

## Aprendiendo de los Luceros y de las Sombras del Pasado

Marisol Muñoz-Kiehne, PhD

### *Los Luceros de mi Pasado*

Este ejercicio es una invitación a que reconozcamos los aspectos positivos de nuestra niñez, adolescencia, y adultez hasta el presente. Aún si nuestro pasado contiene mucho dolor y dificultad, hubo elementos positivos que nos han ayudado a sobrevivir hasta encontrarnos ahora en posición de desear superarnos. El identificar y utilizar estos elementos también puede servirnos a ayudar a nuestros niños a recordar los propios, y a crear nuevas experiencias positivas en su presente.

Al involucrarnos con otros adultos y con nuestros hijos, tenemos la oportunidad de facilitar experiencias y relaciones positivas que se formarán parte de sus recuerdos. Cuando recordamos lo que nos ayudó a nosotros mismos en nuestra vida, tomamos ideas que podemos aplicar a las vidas de otros en quienes tenemos influencia, especialmente en nuestros niños.

### **Instrucciones:**

Bajo cada uno de los siguientes renglones, escriba recuerdos y asociaciones positivas provocadas por los temas identificados.

Puede enfocarse en un período en particular de su vida (por ejemplo, la niñez temprana o la adolescencia), o en su pasado en general. Siéntase libre de ilustrar sus palabras con dibujos, fotografías, etc.

- **Recuerdos Placenteros**
- **Acontecimientos Felices Significativos**
- **Lugares Cómodos y/o Divertidos**
- **Objetos Favoritos, Significativos, y/o con Valor Sentimental**
- **Relaciones Afectuosas y/o Alentadoras**
- **Experiencias de Descubrimiento y Crecimiento**

Reflexione sobre el proceso de generar sus anotaciones y sobre el contenido de éstas respondiendo las siguientes preguntas.

### **Reflexiones:**

- ¿Cuán fácil o difícil se le hizo enfocarse en recuerdos positivos, en lugar de en los negativos?
- ¿Le sorprendió alguna memoria de algo que no recordaba en mucho tiempo?
- ¿Ha expresado su apreciación o gratitud a aquellos quienes facilitaron estas experiencias positivas de su pasado?
- ¿Cómo puede contribuir a su vida personal el recordar las experiencias positivas de su historia?
- ¿Cómo puede usted utilizar en la crianza de sus hijos la conciencia de sus recuerdos positivos?

### *Las Sombras de mi Pasado*

Se dice que las heridas y los tropiezos nos hacen más fuertes y sabios. Este ejercicio es una invitación a que reconozcamos los aspectos negativos de nuestra niñez, adolescencia, y adultez hasta el presente. Cuando no son reconocidos, éstos pueden interferir con nuestra capacidad para distinguir nuestros asuntos personales de los de otros. El identificar y lidiar con nuestro propio dolor y sus orígenes puede servirnos al asistir a nuestros hijos con los suyos.

Se recomienda que abordemos con conciencia las sombras de nuestro pasado, de manera que podamos estar lo más sanos posibles al desempeñarnos como padres de familia.

Al relacionarnos con otros adultos y con nuestros hijos, tenemos la oportunidad de ayudar a evitar experiencias negativas que se convertirían en tristes recuerdos. Cuando recordamos lo que nos

lastimó o perjudicó a nosotros mismos en nuestra vida, tomamos ideas que podemos aplicar a las vidas de aquellos cuyas vidas impactamos, particularmente las de nuestras vidas.

### **Instrucciones:**

Bajo cada uno de los siguientes renglones, escriba recuerdos y asociaciones negativas provocadas por los temas identificados.

Puede enfocarse en un período en particular de su vida (por ejemplo, la niñez temprana o la adolescencia), o en su pasado en general. Siéntase libre de ilustrar sus palabras con dibujos, fotografías, etc.

- **Recuerdos Desagradables o Dolorosos**
- **Acontecimientos Negativos Significativos**
- **Lugares Incómodos o Desagradables**
- **Objetos Detestables o Dañinos**
- **Relaciones Destructivas o Lastimosas**
- **Experiencias Limitantes, Entorpecedoras, o Debilitantes**

Reflexione sobre el proceso de generar sus anotaciones y sobre el contenido de éstas respondiendo las siguientes preguntas.

### **Reflexiones:**

- ¿Cuán fácil o difícil se le hizo enfocarse en recuerdos negativos, en lugar de en los positivos?
- ¿Le sorprendió alguna memoria de algo que no recordaba en mucho tiempo?
- ¿Cómo ha abordado o lidiado con las experiencias negativas de su pasado?
- ¿Cómo puede contribuir a su vida personal el recordar las experiencias negativas de su historia?
- ¿Cómo puede usted utilizar en la crianza de sus hijos la conciencia de sus recuerdos negativos?

### **Recomendaciones:**

- Notemos cuando permitimos que las sombras de nuestro pasado nublan los luceros de nuestro presente y porvenir y los de nuestros hijos.
- Enfoquemos nuestra atención deliberadamente en los luceros del pasado y presente nuestro y de nuestros hijos.
- Facilitemos la multiplicación de luceros promoviendo en nuestras relaciones experiencias que se convertirán en recuerdos positivos.
- Enfrentemos, encaremos, y exploremos las sombras del pasado por medio de la reflexión personal, consejería o sicoterapia, y/o prácticas espirituales, de manera que las incorporemos en nuestra historia personal y familiar sin que oscurezcan nuestros horizontes.