

Eduardo Losada

LECCIONES ESCONDIDAS

Las causas de los errores cotidianos



Ediciones Corona Borealis

Lecciones escondidas. Las causas de los errores cotidianos - Eduardo Losada

© Eduardo Losada, 2020
© 2020, Ediciones Corona Borealis
Pasaje Esperanto, 1
29007 - Málaga
Tel. 951 088 874
www.coronaborealis.es

Maquetación editorial: Georgia Delena
Diseño de cubiertas: Sara García

Primera edición: febrero 2020

ISBN: 978-84-121350-2-2
Depósito Legal: MA 94-2020

Todos los derechos reservados. No está permitida la reimpresión de parte alguna de este libro, ni tampoco su reproducción, ni utilización, en cualquier forma o por cualquier medio, bien sea electrónico, mecánico, químico de otro tipo, tanto conocido como los que puedan inventarse, incluyendo el fotocopiado o grabación, ni se permite su almacenamiento en un sistema de información y recuperación, sin el permiso anticipado y por escrito del editor.

Printed in Spain - Impreso en España

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	7
CAPÍTULO 1: EL AMOR.....	9
CAPÍTULO 2: AUTOESTIMA.....	13
CAPÍTULO 3: LA FRUSTRACIÓN.....	23
CAPÍTULO 4: GENEROSIDAD.....	31
CAPÍTULO 5: DISCIPLINA.....	37
CAPÍTULO 6. EDUCACIÓN FINANCIERA.....	43
CAPÍTULO 7: CREATIVO Y ORIGINAL.....	53
CAPÍTULO 8 - LA GESTIÓN DE MIEDOS.....	63
CAPÍTULO 9 - METAS, OBJETIVOS Y RESULTADOS.....	69
CAPITULO 10 - RESPONSABLE Y CONSECUENTE.....	73
CAPÍTULO 11 - FORMACIÓN CONTINUADA.....	77
CAPÍTULO 12.- PROACTIVO.....	81
CAPÍTULO 13.- CREENCIAS.....	87
CAPÍTULO 14.- ADAPTABILIDAD.....	99

CAPÍTULO 15 - RESPETO Y TOLERANCIA.	103
CAPÍTULO 16.- COMUNICACIÓN INTERNA Y EXTERNA.	107
CAPÍTULO 17.- MOTIVACIONES	117
CAPITULO 18.- EL FUTUTO.....	123
CAPITULO 19.- CONCLUSIONES.....	139

INTRODUCCIÓN:

La pretensión de este libro no es otra que despertar al lector del letargo al cual esta sociedad y el sistema económico y educativo nos ha llevado, así como al ahorro de sufrimiento, para todo aquel que ponga en práctica, total o parcialmente, las recomendaciones aportadas en él.

Todos los temas se tratan de una manera básica y somera. En futuras obras se entrará en profundidad en muchos de ellos, pues merecen reflexiones más profundas de lo que en una sola obra se pueden revelar.

También encontrarás explicación sencilla a muchas de las expresiones utilizadas de manera manipuladora por entes y entidades, con las cuales por desgracia debemos convivir diariamente.

Vivimos en un mundo complejo, cambiante y competitivo, donde los paradigmas, hábitos y creencias, estigmatizados por una sociedad enferma e infectada, en ocasiones de manera perniciosa e intencionada por quienes nos dirigen, sumado a una educación reglada obsoleta, llena de lecciones escondidas, (de aquí el título de la obra), son garantes sin remedio posible para

la obtención de una vida infeliz, carente de la verdadera esencia y desviada de la visión y misión de nuestra existencia, cuyo transcurrir natural no debe ser otro, que una vida en la excelencia, tratando de cooperar en la construcción de un mundo mejor y procurar felicidad a los demás, y a nosotros mismos.

Todo lo aquí plasmado son conclusiones y análisis de las situaciones cotidianas, en el desarrollo de una vida como la de cualquiera. Una vida ordinaria y normal, donde el lector se verá identificado en muchos de sus pasajes.

La obra además está diseñada para convertirse en un libro de cabecera y manual de instrucciones para una vida mejor, donde se recopilan y reproducen los errores más comunes en los que incurrimos por diferentes motivos. Para remediarlo se explican las “hojas de ruta” o “guiones” con fórmulas simples y obvias para contrarrestar el sufrimiento y poder llevar a cabo la tarea más difícil; vivir plenamente.

