



Institución  
**Universitaria** | 80  
Reacreditada en Alta Calidad | Años



# Cartilla psicoeducativa

## ESTRATEGIAS PARA EL BUEN VIVIR EN FAMILIA

Cartilla psicoeducativa  
Estrategias para el buen vivir en familia





## Créditos

### **Rector**

Alejandro Villa Gómez

### **Director Operativo de Bienestar**

Hernán Alonso Arroyave López

### **Área de Bienestar Desarrollo Humano**

Ramón Ledesma Soto

### **Desarrollador**

Familia: vínculos y alfabetización emocional - Área de Bienestar Desarrollo Humano

### **Desarrollo de contenido**

#### **Equipo de trabajo**

María Alejandra Betancur Ortiz

Sandra Rivera Giralda

Jennifer Taborda

Isabel Cristina Betancur

Ana María Jiménez Rico

Mariana Zapata García

Sara Vélez Giralda

Sofía Parra Melguizo

Yuliette Torres Quintero

Daniela Upegui

Ana María Bustamante

Jessica Gutiérrez

Melisa García Grajales

Erika María Acevedo David

### **Equipo de padres**

Alejandro Tangarife David

Ángela Monsalve Chaverra

Fernando Giraldo Zapata

Jenny Juliana Upegui Tobón

Lina María Restrepo Castaño

### **Actividad de mandalas para la familia**

Gloria Isabel Moreno Botero

**Cartilla psicoeducativa**  
**Estrategias para el buen vivir en familia**



• **Erika María Acevedo David** •  
(compiladora)



Institución  
**Universitaria**  
Reacreditada en Alta Calidad

**80**  
Años

---

Institución Universitaria ITM

Cartilla psicoeducativa. Estrategias para el buen vivir en familia/  
Institución universitaria ITM, 2024.

134p. -- (Línea profesoral)

Incluye referencias bibliográficas

1. Desarrollo infantil y adolescente. 2. Emociones en niños y adolescentes. 3. Crianza y cuidado de los niños. 4. Familia y relaciones familiares. I. Institución Universitaria ITM. II. Tít. III. Serie.

Catalogación en la publicación - Biblioteca ITM

---

Primera edición: mayo de 2024

DOI: <https://doi.org/10.22430/reporte.6468>

© Institución Universitaria ITM

Hecho en Medellín, Colombia

## EDICIÓN

Sello Editorial ITM

Calle 75 75-101

Medellín, Colombia

Teléfono: 604 440 51 00 ext. 5197

<http://catalogo.itm.edu.co>

[editorialitm@itm.edu.co](mailto:editorialitm@itm.edu.co)

## EQUIPO EDITORIAL

Mauricio Vanegas Gil

**Director editorial**

Clara María Mejía Zea

**Profesional universitario EITM**

Catalina Ocampo Ocampo

**Editora de mesa**

Olga Lucia Muñoz López

Martha Cecilia Caballero Jerez

**Corrección de textos**

Marcela Londoño Agudelo

**Diseño y diagramación**

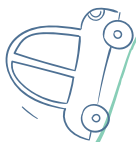
Al contenido de esta obra se puede acceder de manera libre y universal, sin costo alguno para el lector, a través de [catalogoitm.edu.co](http://catalogoitm.edu.co)

La versión integral del contenido se ha depositado en un formato electrónico apropiado en al menos un repositorio de acceso abierto reconocido internacionalmente y comprometido con el acceso abierto.

Las ideas y opiniones de este libro son responsabilidad exclusiva de los autores, quienes son igualmente responsables de las citas, referencias y de la originalidad de su obra. En consecuencia, el ITM no responderá ante terceros por el contenido técnico o ideológico del texto, ni asume responsabilidad alguna por las infracciones a las normas de propiedad intelectual.

Esta obra podrá reproducirse, distribuirse y comunicarse públicamente sin autorización de la editorial, siempre que se cite la fuente y el autor.

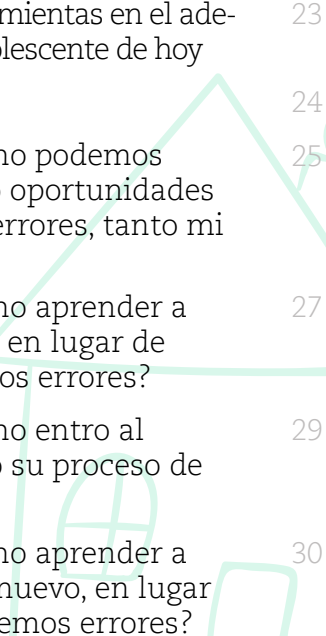
Institución Universitaria ITM (2024). Cartilla psicoeducativa. Estrategias para el buen vivir en familia. Editorial ITM.





# Contenido

<b>Módulo 1. Crianza</b>	10
¿Qué es la crianza?	11
Ganarse a los niños, en vez de ganarles a los niños	12
Importancia del apego	13
¿Qué es y qué no es pataleta?	15
¿Has escuchado hablar de las neuronas espejo?	17
Los desafíos invisibles del acompañamiento a los adolescente y jóvenes de hoy	18
La adolescencia y juventud de hoy	19
Competencias parentales en la etapa del curso de vida de los adolescentes o jóvenes	22
Estrategias y desarrollo de herramientas en el adecuado acompañamiento del adolescente de hoy	23
¡Padres ayudando a padres!	24
Experiencia 1. Asunto: ¿Cómo podemos utilizar los problemas como oportunidades para aprender de nuestros errores, tanto mi hijo como yo?	25
Experiencia 2. Asunto: ¿Cómo aprender a intentar las cosas de nuevo, en lugar de rendirnos cuando cometemos errores?	27
Experiencia 3. Asunto: ¿Cómo entro al mundo de mis hijos y apoyo su proceso de desarrollo?	29
Experiencia 4. Asunto: ¿Cómo aprender a intentar hacer las cosas de nuevo, en lugar de rendirnos cuando cometemos errores?	30



Experiencia 5. Asunto: ¿Cómo entro al mundo de mis hijos y apoyo su proceso de desarrollo? 33

## Módulo 2. Emociones 34

Construyendo familias desde la importancia de las emociones 35

Vivir las emociones desde su reconocimiento 36

Emociones primarias 39

1. La ira 39

2. La tristeza 41

3. La felicidad 44

4. El miedo 46

5. El asco 48

Algunos conceptos para aprender en familia 53

El poder de un abrazo 68

Diferentes significados de abrazar 72

## Módulo 3. Familia 78

1. El devenir de la familia en la contemporaneidad y las nuevas reconfiguraciones familiares 79

2. Un acercamiento a la comprensión del concepto de «Familia» 88

3. Estructuras familiares 92

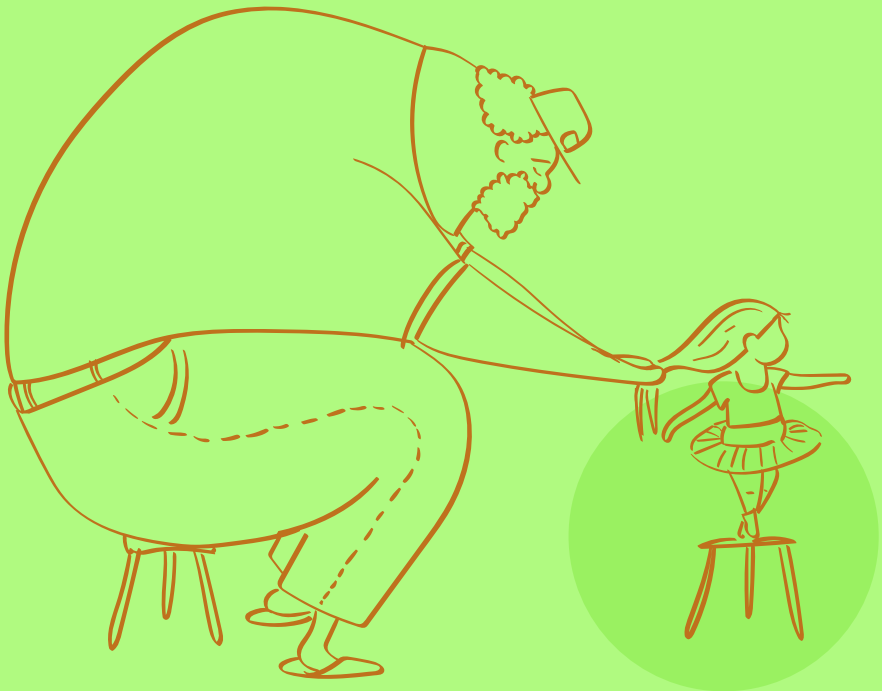
4. Dinámica familiar 97

5. Las relaciones en mi familia	106
6. Comunicación	107
¿Qué es la comunicación?	107
7. Obstáculos en la comunicación entre los diferentes integrantes de la familia	114
8. Propuestas para la comunicación familiar	115
9. Resolución de conflictos	115
¿Qué es una negociación?	121
Pilares de una buena negociación	122
10. Perdonar para sanar	124
Referencias	130



## Módulo 1.

# Crianza



# ¿Qué es la crianza?

La palabra «crianza» en sus orígenes significa nutrir y alimentar al niño, orientar, instruir y dirigir, pues es la familia el primer grupo participante en el desarrollo de los seres humanos que implementa estrategias de socialización, es decir, estilos educativos o pautas de crianza que representan la forma de actuar de los adultos respecto a los niños ante las situaciones de la vida. La familia influye en el desarrollo físico, socioemocional, cognitivo y cultural del niño, ya que es la encargada de instruir e interiorizar los valores, normas, roles y destrezas que le servirán para desempeñarse y relacionarse en el mundo, mientras brinda habilidades para el manejo y resolución de conflictos, habilidades sociales y adaptativas, así como prácticas para la inteligencia emocional, entre otras.

La crianza es una interacción entre el niño y uno o varios adultos, y como toda interacción es de carácter bidireccional: el adulto influye en el niño y el niño también modifica ciertas características y comportamientos en el adulto. En la crianza se debe promover una educación centrada en las necesidades



del niño, que respete sus tiempos y procesos de desarrollo en un ambiente de afecto y reconocimiento con disciplina, amor y vínculos afectivos fuertes, mientras se fomentan comportamientos y conductas positivas, sin hacer uso de la violencia. El propósito es lograr que los adultos comuniquen a sus hijos con claridad las expectativas, reglas y límites que existen en el hogar, y a su vez construyan una relación mutuamente respetuosa con ellos, enseñarles habilidades que les serán útiles para toda la vida, y aumentar la capacidad y autoconfianza de sus hijos para manejar desafíos e inculcarles a través del ejemplo, empatía, amor propio, derechos humanos y respeto a los otros.

## Ganarse a los niños, en vez de ganarles a los niños

Es importante que los padres o cuidadores tengan expectativas reales sobre el proceso de desarrollo, entendiendo y aceptando los sentimientos del niño, motivándolo a que se exprese para conocer qué sucede y permitiéndole crecer en un entorno donde se sienta seguro; a su vez, es fundamental que el adulto se ajuste a las características del niño para guiarlo correctamente dentro de su forma de ser y personalidad. También es importante que los adultos desarrollen habilidades para cuidarse a sí mismos, que



reconozcan sus propias emociones como la rabia, la frustración o el miedo, las cuales en una situación adversa pueden llevar a consecuencias poco lógicas para el niño, porque para brindar bienestar a los hijos primero hay que estar bien; para esto se debe partir de ser conscientes y reconocer que la tarea de ser padre o madre es agotadora, por lo cual hay que darse espacios donde ser solo adultos y construir o crear redes de apoyo con la familia extensa o figuras cercanas para lograr delegar y tener ayuda.

La crianza se trata de formar niños saludables, felices y que tengan un desarrollo óptimo, pero además que el adulto se desarrolle bien como adulto, que cuente con bienestar y pueda disfrutar la crianza que en ocasiones es difícil y agotadora, que la viva de forma más positiva y la convierta en una de las experiencias y retos más gratificantes.

## Importancia del apego

El apego es el vínculo afectivo fuerte, perdurable y recíproco que une al niño con las personas significativas en su vida; por ejemplo, el afecto profundo de la mamá por su bebé y de este por ella. Para ser felices y sanos, los niños y niñas no necesitan padres o madres perfectos, sino padres y madres que los quieran, los cuiden y que sean capaces de entenderlos, aceptarlos y valorarlos. El apego tiene un valor



adaptativo para los bebés, pues asegura la satisfacción de sus necesidades socioemocionales y físicas.

Por su parte, «dependencia» es la necesidad de llenar vacíos afectivos por medio de la otra persona; su presencia o ausencia determina en gran medida las formas de vínculo que el niño establecerá más adelante. El apego es primordial para su desarrollo sano y se logra atendiendo tanto las necesidades físicas del niño como también sus necesidades emocionales.

**Apego y dependencia no son sinónimos**, el apego se caracteriza por la seguridad y la confianza que el cuidador le brinda.



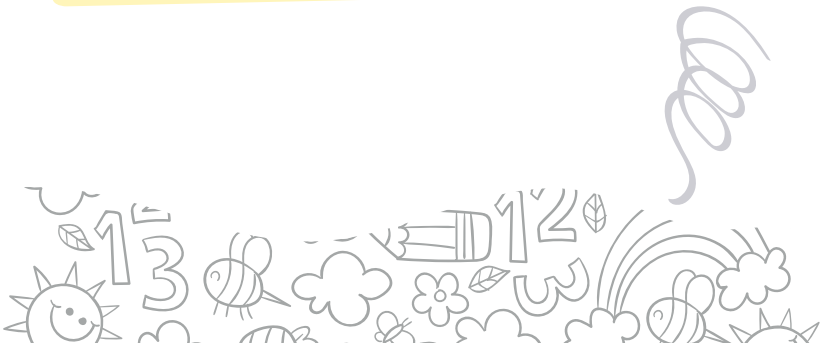
# ¿Qué es y qué no es pataleta?

## ¿Qué no es pataleta?

- Son un desafío directo a la autoridad.
- Demuestran que algo está fallando en la crianza del niño.
- Las pataletas evidencian la falta de una mano dura.
- Expresan desobediencia y rebeldía.

## La pataleta es:

- Es un deseo del niño enfrentado al deseo de los padres sobre cómo tiene que hacer algo, en la cual el niño no entiende lo que pasa, se ofusca y estalla emocionalmente.



## ¿Por qué son buenas las pataletas?

Es importante dejar de ver las pataletas como algo negativo, primero porque son parte del sano desarrollo de los niños y segundo porque son grandes oportunidades para educar. Además:

- Ayudan a liberar el estrés, la presión sanguínea baja.
- Son necesarias para aprender.
- Ayudan a establecer límites.

• Estrategias para el buen vivir en familia •



# ¿Has escuchado hablar de las «neuronas espejo»?

¡Procura ser la calma que tu hijo necesita! Si tu hijo está en medio de un desborde emocional (berrinche/pataleta), no le sumes más presión a la situación con gritos y regaños. Respira profundamente y cálmate. Si el niño te ve calmado, poco a poco por acción de sus neuronas espejo, irá adoptando TU calma.

## Qué hacer para acompañarlas:

- Valida sus sentimientos.
- ¡Escúchalos!
- Explícales la emoción que están sintiendo, ayúdalos a encontrar sus propios recursos.
- Darles opciones y responsabilidad.
- Darles amor incondicional.
- Proporcionales oportunidades para ayudar y contribuir.
- Proporcionales experiencias en las que se puedan sentir capaces.
- Enseñarles que los errores son oportunidades maravillosas para aprender.



# Los desafíos invisibles del acompañamiento a los adolescente y jóvenes de hoy

*En este módulo profundizaremos en los conflictos generacionales que se presentan y emergen entre las principales figuras parentales y cuidadores de los adolescentes y los jóvenes de hoy.*

La familia no es una estructura estática, por el contrario, es una organización compleja y dinámica en las que varias generaciones se deben ir adaptando a los diferentes cambios que se presentan en el ciclo vital familiar.

En las familias multigeneracionales es posible que las diversas necesidades e interés experimentados por las diferentes generaciones se contrapongan en determinados momentos y circunstancias, lo que provoca tensiones dentro del sistema familiar que terminan afectando el bienestar emocional y los niveles de satisfacción de los integrantes de la familia. Estas tensiones proporcionan un contexto favorable para la aparición de determinados conflictos interaccionales que dificultan la sana convivencia familiar.



Uno de los principales desafíos que se presenta para la familia con mayor frecuencia son los conflictos que se suscitan entre los padres o cuidadores de los adolescentes cuando ellos ingresan en esta etapa del curso de vida, generando grandes retos para la familia que implican un proceso de reorganización y reestructuración, y que facilitarán una mejor cohesión y comunicación familiar.

### **Algunos consejos para usted que nos lee:**

- Póngase en los zapatos de su hijo y empatice con él.
- Escuche y sea curioso.
- Deje de preocuparse por los que otros piensen: haga lo que sea mejor para su hijo.
- Reemplace la humillación por el respeto.
- Asegúrese de hacerle llegar el mensaje de amor.
- Involúcrese respetuosamente.

## **La adolescencia y juventud de hoy**

En esta etapa se producen cambios importantes para el adolescente como la elaboración de un duelo por el cuerpo infantil y la llegada de un cuerpo sexuado, el duelo por la pérdida de los padres de la infancia, un duelo por la identidad y los roles infantiles.



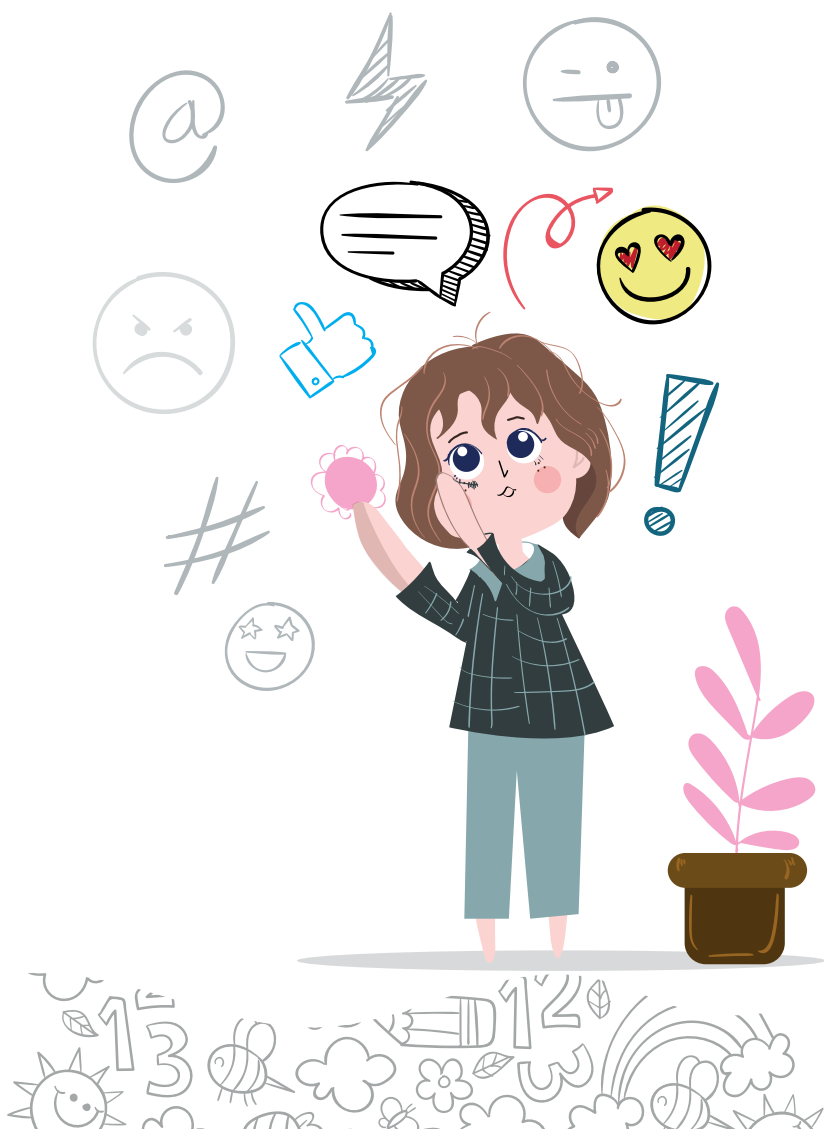
En la adolescencia si bien ya hay una estructura psíquica, es en este momento del curso de la vida en el cual se construye la posición del sujeto pensante, es decir, capaz de tomar decisiones con un alto nivel de significación para su proceso de autonomía y desarrollo personal; en dichas decisiones es indispensable contar con una red de apoyo muy fortalecida, en este caso la familia, que permita ser contenedora del adolescente cuando estas decisiones no sean las más acertadas e impliquen un daño para él y su funcionamiento personal en las diferentes esferas de su vida.

