

Las emociones en nuestro paso por la vida



Preparado y Organizado por Prof. Eric Conty Torres

Reflexión

**"En lugar de resistir cualquier emoción,
la mejor manera de disiparla es
ingresarla por completo, abrazarla y ver
a través de su resistencia".**

Deepak Chopra.

Objetivos de la charla

1. Comprenderá que la autoestima es indispensable para todo ser humano.
2. Aprenderá que el primer vínculo humano afectivo de un niño son sus padres y éstos se deben educar con paciencia y amor.
3. Entenderá que trabajar las emociones a la par con la fuerza de voluntad es esencial.
4. Comprenderá que a los niños se le debe fomentar la espiritualidad, siendo los padres el mejor modelo para ellos.
5. Descubrirá que desarrollar una comunicación efectiva y sincera es fundamental para un niño sano emocionalmente.
6. Conocerá que todo queda guardado en la mente y luego como adulto todo lo vivido repercute e interfiere positiva o negativamente.

Las emociones a través de la vida por Arcángel Rafael

El ser humano en la medida que **va creciendo necesita de unos aprendizajes esenciales y los padres ocupan un lugar primordial en las primeras etapas de la vida.**

Además de fomentar normas y hábitos, hay otros aspectos fundamentales que son pilares en la personalidad y en cómo esa persona asume situaciones, retos y dificultades en su vida.



Las emociones a través de la vida por Arcángel Rafael

La autoestima es indispensable. Es de suma importancia corregir porque el amor paterno filial también **requiere un proceso de educar, dar refuerzo positivo, apoyar, estimular y felicitar por tareas o conductas bien realizadas.** **El niño interior que ha sufrido maltrato emocional causado por indiferencia, críticas constantes y falta de estímulos positivos va a sentirse no**



Las emociones a través de la vida por Arcángel Rafael

apreciado, dudará del amor que le tienen y hay enormes probabilidades de que luego sea un adulto triste, depresivo, inseguro de sí mismo y le será difícil sentirse feliz con sí mismo.

El primer vínculo humano afectivo de un niño son sus padres. A través de ellos el niño percibe el mundo y vive experiencias.



Las emociones a través de la vida por Arcángel Rafael

En los primeros años, el niño es un gran imitador, mediante la observación. Muchas de estas conductas tempranas quedan grabadas en el subconsciente. Si el niño vive en un ambiente tóxico rodeado de violencia físico y/o verbal, si no hay paz en el hogar, si prevalecen las discusiones, los problemas y hay tensiones constantes, eso es claramente



Las emociones a través de la vida por Arcángel Rafael

percibido y va haciendo efecto en la salud emocional de ese pequeño. Los primeros 7 años son sumamente importantes para ir creando una buena base de salud mental. Gestionar las emociones a la par con la fuerza de voluntad, es esencial. Se trata de procesos en que los padres deben ayudar a manejar.



EL MIEDO

es la emoción más difícil de manejar. El dolor lo lloras, la rabia la gritas, pero el miedo se atraca silenciosamente en tu corazón.

- David Fischman

Las emociones a través de la vida por Arcángel Rafael

Cuando el niño comienza su etapa escolar hay nuevos retos, frustraciones, a veces burlas, nuevos aprendizajes y habrá que dar herramientas de refuerzo positivo. Por ejemplo, la próxima vez te saldrá mejor, todo estará bien o vas a aprender poco a poco.



Las emociones a través de la vida por Arcángel Rafael

Si bien es útil que el niño cree conciencia de sus responsabilidades y tareas **tampoco se le puede exigir en extremos a un nivel que se sienta impotente o incapacitado porque se le ponen metas muy altas para su capacidad. El pretender la constante excelencia crea tensión y puede afectar la salud emocional.**



Las emociones a través de la vida por Arcángel Rafael

Además, se debe fomentar la espiritualidad a través de valores como la compasión, la empatía y la generosidad. Un buen punto de partida de saber cómo es el interior de un niño es observar cómo comparte con otros, si lo hace amablemente, si le presta sus juguetes a otro niño cuando juega, si se conmueve ante una situación triste, si expresa su deseo de ayudar son signos a tomar en cuenta.



