

INTRODUCCIÓN

El bienestar de la familia es y ha sido la preocupación y ocupación del Sistema DIF Jalisco en sus diferentes direcciones de trabajo, sin embargo la dirección de fortalecimiento de la familia es la única encargada de promover acciones que ayuden a cada una de las familias a fortalecerlas desde su interior como apoyo a su función educativa y su misión dentro de la sociedad.

Ser padres es una de las misiones más complejas a las que se enfrentan los seres humanos y que no basta solo con la buena intención de educar, sino que va más allá de ese querer. Se requiere de total y absoluta disposición para prepararse día a día y de aceptar los cambios que se tienen que generar en beneficio propio y de su familia.

Por tal motivo el trabajo que se realiza en cada una de las 12 regiones por Orientadoras Familiares así como su experiencia, hace posible la realización de este manual dirigido a los padres de familia o a las personas que pretender serlo.

Está compuesto por diferentes temas, los cuales serán trabajados en forma de taller, a través de ejercicios, actividades y reflexiones, que permitan a los participantes a concientizarse de sus fortalezas y debilidades en su trabajo de educador y formador familiar.

Las temáticas abordadas tendrán como fin llevar a cada participante a un proceso de crecimiento personal y familiar, por lo que algunos de los temas a trabajar serán ¿Qué es persona?, Autoestima, Valores, Comunicación Asertiva, Autoridad y Disciplina, Educación Sexual, entre otros.

Una vez que los padres de familia, de manera responsable lleguen al término de este programa informativo-educativo, tendrán las herramientas necesarias para continuar ejerciendo su función de educador y formador, y llevar finalmente a su familia por una dirección con mayor asertividad y funcionalidad.

1. ¿QUÉ ES LA PERSONA?

¿Que significa ser persona? La persona es un ser único e irrepetible cuya encomienda es utilizar su inteligencia y su voluntad para su propio bien y el de los demás.

Ser persona implica la dignidad de serlo. La persona adquiere su valía en el solo hecho de “ser” De ninguna manera su valor está basado en su raza, condición social, cultural, económica, etc. La persona vale por sí misma. Ser persona es un gran regalo, pero también es una gran responsabilidad de desarrollar los talentos que se nos han dado para el servicio propio y de los demás ser persona, también implica disfrutar de los bienes que se nos han dado, ser felices y cooperar en la felicidad de los demás.

Los seres vivos

Primero vamos a recordar que en el mundo existen varios tipos de seres: Los vivos y no vivos (que encontramos más próximos y estamos viendo en esos momentos, después de seres vivos hacer una lista de ambos. A continuación un ejemplo de la clasificación que se puede hacer).

Yo, tú, ella (si sabemos el nombre de los participantes decirlos), el árbol de afuera, el perro que se oye, aquel pájaro, las flores, etc.

Seres no vivos	Seres vivos
La silla, las paredes, la tierra, libros, lápices, cuadernos, hojas, camioneta, etc.	Yo, tú, ella (si sabemos el nombre de los participantes decirlos), el árbol de afuera, el perro que se oye, aquel pájaro, las flores, etc.
	

Sin embargo no por el solo hecho de existir tienen el mismo “valor” o las mismas características. ¿Son igual de valiosos el

pájaro que la silla en la que estás sentado? (puedes hacer esta u otras preguntas parecidas en la que quede muy claro que no todos los seres somos igual de valiosos).

Para saber cuáles son las diferencias entre los seres y por qué unos son más valiosos que otros, vamos a basarnos en la clasificación de los seres por sus características naturales. Veamos, de la lista que acabamos de hacer díganme ¿cuál de ellos es menos valioso? ¿Y después? Y así hasta hacer una cadenita y preguntando por qué lo creen así.

Clasificación de los seres

SERES INANIMADOS: Son objetos que no tienen vida y ocupan un lugar en el espacio, por ejemplo petróleo, diamantes, martillo, etc.

VIDA VEGETATIVA: Ocupa un lugar en el espacio, Nace, crece, se reproduce y muere, tiene un ciclo vital, crean sus propios.

VIDA SENSITIVA: Ocupa un lugar en el espacio crece, se reproduce y mueren, se desplaza, naturaleza instintiva. El instinto es la ley de la vida animal. Sacian sus necesidades con límites.

VIDA RACIONAL: Ocupa un lugar en el espacio. Nace, crece, procrea y muere. Se desplaza, posee impulsos. Naturaleza racional: Inteligencia, Voluntad, y Capacidad de amar.

Cualidades de la Persona humana

- Inobjetable: No es manipular no es tomado con objeto.
- Autónomo: Libertad intercapacidad para decidir.
- Individual: Único es que hace reconocer tu valor.
- Trascendente: Su vida no termina cuando muere cuando alguien ha sido recordado.

Características de la Persona humana

INTELIGENCIA:

Es algo con lo que contamos todos los seres humanos y nos distingue de otros seres vivos que no tienen la capacidad de razonar. Por su inteligencia, el hombre reflexiona, piensa experimenta la necesidad de saber, de aprender y de descubrir la verdad.

Esta característica nos ayuda a resolver problemas, realizar preguntas, dar puntos de vista y descubrir soluciones para nuevos problemas que se nos presenten.

VOLUNTAD:

Es realizar algo sin ninguna presión por parte de otra persona, tomar decisiones propias y estar consciente que todo tiene una consecuencia buena o mala hacia nosotras, pero también debemos de entender que en ocasiones ponemos nuestra voluntad en negar o aceptar algo que sabemos está mal y en esas ocasiones debemos usar nuestra característica principal que es la inteligencia entender que es necesario cambiar nuestra opinión.

AFECTIVIDAD: Es el modo como somos afectados interiormente por las circunstancias que se producen a nuestro alrededor. Es una experiencia personal, pues los sentimientos no son algo que uno mismo vive. Al mencionar los sentimientos debemos aclarar que a pesar de estar acostumbrados a clasificarlos en buenos y malos estos son normales, es decir, los sentimientos no son buenos ni malos.

LIBERTAD:

Cada persona cuenta con esta característica desde libertad de pensamiento, decir lo que pensamos y defender nuestros derechos así como la libertad de ir a donde queramos ir, disfrutar de lo que nos ofrece nuestro país o realizar alguna actividad.

2. AUTOESTIMA

Para una vida **plena y funcional**, es de vital importancia fortalecer al Ser Humano en todos los aspectos que lo conforman: físico, psíquico y social, de ahí la importancia de trabajar, en esta oportunidad, con propuestas que abonen a la formación y fortalecimiento de la AUTOESTIMA en las familias de los diferentes municipios del Estado de Jalisco, por medio de alternativas concretas de AUTOCONOCIMIENTO, con una información-formación encaminada a una cultura de la libertad.

“Cuando aprendemos a conocernos, en verdad vivimos”(R. Shüller),

El modo como nos sentimos con respecto a nosotros mismos afecta en forma decisiva todos los aspectos de nuestra vida, desde la manera en como funcionamos en el trabajo, en el amor, en el sexo, hasta nuestro proceder como padres y las posibilidades que tenemos de progresar en la vida.

Nuestras respuestas ante diversos acontecimientos dependen de quienes y que pensamos que somos. **“Los dramas de nuestra vida son los reflejos de nuestra visión íntima de nosotros mismos”** Nathaniel Branden, por lo tanto la AUTOESTIMA es la clave del éxito o del fracaso

La AUTOESTIMA, es una experiencia íntima, está en el núcleo de nuestro ser, es lo que yo pienso y siento sobre mí mismo, **no lo que otros piensan o sienten sobre mí**, de ahí la importancia del AUTOCONOCIMIENTO

“La AUTOESTIMA es un silencioso respeto por uno mismo” D.P Elkins, La AUTOESTIMA se vive, no se alardea.

La AUTOESTIMA, se manifiesta siendo apto para la vida, con capacidad y valor, conciencia que se autoafirma, mente que tiene fe, nadie genera esta sensación, solo uno mismo.

La genuina AUTOESTIMA no se expresa por la autoglorificación a expensas de los otros, o por el afán de ser superior a los otros o de rebajarlos para elevarse uno mismo. La arrogancia, la jactancia y la sobreestimación de nuestras capacidades refleja más bien una AUTOESTIMA equivocada y no, un exceso de autoestima, lo anterior es vulgar EGOCENTRISMO.

Una de las características más significativas de la AUTOESTIMA saludable es que es el estado de una persona que no está en guerra ni consigo misma ni con los demás.

“La importancia de una AUTOESTIMA saludable reside en que es la base de nuestra capacidad para responder de manera activa y positiva a las oportunidades que se nos presentan en el trabajo, en el amor y en la diversión. Es también la base de esa serenidad de espíritu que hace posible **disfrutar se la vida**” Nathaniel Branden.

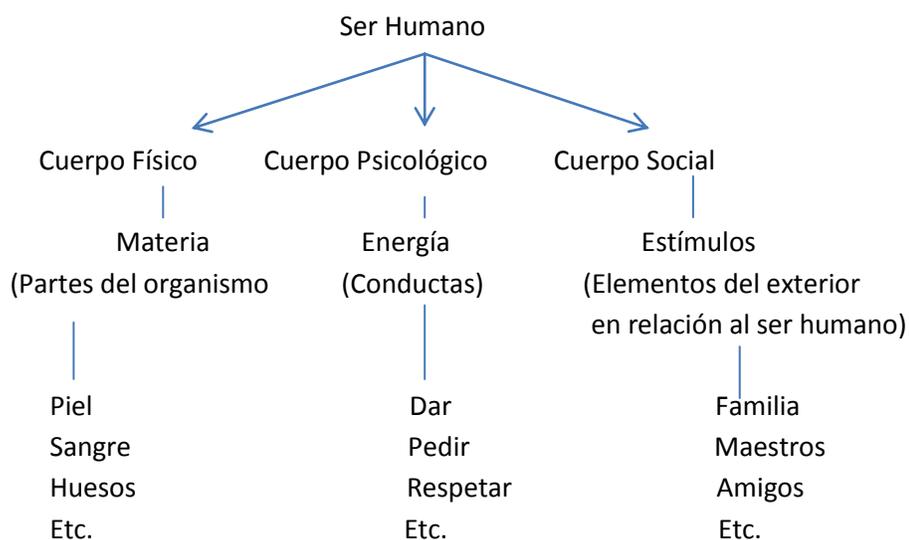
Frases de Apoyo

Se leen frases en donde todos participan, favoreciendo la introspección y reflexión grupal

- La Autoestima es el sistema inmunológico del cuerpo psicológico
- Nadie tiene el poder de hacerme sentir mal a menos que yo lo permita
- La peor desgracia que le puede suceder a un ser humano es pensar mal de sí mismo. Goethe
- Ama a tu prójimo como a ti mismo
- Solo se podrá respetar a los demás cuando se respeta uno a sí mismo; solo podremos dar cuando nos hemos dado a nosotros mismos; solo podremos amar cuando nos amemos a nosotros mismos. Abraham Maslow
- Lo que no conozco no puedo amarlo

Estrategia de Autoconocimiento

Mencionar a los usuarios, que para facilitar el Autoconocimiento como Ser Humano, este se subdivide en tres cuerpos, el Cuerpo Físico, Cuerpo Psicológico y Cuerpo Social, en donde cada cuerpo estará representado por un elemento en concreto (materia, energía, estímulo externo), y formado por varias partes correspondientes al cuerpo en cuestión



APLICACIONES DE LA ESTRATEGIA DE AUTOCONOCIMIENTO

- Enriquecer la lista de los diferentes cuerpos.
- Darse cuenta de las diferentes partes que forman al Ser Humano.
- Identificar que conductas tiene el Ser Humano.
- Enfocarse en las conductas que favorecen o perjudican en el desarrollo de la Autoestima (lo anterior va en relación a la frecuencia, intensidad y consecuencia de manifestar dichas conductas) y la relación que tiene con el cuerpo social (que son los elementos del exterior)

- Identificar, en el cuerpo social, las partes que en menor o mayor grado incidieron en el Ser Humano, y describir como influyeron.
- Conocer las polaridades (conductas opuestas pero complementarias para un equilibrio), ejemplo, dar y pedir, son complementarias, esto favorece el Autoconocimiento, y como consecuencia la Autoestima.