Es importante cuestionar cómo asuntos relacionados con el capitalismo atraviesan al adolescente; por esta razón es muy frecuente ver como cada vez fenómenos como la autoagresión, el suicidio, el consumo de sustancias psicoactivas entre otros en el adolescente o joven demuestran esta influencia, no solo como evidencia que da cuenta del encuentro del adolescente con el cuerpo y con el otro, sino también la presión que ejerce lo social o su necesidad del reconocimiento del otro que se complejiza aún más porque ya no es solo el otro sino también las redes sociales.

Esto nos lleva a pensar que ser adolescente hoy es muy complejo, es más complejo que siempre, porque hay un ideal demasiado alto: o los ponemos a prueba o entramos a compararlos, es decir, se le dice todo el tiempo al adolescente que tiene que perseguir un molde, ser inteligente, competitivo, independiente, feliz, y esto lo pone en una posición muy compleja donde el sujeto solo se tiene a sí mismo como recurso.



Sin embargo, es importante entender que hoy existen adolescentes o jóvenes que son capaces de anteponer su posición y sus puntos de vista; esto quiere decir que no importando las turbulencias del sistema, estos adolescentes o jóvenes están en la capacidad de elegir.



# Competencias parentales en la etapa del curso de vida de los adolescentes o jóvenes

• Estrategias para el buen vivir en familia •

Se entiende la adolescencia como un proceso del curso de vida donde el adolescente o joven que transita por ella tiene unos retos y desafíos muy importantes que resolver y que generan cambios y transformaciones en la familia; esto invita a pensar la familia desde su rol y sus competencias para asumir de manera acertada el desafío de acompañar a los adolescentes y jóvenes de hoy.

Para esto es importante entender que una de las funciones parentales que tienen que resolver y tramitar los padres en la etapa del curso de vida de la adolescencia, es estar en capacidad de tolerar el cuestionamiento e imaginar un hijo desprendido y autónomo haciendo su camino, que le permita al yo del adolescente o joven consolidar identificaciones y cumplir su tarea de construcción de su propia identidad.

Es acompañar a los hijos jóvenes o adolescentes en la capacidad de tomar elecciones vivificantes y no nocivas o mortíferas.

El lugar de la ley o el padre es acompañar al adolescente o joven a entender que no todo lo que deseamos lo podemos obtener, es decir, el padre o cuidador del adolescente debe asumir una posición de firme-



za al erigirse como figura de autoridad, pero siempre desde el lugar del respeto por el otro, en este caso del adolescente.

Debe entender la adolescencia no como una etapa de crisis o turbulencia, sino por el contrario como la oportunidad de aprendizaje y fortalecimiento de la dinámica familiar.

Y debe comprender que la familia está en capacidad de desarrollar un puente de comunicación y cercanía con el adolescente o joven de hoy, que facilite la adecuada convivencia familiar.

## Estrategias y desarrollo de herramientas en el adecuado acompañamiento al adolescente de hoy

- Es importante fijar límites y proporcionarles expectativas elevadas, pero alcanzables.
- Estimular la independencia y la autonomía, en vez de la dependencia.
- Desarrollar una escucha empática.
- Establecer relaciones impersonales y familiares desde la posición horizontal y no vertical.
- Gestionar límites desde el diálogo y la negociación.



- Generar espacios en el sistema familiar que permitan a su vez generar y facilitar pautas interaccionales de negociación que posibiliten la sana convivencia familiar.
- Construir relaciones de corresponsabilidad y de confianza entre el adolescente o joven y sus principales de figuras de autoridad.

## ¡Padres ayudando a padres!



## Experiencia 1



**Asunto:** ¿Cómo podemos utilizar los problemas como oportunidades para aprender de nuestros errores, tanto mi hijo como yo?

Mi hijo ya tiene 14 años, a mí me ha dado muy buen resultado jamás agredirlo con palabras cómo gritarle o insultarlo en momentos en que hace algo inadecuado, me contesta feo, tira una puerta o desobedece. En esos momentos yo espero un rato para que él y yo nos tranquilicemos, después me acerco preguntándole sobre sus acciones para que se plantee si lo que hizo estuvo bien. Nunca llego diciéndole: «Fuiste un grosero, eres un mal educado, ¿por qué hiciste eso?». ¡No! Yo me acerco y le pregunto: «Federico, ¿tú crees que estuvo bien tirar esa puerta? ¿Consideras que ese acto contribuye a que estemos bien y estemos contentos en la casa? ¿Lo que yo te pedí es tan horrible para que hicieras eso?». Por lo general él reflexiona, me dice que no y hablamos sobre la situación; de esta forma nunca está la agresión como mediadora en los conflictos.

Yo siento que para entrar al mundo de mi hijo y apoyar su proceso de desarrollo es muy importante darle mi atención en el momento que lo pida, estar disponible. Muchas veces yo estoy trabajan-

do, por ejemplo, hoy en la virtualidad puedo estar en una reunión, Federico se me acerca y me dice: «Mamá, mira este meme, mira este video, mira el dibujo que hice»; cómo no es el momento indicado, le hago señas de que me espere un momento. Cuando la reunión se acaba, me acerco a mi hijo y le pregunto sobre lo que me quería mostrar, así le dedico la atención que me pidió aunque no me llame la atención lo que me enseña, considerando que como padres estamos en otra etapa de la vida. Creo que en esos gestos simples de brindar atención se puede cultivar el vínculo familiar de una manera inmensa.

¿Cómo ayudo a mi hijo a ser capaz? Siempre he fortalecido la autoestima de mi hijo, le digo que tiene mucho talento, que es inteligente, que no se deje opacar por las otras personas, que todos tienen diferentes habilidades y resaltan por ellas; asimismo, refuerzo la parte del respeto por la diferencia.

*Familias que me leen, espero que les pueda servir mi experiencia.*

Un abrazo.

De: **Lina Restrepo**



## Experiencia 2



**Asunto:** ¿Cómo aprender a intentar las cosas de nuevo, en lugar de rendirnos cuando cometemos errores?

Los errores hacen parte de la cotidianidad en nuestra relación padre-hijo. Tengo una relación muy estrecha con mi hijo Isaías y desde que me di cuenta de que vendría a este mundo ha sido una constante cometer día tras día «un error» en el proceso de crianza. Pero a la vez, como papá me entero que aunque la sociedad los nombre como «errores», siento que son más bien oportunidades que se dan dentro de la crianza. Día a día es la oportunidad de crecimiento personal para ambos, hacer conciencia de las falencias que tengo como persona, tener presente mis fortalezas y desde estas brindar una enseñanza, una instrucción y unos cuidados basados en el amor que siento y que de algún modo yo siento de él hacia mí.

Los niños a mi pensar vienen con el chip del amor activado, tienen una resiliencia fantástica, y a pesar de nuestros desplantes o equívocos como padres, la primera y única reacción que tienen es sonreír, olvidar lo pasado y fijarse única y exclusivamente en la sensación que les produce ver a papá o mamá después de un largo día sin pasar con ellos. La crianza es la oportunidad que tene-



mos los padres para entender que hemos vivido muchos años en el egoísmo, los hijos nos hacen compartir y maravillarnos de nuevo de la sencillez del mundo. Día tras día para mí es una bendición aprender de mi hijo, comprender el mundo a través de sus ojos me ha vuelto más humano, me ha vuelto más optimista, más positivo frente al cambio de esta sociedad por una más justa y con la certeza de que a diario doy lo mejor de mí para dar la tranquilidad y alegría a mi hijo de vivir sus días en el amor.

Cuando hay una apuesta basada en el amor, el rendirse no es una opción y, más bien, en momentos de dificultad, opto por tener muy en cuenta la definición de amor en Corintios, la cual nos enseña que el amor es paciente, es bondadoso. Que el amor no es envidioso ni jactancioso ni orgulloso. Que no se comporta con rudeza, no es egoísta, no se enoja fácilmente, no guarda rencor. Que el amor no se deleita en la maldad, sino que se regocija con la verdad. Todo lo disculpa, todo lo cree, todo lo espera y todo lo soporta. Y con esto último dejo la constancia que como padre estaré dispuesto siempre a aprender, a enseñar en el amor y a nunca defraudar el amor de mi hijo con egoísmo o banalidad.

De: **Alejandro Tangarife**



## Experiencia 3



**Asunto:** ¿Cómo entro al mundo de mis hijos y apoyo su proceso de desarrollo?

Hola Familias, espero que estén muy bien.

En respuesta a su pregunta, mi hija tiene dos años y dos meses, nosotros en familia hemos tratado de entrar en el mundo de nuestra hija por medio del juego. Creemos que es una buena alternativa para entender su sentir y para enseñarle ciertas cosas. Por ejemplo cuando vamos a almorzar, mi hija también le da el almuerzo a su bebé (un muñeco), replicando lo que hacemos con ella. Últimamente está feliz con un burro que le regalaron y todo se lo hace al burro: le cambia el pañal, le da comida, lo hace dormir, etc.

En cuanto a la autonomía, es muy difícil en ocasiones porque es más fácil hacer ciertas cosas por ella, en vez de dejarla hacerlas por sí misma: por ejemplo, es más fácil bañarla que permitirle que lo haga sola. En tiempo de pandemia a pesar de estar en la casa, estamos más ocupados, hemos caído en eso, en dedicar menos tiempo y atención a mi hija, y como considero que para su desarrollo es mucho más efectivo promover que sea independiente, que se bañe sola, que coma sola y demás, así sea más desgastante para nosotros, lo estamos realizando.



Es importante entender que cada experiencia es diferente de acuerdo con las dinámicas familiares y la edad de los niños que estamos acompañando en su desarrollo.

*Espero que mi carta los inspire a crecer en familia.*

Feliz día.

De: **Juliana Upegui**

## Experiencia 4



**Asunto:** ¿Cómo aprender a intentar hacer las cosas de nuevo, en lugar de rendirnos cuando cometemos errores?

Soy madre de tres hijos, hoy con las edades de 6, 9 y 13 años. Son muchas las vivencias durante todos estos años, con mi primer hijo experimenté durante todo el embarazo dolor de estómago y siempre pensé que era algún síntoma de mi estado, con el pasar de los años y teniendo en cuenta los otros embarazos pude ver que esos dolores de



estómago solo eran una forma de manifestar mi angustia por no conocer el futuro al que me tenía que enfrentar y Dios me ayudó a superar este miedo. Ser madre nunca ha sido fácil, por el contrario, ha sido todo un reto. Muchas personas y la sociedad me reclaman por el hecho de no trabajar, de ser ama de casa, pero esta fue una decisión compartida entre mi esposo y yo en la que determinamos que yo estaría en mi hogar haciendo parte de este proceso de desarrollo con los chicos por medio de un acompañamiento presencial 24 horas.

¿Cómo aprender a intentar hacer las cosas de nuevo, en lugar de rendirnos cuando cometemos errores? Bueno, voy a responder a partir de una experiencia. Hace tres años se enfermó uno de mis hijos, fue muy difícil ya que es un chico alegre y amoroso, pero con un temperamento fuerte; estuvo bastante enfermo, todo el tiempo se quejaba por lo que me estaba volviendo loca, especialmente una noche donde no paró de hablar ni quejarse, llevándome a pensar en tantas cosas viéndolo tan mal como estaba; con el pasar de los días me di cuenta de que a pesar de estar muy indispuerto, también en ocasiones manipulaba. Esta situación me generó muchas frustraciones y llantos, y con la intención de mejorar este problema hablaba constantemente con él hasta que llegamos a un acuerdo.

Fue muy difícil ayudarlo, ya que no sabía cómo hacerlo en ese momento. Hoy veo cómo ha mejo-



rado su temperamento, antes se enojaba por todo, por lo que en cada dificultad le mostraba sus errores y también reconocía mis errores, ya que en el papel de padres es posible que cometamos errores o seamos injustos. Tengo la fortuna de tener la palabra de Dios a través de la iglesia, y es Dios quien precisamente nos ha ayudado en este proceso.

¿Cómo ayudo a mis hijos a ser capaces? Pienso que los errores son una herramienta para trabajar todos los días que nos permite mejorar y crecer, esto a partir de las tareas, los oficios y su formación. Yo tres años atrás no delegaba las tareas del hogar, no ponía a mis hijos a hacer oficio, a recoger sus propios juguetes, su ropa, pero hasta ahí porque pensaba que no lo harían como yo. Con el tiempo reflexioné: ¿Cómo van a aprender si no les enseño? Por lo que iniciamos esa ardua tarea de enseñarles, hoy puedo apoyarme en ellos muchas veces, no lo hacen como yo lo espero muchas veces, pero es una oportunidad para corregir, formar en valores y hacerles ver que son capaces, es igual con las tareas y con sus sueños.

De: **Ángela Monsalve**





## Experiencia 5

**Asunto:** ¿Cómo entro al mundo de mis hijos y apoyo su proceso de desarrollo?

Para dar atención a esta pregunta y poder ingresar al mundo de mi hijo, es necesario establecer normas en las cuales se diferencie quién es el padre y quién es el hijo a partir del reconocimiento del rol en esta relación de cada uno de nosotros; considero que no existe la posibilidad de mirarse como pares o pretender ser el mejor amigo de los hijos.

Los tiempos han cambiado y como adultos es necesario adaptarnos a las dinámicas de la sociedad y en ella comprender la complejidad de las nuevas tecnologías, realizando un acompañamiento constante a estas nuevas formas en que se comunican, ya que pueden ser vulnerables en el mundo virtual.

Es necesario tener un buen comportamiento como padres y así tener la posibilidad de educar desde el ejemplo.

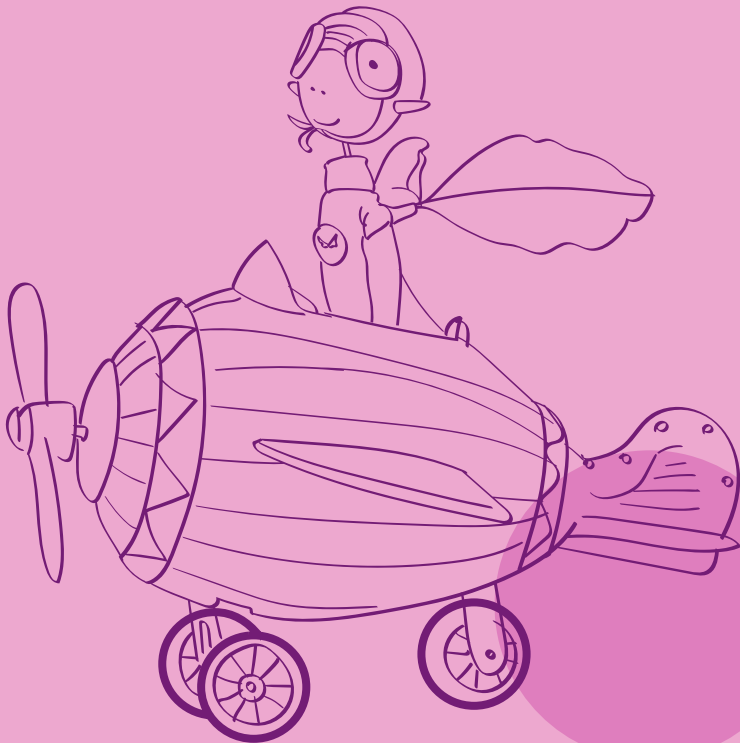
De: **Fernando Giraldo**



## Módulo 2.

# Emociones

---



# Construyendo familias desde la importancia de las emociones

En este capítulo se abordará uno de los conceptos más importantes en el desarrollo de la vida humana: «las emociones», ya que tienen que ver con el conocimiento de sí mismo, pero también con las relaciones y vínculos que establecemos con los demás.

La emoción es el motor que todos llevamos dentro [...], una energía que nos mueve y nos empuja a vivir, a querer estar vivos en interacción constante con el mundo y con nosotros mismos. Circuitos que mientras estamos despiertos, se encuentran siempre activos, en alerta y nos ayudan a distinguir estímulos importantes para la supervivencia. (Bisquerria, 2012, p. 14)

Las emociones son «la esencia de la vida», se aprenden, se construyen y se transforman de acuerdo con las creencias, la cultura y la propia subjetividad; por esto, determinan gran parte de la construcción de una familia, pues desde ellas se gesta un relacionamiento que orienta la dinámica familiar y que permite el cultivo de habilidades para atender y dar solución a diferentes situaciones. Esto evidencia la necesidad de una educación que lleve a comprender qué son las emociones y cuáles son algunas estrategias que se



pueden considerar de manera individual y como familia.

Sumado a este concepto se derivan otros como la inteligencia emocional, las competencias y la educación emocional en los cuales no se profundizará, pero sí serán abordados para comprender la importancia de buscar estrategias en familia para el reconocimiento y gestión de las emociones, dado que esto ayuda al fortalecimiento de las relaciones y vínculos que se construyen en el diario vivir.

Cabe resaltar, además, que aquí se acoge una postura de las emociones que permite entenderlas como parte importante de la vida humana, sin distinciones; por esto, no se habla de emociones negativas ni positivas, sino que se entienden como manifestaciones que hacen parte de todo el desarrollo humano, que aportan a la construcción de las relaciones que se establecen con los demás y consigo mismos, y que por eso se debe aprender a conocerlas, a cultivarlas y a gestionarlas.

## Vivir las emociones desde su reconocimiento

Las emociones son respuestas fisiológicas y psicológicas que nuestro cuerpo da automáticamente ante una situación específica; ya que se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno (Bis-



guerra, 2003, p. 12), las emociones son vividas en la cotidianidad y se puede pasar de una emoción a otra en un breve lapso. Estas pueden sentirse hacia otro u otros, hacia sí mismo o hacia una situación, determinando el actuar inmediato ante lo que ocurre para satisfacer lo que se considera una necesidad.

Las emociones pueden clasificarse en dos tipos de familias: primarias y secundarias. Las primarias se caracterizan por ser básicas y se experimentan desde la infancia; las secundarias son aquellas que parten de las primarias y se desarrollan en la medida en que se interactúa en las relaciones sociales.



### **Dato importante**

¡Las emociones básicas o primarias como las hemos escuchado!

Son biológicas, generan cambios en nuestro cuerpo, ya que producen hormonas y sensaciones corporales. A partir de estas emanan otras emociones más complejas a las cuales les vamos dando significados específicos según las experiencias que acumulamos a lo largo de la vida.





## Vida real



Es importante reconocer la emoción que estamos experimentando y cómo la expresamos a nuestra familia; esto nos determina el actuar frente a ella y nos muestra la forma como la estamos gestionando; asimismo, nos permite comprender cómo viven las emociones mi familia y las personas que están a mi alrededor. Esta sería una guía sobre lo que «creen» está bien sentir y expresar, y lo que no debería sentir ni demostrar. Así que ¡déjalos sentir y permítete sentir tus propias emociones!



