



CECSI

CAPSULAS

CENTRO ESTUDIANTIL DE CONSEJERÍA Y SICLOGÍA

Núm. 167
10-29-2018

TRABAJANDO
POR
TU
BIENESTAR

Tu niño interior

¿Sabes? todos tenemos un niño interior. Ese niño escondido el cual está ahí y que algunas veces no lo dejamos salir. Comienza en los primeros años de vida. El representa inocencia, honestidad, audacia y alegría. Es la parte de ti que sabe divertirse, además de ser la parte esperanzada y confiada. También es esa que no está influenciada por la sociedad y que ve el mundo con ojos "sin filtro".

El niño interior lo podemos definir como ese lado más inocente que tenemos y quien en ocasiones ahora tener cosas que no tuvo como niño, porque todavía las necesitamos como adulto. En ese lugar se encuentran todas las vivencias, creencias, sentimientos, y emociones vividas a lo largo de la infancia. Se hallan los recuerdos agradables como también los menos agradables que quedaron grabados. Desde que se nace recordando el aroma de mamá, el primer día de clases, hasta como era la vida con nuestras amistades. Permanecen todas esas proyecciones y experiencias que fueron archivadas, y luego en la adultez esos recuerdos influyen nuestra vida y nuestra toma de decisiones. Es la parte vulnerable de la personalidad que puede permanecer oculta. Cuando pequeños, ¿cuántos soñábamos con ser grandes y ahora de adultos a veces queremos volver a ser niños?

PARECE IMPOSIBLE, PERO PUEDES CONECTAR CON ESA PARTE DE TI Y HACER QUE EMERJA TU NIÑO INTERIOR.



Realizar actividades como dibujar, colorear, cultivar la imaginación, sonreír, darse la oportunidad de ser feliz, desarrollar la curiosidad, aventurarse ante lo desconocido, ser espontáneo, tomar oportunidades, ser positivo, tener confianza, recordar los buenos momentos de la infancia, disfrutar la brisa y aroma de la playa. Participar de actividades que son para "niños" como soplar burbujas o jugar con plastilina. Ver películas como "Big" donde adultos se transforman en niños. Mirar fotografías de nosotros cuando éramos niños y tratar de recordar lo que estaba sucediendo dentro de nosotros en ese momento. Realiza una introspección de lo vivido y deja que las emociones fluyan.

Es importante que le dediques tiempo a esta parte de ti. No seas duro contigo y cree en las posibilidades.

Todos llevamos a ese niño que nunca deberíamos olvidar ni ocultar. Te invito a reflexionar sobre este tema.

