

Ventajas de ser sapiosexual



La activación sexual por estimulación intelectual (Sapiosexualidad)

La **sexualidad** es algo inscrito en nuestro código genético y es por esta razón por lo que la sexualidad está presente desde nuestra concepción y durante todas las etapas de la **vida** siendo más o menos protagonista según la madurez afectiva y psicológica de cada persona.

Todo lo relacionado con nuestra **actividad sexual** en ocasiones es uno de los temas que nos puede costar gestionar hasta el punto que a veces la gente por falta de saber encontrar mejores soluciones a su desarrollo afectivo, optan por no hacer nada y darle la espalda a esta faceta tan vital de su existencia convirtiéndose entonces su sexualidad en un "**tema tabú y castrante**" que no se toca con naturalidad o bien se deja a la improvisación del momento, soluciones que ninguna de ellas, llegan a integrarse en la **afectividad y la emocionalidad** de la persona. Y como la sexualidad tiene mucho que ver con las relaciones personales sanas y saludables, mirar para otro lado o improvisar no parece la mejor de las estrategias para ser feliz, porque no hacer nada o improvisar no es saber gestionar bien tu vida sexual.

Hoy me gustaría que hablásemos sobre la **Sapiosexualidad**:

“Hombres y mujeres empiezan a decirle al mundo que la inteligencia es un valor más atractivo y que puede llegar a despertarnos más sentimientos y atracción erótica que los cánones de belleza pre-establecidos en cualquier cultura”.

Llegar a reconsiderar hoy la **Sapiosexualidad** no es algo nuevo, siempre ha existido este tipo de relación afectiva, solo que actualmente se ha hecho más visible y reconocible para un determinado tipo de personas, que consideran que tener una buena compañía puede ir más allá del cuidado de su cuerpo, y les hace más plenas sus relaciones personales.

La **Sapiosexualidad** nos demuestra que podemos llegar a enamorarnos de verdad a través de los **valores intelectuales** de una persona, para que una vez conocida bien la intelectualidad de la persona, esta faceta de su vida es la que te atrae y te enamora en primera instancia y no como habitualmente ocurre que lo que te atrae y te enamora del otr@ es primeramente sus **atributos personales**, para después pasar a conocerle sic “amor a primera vista...” .

Cuando en el [“Training de pareja”](#) que desde hace años impartimos desde el *Gabinete Sophya*, hay una clase dedicada a la **comunicación afectivo-sexual** y es en esa clase donde hablamos de que verdaderamente “*nuestro órgano sexual está en nuestro cerebro*”, esta afirmación tiene mucho que ver con la **Sapiosexualidad que hoy estamos analizando**.

Nuestro cerebro al final es un auténtico “intercambiador” de hormonas, emociones, inteligencia y cercanía personal que la mezcla de todos ellos en su justa medida pone en marcha el motor de “la actividad sexual por amor”

¿Quieres conocer 4 pistas para descubrir si en ti hay una persona **sapiosexual**?

- ¿Podría atraerte alguien con el que puedas **escribirte o hablar de**

todo sin miedo a aburrirte?

- ¿Podría atraerte alguien con el que pasar una tarde paseando por el campo, viendo una **exposición, ayudando** o una ONG como si fuera tu mejor "plan"?
- ¿Te atraen las personas con las que te pasarías horas **debatendo y argumentando temas de interés** y siempre con la mente inquieta y abierta?
- ¿Te gustaría vivir con alguien que **no soporta lo repetitivo y las rutinas**, sino que le gustan las sorpresas y lo novedoso?

En líneas generales, no existen fórmulas mágicas para que haya **atracción** entre dos personas pero sí que puede haber espacios intelectuales comunes que potencian el **acoplamiento personal y afectivo**.

Cuando dos personas se sienten acompañadas en parecidos puntos de vista y tienen **similitud de creencias, tendencias y actitudes** crecen entre ellos sentimientos de seguridad y confianza hacia el otro que además ayudan a afianzar más sus propias convicciones personales.

En este tipo de relaciones, al mismo tiempo que crece esa **cercanía emocional** que va generando confianza y seguridad también va creciendo entre ambos la mutua familiaridad y compañerismo, entrando a formar parte del juego una serie de factores mentales que a su vez ponen en marcha aprendizajes sentimentales que son fundamentales que suelen culminar en una mutua atracción afectivo- sexual.

Dejemos claro que los Sapiosexuales:

- No viven de amores platónicos.
- Si valoran también el aspecto físico.
- No necesitan que uno de los dos sea más inteligente que el otro..
- Que la buena salud o la fuerza física NO son un plus de atracción.

Las últimas décadas en la historia de la Humanidad, nos hemos empeñado tanto en poner el acento principal en la vivencia de la sexualidad por encima del amor, que ahora estamos viviendo con más fuerza que antes una contra-revolución sexual llamada **sapiosexualidad**, donde la forma de sentir y enamorarse empieza a ser diferente a la políticamente establecida.

Ahora las experiencias o vivencias sexuales empiezan a pasar a un segundo plano para dejar pasar a un primer plano el desarrollo de la afectividad de la persona que no se limita tan solo al bienestar **por actividad genital con evitación procreativa** como prueba de amor.

Conoce los 4 beneficios de la Sapiosexualidad:

Llegar a formar parte de la vida de una persona y no precisamente por sus atributos físicos que inevitablemente siempre serán caducos y cambiantes, es una realidad tan tozuda como potente que al hacernos conscientes de ello nos hace sentirnos también muy felices.

1. Descubres que cuanto más conoces a una persona, puede llegar a ser cada vez más atractiva.
2. Que puede llegar a seducirte mucho más una buena conversación con una persona que tener una aventura con ella.
3. Que ya no te interesa tanto "lo que el otr@ pueda tener" sino "lo que el otr@ puede saber"
4. Su forma de hablar y escribir, si son de una manera estética me inspiran armonía y atracción a través de su lenguaje.

¿Las mujeres y los hombres Sapiosexuales son especiales?

No son especiales, simplemente son personas sexuadas como todos los demás pero que no les interesan solo sexualmente las personas de su sexo contrario, sino que priorizan su capacidad intelectual antes que la sexual.

Pero tampoco son personas que solo les interese solo el aspecto intelectual del otro sexo e ignoran el aspecto afectivo-sexual.

Las mujeres y hombres Sapiosexuales se atraen gracias a un romanticismo inteligente

Este tipo de romanticismo tanto la mujer como el hombre les hace sentirse atraídos no tanto por los conocimientos del otr@ como por la forma de expresarlos, por su forma de trabajar o estudiar, el modo de expresarse o de disfrutar de su tiempo libre y sobre cuales son sus lugares y temas de interés preferentes.

- Aparentemente pueden parecer "sabios en las nubes" pero saben identificarse pronto, y no necesitan demasiado tiempo para saber si una persona puede formar parte de sus peculiares intereses y también poder llegar a formar parte en un futuro de su intimidad afectiva gracias a sus conexiones intelectuales.
- Normalmente no les importa tanto el aspecto físico del otr@, como su forma de andar, sonreír, mover las manos o mirar..
- Son personas que son capaces de globalizar la atracción sexual +los valores+ los talentos+ las habilidades en el atrayente perfil de una mujer u hombre Sapiosexual.

Si te crees **una mujer o un hombre Sapiosexual** y te sientes orgullos@ por ello, es mejor no esconderlo y despejar cuanto antes cualquier

duda de superficial y vanidad que pueda dar lugar a malos entendidos cuando comiences una relación.

**Atrévete a decirle al otr@ cuanto antes
“Háblame todo lo que puedas de ti, de tus
ideas, creencias, sueños e ideales para
ver si algún día puedes llegar a tener
algo más conmigo...”**

¿Cómo se suelen comunicar las mujeres y los hombres Sapirosexuales?

