

ISSN 1900 - 5679

Grafías

Disciplinares de la UCP

<http://biblioteca.ucp.edu.co/OJS/index.php/grafias>

No. 26

Julio - Septiembre de 2014



Universidad
CATÓLICA
de Pereira

CENTRO DE FAMILIA

CONSEJO SUPERIOR
Monseñor Rigoberto Corredor Bermúdez
Pbro. Álvaro Eduardo Betancur Jiménez
Pbro. Behitman Alberto Céspedes de los Ríos
Pbro. Rubén Darío Jaramillo Montoya
Pbro. Jhon Fredy Franco Delgado
Javier Morales López
Bernardo Gil Jaramillo
Jaime Montoya Ferrer - Representante Profesores
Jennifer Alexandra Bustos M. - Representante Estudiantes
José Fredy Aristizábal – Secretario General

RECTOR
Pbro. Álvaro Eduardo Betancur Jiménez

DIRECTORA GRAFÍAS
Judith Gómez Gómez

CONSEJO EDITORIAL
Judith Gómez Gómez
María Gladys Agudelo Gil
Alejandro Mesa Mejía
Mario Alberto Gaviria Ríos
Jaime Montoya Ferrer

SECRETARIA
Paola Andrea Murillo Gaviria

AUTORA GRAFÍAS No. 26
Mg. Mireya Ospina Botero

VICERRECTOR DE PROYECTO DE VIDA
Pbro. Diego Augusto Arcila Vélez

DIRECTORA CENTRO DE FAMILIA
Mg. Mireya Ospina Botero

REVISIÓN DISCIPLINAR
Mg. Orfa Buitrago Jerez

REVISIÓN DE ESTILO
Lic. Giohanny Olave Arias

DISEÑO DE LA PORTADA
Comité Editorial UCP

ILUSTRADOR
Daniel Mayoral Milan - Catalina Londoño Murcia
Stiven Zamora Bernal - David Manzano Gómez
Diana Chavarro Salazar

DISEÑO E IMPRESIÓN
Gráficas Buda Ltda.
Calle 15 No. 6-23 PBX: 335 72 35

UCP
Avenida de la Américas
e-mail: ucp@ucp.edu.co
PBX: (57) (6) 312 40 00
Fax: (57) (6) 312 76 13
Pereira - Colombia

Canje: Biblioteca UCP
Teléfono: (57) (6) 312 44 44
biblioteca@ucp.edu.co

NOTA DEL EDITOR: La recopilación y preparación de la presente edición N°26 de la Revista Grafías disciplinares de la UCP, fue hecha durante los años de 2011, 2012 y 2013. Por razones de índole administrativas, se publica en junio de 2014.

EDITORIAL	5
INTRODUCCIÓN	7
¿De qué se trata esta cartilla?	8
¿Qué contiene?	8
¿A quién está dirigida?	8
FUNDAMENTOS TEÓRICOS	9
Consideraciones sobre familia	10
Acerca de la educación familiar	11
¿Para qué la educación familiar?	12
LINEAMIENTOS METODOLÓGICOS	15
Algunas sugerencias en el trabajo educativo con familias	16
ESTRUCTURA GENERAL DE LAS GUÍAS METODOLÓGICAS	17
Encuadre	18
Apertura e introducción al tema	18
Desarrollo temático	18
Síntesis	19
Compromisos personales y familiares	19
LA EVALUACIÓN DE LOS PROGRAMAS DE FORMACIÓN FAMILIAR	21
¿Qué es evaluación y seguimiento?	22
¿Para qué se hace?	22
¿Qué evaluar?	22
¿Cómo evaluar un proceso de formación para la vida en familia?	22
Instrumento para evaluar al inicio del proceso educativo	23
Instrumento para evaluación de seguimiento de cada taller	26
PRIMERA PARTE: SEMILLAS DEL BUEN TRATO FAMILIAR	27
Talleres Dirigidos A Padres, Madres Y Cuidadores	30
Guía metodológica. Taller No 1. El respeto, “Más vale maña que fuerza”	30
Lectura de Reflexión: El Respeto, “Más vale maña que fuerza”	31
Lectura de trabajo reflexivo acerca del respeto	34
Guía metodológica: La tolerancia: “La caridad empiezan por casa”	36
Lectura de reflexión: “La caridad empiezan por casa”	37
Guía metodológica: La solidaridad, “quien bien siembra, bien recoge”	39
Lectura de reflexión: solidaridad, “quien bien siembra, bien recoge”	41
Guía metodológica. Comunicación familiar: “De la abundancia del corazón habla la boca”	42
Lectura de reflexión. Comunicación: “De la abundancia del corazón habla la boca”	44
TALLERES PARA PAREJAS	49
Guía metodológica: “Lenguajear” desde el amor. Sesión No. 1	50
Guía metodológica: Taller “lenguajear” desde el amor. Sesión No. 2	51
Lectura de reflexión para taller de parejas: “Lenguajear desde el amor”	53
ENCUENTRO FAMILIAR	59
Módulo metodológico de encuentro familiar	60

SEGUNDA PARTE. FAMILIA: ESPACIO DE FORMACIÓN HUMANA	63
Talleres para padres, madres y cuidadores	66
Guía metodológica. Taller No 1: La adolescencia, un reto ¿para quién?	66
Documento teórico: La adolescencia: ¿Un reto para quién?	67
Guía metodológica. Taller No 2: <i>Es tiempo de negociar: autoridad y límites en la adolescencia</i>	70
Documento teórico. Es tiempo de negociar: autoridad y límites en la adolescencia	72
Guía metodológica. Taller No 3. <i>El papel de la familia frente al consumo de drogas y alcohol</i>	74
Documento teórico: El papel de la familia frente al consumo de drogas y alcohol	77
Guía metodológica. Taller No 4. La comunicación con los adolescentes, ayer y hoy	79
Documento teórico: La comunicación con los adolescentes, ayer y hoy	80
TALLERES PARA PAREJAS	85
Guía metodológica. Taller de parejas No. 1: <i>Cuidado del vínculo</i>	86
Guía Metodológica: Taller de Parejas Cuidado del Vínculo. Parte No 2	87
Documento teórico sobre el cuidado del vínculo afectivo	88
ENCUENTRO FAMILIAR	91
Guía metodológica: Encuentro familiar	92
Documento teórico: Comunicación familiar efectiva y afectiva	94

ILUSTRACIONES

Daniel Mayoral Milan (Portada)

Catalina Londoño Murcia (Cap.1, 4)

Stiven Zamora Bernal (Cap.2-3)

David Manzano Gómez (Cap.5-8)

Diana Chavarro Salazar (Cap.9-10)

Profesor y Estudiantes III semestre del programa Diseño Industrial en la asignatura dibujo de la figura humana, durante el segundo semestre lectivo de 2014

CANJE

biblioteca@ucp.edu.co

FECHA DE IMPRESIÓN

Diciembre de 2014

MISIÓN

La Universidad Católica de Pereira es una institución de educación superior inspirada en los principios de la fe católica, que asume con compromiso y decisión su función de ser apoyo para la formación humana, ética y profesional de los miembros de la comunidad universitaria y mediante ellos de la sociedad en general.

La Universidad existe para el servicio de la sociedad y de la comunidad universitaria. El servicio a los más necesitados, es una opción fundamental de la institución, la cual cumple formando una persona comprometida con la sociedad, investigando los problemas de la región y comprometiéndose interinstitucionalmente en su solución. Es así como se entiende su carácter de popular.

Guiada por sus principios del amor y la búsqueda de la verdad y del bien, promueve la discusión amplia y rigurosa de las ideas y posibilita el encuentro de diferentes disciplinas y opiniones. En ese contexto, promueve el diálogo riguroso y constructivo entre la fe y la razón.

Como institución educativa actúa en los campos de la ciencia, la tecnología, el arte y la cultura, mediante la formación, la investigación y la extensión.

Inspirada en la visión del hombre de Jesús de Nazaret, posibilita la formación humana de sus miembros en todas las dimensiones de la existencia, generando una dinámica de auto superación permanente, asumida con autonomía y libertad, en un ambiente de participación y de exaltación de la dignidad humana.

La Universidad se propone hacer de la actividad docente un proyecto de vida estimulante orientado a crear y consolidar una relación de comunicación y de participación para la búsqueda conjunta del conocimiento y la formación integral.

Mediante los programas de investigación se propone contribuir al desarrollo del saber y en particular al conocimiento de la región.

Mediante los programas de extensión se proyecta a la comunidad para contribuir al desarrollo, el bienestar y el mejoramiento de la calidad de vida.

Para el logro de la excelencia académica y el cumplimiento de sus responsabilidades con la comunidad, la universidad fomenta programas de desarrollo docente y administrativo y propicia las condiciones para que sus miembros se apropien de los principios que la inspiran.

El compromiso de la Universidad se resume en **«ser apoyo para llegar a ser gente, gente de bien y profesionalmente capaz»**.

VISIÓN

La universidad inspirada por los principios y valores cristianos será líder en los procesos de construcción y apropiación del conocimiento y en los procesos de formación humana, ética y profesional de sus estudiantes, de todos los miembros de la comunidad universitaria y de la sociedad. Generará propuestas de modelos educativos pertinentes en los que se promueva un ambiente de apertura para enseñar y aprender, dar y recibir en orden a la calidad y el servicio.

Será un escenario en donde se promoverá el diálogo riguroso y constructivo de la fe con la razón, en el contexto de la evangelización de la cultura y la inculturación del evangelio. Como resultado de ese proceso y con el fin de alimentarlo, consolidará una línea de reflexión y diálogo permanente entre la fe y la razón. Como natural expresión de identidad católica, habrá consolidado la pastoral universitaria.

Será reconocida por su capacidad para actuar como agente dinamizador del cambio y promover en la comunidad y en la familia sistemas armónicos de convivencia. Ejercerá liderazgo en el ámbito nacional en la reflexión sobre el desarrollo humano y consolidará un centro de familia.

La universidad tendrá un claro sentido institucional de servicio orientado hacia sus estudiantes, profesores, personal administrativo y la comunidad.

Ejercerá liderazgo en programas y procesos de integración con la comunidad, los sectores populares, las empresas y el gobierno para contribuir al desarrollo sostenible.

Se caracterizará por conformar un ambiente laboral y académico que sea expresión y testimonio de los principios y valores institucionales y por la búsqueda permanente de la calidad en un sentido integral, reflejada en sus procesos académicos, administrativos y en el constante desarrollo de toda la comunidad universitaria.

La universidad habrá consolidado una comunidad académica con vínculos internos y externos y apoyada en el centro de investigaciones, para llegar a ser la institución con mayor conocimiento sobre los asuntos regionales.

Consecuente con la realidad actual de un mundo interdependiente e intercomunicado, la universidad habrá fortalecido los procesos de intercambio académico con otras instituciones del orden nacional e internacional.

EDITORIAL	5	TALLERES PARA PAREJAS	49
INTRODUCCIÓN	7	Guía metodológica: “Lenguajear” desde el amor. Sesión No. 1	50
¿De qué se trata esta cartilla?	8	Guía metodológica: Taller “lenguajear” desde el amor. Sesión No. 2	51
¿Qué contiene?	8	Lectura de reflexión para taller de parejas: “Lenguajear desde el amor”	53
¿A quién está dirigida?	8		
FUNDAMENTOS TEÓRICOS	9	ENCUENTRO FAMILIAR	59
Consideraciones sobre familia	10	Módulo metodológico de encuentro familiar	60
Acerca de la educación familiar	11	SEGUNDA PARTE. FAMILIA: ESPACIO DE FORMACIÓN HUMANA	63
¿Para qué la educación familiar?	12	Talleres para padres, madres y cuidadores	66
LINEAMIENTOS METODOLÓGICOS	15	Guía metodológica. Taller No 1: La adolescencia, un reto ¿para quién?	66
Algunas sugerencias en el trabajo educativo con familias	16	Documento teórico: La adolescencia: ¿Un reto para quién?	67
ESTRUCTURA GENERAL DE LAS GUÍAS METODOLÓGICAS	17	Guía metodológica. Taller No 2: <i>Es tiempo de negociar: autoridad y límites en la adolescencia</i>	70
Encuadre	18	Documento teórico. Es tiempo de negociar: autoridad y límites en la adolescencia	72
Apertura e introducción al tema	18	Guía metodológica. Taller No 3. <i>El papel de la familia frente al consumo de drogas y alcohol</i>	74
Desarrollo temático	18	Documento teórico: El papel de la familia frente al consumo de drogas y alcohol	77
Síntesis	19	Guía metodológica. Taller No 4. La comunicación con los adolescentes, ayer y hoy	79
Compromisos personales y familiares	19	Documento teórico: La comunicación con los adolescentes, ayer y hoy	80
LA EVALUACIÓN DE LOS PROGRAMAS DE FORMACIÓN FAMILIAR	21	TALLERES PARA PAREJAS	85
¿Qué es evaluación y seguimiento?	22	Guía metodológica. Taller de parejas No. 1: <i>Cuidado del vínculo</i>	86
¿Para qué se hace?	22	Guía Metodológica: Taller de Parejas Cuidado del Vínculo. Parte No 2	87
¿Qué evaluar?	22	Documento teórico sobre el cuidado del vínculo afectivo	88
¿Cómo evaluar un proceso de formación para la vida en familia?	22		
Instrumento para evaluar al inicio del proceso educativo	23	ENCUENTRO FAMILIAR	91
Instrumento para evaluación de seguimiento de cada taller	26	Guía metodológica: Encuentro familiar	92
PRIMERA PARTE: SEMILLAS DEL BUEN TRATO FAMILIAR	27	Documento teórico: Comunicación familiar efectiva y afectiva	94
Talleres Dirigidos A Padres, Madres Y Cuidadores	30		
Guía metodológica. Taller No 1. El respeto, “Más vale maña que fuerza”	30		
Lectura de Reflexión: El Respeto, “Más vale maña que fuerza”	31		
Lectura de trabajo reflexivo acerca del respeto	34		
Guía metodológica: La tolerancia: “La caridad empiezan por casa”	36		
Lectura de reflexión: “La caridad empiezan por casa”	37		
Guía metodológica: La solidaridad, “quien bien siembra, bien recoge”	39		
Lectura de reflexión: solidaridad, “quien bien siembra, bien recoge”	41		
Guía metodológica. Comunicación familiar: “De la abundancia del corazón habla la boca”	42		
Lectura de reflexión. Comunicación: “De la abundancia del corazón habla la boca”	44		

Grafías
Disciplinarias de la UCP



Universidad
CATÓLICA
de Pereira

Avenida de las Américas
Cra. 21 No. 49-95
PBX. (57) (6) 312 4000
FAX. (57) (6) 312 7613
A.A. 2435

e-mail: ucp@ucp.edu.co

<http://biblioteca.ucp.edu.co/OJS/index.php/grafias>
Pereira - Risaralda

Somos apoyo para llegar a ser gente, gente de bien y profesionalmente capaz

EDITORIAL

El material que se presenta en esta cartilla es fruto del trabajo realizado por el Centro de Familia de la Universidad Católica de Pereira, que desde el año 2002 viene desarrollando su tarea misional, en procura del desarrollo humano y familiar, para un mejor ser, estar y hacer en el mundo.

El Centro de Familia basa su pertinencia institucional y social en el énfasis en la formación humana para la convivencia familiar. Así, su razón de ser cobra sentido en la gestión de procesos de atención, educación, investigación y proyección social; de tal manera que las familias y las personas que trabajan en pro de las mismas, puedan ser agentes que contribuyan en el desarrollo humano de hombres y mujeres integrales, coherentes, solidarios, respetuosos y con capacidad de contribuir con una sociedad justa y humana.

En el horizonte de actuación regional y nacional, el Centro de Familia le apunta a destacarse por los programas educativos - formativos, la investigación de la realidad familiar y la proyección social a través del desarrollo de proyectos pertinentes con las realidades familiares de la región. De esta forma, el Centro de Familia será reconocido como punto de referencia en la toma de decisiones para la formulación de políticas públicas vinculadas.

La estructura general del Centro se conserva en sus cuatro áreas de trabajo (Figura 1):

Atención psicoterapéutica y consultoría familiar

Educación – Formación

Investigación

Proyección social

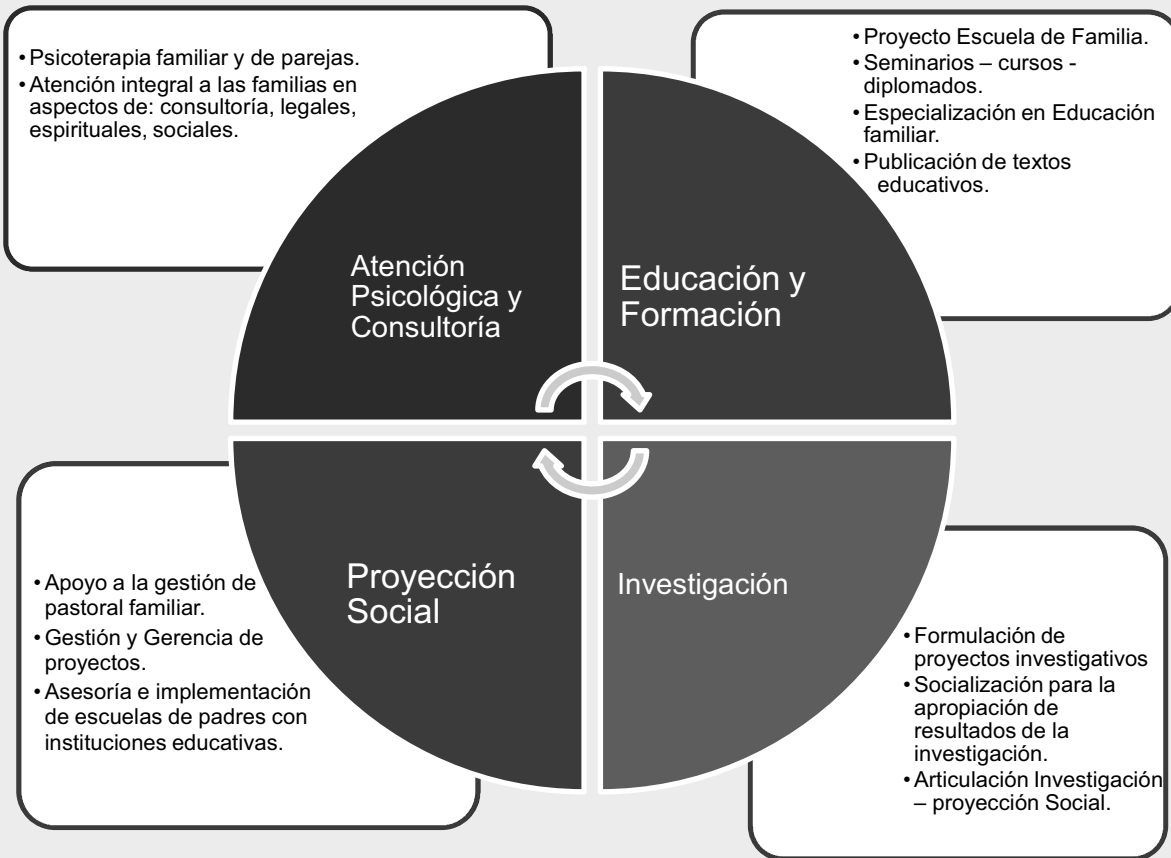


Figura 1 . Áreas de trabajo del Centro de Familia

En su experiencia a lo largo de estos años ha sido posible la participación de más de 1500 familias en el programa Escuela de Familia, 26 convenios con instituciones educativas, 15 convenios con empresas; también el desarrollo de 4 diplomados de manera permanente.

El desarrollo de proyectos de promoción y prevención familiar y comunitaria ha sido también una constante, gracias a la alianza con ICBF y alcaldías del Departamento de Risaralda.



INTRODUCCION

Mg. Mireya Ospina Botero

¿DE QUÉ SE TRATA ESTA CARTILLA?

Este material educativo surge del trabajo realizado por el Centro de Familia de la Universidad Católica de Pereira, realizado desde el 2002 a través del proyecto denominado Escuela de Familia.

Este programa surge con el propósito de generar un espacio de aprendizaje a partir de las experiencias propias y las de otros, en relación con las dificultades y aciertos en la crianza de los hijos/as, la vida en pareja y las relaciones familiares en general. Estos componentes son quizás los que la hacen una experiencia distinta, pues mientras tradicionalmente las escuelas de padres se han centrado en el rol paterno-materno, en este caso se ha incluido otros subsistemas, como el parental, conyugal, fraterno y filial. La consideración de otras relaciones que se dan al interior de la familia y la necesidad de formar para la vida en pareja, las relaciones entre los hermanos y de ellos con sus padres, abre el horizonte formativo más allá de la función paterna y se convierte en una iniciativa única en la región.