Las emociones a través de la vida por Arcángel Rafael

Educar es una labor diaria que requiere paciencia, amor, comprensión, constancia y habilidad para encauzar conductas, disciplinar sin maltratar y sobre todo expresar amor. El amor es el cimiento para una salud emocional adecuada, fuerte y resiliente ante los futuros eventos o acontecimientos de la vida.



Las emociones a través de la vida por Arcángel Rafael

Si se es amado se tiene la resiliencia y la capacidad para superar la frustración, tristeza y malas rachas, pues en el amor hay un poder inmenso de sanación. El amor es un gran liberador.

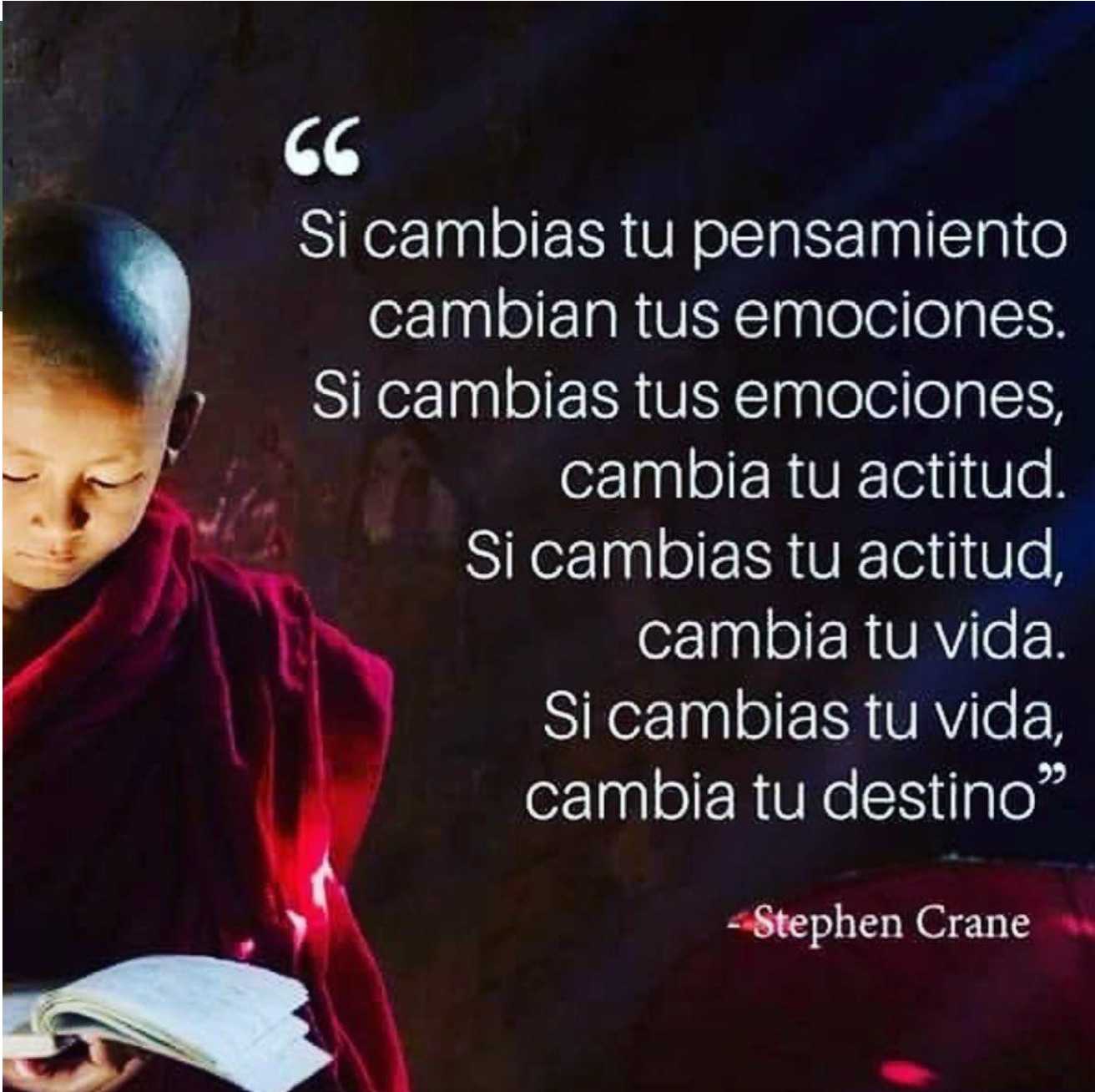
Se vive en un mundo acelerado. La niñez junto con el aprendizaje escolar necesita de juegos, esparcimiento, ir con frecuencia a espacios abiertos, estar en contacto con la