Escalera de la Autoestima

Dibujar La escalera de la Autoestima en un rotafolio o pizarrón a medida que se vaya mencionando y explicando cada concepto, tomando como base la herramienta de estrategias de autoconocimiento y apoyándonos con una serie de frases, estimulando la autorreflexión y favoreciendo la AUTOESTIMA

AUTOESTIMA

AUTORRESPECTO

AUTOACEPTACION

AUTOEVALUACION

AUTOCONCEPTO

AUTOCONOCIMIENTO

Cuando aprendo a conocerme, en verdad vivo (R. Shuller)

AUTOCONOCIMIENTO

Dale a un ser humano una autoimagen pobre y acabara siendo siervo (R. Shuller)

AUTOCONCEPTO

El sentirse devaluado e indeseable es en la mayoría de los casos la base de los problemas humanos (Carl Rogers)

AUTOEVALUACION

La actitud del individuo hacia sí mismo y el aprecio por su propio valer, juegan un papel de primer orden en el proceso creador (M. Rodríguez)

AUTOACEPTACION



La Autoestima es un silencioso respeto por uno mismo

(D.P. ELKINS)

Solo Puedo amar, cuando me amo a mi mismo

AUTOESTIMA

3. COMUNICACIÓN ASERTIVA

a. ¿Que es la comunicación?

Durante mucho tiempo a manera de cliché escuchamos que los problemas provenientes de una familia es su mala o “nula” comunicación, por lo que, tanto los medios de comunicación como “el mundo entero”, nos bombardean con la “idea” de mejorarla incluso cuando alguien a nuestro alrededor tiene problemas en su familia, solemos decir “ten mas comunicación o mejora tu comunicación”, sin embargo lo primero que tenemos que preguntarnos antes de sugerir lo anterior, es si tenemos claro el concepto, y es aquí, donde podemos reconocer las lagunas de información verdadera y certera de lo que realmente significa la comunicación y del proceso para construirla.

Por lo tanto es importante definir y entender la Comunicación Asertiva como el proceso mediante el cual se transmiten y reciben ideas, pensamientos, sentimientos, emociones, deseos, necesidades, conocimientos y experiencias de manera clara, oportuna, directa y respetuosa tanto para el que expresa (emisor) como para el que recibe (receptor) el mensaje.

b. Tipos de comunicación, ventajas y desventajas.

Saber distinguir los tipos de comunicación, es de gran importancia, para un buen desarrollo de la misma, debido a que los involucrados podrían tener mayor cuidado tanto de los mensajes como de las respuestas que envía siendo receptor o emisor del proceso.

La Comunicación Verbal

Se refiere a la comunicación que se vale de la palabra para dar el mensaje, es la principal forma de comunicación que se utiliza. Por ejemplo: Conversaciones, juntas, entrevistas, diálogos, etc. **Ventajas:** Es más rápida, existe retroalimentación, proporciona mayor cantidad de información en menos tiempo, **Desventajas:** existe un elevado potencial de distorsión, el riesgo de interpretación personal es mayor.

Comunicación No Verbal

Podemos comunicar sin pronunciar palabras, sin escribir cosa alguna. Las acciones son actividades de comunicación no verbal que tienen igual importancia que la palabra y las ilustraciones, y se incluyen tanto las acciones que se realizan como las que dejan de realizarse.

Puede ser por medio del movimiento corporal (postura, ademanes, expresiones faciales, tono de voz, patrones de contacto, movimientos), un apretón de manos, o llegar tarde todos los días al trabajo son también comunicación, y la proxémica (uso físico de los espacios), etc. **Ventajas:** Probabilidad de mayor sinceridad. **Desventajas:** menor control y conciencia de su participación.

Comunicación escrita o grafica:

Son todos aquellos mensajes que podemos plasmar en cualquier tipo de superficie por ejemplo: memorandos, cartas, tablero de avisos, correo electrónico, páginas de internet etc. **Ventajas:** Existe un registro de la comunicación permanente, tangible y verificable. **Desventajas:** Consume más tiempo, carece de retroalimentación inmediata, no existe seguridad de la recepción ni de la interpretación.

c. Elementos básicos.

Con frecuencia se considera que **hablar es sinónimo de comunicación**, sin embargo el mero hecho de pronunciar palabra y transmitir sonidos (lo cual, esto lo puede hacer una sola persona) no significa que nos estamos comunicando, y esto lo podemos observar en los discursos de políticos o entre personas que no logran hacer contacto con su receptor, debido a que cada uno envía mensajes diferentes en una misma conversación. En cambio la comunicación (ya conceptualizada, anteriormente) necesita de dos o más personas (emisor y receptor) a demás de tener en cuenta los siguientes elementos.

Así mismo es importante distinguir entre **oír y escuchar**; se dice que podemos oír varios sonidos a la vez de manera indiscriminada, sin embargo escuchar es una habilidad en la que se requiere de poner atención al mensaje verdadero que puede estar “escondido” en alguno de los tres tipos de comunicación ya descritos y sobre todo tener el interés de recibir el mensaje.

Por tal motivo es importante reflexionar sobre éstas cuestiones en nuestra familia, **¿nos comunicamos y escuchamos o solo hablamos y oímos?**

Otros elementos de igual importancia en este proceso son:

- a) **Mensaje claro, breve, directo y respetuoso**
- b) **Persona indicada:** Es a quien corresponde el mensaje, sin necesidad de triangular información (“te lo digo a ti mi hija, entiéndelo tu mi nuera”)
- c) **Momento indicado:** Tener en cuenta las circunstancias, el estado de ánimo de los demás y el propio.
- d) **Lugar indicado:** buscar un lugar neutro para las dos partes, o un lugar en el que se pueda comunicar con mayor atención. Es importante tener en cuenta que en algunas ocasiones el lugar puede ser el adecuado sin embargo debido a las circunstancias se convierte en automático en contraindicado.
- e) **Tonos de voz.**

Los tonos de voz también se consideran elementos importantes en dicho proceso, por lo que es importante tanto tener conciencia de ellos como control al enviar un mensaje oral, debido a que el mensaje en cuanto a estructura puede ser correcto mas sin embargo el tono terminaría por llevarlo por otra ruta no intencionada.

- **Tono de pregunta:** este tipo de tono da lugar a que el receptor tenga la alternativa de un sí y un no, en su respuesta.

- **Tono de suplica:** este tono por la inseguridad que proyecta, en automático pone en un nivel inferior y superior a los involucrados.
- **Tono autoritario:** provoca un sentimiento de sometimiento en el que el receptor puede reaccionar de manera sumisa o agresiva.
- **Tono agresivo:** ocasiona que el receptor se sienta agredido y en automático reaccione a la defensiva.
- **Tono irónico:** cuando la expresión parece incongruente o tiene una intención que va más allá del significado más simple o evidente de las palabras o acciones o dar a entender lo contrario de lo que se dice, en su defecto burlesco.
- **Tono asertivo:** muestra seguridad y convencimiento en lo que se dice, a demás de ser respetuoso, firme y directo.

Por lo anterior es importante que cuando tengamos comunicación con otra (s) personas estemos atentos a sus reacciones ya que esto nos dará la pauta de evaluar si estamos enviando

Reflexión

En una ocasión un hombre vino a Buda y le escupió la cara, de manera muy tranquila se limpio y le pregunto ¿Qué más? ¿Qué más quieres decirme?; el hombre quedo desconectado, los discípulos se levantaron enfadados, pero buda los detuvo y les dijo: “quietos este hombre no me ha ofendido. No me conoce. Seguramente habrá oído que soy un ateo peligroso, un revolucionario, y un corruptor. Ha oído eso y se ha hecho una idea. Ha escupido a su idea no a mí. Me ha escupido porque quiere decir algo y las palabras no son suficientes para expresarlo. Es como cuando abrazas o cuando besas. Las palabras se quedan cortas. Por eso le pregunto ¿Qué más me quieres decir?

4. MATRIMONIO

Muchas veces hemos escuchado que la familia es la célula (o la base) de la sociedad, lo que es verdad, entonces si el Matrimonio es el fundamento de la familia, también es este fundamento de la sociedad, porque la base de la familia es el matrimonio.

Comenzaremos diciendo que el Matrimonio es una institución de carácter público e interés social, por medio del cual un hombre y una mujer deciden compartir un estado de vida para la búsqueda de su realización personal y la fundación de una familia.

El Compromiso

Entre los contrayentes se da por una decisión voluntaria de ambos (es decir, libre), de entregarse real y plenamente, de manera recíproca el uno al otro, en lo que son como persona-varón y como persona-mujer, perteneciéndose mutuamente, entregándose de modo perpetuo (para siempre), y exclusivo (uno con una), y abiertos constitutivamente a la fecundidad y al hogar común necesario para la procreación y formación de los hijos, la ayuda mutua y el complemento de vida.

El matrimonio tiene tres fines específicos, que son: La ayuda mutua, la procreación y la educación-formación de los hijos, y la realización conyugal de la inclinación sexual.

El matrimonio tiene diferentes etapas por las que va pasando, de acuerdo a la edad, adaptación y crecimiento de los hijos. Desde los primeros tres años de casados que constituyen la primera etapa hasta la última, cuando se afronta la vejez, la pareja se enfrenta ante obstáculos poder, intimidad y comunicación. Estas son las cinco etapas y las situaciones que en cada una se presentan:

**** Primera etapa: "De transición y adaptación temprana"***

Esta etapa es la primera en la relación de pareja y dura aproximadamente los tres primeros años de casados. Es una etapa muy importante y fundamental ya que en ella la pareja se adapta al nuevo sistema de vida, en el cual habrá grandes diferencias en la manera de enfrentarse a la cotidianidad y hábitos muy particulares en cada uno de los cónyuges.

Es una etapa de aprendizaje en un rol que hasta entonces era desconocido. Hay parejas que se callan y se guardan para sí las inconformidades y desde muy temprano en la relación no logran acuerdos realistas y maduros para manejar los conflictos. Otros discuten fuertemente pero son incapaces de ceder y nunca llegan a soluciones adecuadas. Por lo tanto es una etapa en la que es de suma importancia saber dialogar y negociar adecuadamente los desacuerdos.

