos de la sociedad mensajes que pueden ser riesgosos para el desarrollo de nuestra propia autoestima de la misma manera como la publicidad genera un impacto en nuestras necesidades y preferencias.

Muchas veces formamos creencias acerca de que nuestro valor está en función a nuestras habilidades académicas, deportivas, sociales, o los bienes que tenemos.

Si esto fuera así, la pregunta que haría es cuánto valor podría tener Cristiano Ronaldo sobreviviendo en la selva Amazónica, para llegar a la conclusión que el valor de una persona no puede centrarse en las circunstancias sino que debe ir más allá de las mismas.

En ese sentido es importante poder desarrollar en los hijos el concepto del valor real que tenemos como seres humanos donde, en esencia, podemos conectarnos los unos con los otros y crear diversas experiencias de vida para poder disfrutar.

Para asimilar la idea del valor personal es importante haber desarrollado habilidades previas como la comprensión de nosotros mismos y la de los demás.

Comprendernos como seres con virtudes y con defectos lo cual nos hace humanos, entendiendo que desear dogmáticamente lo contrario sería negar nuestra propia condición.

El comprender me permite aceptar al otro en toda su dimensión, desarrollando muchas veces la comprensión lógica de los demás pero, sin conectar con la comprensión emocional. Por ende, nos hacemos del hábito de entender todo desde un enfoque lógico sin poder empatizar y sintonizar con otros cuando las circunstancias no se dan de la manera como esperamos que sean.

Finalmente, está la dimensión del perdón lo cual podrá ser posible solo si he podido desarrollar las habilidades previas de la comprensión y la aceptación de uno mismo y la de los demás.

Comprendernos como seres con virtudes y con defectos lo cual nos hace humanos, entendiendo que desear dogmáticamente lo contrario sería negar nuestra propia condición.

El comprender me permite aceptar al otro en toda su dimensión, desarrollando muchas veces la comprensión lógica de los demás pero, sin conectar con la comprensión emocional. Por ende, nos hacemos del hábito de entender todo desde un enfoque lógico sin poder empatizar y sintonizar con otros cuando las circunstancias no se dan de la manera como esperamos que sean.

Finalmente, está la dimensión del perdón lo cual podrá ser posible solo si he podido desarrollar las habilidades previas de la comprensión y la aceptación de uno mismo y la de los demás.

Estas ideas psicológicas no distan mucho de lo que muchas religiones proponen como pautas de vida para alcanzar el cielo, visto esto como un simbolismo que implica la idea de estar en paz con uno mismo y con los demás, acercándonos de esta manera a la plenitud y felicidad.

Las adicciones

Nuestra sociedad moderna dejó el barrio en el cual crecimos muchos para pasar a desarrollar una conexión a través del ciberespacio y hacer redes sociales a través de la tecnología.

Hasta cierto punto dicha búsqueda de la interacción social no tendría que ser mala, sin embargo hay que destacar que una actividad termina siendo nociva cuando dependemos de ella y cuando dicha dependencia hace que todo lo demás no tenga mayor sentido en nuestra vida, perdiendo la capacidad de disfrute por aquellas cosas que podrían ser gratificantes para uno.

En ese sentido, la supervisión que se debe tener con respecto al abuso de la comunicación virtual o la práctica de videojuegos es muy importante, calculando los tiempos de uso de tal forma que las consecuencias no sean caer en una dependencia donde solo se genere satisfacción por el uso del videojuego o la red social imaginaria, afectando la posibilidad de establecer una comunicación real con las personas que nos rodean o el disfrute de las actividades sociales al aire libre.

La comunicación

La vinculación humana se desarrolla a través del uso de nuestros sentidos, creando un espacio donde se transmiten afectos y emociones.

Hoy en día se recurre mucho al uso de la tecnología para resolver demandas del día lo cual facilita, de alguna manera, la transferencia de información en tiempo y espacio.

Sin embargo, el abuso de dichos canales de comunicación propicia el distanciamiento y el corte de la vinculación, siendo necesario tomarnos tiempo como padres para demostrar presencia que permita elaborar el constructo mental en el niño acerca de su propio valor personal. Ello enmarcado en el adulto significativo que comparte su tiempo, dándole el mensaje que su participación tiene un valor importante y que los afectos humanos se construyen a partir de la comunicación vivencial.

El tiempo

Si bien es cierto, las demandas de hoy en día generan que ambos padres necesiten cubrir los gastos y, por ende, pasen mayor tiempo fuera de casa, es importante desarrollar un esclarecimiento de valores que determine lo que realmente es importante.

El hecho de valorar trabajar más para poder tener el auto del año, los últimos gadgets y la última moda, reduciendo de esta manera el tiempo que comparto con mi hijo, deja un mensaje que será replicado acerca de lo que se enseña como importante y valioso.

El hecho de ser padres nos permite tener la motivación por cambiar ideas debido al inmenso deseo que tenemos para nuestros hijos, brindándoles un escenario donde construyan paradigmas que les permitan alcanzar la felicidad, valorando lo que en esencia somos.

Colegio Antares – CPAL. 2017

Dirección: Jennifer Cannock. Sub-Dirección: Patricia Sambuceti. Dpto. Psicopedagógico: Maria de los Angeles Del Castillo, Juan José Tan, Claudia Combe, Luciana Barahona, Lorena Ponce y Beatriz García.