- Tienen un lenguaje poco convencional, suelen usar palabras de un alto nivel cultural que no se justifican por tener un alto nivel de inteligencia pero si por tener un alto nivel de permanente inquietud intelectual.
- Suelen ser maestros del lenguaje, les es fácil conquistar y atraerse a través de una “larga y profunda” conversación.
- No suelen ser personas muy detallistas a nivel material, pero si acostumbran a sorprenderse con ideas o planes llenos de genialidad y creatividad.
- Valoran muchísimo la estabilidad emocional pero mantenida sobre continuos retos intelectuales, que les invita a ir juntos más allá de las palabras de sus diálogos e ideas pre-concebidas.
- Suelen ser muy buen conversadores entre ellos y con los demás, pero eso no quiere decir que le guste ponerse a hablar con cualquiera, suelen ser personas muy selectivas a la hora de expresar sus conocimientos.

Conclusiones:

- Hay más **Sapirosexuales** de los que parece, solo hay que descubrirlos. No sois rar@s, solo sois diferentes en comparación con el mundo materialista y sexualizado en el que vivimos. Que vuestra cultura e inquietudes no les confunda a los demás.
- **Los Sapirosexuales** son inteligentes, y deben también decirles al mundo que con su forma de pensar y su estilo de vida saben disfrutar de verdad del mundo del pensamiento, los valores y la filosofía quizás mucho más que los que están inmersos en el mundo consumista, materialista, y sexualizado imperante.
- **Los sapiosexuales** les gusta hablar muy poco de ellos mismos, pero si de lo que saben o de lo que les gustaría seguir aprendiendo. Son enemigos del narcisismo y de la prepotencia social, y rara vez son consumidores de alcohol y de drogas.
- **Los sapiosexuales**, no han dejado de leer libros, aunque hace tiempo dejaron el colegio. Manejan una media de 14 obras leídas al año, y suelen leer al mismo tiempo varios autores a la vez de

distintas temáticas que forman parte de sus temas de conversación habituales. Y disfrutaban regalando libros a las personas que valoran y quieren.

En definitiva es fácil de localizar a **una mujer o un hombre Sapiosexual**, no porque sea alguien raro o especial sino porque dentro de la población estándar, solo con oírles hablar o relacionarse con ellos brillan con luz propia, ya que su mente está siempre con la batería cargada al 100% y eso hace que también todas sus hormonas estén cargadas al 100%, favoreciéndose así su capacidad para conectar y relacionarse con otras personas a través de su inteligencia y con su otra parte más atractiva y erótica que reside en el cerebro que es su vida afectiva.

“Hombre y mujeres sapiosexuales se encuentran así mismo buscando el equilibrio entre inteligencia y belleza y terminan enamorándose apasionadamente gracias a su también atractiva belleza intelectual”

¿Realmente buscas emparejarte o enamorarte?



En el amor, que tu vida virtual no te confunda

En los últimos diez años, el mundo familiar, laboral y social ha cambiado tanto que hay una generación de “**singles**” navegando por el mundo sin saber que hacer con su vida sentimental.

Te estás despidiendo de la veintena y te parece que sigues sin encontrar a aquella **persona ideal** con la que creías que ibas a pasar el resto de su vida y además ya casi puedes rozar la treintena y estar con o sin trabajo; con o sin independencia económica; con o sin autonomía personal; viviendo con papa y mama en una soledad acompañada y sin un proyecto real y vital de futuro..

En tu biografía de **joven adulto**, puede haber ya algunas cicatrices afectivas que no te ayudan: rupturas anteriores, timidez, inseguridad, fracasos laborales, pérdidas de oportunidades... y que están haciendo de tu ritmo de vida una zona de confort cada vez más pequeña.

Y eso hace que haya días que sin motivo aparente te cueste salir de casa y hacer planes con alguien que “**te interese de verdad**” ya que tu círculo social y familiar está gastado o reducido porque muchos se han ido a trabajar lejos, incluso a otro continente... o ya están pensando formar una familia o incluso ya la tienen.

“Cada vez con más frecuencia te encuentras haciendo pareja con tu Ipad ó a solas con tu serie de Netflix”

Las opciones naturales por las que puedes conocer a gente “normal” que encaje con tu vida a nivel afectivo porque tienen que tener ciertas similitudes en cuanto a **tendencias, actitudes y creencias** te parece que empiezan a tornarse como un objetivo complicado... y empieza a parecer en el horizonte la posibilidad de poder tener “una cita a ciegas” a través de páginas Web o de Apps en tu móvil.

Estas posibilidades son una tendencia social cada vez mas habitual pero todavía se abren como “una vía para conocer a alguien” cuando parece que se te han acabado los recursos que te brindan el mundo laboral y social de los compañeros de trabajo, el gimnasio, el mundo del voluntariado, la parroquia, el aforo de una conferencia, ir a hacer teatro, organizar fiestas, sacar a pasear a tu perro, viajar... y las mil y una actividades posibles más.

Las últimas estadísticas nos dicen que el 48 % de mujeres y el 52% de hombres con una edad media de 34 años acceden a contactar y buscar pareja a través de plataformas de Internet y Apps de móviles de muy fácil acceso y uso aunque algunas de ellas te supongan un coste de mantenimiento como usuario.

Este tipo de plataformas además de tener un coste, también suponen al usuario un gasto no desdeñable de tiempo y sobre todo un alto riesgo de impaciencia por no llegar a encontrar lo que realmente “creías haber encontrado ya...” al fichar por alguien pre-seleccionado.

“Emparejarse por Internet” es una nueva forma de tomar decisiones sobre tu futuro sentimental, cuando habitualmente los métodos naturales han fallado después de varios intentos...”

Las expectativas que se crean ante este tipo de métodos tecnológicos artificiales para establecer contactos con segundas personas, puede desencadenar durante la búsqueda altos niveles de decepción para uno de los dos o para los dos si las cosas no salen como a uno le gustaría que fueran, tanto en el tiempo como en la forma...

Si genero altas expectativas sobre alguien, inconscientemente necesito ver en ese alguien unas **virtudes o habilidades** de un nivel superior al que realmente pueda existir. Y por otro lado si yo quiero ser admirado y confiable para el otr@ también necesito inconscientemente retunar mi carrocería interior y exterior más de lo que es... ya que si entre otras cosas me rechazaran como alternativa sentimental, en parte puede influirme negativamente tanto en mi auto-estima como en mi ego y después de la experiencia puedan quedar "tocados".

A fin de cuentas el **TU** y el **YO** que se encuentran personalmente después de varios contactos virtuales y fotográficos puede ser un fortuito y acertado encuentro o puede llegar a ser un fantasmagórico desencuentro lleno de falsas tomas...

Si uno cumple años y no encuentra a la persona adecuada, lo primero que debería hacer es revisar si de verdad tiene en orden su vida personal sabiendo dar prioridad a lo que de verdad es importante para él en la vida.

Porque tener pareja o no tenerla no debiera ser lo más importante hoy en la vida de cualquier persona autónoma ya que **no todo el mundo vale para casarse ni para tener hijos**. Gracias a la independencia de la mujer, ninguna debe buscar a un hombre que le mantenga y tampoco ningún hombre debe aspirar a ser un mantenido de su mujer. Porque ese planteamiento a fin de cuentas nunca haría feliz a ninguna pareja.

Estar muy tranquil@ a la hora de querer emparejarte enamorándote significa:

- Tener **paz interior** con uno mismo y con los demás.
- **No tener prejuicios** ni con uno mismo ni con los demás.
- **No hipotecar tu futuro** en función de historias pasadas y no sabiendo disfrutar del presente.
- **Buscar sin prisa** relaciones interpersonales en lugares y entre personas de confianza.
- Pensar que cuando menos te lo esperes y **sin buscarlo**, puede entonces aparecer la persona adecuada.
- Valorar más una "**relación de amistad**" que una "amistad con derecho a roce" si quieres tener a un amigo, amante y compañero por marido.

"Toda amistad siempre tiene componentes amistosos y en algunos casos puede tener

componentes amorosos”

Te invito a leer entre líneas:

Si quieres empezar a conocer a alguien que **perdure en tu vida**, busca alguien que priorice sobre los **valores de la amistad y compatibilidad entre hombre y mujer**, y que te enamore su intelectualidad por encima de la compatibilidad sexual.

Mientras que la amistad es causal y esencial, el sexo es casual y circunstancial, pero ambos se necesitan en el amor para siempre.