Una tarea muy importante es la de crear y definir límites con las familias de origen, pues pueden surgir ciertos problemas por la cercanía o distancia que se debe tener hacia los padres y su influencia ante las decisiones de la joven pareja.

Los aspectos más importantes para resolver en este período de ajuste son:

- Desprenderse de sus familias de origen y no buscar constantemente el apoyo y consejo de estos, con el fin de lograr la autonomía que toda pareja necesita para llegar preparada a las siguientes etapas.
- Es una etapa de establecer las reglas de intimidad, sobre los gustos y preferencias, y aquellos momentos o situaciones que a cada uno le es desagradable.
- La pareja se prueba en el manejo y administración de dinero, tipo y cantidad de diversiones, así como en la distribución de tareas del hogar. En las amistades también se debe decidir y llegar a acuerdos en los que ambos se sientan tomados en cuenta y respetados en sus opiniones.

**** Segunda etapa: "De reafirmación como pareja y la experiencia de la paternidad"***

Ocurre entre los 3 y los 8 años de casados aproximadamente. En esta etapa se pueden seguir dos caminos. Ya ha terminado la luna de miel y la adaptación.

En algunos casos puede venir una desilusión y dudas de haber elegido bien al cónyuge. Es muy importante resolver estas dudas y superar los aspectos que han desilusionado para reafirmarse y lograr una estabilidad.

Pero en ocasiones la inmadurez, la terquedad y la idealización de lo que se espera de la relación, puede llevar a la infelicidad, y a sentirse insatisfechos. Es en esta etapa donde se da el número más elevado de divorcios.

En esta época la mayoría de las parejas se enfrentan a la tarea de ser padres, hecho da grandes satisfacciones, pero también es una etapa de presiones constantes; todo cambia en el hogar cuando llegan los hijos y debe diseñarse una nueva organización. Algunos autores han llamado a este momento “el bache del bebé” y el peor error es centrarse demasiado en ellos y descuidar la relación de pareja.

En cuanto a la intimidad, si en la etapa anterior se elaboraron reglas claras y se fomentó la comunicación, se llega a un momento de gran intimidad y satisfacciones. Lo que hay que cuidar es que ante las presiones de los hijos, el trabajo y las demandas de la vida diaria, no inicie un gradual distanciamiento.

En el área del poder, se establecen patrones de poder y cómo y quién lo ejerce. Pueden darse tres tipos de relación de poder:

- La relación simétrica: Es una relación en que ambos cónyuges esperan dar y recibir órdenes. Los cónyuges tienen esencialmente iguales derechos y obligaciones. Este tipo de relación nos puede parecer ideal, pero en la vida real ocasiona problemas de competencia y luchas encubiertas en las que ambos deseen ganar poder.
- La relación complementaria: Es una relación en la que un miembro predomina y manda y el otro se somete y obedece. Este tipo de relación aumenta al máximo las diferencias, y aunque tiene la ventaja de desarrollar menos competencia, con frecuencia el miembro que se somete acumula enojo y resentimientos, sintiéndose que no es tomado en cuenta y que es poco valorado.
- La relación paralela: Aquí los esposos alternan entre relaciones simétricas y complementarias de acuerdo a contextos diferentes y situaciones cambiantes. Pueden darse mutuo apoyo y pueden competir sanamente. Este tipo de relación es la más deseable, pues cada uno tiene el poder en ciertas áreas como la administración de la casa y el dinero, las actividades diarias o los eventos cotidianos, cualquiera de los dos puede tomar el poder y decidir.

**** Tercera etapa: “Diferenciación y realización”***

En esta tercera etapa las parejas se encuentran entre el octavo y el veinteavo año de matrimonio. Se puede decir que cuando las parejas han sido capaces de resolver conflictos y crisis en las etapas anteriores, este es un período de estabilización y una oportunidad para lograr un mayor desarrollo y realización personal y como pareja.

Pero también esto puede ser fuente de conflicto al darse un desarrollo desigual en los esposos. La madre, por tener mayores obligaciones con los niños pequeños puede haberse olvidado de cultivar y trabajar en su crecimiento personal y por lo tanto sentirse en desventaja con su esposo, albergando cierto resentimiento que la lleva a formar alianzas con los hijos.

Una tarea fundamental en esta etapa es haber logrado la intimidad profunda y madura. Podemos hablar de los “buenos” matrimonios o aquellos que se pueden considerar “insatisfechos”, ya que se han ido alejando gradualmente y no disfrutan de su compañía, sin existir un apoyo mutuo.

Respecto a este parámetro, Cuber y Harroff clasifican a las parejas en cinco tipos:

- 1) El matrimonio habituado al conflicto: Se caracteriza por tener constantes conflictos, pleitos, y se respira un ambiente de gran tensión. Continúan juntos únicamente por los hijos, pero se sienten infelices.
- 2) El matrimonio desvitalizado: Matrimonios que viven de manera paralela, con intereses y actividades diferentes. Son apáticos y fríos uno con el otro. El conflicto, aunque abiertamente no existe, se encuentra reemplazado por falta de vitalidad y entusiasmo, no comparten metas comunes.
- 3) El matrimonio que congenia en forma pasiva: Este matrimonio es “placentero” para ambos. Hay un “compartir” en el área de intereses, pero existe también una interacción distante.
- 4) La relación vital: Esta relación es excitante y satisfactoria, además de extremadamente importante para ambos en una o varias áreas, como la crianza de los hijos, el trabajo, la diversión, etc. Este matrimonio, a pesar de tener conflictos ocasionales, es básicamente una unión satisfactoria y una fuerza estabilizadora en el crecimiento del individuo.
- 5) El matrimonio total: El grado de acercamiento en este matrimonio es similar al anterior, pero contiene más facetas. En él, todas las actividades son compartidas y el otro es indispensable para todo. Este tipo de relación es rara, pero posible.

En esta etapa los cónyuges deben trabajar por lograr un matrimonio con actividades y metas comunes, ser creativos para evitar caer en la rutina y no involucrar a los hijos en las decisiones y conflictos que son únicamente de los esposos.

*** Cuarta etapa: De estabilización**

Esta etapa es bastante larga. Es de los 20 a 35 años de unión y ocurre alrededor de los 45 y 55 años de edad. Algunos autores la han llamado la “crisis de la edad madura”, con características muy interesantes: En ella se busca un equilibrio entre las aspiraciones y los logros y conduce a una estabilización de cada uno y del matrimonio.

Asimismo existen conflictos en cuanto a la pérdida de atractivo y habilidades físicas, que hacen que personas de esta edad busquen compensaciones con personas más jóvenes y quieran demostrar que aún poseen fuerza y virilidad o feminidad para atraer a personas que consideran atractivas.

El poder se puede ver afectado cuando los hijos hacen alguna alianza para poner a uno de los padres en contra del otro para beneficio propio.

*** Quinta etapa: “De enfrentamiento con vejez, soledad y muerte”**

Como su nombre lo indica los temas principales son la vejez, con su pérdida de capacidades físicas e intelectuales, con la soledad por la partida de los hijos y las muertes graduales de parientes y amigos.

Las variaciones de pareja a pareja frente a estos acontecimientos están en función de los valores. Si existió un énfasis valorativo en atractivo o habilidades físicas, la pérdida de estas capacidades representa la principal fuente de estrés.

Otras han tenido como valor principal la educación de los hijos y el ser padres, reaccionando de manera intensa a la soledad cuando los hijos se van.

En otras parejas la valoración en la esfera del trabajo es excesiva y el estrés principal proviene de eventos como la jubilación y el ser desplazado por personas jóvenes.

Cualquiera que sea la fuente de tensión, los cónyuges en este tiempo, tienen mucha necesidad de apoyo y cariño uno del otro. Los conflictos en esta etapa son bastante menos frecuentes; la mayoría de las parejas se han estabilizado en líneas de poder e intimidad.

En cuanto a los límites pueden ocurrir dos problemas que se deben cuidar: Se pierde el contacto con el mundo exterior, creándose una situación de aislamiento. O involucrarse excesivamente con las familias de sus hijos y con sus nietos, sin dar independencia y libertad a la nueva pareja.

Este pensamiento final, nos lleva a reflexionar sobre lo importante que es valorar durante todo nuestro matrimonio la calidad y cantidad de nuestra intimidad, el apoyo y el cariño que damos a nuestra pareja, y no esperar a la última etapa cuando el final se encuentra cerca.

5. CICLO VITAL DE LA FAMILIA

El Ciclo vital de la familia es el “proceso de evolución esperable en una familia” (Martínez, 1992); el concepto de “proceso” proporciona una descripción general de los retos y problemas típicos de una fase, al tiempo que el de “evolución” permite encuadrar la situación de la familia dentro de su propio marco evolutivo, facilitando poder tener una visión actual y futura de cuanto puede suceder.

Fenómenos que inciden en el desarrollo de la Familia:

1. Accidentes evolutivos: situaciones o hechos transitorios.
2. Sucesos o acontecimientos vitales: encrucijadas vitales.
3. Crisis: acontecimientos repentinos e inesperados
 - a. Crisis de desarrollo: provocadas por los momentos de transición.

- b. Crisis normativas: responde a fases previstas dentro del mismo ciclo.
- c. Crisis no normativas: hechos inesperados o no previstos en la mayoría de los casos: divorcios, enfermedades degenerativas

Actitudes ante la crisis:

- Apertura y disponibilidad a los cambios. Introducción de cambios para seguir creciendo y madurar.
- El cierre del sistema en el “no cambio” para estancarse y retroceder.

Etapas del ciclo vital de la familia:

1. El desprendimiento y noviazgo
2. El encuentro: matrimonio
3. Llegada de los hijos
4. Hijos adolescentes y jóvenes
5. Nido vacío
6. Vejez y muerte