¿QUÉ CONTIENE?

La cartilla está dividida en tres grandes componentes. En la primera parte se plantean algunas reflexiones conceptuales acerca de familia, educación familiar y los fines educativos con familias. En la segunda parte se muestran lineamientos pedagógicos en el trabajo educativo con familias, la explicación de la estructura metodológica de los talleres, y por último, los formatos e instrumentos para evaluar el proceso. La tercera parte, contiene talleres dirigidos a padres, madres y cuidadores (4 talleres); parejas (2 talleres); y grupos familiares (1 taller). Así, en cada uno

de ellos se presenta los siguientes componentes:

- **Guía metodológica de cada taller:** Se describe detalladamente cada una de las actividades a desarrollar en el taller, con los siguientes puntos:

nombre, propósito o fin, procedimiento, tiempo y materiales necesarios.

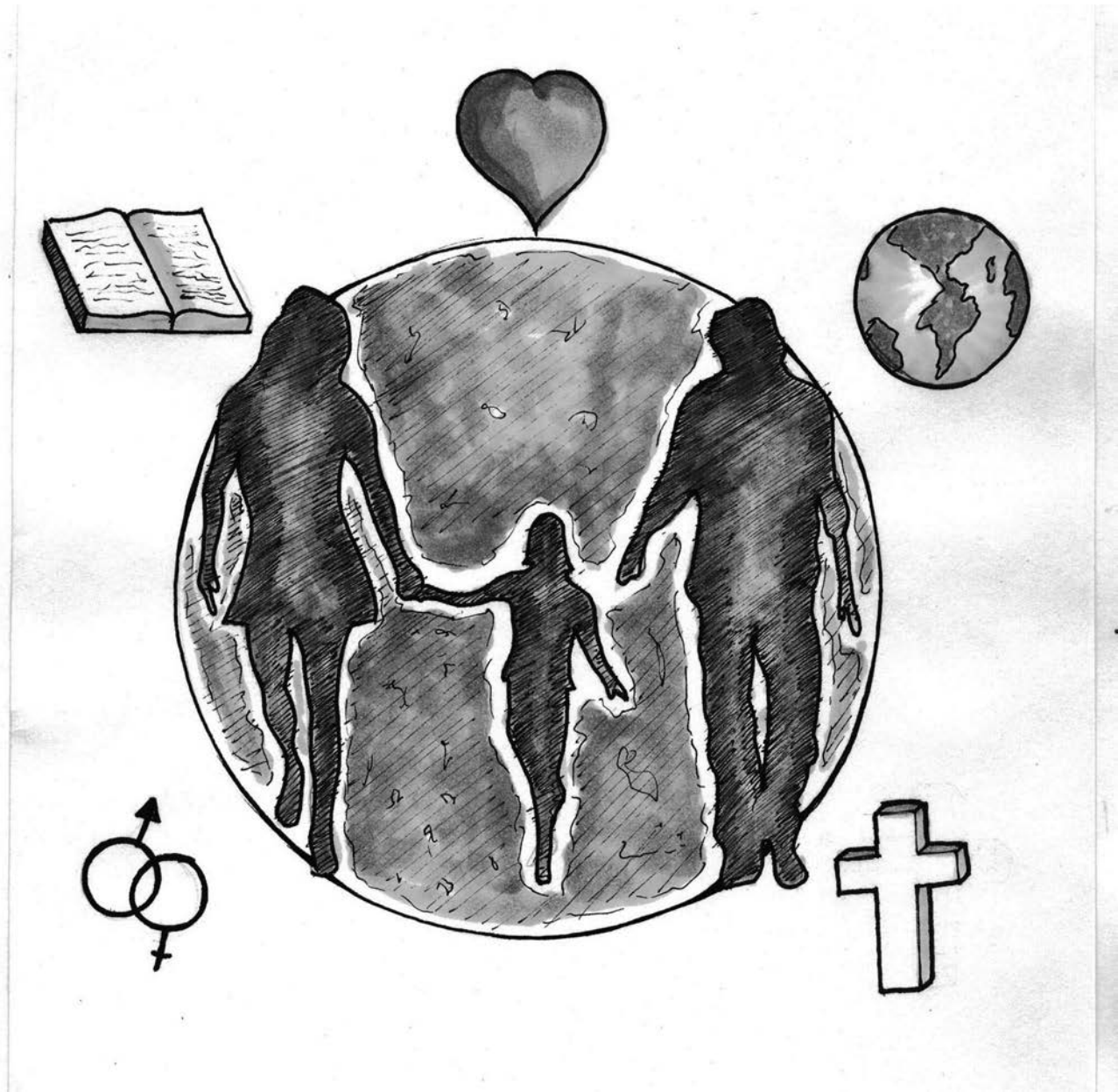
- **Reflexión teórica:** Este documento expone algunos elementos teóricos que complementan y amplían la discusión sobre el tema. Se caracteriza por ser breve, sencillo, ilustrativo y explicativo.

¿A QUIÉN ESTÁ DIRIGIDA?

A todas las personas y profesionales que desarrollan procesos educativos con familia y comunidades que requieran una orientación teórica y una guía metodológica. En la primera parte de la cartilla se encuentran unos planteamientos conceptuales sobre familia y educación familiar. En el segundo apartado están las orientaciones metodológicas necesarias para el desarrollo de los talleres.

Esperamos que este material pueda ser de gran utilidad, teniendo en cuenta además que su uso deberá ser tenido solo como punto de referencia, pues las características de las personas con las cuales se desarrolla un proceso de formación desencadenarán abordajes particulares.

Los temas que son tratados en esta revista llevan el título de Semillas del buen trato familiar. En él se desarrollan las siguientes temáticas: respeto, tolerancia, solidaridad y comunicación, para las diversas relaciones entre los miembros de la familia.



FUNDAMENTOS TEORICOS

Mg. Mireya Ospina Botero

Consideraciones sobre familia

Acercarse a una definición de familia implica considerar los aportes desde las perspectivas históricas, culturales, sociales, religiosas, antropológicas, entre otras. Sin embargo, puede decirse que todas coinciden en reconocer el papel fundamental que juega la familia para garantizar la conservación y reproducción de las nuevas generaciones. De esta forma, se identifica a la familia como uno de los lugares de convivencia más importantes, al proporcionar las condiciones necesarias para el crecimiento y desarrollo de sus miembros.

Gracias a las contribuciones de la antropología y la sociología, se ha puesto en evidencia un aspecto fundamental en la definición de familia y es justamente su carácter diverso y cambiante. Fue Virginia Gutiérrez de Pineda quien puso a circular el concepto de poliformismo familiar, para dar cuenta de su diversidad, demostrada en un estudio publicado en 1993 por el ICBF, al dar cuenta de 19 tipologías familiares en el país.

A este respecto, Suárez y Restrepo (2005, p.44) manifiestan que se debe “reconocer la existencia de diversidad de estructuras, formas de organización, arreglos y estilos de vida familiar; así como su conexión y participación en múltiples y diversas redes sociales”. Este reconocimiento de la diversidad familiar es necesario si se quiere generar políticas públicas que atiendan sus particularidades y las necesidades de apoyo institucional para el cumplimiento de la función social tan importante que asumen en una sociedad.

Por otro lado, la Iglesia Católica ofrece elementos interesantes en la consideración de las familias, al mostrar la función social que cumplen, tal como lo muestra el Concilio Vaticano II (2010, núm. 52).

La familia es una escuela del más rico humanismo, en la que se reúnen diversas generaciones y se ayudan mutuamente a adquirir una sabiduría más plena y a conjugar los derechos de las personas con las otras exigencias de la vida social, constituye el fundamento de la sociedad.

En este mismo sentido, otros autores han coincidido al afirmar que la familia es la unidad fundamental para el avance y bienestar de la sociedad, porque es justo en este espacio donde se brindan las posibilidades de existencia de hombres y mujeres y se realizan acciones en torno a la salud, educación, alimentación, higiene, recreación, trabajo, cuidado, soporte afectivo-emocional y atención en general a sus integrantes (López, 2012; Restrepo y Suárez, 2005).

En conclusión, puede decirse que son muchos los aportes que han realizado para la comprensión de una definición de familia; sin embargo, es necesario insistir en algunos aspectos mencionados por Palacio (2004, p.46) cuando argumenta alrededor de la familia como: Forma de organización social básica en la cual se inician los procesos de reproducción cultural, integración social y formación de las identidades individuales: da cuenta de una compleja red de relaciones de parentesco de consanguinidad, afinidad, legal y ceremonial, la cual permite descifrar el

carácter, el sentido y el significado que le corresponde en la elaboración de vínculos afectivos con intensidad, duración y frecuencia diferentes en otros grupos sociales, y responde a los requerimientos existenciales de los sujetos integrantes según género.

En esta definición queda evidenciada la complejidad y trascendencia de la función social de la familia, en la que no solo están involucrados los vínculos biológicos, sino también las alianzas y entrelazamientos generacionales e intergeneracionales.

Acerca de la educación familiar

La educación familiar es considerada como una modalidad especial en relación con otras ramas formativas, pues se desarrolla en un contexto donde los padres y madres han recibido poca formación para desempeñar esta tarea. Incluso existe la creencia según la cual pasada la primera infancia, esta tarea deja de ser fundamental. Pese a esta creencia, la educación familiar considera que los procesos de aprendizaje y las posibilidades de mejoramiento en las relaciones familiares, pueden desarrollarse a lo largo del ciclo vital de la familia.

Según Aguilar (2002, p.62), es posible definir esta educación como una “Práctica social, de un ámbito de conocimiento que abarca el conjunto de intervenciones sociales puestas en marcha para preparar, sostener y suplir a los padres en la tarea educativa con sus hijos”.

De acuerdo con lo anterior, se podría decir que la educación familiar establece relaciones y actividades de formación a los

padres/madres, que hagan reflexionar sobre las relaciones más adecuadas con sus hijos/hijas y aprendan a desarrollar sus capacidades. Según lo que plantean Rodrigo y Palacios (1998), estas actividades de formación, consideran a los padres como seres humanos en proceso de desarrollo y no solo como generadores del desarrollo de sus hijos/as; por lo tanto, se tiene en cuenta para ellos/as espacios de crecimiento y orientación hacia su madurez.

De acuerdo con esas dimensiones, se puede entender que educar para la vida en familia es crear una situación de aprendizaje en donde sus participantes se descubren a sí mismos y aprenden a tomar conciencia del mundo familiar que lo rodea, a reflexionar sobre él y a descubrir las posibilidades para modificarlo. Es por esto que la educación familiar conlleva la necesidad de acompañar y orientar a sus integrantes, en el proceso de comprenderse a sí mismos y sus relaciones familiares, en la capacidad de respetar al otro y reconocer sus diferencias, y en el deseo de adoptar el bien común del grupo familiar; teniendo en cuenta a su vez las capacidades y posibilidades que tienen las personas para adaptarse o sobreponerse a situaciones de dificultad o crisis, según lo plantea Maturana (1998). Por lo tanto, en esta experiencia se va desarrollando el potencial humano y se va construyendo, en cada uno, lo que puede y quiere ser (Suárez, 1996).

Finalmente, se puede decir que la educación para la vida en familia debe crear las condiciones que le permitan a la persona ampliar su capacidad de acción y reflexión en el mundo familiar en el que vive, donde pueda aportar para su conservación y transformación de manera responsable, de acuerdo con el proyecto de vida familiar que dicho grupo se ha propuesto.

¿Para qué la educación familiar?

El punto de partida en la consideración de procesos educativos con familias implica, en primera medida, el reconocimiento de su capacidad para lograr cambios en vías a servir de mayor apoyo para el mejoramiento individual y colectivo de sus integrantes. Así, las familias se comprenden como facilitadoras de condiciones para que los hombres y las mujeres puedan realizar mejor sus potencialidades, sea dentro o fuera del grupo familiar.

Esto significa que tales grupos pueden hacer análisis conscientes y críticos, tanto de las necesidades como de las expectativas de sus miembros, utilizarlos para tomar decisiones informadas y aspirar a estilos de vida y comportamientos deseados. Al mismo tiempo, para controlar y/o permear las influencias de afuera y evaluar los efectos de estas en su vida familiar.

En este sentido, sería necesario puntualizar en que uno de los objetivos de la educación familiar, está en función del fortalecimiento de la agencia, es decir, en su capacidad para actuar -de hacer que sucedan cosas- y de su poder para intervenir en el curso de ciertos acontecimientos. Esta condición supone trabajar con sus miembros en pro de las habilidades para actuar en forma nueva, en un contexto de valoración de la vida humana y de reconocimiento y respeto por el otro. Esto supone que las familias no están completamente determinadas por fuerzas externas (sociales, económicas, políticas, culturales), sino que pueden disponer y decidir el curso que quieren darle a su vida.

De lo anterior se desprende otro aspecto importante de los objetivos de la educación

familiar, orientado en función de la formulación de un proyecto de vida familiar. Las familias están en capacidad de decidir el curso que quieren dar a sus vidas, por ende, la formulación de un proyecto a futuro contendría planes referido a lo humano, laboral, económico, entre otras. Esa formulación otorga esperanza y sueños a las familias, e igualmente un objetivo conjunto a alcanzar para todo el grupo, permitiendo que se pueda trabajar en equipo y, por tanto, fortalecer sus lazos familiares.

Abordar procesos educativos con familias implica reconocer que son diversas, singulares y únicas; cada una tiene una manera y una experiencia particular de hacer, de vivir y de construir su experiencia familiar. Gubbins y Berger (2004) plantean que para trabajar con y para las familias se corre el riesgo de constituirse en una iniciativa pragmática si no se les plantea la pregunta directamente a ellas, respecto del proyecto o identidad que se aspira a consolidar.

Un tercer objetivo de la educación familiar está referido al auto-reconocimiento del potencial y recursos familiares para la maximización de sus capacidades. Esta consideración supone la mirada por la familia y su potencial como ente que puede generar por sí misma su propio desarrollo haciendo uso de sus recursos.

La equidad de género podría considerarse como otro de los objetivos de la educación familiar, al reconocer la necesidad de avanzar hacia relaciones familiares más democráticas, respetuosas y justas, en donde la flexibilización de tareas asignadas de manera rígida a hombres y mujeres, pueda ser una meta. Para Restrepo y Giraldo (s.f), esta se constituye en una condición para lograr el desarrollo de la familiar, pues a medida que se

va logrando relaciones familiares mucho más equitativas, se puede ir alcanzando el desarrollo humano de sus integrantes.

Para finalizar, se podría decir que al desarrollar procesos educativos con familias es necesario superar la visión de ellas desde la perspectiva de la carencia, la patología, la problemática, etc., pues esta consideración deja por fuera la posibilidad de reconocer las habilidades, recursos, potencialidades y posibilidades de agencia que tiene las familias de trabajar en pro de su proyecto de vida en función de aquellos aspectos necesarios para avanzar en su desarrollo. Se requiere que la familia pueda considerarse como un agente potencial de cambio,

dinámico, como una fuente inagotable de experiencias y oportunidades de desarrollo familiar.

Para Viveros (2008), este desarrollo familiar se centra en las maneras singulares de ser de las familias, e insiste en que son ellas mismas las que tienen la capacidad de alcanzar metas y lograr niveles altos de desarrollo humano. Es obvio que esto se logra en articulación con el contexto social, pero a partir de la intervención de otras maneras menos instrumentales de asociarse con el otro. Para esto, se le da un lugar fundamental a lo local, al territorio y a las elaboraciones sociales que se tejen allí; por eso se trabaja desde las fortalezas y la organización comunitaria y política.



LINEAMIENTOS METODOLÓGICOS

Mg. Mireya Ospina Botero

Algunas sugerencias en el trabajo educativo con familias

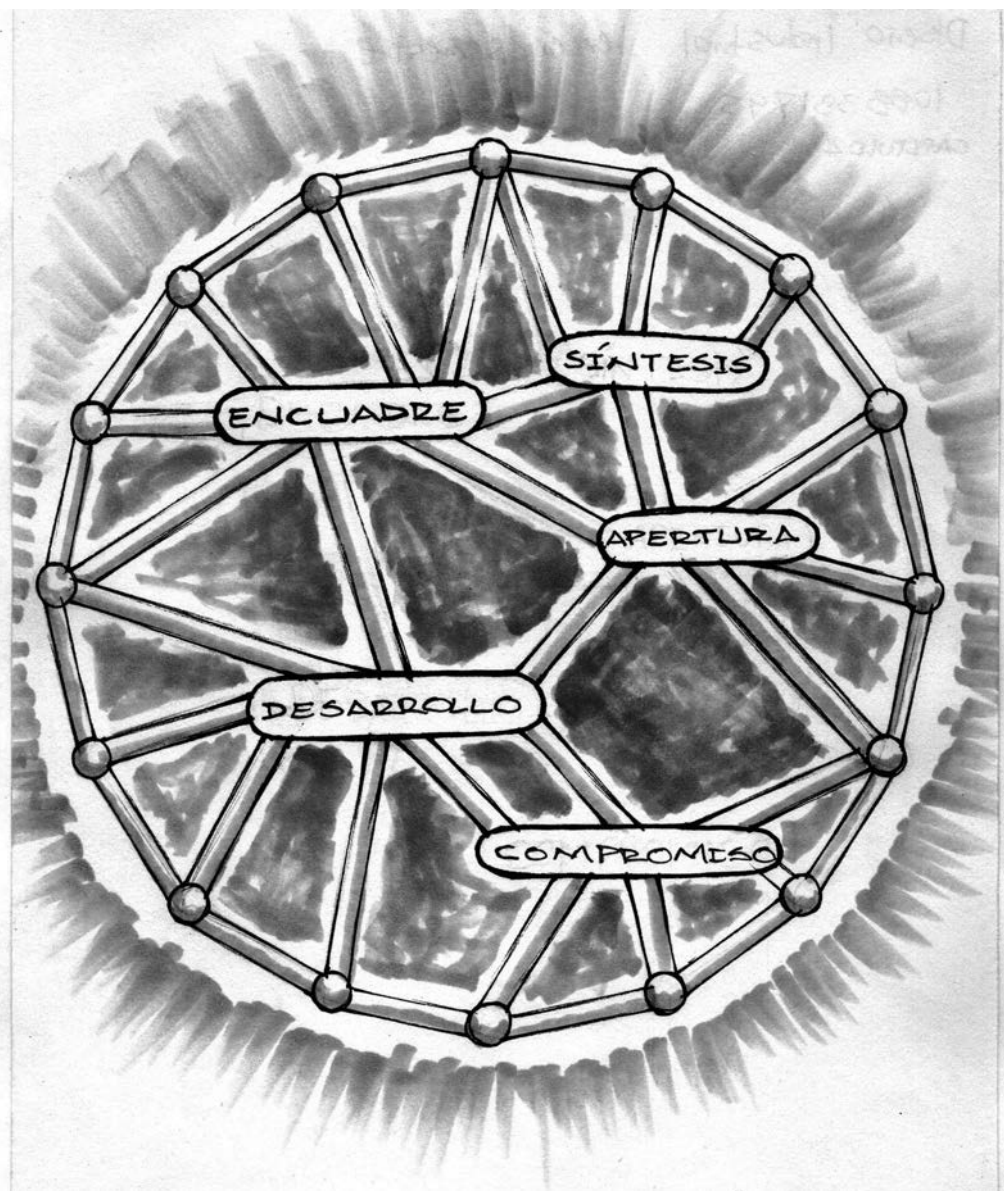
El punto de partida de toda reflexión es la experiencia de los participantes, se parte siempre de sus opiniones y experiencias, en lugar de una definición basada en términos teóricos. El resultado de trabajo es la experiencia de los participantes como individuos o como grupos familiares. Esto es lo que ellos y ellas piensan, saben, sienten, viven, hacen o conocen, respecto al tema que se va a trabajar. Al respecto, Suárez y Loaiza (1996, p.17) comentan que “la construcción de conocimiento se logra a través del análisis, la reflexión y la acción sobre la realidad familiar, articulados entorno a un proceso educativo”. (p. 17).

Existe un necesario proceso de profundización temática. Los hechos y situaciones familiares que sirven de punto de partida avanzan hacia la comprensión de tales situaciones, pues se enriquecen con nueva información, gracias al uso de breves lecturas, estudios de caso y discusión en pequeños grupos y plenarias.