“La amistad es un complemento necesario del amor; pero el sexo no es un complemento necesario del amor”



Cuidar y amar a nuestros hijos en tiempos de violencia digital

La sociedad vive en un continuo sobresalto tanto por casos de violencia de género como por casos muy graves de **acoso escolar y ciberbullying entre iguales**:

Según el último informe de **Net Children Go Mobile**, elaborado a partir de encuestas a 500 menores de España y sus progenitores, afirma que el 12% de niños y niñas de 9 a 16 años ha sido víctima de **ciberbullying**, cifra que dobla el porcentaje respecto a otro **informe similar de 2010**.

Aquí tenéis a vuestra disposición dos entrevistas que me hicieron en las últimas semanas la primera de ellas me la realizó **el informativo del canal de TV Intereconomía** sobre un caso tan reciente que todavía no tenían todos los datos concluyentes de lo que había ocurrido y era verdaderamente dramático siendo un caso relacionado con **acoso escolar**, y la segunda entrevista es para comentar una sentencia ya dictada sobre un caso de **Ciberbullying** y que el despacho de **Abogados Lefebvre** me solicitó para dar ciertas claves a la hora de saber que hacer ante casos como el citado y donde incluso las sentencias pueden no dejar a todos contentos por la falta de jurisprudencia y formación suficiente para entender y comprender adecuadamente este tipo de sucesos de **Ciberbullying entre iguales**.

Tanto **el acoso escolar** como el **Ciberbullying** también se vive, se siente y se repercute dentro de las familias muy intensamente, por eso la función de los padres es determinante para que salga a la luz lo que el hijo es incapaz de verbalizar durante demasiado tiempo y con más frecuencia de la que nos imaginamos en muchos casos.

La prevención consiste en concienciarnos como padres de que tanto **el acoso escolar** (se realiza durante el horario escolar y dentro del centro escolar) como **el ciberbullying entre iguales** (durante las 24 horas del día todos los días y en cualquier lugar donde esté) le puede ocurrir a cualquiera de nuestros hijos y que la cercanía corporal y afectiva de los padres hacia sus hijos es decisiva para que ellos sean capaces cuanto antes de dar el salto y se liberen contándonos su drama personal y escolar.

Pero como eso no siempre puede ser posible debemos como padres distinguir entre el **acoso escolar** y el **Ciberbullying** para poder saber diagnosticar el problema y ponerse en marcha adecuadamente y no solo con el corazón destrozado por nuestro hijo... en la mano.

Debemos racionalizar la situación para que no acabe por romperse sentimentalmente hablando el futuro de nuestros hijos.

“Ser padres es mucho más que tener hijos” y esta es una de las muchas pruebas del algodón a la que pueden verse sometidos los padres.

Por este motivo me gustaría haceros ciertas sugerencias orientadoras para trabajar juntos y con vuestra familia:

En cada caso de **acoso escolar o Ciberbullying o ambas cosas a la vez**, hay siempre al menos 2 familias implicadas: La del acosador y la del acosado. Y en muchos casos también están implicadas las familias de los que están guardando silencio y que sin ser la víctima saben y permiten lo que esta ocurriendo.

Es importante que consideréis que vosotros los padres, podéis ser la familia de cualquiera de los tres tipos de actores : del acosador, del acosado o del silente. Por muy duro que os parezca no os neguéis a admitir la realidad de que vuestro hijo pueda no ser el acosado sino ser el acosador o el que guarda silencio ante el sufrimiento de un compañero inocente.

Por eso es importante que habléis de todo esto también con vuestros hijos y los sensibilicéis al drama que pueden estar permitiendo, sufriendo o favoreciendo... Es importante que les generéis confianza para que os cuenten sin miedo que esta pasando por su cabeza, cuerpo y corazón y prestarles toda la ayuda psicológica y afectiva que necesiten en vez de mirar a otro lado o enfadaros con el o con el colegio con lo que pueda estar ocurriendo.

Observa a tu hijo y distingue entre “típicas conductas adolescentes” o “conductas patológicas” para poder estar ahí... cuando más os necesiten:

- Si cambia de carácter con más rapidez de lo habitual...
- Si pierde, le desaparecen o se le rompen demasiadas cosas...
- Si está más enfermo de lo habitual como motivos aparentes para no ir al colegio...
- Si se aísla en su cuarto o en el cuarto de baño demasiado tiempo...
- Si no quiere salir a la calle...
- Si deja de comer o come compulsivamente...
- Si se ha vuelto agresivo al hablar con los suyos y con los amigos no habla...
- Si tiene brotes de sudoración como si tuviera miedo o frío...
- Si tiende a auto-lesionarse : dándose contra las cosas estáticas , golpeándose con cosas móviles o haciéndose pequeñas lesiones en su propio cuerpo...
- Si descubres que llora a escondidas...

Todo esto lo suelen hacer los hijos muchas veces por su falta de seguridad en si mismos pero también y sobre todo porque

“ NO QUIEREN HACER SUFRIR A SUS PADRES...

CON LO QUE LES ESTÁ PASANDO A ELLOS”.

estos dos grandes motivos les debilitan más aun en su grave situación de **acoso escolar o cyberbullying** y es por lo que entonces deciden callarse y pensar que :

- Ellos solos van a poder con ello.
- Les da vergüenza reconocer a sus padres lo que le esta sucediendo.
- Se sienten culpables de algunos de los motivos por los que les están extorsionando. (fotos comprometedoras hechas por ellos mismos y subidas a la red)
- Temen una sobre-reacción por parte de los padres al pedirles ayuda...

Llevamos al menos 12 años de retraso en la búsqueda de eficaces y adecuadas soluciones al problema del **Ciberbullying y el acoso escolar**.

La solución no solo esta en la necesidad de control y de disciplina

tecnológica en los centros escolares sino que también está en la necesidad de una necesaria educación cívica en **“tolerancia cero con la violencia en el respeto a que las personas sean como sean”** y por último pero no menos importante formar a los padres en la importancia de fomentar la comunicación afectiva de padres e hijos con protocolos de actuación dentro de las familias en relación con las nuevas tecnologías para que desde dentro de las familias se favorezca de nuevo la vida en familia con el roce y el cariño personal necesario que neutralice o anule **la violencia digital** de estos tiempos.

Aunque parezca duro decirlo es el momento de

“Aprender a cuidar y amar a nuestros hijos en tiempos de violencia digital, como los de ahora”

Es importante que conozcáis y vuestros hijos conozcan la existencia del número de teléfono gratuito y confidencial de asesoramiento para los casos de **Acoso escolar y Cyberbullying** entre iguales:

116111



Adolescencia y violencia es cosa de todos



El acoso escolar es una manifestación de violencia que afecta no solo al acosado sino a todos, porque el escenario emocional en un acoso contempla más víctimas de las que se ven. Si siempre ha habido acoso escolar...

¿Qué nos está pasando ahora, para que el problema esté superando los límites normales de convivencia incluso llegando a la muerte por suicidio de nuestros

hijos?

¿Por qué la educación de los afectos, la instrucción escolar y las nuevas tecnologías están llegando a ser irreconciliables?

El tema de la violencia tanto en la familia como en la escuela y la sociedad es un tema en el que nuestro **Gabinete Sophya** tiene especial sensibilización ya que en todo momento nos interesa y preocupa mucho poder **apoyar, asesorar** y dar pautas para que sepan por donde empezar para hacer las cosas bien y atender las distintas caras que tiene el acoso escolar no solo en la escuela sino a través también de las redes sociales más conocido como **Cyberbullying**

Por este motivo los pasados días 1 y 8 de Febrero asistimos a dos mesas debates que organizó la **Fundación Mutua Madrileña** y que se prepararon en relación con este tema que ineludiblemente es de gran interés para todos los padres y profesores (ya en su día muchos de vosotros lo estuvisteis siguiendo **en directo** a través de nuestra pagina [oficial de Facebook](#)).

Podéis elegir vuestro mejor momento para escuchar el contenido de las mismas en alta calidad e incluso acompañados de vuestros hijos y así a través de un dialogo directo hacerles a ellos también participes de lo que se debate en las 2 grabaciones:

El cambio social y tecnológico que se ha producido nos está obligando a padres, profesores y sociedad en general a coordinar leyes y protocolos que protejan el ambiente contra la violencia hacia determinados adolescentes, pero no solo dentro del aula sino también fuera, en su entorno familiar y social.

