

ECOLOGIA EMOCIONAL



“El propósito de toda educación es convertir una mente vacía en una mente abierta”

Erich Fromm



NOTICIA

Los padres suben nota

Este mes recogemos una noticia que expone los datos obtenidos sobre varios estudios realizados acerca de la relación entre el éxito de los niños en los estudios y las relaciones familiares especialmente con los padres. Todo parece indicar que los límites claros en casa y el diálogo son importantes, y que influyen mucho más que factores como el divorcio o pertenecer a una familia monoparental. Si quiere que su hijo tenga éxito en los estudios “no se le ocurra prometerle una moto ni una videoconsola como premio de final de curso. Mejor exíjale que saque la basura, recoja la mesa y haga las camas. Y, sobre todo, hable con él y muestre interés por sus estudios”. Todo esto sin olvidar “Dar ejemplo. La ejemplaridad de las acciones tiene gran impacto en el niño, especialmente en la forma de organizar la realidad y en el acercamiento a los otros y a cuanto le rodea”.

La Vanguardia, suplemento ES 21-2-2009.

PSICOECOAFECTIVIDAD TODOS SOMOS HIJOS

Tal vez haya una única cosa que **todos** los seres humanos compartimos: **somos hijos**. Ahora bien, **a ser hijo y a ser padres se aprende**. No existen fórmulas mágicas en cuestión de educación. Cada uno debe buscar la mejor manera de **lograr que el otro llegue a ser quién quiera ser por sí mismo**, y no quien nosotros queremos que sea. Debemos tener presente que la relación que se establece con los padres, o los cuidadores, por ser uno de los primeros modelos que experimentamos de vincularnos con los otros, lo llevaremos siempre con nosotros como punto de referencia más o menos consciente.

No hay fórmulas mágicas que nos garanticen resultados, pero sí algunos **principios emocionalmente ecológicos** que nos pueden ayudar a establecer vínculos adaptativos con los hijos, que les ayuden a crecer de forma

autónoma y no dependiente.

Éstos son los siguientes:

1. **Ser coherentes con nosotros mismos** (entre lo que pensamos, sentimos, expresamos y hacemos). Sólo así conseguiremos autoridad moral.



Kandinsky, *Unos círculos* (1926)

2. **Autocontrolarnos** para que ellos sean capaces de hacerlo.

3. **Fomentar la expresión sincera de sensaciones, emociones y pensamientos.**

4. **Respetar los espacios de intimidad.**

5. **Respetar los tiempos.** Practicar la paciencia.

6. **Fomentar la motivación interna** en lugar de dar refuerzos externos, premios y castigos.

7. **Compartir** tiempo de calidad y atención.

8. **Aceptar los errores** como parte necesaria e inevitable del proceso de crecimiento.

9. **Expresar a menudo el agradecimiento** por todo lo bueno que hay en nuestra vida.

10. **Aprender a soltar.**

Estos principios son de autoaplicación para todos los padres y educadores, pues nadie puede dar lo que no tiene.

El aprendizaje emocional se basa en los modelos de influencia y se aprende a través del ejemplo.

No olvides que lo único que se puede hacer es **amarlos para que se puedan ir...**



DICCIONARIO DE ECOLOGIA

Caos emocional

Nos encontramos en una situación de caos emocional cuando no somos capaces ni de entender ni de gestionar aquello que sentimos. El eje mente-emoción-acción entra en contradicción, perdemos el control y sufrimos.

Cambios adaptativos

Cambio dinámico que permite conservar nuestro equilibrio, adaptándonos de la mejor manera posible a nuestras variaciones internas y a nuestro entorno.

ARTE Y ECOLOGÍA EMOCIONAL

Un espacio para la creatividad



“Los adultos siempre les preguntan a los niños que desean ser cuando crezcan, porque están buscando ideas para si mismos”

PAULA POUNDSTONE



“Me he preguntado a mí mismo muchas veces, ¿yo amo a mis padres porque soy hijo suyo o más bien soy hijo suyo porque los amo? ¿Y mis padres, me amaron porque yo era hijo suyo o se hicieron mis padres porque me amaron?”

J.L. DESCALZO



No cojas la cuchara con la mano izquierda.

No pongas los codos en la mesa.

Dobla bien la servilleta.

Eso, para empezar.

Extraiga la raíz cuadrada de tres mil trescientos trece.

¿Dónde está Tanganika? ¿Qué año nació Cervantes?

Le pondré un cero en conducta si habla con su compañero. Eso para seguir.

¿Le parece a usted correcto que un ingeniero haga versos?

La cultura es un adorno y el negocio es el negocio.

Si sigues con esa chica, te cerraremos las puertas. Eso para vivir.

No seas tan loco. Sé educado. Sé correcto. No bebas, No fumes. No tosas.

No respíres.

¡Ay sí, no respirar!

Dar el no a todos los nos.

Y descansar: Morir.

Poema de Gabriel Celaya en:

J. Soler y M. Conangla:

Ámame para que me pueda ir

Ámame para que me pueda ir (RBA bolsillo)



MENTE

MADRE

+

APEGO

=

VENENO

Proverbio Chino



EMOCIÓN

“El miedo a los hijos es la causa de tener hijos con miedo”

“Ámame para que me pueda ir”

Jaume Soler i Mercè Conangla

LOS TRES EJES

ACCIÓN

“Cuando uno no hace nada se cree responsable de todo”

Sartre

¡Inversión segura para toda la vida el AMOR !