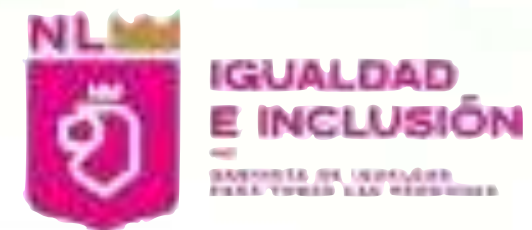




REGENERAR LAS EMOCIONES DESDE EL AMOR

Noviembre 2022



EMOCIONES



Las emociones se derivan de las circunstancias que vive una persona. Son la respuesta estímulos agradables o desagradables que se experimentan. Se disparan de manera automática, inconsciente, durante ciertas situaciones. Las emociones no son malas en sí mismas, lo que pueden producir en la persona es lo que es bueno o malo.



- Alegría, enojo, miedo, tristeza, sorpresa, asco, son **emociones básicas.**
- Culpa, desconfianza, aburrimiento, amor, melancolía, serenidad, satisfacción son **emociones secundarias.**
- Ansiedad, angustia, enojo, apego, envidia y miedo son algunas de las emociones que **se consideran dañan más a la persona.**

La lista puede variar, lo importante es conocer cómo estas emociones deben encauzarse para el bien de la persona ya que las emociones nos pueden llevar a desarrollar nuevas cualidades y un sano desarrollo emocional y social.



Muy importante es fortalecer la relación de padres e hijos. Es tan sublime y delicada que hay que protegerla, promoverla y alimentarla creando conexiones emocionales que unan desde el amor. Es una relación natural, pero no hay que dar por hecho que se da en automático, hay conductas que la fortalecen y otras que la dañan.



De ahí la importancia de la comunicación en la familia. Dialogar para escuchar; enseñar a los hijos a comprender y explicar sus emociones es el fundamento para prepáralos para vivir en un mundo que incita emociones y ofrece medios para vivir emociones contrarias a la felicidad.