CAPÍTULO 1: EL AMOR.

Debemos educar a nuestros hijos en el amor. Desarrollarse en un entorno de estabilidad emocional y afecto constante.

La mayoría de los estudios llevados a cabo sobre cuando se forja el carácter de los niños, concluyen que es entre el primero y el cuarto año de vida, cuando esto sucede, siendo su única fuente de información, su entorno.

En la actualidad, las familias en muchos casos son mono parentales de padres divorciados, solteros o separados. Por sí sólo, este hecho no tiene porque ser perjudicial para el menor, siempre y cuando se observen y prioricen sus derechos sobre todo lo demás. El problema es que en muchas ocasiones los litigios entre los progenitores, unidos a una legislación obsoleta, provoca situaciones anómalas, para las cuales nadie está preparado y mucho menos las principales víctimas de todo ello, los niños. Pero en este tema no voy a entrar pues no es lo que nos ocupa en este momento. Lo que sí es importante es no olvidar,

independientemente de la estructura familiar donde crece el niño, la positividad en los mensajes y las formas, la responsabilidad que le debemos inculcar, iniciándole en la corresponsabilidad de sus acciones, pues todas ellas provocan resultados. En definitiva los niños son “esponjas”, y por tanto reproducen todas aquellas conductas de su alrededor. El entorno donde se desarrollan les aporta toda la información referente a su comportamiento, modo de respuesta y actitud frente a los acontecimientos que les suceden. Carecen de criterio analítico, y de opción de recurrir a otra fuente donde poder contrastar lo que les sucede, tan sólo cuentan con aquellos comportamientos y reacciones que viven en su hogar y entorno. Debemos controlar escrupulosamente cualquier actuación o expresión ejecutada delante del niño. Copiarán nuestra manera de respirar, de andar, de dirigirnos a los demás, del respeto hacia el entorno, nuestras costumbres y hábitos, e interpretarán todo eso como normal lo sea o no, pues no conocen nada más.

Una vez el menor adquiere edad escolar son muchos los estímulos recibidos diariamente desde el exterior, pues su mundo se amplía, pero si el trabajo realizado en su primera fase ha sido bueno, habremos modelado la semilla de los principios regidores de su comportamiento, y rechazará todas aquellas influencias contrapuestas o demasiado diferentes de las inculcadas en el primer periodo bajo nuestro influjo.

Los niños son seres genuinos, auténticos y transparentes. Nacen con la sencillez de vivir tan solo el presente. No conocen la depresión, el odio, el rencor, la frustración, la envidia, la tristeza, la decepción, la violencia o la tiranía, entre otros males endémicos que afectan a gran parte de la población mundial. Ellos ac-

túan de corazón y no escatiman en el uso de la pasión en sus actos, da igual que se encuentren jugando, viendo la TV, bañándose o dando sus primeros pasos.

Conforme van creciendo, desgraciadamente son infectados por la pandemia de la sin razón humana, y su frágil y maleable personalidad suele transformarse por la inevitable acción del transcurrir de los años, y si nadie lo remedia poseerán a su alcance toda la gama de conocimientos, así sean buenos o malos de la condición intrínseca del género humano.

Somos los responsables de mantener en nuestros hijos un espíritu limpio y puro el mayor tiempo posible, tal y como viene a este mundo.

Seamos flexibles y generosos con ellos sin olvidar nuestra obligación de educar. En algunas ocasiones, ciertos padres o tutores confunden una buena relación, con actitudes propias de otros agentes de la sociedad. Es importante conocer cuál es nuestro papel en la educación de los hijos, de lo contrario si nuestro mensaje no es claro podemos incurrir en una mala transmisión de la información, lo cual les generará confusión, desembocando en ocasiones en desorientación, siendo el máximo y peor exponente de esta situación las faltas de respeto hacia nuestra figura. Un padre o tutor debe comportarse como un líder, protegiendo y cuidando a sus seguidores, aunque ello en ocasiones suponga la no aprobación, y en su caso represión de determinadas conductas. No se puede ejercer de padre estando de acuerdo en todo lo que los hijos quieran decir o hacer. Eso no existe. Pero la buena noticia es que cualquier conducta negativa cuando se encuentra en su fase incipiente, se puede anular y reconducir con amor, cariño

y paciencia. Solo si obviamos algunos hechos reprobables, o miramos de manera intencionada hacia otro lado cuando el menor adopte conductas inapropiadas, estaremos propiciando un caldo de cultivo donde el error crecerá fácilmente, se hará fuerte y será difícil de erradicar. Por ello y para que eso no suceda, estemos alerta siempre ante las señales de ese tipo, combatiéndolas de manera proporcionada en cuanto afloren.