# Emociones primarias

## 1. *La ira*

Surge cuando se considera que algo no está bien, que disgusta o que se esperaba fuera de otra forma. Esta emoción activa el cuerpo y permite que sea más enérgico, y es justo esto lo que se debe orientar de una forma adecuada, dado que esta:

[...] se experimenta ante acontecimientos que son valorados como una amenaza, una pérdida, una meta que se bloquea, dificultades que surgen en la vida cotidiana, etc. Estas emociones requieren energías y movilización para afrontar la situación de manera más o menos urgente. (Nages et.al., 2016, p. 24)



Algunas ideas con respecto al reconocimiento de esta emoción son:



## Algodones para el alma

«Algodones para el alma» son aquellas actividades que conectan con las motivaciones y a su vez ayudan a bajar las tensiones y preocupaciones; estos «algodoncitos» te ayudan a recuperar la tranquilidad y el equilibrio. Por ejemplo: cocinar, tejer, pintar, hacer yoga, practicar deporte.

¿Cuál es tu *algodoncito*? Te dejamos un *link* que te ayudará a identificar de un modo más explícito cuál es tu *algodoncito*.

<https://www.youtube.com/watch?v=yJvavw9uR-CA&feature=youtu.be>



## Para y piensa: Respirar con el alma

Esta actividad consiste en deshacerse de toda esa tensión acumulada mediante una respiración profunda; requiere de concentración y práctica para lograrlo al 100 %, pero es efectiva. Se debe inhalar de forma lenta y profunda durante 4 segundos, sostener la respiración durante 6 segundos y exhalar de forma lenta durante 8 segundos, ya que aquí liberará energía que te permitirá volver a la calma.



## 2. La tristeza

Esta emoción surge cuando ocurre algo que desequilibra y afecta el estado de ánimo. Puede darse cuando se guardan expectativas frente a alguna situación o cuando se presentan circunstancias de pérdida o frustración. Este tipo de emociones suelen ser más frecuentes, intensas y duraderas; por eso, es indispensable identificarlas, pero también vivirlas y gestionarlas (Nages *et al.*, 2016, p. 24).

Algunas ideas con respecto al reconocimiento de esta emoción son:



## Escribe lo que estás sintiendo

A veces es difícil expresar lo que se siente, en especial cuando se trata de la tristeza. Pero, escribirlo puede resultar más sencillo. La idea es tener un cuaderno, una bitácora, un diario u hojas sueltas donde se pueda escribir lo que agobia en ese momento. De esta manera, se puede comprender lo que se vive.

### Para leer:

#### Fragmento del cuento:

#### Lágrimas bajo la cama de Ana Meilán

Simón, desde bien pequeño, es etiquetado con la palabra «llorón» porque lloraba en todo momento. Simón, harto de que le llamen así, decide dejar de llorar delante de los demás y esconder sus lágrimas en un bote debajo de su cama. Todo el mundo –ahora– está muy contento con él, con su valentía y su fortaleza. Simón sigue guardando sus lágrimas y empieza a guardar también las lágrimas de los demás hasta que un día se da cuenta de una cosa muy importante que le cambiará la vida: soltar nuestras lágrimas sin avergonzarnos de ellas es parte de nuestra felicidad. A partir de ese momento, Simón ayudará a todos a soltar sus lágrimas y expresar sus emociones.

Luego de haber leído, ¡hacemos un bote de lágrimas!

El bote de lágrimas consiste en tomar un tarro de tamaño mediano y decorarlo a gusto perso-

nal. Allí se pondrán, escritas en papelitos, las situaciones en las cuales has sentido tristeza y de qué manera se ha expresado. Recuerda que el papel debe ir marcado con el nombre de la persona que lo ha escrito. Cuando el tarro esté lleno, nos reuniremos en familia y vaciaremos el bote, leyendo cada uno de los textos; de esta manera, se podrá evaluar y retroalimentar en familia cómo cada miembro ha crecido en cuanto a la expresión y la apropiación de las emociones; y recordar que, a pesar de haberse sentido triste, aquel momento por el que pasan está lleno de tranquilidad y amor.



## Caja de sonrisas



Como sabemos, la mejor manera de combatir la tristeza es con la alegría.

Para esta actividad van a necesitar una caja de cartón de tamaño mediano, la cual van a decorar de la manera más alegre y vistosa posible. Una vez que se tenga lista, cada miembro de la familia escribirá un mensaje de aliento, un chiste o un momento alegre. Posteriormente, los guardarán en la caja de sonrisas; así, cada vez que algún miembro de la familia esté triste podrá recurrir a ella para mejorar su estado de ánimo.



### 3. *La felicidad*

Es aquella emoción que se presenta al hacer algo que aporta bienestar, tranquilidad y gusto. La felicidad es el desiderátum máximo de la humanidad y en gran medida consiste en la experiencia de emociones de bienestar (Nages et al., 2016, p. 27), pues emerge cuando ocurre lo esperado o cuando hay un estado de plenitud. La felicidad puede expresarse por medio de la risa, un estado de bienestar y sosiego.

Algunas ideas para realizar en familia son:

• Estrategias para el buen vivir en familia •



## “ El Día del Halago ..... ”

A veces todos necesitamos escuchar cosas positivas acerca de nosotros mismos. El Día del Halago consiste en fijarse en las cosas que nos gustan de uno de nuestros familiares (o varios) y decírselo. El primer paso es declarar el ¡Día del Halago! Luego de esto, cada miembro de la familia le expresará a otro (ya sea verbalmente, por medio de una nota o un gesto) lo que más le gusta de este. Dicha actividad, además de fomentar la autoestima de cada persona, fortalece los vínculos y la comunicación familiar. Los participantes deben compartir sus experiencias al terminar el día.

### Calendario de días positivos

Esta actividad tiene como objetivo recordar los días más felices que cada miembro de la familia ha experimentado. La idea es construir entre todos un formato de calendario grande, el cual podrán decorar a su gusto. Allí, cada uno escogerá el día (no debe ser exacto) en el cual haya sido más feliz y lo compartirá con su familia. Así, todos podrán compartir qué los hace felices y aprenderán a disfrutar de la felicidad del otro.



## 4. El miedo

Es aquella emoción que se origina «ante un peligro real e inminente que se vive como arrollador» (Nages et al., 2016, p. 28). Es el sentimiento de desconfianza y de recelo que se percibe frente a lo desconocido y a cosas que no son de nuestro agrado.

Algunas actividades para vivir esta emoción son:

• Estrategias para el buen vivir en familia •



### El fantasma que come miedos

En esta actividad los miembros de la familia deben crear un fantasma gigante y ubicarlo en un lugar visible del hogar. Allí, grandes y chicos pegarán en pequeños papeles los miedos que sienten; luego, cada uno compartirá sus miedos. De esta manera, se podrá ayudar a expresar y a recibir apreciaciones y devoluciones acerca de su miedo, con el fin de que pueda hacerle frente y sanarlo.



## Concurso de monstruos



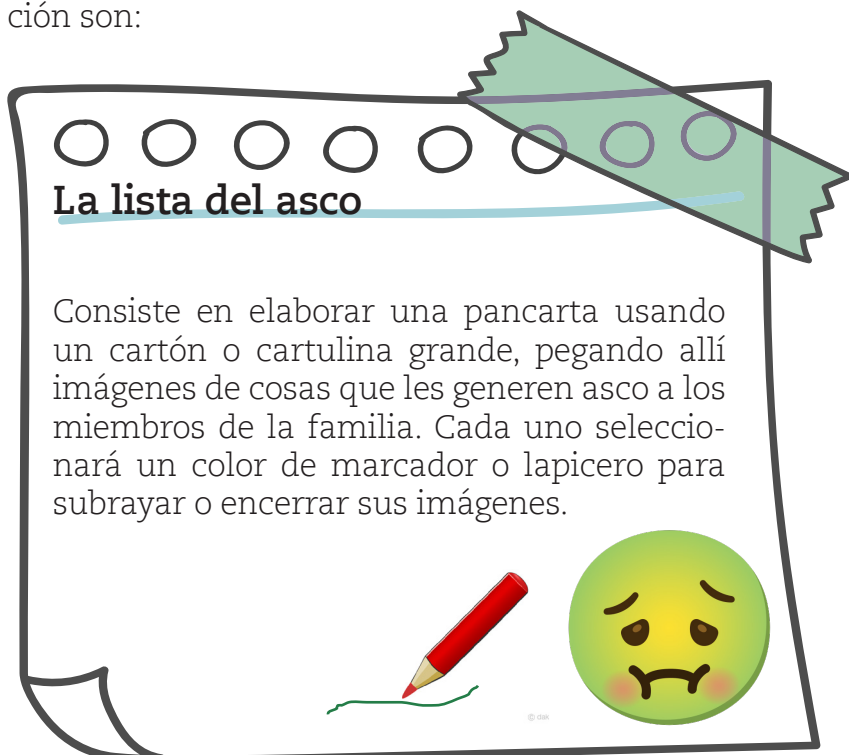
Esta actividad servirá para identificar, reconocer y tramitar los miedos de cada uno. La actividad consiste en que cada persona debe crear un monstruo por cada miedo que tenga. Pueden hacerlo con materiales que tengan en casa; luego de que cada uno haya diseñado su terrorífico monstruo, deberá presentarlo a su familia con el nombre del miedo; por ejemplo, «oscuridad». Posteriormente, se hará una socialización en familia, compartiendo ideas sobre cómo se podría enfrentar aquel monstruo.



## 4. El asco

Es aquella emoción de desagrado (físico o emocional) que se siente frente a ciertas cosas y, por ende, nos impulsa a rechazarlas por lo que tiene que ver con la aversión, la repugnancia, el rechazo o el desprecio hacia ciertas cosas que pueden presentarse desde un estímulo visual, auditivo, olfativo o táctil; también, puede darse hacia ciertos comportamientos o hechos sociales (Nages et al., 2016, p. 29).

Algunas actividades para conocer mejor esta emoción son:



## Actividad

### Diccionario de emociones

Este diccionario es una herramienta que pueden utilizar las familias para reconocer y apropiarse de las emociones que se experimentan dentro de la dinámica familiar, independientemente de si son positivas o negativas. Esta actividad está pensada para los más pequeños, para ayudarlos a reconocer y entender qué emociones vivencian y así puedan apropiarse de ellas desde esa etapa. Se utilizarán las cinco emociones básicas: tristeza, alegría, desagrado, miedo e ira.

La idea de este diccionario es que los padres enseñen a los niños que está bien expresarse; muchas veces sucede que los niños se sienten de una manera particular y lo expresan por medio de llanto (las llamadas «pataletas»), de aburrición o de retraimiento, y ellos a veces no saben qué es lo que están sintiendo. La intención de esta actividad es construir en familia la bitácora o el diccionario de manera que los más pequeños aprendan a reconocer y a familiarizarse con las emociones, a la vez que se apropian de ellas y aprenden a comunicarlas más asertivamente.

En el diccionario, por cada emoción, se va a tener lo siguiente:

- La definición de la emoción, puesta en palabras que sean entendibles para los niños.
- Fotos, recortes o imágenes que representen la emoción. Por ejemplo, una cara enojada para la ira.
- Espacios en blanco para dibujar o escribir: estos es-



pacios están diseñados para que los niños dibujen o escriban qué representa para ellos la emoción, cuándo pueden sentirla y cómo pueden manejarla. Este espacio se construirá con la retroalimentación de los padres acerca de las emociones.

Los materiales que van a necesitar son:

- Bitácora o cuaderno
- Marcadores, colores o lapiceros
- Revistas, fotos, imágenes impresas
- Tijeras
- Pegamento



¡Ven, pasemos  
tiempo en familia!



• Erika María Acevedo David (compiladora) •



## Para reflexionar

¿Por qué es importante reconocer las emociones y gestionarlas de forma adecuada?

Aquí te proponemos algunas formas para empezar a practicar.

Todo se inicia a partir del reconocimiento de las emociones que experimentamos y de comprender qué situaciones nos hacen sentir de una u otra forma, entendiendo que determinada emoción puede expresarse algunas veces como dolor físico en una parte de nuestro cuerpo o con otro tipo de manifestaciones. Debemos hacernos conscientes de cómo actuamos cuando aparece este tipo de emoción y qué hacemos cuando la estamos viviendo; esto nos da pie para identificar la forma personal en que gestionamos nuestras emociones y enfrentamos las dificultades cotidianas. Con esta conciencia tendremos mayor capacidad de vivir esa emoción y buscar desde allí una forma segura y tranquila de gestionarla; eso nos permitirá tomar distancia y poner límites ante las situaciones que lo ameriten, y seguramente este ejercicio de reconocimiento podrá ser un aprendizaje que podremos compartir con nuestros familiares.



# Algunos conceptos para aprender en familia

Cuando se habla del reconocimiento de las emociones es necesario tener presentes tres conceptos relevantes que están conectados y que, si bien en la teoría son definidos y utilizados de diferentes formas, aquí se proponen como aspectos clave para conocer y aprender en familia. **La inteligencia emocional, la gestión o regulación y la educación emocional** son, por tanto, conceptos clave que orientan las formas en las cuales se pueden abordar las emociones en el ámbito familiar, pues desde estos se adquieren elementos y estrategias para promover acciones que favorezcan el buen vivir y el sano desarrollo humano.

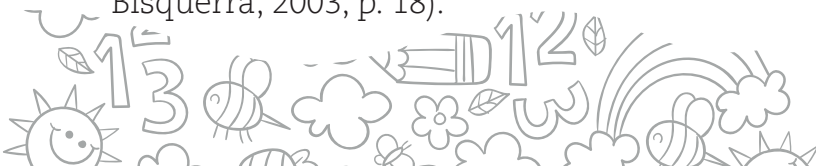
La inteligencia emocional, así, se puede entender como la «habilidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las demás personas y la capacidad para regularlas» (Bisquerra, 2012, p. 8). Es una capacidad que los individuos pueden desarrollar, independientemente de la edad: no importa el ciclo vital en el que se encuentren, siempre es posible hallar la manera de manejar las emociones en lugar de permitir que tengan el control sobre las personas. Creciendo en inteligencia emocional se desarrolla una habilidad muy importante como es comprender y gestionar las emociones que se viven, y tomar decisiones ya no desde el impulso, sino desde el di-



mencionamiento de las consecuencias de las propias acciones. Acudir a esta destreza es también tener la posibilidad de ser empático con las emociones del otro, lo cual beneficia el fortalecimiento de los vínculos y el mejoramiento de las relaciones familiares y personales al evitar que las situaciones conflictivas tomen otros rumbos.

Es relevante señalar que esta habilidad no está condicionada por el coeficiente intelectual, toda vez que una persona puede ser competente en algunas facetas de la vida, pero eso no significa que necesariamente tiene un buen manejo de sus emociones y viceversa (Bisquerra, 2003, p. 18). Saber gestionar las emociones no es consecuencia de un coeficiente intelectual alto, pues no se trata de un asunto de equivalencia, pero cuando van de la mano los resultados son más eficientes y eficaces.

El coeficiente intelectual implica tener habilidades frente al razonamiento lógico, la capacidad de memoria, la capacidad motora, gramática o artística. Y la inteligencia emocional, por su parte, conlleva conocerse a sí mismo, no solo en lo que respecta a las propias emociones, sino también en cuanto a fortalezas y oportunidades de mejora; es tener claridad en relación con las propias sensaciones y reacciones cada vez que aparecen emociones como la ira, la tristeza, la alegría y el miedo, entre otras tantas que afloran en el día a día. La inteligencia emocional tiene que ver con cinco aspectos importantes: conocer las propias emociones, manejar las emociones, motivarse a sí mismo, reconocer las emociones de los demás y establecer relaciones (Goleman, 1995, citado por Bisquerra, 2003, p. 18).





## Dato importante

La inteligencia emocional es una habilidad que nos proporciona beneficios en todos los ámbitos si la sabemos usar, pues dotarnos de esta nos ayuda a lograr un mayor rendimiento en el trabajo, a afrontar las desavenencias de la vida, a mejorar las relaciones interpersonales, a adoptar actitudes de liderazgo, a correr menor riesgo de caer en adicciones u otros trastornos emocionales, a disminuir el desgaste energético en nuestras labores y a mejorar la comunicación de nuestras necesidades, deseos y pensamientos.

La inteligencia emocional contiene una serie de acciones que contribuyen entre sí para lograr un mejor manejo de las emociones propias y del otro, con el fin de hacer las cosas de la forma más beneficiosa posible y obtener mejores resultados en muchos aspectos.



La inteligencia emocional propone un aspecto destacado que viene después del reconocimiento de las emociones propias y de los otros, y es la *gestión emocional*, que tiene que ver con la «capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de afrontamiento; capacidad para autogenerarse emociones positivas, etc.» (Bisquerra, 2003, p. 23).

La regulación emocional es fundamental en la vida de los niños y se les debe enseñar a reconocer y controlar las emociones: esto permitirá que incrementen el control sobre aquello que les ocurre, lo cual es vital para un desarrollo adecuado en su autoestima y su autoconcepto. Además, compartir las emociones con la familia es primordial para el desarrollo social y para el fomento de las sanas relaciones dentro y fuera de ella (Mindic, Psicología y Salud, 2015).

Por lo anterior, la familia se convierte en el eje central, dado que en ella los niños aprenden sus modelos de conductas a seguir, y el estar juntos en casa se convierte en un escenario óptimo para aprender qué son las emociones e identificarlas entendiendo que cada una tiene un propósito y una función, pues llegan a brindar un mensaje. Compartir las emociones en familia llevará a reflexionar sobre las formas en que se están exteriorizando, lo que será útil para aprender a administrarlas. Es importante resaltar que, si en casa no hay un ejemplo claro de regulación emocional, los niños no podrán aprenderlo de manera independiente (Universidad de la Sabana, 2020).



Cabe destacar que la influencia del clima emocional en la familia sobre el desarrollo de su regulación está asociada con múltiples factores, dado que esta puede verse favorecida o agravada dependiendo de cómo sus pares evalúan las emociones y los propios sentimientos. La respuesta de los padres, al ser la figura significativa para el niño, podrá producir en este tranquilidad o malestar (Ribé, 2008).

Gestionar las emociones es una de las competencias que se pueden aprender en familia; por eso, es importante comprender que algunos autores hablan del desarrollo y fortalecimiento de la inteligencia emocional y otros de la adquisición de competencias emocionales.

[La *competencia emocional*] es el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales. Entre las competencias emocionales se pueden distinguir dos grandes bloques: (a) capacidades de autorreflexión (inteligencia intrapersonal): identificar las propias emociones y regularlas de forma apropiada; (b) habilidad de reconocer lo que los demás están pensando y sintiendo (inteligencia interpersonal): habilidades sociales, empatía, captar la comunicación no verbal, etc. (Bisquerra, 2003, p. 22)

Estas competencias requieren una educación emocional que pueda orientarlas y acercar al reconocimiento de cada uno de estos aspectos para adquirir y fortalecer diariamente estas habilidades, pues aprender a conocer las emociones y gestionarlas es un proceso que demanda acompañamiento y permanencia. Aunque la familia ocupa un lugar preponderante al ser el primer espacio de socialización, en este proceso también intervienen otros escenarios como la escuela y la sociedad.



La educación emocional se entiende como

[...] un proceso educativo, continuo y permanente que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo integral de la persona, con objeto de capacitarle para la vida. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social. (Bisquerra, 2003, p. 27)

La familia es un actor protagonista en la formación emocional, puesto que en ella se adquieren esos primeros aprendizajes sociales, pero también porque desde su cultura, principios y valores les va dando forma a estos aprendizajes que no caducan, sino que integran el ciclo vital, ya que la educación emocional hace parte del desarrollo humano en el que se incluyen las habilidades para la vida y por esto se convierte en una estrategia fundamental para la prevención de situaciones de riesgo.



### Dato importante

Orientar desde la familia una buena educación emocional ayuda a prevenir y mitigar situaciones que pueden afectar tanto la convivencia familiar como el desarrollo integral del ser humano, tales como el consumo de drogas, el estrés, la ansiedad, la depresión, la violencia, la impulsividad, la agresividad, etc.



