

Pertenencia y significado



Qué cosas haces para sentirte aceptado, para pertenecer a un grupo y obtener aprobación



Sentir que pertenecemos y que somos importantes para nuestro grupo es una de las necesidades más importantes del ser humano. Desde muy pequeños estamos buscando ser reconocidos por otros, sentir que tenemos significado.

★ Para sentir pertenencia es necesario el reconocimiento



Atención

en todas las relaciones es importante dar y recibir atención, ofrecer y aceptar tiempo de calidad, escuchar y ser escuchados.

Afecto

para todos es fundamental sentir que somos amados y aceptados incondicionalmente. El afecto y el respeto que damos y que recibimos debe ser independiente de lo que hagamos, pensemos o de los errores que cometamos.

Aprobación

es importante aceptar a los demás por lo que son y ser aceptados por lo que somos.

Alabar vs Animar

El reconocimiento NO se da a través de "etiquetas" como: "eres el mejor", "soy muy inteligente", "eres la más linda", "soy torpe". Estos mensajes, nuestros o de otros, no deben formar la idea de nuestro valor e importancia. Recordemos que somos más que unas buenas notas o que una cara bonita. Nuestro valor se da desde lo que somos en esencia.

¿Cómo lograrlo?

- ¿Sientes que eres querido y respetado tal y como eres? ¿Respetas tú a los demás incondicionalmente?
- ¿Sientes que eres libre de ser tú mismo y no necesariamente debes parecerse a los demás, para pertenecer?
- ¿Sientes que puedes cometer errores y que eso no disminuye tu valor?
- ¿Crees que puedes ayudar a encontrar soluciones y llegar a acuerdos?
- ¿Tienes claro que todos estamos aprendiendo y que tus padres o tus profesores no se las saben todas?

consejos desde la Disciplina positiva

Para la construcción de pertenencia y significado:

- Solicita participar en las decisiones de tu contexto.
- Pide tener poder de elección, proporcional a tu nivel de desarrollo.
- Afianza el sentido de justicia: escucha y solicita que escuchen tus razones, teniendo en cuenta puntos de vista y acuerdos. Realiza actos reparadores en caso de ser necesario.
- Contribuye y asume responsabilidades con las que te puedas comprometer.

Palabras claves

Atención

Afecto

Aprobación

Reconocimiento

Apoyo

Contribución

"La principal tarea de los adultos es dejarles claro a los niños, niñas y jóvenes que los humanos somos imperfectos y vulnerables, pero que eso no cambia el hecho de que somos merecedores de amor y pertenencia"