

Extraído de @El Aula: un remanso de paz@

<http://www.remansodepaz.es/spip>

EL AULA: REMANSO DE PAZ

# 20- Acrecentar la seguridad en uno mismo

- EL AULA:REMANSO de PAZ - El Aula: Remanso de Paz -



Fecha de publicación : Lunes 2 de noviembre de 2009

**Description :**

Modificar su inteligencia emocional, su sensibilidad, sus emociones, sus sentimientos...

---

@El Aula: un remanso de paz@

---

# Inteligencia Emocional

## Acrecentar la seguridad en uno mismo.

Cada superación de una meta quincenal hace que se sienta más capaz de superar otros retos.

- ▶ En la *asamblea matinal* se le anima a hablar en público. A comentar lo que piensa. A hablarnos de su mundo. O del mundo que ve a través de la TV.

Y la vida ha hecho que comenten noticias vistas en TV como:

- ▶ Tres niños de 8, 9 y 10 años, toman de la mano a un pequeño de 4 años y lo ponen en la vía del tren para ver cómo queda destrozado por la locomotora.
- ▶ Un hombre increpa el comportamiento vandálico de sus vecinos y acaba linchado y muerto por la multitud.
- ▶ Momentos que me han permitido **tocar la fibra emotiva** y **eleva su sensibilidad y las emociones** positivas de **Amor, Confianza y Alegría**.

## Cada mes, hemos fijado un objetivo

. Dicho objetivo es leído por un alumno -según orden de lista- y coreado por los demás.

Esto me recuerda a los empleados de las fábricas japonesas. Forman al entrar y gritan la consigna de la fábrica.

Del mismo modo, al entrar en clase, al comenzar la "relajación Zen", un alumno coge la "consigna mensual" y la lee de forma que los compañeros la puedan repetir en coro.

- ▶ Son metas que se proponen para conseguir las a diario. En el día a día. No son sencillas. Por eso las repetimos cada día, con el propósito de conseguir las al final de mes.



### Sólo por hoy

Le llamamos...

## SÓLO POR HOY....

**SEPTIEMBRE- 1.-** ...Seré feliz. Expulsaré de mi espíritu todo pensamiento triste. Me sentiré más alegre que nunca. No me lamentaré de nada. Hoy agradeceré a Dios la alegría y la felicidad que me regala.

### OCTUBRE

▶ 2.- ...Trataré de ajustarme a la vida. Aceptaré el mundo como es y procuraré encajar en él. Si sucede algo que me desagrade no me lamentaré ni me mortificaré, agradeceré que haya sucedido porque se puso a prueba mi voluntad de ser feliz. Hoy seré dueño de mis nervios, de mis sentimientos, de mis impulsos. Para triunfar tengo que tener dominio de mi mismo.

**NOVIEMBRE- 3.-** ...Trabajaré alegremente, con energía, ánimo y pasión. Haré de mi trabajo una diversión. Comprobaré que soy capaz de trabajar con alegría. Comprobaré mis pequeños triunfos. No pensaré en los fracasos.

### DICIEMBRE

▶ 4.- ...Seré agradable. No criticaré a nadie. Si comienzo a criticar a una persona cambiaré la crítica en elogios. Toda persona tiene sus defectos y sus virtudes. Concentraré mi atención en sus virtudes y olvidaré sus defectos. Hoy evitaré las discusiones y conversaciones desagradables.

### ENERO

▶ 5.- ...Voy a eliminar dos plagas: la prisa y la indecisión. Hoy viviré con calma y paciencia, porque la prisa es enemiga de una vida feliz, y triunfare. No permitiré que la prisa me acose ni que la impaciencia me abrume. Hoy tendré confianza en mi mismo. Le haré frente a todos los problemas con decisión y voluntad, y no dejaré ninguno para mañana.

### FEBRERO

▶ 6.- ...No tendré miedo, actuaré valientemente. El futuro me pertenece. Hoy tendré confianza en que Dios ayuda a los que luchan y trabajan.

### MARZO

▶ 7.- ...No envidiaré a los que tienen más dinero, más belleza o más salud que yo. Contaré mis bienes y nos mis males. Compararé mi vida con otros que sufren más.