CAPÍTULO 2: AUTOESTIMA.

La ausencia o deficiencia de este sentimiento, así como la no comprensión del verdadero significado de la misma, está detrás de una gran parte de los problemas sicosomáticos en adolescentes y adultos.

La autoestima debe ser entendida como la capacidad de aceptarnos tal y como somos. Debemos trabajar para convertir todas nuestras cualidades en rasgos potenciadores de nuestro ser, es decir, nuestra cara, nuestra sonrisa, nuestra estatura, nuestra complexión física, nuestra empatía, nuestro carácter, nuestros pensamientos, etc., todo ello, tanto si se trata de una cualidad física, por lo tanto externa, como si es algún rasgo de nuestro carácter o de nuestra cultura, por lo tanto interna, nos convierte en quién somos, no en lo qué somos, más adelante explicaré con más claridad la diferencia entre ambas expresiones. Por ello potenciando lo bueno y trabajando para mejorar lo menos bueno, conseguiremos estar bien con nosotros mismos, siendo esta la

primera y más importante premisa imprescindible, para relacionarnos de manera sana y equilibrada con nuestro entorno.

No debes confundir autoestima con ego. Deshazte pronto de cualquier conducta o pensamiento que tenga algo que ver con él. El ego no es aceptar lo que eres, es pensar que tus cualidades son aquellas que todo el mundo debería poseer. En consecuencia el ego te convierte en un ser egoísta, soberbio, tirano y vil, quien trata de imponer sus creencias y criterios al resto de personas, olvidándose por completo de la diversidad y de la libertad de los individuos. En la historia tenemos muchos ejemplos de las atrocidades perpetradas por líderes movidos por su ego, siendo el nazismo uno de los exponentes más representativos de esta conducta. Además fue desarrollado y llevado a cabo a gran escala, y data tan solo de hace menos de ochenta años, con lo cual forma parte de nuestra historia reciente. En este caso este peligroso sentimiento de intolerancia, hizo creer a sus seguidores que las diferencias físicas, culturales, de religión u origen, eran motivo suficiente para comenzar una “purificación de la raza” a través del exterminio de todos aquellos seres humanos con otros rasgos diferentes de los suyos, o cualquiera que no compartiese sus creencias e ideología.

Con todo lo anteriormente mencionado, los padres o tutores tenemos el deber de permanecer observantes del nivel y grado de autoestima en nuestros hijos. Debemos desplegar grandes dosis de tolerancia y comprensión hacia ellos y hacia todo el entorno, para identificar y en su caso combatir lo antes posible situaciones de esta naturaleza. Debemos omitir comentarios cargados de prejuicios y jamás evidenciar de manera alguna, cualidades negativas en nadie, y mucho menos en ellos. Para ello, el mejor de

los ejercicios es el basado en la no emisión de juicio, sobre la conducta de otros individuos. Muéstrale lo que consideres oportuno que él debe hacer, pero nunca emitas juicio de valor alguno sobre las acciones de otros. Si lo hiciéramos, sembraríamos inseguridad, menosprecio y rechazo hacia esa característica diferente del otro. Esta actitud nuestra, en poco tiempo desarrollaría en el niño una sensación de rechazo a lo diferente, y en consecuencia le impediría poseer relaciones equilibradas con sus semejantes y con el entorno. Cuando esta sensación de rechazo se genera hacia las propias cualidades del individuo, se crea un déficit de autoestima, capaz de desembocar en consecuencias negativas impredecibles, las cuales podrían llegar a manifestarse como trastornos de la personalidad, anorexia, bulimia o depresión entre otras. Cabe destacar, que según los expertos, estas son enfermedades las cuales una vez contraídas nunca se curan en su totalidad, permaneciendo latentes en el individuo, pudiendo manifestarse de nuevo ante una alteración o situación adversa de su vida.