Gutiérrez (2002) plantea al respecto que esta puesta en común de los saberes de los participantes genera un efecto confrontador y de cuestionamiento. Es la oportunidad para que cada uno re-piense su propia experiencia y no salgan “intactos” de la discusión, es decir, que se pueda potenciar la movilización personal.

De esta forma, las personas participantes pueden llegar a conclusiones que les permite comprender desde otras miradas las situaciones familiares, confrontar sus creencias y aprender de la experiencia y saberes de los demás participantes.

El punto de llegada es la vida familiar, en una nueva perspectiva. La experiencia personal, tal cual sirve de punto de partida, ahora representa el punto de llegada del proceso de profundización temática. No se trata de ampliar el conocimiento sobre un tema, sino de construir entre todos las formas de aplicar lo nuevo que se descubre. En otros términos, se motiva a regresar a la experiencia familiar para transformarla y/o mejorarla.



ESTRUCTURA GENERAL DE LAS GUÍAS METODOLÓGICAS

Mg. Mireya Ospina Botero

Encuadre

Este primer momento en la estructura de los talleres se refiere a una aproximación introductoria. En este punto se da cabida a:

- **Presentación de las personas participantes:** Para indagar por datos generales como nombre, ocupación, expectativas e intereses, entre otros.
- **Presentación de objetivos y metodología del taller:** Es el momento en el que se plantea la estructura general de la Escuela de Familia, los objetivos del taller y la metodología desde la cual se abordan.
- **Socialización de los compromisos familiares:** Consiste en la reflexión personal que cada participante hace entorno a los aspectos que consideraba debe fortalecer, modificar, enriquecer, transformar, entre otros, y en las prioridades y compromisos establecidos para tal fin. En este sentido, en el encuadre se genera un momento para que las personas compartan voluntariamente las dificultades y logros obtenidos con el desarrollo del compromiso familiar.

Apertura e introducción al tema

Introducirse en el tema en cada taller implica diversos componentes reflexivos y emocionales, para promover que las personas se “conecten” afectiva y cognitivamente. Es decir, con este componente se propicia la evocación de las experiencias cotidianas de

las familias, las creencias y nociones que las personas traen frente al tema.

Desarrollo temático

En general, las guías metodológicas dan cuenta de tres momentos: personal, grupal y plenaria:

- **Personal:** En este componente se invita a las personas participantes a realizar una reflexión individual sobre el tema propuesto. Generalmente se utilizan preguntas que apuntan a la experiencia vital de las personas.
- **Discusión grupal:** En este momento del taller se favorece que las personas comenten respecto al tema: las comprensiones que hacen frente a las mismas, las estrategias utilizadas para resolver estos asuntos, etc. Las aperturas a socializar las experiencias y saberes se hacen de forma general: ¿Cómo viven los padres/madres estas situaciones con los hijos/as? ¿Cómo afrontan los padres estas situaciones? Las preguntas son impersonales y no están dirigidas directamente a los participantes, quienes tienen la oportunidad de expresar sus creencias, opiniones, experiencias, según su nivel de involucramiento y apertura.
- **Plenaria:** En este momento del taller se ponen en colectivo las producciones generadas en los pequeños grupos y la construcción colectiva de diversas alternativas. El conocimiento académico en torno a las maneras deseables de crianza y educación también se pone en circulación, no

como ideales únicos y verdaderos, ya que lo único que esto genera son culpabilidades para los padres/madres, por estar lejos del prototipo único, perfecto e inalcanzable.

El papel de la persona facilitadora en estas plenarias es conducir la reflexión y proponer otros cuestionamientos para favorecer focos de discusión alternativos, que le permitan al grupo reconocer un hecho desde diversas miradas. Según Máiquez (2000, p.69), “cuando se entrena a los padres a percibir diferentes perspectivas interpretativas a partir de un mismo episodio se va desarrollando lo que denominamos el conocimiento Alternativo”. Los padres deben saber que, además de su propio punto de vista, existen otros modos posibles de interpretar y de actuar.

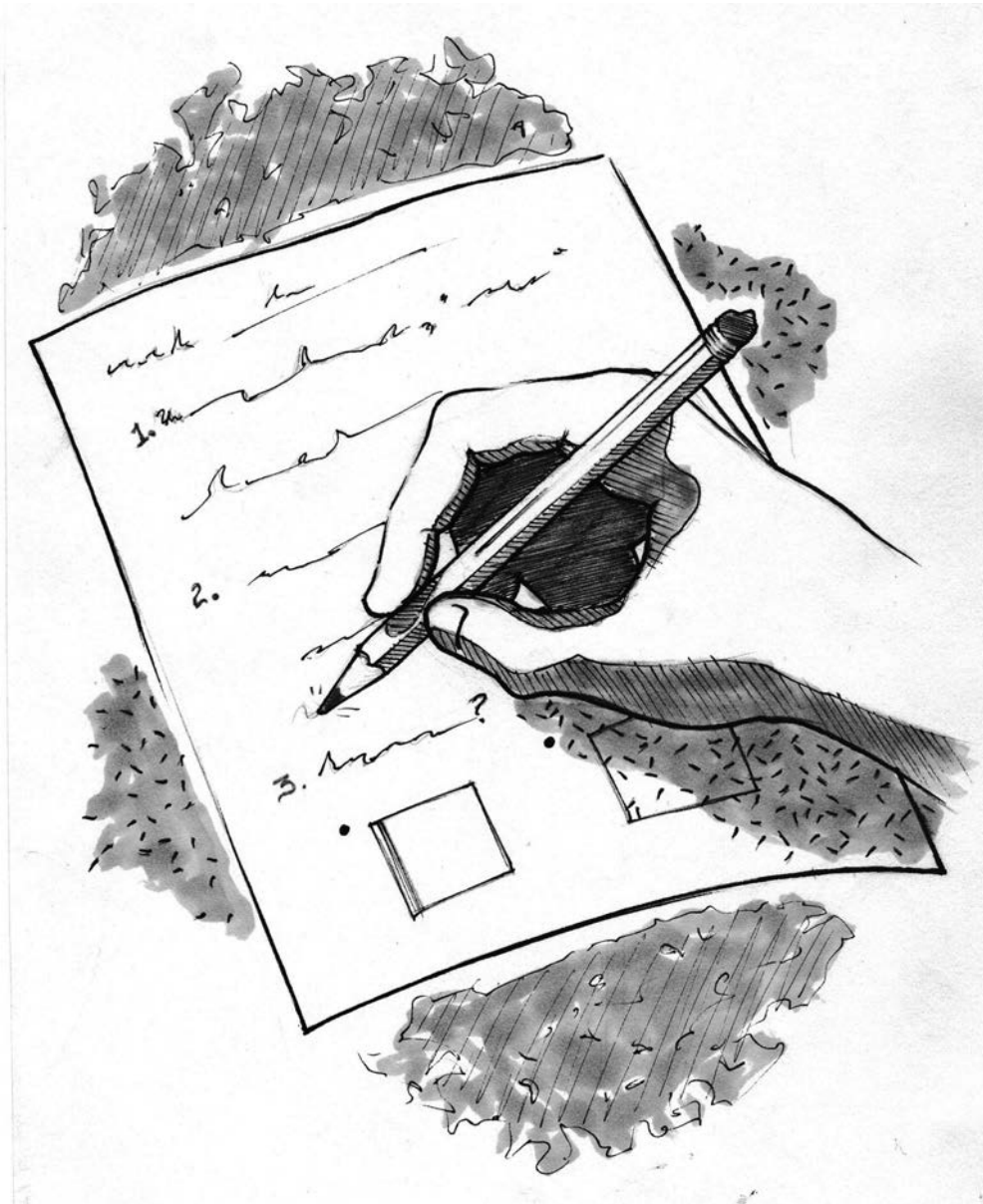
Síntesis

En este apartado de la estructura de los talleres se da cabida para la construcción de conclusiones, con la participación activa de los participantes, quienes hacen elaboraciones de sus principales aprendizajes en el desarrollo del taller.

Compromisos personales y familiares

Los compromisos personales y familiares apuntan a promover en cada participante el establecimiento de tareas, de tal forma que se avance en la puesta en escena de los aprendizajes: “un conocimiento aplicable, a diferencia de uno inerte, implica que esté a disposición del que lo posee para ser utilizado con éxito” (Máiquez, 2000, p. 70).

En conclusión, se puede decir que para la realización de la Escuela de Familia son de gran utilidad los aportes del modelo constructivista y crítico social, en tanto que iluminan las apuestas por el reconocimiento del saber y las experiencias de las personas participantes; el valor de su palabra compartida como mediadora en la socialización de experiencias que, al ser puestas en común, les permite a los participantes reconocerse como parte de una misma situación. Se trata de una construcción colectiva de alternativas creativas para la convivencia familiar, y en general, un compromiso de participación, debate y confrontación en la que se producen nuevas opciones



LA EVALUACIÓN DE LOS PROGRAMAS DE FORMACIÓN FAMILIAR

Mg. Mireya Ospina Botero

¿Qué es evaluación y seguimiento?

Según el Ministerio de Educación Nacional (MEN) de Colombia, la evaluación es un proceso que permite obtener información sobre las consecuencias de acciones específicas, para así mejorar los esfuerzos. Sus resultados son insumos o puntos de partida que sirven para determinar acciones que garanticen el avance en un proceso de mejoramiento coherente, pertinente y sostenible. Por lo tanto, la evaluación promueve el mejoramiento, pues genera compromisos con el logro de objetivos precisos y permite tomar conciencia de los aspectos por mejorar.

¿Para qué se hace?

Al evaluar las consecuencias o logros alcanzados en el programa de formación familiar se está asegurando el cumplimiento de los objetivos propuestos en dicho proceso.

Por esta razón, se considera de gran importancia evaluar, para garantizar un servicio eficaz, pertinente y de alta calidad, en donde lo abordado contribuya a una transformación positiva para con las familias asistentes a este.

¿Qué evaluar?

Se pretende evaluar la caracterización de las relaciones familiares, para apreciar la pertinencia y eficacia del proyecto de educación familiar. Las relaciones familiares

son “La dinámica generada por los procesos de socialización en sus componentes de: Comunicación, afectividad y autoridad, que se generan en el espacio real o inmediato de la vida cotidiana” (Sánchez, 1991, p. 25). Se incluye también en esta consideración de las relaciones familiares, la perspectiva de género.

Se entiende la comunicación como un fenómeno innato del ser humano, que permite expresar sentimientos, emociones, deseos y compartir ideas (Ospina et al., 2008, p. 27).

La autoridad y toma de decisiones se concibe como el modelo que los padres adoptan para establecer parámetros comportamentales, normas, reglas y sanciones. Reconoce además los niveles de participación que tienen sus miembros en el establecimiento de las mismas (Viveros, 2006).

Al hablar de equidad de género nos referimos a la igualdad de derechos y deberes que las personas tienen, con independencia a su condición de sexo.

Por último, la afectividad puede ser entendida como “el nivel de respuestas emocionales, actitudes y acciones intencionales, que causan en un sujeto un estado duradero y significativo de sensaciones globalmente agradables” (Ospina et al., 2008, p. 29).

¿Cómo evaluar un proceso de formación para la vida en familia?

Realizar un proceso de evaluación de los cambios generados en las familias, como resultado del programa de intervención

educativa, supone considerar varios aspectos: Por un lado, las expectativas de los participantes, la metodología utilizada, los aspectos logísticos, entre otros; por otro, aspectos internos, en relación con las transformaciones generadas en las relaciones familiares. Para dar cuenta de este propósito, se muestran a continuación dos instrumentos: el primero tiene como objetivo identificar algunas características de las relaciones

familiares de las personas que participan del programa Escuela de Familia. Al finalizar el proceso educativo se repite este cuestionario, para evaluar los cambios generados con dicho programa. El segundo instrumento es utilizado para realizar seguimiento al cumplimiento de los objetivos específicos, para cada uno de los talleres y actividades llevadas a cabo durante el programa.

INSTRUMENTO PARA EVALUAR AL INICIO DEL PROCESO EDUCATIVO

A continuación se le presentarán unas afirmaciones, las cuales pueden describir situaciones de la vida cotidiana con las que usted se sienta identificado. Usted deberá señalar con una X aquella opción que mejor represente su situación

AFIRMACIONES	Nunca	Algunas veces	La mayoría de las veces	Siempre
<i>Cuando le expreso a mi familia lo que pienso y/o siento, el resultado es positivo</i>				
<i>Se comparte tiempo en familia.</i>				
<i>Cuando tengo algún conflicto con alguien de mi familia, conversamos para solucionar las cosas.</i>				
<i>La distribución de tareas y responsabilidades familiares son distintas de acuerdo al sexo.</i>				
<i>En la familia, los hijos/as se sienten con capacidad de tomar decisiones acorde a sus edades.</i>				
<i>Se brinda afecto y apoyo entre los miembros de la familia.</i>				
<i>Se alega con los otros, frente a una situación molesta.</i>				
<i>Existen diferentes expresiones de afecto para las mujeres y hombres de la familia.</i>				
<i>En mi familia se tienen en cuenta las opiniones de cada integrante.</i>				
<i>El no querer defraudar a los otros hace que algunos integrantes oculten sus errores o mientan.</i>				
<i>Los miembros de la familia se sienten amados, valorados y aceptados.</i>				
<i>Existe confianza para comunicarse con los integrantes de mi familia.</i>				
<i>Se utilizan con facilidad diferentes expresiones amorosas para manifestar afecto entre los miembros de la familia.</i>				
<i>Con las niñas o mujeres se expresa más fácil la ternura y el afecto.</i>				
<i>Las decisiones que atañen al grupo familiar son tomadas en consenso con todos sus integrantes.</i>				
<i>Cuando alego, por lo general, son otros los que me lo señalan, aunque no siempre lo reconozco.</i>				
<i>Las normas se acuerdan entre todos.</i>				
<i>Existen detalles entre los miembros de la familia.</i>				
<i>Se dice a los integrantes de la familia cómo se siente con su manera de actuar.</i>				
<i>Como padre, existe un constante interés por entender al hijo en sus diferentes edades.</i>				

<i>Cuando algo incomoda, se dicen las cosas sin ofender a otros.</i>				
<i>No es claro cuando una acción merece castigo.</i>				
<i>Considero que el afecto se demuestra en cosas importantes, como el cuidado por el otro y estar atento con que no le falte nada.</i>				
<i>Las normas las acuerdan los padres, pero son validadas entre todos.</i>				
<i>La familia es considerada como ente importante para validar o para aclarar la toma de decisiones de sus miembros.</i>				
<i>Cuando algún miembro de mi familia se porta mal, se habla con él sin perder el control.</i>				
<i>Mi familia percibe que comparto tiempo de calidad con ellos.</i>				
<i>Cuando las personas de mi familia no cumplen con sus obligaciones me mantengo firme, para que asuman su responsabilidad.</i>				
<i>Las tareas y oficios domésticos son distribuidos equitativamente entre los hombres y las mujeres de la familia.</i>				
<i>Expresamos con facilidad los sentimientos ante las demás personas de la familia.</i>				
<i>Si se incumple una regla nadie impone castigos.</i>				
<i>Se respeta la capacidad de los miembros de la familia para tomar decisiones.</i>				
<i>Los padres se ponen de acuerdo frente a las decisiones relacionadas con las normas y sanciones de los hijos/as.</i>				
<i>En la familia se celebran fechas especiales, siendo motivo de alegría.</i>				
<i>Se conocen las situaciones que son importantes para los miembros de la familia.</i>				
<i>Cuando los hijos/as intentan salirse con la suya para conseguir algo, los padres se imponen para controlar la situación.</i>				
<i>Se comentan con las personas de la familia, las características positivas que tienen.</i>				
<i>Existen momentos de diálogo en mi familia.</i>				
<i>Las tareas y oficios domésticos son realizadas solamente por las mujeres de la familia.</i>				
<i>Las decisiones las toman los padres (padre-madre).</i>				

Nota: Las personas facilitadoras pueden complementar el anterior instrumento con las siguientes preguntas, realizadas al inicio y al final del proceso:

Preguntas al inicio del proceso educativo:

- ¿Cuáles son las mayores preocupaciones que tiene con respecto al tema que se aborda en la Escuela de Familia?
- ¿Qué expectativas tiene frente a la escuela de familia?

Preguntas al final del proceso educativo:

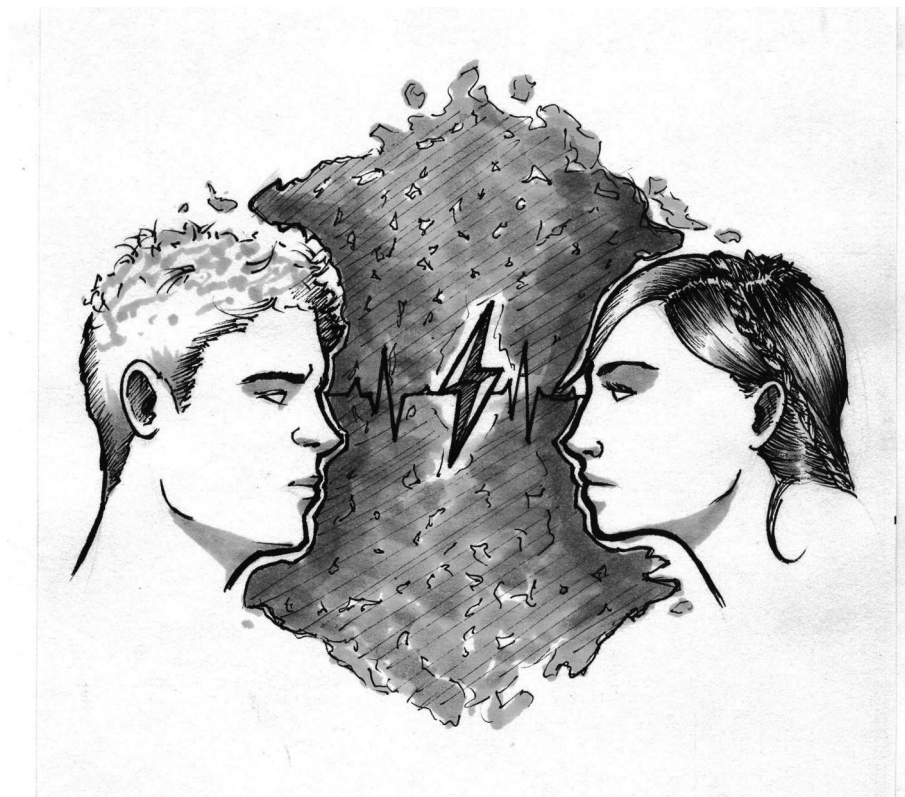
- ¿De qué manera se cumplieron las expectativas que tenía al inicio de la escuela de familia?
- ¿Qué considera que aprendió y cómo lo está aplicando en su vida familiar?
- ¿Qué opinión tiene de la metodología utilizada?

· ¿Qué otro tema sería de su interés para la Escuela de Familia?

· Sugerencias y observaciones generales.

INSTRUMENTO PARA EVALUACIÓN DE SEGUIMIENTO DE CADA TALLER

1. Escriba tres cosas que le hayan resultado nuevas o interesantes en el taller.
2. Mencione tres cosas de lo abordado en el taller que le resulten DIFÍCILES de poner en práctica:
3. Mencione tres cosas de lo abordado en el taller que le resulten FÁCILES de poner en práctica:
4. ¿Cómo responde el taller a sus necesidades e intereses familiares?
5. ¿Cuál es su opinión acerca de la metodología utilizada en el desarrollo del taller?



PRIMERA PARTE SEMILLAS DEL BUEN TRATO FAMILIAR

Mg. Mireya Ospina Botero



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.

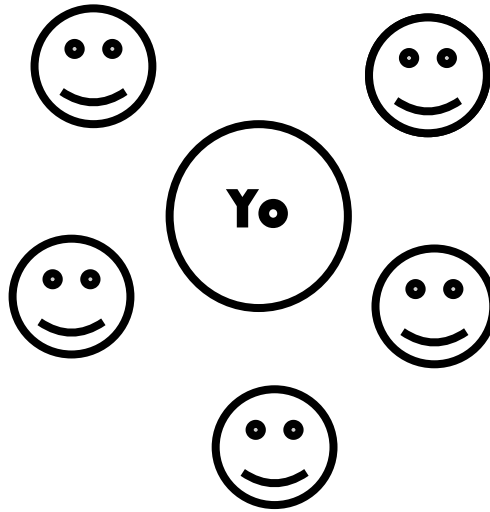
- Entonces, ¿de qué se trata? ¿No me lo puedes explicar?

- 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).

¿CÓMO VIVO EL RESPETO CON LOS MIEMBROS DE MI FAMILIA?