Las emociones a través de la vida por Arcángel Rafael

naturaleza y evitar demasiada exposición a juegos electrónicos. A la tecnología hay que ponerle límites y horarios para una niñez saludable y feliz y luego ser un adulto bien preparado, seguro de sí mismo, capaz de enfrentar retos y frustraciones y poder llegado el momento tener una vida independiente y salir adelante.



A young Buddhist monk with a shaved head, wearing a traditional red robe, is shown in profile, looking down at an open book he is holding. The background is dark and textured. The image is framed by a dark green border on the left and a light green border on the right.

“

Si cambias tu pensamiento
cambian tus emociones.
Si cambias tus emociones,
cambia tu actitud.
Si cambias tu actitud,
cambia tu vida.
Si cambias tu vida,
cambia tu destino”

- Stephen Crane

Proceso de crecimiento emocional por Arcángel Rafael

En la etapa de desarrollo infantil hay que **enfaticar en cómo se va educando al niño** para que sepa cómo manejar sucesos que le van ocurriendo, cómo gestionarlos y el por qué.

En el ámbito escolar **las burlas, la dificultad para integrarse en grupo, el acoso y adaptarse a la disciplina y reglas de la escuela es un reto y requiere adaptación**



Proceso de crecimiento emocional por Arcángel Rafael

sobre todo en el ámbito emocional. Se debe ayudar al niño a procesar lo que piensa, pues el cerebro es el santuario de la mente y allí se alojan experiencias y vivencias que se traducen en recuerdos. Las vivencias dolorosas se denominan traumas.



Proceso de crecimiento emocional por Arcángel Rafael

Es esencial ayudar en el proceso de crecimiento emocional y facilitar conductas más apropiadas. Si no se ayuda eficazmente en estos procesos, hay enormes probabilidades de que luego ese niño sea un adulto que vea el mundo como algo hostil, viva en constantes batallas consigo mismo, abrumado, lleno de dudas y no ser capaz de ser empático y seguro



Proceso de crecimiento emocional por Arcángel Rafael

de sí mismo. Su niño interior lastimado le pasará factura. Es el hogar el mejor astillero donde se debe acudir cuando el barco se está rompiendo con peligro a hundirse para luego retomar el camino y llegar a buen puerto. De hecho, **los padres que a través del amor no crearon un vínculo sólido con su hijo, esto luego conllevará a un adulto con**



Proceso de crecimiento emocional por Arcángel Rafael

dificultad para primero amarse a sí mismo y poder mantener con su pareja una relación de amor sólida, sana y próspera.