## Para reflexionar

### ¿Cómo se gestionan las emociones?

Un vínculo afectivo sano siempre va a favorecer el desarrollo de diferentes habilidades en la infancia; por ejemplo, para la comunicación y regulación emocional deben enseñarse a los niños palabras para expresar sus emociones, que no queden reprimidas, dado que ponerle un nombre a esa experiencia les ayuda a entender lo que sienten e incluso lo que sienten otros. También, es necesario compartir como padres nuestros sentimientos hacia ellos, procurar empatía, solucionar las cosas y reconectarse; que los niños no sientan que por las actividades diarias los dejamos de lado.

### Algunas estrategias para gestionar tus emociones

No te juzgues, reconoce tus emociones. Busca un espacio donde puedas estar en silencio y tranquilidad, piensa en la emoción que sientes y por qué en esa ocasión reaccionaste de esa manera; por medio de la reflexión podrás llegar a la calma.

¿Y si practicamos más la escucha activa? Esta nos ayuda no solo con el lenguaje verbal, sino también con el lenguaje corporal de las personas con las que interactuamos, nos permite

entenderlas mejor para evitar malentendidos.  
¡Mueve tu cuerpo! Realizar actividad física permitirá que el cuerpo se relaje del estrés que se produce día a día.

Autoaceptación: valórate tal y como eres.  
No reacciones con dureza: si se presenta en casa u otro lugar una situación en la que puedas perder el control de tus emociones, desplázate a un espacio donde puedas respirar con tranquilidad; esto ayuda a disminuir los impulsos que puedan surgir en el momento y volver con la mente un poco más clara.



## Actividades en familia

### Actividad 1

#### Lectura del cuento: La tristeza de Alfredo

Cuando Raquel lo veía pasar por el parque arrastrando los pies, cabizbajo, con ese rictus de tristeza en la cara, se le partía el corazón.

Llevaba meses así: no levantaba cabeza.

-¡Hola Alfredo!, saludó a su amigo intentando mostrar normalidad.

Alfredo solo hizo un amago de saludo con la mano sin levantar la cabeza.



-¿Quieres venir conmigo a pasear esta tarde? He descubierto un lugar que te encantará, le dijo.

Alfredo, contra todo pronóstico, aceptó la oferta, y Raquel lo citó a las cinco en el primer árbol que estaba en el camino que llevaba al río.

Entraba la primavera y el bosque estaba especialmente bonito en esos días. Al llegar, Raquel vio a Alfredo apoyado en el árbol del camino.

-¡Holaaaa!, saludó de lejos.

Alfredo no levantó la cabeza; miraba algo en el suelo que lo tenía muy entretenido.

-¿Ves ese pájaro?, le dijo cuando estuvo a su lado.

Raquel se agachó para verlo más de cerca. Un bebé gorrión se había caído del árbol y piaba con todas sus fuerzas muy asustado.

-¡Así me siento yo!, dijo de repente Alfredo sin mirarla a la cara.

A Raquel le dio una punzada en el corazón; su amigo nunca le había hablado tan abiertamente de sus sentimientos.

De pronto, bajaron del cielo dos pájaros más grandes y revolotearon alrededor del gorrioncillo, calmándolo, a la vez que Raquel le ponía la mano cariñosamente en el hombro. Alfredo se fijó de dónde venían las aves y vio el nido en una rama no muy alta.

-¡Tengo que subir ahí!, dijo.

Alfredo se adelantó, tomó al bebé gorrioncillo en sus manos y, escalando por el tronco, logró devolver al pequeño a su nido.



Cuando Raquel ayudó a su amigo a bajar del árbol vio que en su mirada había cambiado algo; por primera vez, en mucho tiempo, sus ojos mostraban algo más que tristeza.

-¿Oyes eso?, preguntó Raquel.

Alfredo guardó silencio: el gorrioncillo, más tranquilo, ya no piaba.

Llegaba el agradable ruido del río.

Al llegar a la orilla vieron a un pobre gatito que, resbalando una y otra vez, se agarraba a unas ramas para no caer al agua.

-¡Así me siento yo muchas veces!, dijo Alfredo. Raquel lo abrazó.

Alfredo corrió en su ayuda y pudo salvar al animal. De nuevo ese destello de brillo asomó en su mirada.

Los dos amigos siguieron su paseo por el bosque.

-¿Qué era eso que me querías enseñar?, preguntó Alfredo de repente, rompiendo el silencio.

-¡Sígueme!, gritó Raquel y salió corriendo entre los árboles.

Alfredo corrió detrás de ella hasta que paró en un hermoso valle. Lo condujo por una cueva hasta llegar a la parte de atrás de una preciosa cascada que caía al río. Las gotas que formaban la bonita cortina de agua bañaron su cara y, entonces, ocurrió algo sorprendente: Alfredo suspiró y sonrió. Raquel al verlo feliz dio una sonora carcajada y gritó:

-¡Así me siento yo cuando te veo alegre!

Alfredo escuchó a su amiga y esta vez fue él quien



la abrazó, siendo consciente de lo que sentía en ese momento.

Gracias a todo lo sucedido esa tarde, Alfredo comprendió que la alegría está en ayudar y en saber recibir el apoyo de los demás, en nuestra actitud ante la vida y, aunque es normal que a veces estemos tristes, depende principalmente de nosotros ir con ese brillo en los ojos, el paso ligero y la cabeza bien alta. (Alonso-Santamaría, 2020)

Después de leer el cuento te invitamos, junto con tus hijos, a realizar este pequeño ejercicio para enseñarles a identificar y reconocer las emociones.

- ¿Cómo se sentía Alfredo al principio de este cuento de las emociones?
- ¿Qué le invitó a hacer Raquel?
- ¿Qué le ocurría el pequeño pájaro que vieron en el bosque?
- ¿Y al gato?
- ¿Cómo se sintió Alfredo cuando les ayudó? ¿Cómo se llaman esas emociones?
- ¿Y cuándo fue con Raquel a ver la cascada? (Alonso Santamaría, 2020)



## Actividad 2

### Crucigrama

Te invitamos a elaborar en familia un crucigrama con base en las emociones que es posible haber experimentado en algunas situaciones (Somos familia: Las emociones, 2020).

#### HORIZONTALES

1. Entiendo por qué esas personas están así conmigo
3. Me da mucha pena que me vean hacer esto
4. Estoy sonriente y muy alegre
5. Me dio rabia que me pasara esto y estoy de mal humor
6. Nunca esperé que esto sucediera
8. No me animo a hacer eso, siento que se van a burlar
12. Me asusta mucho lo que vaya a pasar

#### VERTICALES

2. Sé que puedo lograr lo que estoy haciendo
7. Cuando tengo ganas de llorar y no quiero nada
9. Me siento mal que a él (ellos) les vaya bien y a mí no
10. Siento que quiero golpear a esa persona o a alguien
11. Me gusta ser amable y buena onda con las personas
13. Me siento muy feliz de haber logrado lo que me propuse
14. Me gusta estar con esa persona
15. Estoy muy molesto

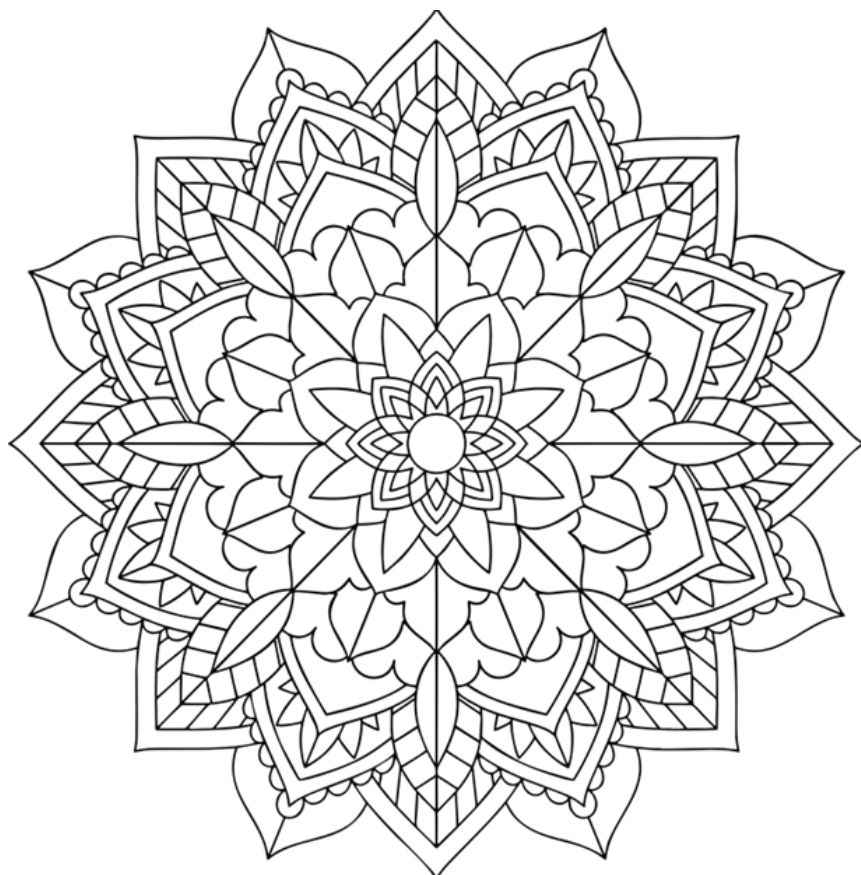
(Somos familia: Las emociones, 2020)



# Mandalas en familia

Los miembros de la familia colorean juntos las mandalas que se observan en las figuras 1, 2 y 3.

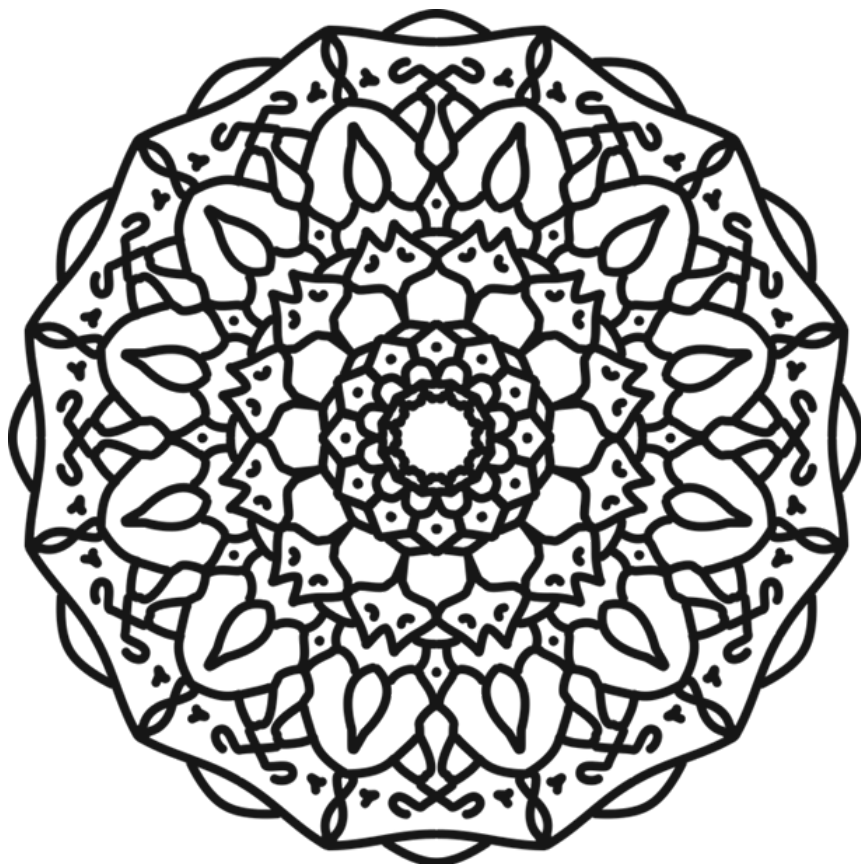
**Figura 1.** Mandala «Floral»



**Fuente:** tomado de Pixabay (2017).

**Figura 2.** Mandala «La Alegría»

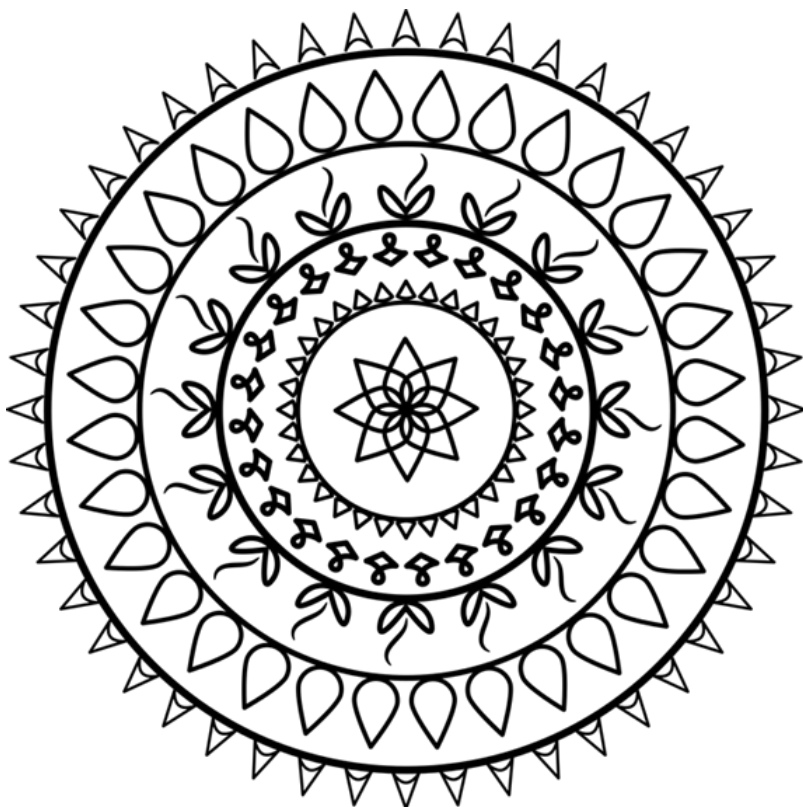
• Estrategias para el buen vivir en familia •



**Fuente:** tomado de Pixabay (2017).



**Figura 3.** Mandala «Sol de Amor»



**Fuente:** tomado de Pixabay (2017).



# El poder de un abrazo

Desde que nacemos sentimos el calor, la protección y el amor que los abrazos transmiten. No en vano es uno de los primeros actos que guardamos en la piel y en la memoria, aún sin tener conciencia.

• Estrategias para el buen vivir en familia •



## Vida real



¿Recuerdas en la infancia cómo el miedo, el cansancio o la alegría siempre terminaban reducidos a un abrazo fuerte y cálido? Su poder va más allá de las palabras, no tiene edad y, sin duda, la sensación de gozo la experimenta no solo quien lo da, sino también quien lo recibe.



Rodear con los brazos a una persona es una de las formas más auténticas de comunicación no verbal y expresión emocional y, además, ayuda a mejorar y a sanar las relaciones que se establecen con otros. Probablemente, existen pocas terapias naturales y ecológicas tan sencillas, económicas y agradables como la de dar y recibir abrazos.

Según Barbery (2007): «Al abrazar no solo segregamos oxitocina –la llamada hormona del amor y la



felicidad–, sino que también liberamos serotonina y dopamina, lo que provoca una agradable sensación de bienestar, armonía y plenitud».

Independientemente de la causa, la realidad es que existen diversas circunstancias en las que el contacto físico tiene efectos terapéuticos y sanadores, en especial cuando se atraviesan situaciones difíciles; en este caso, un abrazo proporciona un apoyo emocional y alivio temporal a padecimientos producidos por distintas razones.



## Para reflexionar

### Olvidamos abrazarnos

La razón principal por la que no damos abrazos suele ser por vergüenza y por tener miedo a qué pensará la otra persona o quienes están alrededor. Dar un abrazo es, para algunos, algo muy íntimo en lo cual deben estar las dos partes de acuerdo. El hecho de que una parte quiera, pero la otra no, deja una experiencia agrídulce y es posible que estos momentos incómodos nos hayan hecho optar por la prudencia cuando dudamos si dar o no el abrazo.

La relación con los padres es un factor que suele influir en las personas que no dan besos y abrazos normalmente. Hay gente cuya infancia ha estado rodeada por una frialdad con sus progenitores –o con uno de ellos– que se proyecta conforme estas personas crecen. Por ejemplo, los niños que tienen una figura paterna fría y seria, que no transmite su cariño con abrazos, suelen ser más reacios a dar abrazos a otros hombres. Esto tiene que ver mucho con las creencias limitantes con las que crecemos y que adoptamos de figuras de autoridad cercanas.

Con la situación del covid-19, la nueva normativa social que impedía el acercamiento humano y las muestras de afecto mediante los abrazos fue una de las causas principales del gran desasosiego entre las personas, altos



niveles de inseguridad, miedo y desconfianza. Todo esto provocó un clima de agresividad invisible, consecuencia de que las personas no pudieran manifestar su afecto a sus seres queridos.

Con la pandemia se vivió un tiempo en que se prohibía estar en contacto físico con otros, hasta el punto de que se ha acostumbrado y normalizado el uso de las redes sociales para relacionarse. Los vínculos familiares, sociales y laborales se expresan de modo virtual; los encuentros físicos, presenciales, reales pasaron a ser menos comunes; WhatsApp, los correos electrónicos, los mensajes de texto, las llamadas por Skype, las reuniones por múltiples plataformas digitales, aplicaciones de moda como Facebook, X o Instagram se convirtieron en una forma fácil, rápida y positiva de comunicación, y cuando se utilizan con prudencia y buenos hábitos contribuyen a crear y mantener los vínculos.

En tiempos de distanciamiento social y de desconfianza, los abrazos se convirtieron en un preciado tesoro. Los abrazos refuerzan nuestros lazos, nos dan calor y nos permiten expresar nuestro afecto. Por esos días añoramos abrazar a nuestros padres, a nuestros hijos, a nuestros hermanos, a nuestros amigos. Paradójicamente, el confinamiento nos demostró lo mucho que necesitamos dar y recibir abrazos. Sin los abrazos estamos incompletos, nos falta la energía que nos transmiten nuestros seres queridos. Ni los efectos de una pandemia



pudieron acabar con la necesidad que tenemos de sentirnos acogidos y respaldados.

¿Cuándo fue la última vez que diste un abrazo? ¿Cuándo fue la última vez que te dejaste abrazar?

## Diferentes significados de abrazar

¿Qué es un abrazo? ¿Cuál es su definición? Todos sabemos qué es un abrazo o en qué consiste el acto de abrazar. Según lo define la Real Academia Española (RAE), en su primera acepción, es el acto de ceñir con los brazos, aunque también señala otros significados como el estrechamiento de los brazos en señal de cariño o el hecho de rodear, ceñir por sí mismo. También se define como estrechar a otra persona entre nuestros brazos como forma de saludo, dar afecto o consuelo.

El abrazo es un gesto con el que el ser humano transmite toda una serie de mensajes conciliadores a su interlocutor, tales como alegría, bienvenida, consuelo, contención, seguridad, etc.

Veamos los diferentes significados de un abrazo:

Las personas somos seres sociables con una necesidad innata y primaria de permanecer unidos, de corazón, a todos. En este contexto, el abrazo se constituye en un medio de comunicación que refleja las diferentes manifestaciones de esta unión cordial entre los seres humanos.

Un abrazo se convierte en un instrumento social que garantiza la confianza de unos con otros, la sensación de seguridad, calma y sosiego, y la convivencia fraternal y pacífica dentro de una comunidad.

Todas las personas necesitan del contacto físico de otros, porque solo así pueden lograr sentirse reconocidas, protegidas y queridas.

Los abrazos son la muestra de afecto más poderosa que existe. Tenemos miradas, palabras, caricias –incluso besos–, todos ellos para demostrar nuestro cariño a otras personas. Es muy común que dos seres que se quieren se abracen en símbolo de protección y amor, rodeando con sus brazos cada uno el cuerpo del otro. Lo hacen muchas veces los amigos, los padres, los hermanos y el resto de familiares al reencontrarse, y en especial los enamorados.

