



TALLERES DIRIGIDOS A PADRES, MADRES Y CUIDADORES

Mg. Mireya Ospina Botero

Talleres para padres y madres

En este apartado se presentan 4 talleres educativos, con sus respectivos documentos teóricos de apoyo, dirigidos a padres, madres o personas que están asumiendo esos roles. Las temáticas abordadas en este componente están relacionadas con cualidades del buen trato familiar: respeto, tolerancia, solidaridad

y comunicación. En cada uno de estos temas se plantea una orientación hacia las relaciones de los padres con los hijos/as. Cada uno de estos talleres viene acompañado de una lectura de apoyo, para favorecer la profundización del tema con el grupo; además, se anexan todos los instrumentos usados para el desarrollo del taller.

Guía metodológica. Taller No. 1: El respeto, “*Más vale maña que fuerza*”

Objetivo: Propiciar una reflexión en torno las relaciones familiares alrededor del respeto, sus implicaciones y las alternativas como pueden promoverse.

Presentación de los participantes. 20'

Propósito: Propiciar el conocimiento de los integrantes de la Escuela de Familia.

Procedimiento: Las personas se presentan diciendo su nombre, número y edad de los hijos/as y expectativas frente a la Escuela de Familia.

Encuadre. 10'

Propósito: Contextualizar los participantes y establecer las reglas de juego.

Procedimiento: A partir de una presentación visual se puntualiza en la metodología de la Escuela de Familia y la secuencia de los talleres.

Introducción al tema. 15'

Propósito: Sensibilizar e introducir la discusión frente al objetivo del taller.

Procedimiento: Se pide a algún voluntario que lea en voz alta una historia preparada con anterioridad; seguidamente, se construyen de manera colectiva todas las situaciones familiares en las que se vivencia respeto y otras en que no. Para esto se divide un tablero en dos columnas, con el siguiente encabezado:

Los hijos/as se sienten respetados cuando...

Los hijos/as NO se sienten respetados cuando...

Ejercicio de reflexión individual. 10'

Propósito: Promover la interiorización y examen personal en torno a la vivencia del respeto en el ámbito familiar.

Procedimiento: Se entrega a cada persona un formato para la reflexión individual y se explica el procedimiento: Ubicar a cada uno de los miembros de la familia y poner allí las diferentes formas desde las cuales no los respeto. Luego, se escribe en una columna la manera como creo que se sienten cuando no los respeto y en la otra la forma cómo reaccionan frente a lo anterior.

Plenaria y retroalimentación. 20'

Propósito: Propiciar un diálogo entre todas las personas participantes, que sea generador de nuevas perspectivas.

Procedimiento: Se pide a algunos participantes que compartan sus reflexiones personales; seguidamente, la persona facilitadora retomará todos los insumos para aportar a la discusión algunos aspectos como: falsas creencias que impiden vivir el respeto, autoritarismo, padres-amigos: dejando a los hijos sin guía y orientación, Circulo vicioso de los tratos que no son respetuosos.

Construcción colectiva de alternativas. 20'

Propósito: Construir colectivamente alternativas en la relación padres-hijos/as que estén mediadas por el respeto.

Procedimiento: En grupos se propone responder los siguientes cuestionamientos: ¿Qué orientaciones le darían ustedes a una pareja de padres que tiene dificultad para ejercer la autoridad y disciplinar a sus hijos/as sin faltarles al respeto? En otras palabras,

¿cómo pueden los padres cumplir su misión de formar y disciplinar sin faltar al respeto? Ilustrar con ejemplos.

Ejercicio personal. 15'

Propósito: Promover los compromisos de cambio para desarrollarlos dentro de la familia.

Procedimiento: Se pide a las personas participantes que piensen en algún miembro de su familia con el que tienen dificultad para establecer relaciones de respeto. Se induce a que se pongan en el lugar de esa persona y escriban una carta dirigida a ellos contándole: ¿Cómo se sienten y que les gustaría que se diera en la relación? ¿Qué necesitaría de ti?

Evaluación. 5'

Propósito: identificar los aspectos que han significado un aporte para la vida de familia.
Procedimiento: Se pide a algunas personas voluntarias expresar sus comentarios respecto a los aspectos que encuentra útiles para su vida de familia del taller.

Lectura de Reflexión: El Respeto, “Más vale maña que fuerza”

¿Qué es el respeto?

La palabra respeto, según la Real Academia Española, viene del latín respectus, que significa atención, consideración. Estos aspectos suponen un reconocimiento de los derechos y la dignidad del otro/a, es decir, implica la capacidad para reconocer, apreciar, valorar e identificar los propios límites y posibilidades en la convivencia con otros/as.

Las anteriores definiciones, permiten aproximarse a una idea acerca del respeto como una actitud que permite reconocer en los demás sus derechos, virtudes, diferencias físicas y personales. El respeto implica equidad y justicia, un trato atento y cordial, que posibilita una convivencia pacífica con quienes están en el entorno.

El respeto también tiene como característica el cuidado por los demás en el que va impresa la indeleble marca del amor, ya que supone una relación que reconoce en el otro su condición humana. El respeto se rige por la máxima “ama al prójimo como a ti mismo”. Por esto el respeto constituye una virtud que forma parte de una ética del amor y de benevolencia.

El respeto es primordial en cualquier tipo de relación que establecen las personas, máxime en la familia. Por esto, será objetivo en este documento hacer un breve análisis de cómo se vive este valor en el ambiente familiar. Para ello, inicialmente se tomarán como referentes algunas creencias en torno al respeto, que impiden y/o dificultan que padres y madres puedan relacionarse con sus hijos/as; posteriormente, se plantean algunas reflexiones que alientan diversas formas de vivir relaciones familiares respetuosas.

