

Un cambio interior hacia la felicidad



CRIANZA INSPIRADORA Y FELIZ



NIVEL 1



LO QUE QUEREMOS LOGRAR

1. ¿Sobre qué tengo control en la crianza de mis hijos?
2. ¿Cómo funciona mi mente y la de mi hijo(a) de acuerdo con la Teoría de la Elección?
3. ¿Cómo promover la salud mental y la felicidad de mi hijo(a) y la mía?
4. ¿Cómo liderar reuniones familiares?
5. ¿Cómo crear una constitución familiar?

NECESIDADES BÁSICAS



PODER

Importancia
Reconocimiento
Respeto
Logro
Competente
Éxito



AMOR

Pertenencia
Amistad
Cariño
Compenetración



LIBERTAD

Elección
Independencia
Opciones
Autonomía



SUPERVIVENCIA

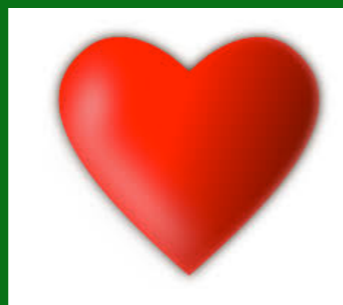
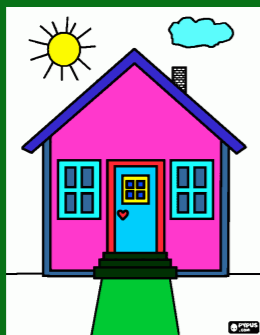
Estabilidad
Seguridad
Salud
Reproducción



DIVERSIÓN

Placer
Recreación
Aprendizaje
Risa

INSTRUCCIONES GENÉTICAS NECESIDADES BÁSICAS



DESEOS:

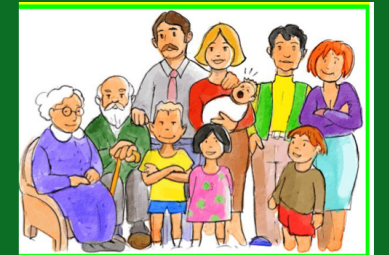
EL MUNDO INTERNO DE CALIDAD

- ◆ Los deseos son imágenes deseadas, se hayan o no logrado o experimentado.
- ◆ Cambian lentamente a través de los años
- ◆ Contienen imágenes específicas de personas, convicciones, creencias, lugares y objetos.
- ◆ ¿Cómo se diferencian tus deseos de los de tu hijo(a)?

creencias



personas



Objetos



Lugares



Deseos



Mundo de calidad

IMÁGENES DE CALIDAD

creencias



objetos



personas



lugares



deseos



- ★ Experienciales
- ★ Específicas para cada persona
- ★ Difíciles de cambiar
- ★ influencia cultural
- ★ no siempre eficaces
- ★ pueden estar en conflicto