¿COMO CREO
QUE SE SIENTEN?



¿COMO REACCIONAN
CUANDO NO LOS
RESPETO?

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-----



TALLERES PARA PAREJAS

Mg. Mireya Ospina Botero

En el siguiente apartado se presentan 2 talleres dirigidos a parejas. En ellos se exploran diversos aspectos relacionados con la comunicación: estilos, dificultades y alternativas para construir formas

constructivas y edificantes para sus miembros. Igual que para el caso de los talleres dirigidos a padres y madres, en este componente también se anexa la lectura de reflexión como apoyo pedagógico al tema.

Guía metodológica: “Lenguajear” desde el amor. Sesión No. 1

Objetivos

Identificar los obstáculos y dificultades en la comunicación de pareja, de tal manera que se puedan encontrar estrategias que contribuyan al crecimiento de la relación.

- Transformación en la relación de pareja, cambios en la manera como percibimos y reconocemos el otro.

- La comunicación como medio para superar, afrontar y enriquecer la relación.

Encuadre. 20'

Propósito: Dar a conocer las características generales de la Escuela de Familia, en particular los propósitos y alcances del taller de parejas.

Ejercicio vivencial de pareja. 30'

Propósito: Posibilitar una experiencia comunicativa que involucre todos los sentidos y movilice el aspecto afectivo y emocional en la pareja.

Procedimiento: La persona facilitadora hace la presentación de la Escuela de Familia, seguidamente invita a las personas participantes a presentarse y compartir sus expectativas, para ponerlas en contexto con los objetivos y metodología de los talleres.

Procedimiento: Se explica que de manera alternada, cada persona tendrá la oportunidad de recorrer los “rincones de olores, texturas, sabores y caricias” dirigidos y acompañados por su pareja (una de ellas tendrá los ojos vendados), posteriormente se turnan en el ejercicio para hacer el mismo recorrido. Se pide a las parejas que en cada “rincón” intente “comunicarse con su pareja”, sin utilizar palabras. Finalizado el ejercicio se pide a algunas personas que quieran compartir cómo se sintieron en el ejercicio, para organizar la plenaria con estos insumos.

Introducción al tema. 15'

Propósito: Reflexionar junto con las personas participantes, en los significados que le otorgan al título del taller y lo que ello implica en la relación de pareja.

Procedimiento: Se hace una plenaria general con los comentarios sobre el significado del título del taller. Para esto se pueden desarrollar las siguientes categorías:

Nota: Se deberán organizar previamente todos los materiales necesarios para ambientar y organizar cada “rincón” con diferentes estímulos acordes a cada sentido (gusto, olfato, tacto, etc.).

- Reconocimiento del otro como legítimo.

Socialización y retroalimentación del tema. 20'

Propósito: Poner en cuestionamiento los múltiples factores que inciden en la comunicación de pareja y todas las posibilidades que tienen de establecer intercambios que fortalecen el vínculo afectivo.

Procedimiento: Las personas facilitadoras retoman los comentarios de la experiencia en el ejercicio anterior, para hacer ver la complejidad de la comunicación y algunas dificultades más frecuentes que se presentan en la relación. Seguidamente, hace una presentación visual sobre algunos hábitos en la comunicación que dificultan un buen manejo de la relación.

Diálogo en parejas. 20'

Propósito: Favorecer una mirada reflexiva sobre la propia relación de pareja, a la luz de los hábitos más frecuentes que caracterizan su comunicación.

Procedimiento: Se entrega a cada persona un formato con los hábitos más frecuentes que

limitan una adecuada comunicación; en la primera columna califican de 1 a 5 la ocurrencia de la misma en su propia relación. Una vez se haya terminado el ejercicio, de manera individual cada uno comparte sus apreciaciones con su pareja. Se proponen distintas alternativas que puedan servir para afrontar uno de los hábitos.

Conclusiones y recomendaciones. 20'

Propósito: Analizar el cumplimiento de los objetivos y recoger las conclusiones y experiencias de los participantes.

Procedimiento: Se pide a cada uno que escriban una recomendación que consideran útil para el mejoramiento de las relaciones de pareja.

Para finalizar, se separa el grupo: solo hombres y mujeres, para dar la siguiente instrucción: Traer para el siguiente taller algún objeto simbólico de gran valor afectivo para la pareja. Se utilizará en un ritual especial para finalizar el siguiente encuentro.

Guía metodológica: Taller No. 5: “lenguajear” desde el amor. Sesión No. 2

Objetivos

Identificar los obstáculos y dificultades en la comunicación de pareja, de tal manera que se puedan encontrar estrategias que contribuyan al crecimiento de la relación.

Encuadre. 15'

Propósito: Conocer algunas experiencias vividas después del primer taller.

Procedimiento: Socialización de objetivos y metodología del taller.

Introducción al tema. 15'

Propósito: Retomar las principales reflexiones generadas del taller anterior,

como insumo para dar continuidad a la segunda parte.

Procedimiento: Se hace un recuento del taller anterior; para esto se pueden utilizar las conclusiones y recomendaciones escritas por los participantes; al azar, se reparten para que algunas personas lean y comentan los escritos.

Ejercicio de pareja: “Yo supongo que...” 15'

Propósito: Promover un espacio en el que la pareja pueda reflexionar sobre diversos aspectos de la relación, que están en el plano de los supuestos.

Procedimiento: Se pide que las parejas se ubiquen frente a frente, tomadas de las manos. Alternadamente, cada uno inicia una frase con: “Yo supongo que...” en aspectos concernientes a la relación de pareja.

Se aclara que no es el momento para discutir, aclarar, confrontar, etc. Más adelante se retomará el ejercicio, para comentar con respecto a las afirmaciones hechas en él.

Socialización de estrategias para mejorar la comunicación

Propósito: Mostrar algunas alternativas en la comunicación de pareja, frente a las dificultades más comunes que se presentan en la vida conyugal.

Procedimiento: Teniendo en cuenta el ejercicio anterior, se hace una reflexión acerca de los aspectos que en la relación se manejan desde los supuestos; seguidamente, se discuten algunas técnicas en la comunicación de pareja: “mensajes yo”, parafrasear y el espejo. Para finalizar el

ejercicio, se realizará un ejemplo vivencial sobre la utilización de estas técnicas.

Diálogo en pareja. 30'

Propósito: Posibilitar en espacio en el que la pareja vivencie las posibilidades, beneficios y recursos que posee en torno a la comunicación.

Procedimiento: Se pide a las parejas que elijan alguna situación que les genere conflicto (se puede elegir también algún tópico del ejercicio anterior), para ser discutido utilizando una de las técnicas abordadas en el punto anterior.

Ritual de cierre. 15'

Propósito: Concretar rutas de actuación y compromisos puntuales que la pareja ha de proponerse para el mejoramiento de la comunicación.

Procedimiento: Se explica a las parejas el sentido y la importancia de los rituales, como medios para pactar compromisos, expresar sentimientos y afectividad. Cada persona deberá entregar a su pareja el “objeto símbolo” que trajo, según instrucción del taller anterior, como un gesto que representa su disposición y motivación a comprometerse en los cambios necesarios para el crecimiento de la relación.

Evaluación y conclusiones. 15'

Propósito: Identificar el cumplimiento de los objetivos del taller, las tareas que permitieron mayor nivel de reflexión y las sugerencias de los participantes para el mejoramiento del programa.

Procedimiento: A cada persona se le entrega

una hoja para escribir una conclusión o aprendizaje que haya dejado los talleres. Se pide a quienes quieran socializar a manera de

evaluación y se anima a plantear algunas recomendaciones que sirvan para el mejoramiento de la Escuela de Familia, en general.

Lectura de reflexión para taller de parejas: “Lenguajear desde el amor”

Vivir en pareja es aprender el arte de compartir, dialogar y trascender. Si aprendemos a convertir los conflictos que se nos presentan en oportunidades de aprendizaje y mejora, haremos una relación de pareja firme, trascendente y en constante evolución
Emmons, M. y Albertl, R. (1993, p.43).

Con frecuencia imaginamos la relación de pareja como una situación con pocas variaciones, pero en realidad es un proceso dinámico. Sería de gran utilidad familiarizarse con el hecho de que, en sus diferentes períodos, el vínculo (relación de pareja) experimenta crisis y la lucha para superarlos es lo que puede mantener viva la relación.

En la primera etapa de la relación de pareja (noviazgo), se experimenta un intenso romance, a los enamorados les atrae TODO del ser amado y no les disgusta NADA del otro. Esta situación puede generar falsas expectativas y es la que causa de que al llegar al matrimonio se produzcan crisis cuando se dan cuenta de que la realidad es otra. Ni uno ni otro son tan virtuosos como para decir: "Todo me gusta de él o ella" o "Nada me molesta".

Las historias de amor comienzan en la magia y la idealización, que luego con el tiempo va transformándose, es decir se desvanecen las ilusiones románticas y las expectativas se vuelven más reales. Este tránsito posibilita aprender que las propias necesidades no tienen por qué ser satisfechas en forma

incondicional por el otro (Rojas, 1996).

En definitiva, se puede decir que la vida de pareja experimenta a lo largo de su historia una serie de transformaciones producto de las etapas por las que pasa; implica además cambios en cada uno de sus miembros en aras de acomodarse en la experiencia de compartir la vida.

No existen fórmulas que faciliten la convivencia de dos seres que se aman; pero hay factores que ayudan a su entendimiento y comprensión. La pareja que se comprende es aquella que tiene la capacidad de comunicarse íntimamente, con base en un reconocimiento mutuo.

Importancia de la comunicación en la relación de pareja

Lograr una buena comunicación no es fácil; es un arte que se debe practicar continuamente para desarrollarlo en toda su plenitud y sacar el mejor provecho de él. La comunicación es ante todo una actitud de apertura al otro, que implica disponibilidad generosa para compartir, es decir, dar y recibir.

Aun cuando cada pareja puede desarrollar maneras personales de resolver los conflictos que se les presentan, la comunicación es una de las mejores herramientas para tal fin, en tanto que da la oportunidad de expresarse y ayudar a resolver los problemas.

Sin embargo, la comunicación no siempre es efectiva ni beneficiosa; de hecho, en muchas ocasiones, tiende a ser un punto más de conflicto porque se utiliza la capacidad comunicativa para ser sarcásticos, irónicos, hirientes, entre otros.

Ahora bien, la comunicación en pareja no es algo que viene con el inicio de la relación; es algo que se va construyendo en conjunto con el otro. Para ello no solo basta el trabajo en pareja, sino que cada integrante trabaje personalmente sus asuntos subjetivos que podrían estar interfiriendo en la construcción de la relación.

Trabajar juntos en pareja facilita el alcance de los objetivos que ambos se hayan podido trazar. Difícil sería pretender una relación sana y satisfactoria si cada uno de los integrantes planea hacer lo que quiera sin tener en cuenta al otro. De igual manera, este trabajo en equipo ayuda a fortalecer la intimidad, que solo se gesta en el caminar y luchar día a día; este uno al lado del otro “en pro de” desarrolla la cercanía y un sentido de “nosotros”.

Toda vez que la relación de pareja se comporta como un sistema, la actitud que uno de los miembros tenga tocará inmediatamente al otro y generará en él una respuesta; a medida que pasa el tiempo las parejas comienzan a responder de modo espontáneo frente a determinadas situaciones siguiendo un patrón, de acuerdo con la naturaleza

particular de cada uno y a los años de experiencia juntos.

Por ello, se pensaría que es de vital importancia los años iniciales de relación y su naturaleza, puesto que es en inicios en los que se instauran dichos “patrones” de respuesta que solo podrán ser modificados positivamente en uso de la comunicación y el trabajo personal de cada uno de los integrantes. Generar desde el comienzo hábitos de comunicación positiva, de atenciones al otro, de dirigir el pensamiento hacia soluciones constructivas, de estar atentos a lo que comunicamos con nuestra expresión no verbal, serán elementos benéficos para momentos posteriores.

Es necesario tener en cuenta que los cambios no se dan de golpe, son paulatinos y toman tiempo en llevarse a cabo; por ello se hace importante que cada uno vaya trabajando el asunto de la “paciencia” con la evolución del otro. Es importante ser “amoroso” en la forma de expresar lo que se encuentra desagradable en el otro, para así de una manera constructiva ayudarlo en su proceso y no dificultarle su trayectoria personal. El utilizar una estrategia contraria, como la reprobación, la coerción o incluso la fuerza física, solo puede traer como resultado la construcción de un amplio campo de batalla, que nada tiene que ver con la construcción positiva de la vida con el otro: “Un modo de intentarlo, lento, amoroso y paciente, ayudará a producir un cambio duradero. El modo paciente de buscar que se produzca un cambio implica amabilidad, gentileza, respeto y cortesía” (Markman, 1999, p.61)

Por otro lado, no sólo es necesario el esfuerzo a dúo, pues la convivencia en pareja, independientemente de las vivencias

conjuntas, está determinada por el crecimiento personal de cada uno de los implicados en la relación. Cada quién posee sus metas personales y perspectivas del futuro, que pueden o no, ser compartidas por el otro. Según Markman (1999), una persona que carece de sentido de vida está relacionada con dificultades emocionales y del comportamiento, para lo cual se hace necesario darle sentidos positivos a la vida.

Una de las ideas que se pierde en las relaciones es que son pareja, pero conformada por dos individualidades. Ello lleva a considerar que, si aquel del/la que nos enamoramos es distinto/a, tiene un ritmo distinto y su visión del mundo es también diferente de la nuestra, tendremos que ser respetuosos por su manera particular de expresarse y conducirse, en últimas, de su libertad para el desarrollo de su individualidad: "...la interrupción de la expresión de su pareja o la falta de flexibilidad para comprender sus puntos de vista corta toda comunicación e inhibe los intentos futuros" (Emmons y AlbertI, 1993, p.61).

Dado lo anterior, es bien importante no solo preguntarnos qué nos gustaría cambiar en el otro, sino mejor qué hay por cambiar en nosotros mismos, porque muchas veces mientras se descuida el "sí mismo" en observación constante del otro, se ignora la gran implicación y cuota que se aporta desde este lado de la relación, a la problemática que se pudiera estar presentando en ella. El cultivar en nosotros todos estos elementos e ir logrando asuntos como la comunicación paciente y amorosa producirá -quizá- resultados análogos en las respuestas de nuestra pareja (Emmons y AlbertI, 1993).

Ahora bien, algunos aspectos a tener en cuenta para avanzar en el aprendizaje de la comunicación son los siguientes:

- **Mensajes en primera persona:** Esto implica que se asume la responsabilidad de sus propios sentimientos: "No me siento valorado por mis esfuerzos para el bien de la familia" es una afirmación que habla en primera persona en lugar de generar acusaciones con respecto al otro: "Tú no estás comprometido en la crianza de los hijos, eres despreocupado e irresponsable". Este tipo de comunicación permite que la otra persona no se sienta atacada, y por tanto, no necesite defenderse, razón por la cual aceptará estas justificaciones.

Estos mensajes tienen una estructura de tres partes: la primera es la descripción de lo que está sucediendo, la segunda es el sentimiento que genera en esa persona, y la tercera es la consecuencia de lo que sucede. Por ejemplo: "Cuando no llegas temprano a la casa (descripción del hecho), me siento desconsolada (sentimientos), porque no tengo alguien con quién compartir la noche (consecuencia que genera)".

- **Calidez y empatía:** Son aspectos muy importantes en la comunicación que se muestran principalmente a través del lenguaje corporal, la capacidad de escuchar y el contenido y el modo de expresar un mensaje. El otro puede identificar fácilmente el nivel de compromiso positivo y el interés observando estas señales.

- **Expresiones alentadoras, las paráfrasis y los resúmenes:** Son técnicas para saber escuchar que ayudan a que su pareja exprese abiertamente sus intenciones y deseos y también se sienta comprendida.

- Reflejar los sentimientos (espejo): Significa que el oyente observa cuidadosamente los sentimientos del hablante y los expone de nuevo abiertamente: “Suena como si estuvieras enojada conmigo”. Esta técnica también ayuda a que la persona tome conciencia de sus sentimientos y se clarifique respecto de ellos.

Pedir una reacción, es decir, preguntar: ¿“Qué sientes con lo que acabo de decir?”, puede proporcionar gran riqueza de información, pues brindar una reacción de un modo directo y honesto ayuda a que el que habla sepa que recibe el mensaje.

Existen involucramientos pasivos y activos en las conversaciones: las pasivas son las que muestran un entendimiento y atención a lo que se está escuchando, como puede ser el: “ya veo”, “oh”, “mmmm”, “qué interesante”, etc. Las activas refieren la participación y búsqueda por mayor información como pueden ser: “prosigue”, “quisiera saber más acerca de eso”, etc. Ambas formas son muy útiles para la fluidez de la comunicación (Markman, 1999).

Reflexiones finales

No basta estar con la otra persona, tenerla cerca, desearla o mirarla; es necesario participar en su vida. El amor posesivo atropella la intimidad, esclaviza. El amor basado en el querer verdadero exalta la intimidad y se reconoce en la libertad del otro. Amar es aceptar al otro tal como es, pero no dejarlo como está. Es ayudar a construir lo inacabado.

Una pareja funcional es la que se adapta en forma constante y gradual a los cambios de dos personas que evolucionan, es la que sabe sortear las crisis inevitables.

Aunque parezca muy sencillo, uno de los aspectos que más contribuyen en una buena relación de pareja es ser amables y corteses en la comunicación con el otro, sin importar el tema. Si se fomenta el respeto mutuo se puede obtener mucho más el uno del otro, y lo más importante, se acrecentará la intimidad (Emmons y Alberti, 1993).

Respetar los sentimientos de su pareja, incluso cuando no tienen sentido para el otro, es decir, reconocer que el otro no vive las situaciones de la misma manera. Una de las cosas más negativas que se puede hacer para la comunicación es desestimar los puntos de vista de la pareja. “Cuando ella/el diga que tiene frío, o dolor, o que está furiosa/o, no le responda con un: 'No te pongas furiosa/o', 'No deberías sentirte herida. En cambio, escúchela, pídale más información si no entiende, y respete su manera de sentir” (Richfiel, 1996).

Algunas veces, incluso la más trivial de las conversaciones entre la pareja se enreda y se vuelve un problema. La razón no importa: estilos diferentes de plantear las cosas, puntos de vista distintos, diferentes niveles de atención. Lo importante es que usted no renuncie a expresar sus ideas. Tómese el tiempo para aclarar sus pensamientos y escríbalos. Deje su nota o su carta en el bolsillo de su pareja. Cuando ella/el lea, tendrá tiempo de pensar sobre el asunto antes de responder (Richfiel, 1996).

Referencias

Emmons, M. y Alberti, R. (1993). Yo te acepto, tú me aceptas. Argentina: Vergara.

Markman, H. (1999). Su Matrimonio Vale la Pena: Técnicas que harán funcionar su

relación de Pareja. Bogotá: Norma.

Richfiel, G. (1996). Juntos para Siempre. Bogotá: Norma.

Rojas, N. (1996). La Pareja Cómo vivir Juntos. Bogotá: Planeta.

Bibliografía sugerida

Branden, N. (2000). La psicología del amor romántico. México: Paidós.

Velasco, A. (2004) Parejas en Conflicto, Conflicto de Pareja: Manual Psicodinámico Constructivista para su tratamiento. Mexico: ETM.

Stevens, J. (1994). El Darse Cuenta. Chile: Cuatro Vientos.

Ruiz, A. (2003). Los aportes de Humberto Maturana a la psicoterapia. Santiago de Chile: Instituto de Terapia Cognitiva INTECO.

