

apuntes e_mocionales



Silvia Oria Roy
PSICOPEDAGOGA Y MAESTRA DE AL
@asoarapsico

Cómo ayuda el asociacionismo a tu bienestar emocional



• Son muchos los beneficios de formar parte de un grupo y alcanzar logros colectivos.

Atención, atención! ¿Os habéis planteado en alguna ocasión como objetivo la búsqueda del crecimiento y bienestar emocional propio? Si compartís esta meta, leed este artículo ya que quiero aportaros un consejo acerca de su importancia y de cómo poder lograrlo.

Estoy segura que habéis escuchado en más de una ocasión: «la unión hace la fuerza», «para educar a un niño hace falta la tribu entera» (el gran filósofo y escritor José Antonio Marina). «El bien común, es el bien propio». «Yo soy porque nosotros somos» (filosofía Ubuntu). He aquí eslóganes o mantras presentes en nuestro día a día y que todos, en algún momento, hemos necesitado repetir para reforzar nuestro estado emocional.

¿Os parece que el sentimiento que podemos experimentar tras un resultado alcanzado por un logro individual es el mismo que el que se alcanza habiendo constituido un equipo? La pertenencia a un colectivo potencia nuestra valía personal y profesional sanando y cuidando, en muchas de las ocasiones, nuestro estado emocional.

Según mi trayectoria, he podido observar que desde el inicio de nuestra andadura escolar,

ya en la etapa de Infantil, los niños y las niñas van conociendo cuan positivo les resulta formar parte de un equipo y esto se va intensificando cuando se avanza en las etapas superiores. Los adolescentes, en su desarrollo evolutivo, sienten que la pertenencia a un grupo de iguales es lo que mayor recompensa les produce. Compartir ideas, pensamientos, planes y aficiones adquieren otro matiz si se toman y realizan conjuntamente.

Y os estaréis preguntando: Pero, ¿qué es lo que tenemos que hacer? Y, ¿tenemos que lograrlo solos? La respuesta es un rotundo «no». No estáis solos porque tanto vuestras familias como los profesionales de la educación y la orientación tenemos que guiaros y aconsejaros para crear una unión y un vínculo fuerte, a través de un único camino a mi modo de entender: el asociacionismo. Según mi opinión, como profesionales de los centros educativos, tenemos que aprovechar vuestra motivación y empuje vital y promover la adquisición y el uso de habilidades sociales como ciudadanos del mundo que sois para potenciar y reforzar vuestras competencias intra e interpersonal, así como entrenar y fortalecer la capacidad de pensamiento crítico innato. Que seáis capaces de tener un juicio de valor y crear una exposición y defensa propia.

El asociacionismo proporciona una señal de identidad, de pertenencia, de visibilidad, una red emocional de unión que no se podría obtener por cuenta única. Nos sentimos incompletos emocionalmente si apostamos por la individualidad. Ya lo promulga Ubuntu, recordando la regla ética universal surgida en Sudáfrica y que opino que todos deberíamos de tener en cuenta y practicar: El desarrollo personal que un joven puede alcanzar estando asociado es exponencialmente mayor ya que una propuesta defendida y que es compartida por sus afines, compone un cóctel de valores altamente positivos. La colaboración, la cooperación, el apoyo, la escucha activa, el debate, la exposición de ideas, la toma de decisiones, el consenso, la resiliencia,... nutren al joven de forma única y refuerza emocionalmente al grupo completo.

Es por ello que, recordando el inicio de este artículo, se podría concluir con mis afirmaciones personales: Es importante hacer crecer a la juventud con el asociacionismo.

Es necesario que los profesionales de la Educación y la Orientación guiemos en el inicio. Es fundamental para el desarrollo personal que los adolescentes y los jóvenes refuercen su bienestar emocional junto a su «familia de asociación» para crecer en sociedad. •

Contenido ofrecido por la Asociación Aragonesa de Psicopedagogía

e_ scritos

Lucía Sanz

3º DE ESO
COLEGIO LA SALLE MONTEMOLÍN

Noche de Halloween

El 31 de octubre, cuatro amigas decidieron disfrazarse por Halloween e ir a pedir chuches a las casas del barrio. Salieron de casa por la noche ya listas para pasárselo bien. Estuvieron varias horas visitando las viviendas del vecindario hasta que llegaron a una que les llamó mucho la atención.

Estaba muy oscura y pensaron que estaba deshabitada. Celia, la más valiente y decidida del grupo, no dudó en dar un paso hacia delante para entrar, y animó a sus amigas a que la acompañasen. Sandra aceptó rápidamente y se unió a Celia, pero Patricia y Sara tardaron en acercarse hasta que sus amigas les convencieron.

Una vez dentro, Sara vio a lo lejos la sombra de un hombre. Empezó a chillar e intentó irse, pero Sandra la tranquilizó.

— Ha-a-a-hay un hombre enfrente de nos-nos-nosotras — tartamudeó señalando hacia la sombra.

— Sara, tranquilízate, no es un hombre. ¡Es la sombra de las ramas de un árbol!

Después de eso, decidieron subir a la planta de arriba.

— Esos ruidos, ¿qué son? ¿Hay alguien ahí? — preguntó Patricia.

— Patri, relaja, son los escalones, están muy viejos y chirrían — comentó Celia para consolar a Patricia.

Antes de subir al piso de arriba, decidieron abandonar la casa, ya que aunque Sandra y Celia supiesen que no iba a pasar nada, estaban preocupadas por sus amigas ya que estas sí que se encontraban asustadas.

SI VES QUE MARGINAN,
VES QUE INTIMIDAN,
O VES QUE HACEN DAÑO

#movilacoSOS

El teléfono de ayuda contra el acoso escolar no te cuesta nada.



900-100-456
NOSOTROS
TE AYUDAMOS