Tenemos que dejar de mirar para otro lado... porque cada vez existen más protocolos de actuación suficientes que nos pueden garantizar la **salud física y psicológica** de los hijos/alumnos tanto dentro como fuera del aula.

Antes se acosaba al alumno que tenia determinadas limitaciones estéticas o físicas (el discapacitado físico, el gordito , el de las gafas, el de las orejas grandes... pero hoy también se acosa al estudioso, al responsable por **“pringao”**)

Hoy en día, el **acoso** puede convertirse para el niño o adolescente en una pesadilla con tintes de crueldad que la promueve uno o más líderes que se unen a unos “acompañantes silentes” para acosar a uno de fuera del grupo cerrado.

Hoy sabemos que realmente todos son igual de víctimas de la situación:

El acosador, los acompañantes silenciosos del acosador y el acosado

Hoy también sabemos que el acosado tarda entre **18 y 24 meses** de media en decirle a sus padres y al colegio que **le están acosando** todos los días, con todas las secuelas que ello puede suponer para su futuro.

Los padres del acosado, en muchos casos por **falta de información** y por empatizar con el dolor de su hijo, no siempre tienen la calma necesaria al acudir al colegio a transmitir los hechos que su hijo esta viviendo y sufriendo.

Todos los colegios de manera habitual ya conocen y ponen en marcha los **protocolos de actuación ya homologados** para todos los centros porque son los primeros que no quieren tampoco vivir la situación que vive su alumno acosado y las posibles responsabilidades que se puedan derivar del acoso escolar dentro de su colegio.

No todos los conflictos dentro del centro son delito por acoso escolar por eso solo llevarán a la Fiscalía de Menores y se pedirá ayuda al Cuerpo de Policía Nacional los casos de acoso escolar probados por expertos en acoso juvenil y para eso también los centros escolares están preparados y saben cuales son los protocolos para ello,

“Ya que no todos los conflictos son siempre delito”

También se sabe que la solución para el acosado no está en cambiarle a otro centro escolar ya que se le **victimiza** mucho más y si su actitud no es realmente estable y fuerte puede que el mismo produzca “el efecto llamada” ante otro acosador.

Pero hoy ya todos sabemos que el acosado debería recibir terapia psicológica especializada. Para ello contamos con la ayuda de la más antigua y mejor Fundación española dedicada específicamente a ello y con gran proyección incluso internacional en la implantación de programas re-educativos con niños y adolescentes:

[Fundación ANAR para ayuda a niños y adolescentes en riesgo](#)

En el próximo post os hablaré sobre el acompañamiento del acoso escolar desde la familia y los posibles efectos sociales en vuestros hijos. Incluiré dos vídeos de dos intervenciones en dos casos de acoso escolar recientes que tanto la televisión como la prensa escrita quisieron hacerme una entrevista para darles mi opinión.

Si no sabes como detectar el acoso escolar a tiempo, en el próximo post:

“Educar y amar en tiempo revueltos” donde te daré una síntesis de las pautas intra-familiares que todos deberíamos saber.

” Ya nadie debe mirar para otro lado cuando un niño

o un adolescente puede estar sufriendo acoso escolar”



El mayor encuentro inter-generacional de la historia se está produciendo ahora

¿Es posible el encuentro de las 5 generaciones que compartimos tiempo, espacio e historia en este siglo?

Saber como comunicarnos bien en el mundo de hoy, nos ayuda y mucho a ser mas protagonistas que víctimas del momento que vivimos desde el punto de vista sociológico. Entre los seguidores del **Blog de Sophya** y a través de las redes sociales siguen mis publicaciones personas de 5 generaciones, mi intención es ayudar a no anclarnos en la “zona de confort” de nuestra generación. Hoy debemos alinear nuestra comunicación usando tanto la cabeza como el corazón con las personas que nos rodean con independencia de la edad, sexo y religión.

“Porque los hombres somos mucho más que nuestras circunstancias históricas”

A PESAR DE LA HISTORIA, LAS CINCO GENERACIONES ESTAMOS OBLIGADOS

A ESTAR CONECTADOS AFECTIVAMENTE



Actualmente en muchas familias están conviviendo 2, 3 , 4 y hasta 5 generaciones al mismo tiempo, unas veces de manera permanente y otras de ocasional a través de la familia el trabajo y los amigos.

Los mayores primero... así que comencemos por reflexionar sobre:

La Generación Silenciosa que son los padres de la **Generación Baby Boomer** y también son los abuelos de la **Generación X** y de la **Generación Y (Milennialls)** que con frecuencia han llegado a compartir historia como bisabuelos de la actual **Generación Z**.

Esta **Generación Silenciosa** esta próxima a extinguirse en los próximos 15 años, pero mientras se nos van..., nos están dejando un legado muy especial a las siguientes generaciones; es tan especial como profundo ya que su forma de vivir la vida en los momentos históricos que les ha tocado vivir desde su infancia, les ha hecho ser hombres y mujeres con una personalidad muy fuertemente condicionada, definida y arraigada en sus convicciones y con unos valores integrados en todo lo que se relaciona con sus roles tanto familiares como sociales.

La Generación Silenciosa son todas aquellas personas nacidas entre **los años 1920 a 1940** en Europa Occidental, E.E.U.U, Sudamérica, Australia y parte de Asia. Son todos ellos supervivientes a 2 guerras Mundiales y a otras muchas guerras internacionales. También les tocó vivir la gran crisis económica Mundial de 1930.

Vivieron desde bien niños la influencia y las consecuencias de la post-guerra y la escasez y además convivieron con lacras sociales del momento como el racismo, la abolición de la esclavitud, el Nazismo, el machismo, la bomba atómica... que tantas secuelas psicológicas dejaron, y además también se adaptaron a la abolición de la esclavitud y todo lo que ello suponía socialmente hablando .

Esta generación vivió la cultura "de muerte" en silencio... (salvo algunos líderes mundiales que acabaron asesinados), fue una gran masa de población la que vivió en silencio sus dramas personales ya que en sus familias no se intercambiaban sentimientos de ningún tipo y uno "se hacía así mismo" como buenamente podía...

Esta forma de vida les forjó un carácter y un estilo de vida familiar y social donde lo que se premiaba como valor era la austeridad y el silencio a través del sacrificio en solitario para superar lo que no entendían y/o no comprendían.

Son personas que basan su seguridad en " la toma de control" de los sucesos a través de la "toma del control" de las voluntades y conductas de las personas.

Ese control lo ejercieron como padres en su familia, como docentes en el aula, como jefes con sus subordinados, como Gobierno con sus ciudadanos...

***"Lo normal es que todo estaba prohibido,
hasta que un superior le dijera lo contrario"***

Son personas:

- **Entrenadas** no solo para dar ordenes sino también para aceptar órdenes de sus superiores.
- **Con miedo** a elegir situaciones de riesgo tanto social como laboralmente.
- **Son mujeres** que especialmente han sido educadas para agradar a los demás y estar ubicadas intelectualmente en un rango inferior los hombres que siempre estaban supra-valorados en relación con ellas en lo laboral, lo intelectual y lo social.

- **La violencia intra-conyugal y los celos** formaban parte del sistema familiar.
- **La maternidad** se evaluaba como el valor y el objetivo indiscutiblemente del mundo femenino y en consecuencia la paternidad global no existía y el tener hijos para los hombres “era cosa de mujeres”.

Sus hijos son los llamados **la Generación Baby-Boomers**, que son los padres de la **Generación X** y al mismo tiempo pueden ser también abuelos de la **Generación Y**.

Los **Baby Boomers** son la **Generación** de personas nacidas entre los años **1945 al 1965**. Casi todas ellas provienen de familias grandes con recursos económicos limitados salvo algunas excepciones.

También se les llama la **Generación Sándwich**, porque tienen que seguir manteniendo a parte de sus hijos por causa del retraso de la posible incorporación al mundo laboral. Hijos que ya pertenecen a la **Generación X** ó a **la Generación Y (Millennials)** y al mismo tiempo el envejecimiento de la población debido a que la edad media de vida ha subido hasta los 83 años, hace que esta **Generación Baby Boomers** se encuentre cuidando también y al mismo tiempo a sus padres mayores y dependientes que son los que pertenecen a la **Generación Silenciosa** y en algunos casos puede darse la circunstancia de que tengan que atender a sus nietos ya que sus padres están trabajando los dos y no pueden atender a sus hijos todo el tiempo que quisieran debido a los extenuantes horarios laborales propios de las **Generaciones X e Y**.