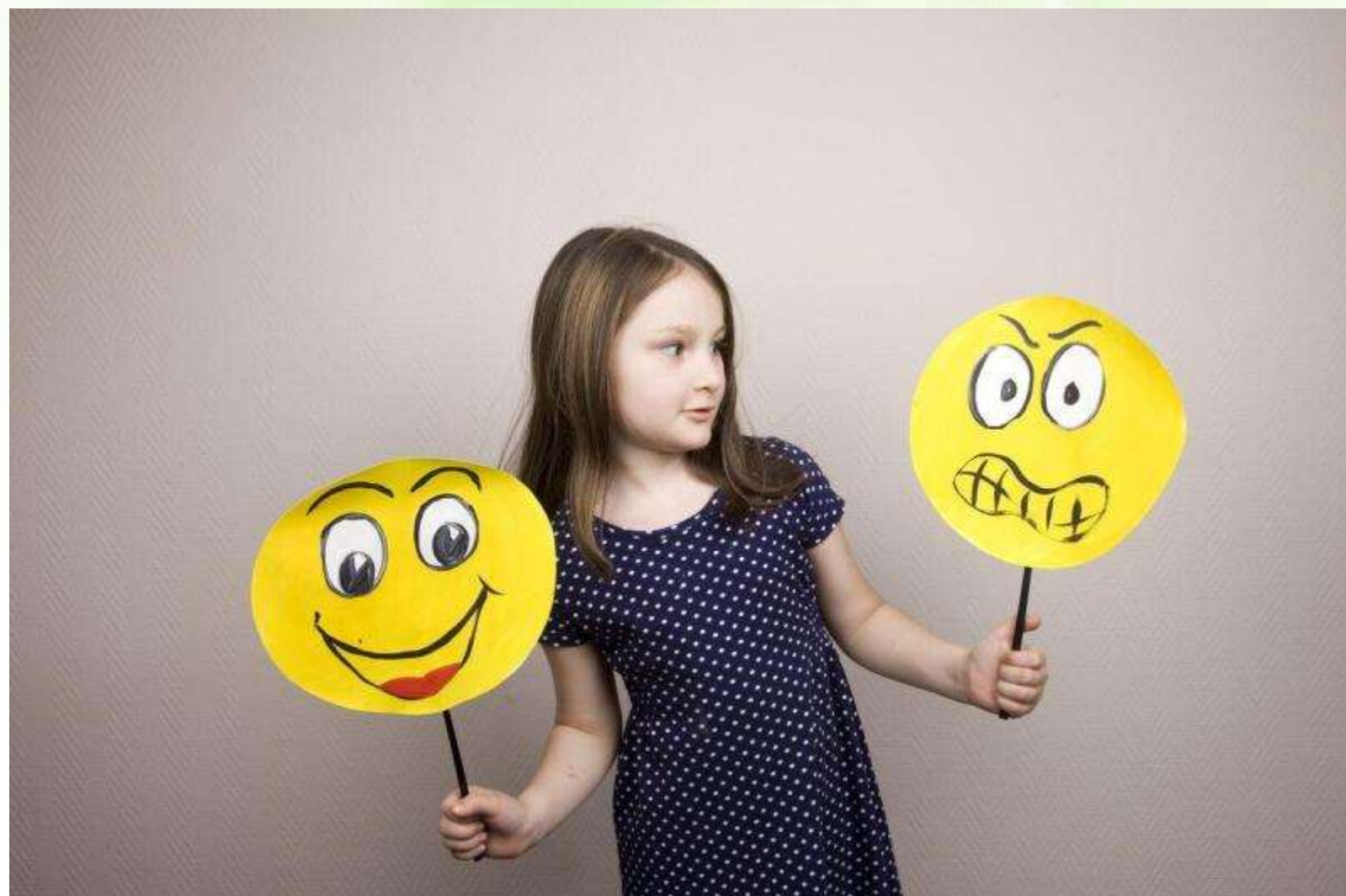


El Papa Francisco, por citar un ejemplo, comenta: “El consumismo actual busca llenar el vacío de las relaciones humanas con bienes cada vez más sofisticados: ¡la soledad es un gran negocio en nuestra época!” (24/9/2022).



Todos los papás buscan que sus hijos sean felices y tengan éxito en la vida. Sin embargo, es fácil equivocarse de camino sino se educa, tanto a los niños como a los adolescentes, a conocer y controlar sus diversas emociones.

Conductas violentas, físicas y emocionales, cualquier tipo de abuso o la negligencia, la ausencia o la sobreprotección, la poca o nula comunicación entre los padres e hijos, dañan el sano desarrollo emocional de la persona.



Hay situaciones de violencia, maltratos extremos, que hay que prevenir, sobre todo al detectar situaciones de riesgo. Además de esto, hay muchas conductas de los padres que no ayudan; no hay abusos visibles, pero sí experiencias que impiden, dañan o causan traumas emocionales que influyen en la personalidad, en el concepto que se tiene de uno mismo y la forma en que se enfrenta la vida.



Es decir, son un factor determinante de nuestro actuar, por eso conviene conocerlas y preguntarse en qué grado influyeron en la propia vida, para regenerarlas en algo positivo y, lo más importantes, analizar el estilo de formación que se da a los propios hijos para evitar alguna de estas malas prácticas.



EXPERIENCIAS QUE DAÑAN



- **La humillación:** Cuando en vez de ver y comentar lo positivo, lo bueno, se desaprueba y crítica constantemente a los hijos. Lastiman la autoestima y se reproducen las conductas.



- **La sobreprotección:** Es la tendencia de los padres por evitar cualquier tipo de molestia, fracaso o carencia. Cuando los niños no enfrentan pequeñas adversidades se pueden convertir en adultos frágiles que, ante cualquier frustración, se desmoronan.





- **Premiar el menor esfuerzo.** Elogios inmerecidos por logros sin esfuerzo pueden convertir a los menores en adultos presumidos y exigentes que se sienten siempre mejores que el resto.
- **Mentir, no cumplir promesas.** Cuando no se cumplen las promesas se pierde la confianza y la persona se siente engañada, traicionada, lo que se puede transformar en celos, envidia, etc.



- **La injusticia.** Crecer en un ambiente de castigos, autoritarismo y poco cariño genera sentimientos de inutilidad e incapacidad lo que redundará en adultos rígidos y perfeccionistas.
- **El perfeccionismo.** Proponer expectativas altas puede ser bueno. Enseñar que se puede hacer más cosas de lo que piensa, también ayuda, pero esperar y, sobre todo, exigir la perfección con parámetros inadecuados, provocan serios problemas de estrés, ansiedad, tristeza y hasta depresión.





