

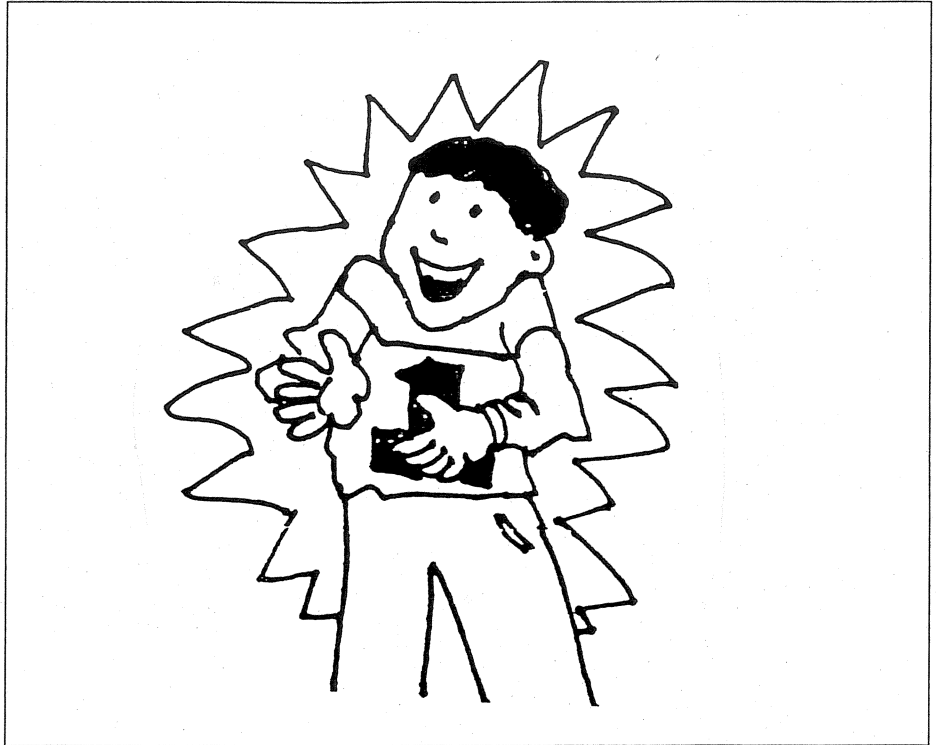
El poder personal



El poder personal es la capacidad emocional que tenemos para influenciar las condiciones de nuestra vida, que nos lleva a llenar nuestras necesidades. El poder personal no es una fuerza física, sino emocional. Este poder se puede utilizar positiva o negativamente. Nosotros podemos decidir las formas de llenar nuestras necesidades positiva y saludablemente o negativa y destructivamente.

*El poder personal
positivo*

El uso positivo de este poder significa que para llenar nuestras necesidades hacemos cosas que construyen y fortalecen una autoestima y un autoconcepto positivos.



"¡Estoy contento conmigo mismo!"

Como padres cariñosos, utilizamos nuestro poder personal para ayudar a construir en los menores un sentimiento positivo de autoestima. Al mismo tiempo, queremos que nuestros niños usen su poder personal para llenar sus propias necesidades en una forma positiva. Las personas que utilizan su poder personal en forma positiva generalmente se sienten bien consigo mismas.

*El poder personal
negativo*

Algunas personas utilizan su poder personal en forma negativa, o sea, lo que hacen para llenar sus necesidades es destructivo. La adicción al alcohol o la droga, las peleas, los robos, las trampas y los golpes son formas en que las personas pueden emplear su poder personal negativamente.