Algunas creencias y tradiciones que dificultan vivir el respeto en la familia. En épocas pasadas se consideraba que la familia estaba regida por la autoridad del padre, quien decidía de manera única lo que era permitido para todos los miembros de la familia. Se pensaba que los tratos duros eran los que conducían por el “buen camino”. Era así como se imponían castigos que dejaban huella en el cuerpo y en el alma. Esta manera de ejercer una autoridad vertical desconocía al otro en tanto que se le negaba el derecho a opinar, decidir, estar en desacuerdo, entre otras, lo que se traducía finalmente en tratos duros y desconocedores de los derechos de los otros. Se consideraba además que si escuchaban las opiniones y sugerencias de sus hijos/as y los tomaban en cuenta, entonces perdían autoridad frente a ellos.

El anterior ambiente familiar generalmente estaba desprovisto de manifestaciones de afecto, porque se pensaba que era un signo de debilidad o “cursilerías” que en nada ayudan a formar el carácter de los hijos/as; autores como Maturana (1997, p.119) plantean la importante relación que existe entre el amor y el reconocimiento del otro en toda su dimensión de derechos, como condición indispensable del respeto: “El amor ocurre en el fluir de las conductas relacionales a través de las cuales, el otro surge como legítimo otro en convivencia con uno”.

Otra actitud en la que caen algunos padres/madres, con la cual no están atendiendo a esta consideración que exige el respeto, es la poca importancia que se le otorga al mundo íntimo de los hijos/as. Esto se manifiesta a través de la intromisión en sus asuntos privados; por ejemplo leer diarios, notas, cartas, etc.

La dificultad para comprender las nuevas características de los jóvenes actuales genera que los padres, en muchas ocasiones, ridiculicen sus gustos en relación con sus formas de vestir, preferencias musicales, entre otras, utilizando sarcasmos, pullas, burlas, apodosos o trato soez.

El amor y el respeto suponen hacer el esfuerzo de compartir con los hijos/as sus opciones. Tal vez los padres/madres puedan conocer la música rock y entender qué es lo que a ellos les gusta de esa expresión artística y tal vez hasta aprendan a disfrutarla. Asimismo, en un clima de respeto los hijos/as serán capaces de aceptar las opciones de los padres/madres y entender qué es lo que a ellos les produce y dentro de su escenario hasta podrían gustar de alguna obra o autor clásico.

Se hace necesario, entonces, entrar al mundo del que hacen parte los hijos/as, tratar de comprender sus formas de ver y de actuar en él, sin perder de vista las propias convicciones, que pueden orientar de manera respetuosa las decisiones, creencias y prácticas culturales que son propias de las nuevas generaciones.

Fomentar la práctica de un diálogo sincero y cercano con los hijos/as para conocer sus anhelos, tristezas y dificultades, brinda la posibilidad de disminuir los riesgos de caer en momentos en los que no se respeten las diferencias de cada uno de los miembros y retornar a círculos viciosos de alteración, agresión y violación de los derechos de cada una de las partes.

¿Por qué es importante vivir el respeto en la familia?

La familia es la primera escuela de aprendizaje de los valores. Si se desea formar en los hijos/as valores y virtudes necesarios para avanzar en la vida en todos los sentidos (personales, académicos, profesionales, económicos, entre otros), se hace necesario que la familia no solo predique el respeto y la aceptación por los demás, sino que sea capaz de ponerlos en práctica a través de la convivencia familiar, como un ejercicio para la vida.

Las formas de relación que los hijos/as aprendan en la familia serán las formas con las cuales se enfrentarán en el mundo con las otras personas. El poder moldeador del sistema familiar es muy importante, especialmente en la primera etapa de vida. Por ello, la familia debe procurar un modelo de relaciones de respeto y aceptación entre sus integrantes.

La vivencia del respeto en familia es necesaria pues construye un espacio de aceptación que permite que todos se desarrollen plenamente y crean en sí mismos, a pesar de sentir o pensar distinto. Es la capacidad para valorar y aceptar al otro que se estima y quiere, de entender lo que para el otro es importante, sin sentirse obligado a tener que sentir lo mismo, o a gustar necesariamente de los mismo.

Cuando una experiencia familiar es muy positiva, los modelos son asimilados con mucha más facilidad y eficiencia por los hijos/as que en una familia en donde se sienten negados y descalificados constantemente. En este último caso, los hijos/as tenderán a buscar modelos de referencia distintos que los provean de una relación en la cual se sientan validados y aceptados (profesores, amigos, abuelos u otros parientes).

¿Cómo poner en práctica el respeto en la familia?

Reconocer las perspectiva del otro, es decir, esforzarse por comprender su punto de vista, sus razones y circunstancias.

Brindar compañía y apoyo oportuno en los momentos en los que el otro pasa por situaciones de dificultad, crisis, problemas.

Dar un trato respetuoso y amable, en donde las correcciones y sugerencias se plantean en un trato propositivo y motivador para el cambio.

Valorar y reconocer los logros y virtudes de los otros.

Ejercer una autoridad concertada y dialogada, en donde los hijos/as puedan tener la certeza

de contar con una guía y orientación que señala amorosamente también los errores, muestra norte y plantea normas claras que guían el comportamiento (Cruz, 2004).

Referencias

El Tiempo (2002). El libro de los valores. Bogotá: Autor.

Cruz, X. (2004). El Respeto. Santiago de Chile: Universidad de Chile.

Maturana, H. (1997). Formación Humana y

Capacitación. Santiago de Chile: Dolmen.

Bibliografía recomendada

Cadavid, I. (1998). Sembrando Valores en Familia. Colección Padres Eficaces. Medellín: Universidad Pontificia Bolivariana.