➤ **Ser pseudoamigos** en vez de padres. Al querer ganarse el amor a toda costa, se puede cometer el error de tratar de ser los mejores amigos de los hijos, cuando lo que ellos necesitan es tener a sus padres. Esta manipulación causa conflictos en la comunicación y un sano ejercicio de la autoridad.

➤ **Padres ausentes.** Papás que siempre están mirando sus teléfonos y muestran que siempre están ocupados y nunca están disponibles para un auténtico diálogo personal con cada uno de los hijos, crean sentimientos de soledad, aislamiento, abandono, lo que dificulta a los hijos desarrollar buenas y estables relaciones sociales.



SUGERENCIAS PARA SER ARTESANOS DE LA PAZ Y LA ESPERANZA EN LA PROPIA FAMILIA AL REGENERAR ESTAS CONDUCTAS TÓXICAS.

- Conectarse emocionalmente, aceptar sus ideas, escuchar sus sentimientos, procurar entender qué es lo que sienten al meternos en su mundo.
- Encauzar y embellecer su forma de ser, sin querer vivir la vida por ellos.
- Reconocer que son capaces de tomar decisiones inteligentes.





- Mostrar el camino de la verdadera libertad e independencia.
- Suscitar conductas que ayuden a eliminar miedos injustificados.
- Propiciar ternura y cercanía por medio del contacto físico, abrazos, caricias, besos.
- Cultivar la confianza, en Dios y en uno mismo.
- Aceptar, comprender, perdonar.
- Inculcar la paciencia, la tolerancia y la flexibilidad.

➤ Asegurar un ambiente seguro; no forzar cercanía con quien no inspire confianza.

➤ Explicar la importancia de seguir las reglas y las buenas costumbres familiares.

➤ La amabilidad, la generosidad, la empatía y la aceptación fortalecen vínculos afectivos.

➤ Jugar y divertirse para eliminar ansiedad e incitar el cooperar.





- La risa, un hábito diario.
- Cuando interactúen, fuera aparatos electrónicos.
- Enseñar a que expresen sus emociones, a que las encausen, no a que las repriman.
- Escuchar manteniendo silencio para procurar ver sus cosas desde su perspectiva.

Ser padres presentes, física y emocionalmente en el aquí y en el ahora del tiempo de los hijos antes de que abandonen el hogar. Crear experiencias que se aniden en el corazón y en la memoria.





Crear un vínculo emocional que hay que reforzar día a día, en todas las etapas de la vida; hacer cosas y tener una actitud que comunique amor. Ese lazo emocional, ni la separación física ni muerte lo destruye.



Para avanzar, tener claro lo que se quiere alcanzar. Además...

- ✓ Confianza, en Dios y en ti.
- ✓ 1,2,3 del plan de acción, realista.
- ✓ Esfuerzo y compromiso.
- ✓ Corregir no significa fracasar.
- ✓ Lo importante: aprovechar el recorrido, el aprendizaje, con entusiasmo, motivación y esfuerzo.

**¡¡¡COMPARTAN
SU PROYECTO
COMUNITARIO!!!**



Comunidades
eclesiales
de fe y amor



8183680037



5625517212 (Celular CEFAS)



**Batallón de San Patricio #111 E-5
Valle Oriente, San Pedro Garza
García, NL; C.P. 66269**



www.cefasmx.org



CEFAScomunidades



info@cefasmx.org

Este recurso da sugerencias para una reflexión comunitaria, familiar o personal, sin ningún fin de lucro.

- ✓ La catequesis y homilías del Papa Francisco, www.catholic.net, son las fuentes frecuentes del contenido.
- ✓ Las imágenes son de la red.
- ✓ Actualización: Lourdes Domene de Clariond, Alma Soto y Graciela Garza de Madero.
- ✓ Fecha: noviembre 2022
- ✓ Esta presentación NO pretende ser un tratado completo sobre el tema, sino un esquema, modificable, de apoyo para facilitar su exposición y reflexión comunitaria.