De esta generación en adelante, las siguientes generaciones se van construyendo “*sobre la marcha...*” porque no hay antecedentes históricos para el modelo de vida que ahora nos toca vivir y compartir.

Son personas:

- **Migrantes** de las nuevas Tecnologías.
- **No crecieron en democracia** (España) y aprendieron a vivir en ella ya de adultos.
- **Tanto los hombres como las mujeres** no tenían preparación universitaria para acceder al mercado laboral y su formación solo les servía para tener acceso a **mandos intermedios** de las empresas o como funcionarios del Estado. Y los **cargos directivos** solo estaban limitados a hombres con una posición social o económica alta con independencia de su preparación académica.
- **Les cuesta trabajar entre iguales** en equipo o liderando un equipo, aunque si son buenos trabajadores a las órdenes de otros. Su relación entre pares no ha evolucionado mucho más que los de su anterior generación.
- **Conocen y descubren la importancia de expresar sus sentimientos** pero solo se encuentran cómodos cuando expresan sus sentimientos negativos y todavía no valoran los efectos positivos de la comunicación asertiva.
- **El machismo y la violencia intra-conyugal** forman parte de la intimidad familiar.
- **La mujeres en su mayoría no estaban incorporadas al mundo laboral sino**

era por una extrema necesidad económica, porque ocupaban el 100% de su tiempo al cuidado de sus hijos teniendo la mayoría 3 hijos o mas.

- Con la recuperación económica mundial la austeridad como valor se dinamita para dar paso a una nueva percepción del uso y el gasto del dinero, donde el rey es el consumismo.

“el consumismo destierra al ahorro y a la austeridad como valores”

- **Los valores espirituales** pasan a un segundo plano o reducidos a minorías. Lo importante es dar a los hijos lo que” yo y mis padres no hemos tenido...” Hombres y mujeres viven para trabajar y poder comprar.

Ahora nos toca hablar de los de la **Generación X o Generación Nocilla o Afterpop**

Son todos los jóvenes de hoy nacidos entre **los años 1965 y 1980**. Son los hijos de la **Generación Baby-Boomers**, es una generación puente entre ellos y los nuevos jóvenes de la **Generación Y ó Milenialls**.

De hecho en algunas familias como la mía conviven varios de mis hijos porque pertenecen a 2 generaciones diferentes: Los cinco primeros son de la **Generación X** los otros 4 siguientes son **Milenials**.

En mi caso particular, mis nueve hijos nacieron en 14 años, y de facto comparten historia y 2 generaciones bien diferentes en menos de 15 años. Hoy las generaciones ya no se contabilizan por años cronológicos sino por momentos históricamente ligados principalmente a los avances de tecnológicos-científicos.

“La revolución tecnológica ha duplicado una generación en dos”

Son personas:

- **Nacidos con los potitos, el bocadillo de Nocilla , la TV en color, y los pañales de usar y tirar.**
- **No son nativos digitales** aunque estén integrados en las nuevas tecnologías.
- **Demócratas nativos** y con sensibilidad política.
- En su vida tienen integrados fenómenos mundiales como:La caída del Muro de Berlín, el descubrimiento del Sida, Sida, la Ley del Divorcio y el aborto (España), el fenómeno Zara, Internet ...
- La generación mejor preparada intelectualmente de la historia son los:

” JASP: Jóvenes aunque sobradamente preparados”

- **Las nuevas tecnologías** les hacen vivir compartiendo el modelo de familia tradicional heredado pero ya con importantes cambios en su vida de relación.
- **Por su tradicional preparación académica** tienen que reinventarse a si mismos porque están en un final de ciclo laboral por la rápida revolución digital.
- Les gusta ser **puramente urbanos o puramente rurales** y se suelen

independizar tardíamente bien yéndose a vivir en pareja o bien cuando consiguen trabajo y se casan.

- **Les gusta viajar o hacer deporte de competición** mucho más que ahorrar.
- Empiezan a estar sensibilizados con **la protección del medio ambiente**.
- **Son solidarios** con el mundo pero individualistas con su vida privada.
- **Les gusta trabajar en equipo** mejor que solos o a las órdenes de una sola persona.
- **Son licenciados** y suelen tener uno o dos Masters.
- **Saben idiomas.**
- **Necesitan** querer, que les quieran y les comprendan tanto en lo bueno como en lo malo.
- **Comienza el rechazo social y personal** hacia todo tipo de violencia intra-familiar.
- **Sus valores** están influenciados por el pragmatismo y el relativismo:

“Todo es opinable...” y “...esa es tu opinión pero no la mía...”

- **Sus creencias espirituales** con frecuencia no han hecho suya la religión de sus padres. Se han hecho mas independientes que autónomos y no siempre con criterios propios sino influenciados por lo “políticamente correcto”.

Ahora toca hablar de la **Generación Y (Millennials)** Son los jóvenes nacidos entre el **(1981 al 1998)**. El final y el comienzo de un nuevo siglo son su marca de identidad.

Esta **Generación Y** también llamados los Millennials, son los jóvenes que algunos son todavía universitarios sin independencia económica y también titulados que trabajan como becarios/ o emprendedores en Startups o con trabajos sujetos a proyectos personales con unos sueldos que en principio suelen ser muy bajos y que en consecuencia les impide emanciparse totalmente y tienen que vivir una **“emancipación compartida”** en la casa de sus padres o compartiendo su vida con segundas y terceras personas con las que no siempre tiene algún tipo de relación afectiva **“solo les une el poder supervivir independientes a bajo coste”**.

Son personas:

- **Nativos** digitales.
- **Emprendedores** profesionales sin nómina y sin seguridad en su trabajo.
- Dispuestos a compartir un piso donde poder **cohabitar y trabajar a distancia**.
- **No les importa viajar lejos por trabajo.**
- **Les gusta viajar** como experiencia de vida.
- Su formación va mas allá de ser licenciados tienen varios Post-graduos.
- **Son bilingües** durante sus estudios y en su trabajo.
- Su vida social esta inmersa en una **segunda vida virtual**.
- **Hacen deporte y les gusta cuidarse** por dentro y por fuera.
- Dan importancia a **la empatía y a la asertividad** en su vida de relaciones interpersonales.
- Su comunicación es personal y virtual a través de **foros y chats**.
- **El rechazo a la violencia** gana adeptos, pero no se acaba de desterrar en

la violencia digital (acoso sexual virtual)

- **No suelen tener coche** por capricho sino solo en casos de necesidad.
- **Nativos democráticos** pero con una tendencia al pasotismo político.
- Son mujeres y hombres que les importa más su desarrollo personal y profesional y **posponen casarse y tener hijos lo mas posible.**
- **Sus amigos** son su familia escogida y **su trabajo** es su prioridad.
- **Su alta preparación ha saturado el mercado** y la competencia y rivalidad laboral entre ellos es altísimo.
- **Los Milenials tienen “un techo de cristal laboral”** por su infra-retribución y su no-reconocimiento profesional, a pesar de saber más que sus propios jefes de informática, idiomas y de tener una visión más global del momento que viven.
- Hoy en día **“un Milenial sí es mileurista”** es un privilegiado, pero este *“grado de suerte”* no le da suficiente para tener una vida estable emocional y afectiva.

“Son ciudadanos del mundo pero sin techo para formar una familia”

Y por ultimo llegamos a los peques del entramado familiar y social actual:

Generación Z o Generación post Milenio:

A esta generación también se le llama **iGen y generación net.** tienen rasgos comunes con la **generación Y y rasgos de la generación Z.**

Son todos los pre-adolescentes y adolescentes nacidos **entre 1995 y 2010.** Los nacidos posteriormente es una generación en tránsito de formación de la que ahora no se puede reflexionar, nos falta recorrido histórico. Pesan sobre ellos la influencia de 4 generaciones todas ellas activas y que de una u otra manera se rozan con esta jovencísima generación.