HÁBITOS DE COMUNICACIÓN QUE INHIBEN LA INTIMIDAD			
Califico de 1 a 5 nuestra relación	5 es Máximo. 1 es mínimo		
NOMBRE DEL HÁBITO	DEFINICIÓN	DESCRIPCIÓN	MODO EN QUE INHIBE
ACUMULAR RESENTIMIENTOS	Acumular injusticias o resentimientos que se "embotellan" o se llevan en una "bolsa" para no hablar de ellos.	Las heridas pueden salir de vez en cuando o estallar de repente, todas juntas, en una discusión.	Es difícil saber qué piensa él o ella, o cuando estalla lo hace de manera agresiva e insultante.
ETIQUETAR, ESTEREOTIPAR	Poner etiqueta a las acciones del otro utilizando generalizaciones incorrectas.	"eres despistada", o "Todos los hombres son iguales".	Pensamiento erróneo porque encasilla al otro, impide ver que las diferencias particulares de cada persona.
HABLAR POR EL OTRO	Poner palabras o interpretaciones en la boca o mente del otro.	"No sabes lo que quieres", "Sabes que te gusta que te tome el pelo".	Corta la comunicación. Puede generar represalias.
TRATO SILENCIOSO, RETIRARSE	Dejar que el otro sospeche ligeramente o sepa indirectamente que uno se siente herido o molesto.	Silencio significativo. Evitar el contacto visual. Respuestas evasivas.	Actitud de castigo. Prolonga el dolor. Confunde.
HECHAR LA CULPA	Cada uno fundamenta con razones que señala que el problema es del otro.	Ella: "Vamos a llegar tarde porque no echaste gasolina al carro". Él: "en realidad llegaremos tarde porque te pegaste al teléfono"	Ninguno se compromete al cambio porque solo encuentra defectos en el otro. Ahoga la comunicación.
LEER LA MENTE	Suponer que uno sabe lo que el otro siente	"siente que no la comprendo", "A él le encanta que le retuerza la nariz".	¡Puede estar equivocado! Termina hablando por el otro. Es necesario verificar las percepciones.
TEMAS SECRETOS	Discutir una cuestión cuando es otra en realidad la que importa	Habla del tiempo que ella pasa con sus padres, pero la verdadera cuestión es que siente que a ella usted no le importa.	Si se lo oculta no se puede tratar ni aclarar. Es necesario examinar los verdaderos sentimientos para sacarlos a la luz y poderlos discutir con la pareja.
DESQUITE	Comportarse de modo que se castiga o desquita del otro.	Comportarse de modo que molesta y provoca al otro.	Socava la relación debilita la confianza.
SUPERLATIVOS	Utilizar términos absolutos para manifestar una queja e inconformidad frente al otro.	"Tu NUNCA me ayudas", "Tu SIEMPRE dejas la ropa tirada"	Desconocen las verdaderas intenciones y comportamientos del otro.

Adaptado de Emmons y Robert (1993)



ENCUENTRO FAMILIAR

Mg. Mireya Ospina Botero

El encuentro familiar es una actividad formativa que, como su nombre lo indica, está dirigido a todo el grupo familiar. En él se desarrollan diferentes momentos que permiten una reflexión sobre la vida de familia alrededor del tema de la comunicación. Su guía metodológica contiene tres fases: la inicial, donde se hace una introducción al tema; en la segunda, un trabajo en subgrupos; y finalmente se reúnen las familias para realizar un diálogo sobre las alternativas de comunicación que pueden desarrollar para mejorar sus relaciones familiares.

Módulo metodológico de encuentro familiar

Objetivo: Propiciar una reflexión entre los miembros de las familias en torno a las posibilidades de comunicación desde el amor.

Presentación del encuentro. 10'

Propósito: Dar a conocer a los/as participantes los objetivos y metodología del encuentro familiar.

Procedimiento: Se hace una corta presentación del Centro de Familia, sus objetivos y las diferentes tareas que se desarrollan en pro de las familias. Posteriormente, se da la bienvenida a los/as participantes y se hace una breve presentación del encuentro.

Conferencia: “Lenguajear” desde el amor. 35'

Propósito: Introducir el tema de la comunicación familiar, mostrando algunos aspectos importantes a tener en cuenta para la reflexión de la experiencia de cada familia participante.

Procedimiento: Se realizará la conferencia con la participación de tres expositores, más la intervención de 2 padres/madres de familia que compartan sus experiencias de vida. La conferencia se desarrollará alrededor de tres componentes: 1. Introducción (importancia, sentido, ventajas, lo que servirá como motivación para el encuentro en general, etc.). 2. Tolerancia y respeto: implicaciones de estos dos componentes para “lenguajear” desde el amor; y 3. Conclusiones y recomendaciones.

Trabajo grupal. 30'

Propósito: Propiciar una reflexión grupal en torno al sentido, importancia, dificultades, ventajas y características en general de la relación entre padres/madres, e hijas/os al interior de las familias, en relación con el tema de la comunicación.

Procedimiento: El ejercicio grupal se desarrollará utilizando la técnica del “juicio”, en donde cada uno de los grupos presenta sus argumentos al equipo de jueces mediadores (representado por padres/madres/hijos/as y los psicólogos/as acompañantes).

Previamente, los grupos de padres, madres, hijas/os, se han reunido y nombrado a un representante para el grupo de jueces y un abogado/a vocero/a que presenta el caso. El grupo de jueces será el encargado de presentar el veredicto con las conclusiones y recomendaciones frente a las respectivas quejas presentadas. El debate que realiza cada subgrupo es alrededor de los siguientes aspectos:

- ¿Cuáles son las principales dificultades en la comunicación que tienen los padres/madres en la relación con los hijos/as? Lo mismo deben hacer las hijas/os, teniendo en cuenta

las principales dificultades en la relación con los padres/madres

- ¿Cómo desearían ser tratados en la comunicación los padres/madres por sus hijos/as? Igualmente para el caso de los hijos/as.

Realización del juicio. 35'

Propósito: Retroalimentar la reflexión sobre la relación entre padres/madres e hijos/as, su importancia, características y maneras efectivas de realizarse a través de una retroalimentación que plantearía el equipo de jueces.

Procedimiento: El equipo de jueces consejeros analiza el caso presentado por cada grupo para retroalimentar la perspectiva desde la cual se presenta. Su veredicto será presentado a manera de prescripciones: lo que podrían hacer los padres y los hijos para mejorar su comunicación.

Receso: Conquista corazones. 20'

Propósito: Posibilitar integración entre las personas que participan del encuentro.

Procedimiento: Se explica a las personas que durante el receso se podrá “conquistar corazones”, bajo la siguiente condición: Toda persona que responda NO a cualquier comentario o interrogante pierde su corazón.

Reflexión familiar (¿Cómo nos comunicamos?). 20'

Propósito: Que cada persona identifique los aspectos que necesita implementar para una mejor comunicación con su hijo/a, padre / madre o pareja, como preámbulo para los acuerdos y compromisos familiares.

Procedimiento: La persona facilitadora explica los tres pasos para la realización del dialogo familiar:

1. Cada persona escribe la principal cualidad y defecto que tiene los demás miembros de su familia y con la cual favorecen o no la comunicación (para esto se cuenta con fichas para describir a cada uno de los integrantes de la familia).

2. Responden a las preguntas del cuestionario, de manera individual. Estos dos puntos se realizan en plenaria, una vez con estos insumos las familias se retiran a un lugar privado para hacer su diálogo familiar.

3. Se reúnen en grupo familiar con la facilitación o no de un psicólogo/a que ayude al diálogo familiar: entregar las fichas de cualidades y mencionar los aspectos positivos de la comunicación. Seguidamente se comentan las dificultades que cada uno identifica y las formas como pueden solucionarse.

4. Una vez todos los miembros de la familia hayan presentado sus reflexiones, se procede a plantear las alternativas y compromisos a los que quieren llegar como familia (para esto, a cada familia se le entrega un afiche especial donde se escribe un compromiso que será firmado por todo sus integrantes y que se ubicará en un lugar visible de la casa.

Guía para la radiografía de nuestra comunicación familiar

¿Qué tipo de situaciones provocan problemas de comunicación en nuestra familia? Por ejemplo: “No compartimos en familia la hora del almuerzo, generalmente cada uno almuerza por separado”; “Cuando alguien tiene que llamar la atención por algo, lo hace

gritando e insultando”; “Sé muy poco sobre lo que hacen mis hijos durante el día en la universidad”.

¿Qué estoy haciendo o dejando de hacer para contribuir con la comunicación en mi familia?

Bendición de las familias y ceremonia de la luz. 20'

Propósito: Reafirmar los compromisos familiares a través de una ceremonia de bendición, que favorezca el fortalecimiento de sus propósitos de cambio.

Procedimiento: El capellán realizará una

ceremonia de la luz y posteriormente incentivaré a los asistentes para que participen con una oración comunitaria para la bendición de las familias.

Cierre y evaluación. 10'

Propósito: Conocer los aspectos positivos y por mejorar del encuentro.

Procedimiento: Se pide a las personas que expresen voluntariamente cómo se sintieron en el taller y cuales consideran como principales aportes personales y familiares; además, se solicitan sugerencias que podrían retroalimentar esta experiencia.



SEGUNDA PARTE FAMILIA: ESPACIO DE FORMACIÓN HUMANA

Mg. Mireya Ospina Botero



TALLERES DIRIGIDOS A PADRES, MADRES Y CUIDADORES

Mg. Mireya Ospina Botero

Talleres para padres y madres

Los 4 talleres, dirigidos a padres y madres, tienen como propósito fundamental profundizar en el papel que tiene la familia en la formación y desarrollo humano de sus integrantes. Las actividades analizan de

manera especial esta función, para el ciclo vital de hijos/as adolescentes. En estos talleres se abordan temas como: las características de la adolescencia, el manejo de la autoridad, el alcohol y las drogas, para finalizar con la comunicación con los adolescentes.

Guía metodológica. Taller No 1: *La adolescencia, un reto ¿para quién?*

Objetivos

- Promover en los/as participantes diferentes reflexiones en torno a las características, situaciones y vivencias que experimentan sus hijos/as adolescentes, con el fin de construir una visión integral de los aspectos que se presentan en dicha etapa de la vida.

- Enriquecer las perspectivas en las pautas de crianza y acompañamiento educativo de los hijos/as, a través del compartir de vivencias sobre la experiencia educativa de los hijos/as adolescentes.

Presentación de los participantes y Encuadre. 30'

Propósito: Generar un ambiente cálido y cómodo para las personas participantes y negociar las expectativas frente al proceso.

Procedimiento: Los participantes forman dos grupos, que se organizan en círculo: uno adentro y otro afuera; se les indica que al escuchar música deben empezar a bailar girando al lado derecho y el otro grupo al lado izquierdo. La persona facilitadora detiene la música y hace una de las siguientes preguntas, para ser respondidas con el compañero que quede en frente de cada uno. Previo a responder cada pregunta, las parejas se

presentan brevemente. Las preguntas son: ¿Cuál es la ocupación? ¿Cuáles son las expectativas al asistir a la Escuela de Familia? ¿Qué es lo más difícil de ser padre-madre de un adolescente?

Al finalizar el ejercicio se pedirá a algunos participantes que comenten su experiencia en relación con el ejercicio.

Presentación del proyecto Escuela de Familia. 10'

Propósito: Motivar y sensibilizar frente a los padres-madres de familia en la participación de los encuentros que se realizan en los diferentes talleres propuestos por la Escuela de Familia.

Procedimiento: En este apartado se expone el propósito que ha tenido la Escuela de Familia desde su fundación, los alcances y objetivos de la misma. Se presentan los temas generales de esta escuela en relación con las características que se dan durante la etapa de la adolescencia y del papel que cumplen los padres.

Contexto de la adolescencia, 20'

Propósito: Puntualizar en algunos aspectos

propios de la adolescencia, sus características, necesidades y el acomodo que supone para los familiares.

Procedimiento: Por medio de una pregunta orientadora: ¿Qué llega a su mente cuando escucha la palabra adolescente?, se pide a los padres que compartan las ideas y pensamiento que surgen en relación a la pregunta, dichas ideas serán plasmadas en un tablero. Posteriormente, con los aportes de los padres se identificarán algunas categorías que corresponden a aquellas características que se presentan durante la adolescencia.

Trabajo grupal. Retos. 20'

Propósito: Permitir que los participantes generen reflexiones en torno a los retos que tienen los profesores, amigos, papá-mamá y otros familiares, en el desarrollo de este ciclo vital.

Procedimiento: El equipo de trabajo organiza 4 grupos para discutir los anteriores retos. La pregunta orientadora de esta discusión es: ¿Cuál debería ser el reto a cumplir?

Posterior a la discusión, cada grupo realizará una breve presentación de lo tratado. Para cerrar este espacio, la persona que dirija el

taller deberá puntuar la importancia de los diferentes actores en la etapa adolescente.

Cierre. 15'

Propósito: Conocer el cumplimiento de los objetivos del taller y motivar a las personas participantes, frente a las tareas y compromisos familiares.

Procedimiento: Se pide a las personas participantes formar un círculo, de tal forma que todos/as tengan posibilidad de mirarse. Se formulan las siguientes preguntas: ¿Que aprendieron en el taller? ¿Qué quisieran hacer distinto en la educación con sus hijos/as?

Tarea Familiar. 10'

Propósito: Involucrar al grupo familiar, propiciando una participación de los otros miembros de la familia, en las reflexiones alrededor de los temas tratados.

Procedimiento: Las personas participantes se llevarán como tarea para realizar en sus casas, buscar un espacio propicio para preguntar a los hijos/as sobre los aspectos que deberían aprender y/o mejorar los padres/madres, para acompañarles mejor en esta etapa.

Documento teórico: La adolescencia: ¿Un reto para quién?

La evolución del ser humano ha estado enmarcada por diferentes cambios que van desde su apariencia física, hasta su manera de pensar, actuar y transformar el lugar que habita. Estos cambios han permitido que a nivel histórico el ser humano sea el

protagonista de modificaciones que han influido en la dinámica social, política, económica y religiosa.

Ahora bien, entender los cambios del ser humano, implica visualizarlo desde sus

momentos a lo largo de la existencia humana, es decir, desde las etapas del ciclo vital, conformadas por la Infancia, la preadolescencia, la adolescencia, la juventud, la edad adulta y la vejez. Estas etapas traen consigo diferencias marcadas por los momentos históricos y por la manera en que el ser humano se ubica frente a ellos.

Comprender la adolescencia como una etapa de la vida

Una de las etapas de la vida que causa controversia en su comprensión y en su propia vivencia es la adolescencia, la cual ha sido objeto de estudio de múltiples disciplinas y diversos autores que han intentado entender y explicar esas experiencias para los adolescentes y su entorno familiar.

Estos autores han definido que la adolescencia es una etapa más de la vida, que va entre los 12 y 18 años de edad y en ella los individuos “empiezan a afirmarse como seres distintos entre sí” (Grinder, 1998, p. 17); de ahí que ella esté fundamentada en cambios dirigidos a ser diferentes a los demás. Por eso las extravagancias en cuanto al peinado, la forma de hablar y vestir, el gusto por una música distinta a las generaciones de sus padres y el deseo marcado por pertenecer a un grupo de pares (amigos/s).

El grupo de amigos le posibilita asumir diferentes roles que luego ocupará en la sociedad; por ejemplo, el adolescente podrá experimentar un lugar dentro del grupo siendo líder o seguidor del mismo, lo que le permitirá reconocer sus propios valores y actitudes, provocando una identificación por parte de quienes conforman el grupo, en relación con los pensamientos, sentimientos, expectativas y formas de actuar.

De esta manera, para el adolescente la aceptación o rechazo del grupo se convierte en un aspecto importante. Con el paso del tiempo, las experiencias satisfactorias vividas con los amigos contribuyen al desarrollo de una identidad firme y estable, mientras que las experiencias insatisfactorias pueden generar crisis en la consolidación de la misma.

En esta etapa, el adolescente empieza a sentir una necesidad y afán de poseer una actitud independiente, no solo hacia padres/madres, sino también hacia los valores transmitidos y enseñados por ellos. Como ya tienen la idea de no ser niños/as, sus actuaciones requieren diferenciación.

Es claro que las generaciones cambian, por lo que es necesario que los padres/madres de familia puedan comprender a sus hijos/as, conocerlos, escucharlos y estar atentos a sus necesidades e intereses.

Los pedidos del adolescente

Esta necesidad de asumir un rol de adulto, lleva a los adolescentes a manifestar un reclamo por libertad e independencia y así lograr una vida personal fuera de la familia. En ella, podrán elegir sus propios modos de distracción y expresar sus opiniones personales sin tener que sentirse controlado por su familia. En todas las épocas, la característica fundamental es que el adolescente exprese una profunda: “necesidad de libertad... confianza por parte de los padres... respeto por los espacios... comprensión de las distancias generacionales” (entrevistas a estudiantes, UCP, 2010).

Hacer parte del mundo adulto es, por tanto, uno de los pedidos del adolescente. Él

cuestiona la realidad que vive y los acontecimientos que suceden a su alrededor, mostrando cierta inconformidad por lo que escucha, observa y piensa del mundo al cual pertenece.

La adolescencia y el reto

El varoncito empieza a salir de su casa y a mirar el mundo real, y ahí fuera hará los descubrimientos que enterrarán su originaria alta estima por su padre y promoverán su desasimiento de este primer ideal. Halla que el padre no es el más poderoso, sabio, rico; empieza a descontentarle, aprende a criticarlo y a discernir cuál es su posición social
Freud, 1915.

Desde el mismo título del taller se están nombrando aspectos centrales, como adolescencia y reto. Se indica entonces que en la adolescencia existe un reto, pero ¿por qué se interroga esto? ¿No sólo el adolescente es el actor en esta época? ¿Acaso los padres, la familia, los amigos, los maestros, el estado son también actores fundamentales y a estos igualmente les implica un reto? ¿Cuál y qué es un reto?

El diccionario de la Real Academia (2009) indica varias definiciones sobre el concepto de reto; la más pertinente en este caso, dice lo siguiente: “Objetivo o empeño difícil de llevar a cabo, y que constituye por ellos un estímulo y un desafío para quien lo afronta”.

Esta definición muestra los aspectos característicos de la adolescencia, como el desafío, esfuerzo, cambios, alcanzar metas difíciles, enfrentarse a un duelo, superar los escollos y hallar el camino propuesto. Resulta significativo que la definición de reto se plantee como un objetivo o empeño, que para el adolescente trae implícito el objetivo de estructurar su personalidad.

Así las cosas, es importante resaltar la

importancia de los otros como actores fundamentales, debido a que la constitución de la personalidad no se realiza sino a través del encuentro con ellos. La adolescencia es un tiempo de sustituciones, identificaciones, elecciones, pérdidas, cambios corporales; por ello, cobra sentido la pregunta inicial: ¿Qué reto cumple cada uno de los diferentes actores, además del propio adolescente?

Para reflexionar: el reto de la familia

Teniendo en cuenta que en esta etapa los adolescentes muestran cuestionamientos frente a todo lo que representan los mayores, lo convencional y las normas, es necesario que los padres, más allá de imponer su autoridad por la fuerza, expongan los argumentos, justifiquen y promuevan acuerdos negociados.

En este momento de sus vidas, el grupo de amigos/as representa un aspecto altamente valorado y necesario; su necesidad de compañía, afecto, reconocimiento de otros iguales a él/ella, les permite desarrollar habilidades sociales importantes para sus proyectos de vida. El reto para los padres/madres, se convierte en facilitar estos espacios sociales y brindarles acompañamiento para que la elección de su grupo de amigos/as contribuya con este fin. Esto no significa que los padres tengan que renunciar a su rol paterno/materno, por querer ser amigos de sus hijos/as; al contrario, lo que necesitan los adolescentes en este momento es un punto de referencia y orientación, que les brinde una escucha interesada y les ayude a aclarar sus inquietudes y dificultades, sin el temor de ser censurados y criticados.

La libertad y el derecho a la intimidad son los aspectos que más reclaman los adolescentes de parte de sus padres/madres. Necesitan

respeto a sus gustos, amigos/as, llamadas telefónicas, correspondencia, habitación, etc.; en ocasiones, los padres/madres se empeñan en dirigir y controlar la vida de sus hijos/as, de tal modo que les impide la oportunidad de explorar, experimentar y asumir las consecuencias de sus propios actos. Los adolescentes necesitan que sus padres aflojen las riendas poco a poco, a medida que van ganando en responsabilidad.

Referencias

Agudelo, A. y Correal, M. (1997). Manual Pedagógico de Educación Familiar. Hacia un Escuela de Padres. Bogotá: Kimpres.

Freud, S. (2007[1915]). Sobre la Psicología del Colegial. Tomo XIII. En: Obras completas. Buenos Aires: Amorrortu Editores.

Grinder, R, (1998) Adolescencia. México: Limusa.

Imbriano, A. (2005). ¿De qué sufren los adolescentes, hoy? En: Testimonios de una praxis. I. Los conceptos. Buenos Aires: Editorial Argentina.

Kaplan, L. (1991). Adolescencia. El adiós a la Infancia. Buenos Aires: Paidós.

Moraleda, M. (1999). Psicología del Desarrollo Infancia, Adolescencia, Madurez y Senectud. Barcelona: Alfaomega Marcombo.

Muñoz, A. (2006). La adolescencia: entre decepción y encuentro. En: De la infancia a la adolescencia. Temas cruciales. Bogotá: Paidós.

Pereira, S. (2001). El Arte de Educar en Familia. Madrid: CCS.