Desde la infancia se aprende a lidiar con situaciones y emociones diversas. Se activa la corteza prefrontal del cerebro y ese adulto estará adecuadamente preparado para



Proceso de crecimiento emocional por Arcángel Rafael

**enfrentar los problemas y retos de la vida y
afrontarlos con una actitud positiva y
optimista.**

Otro aspecto muy relevante sobre todo en países tecnológicamente equipados, a los niños desde muy pequeños en edad se le dan tabletas o celulares. **Esto fomenta
dependencia y le restringe la posibilidad de**



Proceso de crecimiento emocional por Arcángel Rafael

jugar libre de manera tradicional, útiles al desarrollo psicomotor y les impide otros procesos cognitivos. Cada vez se vuelven más dependientes de estos aparatos fomentando poca o ninguna sociabilidad y una vida pasiva propensa a obesidad, nada aconsejable para la salud física.



Observa tus
emociones,
permítete
apreciar lo bueno
y decídete a
eliminar lo que no
te conviene



Proceso de crecimiento emocional por Arcángel Rafael

Nada diferencia a los niños de hoy día con los de generaciones anteriores ya que siguen teniendo la misma red neuronal en el cerebro. Lo que ha cambiado en muchos aspectos para mal es la forma de criar.

Desarrollar comunicación efectiva y sincera es fundamental. Si el niño se siente confortable



Proceso de crecimiento emocional por Arcángel Rafael

en su hogar, hay confianza para la libre expresión y no teme a represalias severas, se abrirá en un diálogo con sus padres. Esto será una gran herramienta para conocer que está pasando por su mente, de cómo poder ayudarlo a gestionar emociones perjudiciales, vencer obstáculos como



Cómo lograr
una relación de
confianza entre
padres e hijos

guiainfantil.com

Proceso de crecimiento emocional por Arcángel Rafael

miedos, frustraciones, retos, inseguridades y sobre todo que un fracaso no es el fin del mundo. Es preocupante la incidencia de suicidios en adolescentes.

Antes muchos padres leían cuentos a sus hijos, los cuales contenían al final lecciones para una buena conducta.



Proceso de crecimiento emocional por Arcángel Rafael

También oraban juntos una oración antes de dormir, fomentando la semilla de la espiritualidad. Dar gracias a Dios es una excelente forma de terminar el día. Se están olvidando valores que son esenciales para ir ayudando a ese hijo en su formación.



Gracias a Dios

Proceso de crecimiento emocional por Arcángel Rafael

El niño interior guarda experiencias y vivencias diversas importantes que han dejado huella. Todo queda guardado en la mente, luego como adulto todo lo vivido repercute e interfiere positiva o negativamente. Cuanto más alertas y conscientes estén los padres de los procesos de crecimiento emocional de sus hijos y



Proceso de crecimiento emocional por Arcángel Rafael

cómo aportarles para su calidad de vida y su desarrollo integral, mayores probabilidades habrán de que luego sean adultos resilientes, exitosos y felices.



Ser emocionalmente inteligente tiene que ver con atender lo que se siente, con dejarlo fluir y vivirlo con naturalidad, con sencillez, con adecuación. También con ser capaces de aprovechar las emociones como fuente de autoconocimiento y motor de crecimiento personal.

Eckhart Tolle

Conclusión

Ambos padres tienen un rol protagónico en la crianza de sus hijos. Es una tarea que no se puede evadir ni delegar en otras personas. La crianza no debe ser autoritaria, sino con mucha paciencia y amor. Los padres deben sacar el tiempo necesario para compartir y dar afecto a sus hijos. Los seres humanos tenemos que trascender todas estas emociones pasadas que no sirven para nuestra felicidad y propósito de vida. Debemos perdonarnos, perdonar a los que nos han hecho daño y amarnos a nosotros mismos aceptándonos como somos y así encontraremos la verdadera felicidad que solo se encuentra en la Paz Interior.

Referencias

- ▶ Canalización del Arcángel Miguel (1)
- ▶ Canalización del Arcángel Zadkiel (1)

- ▶ Canalizadora: JVT

Todos Somos Uno

"Todos somos uno, solo nos separan los egos, las creencias y los miedos."

Nikola Tesla