Son personas:

- Desde antes de nacer, han sido **jóvenes hiper-cuidados** por sus padres durante el embarazo.
- Desde su nacimiento, han recibido **cariño de su madre y su padre.**
- Desde antes de los tres años están **hiper-estimulados intelectualmente.**
- Los altos índices de rupturas matrimoniales les han hecho crecer en un **mundo afectivo compartimentado** donde la estabilidad no está basada en la unión familiar.
- No les interesa tener **propiedades ni cargas.**
- No les interesa tener **coche en propiedad** aunque conduzcan.
- No les interesa la idea a corto y medio plazo de tener un proyecto de familia. Su proyecto vital son **ellos mismos.**
- Son la generación del **mando a distancia y la respuesta elaborada** automáticamente y eso les hace ser personas impacientes y poco introspectivos.
- Tienen **tendencia a la adicción al móvil** y todas sus funcionalidades. Y es por ello que dejan de desarrollar las habilidades sociales tan necesarias para tener relaciones interpersonales.
- Su mundo de **relaciones personales** es principalmente virtual. Incluso los hobbies son virtuales: les gusta los juegos en red, los partidos de

fútbol retransmitidos, las series infinitas.

- **No creen en el sistema social y político** e incluso no les importaría desmontarlo.
- Sus sentimientos los expresan más fácilmente a través del mundo virtual que el personal. Su mundo afectivo está en las comunidades en línea (**FCB, Instagram, Twitter; WhatsApp, Youtube...entre otras muchas**)
- Aunque ya conocen la **Inteligencia Emocional** prefieren valorar la Inteligencia Intelectual incluso por encima de la tecnología.
- Son muy **individualistas** y descartan la vida en común a través de relaciones afectivas estables : un hijo, una pareja. una mascota...
- Socialmente el **rechazo a todo tipo de violencia** está aceptado, pero las conductas machistas y de violencia virtual ganan terreno en sus conductas digitales.
- Son muy **impacientes** dado que ellos desean resultados inmediatos.
- No dan valor a la educación y la formación para obtener un buen trabajo y en un futuro faltarán médicos e investigadores, escritores, filósofos por **falta de motivación social y laboral** en esta generación.
- Confían más en la **solidaridad en grandes comunidades virtuales** que en la amistad personal.
- Les preocupa mucho proteger **su intimidad** pero se manejan mal en cuanto a su privacidad en el mundo de Internet.
- **No han desarrollado habilidades verbales y sociales** por estar en desuso en su día a día. Todo es virtual.
- **Han crecido en igualdad entre hombres y mujeres** tanto en casa como en el trabajo y en la sociedad.
- **Detestan la corrupción** en todos los ámbitos posibles, por conciencia social.
- **La falta de motivación** por el compromiso personal y la falta de habilidades de comunicación verbal y afectiva hace que pueda llegar a ser una **“generación perdida”** a la hora de ellos transmitir valores y afectos a las siguientes generaciones.

Después de escribir sin grandes profundidades sociológicas este estudio generacional podríamos concluir fácilmente que:

“Visto así, entendernos las 5 generaciones parece una auténtica utopía, algo tendremos que hacer...”

Pero como la realidad es que cada una de las generaciones descritas es la suma de personas unidas por su origen y su origen tiene mucho que ver con sus relaciones afectivo-familiares: abuelos, padres, hijos, hermanos... hay mucho cariño que compartir.

Las generaciones se forman sobre árboles genealógicos de relaciones afectivas, tradiciones y valores intra-familiares. Hay una constante en todas las generaciones: somos personas que nos relacionamos partiendo cada uno de nuestro origen natural común.

Durante un tiempo estamos unidos por el deseo de dar vida y de querer a la vida nacida y de ver crecer a la vida que hemos dado y eso convierte nuestra comunicación inter-generacional en un fluido afectivo en constante

movimiento.

El roce hace el cariño y del cariño nace el amor y el amor nos hace poder superar mejor las diferencias entre las personas.

Si observamos los rasgos comunes entre la Generación Silenciosa (principios del S-XX) y la Generación Z (principios del S-XXI), ambas generaciones han acabado en un punto de partida común:

“Su mala comunicación afectiva en relación con los demás por falta de buena educación emocional que compense las represiones o inhibiciones afectivas”

Son dos individualismos sociales diferentes con una causa común. Los primeros por los efectos negativos de la cultura de muerte vivida y una vida enfocada solo hacia recuperación económica y los otros por los efectos también negativos que produce la cultura de desconexión personal casi permanente en favor de la conexión virtual continua.

Las otras 3 **generaciones intermedias X Y Z** son generaciones en tránsito hacia un desarrollo más afectivo y pleno de la persona que se han sensibilizado más en saber lo que es querer y no querer, con independencia de si sabían o no expresar sus sentimientos.

El camino se ha ido haciendo gracias a la paulatina información sobre la importancia de la **Inteligencia Emocional por encima de la Inteligencia intelectual.**

Creo que las crisis inter-generacionales no son crisis de valores sino de personas que no saben adaptar los valores universales a las formas necesarias de comunicar y vivir esos valores los unos con los otros.

Nunca más que ahora el hecho de conocernos, comprendernos y querernos más y mejor puede ayudar y mucho a que podamos convivir, compartir y comunicarnos de manera asertiva y empática.

Ya no somos solo lo que han hecho con nosotros antes... sino que también seremos lo que nosotros podemos ser si hacemos de las 5 generaciones una comunidad que sabe comunicarse desde las diferencias temporales.

“No dejemos que se haga pedazos la convivencia inter-generacional, por falta de una comunicación Afectiva y Efectiva”

Si crees en el valor de la persona como un ser espiritual y vital al mismo tiempo , te gustará compartir la verdad de tu vida con plena libertad y respeto a los otros. Debemos aspirar a ser personas unidas a través de la **buena comunicación personal** en un siglo de luces y sombras pero con muchas

ganas de compartir mutuamente sentimientos.

“LA BUENA COMUNICACIÓN PERSONAL”

es lo que nos hace ser una persona más plena y vital en todos los aspectos de la vida, tengamos la edad que tengamos.

Leamos y bailemos, estas dos diversiones no harán ningún daño al mundo (Voltaire)



La lectura como diversión y placer

puede provocarnos “aprendicitis emocional aguda”

Si quieres ser más grande por dentro, saber más y ser más tolerante con las personas y sus circunstancias, nunca dejes de leer por placer y diversión, si por el contrario no quieres crecer interiormente y no quieres salir de tu zona de confort entonces...

no leas...más

Ir al cine o al teatro no sustituyen a la lectura un libro, porque en el libro las cosas pasan como tu te imaginas que pasan mientras que en el cine o en el teatro las cosas y los personajes son como quiere que sean la productora, tu solo aprenderás recibiendo una versión particular de la historia vista y elaborada por otros en donde no estás tu y tu imaginación, en definitiva ver cine o ir al teatro es otra cosa.

Cuando lees un libro, es como si bailaras yo y el autor unidos por una misma historia y donde el autor me permite a mi dejarme llevar por una misma melodía de amor, de ciencia ficción, de intriga, de viajes...

Bailar en pareja o leer un libro tienen en común mucho más de lo que nos parece. Un libro puede llegar a enamorarnos de la historia que leemos y de como la queremos vivir en nuestra mente.

Si quieres combatir la soledad y el aburrimiento, pon un buen libro entre tus manos y vete meciendo las paginas en el silencio que produce el

ensimismamiento que te pueda estar inspirando la historia que el autor ha creado solo para ti.

La historia de un libro, es tu historia desde el principio hasta el final

Si uno quiere aprender a escuchar y entender a los demás mejor, pon un libro en tus manos y descubrirás que los juicios de valor hacia los demás no suelen ser justos, la vida de los demás no es de tu propiedad y siempre te faltan datos particulares suficientes para no poder juzgarles sin equivocarte. Tus juicios de valor te alejan de poder comprender a los otros.

Leyendo libros aprendes a inmiscuirte en vidas ajenas que debes aprender a respetar aunque pienses de manera diferente.