Guía metodológica. Taller No 2: *Es tiempo de negociar: autoridad y límites en la adolescencia*

Objetivos:

- Reflexionar con los padres y madres, maneras alternativas de ejercer la autoridad hacia formas negociadas y posibilitadoras del desarrollo de la autonomía.
- Construir colectivamente los modos como pueden llevarse a cabo el establecimiento de normas y la sostenibilidad de las mismas.

Encuadre. 15'

Propósito: Situar a los padres/madres que llegan por primera vez a la Escuela de Familia, frente a los contenidos y la dinámica de trabajo.

Procedimiento: Se presentan las personas nuevas y luego se hace un recuento del taller anterior. Se pide a personas voluntarias que compartan la tarea familiar y aquello que hayan hecho distinto como producto del taller anterior.

Consecuencias de la autoridad en

generaciones anteriores y actuales. 25'

Propósito: Mostrar las consecuencias para el desarrollo de la autonomía y la responsabilidad que tiene los distintos estilos como se asume la autoridad.

Procedimiento:

Actividad N. 1: Escuchar la canción “No basta” de Franco de Vita; se pide a los participantes tomar nota de aquellas frases que se relacionen con la autoridad; luego se ponen en común para introducir el tema.

Actividad N. 2: Se organizan en subgrupos para discutir:

- ¿Cómo se ejercía la autoridad en generaciones anteriores y qué consecuencias tenía?
- ¿Cómo es la autoridad que asumen los padres/madres en la actualidad y cuáles considera que son sus consecuencias?

Plenaria y conversatorio. 20'

Propósito: Puntualizar en las consecuencias para el desarrollo de la autonomía y la responsabilidad de los estilos de la autoridad.

Procedimiento: Cada grupo presenta los resultados de la actividad N. 2. La persona facilitadora retorna los aportes de los grupos, para hacer una retroalimentación que puntualice en:

- Necesidades de reglas claras y permanentes en el tiempo.
- Capacidad de escucha y negociación en el establecimiento de acuerdos.

- Coherencias entre las figuras de autoridad para el ejercicio de la misma.

- Ponerse en la condición del hijo.

- Lo que padres/madres hacen para construir con la formación de la responsabilidad y autonomía de los hijos.

Construcción de alternativas trabajo grupal. 25'

Propósito: Facilitar en los padres/madres, la apropiación de maneras concretas de poner en práctica la autoridad.

Procedimiento: Se dividen el grupo para discutir y dar manejo a los casos planteados, utilizando los aportes de la discusión anterior. Los subgrupos exponen en plenaria el manejo que hicieron para resolver la situación presentada.

Situación No 1: Juan Pablo es un joven de 17 años quien, durante su educación secundaria, se caracterizaba por ser poco amistoso y permanecer mucho tiempo en casa con su familia. Ahora ha ingresado a la Universidad; esto ha generado la ampliación de su círculo de amigos y a la vez un incremento en las salidas a reuniones sociales. Desde hace una semana viene diciendo a sus padres que desea asistir a la fiesta de cumpleaños de un compañero de la Universidad. Su madre tiene temor porque no conoce a sus compañeros y teme las “malas amistades”. Su padre, por el contrario, no encuentra ningún problema con este plan, inclusive quiere prestarle el carro para que se desplace a la fiesta. ¿Qué le recomendarían a esta pareja para manejar las salidas a fiestas y otros programas de Juan Pablo? ¿Cómo ejercerían la autoridad?

Situación No 2: Catalina es una chica alegre y “guapachosa”, le gusta ver televisión, chatear y reunirse con sus amigos/as; sus padres permanentemente le están recordando que debe mantener su cuarto organizado. Ella, aunque no protesta abiertamente por esta orden, en contadas oportunidades incumple con la tarea. Su madre, quien permanece más tiempo en casa, pasa de la cantaleta a la resignación; en algunas oportunidades “se pone muy brava” y en otras se da por vencida y decide organizarle sus cosas. Pese a los repetidos esfuerzos por hacer que Catalina se responsabilice del orden de su cuarto y contribuya con algunas tareas domésticas, todo parece imposible. ¿Qué puede hacer esta familia para que Catalina sea más responsable con todas sus cosas? ¿Qué cosas distintas pueden hacer sus padres?

Compromisos y cierre. 15'

Propósito: Identificar el cumplimiento de los objetivos y motivar la puesta en marcha de

formas alternativas en el ejercicio de la autoridad.

Procedimiento: Se entrega a los padres/madres hojas decoradas donde dibujan y/o escriben aquellos comportamientos o actitudes que quieren hacer distinto.

Evaluación. 15'

Propósito: Evaluar el cumplimiento de los objetivos del taller y retroalimentar aquellos aspectos que se considere necesarios para mejorar la Escuela de Familia.

Procedimiento: Se entrega a los participantes un formato con las siguientes preguntas: Con los aprendizajes y reflexiones generadas durante el taller, ¿qué consejos le daría a los padres/madres para ejercer la autoridad con sus hijos/as adolescentes?; ¿Qué sugerencias tendría para mejorar la experiencia de la Escuela de Familia?

Documento teórico. Es tiempo de negociar: autoridad y límites en la adolescencia

¿Por qué reflexionar sobre la autoridad en la adolescencia?

El manejo de la autoridad en la adolescencia se convierte en un reto para los padres y madres, ya que experimentan con sus hijos/as una época de cambios, donde se generan tensiones entre lo que ellos quieren ser y lo que sus padres han proyectado para la vida de ellos. En tal sentido, es necesario que padres y madres se tomen un espacio para la reflexión sobre cómo se ha venido asumiendo la autoridad y sus límites en la adolescencia dentro de la familia, para con ello generar

nuevas alternativas de negociación que les permita a los hijos/as avanzar en el desarrollo de responsabilidades y autonomía.

Para muchos padres/madres la etapa de la adolescencia trae consigo una serie de dificultades relacionadas con ciertas actitudes y comportamientos de sus hijos/as, como rebeldía, poco compromiso en el acatamiento de las normas y apatía frente a sus responsabilidades. Estos cambios que muestran muchos adolescentes obedecen a la necesidad de ir diferenciándose de la figura de sus padres y construir así su propia identidad:

El adolescente cuestiona la autoridad, necesita afirmar su personalidad, rechaza las normas, y se rebela contra ellas más que contra sus padres, y así manifiesta su deseo de cambio y de independencia (...) ellos aceptan la autoridad e incluso la consideran necesaria:

quieren límites y necesitan saber hasta dónde es aceptado su comportamiento, pero rechazan la forma como se ejerce la autoridad (Ángel de Usquiano, Oquendo y Guzmán et al., 1996).

¿Cuáles son las consecuencias de los diferentes estilos de autoridad?

A lo largo de las generaciones se han experimentado varias maneras de asumir la autoridad. En generaciones anteriores, por ejemplo, los padres/madres entendían y actuaban desde un modelo autoritario basado en el establecimiento de órdenes y normas que no podían ser cuestionadas por los hijos/as; este estilo generaba temor, dependencia y sumisión.

En las generaciones actuales, algunos padres/madres asumen una posición de no querer repetir los modelos anteriores de autoridad, pero se encuentran sin las herramientas para desempeñarse en un punto medio que ponga en la balanza: normas y reglas negociadas, libertad y responsabilidades, que posibiliten a sus hijos/as construir una identidad autónoma.

Lo anterior tiene como resultado que los padres/madres pasen del modelo autoritario a uno permisivo, siendo el otro extremo de esta situación. Este estilo ha venido ocasionando que los hijos/as estén en el lugar de la autoridad, y que sus familias terminen aceptando los comportamientos que experimentan sus hijos/as en esta etapa.

Como consecuencia de ello, los jóvenes se muestran exigentes, con baja capacidad de aceptar las dificultades, intolerantes y con mínima disposición para asumir responsabilidades propias y con su grupo familiar; es el caso de chicos/as que no participan en las tareas de limpieza y organización del hogar, porque consideran que solo es función de los padres/madres.

Muchas de estas actitudes de los adolescentes terminan siendo alimentadas de manera inconsciente por los padres/madres, cuando no facilitan que ellos asuman responsabilidades en el hogar o en sus propias actividades, sin dejarlos experimentar las consecuencias de sus actos.

Para finalizar, es necesario considerar que uno de los aspectos que hace efectivo ejercer la autoridad es la coherencia que los padres/madres muestran en sus propias vidas. Al decir de Agudelo y Correal (1994, p.20): Tener autoridad es necesario, pero no suficiente para ejercerla de un modo correcto. Este ejercicio supone, en primer lugar, estar luchando personalmente para conseguir en su propia vida lo que se quiere hacer, crecer o incrementar en los hijos. Se trata de crecer juntos, padres e hijos.

Alternativas en el ejercicio de la autoridad

La calidad del clima afectivo que se vive en la familia es una condición para el desempeño de la autoridad paternal, en la que padres/madres y/o las figuras de autoridad en la familia pueden generar el ambiente necesario para:

- Ponerse de acuerdo para el establecimiento de las normas.
- Entrar en diálogo a partir de los acuerdos y

desacuerdos con los hijos/as.

- Manifestar abiertamente a los hijos/as el valor que dan a sus fortalezas y cualidades, sin desconocer sus debilidades y falencias.

En el ejercicio de la autoridad, los padres/madres en la etapa de la niñez de sus hijos/as, son quienes deciden las normas, los límites y las sanciones. En la adolescencia, estas maneras deberán transformarse para considerar el punto de vista de los hijos/as, donde sean concertadas estas reglas de forma clara y precisa y las consecuencias de su incumplimiento.

Uno de los pedidos que hacen los hijos/hijas en la adolescencia a sus padres/madres es que se les posibilite ir ampliando los márgenes de su libertad e independencia. Esto será posible en la medida en que los padres/madres tengan confianza en sus hijos/as y en la educación que le han dado. Además, es importante delegar tareas y responsabilidades cotidianas, incluyendo las consecuencias que esto conlleva. Lo anterior se convierte en herramientas necesarias para que sus hijos/as avancen en el desarrollo de la autonomía.

Una actitud que pueden adoptar padres/madres en el acompañamiento a sus

hijos/as en esta etapa es el reconocimiento de los propios errores y la capacidad para enmendarlos. Muchos padres consideran que es una muestra de debilidad y pérdida de autoridad; sin embargo, es una manifestación de la condición humana, paralela a la paternidad.

Finalmente, la tarea más importante para los padres/as frente a la autoridad es mostrar un ejemplo de vida que sirva como referente a sus hijos/as para construir su propia identidad, a partir del reconocimiento de los valores y cualidades que existen en la familia y que el/la adolescente considera que puede tomar para su vida.

Referencias

Agudelo, H. y Correal, B. (1994). Hacia una escuela de padres. Talleres pedagógicos. Bogotá: Editorial Paulinas.

Montenegro, H. (2007). Problemas de Familia. Santiago: Editorial Mediterráneo.

Usquiano, A. et. al (1996) Familia y ecología humana – Una invitación a mirar la familia con nuevos ojos. Medellín: Universidad Pontificia Bolivariana.

Guía metodológica. Taller No 3. El papel de la familia frente al consumo de drogas y alcohol

Objetivo

Identificar los aspectos que se relacionan con el consumo de las drogas y el papel de la familia como agente preventivo.

Enquadre. 20'

Propósito: Motivar la participación reflexiva

frente al tema.

Procedimiento: Inicialmente se retoma el taller anterior para promover la socialización de la tarea familiar. Seguidamente se presentan las personas facilitadoras, el objetivo del taller y la conceptualización de lo que significa sustancias psicoactivas.

Ejercicio grupal “Rótulos”. 30'

Propósito: Posibilitar la reflexión frente a los diferentes factores de riesgo que pueden incidir en el consumo de psicoactivos.

Procedimiento: A cada persona se le pega en su espalda un letrero con una de las siguientes palabras: baja autoestima, irritable, influenciado, incomprendido, agresivo, abandonado/a, sobreprotegido/a, maltratado/a, abusado/a, aislado/a, ridiculizado/a, deprimido/a, solito/a, mala amistad, manipulador/a, permisivo/a, rígido/a, autoritario/a.

Se indica al grupo que todas las personas deberán interactuar por 5' con el resto de los participantes, intentando tratar a cada uno, según corresponda en su letrero. Para aclarar el ejercicio, las personas facilitadoras, harán un ejemplo práctico utilizando palabras pegadas en su espalda.

La persona facilitadora promueve una discusión alrededor de cómo se sintieron tratados y cual consideran que es la palabra que les correspondió. Estas palabras se copian en el tablero para ser discutidas colectivamente alrededor de la manera como se convierten en factores de riesgo para el consumo de sustancias psicoactivas por parte de los hijos/as. Se cierra el ejercicio con la pregunta general: ¿Cómo creen que estos aspectos pueden ser factores de riesgo para el consumo de sustancias psicoactivas?

Juego de Rol: “Las familias que somos”. 30'

Propósito: Reconocer las interacciones que se presentan en diferentes tipos de familias y sus implicaciones para el desarrollo de habilidades y aspectos preventivos frente al consumo de sustancias psicoactivas.

Procedimiento: Se divide el grupo en tres subgrupos utilizando la técnica de la numeración 1,2,3 – 1,2,3. Se explica que cada grupo deberá representar un tipo de familia, (según formato entregado). Para la preparación de la presentación tendrán 15'.

Cada facilitador se dirige a los subgrupos para aclarar que la actividad consiste en que cada subgrupo construya una breve dramatización de una familia, según las indicaciones. El grupo debe distribuirse los roles a desempeñar; se pueden designar a alguno para que sea quien haga la presentación al inicio de cada personaje. También deben mencionar el nombre de la familia que van a representar, como si fuera el título de la obra; por ejemplo: “Nuestra obra se llama: 'La familia feliz'”.

Familia N° 1. Familia permisiva

Esta es una familia donde no hay normas ni exigencias frente a asuntos como los oficios del hogar; los que deberían ejercer la autoridad no lo hacen, eso es porque no les queda tiempo o porque les da miedo la reacción de los hijos/as y se dejan manipular por ellos. Cuando intentan hacer cumplir una regla, permiten finalmente que los hijos/as hagan lo que desean; además, son figuras que no dan un buen ejemplo, no les dedican tiempo así estén en la casa y tratan de suplir esta ausencia con dinero.

Por lo tanto, los hijos/as de esta familia son desorganizados con sus objetos personales, se levantan a la hora que quieren, ingieren sus alimentos en cualquier lugar de la casa. Cuando se les solicita algo, sacan pretextos para no hacerlo o hacen como si no hubieran escuchado. No son responsables con tareas académicas, por lo cual van mal en el estudio; sin embargo, exigen cosas, salidas o viajes, y

cuando no se cumplen sus peticiones se molestan y gritan a sus padres, quienes permiten que esto ocurra.

Familia N° 2. Normativa

Esta es una familia donde los padres o figuras de autoridad enseñan con el ejemplo y son respetuosos con todos los integrantes del hogar. A los hijos/as los escuchan cuando tienen dificultades y les brindan apoyo para que aprendan a resolver sus problemas, orientándolos frente a los peligros que existen; a pesar de las ocupaciones que tienen, siempre sacan tiempo para ellos. Las normas que existen en esta familia han sido explicadas y son cumplidas generalmente por todos los miembros de la familia.

Por lo tanto, los hijos/as de esta familia también son respetuosos; cuando incumplen una norma entienden que se han equivocado y saben que deberán hacer algo para remediar su falla. Son responsables con los deberes que se les asigna tanto en la casa como en el colegio- universidad. Confían en sus padres para hablar de sus asuntos y son afectuosos con ellos.

Familia N° 3. Autoritaria - sobreprotectora

Esta es una familia donde hay un papá o mamá autoritario/a que impone sus normas, ni siquiera las comparte con la pareja a quien no le permite intervenir en estos asuntos. Estas normas se deben cumplir al pie de la letra y cuando esto no ocurre el padre-madre se enfada hasta el punto que se pone agresivo/a. También sucede cuando surge una dificultad con uno de los hijos/as; por ejemplo, una mala nota. Si hay un paseo o fiesta de la universidad, el padre-madre no lo permite por temor a que le pase algo malo; tampoco les permite que salgan hasta altas

horas de la noche de fiesta o con sus amigos/as, por temor a las malas compañías; es decir en general, estos padres sobreprotegen a sus hijos/as. Sin embargo, no hablan con ellos ni les demuestra el afecto que sienten.

Por lo tanto, los hijos/as de esta familia no entienden por qué hay que cumplir con las normas; cumplen las órdenes de su padre-madre cuando él se encuentra en casa, pero las incumple cuando no está, no hablan con él/ella por miedo a que los regañe, mienten cuando se equivocan para no ser castigados y se aburren fácilmente al no poder vivir su juventud como quisieran.

Plenaria. 20'

Propósito: Promover la discusión colectiva alrededor de las consecuencias que tiene cada tipo de familia y los factores de riesgo que cada estilo representa, para el consumo de sustancias psicoactivas.

Procedimiento: La persona facilitadora pide al grupo sus apreciaciones sobre cada tipo de familia, promoviendo la discusión alrededor de ¿Qué es lo que ocurría en cada familia? ¿Qué consecuencias tiene para los hijos/as este tipo de familias?

Se tomará nota en el tablero para focalizar la discusión y hacer los aportes pertinentes.

Construcción de mural. 20'

Propósito: Promover reflexiones personales a cerca de lo que cada uno considera está haciendo bien en la relación con sus hijos/as y aquellas cosas que son necesarias modificar.

Procedimiento: Se explica al grupo que a continuación se construirá un mural colectivo

con todas las reflexiones, conclusiones y propósitos que cada uno se hace para con sus hijos/as. A cada uno se le entrega un marcador con la indicación de escribir en el mural los

aportes y reflexiones que considere pertinente. Posteriormente, la persona facilitadora pide a un/a voluntario/a leer todas las anotaciones que hicieron en el mural.

Documento teórico: El papel de la familia frente al consumo de drogas y alcohol

En la actualidad, el consumo de sustancias psicoactivas es una de las principales problemáticas sociales observadas entre los adolescentes de la mayoría de países del mundo. Por lo tanto, es de gran importancia que la prevención del consumo de este tipo de sustancias, incluido el alcohol, se aborde de forma conjunta entre padres/madres y educadores, de tal manera que puedan brindar orientación apropiada, temprana y oportuna respecto al tema.

Características generales de las sustancias psicoactivas

Son sustancias naturales o sintéticas que, al ser introducidas en el organismo, afectan el sistema nervioso central y cardiovascular modificando varias de sus funciones, ya que tiene la propiedad de actuar como estimulante o depresor.

La sustancia psicoactiva legal más consumida por los jóvenes es el alcohol y la ilegal es la marihuana. Esta última se convierte en puerta de entrada al mundo de las drogas, hecho que se confirma tras la investigación que realizó “Rumbos” Santa Fe de Bogotá, Colombia (2006), en donde se encontró que la marihuana es la droga más consumida por los jóvenes estudiantes colombianos, ubicando el mayor consumo por departamentos, así: Bogotá 85%, Caldas 13,9%, Quindío 11,6%, Risaralda

11,0%, Valle 6,6% y Antioquia 6,5% (Castaño, 2006).

La planta de marihuana contiene más de 400 componentes químicos entre los que se destaca el tetrahidrocannabinol, el cual al ser introducido en el organismo altera la percepción y el procesamiento de información, dificultando la adaptación, clasificación y significado que se da a las experiencias. Esto quiere decir que el consumo de marihuana interfiere en la percepción de los estímulos, viéndose afectada la atención, la conducta, la memoria, el aprendizaje y la integración de las experiencias sensoriales.

El adolescente frente a las adicciones

Reconociendo que la etapa de la adolescencia es concebida como un periodo trascendental en el desarrollo de todo ser humano, se experimenta durante su trascurso gran vulnerabilidad frente al consumo y adicción a las sustancias psicoactivas, ya que durante la adolescencia “se presenta una serie de cambios a nivel físico, psicológico y social que se manifiestan en diferente intensidad en cada persona” (Núñez, 2001, p.1), hecho que se demuestra en la inestabilidad de la conducta, además de la apatía, aislamiento, rebeldía, desaprobación de la normatividad y sentimientos de rechazo social y familiar, entre otros.

Durante este periodo de evolución, los jóvenes de igual forma acrecientan su conocimiento en muchas áreas y sienten la necesidad de ajustarse a las exigencias del entorno en que se desenvuelven, sin tener acertada y amplia comprensión.