CICLO VITAL DE LA FAMILIA

Etapas	Características	Ventajas	Inconvenientes	Rituales de tránsito
El desprendimiento	Punto de partida del ciclo de la familia el momento que los hijos se separan del Sistema Familiar de Origen. Proceso mediante el cual abandonan su primera unidad familiar para formar un nuevo hogar.	La FO cumplió con dejar volar a los hijos, por lo que el hijo sale seguro de sí mismo, fuertemente vinculado por lazos afectivos a padres y hermanos, dejando las puertas abiertas para volver sin depender y estar fuera sin miedo, culpa, penas o cualquier otro vínculo inmaduro.	Cuando se sale de casa porque se ve obligado, a manera de huida por el doloroso resultado de relaciones dolorosas que hay que quitarse de encima o la única forma de llenar o compensar vacíos que se han producido mientras se ha convivido en familia.	Aceptación o ruptura con costumbres y tradiciones de la familia de origen.
El Encuentro: Matrimonio	Es un punto de partida en donde debe de estar el esfuerzo y la constancia para construir una verdadera vida en pareja.	La forja de la pareja conduce a la construcción de un sistema vivo, abierto, evolutivamente progresivo y permanente en crecimiento.	Crear que la pareja se forma por su propia inercia sin necesidad de aportar cosas nuevas para lograr una entidad madura.	Puede reducirse a la conquista de sentirse casado, frente a estar casado, pues se trata de un trabajo interiorizado que obligue a captar un

				nuevo modo de percibir y captar la propia realidad.
La llegada de los hijos	Implica aceptar nuevos miembros de en el Sistema Familiar Compuesto	Una adaptación interna a los diferentes roles que tiene que vivir. Esta adaptación permite a la persona ir dando respuestas de su vida al contexto en que vive, beneficiándose de cuanto va a suponer el aumento de miembros en la familia.	Tanto el padre como la madre den todo su amor al hijo olvidando a su cónyuge, por lo tanto estar atento y saber que el amor al hijo es diferente al que se tiene que brindar la pareja, por lo que tienen que moverse en esos dos planos, tanto el amor de padres a hijos como entre los esposos.	Aparecen los líos y rituales de dar nombre (con todo el significación y carga emocional que conlleva), presentación a las familias de origen, apodos, bautizo, padrinos-compadres, controles médicos, lactancia, lugar físico en la casa, etc.
Hijos adolescentes y jóvenes	Es el momento crucial de pasar del ambiente protector y amparador de la familia al de la Escuela. El niño vive un auténtico desgarro porque va a sentir la falta cercana y permanente de las figuras protectoras en un contexto en que tiene que relacionarse con los iguales y habrá de estructurar mecanismos que le permitan adaptarse al nuevo mundo que se le presenta.	Proporcionar a los hijos la posibilidad de abrir los horizontes de su vida. La escuela es un terreno de aprendizaje intelectual, por lo que irá estructurando su vida interior que le permitirán lanzarse a nuevas etapas de maduración	Desaprovechar la oportunidad de no encontrar el modo adecuado de integrarse a la sociabilización que brinda la escuela. La formación del autoconcepto va a ocupar un lugar destacado ya que los mensajes agresivos de sus compañeros pueden deformar su autoestima.	Descubrimiento de pares, encuentro de adultos ajenos al círculo familiar, ejercicio de la independencia, primeros aprendizajes de la organización dela vida de estudio, trabajo y sus tiempos de ocio, control para la mejor distribución de las tareas.

<p>Revoltijo donde predomina la confusión y la necesidad de rupturas, los cambios y la explosión de nuevas necesidades, la revisión crítica de normas y límites, en medio de dificultades para crecer y acercarse a la madurez por las sensaciones de dependencia e independencia.</p>	<p>Abrir las puertas hacia un futuro más constructivo y enriquecedor, porque no se cierra nada del pasado, sino que se integra lo vivido con lo que va a venir.</p>	<p>La percepción que tienen padres e hijos de la realidad como peligro. Contrastes intergeneracionales</p>	<p>Continúa con los iniciados en la infancia y los derivados de los procesos de transición se han descrito.</p>
<p>Pre-contracción de la familia porque los hijos jóvenes aumentan la distancia con respecto a los padres.</p>	<p>Culminar el proceso de constitución de la personalidad madura de los hijos. El hijo joven comienza a caminar por sí mismo de manera más frecuente, flexible y espontánea. Los padres recuperan espacios y tiempos que hasta ahora tuvieron limitados y verán alejarse al hijo sin rupturas violentas, sino con la expresión clara de haber coronado un largo proceso de aprendizaje.</p>	<p>No aceptar que los jóvenes necesitan mayor espacio vital, mantener barreras rígidas que impidan ir saliendo, es ahogar la necesidad de expansión del joven, es cerrar el sistema y consecuentemente provocar la aparición de mecanismos autodestructivos en el crecimiento de todos.</p>	<p>El servicio militar, credencial para votar, entrada a lugares donde le estaba prohibido, opción por la carrera profesional o trabajo. Así mismo los padres empiezan nuevamente a sentirse pareja sola y abierta a los ciclos que ahora comienzan.</p>

<p>Nido vacío</p>	<p>Es el momento de la marcha de los hijos, supone una pérdida y quedan solos los padres, como si volvieran a empezar, etapa en la que perviven los sobrevivientes del amor (GUITTON 1973). Lo negativo es que a estas alturas de la relación se hayan olvidado como parejas y ahora se encuentren pobres o muy dañados con frustraciones, penas, miedos, por tanto hay una crisis existencial.</p>	<p>Momento de plasmar un nuevo cuadro de referencias con respecto a valores, costumbres, estilos de vida, modelos de autoridad y disciplina para que los hijos que vengan y una remodelación de lo traído de la familia de origen.</p>	<p>Quedar atrapados en los modelos familiares de origen con sometimientos a fidelidades ocultas que suponen un atore para la creación de la propia realidad. Una realidad es que los abuelos actualmente viven una <i>segunda paternidad</i> que se ven obligados a llevar a cabo tareas más propias de los padres que de quienes se convierten en abuelos.</p>	<p>Aceptación del yerno o nuera, en los rituales ya vividos. Los hijos comienzan a poner en marcha algunos nuevos rituales que chocan con las creencias, valores e ideologías de los padres, lo que obliga a negociar con calma cuanto convenga llevar a cabo.</p>
<p>Envejecimiento evolutivo de la familia</p>	<p>Etapa de disolución, jubilación. Etapa en que se sufren muchas pérdidas de toda índole sobre todo fallecimiento de los miembros fundadores del Sistema Familiar. Por lo que constantemente se esta en una reconstrucción emocional y planteamiento de objetivos en función de los que van quedando. Hay una valoración del pasado vivido, si es positivo llena de satisfacción, más si no es tan positivo, la vida puede convertirse en una carga de pesimismo. La vejez es un tipo de conocimiento y una</p>	<p>Nexos que pueden establecerse entre las generaciones pasadas y futuras. Poder integrar cosas aparentemente dispersas por proceder de distintas familias de origen (familias maternas y paternas) con toda la carga de variedades que deben contemplarse como el almacén de donde el nieto pueda sacar los materiales que sigan dando consistencia a su propia vida.</p>	<p>Que no se aproveche suficientemente el caudal de experiencia acumulada a través de los años, evitando que la transmisión de valores y costumbres de la familia sea una losa construida con la exigencia de mantenerla fielmente con una rigidez que se vuelva una carga pesada.</p>	<p>Las reuniones familiares en que se les brindan a los ancianos regalos simbólicos en señal de agradecimiento por su esfuerzo y empeño o un acompañamiento cercano y constante para hacer más llevadero el último trayecto de los ancianos dentro del Sistema Familiar.</p>

forma de ver la vida. Sin embargo hay reacciones de distintos tipos: frustraciones y ansiedad, depresión, pérdida de autoestima y autoimagen, miedo al futuro incierto.			
---	--	--	--

6. VALORES

Hoy en día es común escuchar sobre el valor de la honestidad, justicia, respeto, tolerancia, etc. Y los llamamos valores precisamente porque los “valoramos” y vemos la necesidad que hay de ellos en la sociedad.

Pero ¿cómo podemos definir a los valores? Los valores son verdaderos bienes que siendo conocidos por una persona, son apreciados, deseados y perseguidos. Son bienes específicos de diversa índole que al ser valorados se convierten en motivos para nuestra conducta, pidiendo la intervención de nuestra afectividad y voluntad.

El término “VALOR” hace referencia a lo que vale, algo que vale la pena. Un valor es algo que pensamos que merece todo nuestro aprecio, que lo deseamos y que es bueno en la vida.

El origen del valor se relaciona por una parte con las cualidades que las personas o las cosas poseen, y por otra, con la capacidad que cada persona tiene para valorar, es decir para darle valor a lo que nos rodea.

La familia es la primera escuela de valores humanos y sociales a partir de los comportamientos, formas de relación y convivencia que se establecen entre sus miembros.

Los valores no se enseñan de manera teórica, los niños los captan y asimilan como resultado de lo que viven en su ambiente familiar y su entorno.

La única forma en que los niños desde pequeños pueden incorporar la vivencia de los valores es observando comportamientos que los modelen por parte de las personas que más aman y admiran, por eso la familia es el ámbito ideal para enseñarlos y vivirlos.

¿Qué utilidad tienen los valores?

- Ayudan a preservar el bien común
- Favorecen la salud, la vitalidad
- Orientan la existencia
- Promueven actitudes, sentimientos y normas que dan sentido a la vida
- Son la base para alcanzar el éxito
- Permiten sentirse auto-realizado
- Dan paz y tranquilidad al espíritu

¿Cuáles son las consecuencias de no vivir en valores?

- Caos
- Desorden
- Desintegración Familiar
- Desesperación, desesperanza
- Depresión
- Falta de sentido de la vida
- Frustración
- Sensación de vacío
- Ideas de suicidio
- Malos tratos
- Violencia

- Problemas de salud

Características de los valores

- Guían nuestras acciones y nos dan herramientas para relacionarnos de una mejor manera con los demás.
- Constituyen metas ideales que propone una sociedad y que la comunidad y la familia adoptan, cada cual a su manera.
- Cambian de jerarquía en relación a las diferencias y a los cambios en las condiciones de vida de las familias.
- Cada quien aprende los valores de manera diferente, por ello, resulta conveniente discutirlos y acordarlos en el hogar.

“LA PRIMERA FORMA DE APRENDER LOS VALORES SE DA CON EL EJEMPLO DE LOS PADRES”

Principales valores a educar según la edad:

Antes de los 7 años	De los 8 a los 12 años	De los 13 a los 15 años	De los 15 a los 18 años
<ul style="list-style-type: none"> • Obediencia • Sinceridad • Orden 	<ul style="list-style-type: none"> • Fortaleza • Perseverancia • Laboriosidad • Paciencia • Responsabilidad • Justicia • Generosidad 	<ul style="list-style-type: none"> • Pudor • Sociabilidad • Amistad • Respeto • Sencillez • Patriotismo 	<ul style="list-style-type: none"> • Prudencia • Flexibilidad • Comprensión • Audacia • Humildad • Optimismo

Conclusiones

- Los valores son principios que guían la vida de las personas, cada uno de nosotros, desde su propio hogar, puede contribuir a formar personas integra que hablen con la verdad, actúen con honradez y se conduzcan con rectitud.
- La educación de los valores no se limita a decirles a nuestros hijos lo que está bien y lo que está mal sino que se enseña con el ejemplo y la congruencia entre lo que decimos, hacemos y como pensamos, consiste en procurar vivir haciendo el bien y evitando el mal, en formar criterios firmes para que al crecer los hijos sepan elegir lo mejor para su vida.
- Ser claros en las reglas establecidas y dar oportunidad a que los hijos e hijas tomen sus propias decisiones es indispensable para que vayan formando sus propios criterios de actuación con base en los principios que les hemos inculcado desde la familia.
- Para poder guiar y orientar a los hijos cuando se enfrentan a determinadas circunstancias, que ponen a prueba sus valores es necesario fomentar la comunicación y la confianza con ellos.

7. ESTAPAS DEL DESARROLLO HUMANO

Perspectivas teóricas que se ocupan del Desarrollo Humano, y teorías representativas de cada una:

Perspectiva Psicoanalítica:

Considera que el desarrollo está motivado por impulsos ó conflictos emocionales inconscientes. Los principales ejemplos son las teorías de Freud y Erickson.

Perspectiva del aprendizaje:

Considera que el desarrollo es resultado del aprendizaje basado en la experiencia. Los principales ejemplos son el conductismo de Watson, y Skinner, y la teoría del aprendizaje social de Bandura (teoría cognoscitiva social).