“Cuando uno lee no se aleja de los demás porque siempre encuentra motivos para admirar “en algo” la vida de los demás sin tener que sentenciar o juzgar a nadie”

“...cuando uno lee, tiene que pesar mucho más el placer que la obligación”.
Cesar Bona. Zaragoza 1972. Maestro, candidato al Nobel del Profesorado.
(Global Teacher Prize)

Las nuevas tecnologías no se lo ponen fácil a los padres porque las pantallas no nos dejan enseñar a nuestros hijos el verdadero valor de lo invisible que les puede permitir descubrir si tienen un libro entre tus manos en vez de una pantalla.

¿A que niño no le gusta que sus padres le lean un cuento?

¿A cuantos adolescentes se les ves enganchados leyendo un libro?

Si no aprovechamos la curiosidad de la infancia para sembrar la idea de que el placer de leer es también una forma de seguir aprendiendo mientras te diviertes es difícil que los jóvenes lean sin que vean la lectura solo como una obligación.

Hay placeres instaurados entre los jóvenes que les enganchan aunque no les aporten ni efectos positivos ni crecimiento personal pero que actúan sobre ellos como aceleradores y desinhibidores sociales.

¿Por qué no intentamos convertir la lectura en un acelerador de crecimiento personal y un nuevo desinhibidor cultural que nos de placer y divierta?

Convertir la lectura de un libro en un acto íntimo y personal que produce en cada lector un acto liberador de tensiones y de miedos personales a través de posibles y variadas historias escritas por otros.

Si en una casa no hay un padre o una madre que leen de manera habitual, los hijos solo relacionarán los libros con el colegio o la universidad y no verán en ellos un modo diferente de divertirse.

Si en una familia no se dedica tiempo para ir una tarde de compras de libros... no es posible ver como diversión y placer en la lectura de un libro.

*La diversión ya comienza desde que te pones a elegir un título entre muchos,
le compras y empiezas a leerlo.*

En mi Gabinete y durante las Terapias de pareja a la hora de fomentar la cercanía emocional de los dos, suelo recomendar un ejercicio:

Buscar y elegir un libro entre los dos para provocar la cercanía corporal de escucharse el uno al otro leyendo en voz alta una misma historia, la fuerza del encuentro de leer juntos provoca el poder comentar lo que a cada uno le inspira la lectura que tienen entre manos. Esta herramienta es una buena forma de comunicación afectiva y asertiva cuando uno no tiene temas de los que hablar o simplemente ya no se habla...de nada.

Un libro "puede unir" y mucho a una pareja a través de los comentarios de ambos sobre una misma historia.

Leer solo o en pareja

produce aprendicitis emocional aguda



Con cada nacimiento siempre hay vida en ti.



Después de celebrar por todo lo alto el Nacimiento de "el Niño", todos comenzamos el nuevo año con las esperanzas puestas en una nueva vida dentro de nuestra vida.

Este año en nuestra familia también y de nuevo vamos a celebrar el próximo nacimiento de un nuevo niño. En el próximo 2017 nacerá el primer hijo de nuestra hija Verónica y Marcos, siendo ya nuestro séptimo nieto.

Desde los principios de la Humanidad, se sabe que el nacimiento de un nuevo niño se celebra de manera ritual y siempre con una gran bienvenida dentro de la familia, los amigos y conocidos.

"La celebración de cada nacimiento de un niño

se celebra festivamente repercutiendo siempre sobre toda la sociedad"

Detrás del nacimiento de cada niño, habitualmente hay unos padres vivos y conocidos que no solo le han dado la vida a cada niño, sino que le estarán dando gran parte de su vida mientras vivan.

*“los padres dan la vida por cada hijo,
como mejor saben, y como mejor pueden”*

En algunas ocasiones y por diversas circunstancias el cariño de los padres a sus hijos se desborda de super-protección y a veces este tipo de cariño exagerado, no suele tener buenas consecuencias en cada hijo tanto a medio como a largo plazo porque

*“los padres debemos sobre-cuidar a sus hijos un poco menos...
para poder quererles mucho más y mejor...”*

Cuando unos padres tienen un hijo apuestan por la vida en general y por la vida de cada hijo en particular. La vida es muy larga, variada y llena de matices pero esto no deberá condicionarnos en la forma de quererles bien y relacionarnos con ellos estén donde estén, y hagan lo que hagan... cuando más adelante ya no sean un bebe en tus manos.

Las relaciones intra-familiares en relación con los hijos son cada vez más diversas y gracias a esa flexibilidad se produce en cada hijo un enriquecimiento afectivo diferente.

*“Según van pasando los años el cariño entre padres e hijos irá fluyendo de
manera constante y diferente”*

Este fluir afectivo propio del trato entre padres e hijos, permite que con el paso del tiempo padres e hijos vayamos evolucionando de tal forma que cada vez vayamos conociéndonos y comprendiéndonos mejor.

*“la madurez de la convivencia familiar se irá notando
al sentirnos mutuamente queridos más y mejor,*

y para este resultado a veces tienen que pasar largos años de aprendizaje...”

Cada biografía familiar es la vida al desnudo de los unos con los otros, por eso la intimidad que se vive entre padres e hijos hace que podamos “leernos entre líneas” y comprender que:

- Una mentira se siente sin pronunciarla.
- Una verdad se acepta sin tener que demostrarlo.
- Una disculpa se entiende sin mirar atrás.
- Un error se perdona sin contar las veces anteriores.

Cada uno como hijo decide como cuidar su propia vida y su vida en relación con la de sus padres. Este tipo de decisiones va a ir marcando la tendencia de gran parte de nuestros pensamientos y sentimientos personales y por supuesto influirán en nuestra propia salud. Y como es lógico todas nuestras relaciones familiares también tendrán repercusiones más que evidentes en nuestras relaciones profesionales y sociales.

Detrás de cada nacimiento no solo están presentes unos padres que comparten

con su hijo unos apellidos y un ADN sino que también está presente y se siente todo un mapa familiar con una hoja de ruta hacia toda la sociedad de gran trascendencia espiritual cada uno de los miembros de cada familia.

Realmente esta fuerza espiritual es la que nos infunde a los padres las ganas de *“dejarse la piel”* en cada uno de sus hijos unas veces perdonando, otras consolando, otras aceptando y otras protegiendo... pero siempre siempre dando parte de su vida por algo mucho más importante que la salud física y los estudios de sus hijos.

“La misma fuerza espiritual de los padres también infunde a los hijos las ganas de querer a sus padres como lo que son a pesar de sus defectos”

Si existe alguna madre o un padre que no siente todavía la necesidad de *“dejarse la piel”* con su hijo... es una madre o un padre que todavía no ha descubierto la fuerza espiritual que lleva implícito el querer dar la vida a un hijo y por un hijo.

Si existe un hijo que no siente todavía la necesidad de querer a cada uno de sus padres, es que todavía no ha descubierto que la madre y/o el padre *“si o si”* están presentes en su vida mucho más de lo que el hijo/a se puede llegar a imaginar a lo largo de su vida.

Cuando surgen problemas o malentendidos familiares es cuando más cuesta tender la mano a los hijos o que ellos como hijos quieran dejarse *“tomar de la mano”* por sus padres y sin embargo es el momento en que ambas partes podemos recordar que tenemos *“un vínculo personal y espiritual en el que nos debemos ante todo un agradecimiento y respeto infinito y mutuo por la vida”*.

“La relación paterno-filial puede hacernos más fuertes que a nosotros mismos”

Esta fuerza espiritual tan sensible como invisible es lo único que hace posible que en las relaciones familiares la resolución y la reconciliación de conflictos familiares aparentemente irresolubles puedan ser un nudo que poder aflojar.

La madre, el padre o el hijo que no tiene en cuenta la fuerza espiritual que les une es difícil que puede apreciar lo positivo de la experiencia de saber estar vivo, de quien vienes, con quien quieres estar y hacia donde quieres ir en la vida”

Detrás del nacimiento de cada uno de nosotros, hay unos padres y un hijo unidos en

“Un por qué de mi existencia” y en “ un para qué estoy en esta vida”

Si unimos *“ el por qué y el para qué”* de nuestra vida a través de nuestros padres, tendremos respuestas a muchos de los porqués de cosas que pasan y van a pasar tu alrededor y no sabes como gestionar.

- Existen cargas emocionales familiares no resueltas por falta de saber

ver una solución espiritual adecuada.