Carreras, LL. (1999). Cómo Educar en Valores. Madrid: Narcea.

Márquez, R. (2002). El Libro de las Virtudes de Siempre. Bilbao: Desclee de Rouwer.

Lectura de trabajo reflexivo acerca del respeto

¡Pobre abuelo! Había pasado la vida trabajando de sol a sol con sus manos; la fatiga nunca había vencido la voluntad de llevar el sueldo a casa para que hubiera comida en la mesa y bienestar en la familia. Pero tanto trabajo y tan prolongado se había cobrado un doloroso tributo: las manos del anciano temblaban como las hojas bajo el viento de otoño. A pesar de sus esfuerzos, a menudo los objetos se le caían de las manos y a veces se hacían añicos al dar en el suelo.

Durante las comidas, no acertaba a llevar la cuchara a la boca y su contenido se derramaba sobre el mantel. Para evitar tal molestia, procuraba acercarse al plato, y este solía terminar roto en pedazos sobre las baldosas del comedor. Y así un día tras otro.

Su yerno, muy molesto por los temblores del abuelo, tomó una decisión que contrarió a toda la familia: desde aquel día, el abuelo comería apartado de la mesa familiar y usaría un plato de madera; así, ni mancharía los manteles ni rompería la vajilla.

El abuelo movía suavemente la cabeza con resignación, y de vez en cuando enjugaba

unas lágrimas que le resbalaban por las mejillas; era muy duro aceptar aquella humillación.

Pasaron unas semanas y una tarde, cuando el yerno volvió a su casa, encontró a su hijo de nueve años enfrascado en una misteriosa tarea: el chico trabajaba un pedazo de madera con un cuchillo de cocina. El padre, lleno de curiosidad, le dijo:

- ¿Qué estás haciendo, con tanta seriedad?

¿Es una manualidad que te han mandado hacer en la escuela?

- No, papá – respondió el niño.

- Entonces, ¿de qué se trata? ¿No me lo puedes explicar?

- Claro que sí, papá. Estoy haciendo un plato de madera para cuando tú seas viejo y las manos te tiemblen.

Y así fue como el hombre aprendió la lección y, desde entonces, el anciano volvió a sentarse a la mesa como toda la familia (El Tiempo, 2002, p. 91).

Guía Metodológica. Taller No. 2: La tolerancia: “La caridad empiezan por casa”

Actividades

Encuadre. 20'

Propósito: Dar la bienvenida a las personas nuevas y ponerlas en contexto metodológico de la Escuela de Familia.

Procedimiento: La persona facilitadora presenta los objetivos del taller y el contexto general de la Escuela de Familia, promueve la presentación de cada persona (cada uno dice su nombre y principal cualidad); igualmente, motiva a las personas para socializar los compromisos y reflexiones a partir de la tarea familiar del taller anterior.

Introducción al tema de la tolerancia. 15'

Propósito: Introducir la discusión alrededor del tema, desde las nociones que tienen las personas participantes.

Procedimiento: Se pide a los participantes construir una definición de tolerancia familiar, para lo cual se puede utilizar las cualidades planteadas en el ejercicio de presentación. La persona facilitadora recoge algunas definiciones y puntualiza en los alcances y límites de la tolerancia (basado en el documento teórico).

Vivencia de la tolerancia familiar. 35'

Propósito: Construir colectivamente algunas estrategias concretas desde las cuales los padres/madres pueden poner en práctica cualidades parentales en la vivencia de la tolerancia.

Procedimiento: Se divide el grupo en subgrupos para reflexionar en algunas

situaciones familiares difíciles con los hijos/as. Cada grupo elige uno de los casos y analiza cómo los padres podrían practicar la tolerancia. Para el cierre del ejercicio en plenaria, las personas facilitadoras destacan las cualidades, habilidades y destrezas necesarias de desarrollar para vivir la tolerancia. Las siguientes preguntas se presentan a cada grupo en formato para trabajo grupal:

- El grupo elige alguna de las situaciones familiares más difíciles de manejar con los hijos/as, para discutir sobre las habilidades y destrezas que necesitan desarrollar para practicar la tolerancia con sus hijos/as. Pueden basarse en los siguientes testimonios de jóvenes:

Mis padres quieren que todo lo que yo hago sea perfecto... no tengo derecho a equivocarme.

Yo sí los tengo que escuchar a ellos (su cantaleta) pero ellos muy poco me escuchan.

Como ellos son padres, creen que siempre tienen la razón y no entienden que las cosas ahora no son como antes... yo también puedo tener la razón.

Tarea: compromiso familiar. 10'

Propósito: Promover prácticas cotidianas en la vivencia de la tolerancia en las relaciones intrafamiliares.

Procedimiento: Se entrega a cada persona una hoja con un formato para establecer el compromiso familiar. Se pide a algunos voluntarios compartir su compromiso.

Evaluación y cierre. 10'

Propósito: Analizar la manera como se cumplieron los objetivos en el taller y comprometer las prácticas transformadoras al

interior de las familias.

Procedimiento: La persona facilitadora propone que de manera voluntaria se compartan algunas impresiones respecto del taller. Se puede utilizar la pregunta: ¿Qué fue lo más le llamó la atención del taller? Seguidamente se recuerda a todas las personas participantes los compromisos familiares, el mecateo para compartir, etc.

Lectura de reflexión: Tolerancia y caridad empiezan por casa

Es indiferente que yo tenga razón o que tenga razón usted; lo importante es llegar a una conclusión, y de qué lado de la mesa llega eso, o de qué boca, o de qué rostro, o de qué nombre, es lo de menos
Jorge Luis Borges

¿Qué es la tolerancia?

