

COLEGIO ANTONIO NARIÑO

HERMANOS CORAZONISTAS

Bogotá D.C.



*“PARA CONVIVIR EN ARMONÍA EN PAZ Y
FELICIDAD FAMILIAR”*

2015

“PARA CONVIVIR EN ARMONÍA EN PAZ Y FELICIDAD FAMILIAR”

Si tú te tomas una imagen positiva de tí mismo y de la otra persona, habrás dado el paso fundamental para mantener una buena relación y evitar mil disgustos y agresiones.

Ten presente que las personas a quienes tratas, tienden a llevar a cabo en su vida real la imagen positiva o negativa que te hayas formado sobre ellas.

Grandes sabios o celebridades de la historia como Thomas Edison, Miguel Ángel, Eurico Carrero, etc., han estimado y valorado la influencia decisiva que tuvieron en su futuro la actitud, la voluntad, la dedicación, el entusiasmo y el optimismo que sus madres ejercieron sobre los mismos; mi madre ejerció sobre mí una influencia que ha perdurado a lo largo de toda mi vida. Mi madre fue siempre cariñosa, comprensiva y jamás me juzgó erróneamente.

Si aprecias a las personas con quienes tratas, si crees en la valía de tus familiares, en la sinceridad de tus amigos, en la responsabilidad de tus subalternos, lograrás gran motivación en ellos para esforzarse en lo que haga falta y para que jamás nos defrauden; tus relaciones humanas y sociales serán las más acertadas y motivos de felicidad.

Manifiesta a los demás que los aprecias, que son personas importantes, que los escuchas, que los respetas; que los conflictos todos tienen solución, si se saben tratar.

Jamás condenes a los demás como personas, sino a los posibles hechos desacertados en ellos.

Nuestro objetivo, en toda relación personal, ha de ser el de saber y poder resolver todo tipo de problemas; el comprender la forma de sentir y reaccionar

de la otra persona; debemos comprender y visualizar los puntos de vista de los demás.

Debemos ser más comprensivos con los defectos ajenos y más tolerantes con todo lo que le disgusta y exaspera de los otros.

Hagan con los demás como quieran que los demás hagan con Ustedes.

Si te esfuerzas por comprender al otro con frecuencia, tu ira se suavizará o desaparecerá; el diálogo calmará tu rabia.

La escucha atenta y respetuosa es un arte muy difícil, porque supone un esfuerzo por comprender lo que el otro dice.

La escucha activa es el mayor regalo que se le pueda hacer a una persona; ello requiere una gran sensibilidad de la persona que escucha.

Pon atención no sólo a las palabras, sino al lenguaje no verbal, con el silencio respetuoso, con el debido tono de voz, la expresión serena y atenta del rostro, mirada atenta, los gestos de las manos y del cuerpo... etc.

Por lo general, es cierto que cuando nos sentimos irritados tendemos a cerrar los propios oídos mientras el otro habla; de este defecto brotan la agresividad en el trato mutuo.

Nunca interrumpas al otro, ni trates de acabar con impaciencia la frase de quién está hablando.

Mantén un tono de voz respetuoso y no desafiante, frente a lo que pudo ser la causa del disgusto o contradicción.

No le tengas miedo a los conflictos; son saludables cuando se saben solucionar bien.

Guárdate de atribuir intenciones torcidas que tal vez no existan a los comportamientos ajenos.

¡Qué bueno saber decirse!: “Me gustaría arreglar nuestras divergencias”. “Verdaderamente quiero que busquemos solución a este problema”. “Quiero que trates de comprender mi punto de vista”, etc.

El saber compartir con otra persona nuestros sentimientos agresivos supone una verdadera limpieza contra la ira, el estrés, etc., etc.; la persona con la que compartir, debe ser madura, de fiar, confidencial, prudente, etc., para producir los acertados efectos.

Evita las confidencias con personas que en lugar de calmarte le echan leña a la hoguera para ponerte más airado o furioso.

No te creas indispensable, ni el único que sabe hacer bien las cosas; aprende a delegar y a trabajar en equipo; aprende a confiar en los demás.

Esfuézate por aceptar a cada uno como es, no como tú quisieras que fuera y mantén en tu medio esa actitud conciliadora, pacificadora y motivante.

A veces en algún momento concreto resulta que tu ira controlada resulta conveniente y acertada; al tenerte que oponer con firmeza a la injusticia, la maldad, la violencia, la falta de honestidad, pero siempre de manera razonable, madura, humana y sociable.

La comprensión, la tolerancia y la paciencia son eslabón de la misma cadena; comprométete con ellos y practícalos de hoy en adelante; será el medio de construir y obtener la paz en nuestras familias, colegio, comunidad y también en nuestra ciudad.