Un abrazo es una expresión, en general, de cariño que significa apretar con los brazos. El beso casi siempre acompaña al abrazo como otra demostración de aprecio. Ambos requieren contacto físico. Los hombres suelen también, al abrazarse, palmearse la espalda. No solo las personas se abrazan para demostrar su afecto; los animales también lo hacen entre ellos y con los humanos, quienes también abrazan a sus mascotas.

Todo esto confirma que los seres humanos estamos hechos para abrazar y ser abrazados. Todos, en el fondo, somos frágiles sin importar el lugar que ocupemos, lo material que poseamos o el título que ostentemos. Todos necesitamos de otras personas para experimentar esos sentimientos que llegan después de un acto tan sencillo.



También se habla de abrazar cuando nos asimos con los brazos a ciertos elementos que nos brindan auxilio, para retenerlos. Por ejemplo: el náufrago se abrazó con sus pocas fuerzas al tronco de madera que representaba su única oportunidad de salvarse.

Abrazos con fines menos amigables realizan por ejemplo osos y serpientes, que aprietan tanto a sus presas con la finalidad de matarlas. Cuando las personas se abrazan muy fuerte (aunque con límites), se dice que se dieron un *abrazo de oso*. En ocasiones, los abrazados son grupos de personas, por ejemplo: los jugadores lloraron juntos y abrazados en su derrota; o los niños se abrazaron y bailaron juntos en una ruidosa ronda.

Por extensión, se aplica a otras situaciones como cuando se dice: las llamas abrazaron la vivienda, para explicar que la cubrieron por completo.

Metafóricamente, se dice que hay palabras, gestos o miradas que abrazan, simbolizando que brindan protección y cariño.

El abrazo es un excelente medio de comunicación que no necesita ser hablado ni expresado por medio de las palabras.

Pero, más allá de todas estas definiciones teóricas, ¿alguna vez hemos pensado todo lo que conlleva un abrazo?, es decir, ¿cómo sentimos los abrazos y qué repercusiones tienen sobre nosotros?



## Dato relevante

### La importancia de abrazar

Hay momentos en la vida que mejoran con un abrazo: un abrazo tiene el poder de sanar en dos vías —a quien lo da y a quien lo recibe—, especialmente si son esos abrazos prolongados y llenos de cariño.

Este simple acto de extender los brazos y rodear con ellos a una persona es una de las principales demostraciones de afecto que puede otorgar el ser humano. Incluso, hay estudios que afirman que tiene propiedades terapéuticas y físicas.

Con un abrazo se liberan endorfinas que alivian el dolor y se reduce la presión arterial. También ayuda a disminuir el dolor de cabeza, alivia la ansiedad y reduce el estrés. Pero, su poder va más allá: estimulan los sentidos, provocan alegría y tranquilizan el alma; sirven para ayudar en enfermedades depresivas y de otros tipos porque se ha comprobado que liberan hormonas como la serotonina y la dopamina, que tienen un efecto sedante; por eso, producen sensación de tranquilidad, bienestar y calma. Lo más interesante es que su efecto no solo dura mientras se abraza, sino que sus beneficios se prolongan por mucho tiempo. Nada mal para un acto que, además, se concede de manera gratuita.

Puede que un abrazo no tenga la solución al problema que nos ocurre, que no aleje ni haga desaparecer nuestras dificultades, pero su magia recompone nuestras heridas, alivia nuestro sufrimiento y nos transmite que, más allá de lo ocurrido, hay alguien



que nos quiere y se preocupa por nosotros. Porque un abrazo sincero es amar en toda regla.

Abrazar es acariciar el alma de la otra persona y proporcionarle un refugio entre nuestros brazos. Un gesto pequeño pero repleto de sentimientos que cura y recompone en un nivel emocional. Abrazar es hablar el lenguaje del corazón. Para Barbery (2007), con el intercambio de abrazos se logra brindar seguridad, reforzar la autoestima, alegrar el espíritu, reconocer los propios límites, fusionar cuerpo, mente y emociones, celebrar la vida, conectar con el aquí y el ahora.

### **Beneficios de un abrazo**

Un abrazo puro y sincero es, en sí mismo, un regalo para la persona que lo recibe. Con el abrazo nos entregamos a la otra persona, entregamos todo lo que somos y lo mejor de nosotros mismos. A continuación, veremos los beneficios físicos, emocionales y psicológicos de un abrazo tanto en la persona que lo da como en la que lo recibe:

- Otorga gran paz interior.
- Nos une indisolublemente a nuestro prójimo.
- *Alegra el corazón.*
- Nos sosiega ante momentos de incertidumbre, aportando seguridad y confianza.
- Purifica nuestro interior de malos estados emocionales y pensamientos.
- Fortalece nuestro sistema inmune.
- Nos llena de agradecimiento y de gran motivación para actuar.

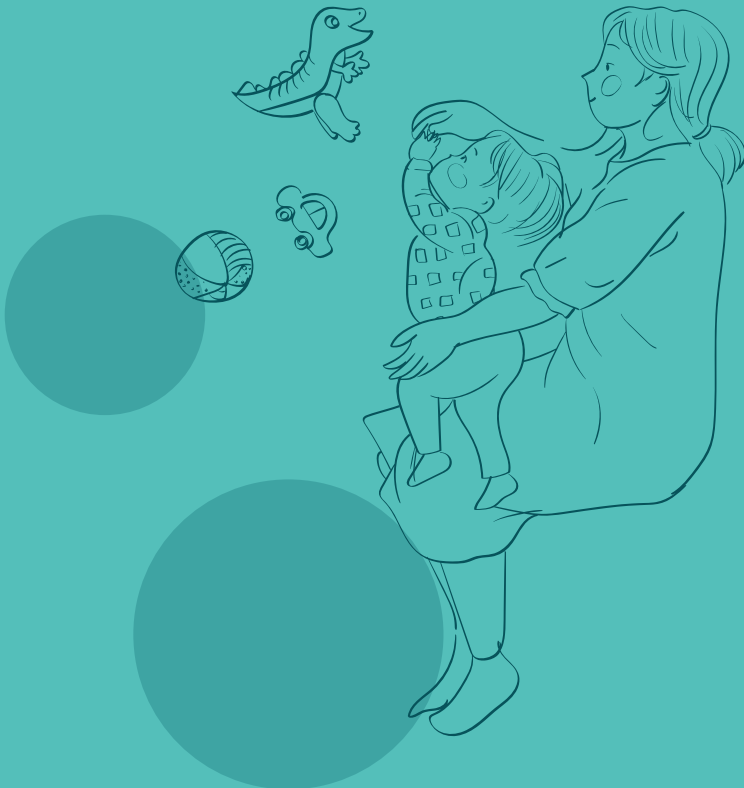


- Sana heridas emocionales y físicas.
- Resuelve conflictos que parecían irresolubles.
- Aumenta nuestra capacidad de comprensión y empatía.
- Rompe todo tipo de barreras al *derretir* el corazón.
- Otorga gran fuerza vital.
- Rompe los miedos.
- Protege, calma y cuida.



## Módulo 3.

# Familia



# 1. El devenir de la familia en la contemporaneidad y las nuevas reconfiguraciones familiares

En Colombia la familia ha sido de gran interés para el Estado, los académicos y la sociedad civil; desde los años 60 se vienen realizando por parte de unidades académicas, instituciones públicas y privadas, y organizaciones no gubernamentales estudios que han abordado las problemáticas y las transformaciones que vive este grupo social; así, se configuró un panorama que ha permitido marcar una trayectoria en torno al lugar que ha tenido la familia en los contextos social, público y político del país y del municipio de Medellín. Se ha encontrado la transición de acciones desde una perspectiva de carencias sociales y económicas que centraron la obligación del gasto por parte del Estado en problemáticas como el abandono y la violencia.

Con el discurso del desarrollo humano y la Constitución Política de Colombia de 1991 se le otorgó a la familia otra mirada: una institución básica de la sociedad, núcleo fundamental de la sociedad desde



el lente de la garantía de derechos para todos sus integrantes, la atención y responsabilidad del Estado para hacer efectivos el reconocimiento, el respeto, la protección, la defensa y el goce del ejercicio de los derechos sin ninguna clase de exclusión ni discriminación. Este nuevo marco de referencia cambió el lugar de la familia al pasar de su asignación exclusiva al espacio doméstico, privado y separado del escrutinio público hacia un lugar público y político.

Adentrarse al concepto de familia como noción implica reconocer la multiplicidad de aportes desde los paradigmas del conocimiento, los cuales ofrecen distintas acepciones sobre esta. Si se busca una definición que brinde claridad al respecto, los aportes realizados por Jelin (2005) permiten comprender a la *familia* como:

[una] institución social anclada en necesidades humanas universales de base biológica: la sexualidad, la reproducción y la subsistencia cotidiana. Sus miembros comparten un espacio social definido en términos de relaciones de parentesco, conyugalidad y pater-maternalidad. Se trata de una organización social, un microcosmos de relaciones de producción, reproducción y distribución con su propia estructura de poder y fuertes componentes ideológicos y afectivos. Existen en ella tareas e intereses colectivos, pero sus miembros también tienen intereses propios diferenciados, enraizados en su ubicación en los procesos de producción y reproducción. (p. 5)

Como institución hace parte y está en relación con la sociedad tanto desde lo reproductivo como desde lo productivo, lo cultural y lo político, y se encuentra contextualizada en un momento histórico que le implica cambios en su formación y sus dinámicas.





En América Latina, durante el siglo xx, la familia ha tenido la constante influencia de la Iglesia católica y la ideología conservadora, las cuales determinaron la familia nuclear como el marco «natural» y sagrado donde se encuentran los seres humanos; los cambios de las estructuras social, económica y cultural modificaron esta idea, abriendo camino a otras configuraciones de familia que pasó de ser un tema del orden privado al público.

Estos cambios se expresan notablemente, a partir de los años 50, en preocupaciones por la fecundidad, el desarrollo, la ciudadanía, el bienestar y los derechos sexuales y reproductivos acompañados de la entrada en vigencia de Gobiernos democráticos, modificación en la legislación interna, los derechos humanos y los derechos sociales, económicos y culturales, la adhesión a tratados internacionales y la adopción del modelo neoliberal.



A partir de ese modelo comienzan a marcarse nuevas transformaciones en las familias<sup>1</sup>, que están inmersas entre los debates dados por posiciones liberales que abogan por su reconocimiento y la necesidad de posiciones conservadoras por volver al orden natural considerado ideal. El mundo en el cual se inserta la familia corresponde a una sociedad llamada «moderna», donde se pierden las certezas, emerge el sujeto de manera individual, aparece el miedo, pero también las posibilidades de elección. El modelo no está preparado para asumir los nuevos movimientos de la vida.

Según Palacio (2009), la tensión provoca en las fuerzas conservadoras y religiosas la proclamación de «la muerte de la familia» y la necesidad del restablecimiento del orden natural; por el contrario, la presencia de otras configuraciones familiares muestra la pérdida del lugar homogeneizante de la familia nuclear para dar paso, según Beck y Beck Gernsheim (2001, p. 16 citado en Palacio 2009, p. 52), a una familia diferente, crecida, mejor; es la familia negociada, la familia cambiante, la familia múltiple que proviene del divorcio, del volverse a casar, del nuevo divorcio, de los hijos de tus pasados y presentes familiares y de los míos; es el despliegue de la familia nuclear, su temporalización, la unión de los no aparcados que ella representa y su sacralización que, en última instancia, se basa también en su carácter de monopolio en tanto que contramundo vivible adquirido en la so-

---

<sup>1</sup> Jelin (2005) expone cuatro tendencias de transformaciones en las familias durante los años 90: (a) conyugalidad, nupcialidad y divorcio; (b) tendencias en fecundidad, sexualidad y comportamiento reproductivo; (c) La violencia doméstica; (d) las relaciones familiares y la migración.



ciudad del riesgo y del bienestar, destradicionalizada, abstracta y marcada por catástrofes.

De otro lado, las familias también se entrelazan con los cambios en los contextos nacional e internacional. Están influenciadas por asuntos que van desde la migración por causas naturales o humanas, el acceso al sector educativo, la igualdad de género, el uso de métodos anticonceptivos, la redistribución de las responsabilidades económicas, las nuevas conformaciones, los modos de concepción, la influencia de los medios de comunicación masiva y las tecnologías hasta cuestiones como el conflicto armado y las crisis económicas nacionales e internacionales. Es decir, la familia se encuentra en permanente confluencia de factores internos y externos que marcan sus dinámicas.

Asimismo, las familias no son homogéneas, la concepción que se tiene es constructorista: «En este sentido, la familia es una realidad situada social e históricamente y, por lo tanto, expresa y responde a las condiciones de un tiempo y un espacio determinados, atravesando los requerimientos y proyecciones de la vida humana» (Alcaldía de Medellín, 2011, p. 38).

La familia también se lee a través del lente político: la Constitución Política de Colombia de 1991 introduce el Estado social de derecho que abre un panorama importante y significativo para el trabajo con familia, mirado desde los derechos individuales de sus integrantes, focalizando los programas en el sector público en las poblaciones vulnerables como las mujeres, la niñez, la adolescencia, la población en condición de discapacidad y los adultos mayores.



Con relación al campo de familia, las políticas gubernamentales se han construido a partir de un concepto de familia *funcional y tradicional*, con la presencia de padre y madre vinculados por matrimonio con perspectiva de convivencia de larga duración, hijos propios y roles de género definidos: las mujeres responsables del trabajo doméstico y los hombres de los extradomésticos. El artículo 42 de la Constitución<sup>2</sup> respalda esta idea al expresar la concepción de familia desde una tipología nuclear tradicional que presupone derechos y obligaciones tácitamente definidos y una interacción constante entre los miembros del grupo familiar, a partir de un modelo de obligaciones asimétricas que limitan la construcción de una visión democrática y diversa de la familia.

Artículo 42. Desarrollado parcialmente por la Ley 25 de 1992. La familia es el núcleo fundamental de la sociedad; se constituye por vínculos naturales o jurídicos, por la decisión libre de un hombre y una mujer de contraer matrimonio o por la voluntad responsable de conformarla.

El Estado y la sociedad garantizan la protección integral de la familia. La ley podrá determinar el patrimonio familiar inalienable e inembargable. La honra, la dignidad y la intimidad de la familia son inviolables.

Las relaciones familiares se basan en la igualdad de derechos y deberes de la pareja y en el respeto recíproco entre todos sus integrantes.

<sup>2</sup> La Constitución Política de Colombia define a la familia, la Corte Constitucional amplió el concepto buscando la no discriminación frente a otras organizaciones familiares: la Sentencia T-070/15 establece que se entiende por familia, «aquella comunidad de personas emparentadas entre sí por vínculos naturales o jurídicos, que funda su existencia en el amor, el respeto y la solidaridad, y que se caracteriza por la unidad de vida o de destino que liga íntimamente a sus integrantes más próximos». <http://www.corteconstitucional.gov.co/relatoria/2015/t-070-15.htm>



Cualquier forma de violencia en la familia se considera destructiva de su armonía y unidad, y será sancionada conforme a la ley.

Los hijos habidos en el matrimonio o fuera de él, adoptados o procreados naturalmente o con asistencia científica, tienen iguales derechos y deberes. La ley reglamentará la progenitura responsable.

La pareja tiene derecho a decidir libre y responsablemente el número de sus hijos, y deberá sostenerlos y educarlos mientras sean menores o tengan algún tipo de discapacidad.

Las formas de matrimonio; la edad y la capacidad para contraerlo; los deberes y derechos de los cónyuges, su separación y la disolución del vínculo, se rigen por la ley civil.

Los matrimonios religiosos tendrán efectos civiles en los términos que establezca la ley.

Los efectos civiles de todo matrimonio cesarán por divorcio con arreglo a la ley civil.

También, tendrán efectos civiles las sentencias de nulidad de los matrimonios religiosos dictadas por las autoridades de la respectiva religión, en los términos que establezca la ley.

La ley determinará lo relativo al estado civil de las personas y los consiguientes derechos y deberes. (Constitución Política de Colombia, 1991)

Todos estos cambios y transformaciones en el ámbito social determinan una forma de funcionamiento de la familia, que también establece la forma de pensarse y sentirse familia.

Nuestra invitación parte de entender que la familia está inmersa en los cambios sociales de la época histórica; por eso, desde su funcionamiento actual marca diferencias en las formas de configurarse, pero siempre será una institución social que está en cons-



tante movimiento, es decir, transita de una estructura cerrada a una más abierta en la que predominan la apertura y la liberación de los valores familiares. Esto se evidencia en el aumento de los divorcios, de las separaciones, de las uniones libres y de las nuevas reconfiguraciones familiares que hacen necesario el reconocimiento de otras tipologías de familia, cada una con características particulares.

La familia de hoy, más que un proceso de desintegración, vive un proceso de recomposición hacia otras formas que son válidas y que determinan el nuevo funcionamiento familiar donde se pone de manifiesto el asunto de la elección y la decisión personal como factores clave de las nuevas formas de interacción.

Según Palacio (2009), ya no se trata de la imposición de los anclajes familiar y parental que garantizaban la reproducción y continuidad de las convenciones tradicionales, y se presentan nuevas alternativas de constitución familiar que se revierten en la expansión de múltiples formas de organización de la cotidianidad familiar: con matrimonio o sin él; con parejas heterosexuales u homosexuales; con coresidencia y copresencia física o sin ella; con finalidad de reproducción biológica o con la gratificación erótico-afectiva; con la expectativa de conservar el vínculo conyugal o la aceptación de otras uniones; con la presión del mantenimiento en el hogar parental o la decisión de disponer de un hogar unipersonal; con la definición por decisión individual o por con  
Desde lo conceptual, la familia tiene diferentes definiciones: unas desde el orden constitucional, otras des-



secuencia de abandono o ruptura de relaciones monoparentales o reconfiguración de familias extensas, reconstituidas simples o compuestas.

Más allá de estas referencias, de la lucha por mantener el «sagrado» ámbito de la familia y el asombro por sus problemáticas, el escenario familiar hace visibles los movimientos, las tendencias y las tensiones de la vida social.



## 2. Un acercamiento a la comprensión del concepto de «familia»



de lo académico ancladas en posturas teóricas y otras configuradas desde el lenguaje socialmente instalado; cada una da cuenta de una concepción sobre el mundo y de cómo se desenvuelven los sujetos en él.

Los expertos no niegan la existencia de la familia nuclear, pero debaten su supremacía como único lu-



gar formador, núcleo de la sociedad establecido desde el amor conyugal heterosexual y no pasional, con fines reproductivos donde lo femenino se asocia a la maternidad; se cuestiona la supremacía del hombre como la autoridad que tiene el respeto y obediencia de todos los miembros; y la mujer, que responde por el trabajo doméstico, el cuidado de los hijos y las necesidades sexuales y emocionales de la pareja.

Lo nuclear se hace presente, pero no es el único modelo, el mundo es heterogéneo y poliforme, y en él existen diferentes organizaciones familiares que están dadas desde lo consanguíneo y la filiación, pero ancladas a las libertades y la diversidad que responden a un momento histórico y a un espacio.

Según Palacio (2010):

[...] la familia como realidad es [...] compleja, heterogénea, diversa y cambiante porque está situada histórica y contextualmente, donde se funde en dinámicas dialécticas la diversidad de formas de organización familiar en el mundo social, y de experiencias de convivencia en el ámbito familiar. Por lo tanto, puede marcarse una lectura de la familia como reflejo de una dimensión espaciotemporal, y desde aquí encontrar conexiones entre las continuidades, discontinuidades, tensiones y transformaciones que ha tenido y tiene la familia como escenario de formación humana. (p. 15)

A partir del discurso institucional y sus presupuestos epistemológicos se nombra a la familia desde un lugar genérico porque se reconocen las diferentes organizaciones, formas de convivencia y realidades familiares. Aunque la medida de clasificación sea el hogar por parámetros nacionales, este se diferencia de la familia como lo exponen los lineamientos de la



política pública:

Esta concepción de familia permite establecer la distinción o diferenciación con el concepto de hogar, el cual corresponde al referente simbólico del mundo doméstico, compartido o no por parientes. Pues no todo es familia y no todas las formas de convivencia pueden ser asociadas al concepto de familia; si no, no tendríamos que nombrarla y distinguirla. Si bien una de las características de la familia es una emocionalidad intensa y profunda, no puede reducirse solo a este aspecto su concepción porque no habría entonces la necesidad de distinguir la familia de otras experiencias emocionales. (Alcaldía de Medellín, 2009, p. 39)

La familia es concebida como un sistema social, escenario de formación del ser humano y colectivo político donde los integrantes de distintos géneros, generaciones, trayectorias de vida, momentos históricos y heterogeneidades tienen una experiencia de interacción y convivencia, sea por afinidad, consanguinidad o adopción, que conlleva afectividad, emociones y responsabilidades económicas, legales y morales.