Perspectiva Cognoscitiva:

Se ocupa de los procesos de aprendizaje. Los principales ejemplos, son la teoría de las etapas cognoscitivas de Piaget, y la teoría sociocultural de Vigotsky, y el enfoque del procesamiento de la información. Los teóricos neopiagetianos combinan principios de Piaget con las nociones adquiridas en la investigación del procesamiento de la información.

Perspectiva Contextual:

Se enfoca en el individuo en su contexto social. Un ejemplo importante, es la teoría Bioecológica, de Bronfenbrenner.

Perspectiva Evolutiva-Sociobiológica:

Representada por E.O. Wilson, e influida por la teoría de la evolución de Darwin, se enfoca en la conducta de adaptación, es decir, con un valor de supervivencia. Un ejemplo es la teoría del apego de Bowlby.

✓ **Importancia de conocer las etapas del desarrollo Humano.**

Para entender al ser humano es necesario conocer los procesos de humanización desde una perspectiva Filogenética (Historia evolutiva de una especie) y de una perspectiva Ontogenética (Como se producen los procesos de humanización desde el nacimiento en el transcurso de la vida). Esta última perspectiva es la que estudia la Psicología Evolutiva.

El hombre es un animal social y no puede vivir sin sociedad. El ser humano debe, en gran medida, sus grandes logros adaptativos como especie a la capacidad de cooperación de sus miembros entre sí.

El aspecto más característico y distintivo del hombre con relación al resto de las especies es la posibilidad de adaptarse a exigencias diferentes, y esa capacidad de adaptación es producto, fundamentalmente, del aprendizaje y, por lo tanto, de la cultura.

Progresivamente se han ido desarrollando conocimientos, creencias, valores e instrumentos que configuran lo que los antropólogos han denominado Cultura. Esta cultura es transmitida de generación en generación a través de los símbolos y, particularmente, por medio del lenguaje. Por eso, desde la antigüedad el lenguaje ha sido propuesto como la característica fundamental de nuestra especie.

La cultura humana y la capacidad para usar el lenguaje aparecen como cualidades específicas, de carácter distinto de los fenómenos similares manifestados por cualquier otra especie.

✓ **Aspectos cognitivos, fisiológicos, y psicosociales:**

Existen tres trayectorias dentro del desarrollo del ser humano en las que se basa la psicología evolutiva como método de estudio, estas son:

Desarrollo físico: Cambios corporales como la estatura, peso desarrollo cerebral y el desarrollo de las habilidades motoras.

Desarrollo cognitivo: cambios en el proceso de pensamiento que afectan el aprendizaje, las habilidades lingüísticas y la memoria.

Desarrollo psicosocial: Cambios en los aspectos sociales y emocionales de la personalidad.

El concepto de desarrollo es entendido como un proceso a lo largo de toda la vida. Hasta las personas de la tercera edad continúa evolucionando, llegando a experimentar un crecimiento importante en su personalidad, hasta el final de la vida.

La psicología evolutiva explora el impacto de la época en que crecemos, ya que cada generación ejerce un efecto sobre nuestra vida, planteándose interrogantes como: ¿Cuáles son los motivos de nuestra conducta? ¿Cómo están interrelacionados los distintos hilos de nuestra vida? ¿Cómo funcionamos?, todas estas interrogantes tendrán mejor respuesta, si visualizamos un panorama constructivista de la situación, a partir de la comprensión de la evolución de cada uno de los aspectos mencionados en el primer párrafo, a lo largo de cada etapa de nuestra vida, así como la comprensión de la crisis que conlleva la transición de cada una de las mismas etapas.

✓ **Etapas evolutivas de la vida del Humano:**

La división de la existencia del ser humano, en etapas, es un constructo social: un concepto ó práctica que parecería natural y obvio para quienes la aprueban, pero que en realidad es una invención de una cultura ó sociedad particular. No hay un momento objetivo definido en que un niño se haga adulto, ni en que un joven se convierta en viejo. En realidad, hasta el concepto de “niñez” puede verse como una elaboración social.

Recién nacido (importancia del “Apego y Amor”)

¿Qué significa el "apego" entre la mamá y el bebé?

La necesidad del bebé de estar próximo a su madre, de ser acunado en brazos, protegido y cuidado ha sido estudiada científicamente. Fue el psicólogo John Bowlby que en su trabajo en instituciones con niños privados de la figura materna le condujo a formular la Teoría del apego.

El apego es el vínculo emocional que desarrolla el niño con sus padres (o cuidadores) y que le proporciona la seguridad emocional indispensable para un buen desarrollo de la personalidad. La tesis fundamental de la Teoría del Apego es que el estado de seguridad, ansiedad o temor de un niño es determinado en gran medida por la accesibilidad y capacidad de respuesta de su principal figura de afecto (persona con que se establece el vínculo).

Cuando los expertos hablan del "apego" (bonding en inglés), se refieren al fuerte vínculo de unión que se desarrolla entre una madre y su bebé. Es esa sensación de querer llenar a tu pequeño de amor y atención, o de que serías capaz de parar un tren por protegerlo. Para algunos padres esto ocurre en los primeros días, o incluso minutos, después del nacimiento. Para otros, este sentimiento tarda un poco más en manifestarse. Es posible que un parto muy traumático te haya dejado demasiado agotada como para experimentar esa fuerte conexión amorosa, o quizás la inseguridad que sientes como mamá primeriza te tiene angustiada y no puedes disfrutar plenamente de tu recién nacido. Sea cual sea la causa, si no sientes un "amor a primera vista" al ver a tu bebé recién nacido, eso no quiere decir que seas una mala mamá o que no llegarás a quererlo intensamente.

En el pasado, los estudiosos de este proceso de acercamiento pensaban que era indispensable que los padres pasaran mucho tiempo con el bebé durante los primeros días de vida para que este intenso vínculo amoroso ocurriera lo antes posible. Pero ahora se sabe que puede ocurrir con el pasar del tiempo. Las madres que se tienen que separar de sus recién nacidos inmediatamente después del parto por razones médicas, o que adoptan a bebés de varias semanas o meses también son capaces de desarrollar relaciones muy intensas y sentirse increíblemente cercanas a sus hijos.

El proceso de acercamiento entre padres e hijos es algo complejo y que se desarrolla con el tiempo. Mientras cuides de las necesidades básicas de tu bebé y seas cariñosa con él, tu pequeño no sufrirá si no sientes esta fuerte unión "a primera vista". "Tanto se habla sobre el apego con el recién nacido, que muchas madres se sienten culpables si no sienten inmediatamente este increíble vínculo con sus bebés", dice Edward Christophersen, un psicólogo pediátrico en la ciudad de Kansas, Missouri. "Pero el apego es, en realidad, una experiencia muy individual, y tanto se puede esperar que esta conexión se desarrolle con el tiempo como que ocurra instantáneamente".

Aunque tu bebé sea lo más hermoso y encantador que has visto, también es una nueva persona en tu vida, a la que tendrás que acostumbrarte antes de que empieces a derretirte por él. Pero no hay cómo forzar esta aproximación, así como tampoco hay una fórmula mágica para que ocurra. La verdadera unión entre madre e hijo es fruto del cuidado y cariño diario. Con el tiempo, a medida que vas conociendo mejor a tu pequeñín y aprendiendo a consolarlo y a disfrutar de su presencia, se intensificarán tus sentimientos hacia él. Y un día — tal vez cuando te sonría por primera vez — lo mirarás

y te darás cuenta de que estás total e irremediamente enamorada de él. Y entonces sabrás lo que es el apego.

Infancia y sus etapas.

Ocurre el mayor crecimiento físico, cognitivo y emotivo, de toda la vida, en la infancia tiene gran influencia el entorno del niño, ya que el aprendizaje social es básico para el desarrollo del menor.

Según la perspectiva a revisar será la división de dichas etapas, sin embargo, es importante considerar las diferencias individuales, tanto genéticas en cuanto a la madurez neuronal de cada individuo se refiere, como a la influencia socio-cultural.

Las adquisiciones más importantes en esta etapa, son:

- La conformación del autoconcepto a través de la convivencia cotidiana con el medio que le rodea.
- Aprender a socializar con las figuras de autoridad mediante el reconocimiento de normas y límites.
- Aprender a socializar con sus pares mediante el juego y el valor del respeto a sus iguales.

Adolescencia.

El despertar de la adolescencia lo marca el cambio hormonal en el infante, con la aparición de caracteres sexuales secundarios, cada ser humano es diferente, por tanto la edad cronológica puede variar de una persona a otra.

No solamente existirán cambios físicos externos, ó bioquímicos internos, sino que también el cerebro se modificará en cuanto a sus niveles bioquímicos, en niños y niñas será diferente este cambio, por lo cual, sus comportamientos varían y se nota ya más una diferencia entre unos y otros.

Lo más destacado en esta etapa será:

- Definir su identidad después de varios intentos de “copiar” y “confrontar” con las figuras de autoridad relevantes para el adolescente.
- Adquirir confianza y autonomía en sí mismo, después de haber tomado “ciertos riesgos” propios de la edad.
- Aprender a “dar y recibir” amor, a partir de la experiencia del enamoramiento con otro ser humano.

Adulthood temprana.

No hay una edad cronológica fija que nos diga que ya somos “adultos”, sin embargo, algunos de los rasgos característicos de un adulto serán los siguientes.

- Logro de la autonomía, a partir del auto-cuidado personal, y de la responsabilidad con la propia salud.

- Logro de la independencia, a partir de la libertad para la toma de decisiones trascendentales en la vida propia, que asumen el tomar un riesgo y aceptar las consecuencias de dicha decisión.
- Se trazan y persiguen metas de vida por si mismo (cabe mencionar la independencia financiera, vista como la capacidad de proveerse los medios de vida a si mismo).

Madurez.

Alcanzada la madurez (se tenga la edad que se tenga) se es más selectivo con las amistades, y más cuidadoso con la administración del tiempo y el empleo del mismo, facilitándose cada vez más la tarea de establecer prioridades, dándole a cada situación su justa dimensión.

En la madurez se adquieren ciertas habilidades:

- Se aprecia más el tiempo libre, y se valora igual el tiempo para relajarse que el tiempo para trabajar, así mismo, se respeta el tiempo de los demás.
- Se es responsable y consiente de los propios actos y la toma de decisiones.
- La autoestima toma un lugar igual de importante que la heteroestima.
- Se adquiere la capacidad de cuidarse a si mismo, tanto como a los demás.

Tercera edad.

Si se ha vivido con plenitud y madurez cada etapa de la vida, desarrollando todas las tareas evolutivas del ser humano, cuidando de la propia salud, y del cultivar buenas relaciones amistosas y familiares, esta etapa será maravillosa en todos sus sentidos.

Las personas trazan estrategias más flexibles para afrontar las pérdidas personales (los hijos se van del hogar, la vida laboral se termina, la capacidad física merma, incluso quizá llegan algunas enfermedades), y la inminencia de la muerte.

Las relaciones con familiares y amigos cercanos proporcionan un apoyo importante, así como el empleo del tiempo libre en algo productivo y de su gusto personal, es de vital importancia al llegar a esta edad.