cambian lentamente

NECESIDADES Y MUNDO DE CALIDAD

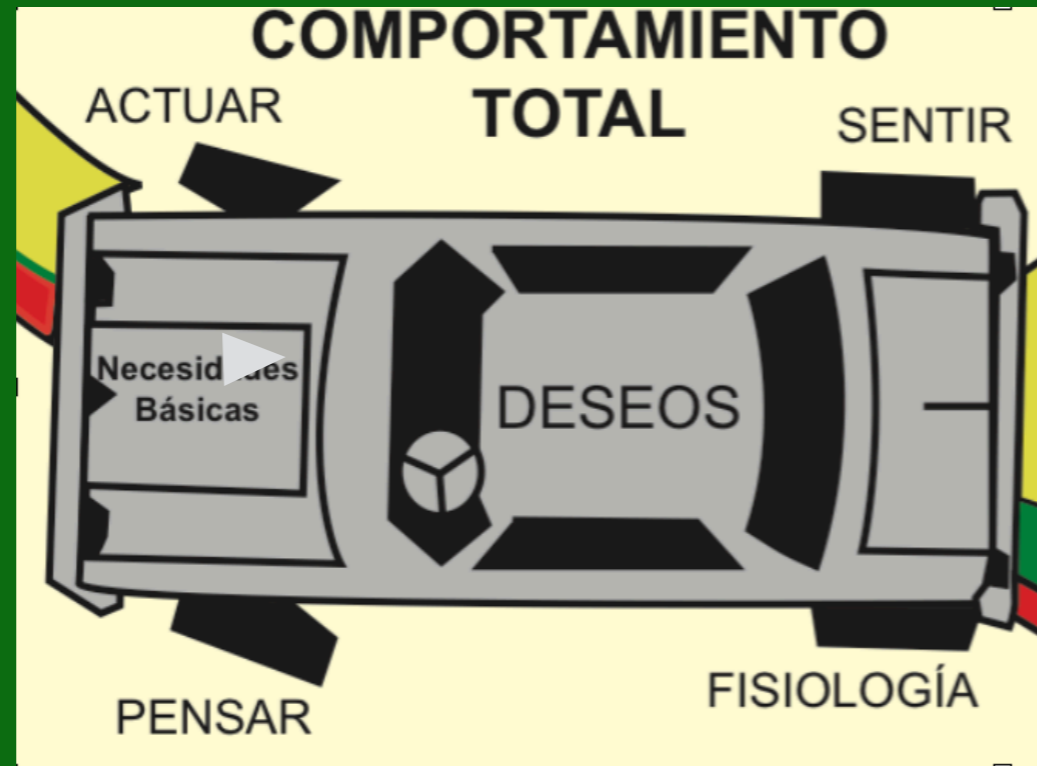


♦ **Quiero algo para satisfacer lo que necesito**

♦ **Necesito sobrevivir, amor, poder, libertad, diversión**

COMPORTAMIENTO TOTAL

**Cierro los
ojos**



**Agrado
Desagrado**

**Saboreo jugo
de limón**

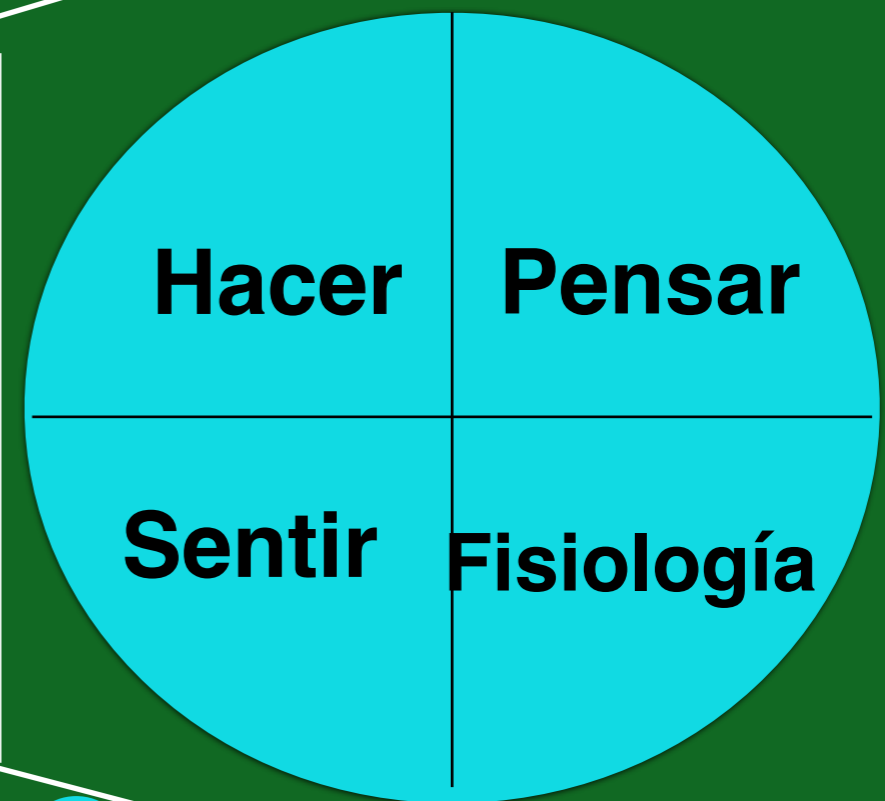
**Salivación
Mandíbula**

**Ojo con los que piensas y haces
afectas directamente tu sentir y
fisiología**

Comportamiento total

**Todo lo que hago es comportarme
Solo puedo controlar mi
comportamiento
Todo comportamiento es total
Tengo control directo sobre
el hacer y el pensar
Mi comportamiento puede estar
en conflicto con mis deseos o
necesidades sentimientos y
emociones son señales
las drogas cambian la fisiología**

COMPORTAMIENTO TOTAL



**cambian
frecuentemente**



TU COMPORTAMIENTO DEPENDE DE TU CREENCIA

Hábitos Destructivos



CRITICAR
CULPAR
QUEJARSE
AMENAZAR
CASTIGAR
SOBORNAR



¡Así empeoramos los problemas,
nos desconectamos de las personas
y deterioramos nuestra salud!