Según Quintero (1997), la familia está en constante transformación, pero también persistirá, ya que es la unidad humana más adecuada en las actuales sociedades y la cual responde a dos funciones:

- La protección psicosocial de sus miembros: engendra nuevas personas y responde por el derecho de todos los miembros.
- La inserción del individuo en la cultura y su transmisión, lo que se conoce como la «socialización».

El conocimiento integral y coherente de la familia considera tanto sus aspectos generales como parti-



culares respecto a sus tres perspectivas básicas:

- Estructural: hace referencia a las formas de la unión de la pareja, tamaño, parentesco, evolución histórica, etc.
- Interaccional o funcional: es lo relativo a las formas de relacionarse los diferentes subsistemas familiares, la comunicación entre estos, la apropiación de los roles y tareas familiares, el afecto, la cohesión y la adaptabilidad como sistema.
- Evolutiva: ciclo vital o modelo evolutivo, propuesta que surge del modelo sistémico.



# 3. Estructuras familiares

Desde esta mirada psicodinámica, la familia no solo es polimórfica, sino también multifuncional, lo que se expresa en su variedad de tipologías.

• Estrategias para el buen vivir en familia •

## Tipologías tradicionales

**Familia nuclear.** Conformada por dos generaciones: padres e hijos, unidos por lazos de consanguinidad; conviven bajo el mismo techo y, por consiguiente, desarrollan sentimientos más profundos de afecto, intimidad e identificación.

**Familia extensa.** Está integrada por una pareja con o sin hijos y por otros miembros como sus parientes consanguíneos, y recoge varias generaciones.

**Familia extendida.** Constituida por familiares y otras personas que no tienen lazos de consanguinidad.

## Familias de nuevo tipo

**Familia simultánea.** Cuando se unen dos personas que tienen grupos familiares disueltos, tienen hijos y constituyen una nueva relación en la que también hay hijos. Se conoce como «los tuyos, los míos y los nuestros».

**Familia singularizada o díada conyugal.** Pareja homosexual o heterosexual sin hijos.



**Familia comunitaria.** Varios grupos familiares bajo un mismo techo que pueden o no compartir funciones.

**Familia unipersonal.** La persona vive sola.

Para el desarrollo de este capítulo existe otra forma de tipología familiar en la cual se deben ubicar otras opciones que no se puedan incluir dentro de la clasificación inmediatamente anterior; por ejemplo, la homoparental, que son parejas de un mismo sexo con hijos que pueden provenir de uniones anteriores, porque no desconocemos las diferentes formas y dimensiones de ser familia.

Según nuestro ejercicio como profesionales psicosociales que buscamos entender el funcionamiento de las familias de la comunidad del ITM Institución Universitaria y brindarles herramientas que les faciliten un buen vivir, estas comprensiones se entrelazan con asuntos académicos donde se reconocen la diversidad, lo heterogéneo, la historicidad y las transformaciones sociales versus el orden hegemónico de la familia nuclear.

Desde el trabajo de atención especializada en familia y las acciones intencionalmente formativas desarrolladas en el ITM durante los años de ejecución del Proyecto Familias a Otro Nivel, se sigue evidenciando la existencia de diferentes organizaciones familiares producto de lo social.

A partir de los enfoques clínico y educativo en esta comunidad institucional vemos a las familias con las cuales realizamos nuestras acciones en tipologías con prevalencia monoparental materna, extensas, si-



multáneas y unipersonales, aclarando que lo nuclear aún existe, pero hay apertura a otras formas. Asimismo, se han dado en las familias asuntos como:

- El cuidado de niños asumido por abuelos, vecinos o hijos mayores.
- La distribución de las responsabilidades económicas en varios integrantes, lo que implica participación en la toma de decisiones.
- La homosexualidad como una elección personal que se ha hecho visible y debe ser respetada.
- Existencia, con mayor frecuencia, de hogares unipersonales.
- La familia no es para siempre, puede cambiar porque las relaciones no son eternas.
- El ser pareja pasa por una decisión no ligada a la proyección de los hijos.
- El contexto local tiene influencia en la dinámica familiar.

Con base en nuestra experiencia con las familias de la comunidad institucional del ITM, ya no se trabaja para que estas sean perfectas, se trabaja con ellas: con sus colores, sus matices, las formas de conformarse y la forma de sentirse familia.



Desde una mirada comprensiva lo nuclear se revalúa y un hecho como la separación para la mujer se convierte en una posibilidad de desarrollar capacidades como la autonomía, la toma de decisiones y la reconstrucción de un proyecto de vida con o sin pareja.

La diversidad obedece al reconocimiento de otras formas de organización familiar en las que se comparten responsabilidades económicas, la toma de decisiones, la vivienda y se encuentran en un mismo lugar diversas generaciones.

La meta actual del Proyecto Familias a Otro Nivel, independientemente de sus estructuras y conformaciones familiares, es reconocer que todas son válidas. Nuestra intervención se encamina al fortalecimiento de la dinámica familiar, buscando que las familias sean conscientes del proceso de toma de decisiones asociadas a la reconstrucción de un proyecto de vida sin pareja o con pareja, familias simultáneas, extensas o interpersonales, o, incluso, desde sus diferentes estructuras. Lo importante es el establecimiento y estructuración de dinámicas familiares basadas en la comunicación, el respeto y la negociación concertada de las problemáticas por la vía de una comunicación asertiva, de modo que las mujeres tengan conocimiento de sí mismas, de sus cualidades, capacidades, valores e historia personal, y se facilite la generación de un autoconcepto y autovaloración positivos buscando establecer relaciones igualitarias con perspectiva de género.

Asimismo, el reconocimiento de la mujer como sujeto de derechos, con participación y voz dentro de la familia; que, ante posibles vulneraciones, recurra



a recursos internos y herramientas externas para su protección; se pretende que la mujer desarrolle la capacidad de adquisición de herramientas, la concientización sobre sus recursos para enfrentar las situaciones diversas y conflictivas. La identificación de situaciones problemáticas como estas se puede convertir en una oportunidad para el crecimiento y el desarrollo familiar, de manera que no se perpetúen dinámicas relacionales violentas que no deben ser naturalizadas.

Nuestro propósito es ofrecerles a las familias elementos que les permitan pensar y revisar sus relaciones internas; que puedan trabajar en el fortalecimiento de su dinámica familiar; que desarrollen herramientas y estrategias que les faciliten el adecuado manejo de los impulsos mediante la capacidad de expresar las situaciones que generan malestar e inconformidad en las relaciones de pareja y familiar por la vía del respeto, y sin tener que recurrir a la agresión verbal o la violencia psicológica; que se validen otras pautas interaccionales acertadas y saludables para resolver los problemas.

Mediante nuestro trabajo como programa de alfabetización emocional de las familias en el contexto universitario de la comunidad del ITM Institución Universitaria, tenemos el desafío de pensar a la familia como un entramado de relaciones que está en constante transformación, y donde no existe una única familia, sino las familias, cada una con sus estructuraciones y dinámicas de interacción que la hacen única.



## 4. Dinámica familiar

Teniendo como principio rector el respeto por las diferentes formas de ser en familia, nos enfocamos desde nuestra línea Familias a Otro Nivel en el fortalecimiento de la dinámica familiar entendiéndola, según Viveros y Arias (2006), como la forma de organizarse; así, en el mundo de la dinámica interna familiar tanto los sujetos como la familia son estudiados en función de sus pautas de organización. Por esto, la dinámica interna familiar es un proceso de conocer, construir y mantener un mundo de experiencia en cada miembro que hace parte de la familia (p. 29).

Agudelo (2005) resalta que la *dinámica familiar* comprende las diversas situaciones en los contextos psicológico, biológico y social que están presentes en las relaciones entre los miembros que conforman la familia y que les posibilita el ejercicio de la cotidianidad en todo lo relacionado con la comunicación, la afectividad, la autoridad y la crianza de los miembros; también, en los subsistemas de la familia, los cuales se requieren para alcanzar el objetivo fundamental de este grupo básico de la sociedad: lograr el crecimiento de los hijos y permitir la continuidad de las familias en una sociedad en constante transformación (p. 9).

Para Molina (2009), «[...] lo que diferencia a la familia de otros sistemas sociales son sus funciones



únicas, la calidad e intensidad en las relaciones y el clima de sentimientos que existe en ella» (p. 23). Entretanto, los planteamientos de Stephen Fleck se fundamentan en la teoría de sistemas para comprender y evaluar cinco funciones de la familia: liderazgo y dirección, manejo de los límites, afectividad, comunicación y tareas evolutivas.

Es importante precisar que para este módulo de Familia abordaremos el concepto de «dinámica familiar» desde las siete dimensiones que proponen Viveros y Arias (2006): autoridad, normas, roles, comunicación, límites, afectividad y uso del tiempo libre.

Al ser la familia la primera red de apoyo de las personas, y la más cercana, es fundamental promover en esta un ambiente sano donde se brinden a sus individuos los recursos necesarios para un buen desarrollo personal y social (Cardona et al., 2015).

Entendemos, además, el concepto de *dinámica familiar* como la movilidad que se genera en el clima relacional que construyen los integrantes de la familia para interactuar entre ellos y con la sociedad, relacionarse con él y mantenerse en él, considerando que dentro de la familia se desarrollan dimensiones como las normas, el afecto, los límites y el uso del tiempo libre (Viveros y Arias, 2006).

Dentro de las dinámicas familiares existen algunas dimensiones que definimos a continuación.

La *afectividad* es una dimensión relevante en la dinámica familiar porque permite manifestar los sentimientos y emociones que posibilitan el acercamiento



entre los integrantes de la familia. Es decir, «[...] es una de las interacciones más importantes en la vida del ser humano porque al sentirse amado, respetado y reconocido potencia la satisfacción personal y el desarrollo humano al interior del grupo familiar» (Bowlby, 1990, citado en Henao, 2012, p. 335).

Cuando deseamos mostrarnos empáticos, brindar ternura por medio de palabras o gestos, apoyar a nuestro hijo, sobrino, nieto o esposa, logramos generar un vínculo más fuerte y positivo entre todos en el hogar usando frases como: «Gracias por tu ayuda con las tareas del hogar», «me gusta que compartamos tiempo juntos» o «espero que tengas un buen día», que permiten fortalecer la afectividad entre todos.

Con respecto a la *autoridad* y a la *normativa*, estas suelen ser ejercidas por los padres o cuidadores de los hijos, instaurando un proceso educativo que bus-



ca mejorar las acciones dentro del grupo familiar y su relacionamiento con el exterior; adicionalmente, se empiezan a delegar responsabilidades buscando que en el futuro desarrollen autonomía (Otero, 1975). Una vez alcanzada la autonomía, los cuidadores principales se enfocan en guiar y orientar. Generalmente, quien ejerce la autoridad sobre el comportamiento de los demás integrantes es el miembro más influyente de la familia.

Como ente social y dado su carácter normativo, la familia tiene un sistema de reglas de comportamiento para cada uno de los miembros; cada sujeto aprende a conocer las normas de comportamiento para empezar a interactuar con los demás, generando procesos de orden grupal; debido a su interacción cotidiana busca tareas comunes, reinventando tradiciones y formas particulares de desarrollarse. Las reglas y normas contribuyen positivamente a la estructura de la familia y a que se desenvuelva en interacciones recíprocas y complementarias.

Es importante tener claras las *normas* dentro del hogar, ya que estas permiten a los más pequeños desenvolverse –con límites–, de manera segura y confiada, en los diversos ambientes de su vida. Para los padres o cuidadores, mantener a los menores fuera de peligro es una prioridad, así que la comunicación es esencial: si es asertiva, logra la transmisión del mensaje de manera sencilla, permitiendo entender la intención y cumplir la normativa.

Para comunicarse con niños lo recomendable es usar frases cortas y de fácil entendimiento, y permitir la exploración en vez de generar temores; luego de



que el niño conozca la posición firme del adulto y entienda que debe comportarse de cierto modo, acatará la instrucción. Es necesario recordar que la comunicación es la base de todo y así se tenga la creencia de que los menores no comprenden, en realidad sí lo hacen, solo que de manera un poco diferente.

Por otro lado, se encuentran los límites o barreras, los cuales se establecen para generar diferenciaciones entre los miembros de la familia, además de posibilitar la confrontación con fronteras que exigen respeto y aceptación dentro de esta. Cabe aclarar que estos límites en algunas oportunidades pueden ser confusos.

Cuando en las familias la comunicación es la base principal para solventar el día a día, es posible que se facilite el actuar de cada miembro, permitiendo generar límites flexibles y modificables; sin embargo, existen algunas circunstancias en las que pueden convertirse en actos de indiferencia o en poco deseo de protección y cuidado.

Ligado a los relacionamientos que se dan dentro de este ambiente, se encuentra el aprendizaje del manejo de respuestas emocionales, buscando construir relaciones interpersonales asertivas. En este campo se menciona la inteligencia emocional, la cual para Goleman (1998) es «la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y manejar adecuadamente las relaciones» (p. 8).

La familia tiene un papel fundamental en este campo debido a que el grupo inicial brinda las pautas para generar relaciones con los demás de forma sana



y efectiva, logrando que las interrelaciones personales en las que se desenvuelve sean lo más positivas posible. Al transformar el relacionamiento familiar en algo llevadero se modifica la dinámica familiar de manera positiva, pues la comunicación, la escucha y el respeto, entre otros, permiten mejorar la convivencia para todos.

Mieles y García (2010) subrayan que «la socialización es concebida como el proceso que permite el desarrollo de la identidad personal, así como la transmisión y aprendizaje de una cultura» (p. 810). Esto implica que la familia, como principal ente socializador, es la responsable de brindar las bases emocionales sólidas para que los niños aprendan a desenvolverse en la sociedad, adquiriendo competencias y habilidades, permitiéndoles, también, el afrontamiento de dificultades y adversidades durante su crecimiento y desarrollo.

Por medio de la *socialización* se inicia la etapa de desarrollo, permitiendo a los más jóvenes un desenvolvimiento que puede ir dirigido en diferentes líneas y para el cual los padres o cuidadores deben empezar a tomar medidas y decisiones, generando impactos que potencien aspectos positivos en quienes están iniciando su entrada a la sociedad. Teniendo en cuenta el concepto de familia se le ha considerado la responsable de la crianza, donde se forjan el carácter, la personalidad y la autonomía –o al menos tiene mucho que ver en esto–, donde se desarrollan habilidades y destrezas, aclarando que en este crecimiento de los hijos influyen la sociedad y los demás espacios donde se desenvuelven sus miembros. Por lo anterior



se afirma:

La dinámica familiar se puede interpretar como los encuentros entre las subjetividades, mediados por una serie de normas, reglas, límites, jerarquías y roles, entre otros, que regulan la convivencia y permiten que el funcionamiento de la vida familiar se desarrolle armónicamente. Para ello es indispensable que cada integrante de la familia conozca e interiorice su rol dentro del núcleo familiar, lo que facilita en gran medida su adaptación a la dinámica interna de su grupo. (Gallego, 2012, p. 333)

Por otro lado, el hecho de que padres o cuidadores deban estar encargados de la crianza puede generar conflictos en algunas oportunidades, pues en sus manos está el desenvolvimiento de los roles, las jerarquías y los espacios que se den dentro del hogar. La armonía y la dinámica familiares se encuentran mediadas por una serie de normas, reglas y límites que regulan la convivencia y permiten que se genere una funcionalidad familiar adecuada y cómoda para todos.

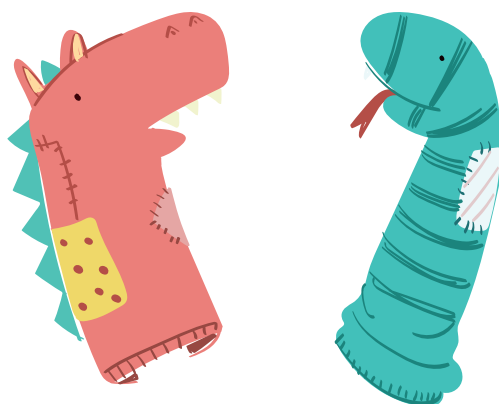
Con respecto al *tiempo libre*, puede entenderse como las actividades que posibilitan la creatividad familiar en espacios diferentes al laboral, al académico y al de las tareas domésticas. Estos momentos son usados por la familia para generar cohesión, apoyo e integridad. Por lo tanto, cada miembro le da una valoración que lo hace vincularse a tales propuestas o salirse de ellas y disfrutar de su tiempo libre con otras personas (Viveros, 2016, p. 33).

A la capacidad que tiene un miembro de la familia para influir en los demás se le ha llamado *comunicación familiar*. Se parte de la premisa de que todos los sujetos se comunican; es imposible no comunicarse.



La manera como se influyen entre sí puede tener efectos negativos o positivos; a la comunicación que tiene efectos negativos se le da el nombre de «disfuncional» y a la que tiene efectos positivos se le llama «funcional» (Viveros, 2016, p. 29). Esta última permite un acercamiento directo entre los miembros de una familia, donde estos pueden manifestar sentimientos, emociones y pensamientos con la certeza de ser escuchados e interpretados. Con base en comunicación funcional, una familia construye la manera de organizarse y hace explícitas las pautas; por lo tanto, promueve la cohesión grupal. Este estilo de comunicación fortalece las relaciones de simetría y complementariedad entre sus miembros (Viveros, 2016, p. 29).

La comunicación disfuncional es aquella que obstaculiza el acercamiento asertivo entre los miembros de una familia, es decir, bloquea la posibilidad de manifestar y construir relaciones simétricas y complementarias. Al practicarse este estilo de comunicación, los mecanismos internos y de interacción que tiene una familia con el medio se tornan rígidos,



generando estrés en las relaciones. La capacidad de superar obstáculos de manera exitosa se hace más lenta e insuficiente para satisfacer las necesidades básicas de la familia (Viveros, 2016, p. 29).

Siendo conscientes de la importancia que tiene la comunicación como principal estrategia para una adecuada administración de la dinámica y convivencia familiares, ya que permite intercambiar pedidos y llegar a negociaciones, dedicaremos este apartado al análisis y reflexión sobre su pertinencia para fortalecer la dinámica familiar e identificar las estrategias interaccionales que utilizamos como familia para la resolución de los conflictos, y entender cómo estas facilitan o dificultan la convivencia interna.



# 5. Las relaciones en mi familia

Como se ha descrito, la familia tiene diversas definiciones y aspectos a tener en cuenta. Para García y Ortiz (2013), citados por Gallego Henao *et al.* (2019), «la familia trasciende la consanguinidad y se construye en un sentido más amplio, en el que el afecto, la convivencia, las relaciones cotidianas, el compartir y construir una historia vienen a definir quién pertenece o no al grupo familiar».

Ahora bien, en estas familias se encuentran formas de relacionamiento; esto hace referencia a cómo cada miembro asume un papel que lo distingue, mediado por límites, jerarquías, normas y reglas (Gallego Henao *et al.*, 2019). Por ejemplo, es probable que los padres o cuidadores del hogar determinen implícita o explícitamente ciertas responsabilidades o reglas para cada miembro como horarios de sueño y de llegada a casa, acceso a los medios digitales, repartición de responsabilidades dentro del hogar, etc. Para que cada aspecto permanezca es importante hablar de la comunicación, ya que esta se convierte en elemento esencial a la hora de comprender las relaciones familiares.