La palabra tolerancia tiene su origen en la expresión latina *tolerantia*, *tolerare*, que significa soportar. La Real Academia Española añade: “Respeto o consideración hacia las opiniones o prácticas de los demás, aunque sean diferentes a las nuestras”. Otros autores agregan que tolerancia significa: “Respetar y defender el derecho a la libre expresión de las opiniones y modos de vida, respetuosos de los valores humanos” (Ortega y Mínguez, 2001 p. 42). Estos autores señalan un importante aspecto de la tolerancia que se quiere proponer y es justamente su consideración como expresión de respeto a la diferencia, mientras esta no sobrepase los límites de los derechos y la dignidad humana propia y de los otros.

En este sentido, ser Tolerante NO significa aceptarlo todo, más aun cuando creencias y comportamientos, causan daño a sí mismos y a los otros. La tolerancia permite a cada grupo

mantener sus diferencias siempre que estas no pongan en peligro la estabilidad y el bienestar de todos. Por esto, se dice que la tolerancia tiene que ver con dos aspectos: por un lado, la afirmación y la defensa de la propia identidad y libertad; y por el otro, el intercambio con otros que son diferentes y tienen sus propios derechos.

¿Qué significa la tolerancia en la familia?

No se nace siendo tolerante; es algo que se aprende, de dos maneras: Una, en la medida en que las personas que hacen parte de una familia vivan la tolerancia como un modo de relacionarse. Y la otra, cuando la practican en sus relaciones interpersonales con otras personas además de su familia. De esta manera, se aprende tolerancia cuando se respetan las diferentes formas de pensar, sentir, obrar; también cuando los padres-madres son un ejemplo de tolerancia en sus relaciones sociales. De ahí que la familia juega un papel fundamental en el fomento de este valor.

Algunos aspectos desde los cuales se puede hacer evidente esta práctica de la tolerancia en la vida familiar tienen que ver con:

· **El diálogo**

Por ejemplo, todas aquellas situaciones en las que se favorezca el diálogo y la comunicación como medio para la solución de conflictos, respeto por el modo de pensar y vivir de otros, convicción en que la verdad puede ser compartida.

· **La acogida al otro**

La acogida al otro significa su aceptación incondicional, es decir, a pesar de no corresponder al ideal de hijo/a, pareja, hermano/a que se tenga: “La acogida al otro como diferente, a pesar y por encima de sus ideas y creencias, supone no sólo competencia en la comunicación y escucha, sino, además, capacidad para ACOGER al otro” (Ortega y Mínguez 2001, p. 46). Por esto se dice que la tolerancia es la aceptación de todos aquellos comportamientos, aunque no se ajusten a lo que esperamos de los demás. En la familia se acoge al otro cuando se permite que sus miembros opinen, sientan y actúen en forma diferente. Ella se abstiene de hostigar, perturbar, violentar y obligar a sus miembros. Aplica en la cotidianidad la regla de oro para la convivencia: “No hagas a otro lo que no deseas que te hagan a ti; por el contrario, dale el trato que quisieras recibir”.

· **El respeto activo**

El respeto activo consiste en el interés por comprender a los otros y por ayudarles a que cada vez crezcan más como personas y se realicen como tales. El respeto activo supone, entonces, no solo el valor de la tolerancia, sino también el compromiso de ayudar a los otros a corregir sus errores para buscar juntos los mejores caminos. De esta forma, el respeto y la tolerancia dejan de ser posiciones

pasivas, conformistas y cómodas, para convertirse en verdaderos motores que ayudan a construir convivencia (Cortina 1999, p. 85).

Sin respeto, no puede concebirse la tolerancia, ya que su propósito fundamental es la convivencia pacífica. Cuando la tolerancia reconoce la individualidad y la diversidad, se eliminan las máscaras que crean desacuerdos y se diluye la tensión que se genera con las diferencias individuales. De allí que en la familia sea tan importante fomentar un clima de tolerancia en donde se reconozca al otro partiendo de una entendimiento mutuo. La tolerancia es, pues, un gran logro dentro del ambiente familiar, en la medida del respeto que se le da a quien es diferente o no piensa como pensaríamos o desearíamos nosotros.

Es necesario tener en cuenta que la tolerancia no se debe confundir con una falta de principios. No se trata de tomar a la tolerancia como un simple relativismo; por el contrario, de posibilitar un escenario en donde se defiendan de manera activa los pensamientos, deseos, opiniones y afectos de manera pacífica, propiciando el encuentro de una unificación de criterios y con ello el desarrollo de unas relaciones familiares sanas y constructivas.

Para tener en cuenta en la vivencia de la tolerancia en la familia

1. Reconocer y respetar a los demás miembros de la familia como diferentes y especiales.
2. Otorgar a todos los miembros de la familia el derecho a ser escuchados, vistos, tenidos en cuenta.

3. Aceptar a los otros miembros de la familia tal como son, sin esperar la perfección que soñamos o idealizamos.

4. Ponernos en el lugar de los otros para tratar de entender sus problemas y su manera de actuar.

5. Atacar los problemas y no las personas.

6. En las discusiones, escuchar sin interrumpir y darle la oportunidad a los demás de expresarse.

Bibliografía recomendada

El Tiempo (2002). El libro de los valores. Colombia: Autor.

González, J. (2000). Valores Éticos para la Convivencia. Bogotá: El Búho.

Peñaranda, J. (2001). Opción de vida. Bogotá: Editorial San Pablo.

Referencias

Cortina, A. (1999). Los ciudadanos como protagonistas. Barcelona: Círculo de lectores.

Ortega P. y Mínguez R. (2001). Los Valores en la Educación. España: Ariel Educación.