### ABRIL

▶ 8.- ...Trataré de resolver los problemas de hoy. El futuro se resuelve así mismo. El destino pertenece a los que luchan. Hoy tendré un programa que realizar; si algo me queda por hacer, no desesperaré, lo haré mañana.

**MAYO- 9.-** ...No pensaré en el pasado. No guardaré rencor a nadie. Practicaré la ley del perdón. Asumiré mis responsabilidades y no echaré la culpa a nadie por mis problemas. Hoy comprobaré que Dios me ama y me premia con amor.

### JUNIO

## 20- Acrecentar la seguridad en uno mismo

---

- ▶ 10.- ...Haré una buena acción a alguien. ¿A quien? Buscaré a alguien para hacerlo, sin que lo descubran y, al llegar la noche, comprobaré que Dios me ha premiado con un día lleno de felicidad. ...Y de mañana haré un día como hoy...
- ▶ Curiosamente este texto no ha sido sacado de ningún GURÚ oriental, sino que lo escribió **Tomás Moro**

- ▶ La Catedrática de Psicología de la Universidad Complutense de Madrid: Maria José Díaz Aguado, indica sobre la necesidad de "Apreciarse y Conocerse", estas líneas:

*La necesidad de percibirse con precisión*

*La percepción que cada persona tiene de sus distintas capacidades influye de forma importante en su adaptación al entorno que le rodea. De dicha percepción depende: las acciones que inicia, el esfuerzo que le dedica y lo que piensa al realizarlas intentando superar los obstáculos que surgen. Una adaptación óptima requiere percibir con precisión la propia competencia. Si una persona se valora por debajo de su capacidad evita ambientes y actividades que le ayudarían a desarrollarse, privándose así de importantes experiencias o dirigiéndose a sus objetivos con un sentimiento de deficiencia personal que obstaculiza su rendimiento. Las consecuencias de valorarse en exceso tampoco son muy buenas, porque puede llevar a emprender acciones que van más allá de las propias posibilidades y sufrir, por tanto, excesivas dificultades e innecesarios fracasos (Bandura, 1987).*

*Para ayudar a superar las tensiones que implica la continua exposición de los niños a situaciones de éxito y fracaso que existe en contextos de aprendizaje, conviene:*

*\* Relativizar ambas situaciones, ayudando, por ejemplo, a no considerarse superior a los demás cuando se tiene éxito, ni inferior cuando se vive un fracaso. \* Considerar las situaciones en las no se obtienen los resultados deseados como problemas a resolver, más que como fracasos, concentrando la atención del niño en qué puede hacer él para superar dichas dificultades y ayudándole a conseguirlo.*

*Conviene tener en cuenta, además, que pocas experiencias generan tanto malestar psicológico como rechazarse a uno mismo. Un nivel suficiente de autoestima es una condición necesaria para movilizar el esfuerzo que requiere el aprendizaje. Los niños que se sitúan por debajo de dicho nivel (que no se aceptan a sí mismos) y que no tienen ninguna oportunidad de éxito y reconocimiento, difícilmente pueden soportar las dificultades o las comparaciones que se producen en situaciones de aprendizaje. Y en estos casos, es preciso desarrollar de forma prioritaria niveles más altos de éxito y aceptación personal. Para conseguirlo, conviene ayudar a que estos niños :*

- ▶ 1. Se planteen objetivos realistas de aprendizaje.
- ▶ 2. Pongan en marcha acciones adecuadas para alcanzarlos.
- ▶ 3. Se esfuerzen, superando los obstáculos que suelen aparecer.
- ▶ 4. Y lleguen a obtener el éxito y el reconocimiento que necesitan por parte de adultos más significativos (profesores, madre, padre...).

*El hecho de no sufrir nunca el más mínimo fracaso y acostumbrarse a ser siempre el primero en todo, tampoco es una situación ideal. Los niños que se acostumbran a ella pueden tener dificultades posteriores cuando se sientan fracasar (por el mero hecho de no ser los primeros). Enseñar a estos niños a relativizar su éxito suele ser necesario para que puedan después relativizar el fracaso, así como para que comprendan a los demás.*

*Continuará*