- Existen faltas de seguridad personales para tomar algunas difíciles decisiones familiares por falta sentimientos espirituales más maduros.
- Existen faltas de serenidad en las familias para saber vencer ciertos obstáculos y sin tener que hacer daño a nadie.

*“Al final, es un reto espiritual vivir amando a los tuyos,
a pesar de las diferencias”*

Poder identificar con los tuyos tu lugar y tu sentido de pertenencia familiar forma parte del reconocimiento personal, familiar y social con la vida. La fuerza hacia la vida te lo da la propia vida, y la vida vivida con los tuyos.

**Con cada nacimiento siempre hay vida
en ti.**

Hijos en acogida por las nuevas tecnologías.

El pasado 1 de diciembre impartimos una mesa redonda Solidaria sobre Inteligencia Artificial y la repercusión en las familias.

_(Os transcribo en formato post todo el texto de mi exposición oral, pero el vídeo merece la pena escucharlo completo para escuchar también las demás aportaciones a la mesa)

El padre más imperfecto pero con corazón de padre, supera a la mejor tecnología punta del momento.

“No existen ni padres perfectos ni juguetes perfectos”

Por este motivo es posible que si que exista el juguete perfecto para cada niño y para cada padre y madre que tengan ganas de jugar y de aprender mientras juegan juntos.

“no siempre van al mismo ritmo el reloj biológico y el reloj emocional

de cada uno de vuestros hijos”

- Durante la infancia es labor de los padres saber seleccionar entre la oferta lúdica, cuales son los juguetes o juegos más idóneos para cada uno de sus hijos.
- Durante la adolescencia saber qué es lo que les conviene a tus hijos, es sobre todo consecuencia del diálogo y la comunicación directa entre padres e hijos.

Durante la infancia y la adolescencia no debemos olvidarnos que cada hijo es un hijo en exclusiva y que probablemente durante este proceso tampoco debemos guiarnos solo por los listados de cuáles son los juguetes de más éxito, porque el ranking de los juguetes mas pedidos y /o vendidos no es un dato relevante a la hora de elegir el juego o juguete ideal para cada hijo.

Los padres deben ir más allá de la legalidad, seleccionando según la edad, circunstancias y personalidad lo que le conviene a cada uno de sus hijos.

“Para los padres no debe ser suficiente, conocer si el juguete cumple con la normativa legal”

El tiempo disponible para el ocio, no debe ser el tiempo que nos sobra o el que queda y ya no sabemos que más hacer... sino que debe ser un tiempo de calidad afectiva que fomente el desarrollo personal y tiene que ser un tiempo tan importante como el tiempo dedicado a otras actividades aceptadas socialmente. Solo uniendo juegos y juguetes y tiempo de calidad como padres podremos ayudar a cada uno de nuestros hijos a poder ser un poco más felices.

“Los juguetes no están para matar el tiempo de padres e hijos...”

Los hijos necesitan aprender a soñar con sus padres realidades diferentes a las de la propia vida. Es fundamental que los juguetes de alta tecnología no ninguneen la relación personal entre padres e hijos, ni la relación de los padres con el desarrollo de un mundo que invite a la creatividad y la fantasía, y no solo estemos focalizando la diversión hacia el puro conocimiento o entretenimiento material.

Un juego o juguete en sí mismos, NO mueve el corazón de un hijo, pero un juego con la compañía de los padres SI mueve sentimientos, emociones y pensamientos.

“Hay que tomar conciencia y ser conscientes de que no nos podemos permitir ser unos padres de acogida biológica y que estemos entregando en adopción a nuestros hijos a la casa madre de las nuevas tecnologías, a través del mundo de las pantallas y los botones o mandos”

También debemos tener en cuenta también que la hiper-estimulación a la que los niños están siendo sometidos con los las nuevas tecnologías, les está creando un tipo de hiperactividad que en algunos casos puede estar producida por todo ese aluvión de estímulos que el niño recibe cuando juega en solitario o por un tiempo demasiado frecuentemente indefinido...si observas si

tu hijo tiene algunos síntomas de:

- Hiperactividad.
- Adicción a la tecnología.
- Dependencia nocturna.
- Aislamiento social y /o familiar.

**“Si esto parece que ocurre en tu casa... y con alguno de tus hijos,
es urgente**

**Que revises la calidad de tus tiempos a la hora de estar con ellos como
padres”**

Los padres deberemos tener en cuenta:

- Que si un juguete cierra las puertas de **la fantasía y la imaginación** del niño, ha dejado de ser un buen juguete.
- Que un juguete no debería ser solo **una herramienta de instrucción o de entretenimiento** porque entonces deja de ser un juego o juguete educativo.
- Que un juguete educativo tiene **el poder de sanación** en niños enfermos.
- Que un juguete educativo es **un instrumento de experimentación y comunicación** entre el niño y su entorno.

Un juguete educativo crea unos lazos afectivos con los padres que no los crea cualquier otro entretenimiento, ya que junto a los padres no solo aprende a compartir competir o ganar sino que también pierde el miedo a fracasar o perder al jugar sin miedo a la exclusión o el rechazo.

**“Los padres debemos regalar juegos y juguetes envueltos
en tiempos de calidad afectiva”**

La inteligencia artificial y la inteligencia emocional mas unidas que nunca

El próximo día 1 de Diciembre a las 19:30 todos los padres con hijos en edad escolar tenemos una cita solidaria con la Tecnología, la protección legal y

los valores familiares.

La inteligencia emocional y la inteligencia artificial se necesitan para formar a nuestras futuras generaciones.

La familia es donde se aprende a quererse uno mismo, a sentirse querido y a querer a los demás gracias a la buena educación recibida de los padres a través de la Inteligencia Emocional.

El Centro Educativo es donde se aprenden los conocimientos básicos para generar futuros profesionales gracias a la formación recibida a través de la Inteligencia Artificial.

La Inteligencia Artificial y la Inteligencia Emocional mas unidas que nunca a través de la formación y la educación en valores.

Los conocimientos sin emociones nos impide sentir, crear y pensar mas allá.. de lo que aprendes

Gracias a esta unión, nuestros hijos serán capaces de asimilar el momento en que vivimos ya que cada vez la información que recibimos esta mas globalizada, y las nuevas tecnologías son cada vez mas efectivas.

Si queremos que nuestros hijos no sean victimas de las nuevas tecnologías ni que los expertos en desarrollo tecnológico sean sus verdugos, es necesario preparar a nuestros hijos con una fortaleza afectiva que solo es posible alcanzar con Inteligencia Emocional.

Expertos y padres deben unirse para hacer posible la conciliación necesaria

**“entre el saber y conocer y el querer y desear
en la formación y educación de los niños”**

La eficacia de los proyectos tecnológicos y su éxito gracias a la implantación de la Inteligencia Artificial en la formación de los hijos, puede hacernos caer en la gran tentación de mal usar esta alta tecnología y que todos los avances se conviertan en una mera herramienta para que nuestros hijos mientras la usan con nuestro consentimiento y sin demasiado control sirvan para evitar que los niños se manchen jugando , que no desordenen la casa o sus juguetes o para que nos dejen mas tiempo para nosotros y nuestras cosas de adultos...

Esta es una trampa letal para el desarrollo de las relaciones paterno-filiales que constituyen el fondo de armario de la motivación y autoestima de cada uno de nuestros hijos.

“Una maquina no educa sin padres,

solo controla la extraña quietud de sus hijos”

Nuestros hijos desde los dos años no debemos entregarlos en adopción a las nuevas tecnologías y que sean cuidados solo por la Inteligencia Artificial infantil.

La inteligencia artificial infantil, es un complemento auto-regulado por los propios padres pero no debiera nunca ser un suplemento-nany a tiempo completo.

Hoy en día:

- **La formación de de los hijos a través de las Nuevas Tecnologías es una realidad imposible de ignorar.**
- **La formación de los padres y sus hijos a través de la comunicación afectiva es la otra realidad imposible de sustituir por nada ni nadie.**

La clave esta en pasar la tecnología de las manos expertas de los que las trabajan a las manos expertas de los viven la educación de sus hijos.

Os esperamos a todos los padres que quieren coger el testigo de manos expertas para convertirse en los verdaderos y únicos protagonistas de la educación de sus hijos.