Guía Metodológica: Taller No 3: La solidaridad. "Quien bien siembra, bien recoge"

Encuadre. 20'

Propósito: Favorecer un ambiente propicio para el desarrollo del taller.

Procedimiento: La persona facilitadora desarrolla los siguientes puntos: recuento del taller anterior, se puede hacer pidiendo a algunos de los participantes compartir las experiencias más significativas que les haya permitido el taller, también se retoman las tareas familiares.

Ejercicio introductorio al tema: dinámica del nudo. 15'

Propósito: proponer una experiencia lúdica alusiva al tema, que posibilite a las personas participantes vivenciar situaciones correspondientes.

Procedimiento: Se pide a las personas organizarse en pequeños grupos para formar un nudo con las manos de todos/as. El ejercicio consiste en desatar el nudo humano

con la colaboración de todos sus participantes. Las condiciones del juego suponen que no se pueden soltar de las manos en su disolución.

Pregunta para orientar la discusión:

¿Qué relación tiene el ejercicio con el tema de la solidaridad? La persona facilitadora invita por parejas a escribir una definición de solidaridad familiar.

Lectura del documento y reflexión personal. 15'

Propósito: Promover la reflexión personal en torno a las vivencias de la solidaridad en la familia.

Procedimiento: Por grupos, se lee el documento sobre la solidaridad y se pide a cada participante que haga una reflexión personal a cerca de las maneras como se vive la solidaridad en su ámbito familiar.

Socialización de experiencias. 20'

Propósito: Enriquecer las experiencias familiares alrededor de la vivencia de la solidaridad.

Procedimiento: Se organiza el grupo en dos círculos concéntricos; el de adentro gira a la derecha y el de afuera gira a la izquierda. El facilitador pone música alegre para que las personas bailen al ritmo de la música; cuando esta pare de sonar, se reúnen por parejas, una de cada círculo, y comparten sus maneras de vivir la solidaridad familiar.

Alternativas en la vivencia de la solidaridad. 30'

Propósito: Identificar las necesidades particulares que puede tener cada miembro de la familia, en concordancia con su rol.

Procedimiento: Se distribuyen las personas en grupos pequeños, para reflexionar acerca de las necesidades concretas que pueden tener los miembros de la familia de acuerdo con su rol (padre, madre, hijos). A cada grupo se le asigna un rol, de tal manera que cada grupo tendrá la posibilidad de “ponerse en los zapatos de otros” para descubrir algunas necesidades que puedan ser satisfechas con gestos de solidaridad por el resto de los integrantes de la familia. Seguidamente, cada grupo comparte sus reflexiones para complementar, retroalimentar y discutir las formas concretas de poner en práctica la solidaridad familiar.

Evaluación y cierre. 15'

Propósito: Analizar la manera como se cumplieron los objetivos de los talleres y las implicaciones en las transformaciones en la vida familiar de las personas participantes.

Procedimiento: Se pide que cada uno elija alguno de los valores abordados en la Escuela de Familia y que realice un relato personal que pueda dar cuenta de la experiencia vivida en este campo. Lectura de reflexión: solidaridad, “quien bien siembra, bien recoge”

Lectura de reflexión: La solidaridad, "quien bien siembra, bien recoge"

*Llevadera es la labor cuando muchos
comparten la fatiga
Homero.*

La palabra solidaridad tiene su origen en la familia de la palabra solidus: sólido (consolidar), soliditas (solidez), solidario (consolidación). La solidaridad es “el reconocimiento práctico de la obligación natural que tienen los individuos y los grupos humanos de contribuir con el bienestar de los que tienen que ver con ellos, especialmente de los que tienen mayor necesidad” (Sebastián, 1996). Esta definición tiene importantes elementos relacionados con:

1. **Compasión:** Ya que la solidaridad es un sentimiento que determina y orienta el modo de ver y acercarse a la realidad humana; en este caso, de cada uno de los miembros de la familia. Supone ver al otro con “los ojos del corazón”, mirar de otra manera. En el interior de la acción solidaria existe un sentimiento fundamental de fraternidad, de sentirse afectado en carne propia por los sufrimientos de los otros que son también propios.

2. **Reconocimiento:** Es necesario reconocer al otro en su dignidad de persona. La solidaridad, así, tiene rostro; es el otro desde su situación particular quien me interpela, la presencia del otro demanda una respuesta (Ortega, 2001).

Quizá la propuesta de solidaridad compasiva más bella se haya expresa en la parábola del buen samaritano (Lc 10, 30-37). Se hace prójimo quien se “aproxima”, se acerca al caído, se solidariza con él y hace suya su

causa, quien se hace cargo de él.

La solidaridad es un valor que se aprende en la familia, donde es posible fomentarla como garantía del desarrollo humano. Se podrían mencionar algunos aspectos en la vida familiar que hacen posible la vivencia de la solidaridad como una semilla de buen trato familiar. Uno de ellos es la toma de conciencia de las necesidades de cada uno de los miembros de la familia, más allá de lo necesario para su existencia material; por ejemplo, para algunos miembros es muy importante la manifestación del afecto: besos, abrazos, reconocimiento por sus buenas obras, etc.. Estos gestos, tan simples, pueden implicar un bienestar emocional altamente significativo para sus miembros. Otro aspecto es la consideración y compromiso en el orden y el aseo de la casa, por lo que una mayor colaboración en pequeños gestos, como recoger la ropa, lavar la loza, organizar los baños, entre otros, son acciones simples que demuestran la solidaridad familiar. Lo anterior representa el percatarse de la necesidad de afecto, reconocimiento, descanso y consideración de los demás miembros de la familia.

