



## CÓMO TENER HIJOS EMOCIONALMENTE SANOS

Muchos padres de familia se preocupan por las acciones que toman en la crianza de sus hijos así como por las experiencias que ellos van teniendo de los hechos que les ocurren, rondando siempre por su mente interrogantes como: ¿Y esa experiencia podrá ser lo suficientemente frustrante para él que podría dañar su autoestima? ¿Ser firme con él o ella podrá generar una personalidad sumisa a futuro? ¿Qué hacer para que mi hijo tenga más confianza en sí mismo? ¿Tener problemas en el colegio podrá marcarlo para toda la vida? ¿El hecho de no pasar tanto tiempo con él será relevante en la formación de su personalidad?

Sabemos que el hacer deporte, tener una buena alimentación, tener horas de sueño o recibir alguna medicación para tratar afecciones menores son medidas que favorecerán el desarrollo físico de los niños y adolescentes. Sin embargo, cuando pensamos en cómo lograr un desarrollo emocional saludable en ellos muchas veces no pasamos de ideas generales y ambiguas, generándonos algunas veces inquietudes acerca de si lo que estamos haciendo está bien o mal.

### Estableciendo Creencias

La autoestima, es decir el valor emocional que le damos a todas las características que presentamos, se debe a la incorporación de nuestras experiencias buenas y malas desde muy temprana edad que hemos ido consolidando y es parte de un sistema más complejo denominado Creencias. Son estas Creencias las que van a determinar a través de que lente

vamos a percibir el mundo, todo lo que nos rodea y a nosotros mismos.

Las Creencias son una parte significativa de nuestra personalidad que está conformada por valores, ideas nucleares y afectos, que interfieren en nuestra manera de pensar, percibir y por consiguiente de sentir.

### Creencias Racionales vs Creencias Irracionales

En este proceso de consolidación podemos desarrollar dos tipos de creencias:

- Creencias Racionales: las cuales siguen un parámetro lógico y se alimentan de evidencias reales permitiéndonos ver el mundo de una manera racional y por ende establecer emociones acordes a lo que pasa de una manera estable.
- Creencias Irracionales: son aquellas que se guían de ideas sobredimensionadas, ilógicas

y distorsionadas las cuáles están asociadas al establecimiento de emociones intensas, negativas y poco adaptadas.

### El Poder del Pensamiento

El Pensamiento es una capacidad que permite comprender las creencias de las personas. Éste contribuye al fortalecimiento de las creencias muchas veces de forma automática, sin que necesariamente podamos ser conscientes de este proceso. Además nos permite reestructurar ideas con la finalidad de adquirir un sistema de creencias racionales en la medida que estemos dispuestos a generar ese cambio en nosotros mismos.

### La Importancia del Enseñar a Pensar

Pensar es una capacidad cognitiva innata e inherente a todo ser humano. Esta condición maravillosa muchas veces nos puede hacer jugar malas pasadas cuando participa del establecimiento de creencias irracionales las cuales generaran emociones negativas.

En ese sentido es importante que los padres tomen conocimiento que existen métodos científicamente estudiados y comprobados que permiten ayudar a las personas en el proceso del establecimiento de creencias racionales.

Para ello es importante saber que existen tipos de pensamiento e ideas que muchas veces activamos sin darnos cuenta y que conllevan al establecimiento de una emoción negativa las cuales se detallarán a continuación:

- a) Filtraje: se da cuando prestamos atención a algunos detalles de la situación sin ver el total de la misma, haciendo alusión a la frase “ver el árbol pero no el bosque”.
- b) Debería: Hace referencia a la idea que “las cosas deben de darse de la manera como espero que se den sino es insostenible”. El hecho de pensar de esa manera termina siendo irracional debido a que hay cosas que van a suceder que no nos agradan y que ello

no deben conllevar a un sentimiento que vaya más allá de la incomodidad, centrando nuestro pensamiento en hacer todo aquello que esta en nuestro control.

- c) Polarización: Es cuando las personas piensan como si las experiencias estuvieran centradas siempre en los polos. Es decir o es “blanco” o “negro”, lo cual no les permite ver los matices de grises naturales que tiene la vida, atribuyendo una situación como buena o mala o a las personas como tontas o inteligentes.
- d) Valor Personal: Es una idea ligada con la autoestima, la cual tiene que ver con el aprendizaje que muchas veces tenemos sobre el cometer errores y la no aceptación de los mismos como parte inherente al desarrollo humano, aprendiendo irracionalmente a valorarnos por las cosas que podamos tener, los logros que podamos presentar o las características desarrolladas, alejándonos de la concepción sana que promueve que el ser humano es valioso por la condición que presenta y que no se puede sintetizar dicho valor a solamente algunas características específicas.

### ¿Qué hacer para fomentar un estilo de Pensamiento Racional?

- Dialogue lo más que pueda con sus hijos.
- No imponga siempre sus ideas, pregúntele para poder hacer que él llegue a las ideas que usted propone.
- Modele creencias racionales, trabaje primero en su propia resolución personal.
- Tómese un tiempo para aceptar y escuchar lo que su hijo dice, sobre todo si es adolescente. Muchas veces los padres queremos que los futuros jóvenes tengan un buen sentido común y no toleramos una respuesta sin sentido.
- Valore el desarrollo de su pensamiento por momentos a través de la aceptación. De esta manera se irá formando la creencia que él o ella son importantes para usted y por ende la idea de sentirse valiosos.