- ✦ ¿Para qué seguimos creyendo saber qué es lo mejor para nuestros hijos?
- ✦ ¿Para qué tratar de obligarlos a hacer lo que no quieren hacer?
- ✦ ¿Harías eso con tu mejor cliente?

Hábitos Constructivos



C
R
E
A

CONFIAR
CONCILIAR
RESPETAR
ESCUCHAR
APOYAR
ANIMAR
ACEPTAR

¡Así prevenimos y resolvemos los problemas,
nos conectamos con las personas
y mantenemos nuestra salud!

HÁBITOS CONSTRUCTIVOS



Confiar



Conciliar



Respetar



Escuchar



Apoyar



Animar



Aceptar

C
R
E
A

CONFIAR
CONCILIAR
RESPETAR
ESCUCHAR
APOYAR
ANIMAR
ACEPTAR



RETO VS. MIEDO



- ✓ **Anima siempre a tu hijo para que de lo mejor que pueda, usando los hábitos constructivos (CREA), preguntando para comprender y ayudándolo a reflexionar.**



- **Evita los hábitos destructivos que solo los aleja y no les ayuda a desarrollar las habilidades para el éxito y la felicidad.**

TEORÍA DE LA ELECCIÓN



- ◆ Me comporto para lograr lo que quiero
- ◆ **Quiero algo para satisfacer lo que necesito**
- ◆ Necesito sobrevivir, amor, poder, libertad, diversión



Un cambio interior hacia la felicidad

TEORÍA DE LA ELECCIÓN



William Glasser

La Teoría de la Elección una psicología del control interior, que explica el funcionamiento del cerebro y de la mente como sistema de control interior; explica cómo y porqué nos comportamos

- ❖ Estamos motivados internamente y lo de afuera de nosotros es solo información.
- ❖ El comportamiento busca lograr imágenes deseadas en cada instante.
- ❖ Las imágenes deseadas buscan satisfacer necesidades básicas de supervivencia, amor, poder, libertad y diversión.

¿Cuál es la relación entre Teoría de la Elección y Colegios de Calidad Glasser?

Una diferencia de deseos con la Teoría de la Elección

Mamá/ Papá

Hijo/a

Necesidades a satisfacer

Poder

Imagen deseada
Hija responsable, que me ayude y me respete

Comportamiento

H
"Se te olvidó recoger.." "Mira tu desorden"

Dolor de cabeza
Calor

F

P
¡Desordenada! Otra vez debo organizar todo

Enojada
Frustrada

S



Comportamiento

P
¡Ya comenzó! Otra vez me va a regañar

Enojada
Frustrada

S

H
"Estoy jugando" y le doy la espalda

Alto ritmo cardiaco
Calor

F

Imagen deseada

Mamá querida que me respeta mi espacio

Necesidades a satisfacer

Libertad Poder

¿Qué tan compatibles son las necesidades a satisfacer?

¿Qué quieren en común y qué quieren diferente?

LA CLAVE DE LA FELICIDAD

- ♦ es aprender la diferencia entre lo que necesito, quiero y hago
- ♦ es querer lo que realmente necesito, ya que mi comportamiento buscará lograr eso que deseo.
- ♦ ¡La clave está en las imágenes deseadas del mundo interior de calidad!



REUNIONES FAMILIARES

1-Reunir a la familia (todos dispuestos y en lugar tranquilo y agradable).

2- Establcer parámetros. (usar solo hábitos constructivos y cómo darse la palabra).

3-Escuchar los deseos de cada uno (para aclarar imágenes).



REUNIONES FAMILIARES

4-Acordar y decidir la manera de resolverlo (teniendo en cuenta las imágenes de todos).

5-Establecer juntos la consecuencia (en caso de no cumplir lo acordado).

6-Reparar la relación que se deterioró.



¿QUÉ CONSECUENCIAS SERVIRÍAN?