Lo anterior supone una actitud de apertura hacia el otro, en especial a su realidad concreta; una actitud de búsqueda del bien común frente al particular. Tal como lo diría Mounier (1972), se trata de un nuevo estilo de vida, una manera distinta de mirar al otro, de acercarse y entenderlo, ya que en últimas la solidaridad solo es posible desde el

convencimiento de que la persona no existe sino hacia los otros, no se conoce sino por los otros, no se encuentra sino en los otros.

La convivencia, el entendimiento y la armonía familiar implican en cada uno de sus miembros un esfuerzo por descentralizarse, de tal modo que se pueda ir más allá de la propia individualidad. Es el cuestionamiento por la contribución que cada uno hace al bienestar colectivo, pensando en las consecuencias de los propios actos, es decir, salir de sí mismo y prestar más atención a las necesidades y sentimientos de los demás miembros de la familia. Es conveniente asumir plenamente la necesidad del otro y reconocerlo con una historia y unas circunstancias.

Por lo tanto, se puede decir que el bien común es la síntesis de la acción solidaria, es el objetivo ético de la vida social y “el bien humano de una comunidad humana”. El padre Lebret explicaba que “Es un bien que se elige y se desea en común, que se lo procura en común y que revierte comunitariamente sobre cada uno” (Lora, 1991).

En síntesis, se puede determinar que la solidaridad es una condición humana

indispensable para la vida familiar y de vital importancia para el desarrollo humano de cada uno de sus miembros, en donde juegan un papel importante lo que cada uno hace en pro del bienestar de todos.

Referencias

Lora, H. (1991). El Camino de la Solidaridad. Cali: Fundación FES.

Ortega, P. (2001). Los Valores en la Educación. Barcelona: Ariel.

Sebastián, L. (1996). La Solidaridad, guardián de mi Hermano. Barcelona: Ariel.
Bibliografía recomendada

Angulo, A. (1994). Ética, solidaridad, ecológica: de la posibilidad a la probabilidad del desarrollo. Santafé de Bogotá: Ediciones Cinep.

Bach, E. (2004). Desedúcate, una propuesta para vivir y convivir mejor. México: Paidós.

El Tiempo. (2002). El libro de los valores. Bogotá: Autor.

Guía Metodológica. Taller No 4 Comunicación Familiar: *"De la abundancia del corazón habla la boca".*

Objetivo

Identificar algunas características de la comunicación entre padres-madres e hijos/as, que pueden representar alternativas constructivas para una comunicación eficaz.

Introducción y encuadre. 10'

Propósito: Contextualizar a las personas participantes en los objetivos y metodología del taller.

Procedimiento: Se da la bienvenida a las personas participantes, poniendo en contexto a las que participan por primera vez.

Ejercicio vivencial de comunicación

Propósito: Favorecer una experiencia de comunicación que promueva la vivencia de diversas situaciones asociadas con las dificultades, obstáculos y, en general, beneficios de la investigación.

Procedimiento: Se organizan las personas en parejas y juntando sus espaldas, sostienen una comunicación entre ellos por espacio de 5'. Posteriormente, la persona facilitadora promueve la socialización de algunas personas frente a la experiencia de la comunicación en estas circunstancias. Todos los aportes se recogen en el tablero y se promueve una pequeña discusión en plenaria.

Reflexión colectiva sobre diferentes aspectos de la comunicación

Propósito: Promover la reflexión sobre algunos aspectos de la comunicación que se convierten en obstáculos o dificultades desde las perspectivas de los hijos/as.

Procedimiento: Se utilizan algunos testimonios de jóvenes acerca de la comunicación con sus padres-madres. Se organizan en pequeños grupos para responder las siguientes preguntas: ¿Cómo creen que se pueden sentir los hijos/as frente a las anteriores situaciones?, ¿Cuáles pueden ser las consecuencias para la formación de hijos/as, estas maneras de comunicación?

Los testimonios son los siguientes:

·“En mi casa no se interesan por mis gustos y actividades porque las considera demasiado extravagantes”

·“Siempre me están diciendo qué debo y qué no debo hacer o decir. Me creen incapaz de tomar buenas decisiones”.

“Me repite una y otra vez las faltas que he cometido, hasta tiene el memorial de 5 años atrás”.

·“No me escucha como desearía porque cuando le estoy contando algo, me interrumpe constantemente para aconsejarme, bajo la supuesta voz de la experiencia”.

·“Los veo como jueces que siempre critican y censuran mi comportamiento, por eso no les cuento nada”.

“Mis padres siempre están muy ocupados y no tienen tiempo para compartir e interesarse verdaderamente por mis asuntos”.

“Cuando mis papas se pelean, el que lleva del bulto soy yo, porque me toca ser intermediario, razonero, mediador”.

Plenaria y retroalimentación

Propósito: Recoger las principales áreas de interés del grupo en función de la socialización de las experiencias que han tenido en la relación con sus hijos/as y el papel que ha jugado la comunicación en la misma.

Procedimiento: La persona facilitadora, retoma los elementos presentados en los grupos de trabajo y hace una corta retroalimentación, con énfasis en tres componentes que tienen que ver con una comunicación asertiva:

·**Aceptación y respeto:** es importante dar a entender a Los hijos/as que se les respetan y reconocen sus sentimientos y pensamientos. Aun cuando las cosas que dicen parezcan absurdas, erróneas o poco razonables, la respuesta debe ser de comprensión y entendimiento.

·**Prestarles atención e interesarse por ellos/as:** La actitud de los padres/madres, tanto verbal como no verbal, puede expresar el interés por lo que ellos/as están comunicando. La cercanía física, el mirarlos a los ojos, tocarlos y concentrarse exclusivamente en la conversación, son ejemplos de cómo mostrarles atención e interés.