• Estrategias para el buen vivir en familia •



# 6. Comunicación

## ¿Qué es la comunicación?

Es un intercambio de información por medio de palabras, símbolos, claves o imágenes, que nos permite conocer los sentimientos y pensamientos de la otra parte. Por ejemplo, podemos decirle a nuestra tía que nos gustó mucho el chiste que nos compartió por una red social respondiendo «¡qué buen chiste!» o enviarle un emoticón de risa; ambas son diferentes formas de enviar el mensaje, pero sigue permaneciendo el contenido.

Además, cuando se entabla una conversación no solo se está atento a la información del discurso, sino que también hay comunicación no verbal; esta se refiere a todas las conductas, movimientos corporales, gestos faciales, timbre, tono y ritmo de la voz que, en conjunto, también brindan información sobre lo que le sucede a nuestro interlocutor. Un ejemplo común sucede cuando la persona dice «estoy bien», pero se nota por el tono de su voz que definitivamente algo está ocurriendo (Cifuentes Villadiego *et al.*, 1998).

En este mismo sentido, la comunicación en la familia es esencial porque en este encuentro de personas puede haber inconformidades, objeciones, disputas y puntos de vista contrarios; de ahí la importancia de generar espacios de comunicación empáticos, respetuosos, honestos e íntimos, es decir, espacios donde todos los miembros de la familia puedan expresar sus emociones, sentimientos, ilusiones, aspiraciones



o visiones sobre el mundo. Esta primera experiencia con la familia es la base fundamental para replicar a futuro en la sociedad; mientras cada miembro de la familia pueda sentirse en plena confianza y autonomía para manifestarse hacia los otros integrantes, los procesos de cambio familiar se facilitarán, afianzando las sensaciones y emociones positivas, y creándose un espacio de apertura y crecimiento familiar que, en otros términos, significa «salud familiar» (Rodríguez et al. 2018).

Según Watzlawick (1985), citado por Arango Arango et al. (2016), hay cinco pilares de la comunicación.

**1. Es imposible dejar de comunicar.** Las actitudes, gestos o actos que realiza una persona ya están diciendo algo, lo cual significa que cada vez que conversa con otra no solo se está recibiendo información verbal, sino que la gestualidad o corporalidad también están comunicando; esto se puede resumir en la frase «nos comunicamos inclusive cuando no buscamos hacerlo».

Pongamos por caso la conversación de una madre o un padre con su hijo: este llega del colegio con ojos llorosos, mirada hacia el suelo y, desanimado, le comenta a su progenitor que sacó una mala calificación porque no ha logrado entender cómo hacer una división por dos cifras y que perdió el examen. En ese mismo instante el padre se queda mirándolo fijamente y no dice nada, pues se ha sentido triste al ver a su hijo tan afligido por la pérdida del examen y piensa: «voy a sentarme para ayudarle, yo sé que él es capaz»; sin embargo, como el niño no conoce los sentimientos y pensamientos del padre, interpreta que el silencio significa que está enojado con él.



**2. Toda comunicación tiene un contenido.** Este punto se refiere a que cada mensaje que se transmite es interpretado por la otra parte de acuerdo con la relación que exista entre ambos; en otras palabras, toda comunicación tiene una parte de contenido y otra de relación.

Esto se puede notar en el caso de una pareja constituida; dos personas que han decidido compartir sus vidas y han construido, a partir de esa elección, un entorno de sentidos y experiencias; así pues, con el pasar de los años ambos generan un lenguaje en común donde hay ciertas expresiones, palabras o gestos que mutuamente comunican su afecto; no obstante, algunos de los vocablos son ajenos para su familia y en otros contextos pueden, inclusive, parecer extraños u ofensivos, razón por la que en muchas ocasiones esta pareja evita decirse apodosos o ciertas palabras frente a otras personas para evitar ser malinterpretados o dejar una impresión negativa de su relación.

Sobre este punto sería importante preguntarse: ¿Estoy seguro de que las palabras o expresiones que comparto con mi oyente son de su conocimiento?

**3. La comunicación es secuencial.** En nuestras interacciones siempre hay uno que toma la iniciativa y otro que actúa en respuesta al primero, convirtiéndose en una secuencia bidireccional; es decir, recibo información, pero teniendo presente esta también genero una respuesta.



Esto se constata en los conflictos familiares. Pensemos en dos hermanos que discutieron porque uno de ellos no respetaba los espacios dentro del hogar; entonces, continuamente agarraba sin permiso del cuarto de su hermano objetos como audífonos, cargadores y lapiceros, y en ocasiones los solía perder; un día, el segundo hermano confrontó al primero preguntándole sobre sus objetos perdidos; el primero le respondió que no sabía de qué hablaba porque nunca había tomado algo de su cuarto a lo que el segundo hermano contestó con agresividad porque le pareció inaceptable que ni siquiera asumiera la responsabilidad de sus actos. Esto se quedó así por algunos días; no obstante, cada vez que el primer hermano intentaba acercarse al segundo este lo rechazaba, pues la secuencia de los hechos le generó tal decepción y frustración que decidió no hablarle más.

Comprender este pilar de la comunicación les permitiría salir del «bucle cíclico» de incomodidad, frustración y desacuerdos que generaron sus anteriores diálogos y podrían adoptar estrategias comunicativas diferentes como:

—Hermano 1: el otro día que me preguntaste sobre los objetos que he tomado en tu habitación no quise aceptar que lo había hecho; me disculpo por tomarlos sin tu permiso y además perderlos.

—Hermano 2: gracias por disculparte, me sentí muy enojado por tu respuesta, espero para la próxima vez simplemente me los pidas.



Si lo notamos, este diálogo corto evitará que en futuras ocasiones al entablarse una conversación se inicie desde la secuencia de la frustración y así se rompa este «bucle cíclico».

#### **4. Comunicación digital y comunicación analógica.**

Como lo expresamos, comunicarnos implica tanto lo verbal como lo no verbal; de igual modo, hablar de comunicación digital hace referencia a la comunicación verbal y la comunicación analógica hace referencia a la comunicación no verbal. En toda interacción están presentes lo digital y lo analógico, pero en muchas ocasiones esto no coincide porque el mensaje expresado no concuerda con los gestos o timbre de la voz o porque las señales que acompañan el mensaje no son las adecuadas.

Este es el caso de un hijo que le pide perdón a su madre por un comentario que hizo en la cena familiar; la madre lo observa y se da cuenta de que en lo verbal le dice: «Mamá, perdón», pero en lo corporal el chico se muestra altivo, su gestualidad expresa que no siente culpabilidad e inclusive se nota que considera que pide perdón por algo que realmente para él no estuvo mal. De ahí, la importancia de respaldar las palabras verbales o escritas con gestos corporales en consonancia con la situación, porque de lo contrario la comunicación podría ser nula.

#### **5. Comunicación simétrica y comunicación complementaria.**

En la mayoría de las relaciones entabladas a lo largo de la vida se generan roles o jerarquías; una interacción simétrica hace referencia al hecho de que las dos partes que se están comunicando se encuentran en el mismo nivel, por ejemplo, dos primos, dos



hermanos, dos abuelas o una pareja. De otro lado, la comunicación complementaria está sujeta a la autoridad o jerarquía, por ejemplo, un padre y sus hijos, los abuelos y sus nietos, los tíos y sus sobrinos, etc.; esta relación complementaria no tiene que asumirse, necesariamente, como algo negativo, siempre y cuando se asuman los roles de forma voluntaria y sea conforme al contexto.

En la familia la comunicación cumple múltiples funciones indispensables como:

- Es un aspecto clave en el manejo de la autoridad. Por medio de la comunicación se habla de los principios y valores en el hogar y se establecen las reglas de la casa, se explican las normas a los hijos, se defienden las sanciones, entre otros aspectos.
- Es un factor esencial para una adecuada administración de la dinámica y convivencia familiares. Para el funcionamiento de la familia se requiere que los integrantes pacten acuerdos claros sobre el manejo del tiempo, de los espacios de la casa, de las tareas a realizar dentro y fuera del hogar. Por medio de la comunicación se intercambian pedidos y se llega a negociaciones.
- Con la comunicación se intercambian afectos en la familia, es decir, emociones y sentimientos. Gracias a ella los integrantes brindan amor, se expresan reconocimiento, comparten alegría y humor, se proporcionan estímulos o motivación en relación con el estudio o el trabajo y con los proyectos del futuro.



- La comunicación es indispensable para una convivencia pacífica en la familia; con ella se establecen relaciones claras y respetuosas entre sus integrantes. De este modo, es más probable que no surjan conflictos y peleas en la familia. Además, cuando aparecen los conflictos, la comunicación ayuda a enfrentarlos y resolverlos adecuadamente.
- Empleando la comunicación en los momentos de dificultad, los integrantes de la familia se brindan apoyo; por ejemplo, hablando de la tristeza cuando algunos se sienten desanimados o sienten dolor y rabia; al ser escuchados de manera respetuosa, ese malestar que sienten pierde intensidad.
- Los seres humanos nos estamos comunicando todo el tiempo, aun cuando no seamos conscientes de eso; esto nos exige aprender a diferenciar dos tipos de comunicación en la familia:
  1. Podemos decir que cuando las diversas formas de comunicación contribuyen al bienestar y armonía en la familia, hay una «comunicación funcional».
  2. En cambio, cuando los patrones de comunicación en la familia sirven para aumentar el malestar, es decir, que acrecientan los conflictos y promueven sentimientos negativos como la rabia, el miedo y el rencor, se habla de una «comunicación disfuncional».



# 7. Obstáculos en la comunicación entre los integrantes de la familia

Como hemos visto, la comunicación cumple múltiples funciones esenciales en la familia; sin embargo, con alguna frecuencia se presentan obstáculos que no permiten que se dé de manera adecuada entre los integrantes. Veamos algunos de ellos:

- La violencia verbal de los padres o cuidadores hacia los hijos: frente a esta actitud, los hijos se sienten tremendamente atemorizados y se tornan cada vez más incapaces de expresar sus ideas, sentimientos u opiniones, pues temen que vuelvan a tratarlos de esa manera.
- La descalificación: se trata de la crítica, el regaño, la censura y las burlas frecuentes que se presentan en las relaciones mediadas por las lógicas del poder y la falta de escucha de parte de los principales cuidadores.
- El irrespeto de la diferencia en la familia: algunos padres o cuidadores imponen puntos de vista sin permitir que se llegue a acuerdos que beneficien a ambos integrantes de la familia.



# 8. Propuestas para la comunicación familiar

- Dialogar
- Escucharse mutuamente menores y adultos
- Respetar las diferencias
- Negociar
- Crear momentos para comunicarse en familia

# 9. Resolución de conflictos

Al tener claros algunos aspectos sobre comunicación, es crucial dar paso a un tema de igual importancia: el manejo de los conflictos. Para esto, se partirá del artículo «La negociación cooperativa: una aproximación al Modelo Harvard de negociación», de Parra (2012).

Por lo general, al escuchar la palabra «conflicto» se asume negativamente, considerando el término como algo desfavorable y que debe evitarse; por esto, empezamos aclarando la relevancia de asumir este término de forma neutral, sin ponerle cargas negativas o positivas; este es el punto de partida de lo tratado a continuación.





Las divergencias, los puntos de vista diferentes, los desacuerdos y los desencuentros son parte de las relaciones humanas. En todo contexto en el cual usted se encuentre, probablemente observará o será parte de algún conflicto; tan solo piense por un momento en su trabajo, la familia, los lugares que visita, la ciudad o el barrio y empiece a identificar cuántos conflictos ha visto o en cuántos ha participado a lo largo de su vida.

Es sustancial que en medio de esta reflexión también empiece a notar cómo los mensajes recibidos sobre la contienda, generalmente, tienen una carga negativa; es decir, en la cotidianidad cuando usted se enfrenta a un conflicto es probable que su cuerpo y mente se preparen «para la guerra», considerándose desde el principio el conflicto como algo reprochable, malo, que genera angustia, dolor, tristeza y frustración.



Pocas veces se aborda el conflicto como una oportunidad de crecimiento donde será posible conocer la posición de la otra parte y comprender lo que es importante para ella. Esto implica que será difícil reconocer los beneficios del conflicto, por ejemplo, relaciones en constante construcción, donde ambas partes se escuchan mutuamente, se sienten conformes, valoradas y respetadas, pero, particularmente, será difícil notar cómo la solución de los conflictos afianza los vínculos.

Tomemos por ejemplo a María y Pedro. Ellos llevan tres días discutiendo porque Pedro se niega a ayudarle en las labores del hogar, argumentando que eso es trabajo de las mujeres y que él no lo hará. Pedro y María acuden al psicólogo y empiezan a hablar de su rutina diaria; Pedro comenta que todos los días trabaja de 8:00 a. m. a 5:00 p. m. y que cuando llega a la casa desea descansar, no hacer las tareas domésticas, y afirma que eso no le corresponde a él. María dice que ella trabaja en el mismo horario de Pedro y, además, debe llevar a sus dos hijos de 3 y 4 años a la guardería todos los días a las 7:00 a. m., por lo que se despierta a las 5:30 a. m. diariamente; y como la guardería queda cerca de su trabajo, ella recoge a los niños, llega a hacer la comida para todos y lo único que desea es que Pedro sea consciente de esto. Tras algunas sesiones de terapia, la pareja reconoce sus límites, cansancio, frustraciones y creencias, y generan un calendario en el cual se reparten las labores del hogar y los horarios con sus hijos. A los tres meses de aplicar este calendario ambos notan que las discusiones disminuyen y que se sienten más cómodos y agradados con la forma en que solucionan los



conflictos y enfrentan los temas que antes los incomodaban.

Vale aclarar que en toda relación humana se desea estar en paz con los allegados, vivir de la forma más armónica posible y lograr relaciones sanas. Por esto, debe tenerse presente que para solucionar conflictos hay que contar con principios básicos como el respeto por el otro y por sus creencias, la capacidad para escuchar y gestionar las propias emociones, la empatía, pero, esencialmente, la capacidad de autocontrol, ya que, en ocasiones, frente a la discusión o reproche aparecen el golpe, la violencia, las malas palabras, entre otras formas de agresión, anulando la posibilidad de solucionar el conflicto, pues cuando emerge la violencia se pierden las oportunidades y termina convirtiéndose en un conflicto destructivo. Por tal razón, cuando noten que un conflicto no logra ser mediado por ustedes, recuerden que tienen la posibilidad de acudir a un profesional en psicología o terapia familiar.

El conflicto es como el agua: demasiada agua causa daños a la vida y a las cosas; demasiado poca da lugar a paisaje seco, desértico y sin vida ni color. Necesitamos agua para sobrevivir; también necesitamos un nivel apropiado de conflicto para prosperar y crecer. La manera en que manejamos nuestros recursos hídricos naturales, por medio de diques, pantanos y esclusas, hará que logremos el equilibrio necesario para la vida. Lo mismo ocurre con el manejo de los conflictos: hay que lograr un equilibrio entre fuerzas opuestas e intereses enfrentados. (Constantino y Sickles, 1977, p. 19, citados por Parra, 2012, p. 254)



A lo largo de la historia se han establecido diversos modelos para entender el conflicto, siendo los más conocidos la negociación distributiva o competitiva y la negociación cooperativa.

La «negociación distributiva» hace referencia a la creencia de que alguna de las partes, al final del conflicto, tiene que estar en desventaja, suponiendo desde el inicio la insatisfacción o descontento de esta. Se debe resaltar de este modelo que en algunas circunstancias suele ser efectivo, dada la necesidad del momento y el contexto a corto plazo; sin embargo, en las relaciones de carácter íntimo, duraderas, de gran intensidad y con lazos que motivan la continuidad del vínculo puede resultar contraproducente, a diferencia de un contexto de trabajo donde, probablemente, para la solución del conflicto pueda resultar alguna de las partes con menos beneficios.

Para ejemplificar esto piense en una pareja en la que una de las partes continuamente dice: «me toca siempre ceder»; si se lee con detenimiento esta frase, es posible notar la frustración de la expresión y, en buena medida, comprender por qué el conflicto continúa apareciendo, pues al estar dentro de una relación afectiva es probable que lo menos deseado es «ceder» continuamente.

Por otro lado, la «distribución cooperativa» hace referencia a la posibilidad de alcanzar acuerdos provechosos desde el punto de vista de los sujetos involucrados, donde ambos son partícipes de la negociación y ven satisfechos sus intereses y necesidades.



Un caso puede ser el conflicto entre una madre y su hija por la elección de carrera profesional; la hija dice no saber qué estudiar y su madre se siente preocupada por esto. Desde un modelo de negociación distributiva, la madre obliga a su hija a escoger una carrera pese a que aquella no esté segura de la elección, priorizándose la necesidad de la madre y evidenciándose cómo la hija queda en desventaja. Desde el modelo de distribución cooperativa está la posibilidad de entablar una adecuada comunicación entre ambas partes, siendo valioso tanto para la madre como para la hija velar por el respeto y entendimiento de sus necesidades, por lo que buscarán opciones para contrarrestar el conflicto; este ejemplo se queda corto y, por esto, más adelante se ahondará en los pilares de una buena negociación.



## ¿Qué es una negociación?

Es el proceso por el cual las partes involucradas en el conflicto trabajan conjuntamente para lograr una solución que genere satisfacción frente a los conflictos abordados y donde ambas se comprometen a cumplir lo acordado.

Consideremos el caso de dos vecinos que continuamente discuten porque uno de ellos pone música a muy alto volumen hasta avanzadas horas de la noche; estos vecinos se conocen hace varios años y, aunque al principio el otro optó por guardar silencio con el fin de «no tener problemas», actualmente comenzó sus estudios universitarios y el ruido en la noche lo está afectando para dormir y a veces para estudiar. En este conflicto podrían adoptarse múltiples opciones como hablarle directamente al vecino y explicarle la situación: comentarle sobre la necesidad de sueño, acordar horarios para su música, entre otras alternativas, ya que el lazo de amistad que los une permite conversar; pero, cualquiera que sea la solución encontrada, se espera que en una negociación efectiva ambas partes cumplan lo acordado y se sientan satisfechas frente a lo elegido.

Con lo expuesto debe quedar claro que no existe una fórmula mágica o exacta a la hora de resolver conflictos, dado que cada uno contiene desacuerdos únicos y necesidades diversas; pero, la idea es no entender la negociación como una competencia de ganadores y vencedores, sino como la posibilidad de que ambas partes integren de forma más armoniosa sus necesidades y generen respuestas frente a estas.



En otras palabras, si las personas no tuvieran necesidades insatisfechas, no negociarían.

## Pilares de una buena negociación

**1. Alternativas.** Son las posibilidades que tiene cada parte si no se resuelve el conflicto. Cuando se desarrollan buenas alternativas individuales es más probable que el conflicto se solucione de forma más placentera y ayude a la creación de acuerdos. Nótese la diferencia cuando en medio de una discusión solo se tiene una opción y cuando se brindan múltiples posibilidades; esto muestra la capacidad de flexibilidad y el deseo de llegar a un mutuo acuerdo.

**2. Intereses.** Estén presentes o ciertamente ocultos, cada conflicto tiene intereses. Para descubrir los intereses de mi interlocutor y ser un buen negociador es importante hacer uso de la empatía, buscando ubicarme en la posición del otro y tratando de conocer sus deseos, necesidades, temores, pensamientos, sensaciones, etc., que subyacen al conflicto. Cuando se conocen los intereses es más probable hallar y poner en marcha una solución.

**3. Opciones.** Cuando se generan opciones puede observarse todo el abanico de posibilidades, lo cual encamina hacia la búsqueda de un acuerdo y la satisfacción de los intereses de las personas involucradas.