Es así como el joven, frente a la necesidad de aceptación de su grupo de amigos/as, en muchas ocasiones se deja influenciar por ellos para ganar aprobación. Rivière (2002) dice que los jóvenes, al encontrarse inmersos en una cultura, aprenden tanto de las acciones que ellos realizan como de las acciones que observan en los demás (padres, docentes, amigos/as, vecinos, etc.), de lo cual extraen conclusiones que pasan a formar parte de sus creencias. Esto puede interpretarse como riesgo frente al consumo de psicoactivos y la presentación de problemáticas asociadas a él (pandillismo, delincuencia, deserción escolar, prostitución).

El papel de la familia frente a las drogas

Las familias, independientemente de las distintas formas de organización que se vienen presentando en los últimos años, tienen como funciones importantes para el desarrollo integral de sus hijos/as, proporcionar apoyo emocional, protección física, educación, impulso para que avancen en su autonomía, independencia y socialización con los demás miembros de la comunidad.

Teniendo en cuenta que factores de riesgo tales como el ambiente en que se vive, la falta de información, la búsqueda de nuevas sensaciones, el fracaso académico, la baja autoestima, el desacato a la norma, etc., aumentan la probabilidad de que un joven genere dependencia a las drogas, se hace

necesario que padres y madres de familia adquieran las herramientas y estrategias suficientes para convertirse en un medio preventivo de este y otros tipos de problemáticas.

Por lo anterior, se considera que el papel de la familia debe estar orientado a acompañar el proceso de desarrollo del hijo(a), brindar información clara en cuanto a las sustancias psicoactivas y demás riesgos psicosociales, posibilitar la sana integración a un grupo de amigos/as, hacer acompañamiento académico y proponer ocupación del tiempo libre con actividades agradables en las cuales los padres o cuidadores también pueden participar. Además, es importante propiciar un ambiente emocional del grupo familiar en el que se brinde respeto, tolerancia, normatividad, afecto, comunicación y escucha, ya que esto permitirá que los adolescentes puedan lograr un proceso de maduración y desarrollo integral.

Referencias

Castaño, V. (2006). Situación de consumo de sustancias psicoactivas en Colombia. Bogotá: Dirección general de salud pública, programa Presidencial.

Núñez, J. (2001). Psicopatología de la adolescencia. México: El manual moderno. Bibliografía recomendada

Horrocks, J. (1997). Psicología de la adolescencia: Naturaleza de la adolescencia. México: Trillas.

Fernández, C. (1995). Programa de prevención de drogodependencias. Madrid: Ministerio de Educación y Ciencia.

Mejía, E. (2001). Programa Integral de Desarrollo Educativo Familiar. Guía para el Mediador. España: FAD (Fundación de Ayuda contra la Drogadicción).

Rivière, A. (2002). La psicología de Vygotski. Madrid: Machado.

Guía metodológica. Taller No 4. La comunicación con los adolescentes, ayer y hoy

Objetivos

Señalar las características de la comunicación entre padres/madres e hijos/as en generaciones anteriores y compararla con la actual, desde los factores del contexto sociocultural que influyen.

Encuadre. 15'

Propósito: Poner en contexto a las personas participantes en relación con la metodología, temáticas abordadas, personas facilitadoras, etc.

Procedimiento: La persona facilitadora hace un recuento de los temas y actividades desarrolladas por la Escuela de Familia; para esto puede pedir a algunos de los participantes que comenten acerca de lo que les ha llamado la atención de los temas tratados. Se promueve la presentación de las personas participantes con la siguiente técnica: los hijos/as presentan a sus padres diciendo su mejor cualidad y viceversa.

Recordando la Historia. 30'

Propósito: Reflexionar sobre los cambios generacionales desde lo sociocultural y las implicaciones que esto tiene en la comunicación entre padres/madres e hijos/as.

Procedimiento: Se presenta un video en dos

partes: la primera, con musicalización de la juventud de los padres y fotografías representativas de su época; la segunda, con música e imágenes características de la generación actual. Seguidamente se conforman grupos separados de padres/madres e hijos/as para discutir las siguientes preguntas:

Para los padres/madres: ¿Cuáles son las características de la comunicación que tenían los padres/madres con sus hijos/as en generaciones anteriores?, ¿Cómo se relacionan estas características con el contexto sociocultural, es decir, con la época en este momento?

Para los hijos/as: ¿Cuáles son las características de la comunicación entre los padres/madres con sus hijos/as en la generación actual?, ¿Cómo se relacionan estas características con el contexto sociocultural?

Plenaria. 30'

Propósito: Recoger las principales reflexiones de cada subgrupo para promover el debate colectivo frente al tema.

Procedimiento: Se pide a cada grupo que elija a un representante que plantee las conclusiones a las que han llegado. La persona facilitadora hará sus apreciaciones, puntualizando en:

* Elementos socioculturales y su impacto en la familia y la dinámica de la comunicación.

* Importancia de que padres y madres se interesen por comprender los nuevos contextos, trascendiendo la añoranza.

* Estrategias de comunicación familiar (construcción conjunta).

Cierre. 15'

Propósito: Poner en común las conclusiones y aprendizajes personales.

Procedimiento: Se pide a las personas que

piensen en el principal aprendizaje y/o propósito que les queda del taller. Seguidamente se proporcionan marcadores, temperas, pinceles, etc., para plasmar en un mural colectivo los aportes de todas las personas participantes.

Evaluación. 15'

Propósito: Analizar el impacto y sentido para los participantes de toda la Escuela de Familia a nivel personal, familiar, de pareja.

Procedimiento: Se entrega a cada persona un formato de evaluación para registrar allí sus percepciones frente a distintos aspectos de la Escuela de Familia.

Documento teórico: La comunicación con los adolescentes, ayer y hoy

Situar la comunicación con los adolescentes ayer y hoy presupone una diferencia entre la forma como se daba antes y como se está dando ahora. Vista así la comunicación, implicaría un componente de cambio que se da a lo largo del tiempo, en donde la expresión de la identidad de los hijos/as y la posición de autoridad de los padres o adultos que se manifiestan en la comunicación está marcada por los modos o condiciones que se construyan por ambas generaciones para entenderse, corregirse y quererse. Dichos temas de identidad y autoridad ya han sido abordados en módulos anteriores; por tanto, en el presente apartado nos centraremos en el carácter dinámico de la comunicación con los adolescentes.

Desde las ciencias sociales y humanas, los cambios en la comunicación pueden ser entendidos al comprender que las generaciones son un “conjunto de personas

que viven en una misma época, que han nacido en un determinado periodo de tiempo y que han vivido los mismos acontecimientos y circunstancias” (De Martin, 2006, p. 39), que en sí mismas están destinadas a entender el mundo desde las interacciones que tienen en ese momento.

Entonces, si se entiende que los contextos socio culturales cambian y las generaciones que son propias a su época muestran marcadas diferencias entre unas y otras, vale preguntarse qué sentido tiene el mantener la añoranza que se identifica en algunos padres y profesores, al recordar cómo era la comunicación con los adultos cuando eran adolescentes, en donde ciertas cosas que vivieron quedaron aprendidas desde el “así debe ser”, incluso a temprana edad. Sin embargo, su inconformidad es evidente y todos hemos escuchado en algún momento apreciaciones que parecieran que “todo

tiempo pasado fuera mejor” y que en la actualidad comunicarse con el adolescente es problemático o, en ocasiones, imposible.

Otra transformación que se ha encontrado con el paso de las generaciones es el “deterioro de la educación en casa”. Según algunos, años atrás los padres sí eran “figuras de autoridad” porque los hijos/as hacían lo que ellos dijeran, como si esto fuera un poder concedido solo por el hecho de ser el padre o la madre, sin derecho a discusión. Esta forma de crianza, en algunos casos, se caracterizaba por ser más drástica o autoritaria, siendo una voluntad impuesta que generaba temor y se confundía la mayoría de las veces con el respeto, resultando efectiva si el padre o el adulto estaba presente, pero generaba la idea de que si esas cosas prohibidas querían hacerse debían ser a “escondidas”, pese a saber que existiría una reprimenda en caso de ser sorprendidos.

Y para señalar un último cambio también en las pautas de crianza, tenemos la inclusión de algunas interpretaciones difundidas, que se supone fue obra de algunos psicólogos, que decían que todo tipo de corrección física o verbal era maltrato y las implicaciones de trauma que estas traerían consigo eran a largo plazo. Errores que comúnmente se comenten cuando las teorías están descontextualizadas y se transmiten sin argumentación clara, pues si bien existen casos de maltrato no toda corrección siempre lo es. Por ello, es natural que todavía algunos padres desestimen los consejos de algunos profesionales, al encontrar que los adolescentes “se salen de las manos” porque “les ha faltado mano firme”.

Sin embargo, contrario al maltrato e incluso al autoritarismo (imponer la fuerza o generar temor para que el otro haga lo que se le manda), el ejercicio de la autoridad facilita en

los adolescentes el respeto y la obediencia, sin requerirse cuando hay sentido de la norma, la presencia de un “policía o guardia” para hacerla valer, pues se comprende que el respetarla generará mayores beneficios, aunque estos sean a largo plazo. Esta figura de autoridad (padre, madre, acudiente) se manifiesta en la comunicación, en donde se reconoce y en compañía de los otros integrantes de la familia; por ejemplo, se establecen las pautas de acción que aprueban o desaprueban determinadas formas de actuar, que incluyen también a los padres, reconociendo que ellos pueden llegar a equivocarse. Aquí, el “poder” deja de ser del adulto y se convierte en derechos y deberes que son compartidos por todos, logrando consensos y requiriendo escucharse los unos a los otros para hacer ajustes en dichas pautas. La comunicación hoy en la era digital

La añoranza por la comunicación de años pasados se da en algunos padres de familia, pero son también muchos los que han encontrado que el comunicarse con sus hijos especialmente cuando están adolescentes, les exige entender las nuevas necesidades y demandas que estos jóvenes tienen. Cada vez es más común que la televisión, el cine, la radio, la prensa y los videojuegos, estén y continúen en la vida cotidiana familiar como prácticas de entretenimiento las cuales igualmente influyen directamente en la forma como los hijos/as piensan y sienten (Quiroz, 2003).

Estos padres a los que hacemos referencia, entendieron que el pretender proteger a los hijos/as (adelantándose muchas veces a la adolescencia) de los medios masivos de comunicación y avances tecnológicos para que no fueran su realidad, no les posibilita la creación de estrategias para que se regulen y delimiten hasta dónde llegar, haciendo que

sea más beneficiosa que dañina la interacción con dichos medios. Los padres desde hace tiempo identificaron el nivel de influencia de los medios tanto en niños, jóvenes y adultos, siendo más evidente en los dos primeros, lo cual es respaldado por Quiroz (2003) cuando expresa que:

La importancia de los medios masivos de comunicación –llámese prensa escrita, cine, radio y especialmente televisión – en la formación de las opiniones, valores, expectativas sociales y en la socialización en general es un hecho evidente y aceptado hoy en día desde los diversos puntos de vista. A estos medios se ha incorporado la tecnología digital que abre y potencia los campos de la información y el entretenimiento. Estamos frente a tecnologías del conocimiento y la comunicación que afectan la forma en que sentimos y pensamos, lo cual ha creado un nuevo ambiente comunicacional que modifica o añade posibilidades a nuestra manera de percibir y vivir el mundo.

Actualmente, lo mismo ha pasado y sigue pasando con el internet y el celular, que han permitido que además de ser cada vez de más fácil adquisición han posibilitado que se modifiquen los hábitos o costumbres de las personas. Estar localizable y con posibilidad de comunicarse en todo momento, ya sea hablando o por medio del chat (conversaciones por mensajes de texto virtual) o video chat (conversación con cámara web), responden a demandas que no hubiera sido satisfacer años atrás.

Pero ¿cuál es el papel de la familia frente a estos hechos? No existe una sola respuesta ya que es algo que se debe resolver en la particularidad de cada familia. Es necesario que sus miembros se hagan la pregunta y busquen entender la dinámica de esta

comunicación digital que, más allá de alejar a los jóvenes hacia un mundo virtual, también posibilita que sean herramientas con la que logran determinados objetivos de comunicación. Sin embargo, debe tenerse en cuenta que dichas herramientas no deben desplazar los objetivos de formación que cada familia considere importantes desarrollar, en cuanto a los valores, las opiniones que se difundan en sus integrantes y las proyecciones a futuro que tienen entre los diferentes miembros respecto a sus proyectos de vida. Tal vez lo que si deba pensarse es en nuevas formas de lograr dicha formación.

Para tener en cuenta al comunicarnos

Finalmente, se puede decir que la comunicación familiar se convierte en una ruta necesaria de transitar si se quiere allanar el camino para que todos sus integrantes puedan expresar sus sentimientos, pensamientos, angustias, dificultades, etc. Es preciso que las familias dediquen algún tiempo para estar juntas; compartir la hora de las comidas, por ejemplo, podría ser un buen momento para este propósito.

Es gracias a dichos momentos compartidos en familia como cada uno de sus integrantes pueda contar con la certeza de sentirse persona amada, apoyada, querida, tenida en cuenta. Sin embargo, la sola presencia compartida no garantiza lo anterior; será necesario que cada uno se esfuerce por una comunicación que tenga algunos requisitos que comentamos a continuación:

Respetuosa: comprender que los demás miembros de la familia son únicos y por tanto, tienen maneras diversas de expresarse y ver el mundo: “Aunque no me gusta tu “pinta”, supongo que te agrada y te sientes bien así”.

Empática: Más allá de pretender imponerse desde la propia perspectiva, busca ponerse en el lugar del otro para comprender desde allí los sentimientos del otro: “Entiendo tu enfado porque conozco tu sentido de la responsabilidad”

Potenciadora: Siempre está dispuesta a agradecer, reconocer y valorar el lado positivo de las situaciones y de las personas: “Sé que preparaste con cariño la comida como gesto de tu amor, aunque no haya salido como esperabas... o hayas dejado la cocina hecha un caos”.

Para terminar, podemos decir que la “buena” comunicación es una experiencia que se aprende; de ahí que sea tan importante el papel que los padres y madres juegan como modelos que los hijos/as pueden imitar. Nunca es tarde para intentar mejorar nuestra comunicación.

Referencias

De Martín, H. (2006). La generación de la era digital. En: Tender puentes. Una perspectiva para educar y convivir con los adolescentes (pp. 39- 47). España: Octaedro.

Perinat, A. (2003). El desarrollo de la identidad personal. En: Psicología del desarrollo: un enfoque sistémico. Cap. XXI. Barcelona: Ed UOC.

Quiroz, M. (2003a). Comunicación y educación. En: Aprendizaje y comunicación en el siglo XXI (pp. 49-56). Colombia: Norma.

Quiroz, M. (2003b). Sociedad y comunicación. En: Aprendizaje y comunicación en el siglo XXI (pp. 19-47). Colombia: Norma.



TALLERES PARA PAREJAS

Mg. Mireya Ospina Botero

Talleres para parejas

En estos 2 talleres se abordan diversos aspectos relacionados con la construcción de

una relación de pareja: los motivos, sentidos y aspectos que hacen posible construir y mantener el vínculo afectivo hacia el crecimiento de sus miembros.

Guía metodológica. Taller de parejas No. 1: *Cuidado del vínculo*

Objetivos

Favorecer un espacio de encuentro en el que las parejas puedan vivenciar y compartir acerca de las cosas que hacen posible el cuidado del otro y de su vínculo afectivo.

Encuadre. 30'

Propósito: Ubicar a las personas que vienen por primera vez en los propósitos y objetivos de la Escuela de Familia y de manera puntual en los propósitos del taller de parejas.

Procedimiento: La persona facilitadora presenta los objetivos del taller, los alcances y metodología. Si el grupo de personas lo permite, se hace una pequeña presentación de los participantes.

Poemas de Apertura. 30'

Propósito: Introducir el tema del cuidado del vínculo afectivo, a partir de las vivencias de la relación que son evocadas con un poema.

Procedimiento: Se hace una presentación en diapositivas de algunos poemas para promover la discusión y análisis sobre el tema.

Ejercicio de parejas: “¿Quiénes somos?: Encontrando nuestras fortalezas” 30'

Propósito: Facilitar en las parejas el

reconocimiento de fortalezas, cualidades, aspectos valorados y reconocidos de la otra persona.

Procedimiento: A cada pareja se le entregarán dos globos (con colores diferenciados para hombres y mujeres) y 2 marcadores. Se pide a cada pareja que intente jugar con los globos; seguidamente, cada persona debe escribir en el globo de su compañero de manera alternada: ¿Qué es lo que más me gusta de mi pareja? ¿Cuál es la parte del cuerpo que más me gusta de mi pareja? ¿Qué significa la pareja en mi vida? ¿Qué fue lo que me enamoró de ti?

Este ejercicio se hará alternando los globos entre la pareja. Para finalizar, se pide a las parejas que revienten los globos con sus cuerpos y encuentren las preguntas que deberán discutir: ¿Qué significa para usted cuidar su relación? ¿Que le gustaría que hiciera su pareja para cuidar el vínculo afectivo? ¿En qué momentos de nuestra relación de pareja me siento aceptada/o, comprendida/o y respetada/o?

Recomendaciones. 10'

Propósito: Que las parejas puedan puntualizar y focalizar en los aspectos que para el caso específico de su relación, se convierten en necesarios para cuidar el vínculo.

Procedimiento: A cada pareja se le entrega un sobre con la siguiente consigna que deberá discutir por espacio de 5 minutos: “Plantee 3 recomendaciones fundamentales para el cuidado del vínculo y del otro”.

Plenaria y conversatorio. 20'

Propósito: Conocer las experiencias, saberes y aportes de las personas participantes frente al cuidado del vínculo afectivo.

Procedimiento: Cada pareja socializa sus respuestas. Uno de los facilitadores del taller

toma apuntes para elaborar síntesis y conclusiones del taller.

Conclusiones y evaluación. 10'

Propósito: Motivar a las parejas a comprometerse con un propósito que contribuya al fortalecimiento y cuidado del vínculo.

Procedimiento: Se pide a las parejas que elijan una de las recomendaciones planteada en la discusión anterior, que consideren útil para su relación y que deseen poner en práctica durante los próximos 15 días.

Guía Metodológica: Taller de Parejas Cuidado del Vínculo. Parte No 2

Encuadre. 30'

Propósito: Retomar los principales aprendizajes y experiencias del taller anterior y motivar las personas que llegan por primera vez.

Procedimiento: Se pide a las parejas que, de manera voluntaria, compartan sus experiencias relacionadas con la puesta en práctica del compromiso. Seguidamente, se hace la presentación de los objetivos del taller y la dinámica metodológica del mismo.

Análisis de texto. 30'

Propósito: Generar un espacio de reflexión sobre la importancia y las implicaciones para la relación de pareja del cuidado del vínculo.

Procedimiento: Se realiza la lectura del texto: “El retrato de bodas”. Se propone una discusión grupal alrededor de la historia del relato, orientada por las preguntas: ¿Qué

consideran que le pasó a la pareja? ¿Por qué creen que las parejas pueden llegar a un estado de “desconocimiento”? ¿Qué factores entran en juego en el cuidado del vínculo? El ejercicio se cierra con la socialización y comentarios de algunos apartes del módulo teórico que se les entrega al grupo.

Salir de compras. 30'

Propósito: Favorecer una reflexión personal en torno a lo que cada uno hace o deja de hacer para el cuidado de su vínculo.

Procedimiento: El lugar de realización del taller será ambientado con cuatro lugares (bases) que representan una tienda, en la cual podrán adquirir diversos insumos para fortalecimiento del vínculo afectivo.

Cada persona pasará por las tiendas 'comprando los ingredientes': palabras alusivas a actitudes, acciones, valores, etc., que considere debe agregar a su relación. Las

tiendas de cada base estarán ambientada por velas encendidas y pebeteras.

Base No 1: Tienda de reconocimiento: Aceptación, admiración, valoración, respeto, exaltación, motivación, estímulo, acompañamiento, apreciación.

Base No 2: Tienda del perdón: Comprensión, honestidad, sinceridad, olvido, reparación, compromiso, diálogo, lealtad, escucha, acuerdos.

Base No 3: “Nosotros solitos”: Tiempo juntos, intimidad, pasión, sexo, compartir a solas, abrazos, mimos, “apapachar”, caricias, ternura.

Base No 4: Diálogo: Escucha, compartir, empatía, confesión, intercambio, proactividad, propósito constructivo, asertividad.

Pactos de pareja.15'

Propósito: Propiciar un diálogo entre la pareja para analizar aspectos que deben ajustarse para el cuidado del vínculo.

