

# LA SONRISA



# EDUCACIÓN EMOCIONAL PARA FAMILIAS

## Cómo fomentar el autoconocimiento



La autoestima es a la salud mental como una buena alimentación a la salud física. Pero, primero, hay que trabajar el autoconocimiento, la base de la autoestima. No podemos amar lo que no conocemos. ¿Sabemos cómo favorecer el autoconocimiento de los hijos?

**1 Preguntas concretas.** A través de la comunicación, pero no automatizada del tipo: «Hola, ¿cómo te ha ido en el cole?». A lo que recibimos un: «Bien, como siempre». Ante la generalidad de la pregunta, la respuesta va a ser general también. Es mejor hacer preguntas más concretas. Así, les facilitas el acceso a esa información. No se trata tanto de lo que te cuenten, sino de que lo verbalicen. La expresión de nuestros pensamientos y sentimientos favorece su gestión.

**2 Con ellos y sobre ellos.** Todo lo que hables con ellos sobre ellos mismos, les servirá para tomar conciencia de cómo son. Sus reacciones, lo que opinan, lo que harían si se encontraran en determinada situación...

**3 Su identidad.** Cada vez que les dices una frase que empieza por «eres...» estás poniendo un ladrillo en la construcción de su identidad, así que pon mucha atención a qué adjetivo le sigue.

Ellos se comportarán en función de estos mensajes y acabarán pensando que son así.

**4 La forma de describirse.** Cuando tu hijo o tu hija diga «soy...», aprovecha para preguntarle por qué cree eso, ya sea un adjetivo positivo o negativo. Hacerle cuestionarse la forma de describirse es un ejercicio que favorece el trabajo del autoconocimiento.

**5 Cómo te ves tú.** Habla de cómo te ves a ti mismo y argumentalo con comportamientos coherentes con ese adjetivo, por ejemplo: «Soy divertida porque hago mucho el tonto y me encanta hacer reír a los demás». Es importante que como adultos demos ejemplo también de nuestro autoconocimiento.

**6 El tarro de los adjetivos.** Es una herramienta útil. Podéis escribir una lista de adjetivos referentes a cómo pueden ser las personas, recortarlos, meterlos en un tarro e ir sacándolos de uno en uno. Cada vez, tenéis que decir qué significa, si os define o no, y poner un ejemplo de cuándo os habéis comportado así. Es importante tener claro qué significa cada adjetivo, ya que, en función de lo que pensamos que somos, nos comportamos.

**7 Una sesión de dibujo.** Pueden dibujarse a ellos mismos, o a toda su familia, para que veas la percepción que tienen de su realidad y de nosotros.

**8 Con la ayuda de un diario.** Llevar un diario personal -privado-, les dará mucha información de sí mismos y podrán tomar conciencia de sus estados emocionales y comenzar a gestionarlos.

**9 Reflexionar sobre sus objetivos.** Lo que quieren conseguir a corto, medio y largo plazo. Practicando la introspección encontramos nuestras verdaderas apetencias. Lograr satisfacerlas genera bienestar y favorece directamente la autoestima al igual que la motivación.

**10 Un 'collage'.** Hacer un 'collage' con fotos tuyas, recortes de revistas o dibujos sobre cómo se definen, sus ídolos, qué les gusta o qué les gustaría ser de mayores es una forma de plasmar visualmente lo que son y sus objetivos. Esto les ayuda a reafirmar su identidad y a tener claro qué es lo que quieren.

Por: **Pilar López Laboría**  
Educatora de Bienpensar.  
Educación Emocional. Asociación Aragonesa de Psicopedagogía

# DE ESCUELAS & MAESTROS

## Concha Monrás Casas

El 8 de diciembre de 2018 se cumplieron cien años desde que Ramón Acín le envió la primera carta a Conchita Monrás (Barcelona, 1898-Huesca, 1936). Se trataba del dibujo que encabeza estas líneas, una postal con la que Acín felicitaba a Conchita en el día de su santo. El texto también está cargado de humor: «La señorita Luna, leyendo el mensaje donde el maestro Granados, desde el cielo, (los buenos artistas están en el cielo después de muertos) felicita a su fiel intérprete Conchita Monrás. Felicítale, también desde la tierra y le felicitará luego de muerto desde el infierno (a los malos artistas nos aguarda el infierno) su buen amigo Ramón Acín». A Ramón Acín le gustaba jugar con todo. Por eso le pintó un bozal a su perro Tobi para que los guardias creyeran que lo llevaba puesto mientras que el animal no tenía que soportar la incomodidad del artilugio. Impulsado por esas mismas ganas de jugar, soltó el pájaro que vivía en una jaula y metió dentro una pajarita o escribió jeroglíficos para Conchita en los que ocultaba mensajes de amor y compuso coplas como esa que decía: «Si todas las conchas fueran, como la Concha Monrás, me hacía yo peregrino, para toda la eternidad».



### Un poema de amor

Conchita era una joven excepcional que estudiaba esperanto, tocaba el piano, hacía teatro y mucho deporte, quizá por influencia de su padre, Joaquín Monrás, profesor en el instituto y en la Escuela de Magisterio de la ciudad y uno de los introductores del fútbol en Huesca. Ramón y Conchita se casaron el día de Reyes de 1923. Tuvieron dos hijas, Katia y Sol. Katia decía que sus padres estaban tan identificados, que no podía ser más. La vida de Acín no se explica sin Conchita. Desde que comenzó su relación, Ramón le escribía notas, billetes, cartas, postales, apuntes con dibujos sin otro propósito que el que tienen los enamorados cuando se escriben: decirse cómo se quieren y se extrañan permanentemente porque el tiempo que pasan juntos siempre se les hace corto. Leídas una tras otra, estas cartas son un largo poema de amor sostenido durante dieciocho años. A Ramón le bastaba pensar en Conchita, en su «zagalica», en su «gitana de la gitainería», para que le saltara el corazón. Y Conchita olvidaba todos los quebrantos leyendo las cartas llenas de ternura, amor y delicadeza de su «nenico». Conchita y Ramón se acompañaron en los momentos felices, en los regulares y en los malos. Cuando se llevaban a Ramón de su casa, ella quiso compartir su suerte. También la cogieron y fue asesinada unos días más tarde que Ramón, en aquel terrible mes de agosto de 1936. Cada ocho de diciembre, Ramón felicita a Conchita desde el cielo donde viven para siempre los hombres buenos.

Por: **Víctor Juan**  
Director del Museo Pedagógico de Aragón