Enfocarnos todos los días en mantener nuestra autoestima en un alto grado de auto aceptación mejorará nuestra calidad de vida, ya que de esa manera las relaciones con todo lo que nos rodea se cargarán de positividad, sintiendo, emitiendo y acogiendo esta energía de manera bidireccional, percibiendo instantáneamente la mejora de nuestro entorno, bien sean personas o cosas, hábitos, creencias, culturas, costumbres, o lo que quiera que sea, incluso dándose la circunstancia en muchas ocasiones, que ni entenderemos, ni compartiremos lo acontecido.

Debemos saber que la vida no es aquello que nos sucede, es como percibimos lo que nos sucede, siendo nuestra predisposición a aceptar o no los acontecimientos, el factor más decisivo

para conseguir nuestra felicidad. En este caso la definición de acontecimiento es: “todo aquello que nos sucede o pasa, incluyendo nuestras cualidades y condiciones, sean de la naturaleza que sean.”

Quiero significar también, que en mi época de educación reglada nunca recibí una clase donde se trataran este y tantos otros temas vitales para el desarrollo del individuo, y sobre todo encaminados al logro de conseguir crear y gozar de una vida plena, independientemente de su origen, cultura, sexo o condición. Esta es otra de las asignaturas pendientes en la formación y quizá la más importante y necesaria lección para obtener una estabilidad emocional, y con ello estar preparados para planificar y ser merecedores de provocar el acontecer de una vida equilibrada, acorde con los parámetros que cada cual decida mejores para sí.

Es necesario destacar la importancia de nuestra libertad en la toma de las decisiones que nos atañen, pero más importante, aún si cabe, es observar que nuestros actos no conlleven intromisión alguna en las libertades de los demás. Vivamos una vida de crecimiento personal ilimitado, teniendo siempre clara la única barrera infranqueable, el respeto al medio y a los demás.

A continuación voy a detallar una serie de actitudes calificadas como “alimento para la autoestima”, que nos ayudarán a crear, entender y mantener dicha cualidad.

- Generosidad: Entendida en el más amplio de sus significados. Si no le pides nada a la vida, ésta no te dará nada. Sin embargo debemos tener una meta clara, concisa y definida, y para conseguirla es preciso pagar el precio. Si durante este camino somos generosos, alcanzaremos antes nuestra meta, pues uno de los principios del universo es

devolverte aumentado todo lo que das. Esta afirmación no es algo etéreo, la devolución de aquello que envías al universo, no se da por sí sola. Debes estar preparado para ello y ejercer acciones acordes a tus demandas, de lo contrario no sucederá nada. Esta vida va de hacer y hacer y no parar de hacer. La generosidad puede llevarse a cabo a través de pequeños gestos como sonreír, o ceder el paso en el ascensor, ceder tu asiento en el autobús o simplemente dar las gracias por sistema. Es mucho más gratificante dar que recibir. Estaremos siempre dispuestos a contribuir con lo que podamos, pues así obtendremos un enorme grado de satisfacción. Sin embargo, no podemos estar pensando constantemente en la recompensa, no funciona así. Cuando te acostumbras a dar necesitas dar para sentirte bien. Una vez lo hayas interiorizado, no requerirás influencia externa alguna, ni rédito inmediato de tu acción, te saldrá solo. Lo repetirás todas las veces que puedas. Este particular llena de sentido y explica a la perfección, la que para mí es una de las grandes frases de la filosofía, "...la paz viene de nuestro interior..." No obtendrá bienestar nadie que no se encuentre bien consigo mismo. Considero importante también en este párrafo, no confundiendo generosidad con la asunción de problemas u obligaciones de otros. Cada cual debe "cargar con su mochila". La libertad de cada individuo le otorga el poder de asumir o rechazar una serie de obligaciones, las cuales debe atender y nunca será nuestra misión "cargar" con ellas. Puede ser que este párrafo cree una cierta confusión al lector, por ello lo explicaré más detalladamente con un claro ejemplo: La cesión de dinero a un amigo o familiar, con el único fin de atender deudas contraídas por