·**Ser buen intérprete:** Podemos esforzarnos por comprender lo que los Hijos/as están sintiendo. Fijarnos muy bien en los comportamientos verbales y no verbales para captar sus verdaderos sentimientos o pensamientos. Preguntémonos siempre: ¿Qué hay detrás de estas palabras?

Trabajo personal

Propósito: Promover la interiorización sobre los aspectos en los que los padres/madres identifican que pueden adelantar algunos

cambios en la relación con sus hijos/as, para mejorar la comunicación con ellos.

Procedimiento: A cada persona se le entrega un formato para reflexionar y plantear el compromiso familiar.

Evaluación

Propósito: identificar el cumplimiento de los objetivos y la pertinencia de la metodología utilizada.

Procedimiento: Se invita a cada persona a que diligencie el formato de evaluación, o si el tiempo lo permite, exprese de manera colectiva aquellos elementos que más les llamó la atención del taller y aquellos aspectos que considera necesario mejorar.

La comunicación es un aspecto que hace parte de la condición de seres humanos, es un medio que permite la relación con otros e implica compartir sentimientos, creencias, ideas y emociones. Los aspectos que más

Lectura de reflexión. Comunicación: De la abundancia del corazón habla la boca

La palabra es mitad del que la pronuncia y mitad del que la escucha
Montaigne

influyen para una buena comunicación tienen que ver con el saber hablar y escuchar. Este texto aborda algunos elementos que los padres y madres pueden tener en cuenta para mejorar estas dos condiciones de una buena comunicación a nivel familiar (Agudelo, 1997).

El escuchar implica estar atento/a para comprender las ideas y sentimientos, que se expresan en el lenguaje no verbal, como el

tono de la voz, postura del cuerpo, etc., es decir, no solamente importa lo que dicen los otros, sino también la manera como lo hacen, pues allí hay una información valiosa que es importante desentrañar. Es preciso prestar atención a las necesidades y a los “mensajes” que se encuentran detrás; las comunicaciones de los hijos/as se expresan a menudo en forma indirecta, a modo de actos y a través de una especie de “código” que toca aprender a escuchar para ver los mensajes ocultos.

El hablar, por su parte, requiere considerar algunos aspectos, como propiciar un ambiente en el que el otro se sienta confiado. Esto se logra mediante palabras y gestos amables que representen para el otro la confianza de saberse acogido y comprendido, es decir, cambiar los consejos, crítica o instrucción, ya que este tipo de enunciados “frenan” la conversación, sobre todo cuando se trata de adolescentes.

Barreras en la comunicación familiar

Se puede hablar de obstáculos en la comunicación cuando:

- **“Hablamos menos de lo normal:** Permanecer pasivo en la conversación, sin opinar, sin preguntar, o asentir.
- **Hablamos demasiado:** Hablar excesivamente, interrumpiendo y sin escuchar lo que el otro dice.
- **Adivinamos el pensamiento del otro:** Suponer lo que el otro va a decir o sentir.
- **Hablamos negativamente:** Expresar con frecuencia comentarios y opiniones negativos de lo que nos están contando.
- **Damos respuestas cortantes:** Responder con insultos, malos modos o expresiones ofensivas.
- **Contraatacamos:** Responder a una queja con otra sin intentar solucionar el problema.
- **Respondemos insuficientemente:** Responder con monosílabos, dificultando la conversación.
- **No tenemos un lenguaje positivo:** Omitir alabanzas o no decir cosas agradables sobre lo que el otro dice o hace” (Durán, 2004, p. 97).

Habilidades en la comunicación familiar

Varios aspectos se han mencionado en relación con las habilidades para conseguir una comunicación positiva con los demás miembros de la familia. Se trata de conseguir un estilo de comunicación que sea beneficioso y eficaz en la relación, es decir, aprender a hablar y escuchar para hacerse comprender y comprender al otro.

La escucha activa: La escucha activa es una habilidad que desarrolla la capacidad de empatía hacia los demás. Esto significa que aprender a ponerse en el lugar del otro cuando habla, para poder imaginar cómo se siente y los motivos o necesidades que le inducen a decir lo que dice. La empatía es mucho más que la simpatía (caer bien o ser agradable), es la capacidad de hacer que la otra persona sienta que se le reconocen sus sentimientos y respeta sus motivos (Durán, 2004).

Benevolencia: Consiste en una actitud favorable respecto al otro, buscando siempre el lado bueno (todos tenemos siempre elementos positivos) y favoreciéndole con un juicio favorable.

Saber callar: El arte de una buena escucha implica esta habilidad, son muchos los casos en que los padres interrumpen a sus hijos para reprochar, censurar, sermonear o dar consejos. Esto trae como consecuencia que no se logre realmente poner en el lugar de los sentimientos y experiencia del otro, para comprender una situación tal como él las vive.

Renuncia a juzgar: La actitud de juicio puede ser un obstáculo a toda buena comunicación. Si el juicio es favorable, el interlocutor se siente animado a comunicarse; por el contrario, si se le juzga desfavorablemente, la persona se inhibe en próximas oportunidades, porque sabe que no será comprendido. En el preciso

momento de la comunicación se puede sustituir la actitud de juicio por la simple actitud de neutralidad; lo que no quiere decir que el padre o madre no deba proponer su punto de vista y sus valores, pero deberán buscar un momento oportuno para plantearlos en otro contexto y de esta manera cumplir su tarea como orientadores y acompañantes de sus hijos/as.

