

Plantilla lección – Los problemas nos hacen mejorar

Los conflictos con las pantallas, lejos de ser solo obstáculos, pueden convertirse en una poderosa oportunidad de aprendizaje y crecimiento personal y familiar.

1. Reflexión personal

Tómate unos minutos para mirar hacia dentro con honestidad, sin juzgarte. La clave no es la perfección, sino el compromiso con el cambio.

✦ ¿Qué crees que te está enseñando este conflicto con las pantallas?

.....
.....

✦ ¿Qué aspecto de ti crees que necesitas trabajar más?

.....
.....

✦ ¿Dónde sientes que hay emociones enquistadas que necesitas liberar?
(estrés, miedo, frustración, culpa, sensación de no llegar...)

.....
.....

✦ ¿Qué creencias limitantes necesitas desaprender?
("no tengo tiempo", "mi hijo es así", "yo no soy buena con la tecnología"...)

.....
.....

2. Reconociendo el aprendizaje

✦ ¿Qué enseñanza de este curso te ha resultado más útil como madre/padre?

.....
.....

✦ ¿Qué herramientas te han ayudado a cambiar tu mirada o tu actitud?

.....
.....

✦ ¿Cómo te gustaría continuar este camino de acompañamiento consciente?

.....
.....

Frase para recordar

"No se trata de hacerlo perfecto, sino de estar presente, aprender y crecer juntos."