



## La Familia, Educar para ser Feliz



"El contexto familiar es una oportunidad idónea para el desarrollo de competencias emocionales."

Saber actuar como madre o padre no es algo innato. Por ello es importante trabajar en adquirir herramientas que permitan fomentar una adecuada salud emocional en nuestras hijas e hijos.

La familia es un pilar importante para la educación, evolución y red de apoyo en cada etapa y crisis que afronta la persona a lo largo de la vida. Es precisamente en el núcleo de la familia donde se aprende a hacer y ser, allí se descubre la capacidad moral y afectiva, se adquiere autonomía, se interiorizan valores, reglas, normas, ritos y costumbres familiares; esto permite que las personas adquieran un sentido de pertenencia que les brinde estabilidad y puedan establecer vínculos afectivos satisfactorios.

En ese sentido Vigotsky (1979), indicó que el vínculo afectivo que existe dentro de la familia contribuye al desarrollo de capacidades, así como la adquisición de nuevos aprendizajes, como consecuencia del traspaso de conocimientos y estrategias de las figuras parentales hacia sus hijas e hijos.





Desde esta perspectiva, la familia aparece como el mejor contexto para acompañar a las personas a transitar en los cambios que conlleva cada etapa necesaria de la vida. Así, dentro de la familia, cualquier cambio que se produzca en alguna de las personas repercutirá en las demás.

Todas las familias deben afrontar diferentes situaciones, el surgimiento de algún evento podría alterar el equilibrio, por ejemplo, la separación, el matrimonio de alguna persona, la convivencia o formación de un nuevo grupo familiar dentro de la estructura original, variación de las condiciones laborales; las situaciones anteriores podrían implicar retos importantes. La mayoría de estos cambios generalmente no se pueden evitar.

### ¿Cómo podemos sobrellevar los conflictos o problemas en la familia?

Es necesario tener presente que el conflicto forma parte inevitable de la convivencia y al gestionarse con asertividad, permite a las personas crecer y desarrollar una mejor manera de relacionarse.

Es importante dentro de la dinámica familiar fomentar el manejo de las emociones. Se recomienda tomar en cuenta los siguientes aspectos:



**Comunicar:** La comunicación es la base de una buena relación.



**Escuchar:** Prestar atención a quien le esté hablando y mantenga contacto visual.



**Compartir los sentimientos:** Trate de entender los sentimientos que se expresan y exponga los suyos.



**Hablar con la verdad:** Reconozca sus errores y ofrezca disculpas cuando sea necesario.



Jorge Bucay dice: “No somos responsables de las emociones, pero sí de lo que hacemos con ellas”

Es importante responsabilizarse de lo que se piensa, siente y hace; de esa manera se asumen las consecuencias y resultados obtenidos.

Así que la clave radica en prestar atención, aprender a escuchar y aceptar lo que ocurre, acogiendo lo más profundo y genuino de la persona.

En el marco familiar inician los procesos educativos destinados a desarrollar la capacidad intelectual, moral y afectiva de acuerdo con la cultura y las normas de convivencia de la sociedad a la que pertenecen.

Es imperante incorporar dentro de esos procesos de educación aspectos como:

- • La gratitud; dar y recibir con amor.
- • Promover la creatividad.
- • Ser una persona auténtica, que acepte fortalezas y debilidades.
- • Mantener la calma ante diversas circunstancias.



DIRECCIÓN  
DE GESTIÓN  
HUMANA

- • Afrontar los retos como oportunidades para el crecimiento personal.
- • Evitar realizar juicios hacia otras personas y hacia una (o) misma (o).
- • Actuar con humildad; solicitar y brindar apoyo cuando se requiera.
- • Fomentar la felicidad y el esparcimiento.
- • Valorar los pequeños logros.
- • Organizar y definir sus prioridades, hay situaciones más importantes que otras.
- • Gestionar el tiempo de manera eficiente, hay un tiempo para todo.
- • Las situaciones percibidas como pérdida, pueden ser una oportunidad para reinventarse. El cambio es lo único constante en la vida.



No pierdan la oportunidad de abrazar y besar a las personas con las que vive.