En esta etapa se desarrollará a plenitud:

- El valor de la paciencia, el respeto, el amor y la solidaridad.
- Encuentran la forma de equilibrar la carencia de algunas habilidades físicas ó mentales, con el desarrollo de estrategias sociales compensatorias.
- La búsqueda del significado de la vida, asume una importancia central, y muchas de las veces se encuentra, al compartirlo con los demás seres humanos.

✓ **La función del “juego” en el cumplimiento de las tareas evolutivas en cada etapa de la vida.**

**¿Qué son las tareas evolutivas en el ser humano?*

El cumplimiento de las tareas evolutivas del Ser Humano, consiste en el desarrollo, crecimiento, y maduración, de los procesos cognitivos, conductuales, emocionales, y de interacción social, a lo largo de la vida.

Es importante conocer y entender el desarrollo humano, porque observando y comprendiendo el desarrollo de los individuos y los factores que afectan al mismo, podemos entender las conductas humanas y fomentar un mejor desarrollo en términos de adaptación, evolución y bienestar dentro de nuestra sociedad.

**¿Qué es el juego?*

El juego es una de las actividades más primarias e importantes que desarrolla el ser humano. El juego puede estar presente a lo largo de toda la vida de una persona, aunque se da con mayor frecuencia en la etapa conocida como infancia. El juego tiene profunda relación con el desarrollo no sólo de aptitudes y capacidades intelectuales si no también con el desarrollo de estados emocionales más equilibrados, libres y felices. Finalmente, el juego también nos permite aprender la importancia de la convivencia y del lidiar con las decisiones o intereses del otro.

Cuando hablamos de juego estamos haciendo referencia a todas aquellas acciones que tienen como fin el entretenimiento, la diversión y la alegría. En este sentido, las posibilidades a la hora de comprender lo que es un juego son muchas y muy variadas: hay juegos individuales, juegos grupales, juegos de a pares; hay juegos que se pueden realizar al aire libre y con el uso del cuerpo, otros que son intelectuales y mentales, algunos suponen competencia, otros suponen simplemente diversión. Los juegos pueden tener un formato concreto como un tablero, una pelota y un espacio físico, otros pueden ser simplemente representados a través de ideas y palabras.

**¿Por qué es importante el juego en cada etapa de la vida?*

Desde la perspectiva de la filosofía griega, surgieron expresiones que otorgaban al juego valor como elemento de adiestramiento de la personalidad. Así, para Platón (1998), la sociedad ateniense debía atenuar su corrupción con una educación en valores centrada en el juego. El juego era percibido como un elemento disciplinador que sería tutorado, apuntando a la formación en valores de interés para la conformación de la sociedad, y el orden de la misma.

Los abordajes de Freud (1988) y Winnicott (1972) van en otro sentido, la innovación de su propuesta consiste en colocar al juego también como un elemento de tratamiento, de curación, en el proceso de indagación de una persona sobre sí misma. Para Winnicott, en el desarrollo de los niños el juguete constituye un objeto transicional en tanto posibilita mitigar ausencias.

La importancia del juego se hace presente cuando el mismo permite que las personas en él involucradas (no solamente niños si no también muchas veces jóvenes y adultos) puedan desarrollar diferentes estados de ánimo, que puedan poner a prueba su conocimiento y recibir más información que aprender, que puedan aprender la relevancia de jugar en grupos o tolerar la postura de los oponentes, que puedan también conocer a competir sanamente y a tratar de vencer a partir de las propias capacidades. Todos estos elementos hacen que las personas puedan crecer intelectual, mental, emocional, física y

socialmente a partir del juego, cumpliendo y siguiendo reglas que hacen que el desarrollo del mismo sea mucho más efectivo.

8. EDUCACIÓN DE LA SEXUALIDAD

¿Qué es sexualidad?

La persona es un ser sexuado, es decir, es hombre o mujer. La sexualidad es la totalidad de características físicas, psicológicas, emocionales, intelectuales, sociales y espirituales que constituyen a una persona como hombre o como mujer.

Los hombres y las mujeres somos diferentes como individuos, pero iguales en dignidad y en derechos fundamentales. Hay diferencias físicas, por ejemplo, en el aparato reproductor, los caracteres sexuales secundarios, el funcionamiento hormonal, entre otras. También hay diferencias en el modo de ser y de pensar, por ejemplo, en la forma de demostrar las emociones, de relacionarse con otras personas, de conocer el mundo e interpretarlo, de comunicarse, y más.

Sin embargo, es importante reconocer que cada persona es única, por lo que no hay un estereotipo de hombre o de mujer.

Desarrollo de la sexualidad en la persona.

- En el momento de la unión entre el óvulo y el espermatozoide, se determina el sexo del ser humano, con base a los cromosomas sexuales. El óvulo siempre tiene un cromosoma "X", mientras que el espermatozoide puede contener un cromosoma "X" o uno "Y". Con la combinación de cromosomas "XX" se formará una niña, y con la combinación "XY" se formará un niño varón.
- El bebé cuando nace, no sabe si es hombre o mujer, pero cuando entra en contacto con la cultura y medio social de sus padres, va formando una identidad sexual por el modo en que se le trata.
- A los niños y niñas les gusta pasar más tiempo con niños de su mismo sexo. Se dan cuenta de que los hombres y las mujeres son diferentes, y su principal modelo de referencia son sus padres. En esta etapa y gracias al desarrollo de su inteligencia comienzan a hacerse preguntas, por ejemplo, quieren saber cómo nacen los bebés.
- Durante la pubertad, aparecen los caracteres sexuales secundarios además de otros cambios; en las niñas inicia la menstruación, y en los niños las poluciones nocturnas. La persona siente curiosidad por los cambios de su cuerpo y el del otro sexo. Comienza a notar la importancia del pudor y la intimidad.
- En la adolescencia, una amistad puede derivar en enamoramiento. El adolescente, además de los atravesar por una serie de cambios psicosociales, busca relacionarse románticamente, y quiere compartir la intimidad de su cuerpo con otra persona.

- En la juventud, la persona generalmente construye un proyecto de vida, en el que incluye entre muchas otras cosas, la búsqueda del amor, y dejar su hogar para formar su propia familia.
- La adultez sería la etapa ideal para iniciar una vida conyugal; ya que este vínculo es una entrega que las personas ejercen en plena libertad, y representa no sólo un encausamiento sexual del hombre y la mujer, sino una complementariedad de vida, que puede derivar en el nacimiento y educación de los hijos.
- En la vejez, las funciones del organismo decrecen y los roles sociales cambian. Sin embargo, si la persona continúa en movimiento físico, intelectual, emocional, social y espiritual, su vida puede ser plena. Las expresiones de amor y sexualidad no se terminan por el avance de la edad.

Cómo educar la sexualidad en la familia.

Cuando los padres educan a sus hijos, están educando su sexualidad; aun cuando no se lo propongan. La forma de relacionarse como cónyuges, el trato que les dan a los demás, el amor que expresan a sus hijos, lo que hacen o no hacen, lo que dicen o no dicen, todos los días, en público o en privado; entre muchos otros factores, educan la sexualidad de sus hijos.

Educar la sexualidad es educar en la inteligencia, en la voluntad, en la libertad, en el amor y en la capacidad de amar.

Educar la sexualidad en la inteligencia.

- Comenzar desde la primera infancia aprovechando los acontecimientos que los niños observan en la propia familia; como el embarazo de mamá, el cambio de pañales del hermanito o hermanita, por qué los niños y las niñas orinan de manera diferente, entre otros.
- Contestar las preguntas que los niños hacen con la verdad. De manera clara y sencilla, con el nivel de información que necesitan en ese momento. Preguntarles por qué quieren saber, dónde escucharon esa información, o qué es lo que ellos ya saben al respecto.
- Tener una actitud positiva ante la sexualidad, como con cualquier otro tema, y tratar sus dudas y observaciones con delicadeza y naturalidad.
- Igualmente de manera natural y con delicadeza, decirles que su cuerpo es suyo, y que si en algún momento alguien los hace sentir incómodos con palabras, tocamientos o algún tipo de acercamiento no deseado, deben decírselo a sus padres, o a alguien de confianza.
- En la pubertad y adolescencia, fomentar el conocimiento de su anatomía y los cambios fisiológicos por los que atraviesan tanto los hombres como las mujeres, y de las implicaciones que puede tener un contacto sexual en esa edad.
- Promover el pensamiento crítico, de manera que sepan identificar información falseada acerca de la sexualidad en los medios de comunicación, violencia en las relaciones interpersonales, influencias negativas en su grupo de pares, y cualquier otro factor que atente contra su dignidad.

Educar la sexualidad en la voluntad.

- Conocer y practicar los valores como el respeto y la tolerancia para uno mismo y para los demás, ya que todas las personas son iguales en dignidad, sin importar si son hombres o mujeres.
- Transmitirles la importancia de cuidar la integridad de su propio cuerpo; y explicarles que habrá un tiempo y un espacio adecuados para compartir su intimidad con otra persona.
- Enseñarles las habilidades necesarias para comunicarse de manera asertiva, y saber expresar cuando algo no les agrada, o no estén de acuerdo, ya sea en su familia, en la escuela, con sus amigos, o en cualquier otro ámbito.
- Enseñarles también a pedir ayuda ante una situación de acoso, violencia o abuso de cualquier tipo. Ya sea que la vivan ellos mismos o alguien más, especialmente si esa persona tiene su autonomía disminuida, por ejemplo, por una discapacidad.

Educar la sexualidad en la libertad.

- Reconocer la importancia de los derechos humanos, y evitar prácticas que promuevan la marginación y desigualdad entre las personas, especialmente por su condición de hombre o de mujer.
- Construir un sistema de valores éticos, basados en la dignidad de la persona. Aprender a tomar decisiones procurando el bien mayor en cada oportunidad.
- Entender que cada decisión conlleva una responsabilidad, y que aunque parezca contradictorio, entre más responsable es una persona, también es más libre.
- Identificar los posibles efectos en la salud, proyecto de vida y en la sociedad, cuando la persona inicia con una vida sexual a edades tempranas; y promover que espere a tener una madurez física, intelectual y emocional, que se manifieste en la capacidad de mantener compromisos a largo plazo, en diferentes áreas de su vida.
- Conocer las implicaciones de vivir una sexualidad con inteligencia, voluntad, libertad y amor en cada etapa de la vida.

Educar la sexualidad en el amor y la capacidad de amar.

- Saber que el primer vínculo de amor y apego que establece una persona es con sus padres, como resultado del cuidado y de las muestras de cariño que recibe de ellos.
- Identificar la importancia de este vínculo, que le da a la persona la confianza y la seguridad para expresar su afectividad, abrirse a los demás y establecer relaciones interpersonales a lo largo de su vida.
- El ejemplo del amor que se tienen sus padres, le dará la pauta para formar su propia familia, y a su vez, ser ejemplo de amor para sus hijos. Por ello conviene resaltar el beneficio de esperar a una edad adecuada para iniciar una vida conyugal, y que los hijos sean el resultado de un amor que ha sabido madurar.
- Saber que amar a una persona no sólo es el sentir que nos provoca, también es la voluntad de buscar su bien en uno mismo. Del mismo modo, cuando una persona nos ama, busca nuestro bien en ella misma.
- Enmarcar las diferentes expresiones de la sexualidad en el amor como un bien verdadero, el cual tiene un afán de servicio y no de dominación.