La asertividad o la autoafirmación personal:

La autoafirmación es la habilidad para responsabilizarse de los propios sentimientos, emociones, pensamientos, opiniones, derechos, y darlos a conocer a los demás. También significa aceptar que los demás tienen exactamente el mismo derecho a autoafirmarse. Consiste en expresar de forma clara, abierta y sincera el afecto y los sentimientos positivos que se sienten o que le hacen sentir otras personas. También es asertividad saber negarse cuando no se está de acuerdo con lo que otros piden, y poder expresar comentarios o sentimientos negativos cuando la conducta de alguien hace sentir mal o incomoda, por ejemplo: “Me molesta que me interrumpas delante de la gente, estoy molesto contigo...”.

En conclusión, puede decirse que es preciso estar atento/a a insinuaciones, frases sin terminar, temas que se apuntan y se dejan en el aire, preocupaciones no muy bien definidas; en resumen, puntas de hilo que los hijos/as ofrecen a la consideración de los padres. Si se tira cuidadosamente, puede que salga un ovillo entero. Si no estamos atentos/as, el hijo/a se replegará en su mundo interior, posiblemente con esta reflexión secreta: “a mi padre/madre no le interesan nada mis problemas” (López, 2001). No aceptar lo que el otro comunica porque no agrada lo que dice, impedir que sienta lo que siente, negar su experiencia, hablar sin parar, sin dejar que el interlocutor intervenga, desviar la comunicación original, son otras formas de cortar la comunicación.

La mayoría de los problemas familiares que surgen en la juventud tienen su origen en la deficiente o nula comunicación con los adultos; solo a través del diálogo es posible llegar a una relación armoniosa con los demás miembros de la familia (Pereira, 2001).

Los seres humanos están en continua interacción con otros; se podría decir que cada persona es como una “valla ambulante”, pues no solo existe comunicación desde las palabras, también desde los silencios, posturas del cuerpo, gestos, etc. Con esta idea se confirma el principal axioma de la comunicación: “Es imposible no comunicar”; todo comportamiento tiene el valor de un mensaje. Esta complejidad en la comunicación implica para los padres y madres el principal llamado por interpretar, descubrir e indagar a cerca de las “señales” a veces cifradas con las que los hijos/as manifiestan su inconformidad, molestia, rebeldía, etc. Una buena actitud para “escuchar” estas señales puede conducir a encontrar vías alternativas en la comunicación familiar.

Referencias

- Agudelo, H. y Correal, M. (1997). Hacia un escuela de Padres. Talleres pedagógicos. Bogotá: Kimpres.
- Durán, G. (2004). Manual Didáctico para la Escuela de Padres. Valencia: Fundación para el Estudio, Prevención y Asistencia a las Drogodependencias.
- López, A. (2001). Todos Podemos ser Mejores Padres. Madrid: Editorial CCS.
- Pereira, S. (2001). El Arte de Educar en Familia. Madrid: CCS.

Instrumento para la reflexión personal

Leo atentamente cada una de los siguientes comentarios y califico mi actitud frente a ellos:

- La mejor manera de manifestarle a alguien que es respetado y querido es escuchándolo. El quedarse silencioso no es escuchar. Cuando escuchamos con interés, no solo permitimos que el otro hable sino que le ayudamos pidiéndole aclaraciones o dándole la oportunidad de profundizar en lo que dice. ¿Cómo es la escucha que le doy a mi hijo/a?

Buena----- Regular----- Deficiente-----

- La escucha activa es una habilidad de empatía hacia los demás; esto significa que aprendemos a ponernos en el lugar del otro cuando habla, y no solo oír lo que dice sino, y lo más importante, comprender cómo se siente y los motivos o necesidades que le inducen a decir lo que dice. ¿Logro ponerme en el lugar de mi hijo/a cuando me habla de sus cosas?

Siempre: ____ Solo algunas veces: ____ Casi nunca: ____ Nunca: ____

- ¿Tengo una actitud de benevolencia, es decir, busco el lado bueno (todos tenemos siempre elementos positivos) para demostrar al otro que lo quiero, respeto, admiro?

Siempre: ____ Solo algunas veces: ____ Casi nunca: ____ Nunca: ____

- Saber callar: El arte de una buena escucha implica esta habilidad; son muchos los casos en que los padres interrumpen a sus hijos para reprochar, censurar, sermonear o dar consejos. ¿Tengo esta tendencia en las relaciones con los miembros de mi familia?

Siempre: ____ Solo algunas veces: ____ Casi nunca: ____ Nunca: ____

- La asertividad o la autoafirmación personal: Es la habilidad para responsabilizarse de los propios sentimientos, emociones, pensamientos, opiniones y derechos, para darlos a conocer a los demás en un clima de respeto y consideración. Mi asertividad la califico como:

Buena----- Regular----- Deficiente-----

- Escuchar no es propiamente oír palabras. Escuchar no es algo pasivo, sino muy activo. El escuchar ayuda al joven a revelarse a sí mismo/a. Tal vez él/ella no sepa exactamente lo que quiere decir, pero escuchándole con atención e interés se logra que él/ella llegue a entenderse a sí mismo. Lo importante no es la palabra que se dice sino el mensaje que se quiere expresar. ¿Estoy atento/a para comprender lo que realmente quiere expresar mi hijo/a en sus diferentes manifestaciones?

Muy poco----- Completamente atento/a----- Prácticamente nada-----

- También encontramos dificultad en comunicarnos con el hijo/a introvertido/a. Necesitamos que se le ayude a salir de su ensimismamiento para que se relacione con el mundo que le rodea. No podemos estar seguros de que todo va bien porque ahora no nos da problemas. El hijo/a introvertido/a necesita un clima de confianza a su alrededor para salir de su escondite. Las presiones no sirven. Mi ayuda es:

Buena----- Regular----- Deficiente-----