

UNIDAD 3 PROYECTO DE VIDA Y PROYECCIÓN SOCIAL: ¿Cómo insertar mi proyecto de vida en el contexto social?

Equilibrio emocional y los primeros momentos de la vida.

El equilibrio emocional tiene que ver con la comunicación y una comunicación que se hace desde los primeros momentos de la vida. La Madurez Afectiva consiste en lograr un equilibrio entre lo racional y lo afectivo. Es una cualidad de la madurez. Cuanto más integrados nos encontremos psíquica y emocionalmente mayor será este equilibrio.

A veces la falta de equilibrio puede ser debido a un predominio de lo racional, en detrimento de la parte afectiva, que dará como resultado una personalidad fría, distante, calculadora, con dificultades para ponerse en el lugar de los demás, dar y recibir afecto, etc. A este tipo de personas les va a resultar difícil establecer lazos afectivos estrechos. Otras veces ocurre lo contrario, predomina la parte afectiva y a penas interviene la razón. Como consecuencia se desarrollará una personalidad excesivamente sensible, con altibajos de ánimo, con una gran capacidad para dramatizar, dándole una importancia exagerada a todo lo que acontece, falta de objetividad para valorar los sucesos de la vida diaria, cambios de humor, etc.

La estabilidad emocional nos va a ayudar a conectar mejor con los demás, a establecer relaciones sanas, expresar sentimientos abiertamente y sobre todo a lograr un equilibrio interior que se va a reflejar posteriormente en nuestra conducta.

El lenguaje del útero: Por qué el hijo se comunica pronto con su madre, anunciándole su inminente llegada.

El diccionario de la Real Academia Española de la Lengua define la comunicación, como: "la transmisión de señales mediante un código común al emisor y al receptor". Asimismo, define el lenguaje como: "manera de expresarse; conjunto de señales que dan a entender algo". A lo largo de una vida, comunicaciones, las hay, en tiempo y forma diferentes, gestuales, emocionales, escritas, orales, primeras y últimas. Quizá sea lo primero que se le enseña a un niño tras nacer, la forma de comunicarse, aunque éste, inicialmente, lo haga con un lenguaje muy particular: llorando, riendo, durmiendo. Poco a poco el variopinto conjunto de señales utilizado por el bebé dará paso al lenguaje de las palabras que, generalmente, hará más fluida y menos intuitiva tal comunicación.

Bien, pues partiendo de esta premisa comunicacional, que no da lugar a duda, y de tales definiciones académicamente aceptadas, abogo por defender con fervor, ahínco y pasión lo que fue la primera de nuestras comunicaciones, hoy interesadamente desprestigiada por

aquellos que pretenden fines sombríos. Me refiero a aquella que tuvo lugar entre nuestra madre y nosotros, en forma de embrión, camino de lo que sería nuestra primera cuna materna: el útero. El lenguaje utilizado entonces fue bioquímico, pero en cualquier caso lenguaje: "señales que dan a entender algo", las cuales, probablemente transmitieran algo así: "Querida Mamá, hola, soy yo, tu hijo, prepárate que voy de camino y necesito tu mejor disposición para que me acojas y protejas durante los próximos nueve meses, prepara mi cuna uterina que voy, ¡no me falles!".

La intención frente a la realidad

Y es que el útero materno se prepara concienzudamente para tal hecho y quien, inicialmente, le insta a ello es el embrión, el embrión preimplantado que lucha por su supervivencia. Y digo que no son pocos los que hoy intentan desprestigiar esta comunicativa realidad con el fin de obtener el "visado" jurídico y social que abra las puertas a sus intereses científicos. Si consiguieran convencer a la autoridad y a la sociedad de que no hay vida en los primeros estadios embrionarios, - en esos días previos a la implantación, tanto en embriones naturalmente fecundados como artificialmente obtenidos-, entonces, podrían manipular, destruir o seleccionar, obteniendo un lucrativo beneficio. De

ahí el obstinado empeño en querer ignorar esas primeras señales bioquímicas. Pero nunca, y digo nunca, una intención podrá eclipsar una realidad, porque nunca se podrá ocultar el rastro biológico de tal comunicación. Así como nunca una madre debería poder olvidar cómo se desentendió del mensaje esperanzado que su hijo le transmitió desde el momento de su concepción, es decir desde el primer día de su vida; del mismo modo que nunca una madre olvidará esas primeras palabras bioquímicas que durante toda la vida la harán estremecer en recuerdo de aquella vida que escuchó, albergó, cobijó y cuidó hasta el final: “Querida Mamá”.

Palabras para considerar

- **Autoconocimiento.** Para esto es muy importante el conocimiento y aceptación de uno mismo. Si uno se conoce a sí mismo está más en disposición de conocer a los demás, y en la medida en que uno se acepte tal y como es, con limitaciones y cualidades, aceptará también a los demás, y estará más en disposición de establecer relaciones afectivas sanas.

- **Autocontrol.** Aprender a controlar los impulsos mediante el autodomínio y autocontrol. Las reacciones impulsivas nos llevan a comportamientos de los que luego nos podemos arrepentir. Para esto es necesario realizar una valoración objetiva de los acontecimientos y desarrollar el hábito de pensar un poco antes de actuar, contestar, decidir o expresar lo que se siente.

- **Cambios de humor.** Evitar los altibajos y cambios de humor. Todos estamos sometidos a variaciones en el estado de ánimo, pero hay personas que son mucho más vulnerables a los cambios que otras. Habría que empezar identificando los pensamientos e ideas negativas que preceden a esos cambios. A veces son cadenas de pensamientos erróneos las que nos llevan a esto, es decir, un pensamiento negativo nos lleva a otro y éste a otro hasta que sin querer nos invade una sensación de mal humor del que no sabemos cómo salir

- **Sensibilidad.** Desarrollar la sensibilidad pero no la sensiblera, es decir, tener sensibilidad para comprender mejor a los demás, ser objetivo a la hora de valorar los acontecimientos, desarrollar la empatía y tener capacidad de dar afecto a los demás.

- **Relaciones afectivas sanas.** Procurar mantener relaciones afectivas sanas. Para esto en toda relación es importante la sinceridad, tolerancia, ser uno mismo, dar y recibir afecto.

Actividades

Primera parte

1. ¿De que forma ayuda una buena comunicación en el desarrollo personal?
2. ¿Qué relación existe entre el desarrollo intelectual y el desarrollo afectivo?
3. ¿Cuál es la tarea de la ética en el desarrollo emocional de las personas?
4. ¿Por qué es importante el respeto y el cuidado de la vida en sus primeros momentos?
5. ¿Qué cuidados debe tener la vida naciente a partir de la concepción?
6. ¿Por qué es importante cuidar de los primeros momentos de la vida para garantizar un buen desarrollo afectivo y construir un adecuado sentido de la vida?
7. Realice un pequeño escrito sobre: El sentido de la vida, la ética y afectividad en los primeros momentos de la vida.

Segunda parte

1. De los informes organizados en la segunda parte elabore un esquema o un mapa mental con tres o cuatro ideas fundamentales.
2. En la siguiente clase entregue al profesor su mapa mental para ser calificado.
3. Este escrito debe aparecer en su segunda parte del cuaderno.

Para revisar

- ✓ **AUTOCONOCIMIENTO**
- ✓ **AUTOCONTROL**
- ✓ **SENSIBILIDAD**
- ✓ **RACIONAL**
- ✓ **AFECTIVIDAD**