

La felicidad de tus hijos está en vivir sus emociones

Lic. Ed. Gloria Arce Castañeda

Hoy en día existe tanto ruido de todos los programas y de la sociedad, que tenemos miedo a no satisfacer a los demás, creando una barrera que nos esconde detrás de nuestra propia sombra, pues creen que dando más contenido, más nos preparamos, sin embargo nos es más beneficioso brindarnos diversas estrategias para afrontar el fracaso. Antiguamente se controlaba a la sociedad con miedo y culpa pero eso ha cambiado, mucha gente está despertando.

Cuando aprendo de ti es porque realmente me estoy y te estoy amando, es así como estamos en condiciones de compartir nuestras experiencias. Los neurocientíficos de hoy dicen que las personas inteligentes en lo emocional son aquellas que eligen la emoción adecuada, en el momento preciso e intensidad oportuna.

Los padres desean que sus hijos sean felices pero la felicidad se busca desde nuestro interior para lograr aceptarnos y superar los retos. En esto hay que tener mucho cuidado porque conlleva a una hipersobrepotección a los hijos, aislándolos, quitándoles la oportunidad de vivir emociones que les corresponde en el momento, lugar y con la situación adecuada. Esto muchas veces los padres lo hacen porque desean evitarle el sufrimiento de una pérdida, separación, rechazo, etc., y que solo perciban una vida barata a costa de muchas veces desconocer cómo manejarlo. Dejemos que nuestros hijos aprendan a elegir la emoción en el momento y de la manera más oportuna; es por ello que tenemos que dejar que nuestros hijos desde la infancia se caigan, lloren, ríen, se equivoquen, etc., que aprendan a vivir sus emociones como el miedo, enfado, tristeza, alegría, y todas las otras que solo se aprenden e interiorizan de corazón a corazón, me refiero a la Educación del SER por sobre la del SABER, donde uno mismo se autoenseña, encontrando el equilibrio de las emociones en cada situación de retos que se nos presente en la vida, empezando por los padres para luego transmitir esa tranquilidad a sus hijos.

Los padres deben quitarse esa mochila que traen atrás llena de creencias limitantes que la cultura y la sociedad nos ha venido diciendo e induciendo lo que debemos sentir, cuando sentirlo y manifestarlo, ese condicionamiento hace que le cueste gestionar sus emociones, por ello es de suma importancia que se rompa con estos mitos limitantes donde se intenta parecer en lugar e SER y empezar a manejar o expresar adecuadamente lo que siente, a aprender junto con nuestros hijos a autoconocerse, es decir identificar sus luces, habilidades, fortalezas con las que sí va a poder alcanzar el éxito; de igual forma debe conocer sus sombras y debilidades para dar lo mejor de sí, sabiendo que no lo logrará pero le ayudará a ser una mejor versión de él cada día. Todas las emociones son provocadas por un evento, soltando un químico el cuerpo, para dar respuestas adaptativas, útiles para dar luz a nuestras sombras, eso es evolucionar.

Recordemos que la imaginación y la emoción son más poderosas que la razón, por ello lo razonable intentará convencernos que sintamos o imaginemos otras cosas pero permítete SER escuchando tu poder interior que está en el corazón, es desde ahí donde creas paso a paso esta evolución de tu SER. La felicidad son momentos que los viviremos al máximo cuando seamos conscientes del cambio emocional sin juzgar, ni juzgarnos.

La vida es tan maravillosa, divertida, equilibrada, si nos lo permitimos que así sea, aprendiendo a contemplarla con una mirada desde el corazón, el cual nos marca su sonido al ritmo que elegimos, encontremos entonces esa tranquilidad, esa paz interior que nos conduce a la sabiduría de hacer lo adecuado en beneficio de uno mismo y de los demás, esos momentos son los que están llenos de felicidad.