**4. Criterios.** Negociar no es tarea fácil y por esto es importante poner en una balanza lo que está sucediendo con el fin de establecer medidas y llegar a la



solución más justa para ambas partes. Cada persona tiene sus creencias, valores y formas de pensar, y algunas de estas son inamovibles, por ejemplo, una persona creyente en Dios. Por eso, lo ideal sería que mutuamente se reconozcan estos valores esenciales y en qué se puede ceder o no.

**5. Relación.** Las negociaciones más importantes a lo largo de nuestra vida son las que realizamos con quienes compartimos un vínculo; sabemos que se efectuó una buena negociación cuando reconocemos que se mejoró la capacidad de trabajar conjuntamente en resolver las situaciones que acontecen.

**6. Comunicación.** Como se ha mencionado, la comunicación es pilar en toda relación humana; por esto, cuando la comunicación es bidireccional, fluida y eficiente probablemente se verán mejores acuerdos referentes al conflicto.

**7. Compromisos.** Cuando se está terminando de resolver un conflicto, la mayoría de las personas espera ciertas palabras, actitudes o gestos que den continuidad a la relación de forma apacible; por esto, es importante que en toda negociación exitosa se genere un acuerdo donde todas las partes involucradas se comprometan. Este acuerdo no tiene que ser necesariamente escrito pero sí es trascendental que se haga explícito, es decir, que se comunique mediante la palabra.

Siendo responsables de las situaciones conflictivas y los desafíos que surgen en el entramado de ser familia y aprender a relacionarnos en ella, es frecuente que aparezcan situaciones que generan heridas traumáticas que tienen para nosotros una importante carga emocional. Esto da lugar a que, como seres hu-



manos, se generen en nosotros sentimientos de rencor, ira e incluso de venganza hacia esas personas que consciente o inconscientemente nos hicieron daño; acá es fundamental hablar del propósito del perdón como el proceso de desbloqueo de todo tipo de situaciones traumáticas y de las heridas emocionales que nos limitan el desarrollo como individuos en nuestra madurez emocional, estancando las posibilidades de ser felices y vivir en armonía familiar.

## 10. Perdonar para sanar

Perdonar es una sensación de paz interior que nos impulsa a ver la vida con optimismo, esperanza y felicidad. En la familia es una herramienta de apoyo mutuo y continuo que ayuda a que esta crezca con sentimientos de seguridad y responsabilidad en un medio que proporciona los medios para salir adelante ante cualquier obstáculo, de modo que se pueda crecer como familia mediante el fortalecimiento de cada individuo.

Sin embargo, la pregunta es: ¿Cuándo necesitamos perdonar? Recordemos que cuando una persona es herida o abusada en alguna forma –sexual, económica, emocional, psicológica o cualquier otra– le queda una sensación de impotencia, ira y tristeza que roba la paz interior, que lleva inclusive a enfermar no solo moral sino física y económicamente.



Cuando una persona se ha sentido realmente humillada y agredida en cualquier sentido, le surgen emociones de ira, culpa, impotencia y más; todo depende de la agresión, de quien la comete y del momento en que la persona se encuentra en su vida. Es diferente según la edad, si es hombre o mujer, qué tan segura o vulnerable es la persona y cómo es su vida en ese momento.

Siempre hay que mirar qué pasos se deben seguir en caso de una agresión y si es necesario entablar una demanda, acusar ante las autoridades o adelantar los trámites pertinentes para encarar la situación y proceder a sanarla.

Cuando no se perdona una agresión, la víctima carga con esos sentimientos negativos y los transmite a la familia. Por ejemplo, una madre que se entera de que su pareja le es infiel o la abandona mantiene ese resentimiento con el padre de sus hijos, no se da cuenta de que, inconscientemente, sus hijos perciben ese resentimiento; esto hace que ellos no puedan amar y aceptar al padre porque su madre lo odia, y el hijo –por amor a su madre– trata de odiar también al padre. Solo que el hijo, al no aceptar a su padre, no se percata de que no está aceptando a la mitad de sí mismo; esto hace que se autoagreda inconscientemente con enfermedades, accidentes, vicios como el juego y el licor o no progresando en la vida, porque siente que debe odiar una parte de sí mismo; todo esto se hace de manera inconsciente, pues la madre, por supuesto, no quiere el mal para su hijo ni el hijo, conscientemente, se quiere dañar a sí mismo.



El primer paso para poder perdonar es sacar las emociones que nos dañan. Por ejemplo, la rabia la podemos sacar del cuerpo imaginando al agresor enfrente mientras le decimos todo el daño que hizo y por qué no debió haberlo hecho, y al mismo tiempo vamos rompiendo pedazos de papel con las manos; puede ser papel periódico, una revista que se va a desecher o cualquier tipo de papel que se pueda destruir. Eso ayuda mucho, igual que golpear una almohada, un cojín o cualquier elemento que se tenga a mano, que no haga daño y que no sea fácil de destruir.

Hay que recordar que siempre se debe imaginar al agresor enfrente, expresándole el daño que hizo, manifestándole por qué no debió hacerlo y cuáles fueron las consecuencias negativas de sus actos sobre nuestra vida. Algo similar podemos hacer con la tristeza o la impotencia porque es muy importante sacar esas emociones primarias que no permiten ver todo el daño que esos sentimientos negativos hacen a la propia vida. Si no se eliminan, el perjuicio es doble porque nos queda el daño que nos hizo el otro y el daño que nos hacemos a nosotros mismos, al propio cuerpo, a la vida y a las personas que están alrededor.

Cuando ya se logra sentir serenidad para eliminar de nuestro cuerpo las emociones dañinas, hay que seguir con el segundo paso: pensar en lo que se aprendió de esa experiencia. Por ejemplo, saber que somos humanos y también podemos tener sentimientos muy negativos, o darnos cuenta de que no estamos prestando atención a lo que pasa a nuestro alrededor para cuidarnos, o que estamos dejando que abusen de nosotros inconscientemente o nos



estamos poniendo en situaciones de peligro o que, quizás, no prestamos atención a los abusadores para poner límites a tiempo.

Hay que pensar qué puede enseñarnos esa situación para que no se repita, o quizás nos está mostrando que se ha repetido en la familia y que por estar guardando la rabia y el odio, la vergüenza o la impotencia, nadie ha podido poner fin a los abusos o quizás nos hemos convertido en cómplices. Recordemos que la víctima que no se sana se convierte en victimario o se hace víctima toda la vida, atrayendo siempre victimarios.

Dentro de todas las familias hay heridas emocionales fuertes que sanar y los hijos deben tener presente que sus padres les dan lo mejor que tienen, solo que muchas veces a los padres no les han brindado amor, comprensión o hasta lo básico como es la alimentación, y eso ha ido acompañado de mucha violencia; entonces, si los padres solo recibieron violencia, maltrato, abuso y necesidades, ¿qué les queda para entregar a sus hijos? Piénsenlo; solo se puede dar lo que se ha recibido y los padres dan lo mejor de lo que recibieron y que tienen a sus propios hijos. Asimismo, esos padres recibieron de sus padres lo mejor que ellos tenían y hubo épocas en que lo único que tenían era violencia, desalajo y abuso, y todo eso venía con el gran regalo que es la vida.

Por eso, a las nuevas generaciones les toca mirar atrás y abrir su propia conciencia para comprender que los padres solo les han dado lo mejor de lo que ellos tienen; al comprender esto entenderán que no hay nada que perdonar, que solo hay que agradecer

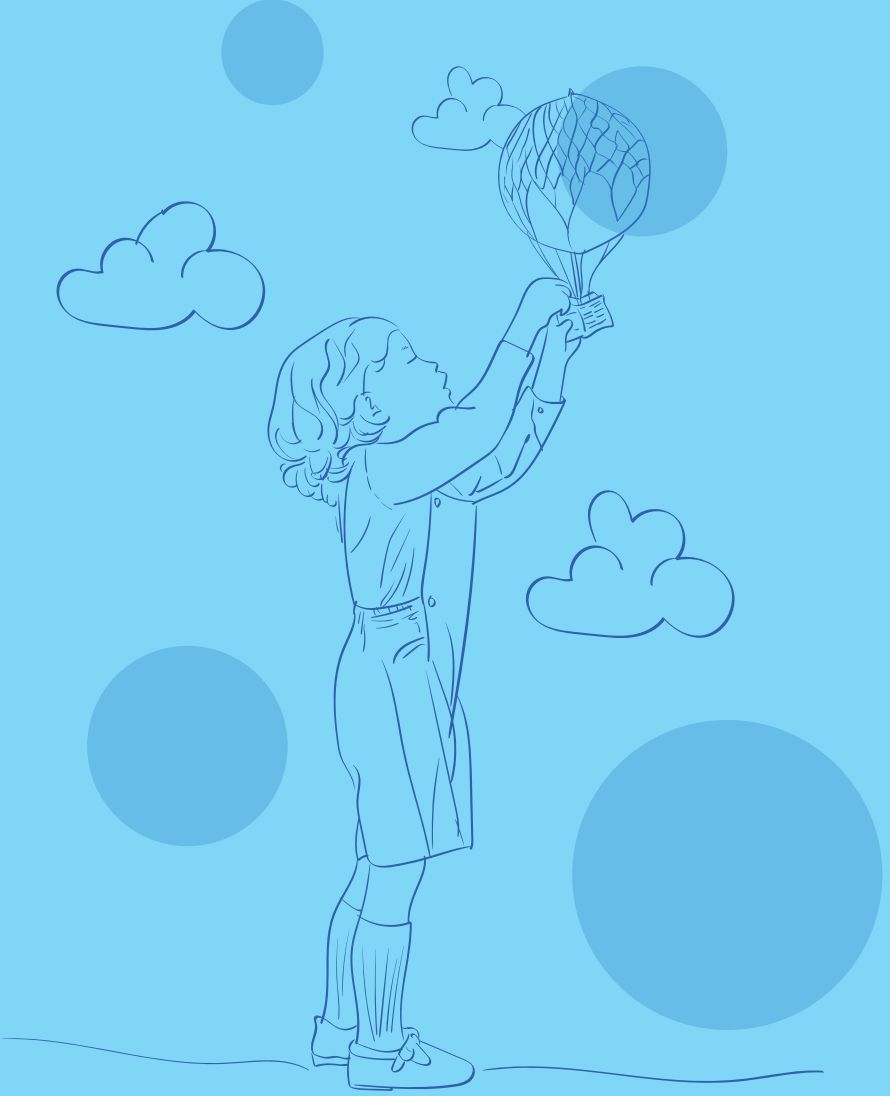


porque al igual que ellos ustedes darán a sus propios hijos lo mejor que tengan dentro de su vida.

A veces hay dolores muy difíciles de dejar ir; eso ocurre muy a menudo, y para eso podemos pedir ayuda a ese ser maravilloso que nos dio la vida, que tiene un plan para todos nosotros: Dios. No importa qué nombre se le dé; lo crucial es que le pidan esa fuerza grandiosa, ese amor que hay dentro del ser para perdonar lo que tanto dolor creó y que no permite que podamos seguir adelante.

Recuerden que cuando perdonan son ustedes los más beneficiados, ya que son su vida, su alma y su paz las que se fortalecen, son ustedes quienes aprenden y se vuelven más fuertes para continuar. Si un miembro de la familia está mal emocionalmente, afecta a toda su familia; pero, cuando sana, ayuda a toda su familia y facilita el camino para que los hijos, los hermanos y los padres también sanen su ser, su alma y su vida.





## Referencias

Agudelo, M. E. (2005). Descripción de la dinámica interna de las familias monoparentales, simultáneas, extendidas y compuestas del municipio de Medellín, vinculadas al proyecto de prevención temprana de la agresión. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 3(1), 153-179. [http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=s1692-715x2005000100007&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=s1692-715x2005000100007&script=sci_arttext)

Alcaldía de Medellín (2009). Lineamientos para la formulación y desarrollo de la política pública en Familia en el Municipio de Medellín. [https://www.medellin.gov.co/irj/go/km/docs/wpccontent/Sites/Subportal%20del%20Ciudadano/Bienestar%20Social/Secciones/Plantillas%20Gen%C3%A9ricas/Documentos/2011/POLITICA\\_PUBLICA\\_CON\\_AJUSTES-\\_OCTUBRE2009\[1\].pdf](https://www.medellin.gov.co/irj/go/km/docs/wpccontent/Sites/Subportal%20del%20Ciudadano/Bienestar%20Social/Secciones/Plantillas%20Gen%C3%A9ricas/Documentos/2011/POLITICA_PUBLICA_CON_AJUSTES-_OCTUBRE2009[1].pdf)

Alcaldía de Medellín (2011). Medellín le apuesta a la democratización desde la familia. <http://www.prenatal.tv/lecturas/colombia/Politica%20Publica%20de%20Familia%20-%20Alcaldia%20Medellin.pdf>

Alonso Santamaría, M. (2020). La tristeza de Alfredo. Cuentos cortos sobre las emociones para niños. Guía infantil. <https://www.guiainfantil.com/ocio/cuentos-infantiles/la-tristeza-de-alfredo-cuentos-cortos-sobre-las-emociones-para-ninos/>

Arango Arango, M. Z., Rodríguez, A. M., Benavides, M. S. y Ubaque, S. L. (2016). Los axiomas de la comunicación humana en Paul Watzlawick, Jane Beavin, Don Jackson y su relación con la Terapia Familiar Sistémica. *Revista Fundación Universitaria Luis Amigó*, 3(1), 33-50

Barbery, L. (2007). *Abrazoterapia: el lenguaje de los abrazos*. Mandala Ediciones.



- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de investigación educativa*, 21(1), 7-43.
- Bisquerra, R. (2012). ¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia. Hospital Sant Joan de Déu.
- Constitución Política de Colombia. (1991). Artículo 42. Legis.
- Cardona, Á., Valencia, E., Duque, J. y Londoño-Vásquez, D. (2015). Construcción de los planes de vida de los jóvenes: una experiencia de investigación en la vereda La Doctora, Sabaneta (Antioquia). *Aletheia. Revista de Desarrollo Humano, Educativo y Social Contemporáneo*, 7(2), 90-113. <http://aletheia.cinde.org.co/index.php/ALETHEIA/article/view/257/209>
- Cifuentes Villadiego, A., Massiris Meló, Y. y Ruiz Álvarez, R. (1998). Características de la dinámica familiar en familias desplazadas por la violencia, usuarias del Proyecto Hogares Comunitarios de Bienestar del sector Rancho Grande de Montería - Córdoba. Colección de Investigaciones del ICBF – Centro de Investigación del Sinú.
- Gallego Henao, A. M., Pino Montoya, J. W., Álvarez Gallego, M. M., Vargas Mesa, E. D. y Correa Idárraga, L. V. (2019). La dinámica familiar y estilos de crianza: pilares fundamentales en la dimensión socioafectiva. *Hallazgos*, 16(32), 131-150.
- Goleman, D. (1998). La práctica de la inteligencia emocional. Editorial Kairós. Jelin, E. (28-29 de junio de 2005). Las familias latinoamericanas en el marco de las transformaciones globales: hacia una nueva agenda de políticas públicas [Sesión de conferencia]. Reunión de expertos «Políticas hacia las familias, protección e inclusión sociales», Santiago de Chile, Chile.



- Henao, A. M. (2012). Recuperación crítica de los conceptos de familia, dinámica familiar y sus características. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, (35), 326-345. <https://revistavirtual.ucn.edu.co/index.php/RevistaUCN/article/view/364/679>
- Meilán, A. (2017). *Lágrimas bajo la cama*. Editorial Entre nubes y cuentos.
- Molina, B. (2009). *Su legado a la terapia familiar en Colombia*. Fundación para el bienestar humano. Medellín: Todográficas.
- Mieles, M. D., & García, M. C. (2010). Apuntes sobre socialización infantil y construcción de identidad en ambientes multiculturales. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 8(2), 809-819.
- Nages, J., Chica, Ó., Escolano, E. y Martínez, A. (2016). *Inteligencia emocional y bienestar III: Reflexiones, experiencias profesionales e investigaciones*. Ediciones Universidad de San Jorge.
- Oliveros, F. O. (1975). *Autonomía y autoridad en la familia. Orientación familiar*. Ediciones Universidad de Navarra.
- Parra, D. (2012). La negociación cooperativa: una aproximación al Modelo Harvard de negociación. *Revista Chilena de Derecho y Ciencia Política*. DOI 10.7770/RCHDYCP-V3N2-ART374
- Palacio, M. C. (2009). Los cambios y transformaciones en la familia. Una paradoja entre lo sólido y lo líquido. *Revista Latinoamericana de Estudios de Familia*, 1, 46-60. [http://vip.ucaldas.edu.co/revlatinofamilia/downloads/Rlef1\\_3.pdf](http://vip.ucaldas.edu.co/revlatinofamilia/downloads/Rlef1_3.pdf)
- Palacio, M. C. (2010). Los tiempos familiares en la sociedad contemporánea: la trayectoria de una configuración. *Revista Latinoamericana de Estudios de Familia*, 2, 9-30.
- Pixabay (2017). *Imagen mandala Floral*. Pixabay. <https://pixabay.com/es/vectors/floral-flor-mandala-decorativo-2746540/>



Quintero, A. M. (1997). Trabajo social y procesos familiares. Lumen/Humanitas.

Redacción. (29 de junio de 2015). La importancia de la educación emocional en los niños. Mindic, Psicología y Salud. <https://www.mindicsalud.com/blog/la-importancia-de-la-educacion-emocional-en-los-ninos>

Ribé, J. M. (2008). Regulación emocional. Influencias del cuidador y socialización de la regulación emocional en la familia. Aperturas Psicoanalíticas. Revista de Psicoanálisis en Internet, 29. <https://www.aperturas.org/articulo.php?articulo=538>

Rodríguez Mateo, H., Luján Henríquez, I., Díaz Bolaños, C., Rodríguez Trueba, J. y González Sosa, Y. (2018). Satisfacción familiar, comunicación e inteligencia emocional. International Journal of Developmental and Educational Psychology, 1(1), 116-129.

Somos familia: Las emociones. (2020). [https://es.educaplay.com/recursos-educativos/6513122-somos\\_familia\\_las\\_emociones.html](https://es.educaplay.com/recursos-educativos/6513122-somos_familia_las_emociones.html)

Universidad de la Sabana (2020). ¿Cómo gestionar las emociones en la familia? <https://www.unisabana.edu.co/portaldenoticias/al-dia/como-gestionar-las-emociones-en-familia/>

Vargas Gutiérrez, R. M. y Muñoz-Martínez, A. M. (2013). La regulación emocional: precisiones y avances conceptuales desde la perspectiva conductual. Psicología USP, 24, 225-240.

Viveros, E. F. (coordinador). (2006). Dinámicas internas de las familias con jefatura femenina y menores de edad en conflicto con la ley penal: características interaccionales. Fondo Editorial Fundación Universitaria Luis Amigó.





**Cartilla psicoeducativa. Estrategias para el buen vivir en familia**

Fuentes tipográficas: Caecilia LT Pro para texto corrido, en 11 puntos, para títulos en Caecilia LT Pro 19 puntos y subtítulos en Caecilia LT Pro 11 puntos.

Esta cartilla psicoeducativa está pensada especialmente para los más pequeños de la casa, los adolescentes y sus familias. Con un enfoque lúdico y accesible, ofrece actividades y consejos para ayudar a los niños y adolescentes a entender y manejar sus emociones, fomentar la buena crianza y fortalecer los lazos familiares.

A través de juegos, historias y ejercicios divertidos, los niños y adolescentes aprenderán a expresar lo que sienten, a respetar y comprender a los demás, y a participar activamente en la creación de un hogar lleno de amor y comprensión. Los padres y cuidadores encontrarán en esta cartilla herramientas prácticas para guiar a sus hijos en el camino del buen vivir en familia, promoviendo la comunicación efectiva y el respeto mutuo.

Con ilustraciones coloridas y ejemplos sencillos, esta cartilla se convierte en un recurso valioso para cualquier familia que desee crecer junta, aprendiendo a vivir mejor y más felices cada día.