9. EDUCACIÓN PARA LA PAZ

Educar para la Paz es fomentar de manera activa, dinámica y creativa, los valores necesarios para el desarrollo armónico de la personalidad, la convivencia pacífica en la familia y la comunidad; y la construcción de una sociedad más justa, libre y democrática, sin ningún tipo de exclusión, y con respeto al medio ambiente.

La Educación para la Paz se opone a la violencia, pero no al conflicto, ya que éste forma parte de la vida. Las personas, grupos y países, pueden encontrar alternativas pacíficas para la resolución de los conflictos, y encauzarlos hacia resultados positivos.

Educar para la Paz en la familia.

La familia es el ámbito en el que la persona descubre los valores de manera natural; con el ejemplo cotidiano de los padres. También es en la familia donde la persona descubre su propia dignidad y la de quienes lo rodean. Y son los miembros de una familia los primeros encargados de salvaguardar la dignidad de aquellos que no pueden hacerla valer, ya sea por sus características o por las circunstancias que los rodean.

El hogar debe ser el primer espacio en el que se facilite la vivencia de la paz, a través de la convivencia pacífica entre todos los miembros de la familia, de manera continua y permanente. Esto no significa que la familia deba ser perfecta, significa que sus integrantes pueden aprender a hacerle frente a los conflictos a través del entendimiento de los mismos, la comunicación, la empatía, la negociación y la tolerancia; en lugar de emplear métodos violentos que hieran su dignidad.

Estos aprendizajes pueden facilitarse en la familia debido a que existe un componente esencial que no aparece en otros ámbitos: el amor. El descubrimiento de la libertad y la justicia (exigencia imprescindible de la paz), se enmarca en una autoridad que los padres ejercen como un servicio para el desarrollo armónico de sus hijos, un servicio que los padres hacen por amor.

Cuando la persona aprende en su familia los valores de la cultura de la paz, los lleva a sus demás ámbitos de desarrollo, como la escuela y la comunidad. Por ejemplo, cuando en la familia se aprende el valor de la tolerancia, más adelante se aprenderá a respetar la diversidad cultural en una sociedad; cuando en casa se aprende a cuidar de otros seres vivos, más adelante se buscará preservar los recursos naturales y el medio ambiente.

Los conflictos en la familia.

Si la familia es una fuente de convivencia y relaciones personales, es por lo tanto, una fuente de conflictos. Los conflictos familiares son los más habituales, y los que más dolor causan, ya que los involucrados son personas que se aman.

Estos conflictos ocurren en gran parte porque la familia está en un cambio constante. A lo largo del ciclo vital de una familia van a presentarse una serie de crisis, la mayoría evolutivas (cambios esperables), y también algunas crisis inesperadas (las que no están en la línea evolutiva habitual).

Al pasar de una etapa a otra, se generan tensiones, y los miembros de la familia pueden tardar un tiempo en adaptarse a situaciones nuevas.

Etapas del ciclo vital de la familia:

1. El desprendimiento.
2. El encuentro.
3. La llegada de los hijos.
4. La adolescencia.
5. El reencuentro.
6. La vejez.

Cada etapa del ciclo vital encierra sus conflictos, y en la continua superación de crisis, algunas van a mezclarse y superponerse. No es de extrañar que los conflictos que se creían superados en una etapa anterior, cobren nueva vida en otra etapa. Por eso es que un sentido estricto, los conflictos no se resuelven, sino que se transforman.

Generalmente, los conflictos familiares cuentan con las siguientes características:

- Son el resultado de una serie de sucesos, experiencias, percepciones y conversaciones, es decir, tienen una historia.
- Cada reacción de una parte, determina la reacción de la otra; por lo que la tensión entre las partes puede subir o bajar durante el transcurso del conflicto.
- El grado de complejidad de un conflicto aumenta porque todas las partes perciben el riesgo de insatisfacción de sus necesidades personales.
- El motivo que desencadena el conflicto no es su verdadera causa, y sin embargo, puede dar lugar a situaciones dramáticas.
- El factor fundamental que da origen a muchos conflictos familiares es la diferencia entre la realidad, y lo que las partes perciben como real. Todo lo que el individuo percibe es filtrado a través de sus creencias, experiencias pasadas, valores, ideas y prejuicios.
- En un conflicto, también hay participantes que no están directamente implicados, y que pueden ser una influencia positiva o negativa para las partes.

Habilidades de Buen Trato para resolver conflictos en la familia.

Existen diferentes habilidades que las familias pueden aprender para convivir pacíficamente de manera cotidiana. A continuación se explican aquellas que ponen especial énfasis en la resolución de conflictos.

1. *Comunicación efectiva.*

Escuchar activamente a cada persona, mirarla y demostrar que es importante lo que está diciendo. Hacer preguntas para aclarar la información, o decir lo que se está entendiendo.

Buscar momentos y maneras para que los otros también escuchen. Hablar comenzando con frases como: “yo siento”, “yo creo”, “a mí me parece” en lugar de: “tú eres” o “tú haces”. Decir lo que se quiere cambiar, proponer: “me gustaría que” o “qué te parece si”, en lugar de quejarse, criticar, descalificar o herir a la otra persona.

2. Convivencia pacífica.

Buscar las condiciones que satisfagan las necesidades de todas las partes implicadas, como un primer paso para convivir en paz.

En momentos difíciles, separar el enojo del amor. Ponerse en el lugar del otro, de manera que puedan llegar a acuerdos que contribuyan al bien común, a través del diálogo y el compromiso.

Ver lo bueno de cada situación. Hacer esto es más sencillo si se busca un momento o un lugar para tranquilizarse y pensar mejor las cosas antes de hacer algo que pueda herir a la persona o debilitar la relación.

3. Negociación.

Elegir colaborar con la otra persona, en lugar de competir. Escucharse el uno al otro, identificar cómo se siente cada quién, y qué es lo que se necesita para resolver un problema. Saber en qué se coincide con ella, los objetivos que se tienen en común, y luego lo que cada quien quiere lograr, para qué, o por qué.

Imaginar todas las soluciones posibles, y elegir las que sean útiles para las dos partes. Llegar a acuerdos y ponerlos en práctica, repartiendo equitativamente las tareas que hay que hacer para lograr los objetivos que se han propuesto. Felicitar o agradecerse una vez que se han conseguido.

4. Tolerancia.

Reconocer y entender las diferencias individuales, valorar las distintas formas de opinar y de vivir, aunque no sean como las propias. Cuidar que el enfado que se siente con una persona, se relacione con lo que realmente ha hecho, y no con lo que se piensa de ella.

5. Sentido del humor.

Disfrutar de la vida y tener una actitud positiva ante los desafíos que se presentan día a día. Usar la creatividad y la imaginación para encontrar soluciones.

6. Sentido de vida.

Saber que el fin de cada persona, y por lo tanto de cada familia, es la felicidad. Entender que todas las familias pasan por momentos de crisis, y no desesperar, sino tomar los conflictos como una manera de desarrollar nuevas y mejores formas de relacionarnos.

10. AUTORIDAD Y DISCIPLINA

Dependiendo del tipo de autoridad y disciplina que haya en la familia se provocara un tipo u otro de personalidad en el hijo, influyendo muchísimo. Por ejemplo y muy resumidamente

El Autoritarismo estable (tipo totalitario)

Produce personalidad conformistas, con creatividad y subdesarrollo cognitivo atrofiados, con pobreza de léxico, resistencia al cambio, débil identidad.

En una familia es necesario que exista una adecuada autoridad y es necesario que exista una adecuada disciplina. Los niños necesitan ser educados. Si no fomentamos esto desde casa, es muy difícil que el niño no tenga problemas en la escuela o/e instituto, tanto con sus compañeros como con sus maestros y profesores.

Los niños deben llegar a la escuela educados para aprovechar ese tiempo de enseñanza-aprendizaje. Y deben llegar sabiendo respetar a sí mismo y a los demás.

La disciplina que se crea en el ambiente familiar es muy importante. Pero por otra parte, lo más importante en la disciplina es la firmeza del padre y madre, de la que dependerá el desarrollo adecuado de un comportamiento equilibrado, coherente y estable. Pero es necesario distinguir lo que es la firmeza de lo que normalmente suele atribuirse a la rigidez o cierta dureza en la imposición de pautas. Ser firme no es ser rígido ni duro, sino convencido de que lo que se trasmite al niño es algo coherente y no ambivalente. Además la firmeza debe ir siempre acompañada de un componente efectivo. Los hijos aceptan la firmeza, es más, la necesitan y la esperan. Lo que no aceptan son las rigideces e intransigencias, el autoritarismo, el totalitarismo, el "porque lo digo yo y punto".

La firmeza crea hábitos bien organizados; la rigidez desencadena en cambio, reacciones negativas en el hijo, así como agresividad por la frustración que genera, por no hablar de problemas de autoestima, negativismo, inadecuada comunicación.

La Disciplina es la capacidad de actuar ordenada y perseverantemente para conseguir un bien. Exige un orden y unos lineamientos para poder lograr más rápidamente los objetivos deseados, soportando las molestias que esto ocasiona. La principal necesidad para adquirir este valor es la auto exigencia; es decir, la capacidad de pedirnos a nosotros mismos un esfuerzo "extra" para ir haciendo las cosas de la mejor manera.

El que se sabe exigir a sí mismo se hace comprensivo con los demás y aprende a Trabajar y a darle sentido a todo lo que hace. La disciplina es indispensable para que optemos con persistencia por el

mejor de los caminos; es decir, por el que nos va dictando una conciencia bien formada que sabe reconocer los deberes propios y se pone en marcha para actuar.

La disciplina es el valor de la armonía, porque todo guarda su lugar y su proporción. Los seres humanos debemos tender a nuestra propia armonía de ser, pensando, y actuando siempre en relación a un buen fin. Para conquistar este valor hay que empezar por aprovechar nuestra necesidad de orden en las casas y para ello hay que tenerles un lugar a cada cosa y mantenérselo por medio de la disciplina, poner siempre allí esas cosas. También hay que practicar el orden en el hablar, en el vestir y en nuestras pertenencias.

Consejos sobre la Disciplina:

No centrar en el padre el rol de la disciplina ya que puede conducir a una relación frustrante e insatisfactoria entre padre e hijo.

Las decisiones disciplinares tienen que ser compartidas entre la madre y la padre y cuando algunos de los padres este solo debe evitar aplazar la toma de decisiones para cuando este la pareja, teniendo la responsabilidad de decidir igual que haría el padre al estar solo.

Los padres deben tener reglas bien definidas, pero esto no debe evitarle ser sensible a los argumentos del hijo y a las necesidades de expresarse por si mismo.

El hijo no debe estar oprimido por la imagen de un padre perfecto. Lo mejor es el que hijo acepte que el padre tiene límites y que puede cometer errores.

Los padres que de vez en cuando puedan admitir que se han equivocado y que el hijo tiene razón, está favoreciendo el sentido de competencia de este.

La verdadera disciplina se consigue cuando el padre integra en sus actitudes educativas; la afectividad, la capacidad de decidir sin miedo, la firmeza y la aceptación de las propias limitaciones, errores, fallos, y si solo así el padre aparecerá ante los ojos del hijo como un Ser provocador de estímulos y de deseos de superación y progreso, etc.