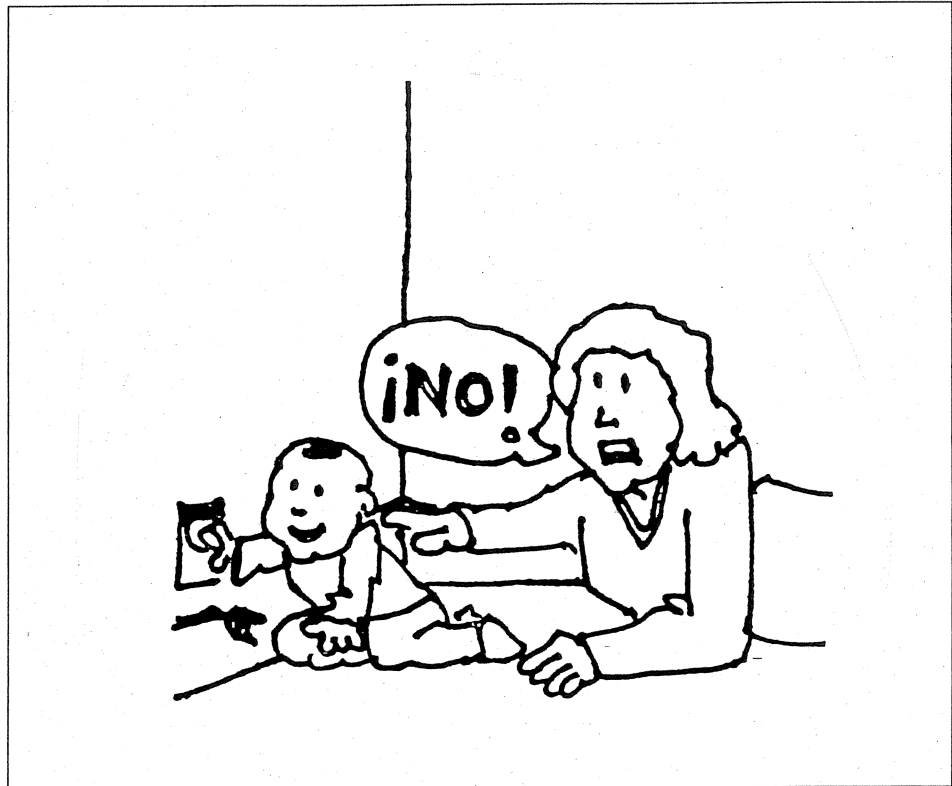
Generalmente, el individuo que utiliza el poder personal en forma negativa, se siente mal como ser humano. Nuestro propósito es ayudarlo a emplear ese poder positivamente, para reforzar su autoconcepto y autoestima.

El control

El control es el uso del poder personal para manejar, imponer y orientar su propio comportamiento o el comportamiento y las necesidades de otro para beneficio propio.

El control positivo

Es necesario controlar el comportamiento de otra persona cuando ésta es incapaz de llenar sus propias necesidades básicas. Los bebés, ancianos, incapacitados, enfermos mentales, o las personas postradas en cama, requieren ayuda para llenar sus necesidades básicas. En estos casos, es positivo y apropiado controlar una gran parte de la vida de otra persona.



A veces es necesario controlar el comportamiento de un bebé.

El control negativo

Controlar la vida (o partes de ella) de otra persona, cuando ésta tiene capacidad de manejar su propio comportamiento o de llenar sus propias necesidades, constituye uso inapropiado de control. Los niños que pueden tomar la responsabilidad de su propio comportamiento, pero no les es permitido, son controlados de una forma negativa. Estos sentimientos negativos sólo llevarán al niño a rebelarse, sentirse inadecuado como ser humano y depender excesivamente del adulto.

Para desarrollar el poder personal dentro de uno mismo:

1. Reconozca sus propios sentimientos.
2. Sea responsable de su propio comportamiento.
3. Tome decisiones que aumentarán su sentimiento de valor propio.
4. Comuníquese utilizando declaraciones yo.
5. Elógiase a sí mismo por ser y hacer.
6. Cumpla con sus compromisos.
7. Esté consciente de las necesidades y sentimientos de otros.

Para desarrollar el poder personal en sus hijos:

1. Trate a los hijos con respeto y dignidad.
2. Elogie a sus hijos por ser y hacer.
3. Dé a sus hijos la oportunidad de tener éxito.
4. Aliente a sus hijos a hacerse responsables de sus sentimientos.
5. Ofrezca a sus hijos alternativas y consecuencias.
6. Escuche y hable con sus hijos.
7. Respete el cuerpo de sus hijos.
8. Ayude a sus hijos a aprender conductas apropiadas, siendo consistente y cariñoso.



También los niños necesitan desarrollar su poder personal.