CONSECUENCIAS

- ★ Se conocen con anterioridad y son acordados
- ★ Se perciben justas y razonables
- ★ Son naturales, relevantes al problema y lo resuelven.
- ★ Se enfocan en el bienestar de todos los involucrados y del contexto (familia, comunidad, colegio, etc.).
- ★ Se realizan con tranquilidad
- ★ Son procedimientos que resuelven

Conllevan a la regla de oro
y a óptimas relaciones



CASTIGOS

- > Se conocen después del acto, son improvisados
- > Se perciben excesivos
- > Son punitivos, irrelevantes al problema y lo empeoran.
- > Se enfocan en el bienestar del que castiga y desconocen el bienestar del castigado y de otros
- > Son impuestos con furia
- > Empeoran las relaciones



Conllevan a la resistencia
y al resentimiento

TIPS PARA LA CRIANZA INSPIRADORA Y FELIZ:



Reglas sencillas y pocas sobre seguridad y salud. Padres respetuosos, coherentes, consistentes. Que haya estabilidad y tranquilidad.



Cariño sin esperar nada a cambio, apoyo incondicional, palabras amorosas y actos de servicio. Cooperación y colaboración en y para la familia.

TIPS PARA LA CRIANZA INSPIRADORA Y FELIZ:



Ayuda efectiva, métodos claros para resolver asuntos, éxitos percibidos, celebración de logros, persistencia, mejoramiento, reconocimiento, importancia de cada uno.



Alternativas y opciones, se permite decidir sobre cosas que se puedan hacer. (no sobre supervivencia)



Alegría, risa y recreación en diversos momentos, sentido del humor, juegos.

CONSTITUCIÓN FAMILIAR

1. Identificar los comportamientos y actitudes deseadas y no deseadas

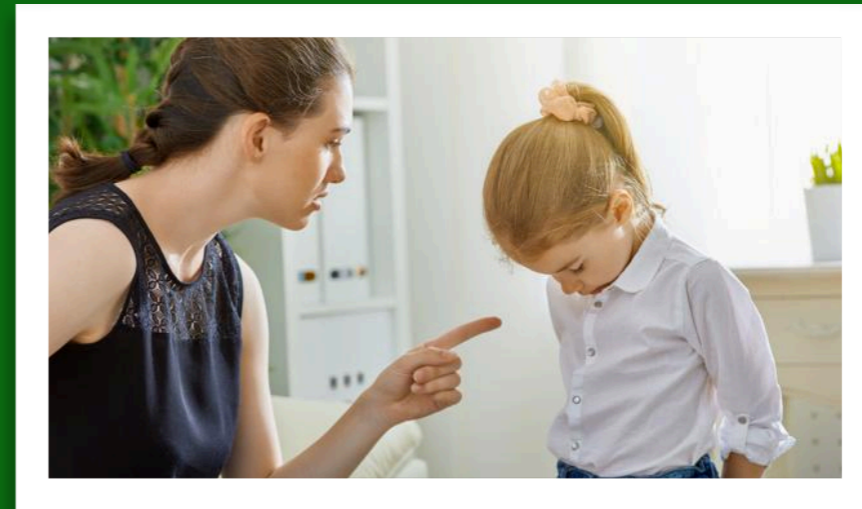


2. Crear un espacio viviente



CONSTITUCIÓN FAMILIAR

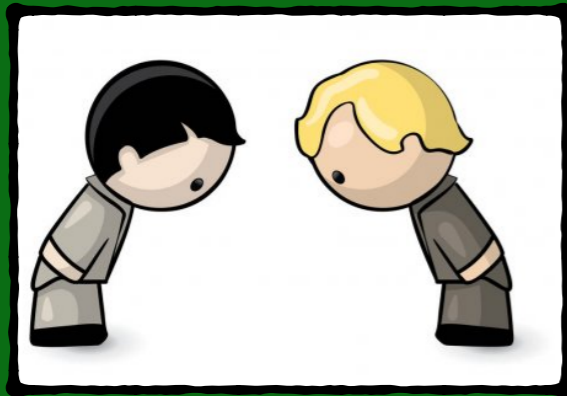
3. Crear símbolos para recordar los comportamientos y actitudes del 1.



4. Colocar los símbolos en el espacio viviente: los comportamientos deseados dentro y los indeseados fuera

CONSTITUCIÓN FAMILIAR

5. Valores



Respeto



Responsabilidad



Honestidad

6. Colaboración

