

SESIÓN 1: CONOCERME Y VALORARME

AMAR Y SER AMADO

Partimos de la primera y más bella verdad de nuestra fe, la verdad de Dios Creador. El ser humano (cada uno de nosotros) no es fruto del azar o del error sino pensado, querido y creado por amor, a imagen y semejanza de Dios. La persona humana ha nacido como ser hecho para el encuentro. Todo ser humano por el mero hecho de existir sea cual fuere su pasado, es amado y por lo tanto, llamado a amar. Es importante crecer cada día en la certeza de haber sido amado desde siempre y para siempre por una Voluntad buena que ha decidido que viva, haciéndome digno de existir y confiriéndome un valor que nada ni nadie me podrá arrebatarse aunque sea tratado injustamente muchas veces incluso en el seno de la propia relación familiar o escolar.

Desde el nacimiento, cada niño va haciendo un recorrido que le permitirá descubrirse como es, una persona única e irrepetible, ya que no existirá en la historia de la humanidad nadie que pueda asemejarse plenamente a él o a ella. También su historia personal estará tejida de relaciones, circunstancias y vicisitudes particulares que incidirán en su existencia conformando su temperamento y su pensamiento. Y así con su historia tan única e irrepetible como su persona, llegará a la adolescencia.

Quien no se ama tiende a envidiar a su prójimo o a aferrarse infantilmente a él, pero sobre todo es incapaz de creer que los demás puedan amarle. Si les ayudamos a comprenderse les estamos ayudando a aceptarse y a amarse. Ayudarle es también hacerle descubrir sus riquezas ignoradas, para que tengan una imagen positiva de sí mismo.

¿Qué hacemos para que un niño adquiera una imagen gratificante de sí mismo, para que tenga autoestima?. Hay que empezar por amarle tal como es, con su color de pelo, su lentitud o impulsividad, sus cambios de humor, etc. Hay que revelarle mediante una admiración sincera y justa, sus cualidades, sus diferentes habilidades en los más diversos terrenos.

Sin necesidad de adularle constantemente, es bueno hacer hincapié en sus cualidades y progresos. Sólo se lucha contra los defectos fomentando las cualidades. Hay que creer en sus posibilidades y confiar en él. “Únicamente crecemos para la gente que cree en nosotros” (Evelyn).

Tan importante como la expresión y recompensa de sus logros por nuestra parte, es que sea el mismo chico el que aprenda a quererse, a aceptarse a sí mismo tal cual es y a proporcionarse autorrefuerzos cada vez que supera una dificultad, vence un temor o realiza una labor con esfuerzo y mayor o menos eficacia.

Es importante recordar que no se estimula a un niño repitiéndole que no es más que un inútil, porque termina por creérselo. Necesita saber que no se identifica con sus errores y limitaciones. Y sobre todo, ¡nada de etiquetas! (calamidad, vago, torpe...). Nadie crece por sentirse juzgado. Sólo nace en nosotros el deseo de cambio cuando nos sabemos aceptados ante los ojos del que nos mira. Es entonces cuando se pone en marcha el motor que nos motiva para desear ser la mejor posibilidad de nosotros mismos.

¿QUÉ SON LOS SENTIMIENTOS?

- Los **sentimientos** son modos de sentirse afectados por situaciones, personas o cosas. Son como prismáticos que permiten en la montaña acercarse al pueblo que queda lejos.
- Tenemos 4 grandes familias:
 - **Felicidad:** alegre, feliz, encantado, emocionado.
 - **Tristeza:** abatido, abrumado, decepcionado, desanimado.
 - **Enfado:** furioso, crispado, rabioso, molesto.
 - **Miedo:** ansioso, preocupado, agobiado, angustiado.
- Los sentimientos aparecen como respuesta a lo que nos llama. Hace falta aprender a leer e interpretar la experiencia afectiva para reconocer su sentido y su significado.

- Las emociones y los sentimientos no son ni buenos ni malos, no elegimos sentirlos, son humanos y se viven.

Hay que aprender a expresarlas porque sino se quedan guardadas y hacen daño.

- Reconocer y comunicar explícitamente un sentimiento no significa que obremos en función suya. Concederles capacidad de gobernarnos es atribuirles un derecho que no les pertenece.
- Es necesario ir integrando la afectividad con la inteligencia y la voluntad.
- Él mas maduro no es el que hace lo que le apetece, sino el que ante un sentimiento es capaz de reconocerle, pensar y después de razonar actuar.

¿CÓMO DEBEMOS EXPRESARLOS?

- De forma clara y directa.
- Sin agresividad ni pasividad.
- Haciendo valer los propios derechos y sin avasallar los de los demás.
- A esta capacidad de expresar sentimientos, opiniones o deseos se le denomina **Asertividad**