Procedimiento: Una vez cada pareja discute y dialoga sobre los 'ingredientes' que compraron, las coincidencias y las diferencias, hablarán sobre lo que cada uno considera que debe fortalecerse o agregarse a

su relación. Una pregunta para orientar la discusión es la siguiente: ¿Qué quiero hacer diferente para cuidar el vínculo amoroso? Los pactos y compromisos para cuidar el vínculo afectivo, que cada pareja acuerde, serán plasmados en una afiche que será pegado en un lugar visible, para que los asistentes puedan observarlo.

Circuito de observación. 15'

Propósito: Retroalimentar las perspectivas, observando y analizando las elaboraciones de los otros participantes.

Procedimiento: Se pide a las parejas que peguen su afiche en un lugar visible para que el resto de los participantes puedan hacer el recorrido y retroalimentarse con los aportes de otros.

Evaluación y Cierre. 10'

Propósito: Analizar el cumplimiento de los objetivos del taller.

Procedimiento: A cada pareja se le entrega un formato en el cual deben registrar las siguientes preguntas: 'Para qué le sirvió su participación en el taller de parejas? ¿De qué manera el taller le permitió cumplir las expectativas que se había planteado? ¿Qué sugerencias tendría para mejorar el taller?

Documento teórico sobre el cuidado del vínculo afectivo

Para abordar el “Vínculo Afectivo” en la pareja, es necesario plantear una primera definición de lo que se entendería con este término. Para los adultos el vínculo afectivo es la capacidad que tienen las personas para

construir lazos y relaciones con otros; en el caso de las parejas se diría que son todos los motivos, sentidos, expectativas y necesidades, que hacen que una pareja desee estar junta.

Es necesario tener en cuenta que cada miembro de la pareja viene de una historia familiar y personal construida por un sinnúmero de experiencias y aprendizajes que configuran las maneras particulares de ver el mundo, de expresar sentimientos como el amor, de disponerse al cuidado del otro, y más aún, en el marco de lo que implica una relación de pareja. En últimas, esta historia tiene que ver con la manera en que en la vida adulta las personas se relacionan con su pareja, con su capacidad para cuidar y dejarse cuidar del otro. Como dice a su modo Federico García Lorca: “Eres más que mi historia de amor, eres la gloria misma, te doy las gracias por haber venido; mi camino era sobrio y vacío y hoy por ti sé lo que es amar...”

Se ha observado que, en algunas ocasiones, aquellas personas que pasaron por situaciones problemáticas en su infancia y crecieron en circunstancias de privación y maltrato, pueden tener mayores dificultades para relacionarse y cuidar del otro, dar cariño, expresar sus sentimientos y establecer relaciones de pareja que sean trascendentales, en las que se dé un equilibrio entre dar y recibir, en el marco de un vínculo de reciprocidad afectiva donde uno de los objetivos principales sea cuidarse mutuamente y cuidar el vínculo (relación de pareja).

El cuidado del vínculo en las relaciones de pareja depende en gran medida de las dinámicas que se hayan establecido entre dar y recibir, lo que implica pensar aquellas cosas que se dan y se espera recibir del otro. El dar no se circunscribe solamente al plano material, sino también con dar y brindar aspectos de carácter afectivo y emocional; por ejemplo, dar amor, compañía, cuidado y atención. Esto es algo que ilustra Julio

Cortázar cuando escribe su poema “Bolero”, diciendo: “Qué vanidad imaginar que puedo darte todo, el amor y la dicha, itinerarios, música, juguetes. Es cierto que es así: todo lo mío te lo doy, es cierto, pero todo lo mío no te basta como a mí no me basta que me des todo lo tuyo”.

Recibir, por otro lado, implica asumir una posición en la que se valoran los intentos que el otro hace, en su esfuerzo por dar y prestar su atención y compañía; implica tener en cuenta que aquellas cosas son una importante expresión del amor y la necesidad de cuidar el vínculo que los mantiene juntos.

Sin embargo, sobre el dar y recibir existen diversas creencias respecto de las necesidades, petición de cosas y el ejercicio de dar de cada uno, así, “Muchas personas creen que si tienen que pedir algo, no vale la pena tenerlo, otro mito es si en realidad me amaras, hubieras sabido lo que necesitaba” (Gilbert y Shmukler 2000, p. 119). Otra creencia es la idea de que si damos al otro aquello que quisiéramos recibir de él, este se dará cuenta de nuestras necesidades.

Lo anterior expresa, precisamente, cómo en la dinámica del dar y recibir está contenido lo que significa cuidar al otro y buscar su bienestar. También invita a pensar en lo que significa cuidar la relación y los motivos que los mantiene juntos y les permite compartir cada momento de su vida. Cuidar el vínculo implica entonces, por un lado, atender a las necesidades de reconocimiento, aprecio, valoración y respeto hacia el otro, a la par que se discute y dialoga aquello que nos molesta o disgusta de manera respetuosa y constructiva.

Cuidar del otro es también la posibilidad de hacer explícitas todas aquellas cosas que valoramos, agradecemos y admiramos de la

pareja. Es por ello que “El cuidado real incluye no solo los así llamados rasgos positivos, es decir, afirmación, confianza y apoyo, sino también la voluntad de comprometerse con situaciones difíciles y dolorosas” (Gilbert y Shmukler, 2000, p. 121).

Es justamente por esto, que muchas personas coinciden en afirmar que se sienten amadas cuando sus parejas les ayudan a crecer, comprende en los momentos de flaqueza, reconoce y valora sus méritos, trata amorosa y respetuosamente, brinda apoyo en los momentos de dificultad. Todos estos aspectos, como se veía anteriormente, tienen que ver con dar algo a la pareja que va más allá de lo material y se relaciona más con la compañía, el afecto, el apoyo, es decir con el cuidado del vínculo. Cuando esta vivencia se da en doble vía, se puede decir que entre la pareja existe un equilibrio entre dar y recibir.

Sin embargo, en muchas ocasiones es posible observar que las parejas se sostienen por influencias externas, como las comodidades económicas, culturales, el cuidado de los hijo/as, e incluso, por los prejuicios sociales.

Estas circunstancias son las que hacen pensar en la manera como el vínculo puede cuidarse por influencia del amor y el cuidado del otro. La pregunta que ha surgido frente a esto es ¿Qué se debe hacer para cultivar el vínculo amoroso en la relación de pareja?

Una de las cosas que propone Markan (1999, p.260) es el tiempo compartido juntos para la diversión: “el tiempo invertido en divertirse juntos y solos como pareja, proporciona una intimidad relajada que fortalece el vínculo entre las dos personas”.

Para muchas parejas, la tarea de crianza de los hijos/as les demanda tal cantidad de tiempo y dedicación que olvidan un poco mirar al lado para encontrarse con la pareja y cultivar la relación, tal como lo propone Markan, donde el cuidado, el reconocimiento, la afectividad, etc. tengan la oportunidad de florecer. Al decir de Gabriela Mistral en su bello poema “Dame la Mano”:

Dame la mano y danzaremos;
dame la mano y me amarás.
Como una sola flor seremos,
como una flor, y nada más...

El mismo verso cantaremos,
al mismo paso bailarás.
Como una espiga ondularemos,
como una espiga, y nada más.

Te llamas Rosa y yo Esperanza;
pero tu nombre olvidarás,
porque seremos una danza
en la colina y nada más...

Referencias

Markman, H. (1999). Su matrimonio vale la pena. Bogotá: Norma.

Gilbert, M. y Shumukler, D. (2000). Terapia breve con parejas. México: Manual Moderno.
Mistral, G. (1941). Dame tu mano y danzaremos. Disponible en <http://tusbuscadores.com/notiprensa/display.php?ID=14607>.

Cortázar, J. (s.f.). Bolero. Disponible en <https://www.poeticous.com/julio-cortazar/bolero?locale=es>



ENCUENTRO FAMILIAR

Mg. Mireya Ospina Botero

Guía metodológica: Encuentro familiar

categorías de análisis construidas previamente, las cuales son: contexto

Objetivo

Promover un espacio de encuentro entre los miembros del grupo familiar, de tal forma que puedan identificar las fortalezas y los aspectos a mejorar con respecto a su comunicación.

Presentación. 30'

Propósito: Generar un ambiente de compromiso y apertura entre las personas participantes al Encuentro Familiar.

Procedimiento: Se promoverá un conocimiento de las personas participantes, pidiendo a cada familia que identifique una palabra que los caracterice. Seguidamente, cada una hace su presentación en colectivo. Posteriormente, se mostrarán los objetivos y metodología del encuentro, para esto se utilizará un video sobre la comunicación familiar.

Testimonios y panel. 45'

Propósito: Exponer diferentes situaciones que se presentan en la vida de las familias alrededor del tema de la comunicación, como punto de partida para generar reflexiones posteriores en la identificación de formas alternas de construir comunicación afectiva y efectiva.

Procedimiento: El desarrollo del panel se inicia con la presentación de 5 testimonios de personas adultas, adolescentes y jóvenes que han elaborado un escrito sobre su experiencia, según formato anexo. Seguidamente, un grupo de psicólogos/as presentará unas reflexiones sobre el tema, basado en los testimonios y teniendo en cuenta tres

- Compruebe sus suposiciones, no actúe con base en ellas sin confirmarlas.
- No permita que las diferencias se vuelvan discusiones ni que estas se conviertan en peleas.
- Aprenda a escuchar.

Referencias

- Agudelo, A. y Correal, M. (1997). Manual Pedagógico de Educación Familiar. Hacia un Escuela de Padres. Bogotá: Kimpres.
- Aguilar, M. (2002). Educación familiar. Una propuesta disciplinar y curricular.
- Al Tablero (2006). Evaluar y Promover el Mejoramiento. Colombia: Ministerio de Educación Nacional. Disponible en: <http://www.mineducacion.gov.co/1621/articloe-107321.html>
- Amaya, R. (2009). Guía para el desarrollo de competencias emocionales, educativas y parentales. España: Solana e Hijos A.G.
- Arriagada, I. (2004). Transformaciones sociales y demográficas de las familias latinoamericanas. Toluca: Papeles de Población.
- Concilio Vaticano II (2010). Parte II. Dignidad del matrimonio y de la familia.
- Cortina, A. (1999). Los ciudadanos como protagonistas. Barcelona: Círculo de lectores.
- Cruz, X. (2004). El Respeto. Santiago de Chile: Universidad de Chile.
- D'Agostino, F. (2006). Filosofía de la familia. Madrid: Edición Electrónica.
- El Tiempo (2002). El libro de los valores. Bogotá: Autor.
- Emmons, M. y Albert, R. (1993). Yo te acepto, tú me aceptas. Argentina: Vergara.
- Flórez, C. (2004). La transformación de los hogares: una visión de largo plazo. Coyuntura Social 30. Bogotá: Fedesarrollo.
- Freud, S. (1997). Tótem y Tabú. En: Obras Completas, Tomo 13. Buenos Aires: Amorrortu.
- Freud, S. (2007[1915]). Sobre la Psicología del Colegial. Tomo XIII. En: Obras completas. Buenos Aires: Amorrortu Editores.
- García, A. (2003). Mediación familiar y social en diferentes contextos. Valencia: Nau llibres.
- Gimeno, A. (1999). La familia: el desafío de la diversidad. Madrid: Ariel.
- Giraldo, L. (1995). Situación Actual de la Familia. En: Reflexiones para la Intervención en la Problemática Familiar. Bogotá: PNUD.
- Gómez, G. (2006). Destinos de la familia: padres, madres e hijos hoy. Bogotá: Colección Temas Cruciales.
- Grinder, R. (1998) Adolescencia. México: Limusa.
- Gubbins, V. y Berger, C. (2004). Bases, conceptos y estrategias: una reflexión desde la perspectiva del desarrollo familiar. Centro de Estudios de las Familias. Escuela de Psicología. Universidad Alberto Hurtado.
- Gutiérrez, G. (2002). El Taller Reflexivo.

Medellín: Universidad Pontificia Bolivariana.

Imbriano, A. (2005). ¿De qué sufren los adolescentes, hoy? En: Testimonios de una praxis. I. Los conceptos. Buenos Aires:

Editorial Argentina.

Jara, O. (1998). La Evaluación y la Sistematización. En: La Sistematización en los Proyectos de educación Popular. Bogotá: Dimensión Educativa.

Documento teórico: Comunicación familiar efectiva y afectiva

Kaplan, L. (1991). Adolescencia. El adiós a la Infancia. Buenos Aires: Paidós.

Lacasa, P. (2000). Entorno familiar y educación escolar. La intersección de dos escenarios. España: CCS

Leví-Strauss, C. (1969). Las estructuras elementales de parentesco. Barcelona: Paidós.

López, L. (2012). Ciencias de la familia. Entre perspectiva e innovación. Informe de año sabático. Manizales: Universidad de Caldas. Departamento de estudios de familia. Máiquez,

M., Rodrigo, M., Capote, C. y Vermaes, I. (2000). Aprender en la vida cotidiana. Un programa experiencial para padres. Madrid: Visor. Málaga: Aljibe.

Markman, H. (1999). Su Matrimonio Vale la Pena: Técnicas que harán funcionar su relación de Pareja. Bogotá: Norma.

Maturana, H. (1998). Formación Humana y Capacitación. Colombia: Editores Dolmen.

Max-Neef, M. (1997). Desarrollo a Escala

Humana. Medellín: Proyecto 20 Editores.

Moraleda, M. (1999). Psicología del Desarrollo Infancia, Adolescencia, Madurez y Senectud. Barcelona: Alfaomega Marcombo.

Muñoz, A. (2006). La adolescencia: entre decepción y encuentro. En: De la infancia a la adolescencia. Temas cruciales. Bogotá:

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

Páez, G. (1984). Sociología de la familia: Elementos de análisis en Colombia y América Latina. Bogotá: Universidad Santo Tomas. Centro de enseñanza desescolarizada.

Palacio, M. (1995). Visión Interdisciplinaria de la Problemática Familiar. En: Reflexiones para la Intervención en la Problemática Familiar. Bogotá: PNUD.

Palacio, M. (2004). Familia y Violencia familiar. De la invisibilización al compromiso político. Un asunto de reflexión sociológica. Manizales. Editorial Impresión gráficas.

- Palacios, J. y Marchesiy, A. (1999). *Desarrollo psicológico y educación*. Madrid: Alianza.
- Palacios, J. y Rodrigo, M. (1998). *La familia como contexto de desarrollo humano*. Madrid: CCS
- Pereira, S. (2001). *El Arte de Educar en Familia*. Madrid: CCS.
- Pessah, S. (1999). *Desarrollo familiar, estrés familiar y su afrontamiento como factores que influyen en el uso de servicios de rehabilitación en familias de niños con parálisis cerebral del Instituto de Rehabilitación*. Perú: graficas.
- Puyana, Y. (1995). *Consideraciones sobre la Evolución de la Familia*. En: *Reflexiones para la Intervención en la Problemática Familiar*. Bogotá: PNUD.
- Ramírez, M. (1995). *La violencia en la Familia: Derrumbe o transformación*. En: *Reflexiones para la Intervención en la Problemática Familiar*. Bogotá: PNUD.
- Ramos, A. (2002). *Educación familiar: Una propuesta disciplinar y curricular*. Málaga: Algibe.
- Restrepo, D. y Cebotarev, N. (1998). *El otro desarrollo familiar: una experiencia colombiana*. Manizales: Universidad de Caldas.
- Restrepo, D. y Giraldo, L. (2000). *Una estrategia para la participación de la familia en el desarrollo*. Manizales: Facultad de Ciencias jurídicas y sociales. Universidad de Caldas.
- Richfiel, G. (1996). *Juntos para Siempre*. Bogotá: Norma.
- Rojas, N. (1996). *La Pareja Cómo vivir Juntos*. Bogotá: Planeta.
- Romagnoli C. y Gallardo, G. (2007). *Alianza Efectiva Familia Escuela: Para promover el desarrollo intelectual, emocional, social y ético de los estudiantes*. Chile: Valoras UC.
- Ronderos, V. (1995). *El concepto de familia en Augusto Comte*. Manizales: Universidad de Caldas.
- Sánchez, R. (1996). *Desarrollo Humano y Socialización*. Manizales: Universidad de Caldas.
- Suárez, N. (1996). *Educación Familiar y Comunitaria*. Manizales: Universidad de Caldas.
- Suárez, N. y Loaiza, M. (1996). *Manual de técnicas para el trabajo con Familia. Cuadernos de Familia No 8*. Manizales: Universidad de Caldas.
- Suarez, N. y Restrepo, D. (2005). *Teoría y práctica del desarrollo familiar en Colombia*. *Revista Latinoamericana de ciencias sociales, niñez y juventud*, 3, (1).
- Valdés, M. (1998). *El pensamiento antropológico de Lewis H. Morgan*. Barcelona: Publicaciones de Antropología Cultural.
- Vidal, M. (2001). *Para orientar la familia posmoderna*. España: Editorial Navarra.
- Viveros, E. (2007). *Aproximaciones al concepto de familia en Desarrollo Familiar*. *Revista Fundación Universitaria Luis Amigó*, 10(15).

Bibliografía recomendada

- Agudelo, H. y Correal, M. (1997). *Hacia un escuela de Padres. Talleres pedagógicos*. Bogotá: Kimpres.
- 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.
- Branden, N. (2000). *La psicología del amor romántico*. México: Paidós.
- Cadavid, I. (1998). *Sembrando Valores en*

Familia. Colección Padres Eficaces. Medellín: Universidad Pontificia Bolivariana.

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

Durán, G. (2004). Manual Didáctico para la Escuela de Padres. Valencia: Fundación para el Estudio, Prevención y Asistencia a las Drogodependencias.

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

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

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

López, A. (2001). Todos Podemos ser Mejores Padres. Madrid: Editorial CCS.

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

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

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

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

Ruiz, A. (2003). Los aportes de Humberto Maturana a la psicoterapia. Santiago de Chile: Instituto de Terapia Cognitiva INTECO.

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

Stevens, J. (1994). El Darse Cuenta. Chile: Cuatro Vientos.

Velasco, A. (2004) Parejas en Conflicto, Conflicto de Pareja: Manual Psicodinámico Constructivista para su tratamiento. Mexico: ETM.

PARTICIPANTES ESCUELA DE FAMILIA

CENTRO DE FAMILIA

Mireya Ospina Botero.

PROYECTO DE VIDA

Ana Sofía Gaviria Cano

Carlos Andrés Hurtado Díaz

Elizabeth Gallego Correa.

Luis Horacio Bolivar Zuluaga

Vittoria Angélica Gómez Martínez

PRACTICANTES Centro de Atención Psicológica

Andrea López Ospina

Carolina Corrales Figueroa

Diana Carolina Castaño Henao

Diego Alonso Peña

Diego Ramírez - QEPD

Edna Maryuri Herrera Parra

María Fernanda Santiago Pabón

Martha Lucia Pérez Cardona

Natathaly Viviana Ossa Ruiz

Omar Marín Reyes

Paola Gómez Marulanda

Pedro Pablo Montoya Heilbron

Sebastián Sánchez Segura

Yeisson Valencia Agudelo

NUESTROS REPOSITARIOS INSTITUCIONALES

1. RIBUC: Repositorio Institucional Biblioteca Universidad Católica de Pereira
2. OJS: Open Journal System (Sistema de Publicaciones Periódicas de la UCP)

Los repositorios institucionales (RIBUC/OJS) son un conjunto de servicios que pretenden proporcionar el almacenamiento y hacer accesible en formato digital, el material producto del quehacer académico de la UCP y su comunidad.

La Universidad Católica de Pereira, por medio de su biblioteca, viene trabajando en su construcción desde el año 2009 y desde el año 2011 fueron puestos a disposición de los usuarios.

¿Qué es el Repositorio RIBUC y/o OJS?

Es la plataforma orientada a la web, que permite almacenar, gestionar, buscar y recuperar la producción académica y científica de la Universidad Católica de Pariera.

La importancia de los repositorios RIBUC y/o OJS:

- Aumentan la visibilidad de la producción académica y científica de la Universidad
- Reúnen en un solo sitio el conocimiento producido en la Universidad
- Permiten el acceso abierto
- Preservan la producción institucional

En nuestros repositorios se podrá encontrar productos como:

- Informes de investigación
- Objetos de aprendizaje
- Las revistas institucionales UCP en texto completo
- Ponencias
- Tesis de maestría
- Artículos de investigación y otros

RIBUC y/o OJS: Una estrategia para la visibilidad y gestión del conocimiento

<http://ribuc.ucp.edu.co:8080/jspui/>

<http://biblioteca.ucp.edu.co/OJS/>

Videos educativos

- Poster
- Producción bibliográfica de la Universidad
- Monografías de grado
- Informes de prácticas académica