La disciplina adecuada

Permite que el niño, niña o adolescente aprenda a desarrollar una autoestima adecuada y no menoscabarla, controle su conducta y sus emociones, se relacione adecuadamente con las otras personas.

Una disciplina apropiada hará que el niño, niña o adolescentes pueda aprender a guiar sus propias conductas, para tomar decisiones apropiadas, resolver adecuadamente los conflictos, razone sus

elecciones; se relacione bien con las otras personas y asuma sus responsabilidades y las consecuencias de sus acciones

Una Disciplina adecuada tiene reglas específicas, claras y concretas.

La Familia, es un grupo social, y todo lo que se establece en la familia , se está estableciendo como un núcleo social en el cual, todos y cada uno de los miembros deben conocer las reglas de comportamiento, los deberes, los derechos s, las funciones, reglamentos y sanciones que regulan el comportamiento de todos los miembros. Por ello, los modelos de disciplina, deben ser conocidos por todos, cada uno de los individuos de la familia, deben conocer que cosas les es permitido hacer, y que cosas requerirán ser sancionadas, y como han de ser sancionadas.

Cuando estas formas de disciplina son conocidas por el resto de la familia, todos los familiares podrán trabajar unidos para lograr hacerle ver a la persona que incurre en el error, que lo que hizo estuvo mal, que la disciplina que se le aplico fue la correcta, y que debe cambiar la actitud, o de lo contrario, habrían que tomarse otras medidas, las cuales todos deberían de saber cuál es la medida más idónea que podría tomarse en esa situación. Cuando esto no se cumple, muchas veces los familiares se contradicen entre sí, se critican la forma de disciplina, y otros terminan dándole la razón al que no la tiene, y termina dividiéndose el grupo familiar en dos bandos. Y no se termina corrigiendo al agresor, sino más bien todo se convierte en un desastre.

La disciplina en el hogar no debe tener otra razón, que no sea querer cambiar las conductas perjudiciales de nuestros seres queridos, para extraer lo mejor de ellos, para enseñarlos a ser mejores personas, y para que prenda a ser cada día, un mejor hombre o una mejor mujer.

La disciplina, debe transmitirle a nuestros seres queridos, de que estamos tratando de redirigir sus pasos, hacia una vida de éxito, y que deseamos amarlos, cuidarlos y protegerlos de ellos mismos, y necesitamos formar su carácter, prepararlos y prepararlos para un destino de éxito.

Conclusión

Los padres que hacen un ejercicio sano de la autoridad, pretenden desarrollar habilidades de pensamiento crítico, evitando a toda costa el dogmatismo, y si en cambio las posiciones firmes y fundamentadas en una claridad personal, pretenden que al interior de la familia existan canales de comunicación verbal, física y emocional claros, en los que se trasmiten mensajes sencillos, congruentes y consistente; se orientan en la construcción de sistemas de normas que fomenten la congruencia y la contención emocional, sirviendo como sostén en situaciones de crisis y confusión.

La disciplina es la llave maestra, la base sobre la que se asienta la eficacia. La falta de disciplina, por el contrario, la falta de método, de rigor, de tesón y de persistencia en el esfuerzo, conduce inevitablemente al fracaso, a la decepción, al descontento de sí mismo.

11. PREVENCIÓN DE ADICCIONES

Que son las drogas:

Una droga es la existencia que puede modificar el pensamiento, las sensaciones y las emociones de la persona que introducen en su organismo. Tiene la capacidad de cambiar el comportamiento y a la larga la manera de ser.

Algunas drogas son legales y otras ilegales. La consideración de una droga legal (como sucede con el tabaco y el alcohol) implica tan solo una regularización diferente de la producción y de la comercialización y en ningún caso quiere decir que sean peligrosas.

Todas las drogas comportan un riesgo y no existe consumo alguno que pueda considerarse totalmente seguro. El riesgo resulta de la combinación de tres factores: los efectos que provoca la sustancia, la manera de utilizarla (dosis, formas de administrarla, efectos que quieren obtenerse de ellos y la vulnerabilidad del consumidor.

Nombres de las Drogas:

Alcohol

Tabaco

Canabis

Opiáceos (Heroína)

Psicoestimulantes (Cocaína)

Drogas de Síntesis (Éxtasis)

Las drogas no solo perjudican a las personas que las toman. A su alrededor muchas otras personas padecen sus consecuencias. Las drogas interfieren la relación con el entorno, la familia y el trabajo y pueden llegar a comprometer seriamente el proceso de aprendizaje, especialmente en el caso de los jóvenes y adolescentes. Además las drogas incrementan el riesgo de sufrir todo tipo de accidentes. Por todo ello además de las consecuencias individuales, es toda la sociedad (en mayor o menor medida) la que sufre problema de las drogas. Y estos problemas son de todo orden sanitario, económico, cultural, de inseguridad etc.

No es extraño por lo tanto que las drogas supongan una preocupación colectiva ni que, para hacer frente a sus consecuencias.

Las drogas producen muchos accidentes, el consumo del alcohol causa una parte de los accidentes de tráfico.

Las drogas favorecen la violencia de género. Ya que es una de las causas de muchos casos de maltrato familiar el consumo de alcohol u otras drogas.

Las drogas un fenómeno global.

En un mundo globalizado cada vez es más difícil de distinguir entre países productores o países consumidores de drogas.

Las drogas y el cerebro:

El cerebro es una de las partes más complejas y delicadas. Del cerebro dependen los sentimientos, la manera de pensar, nuestro mundo interior y la capacidad de relacionarnos con las demás personas, las drogas inciden de manera directa sobre el e interfieren en su funcionamiento.

Las drogas actúan sobre el sistema límbico que está en la parte interna del cerebro y provocan una sensación artificial de placer. Sin embargo el cerebro no está preparado para recibir estos estímulos. El uso repetido de drogas afecta el sistema límbico e inicia el proceso de adicción.

Las consecuencias se dejan también en el cortex y afectan al control racional de la conducta. La adicción se consolida.

El sistema límbico es el responsable de las adicciones. Las primeras dosis de droga estimulan los centros de recompensa en el sistema límbico y produce un efecto placentero. Sin embargo la administración repetida de una droga produce cambios en el sistema límbico que alteran os circuitos cerebrales de recompensa.

Las drogas riesgos para la salud.

Todas las drogas afectan a la salud. Todos los sistemas orgánicos (circulatorio, digestivo, nervioso, endocrino) experimentas sus efectos negativos. Además, el consumo de drogas puede llegar a la aparición de graves trastornos psicosociales.

El impacto sobre la vida de las personas pueden llegar a ser tan o más grave que las enfermedades que llevan asociadas; alteraciones psicológicas, conflictos de relación (de amistad, de pareja, con la familia, con los compañeros de trabajo) y trastornos de comportamiento (dificultades de escolarización, problemas laborales, actos delictivos, conflictos legales, accidentes, etc.) las drogas afectan a la persona de manera global y conscientemente afectan al conjunto de la sociedad.

El reto de la prevención

Prevenir implica actuar para disminuir el número de personas que tienen problemas con las drogas, para que éstos sean menos graves, para evitar las posibles secuelas. Obviamente, prevenir exige anticiparse a los problemas, actuar cuanto antes.

Por eso hablamos de una prevención dirigida a niños y adolescentes, en la que el papel de la familia y de la escuela es fundamental: porque son los espacios en los que prioritariamente se educa, se ayuda a crecer y a construir personalidades más seguras, más libres y más responsables.

No hay que esperar a la adolescencia para empezar a prevenir. Lo más importante es tener un conocimiento real de lo que son las drogas, estar convencido de sus consecuencias negativas y acompañarlo del ejemplo personal.

Hablemos en familia.

La adolescencia es un momento de experimentación, de descubrimiento, de búsqueda de la propia identidad dentro del grupo y en relación con la familia. Una búsqueda que para ser realmente satisfactoria necesita del apoyo y el consejo familiar.

Desde el programa Hablemos de drogas, hemos desarrollado una práctica guía que ayudará a las familias con hijos adolescentes a tratar el tema de las adicciones a las drogas y su prevención en familia. La mejor forma de evitar su consumo es hablando sobre ellas.

Una Guía para la familia.

Uno de los objetivos del programa es **proporcionar a las familias elementos de reflexión para tratar el tema de las drogas** en casa con los hijos.

Por ello, en el marco de esta iniciativa, uno de los principales recursos que ofrece el programa "Hablemos de drogas", es una práctica guía para ayudar a las familias con hijos adolescentes a **abordar el tema de un modo accesible y cercano**. Porque la mejor forma de prevenir su consumo es hablando sobre ellas, la guía contempla las diferencias en los puntos de vista entre padres e hijos, y facilita consejos y estrategias para conseguir una buena comunicación

Importancia de la familia

La familia debe ser entendida no sólo en su sentido tradicional, es decir, padres casados y sus hijos, ya que, en nuestra sociedad adopta distintas formas. Lo importante es saber quiénes cumplen ese rol.

La familia es la principal fuente de influencia que tienen los hijos. Es, a través de ella, que el niño toma contacto con la sociedad. La familia debe permitir el desarrollo del niño como persona, que se valora, que es capaz de tomar decisiones, de aceptar o rechazar las influencias de los demás, de protegerse. Una buena calidad en las relaciones familiares facilita este desarrollo y permite que la familia tenga mayor importancia en relación a otras influencias, por ejemplo, los amigos y la escuela.

12. MUERTE Y DUELO

¿QUE ES LA MUERTE?

La muerte es el término de la vida a causa de la imposibilidad orgánica de sostener el proceso homeostático. Se trata del final del organismo vivo que se había creado a partir de un nacimiento.

El concepto de muerte, de todas maneras, ha variado a lo largo de la historia. En la antigüedad se consideraba que la muerte, como evento, tenía lugar cuando el corazón dejaba de latir y el ser vivo ya no respiraba. Con el avance de la ciencia, la muerte pasó a entenderse como un proceso que, a partir de un cierto momento, se vuelve irreversible.

Dependiendo de diferentes circunstancias es como se realiza la elaboración de un duelo por ejemplo de la edad en la que se encuentre el niño, el proceso será de una u otra forma, así podremos ver que en general el principal problema que se le plantea al niño, es el mismo concepto de muerte. En los niños de edad preescolar el problema que se presenta es, que conciben a la muerte como algo que se puede cambiar, algo así como “ahora está muerto, pero luego viene a merendar conmigo”, piensan que se trata de algo variable, no asimilan que sea algo fijo, que no se pueda dar marcha atrás, no conciben el concepto de nunca más o de siempre, con lo cual no entienden el significado de muerte y por ello no nos debe extrañar si una vez muerto el abuelo, el niño nos comenta que si mañana va a venir el abuelo a buscarle para ir al parque.

Entre los cinco y diez años, el concepto ya se encuentra más formado, más real, aunque piensan que ni a ellos, ni a sus seres queridos, les puede llegar a tocar la muerte, es algo que saben que existe pero que piensan que eso sólo le ocurre a gente que no conocen.

¿QUE ES EL DUELO?

El apego hacia lo perdido, determina mucho el rumbo del duelo, todo depende de la manera de relacionarse con sus propios deseos. El problema es, no saber cómo entrar y salir de las situaciones.

Duelo es el doloroso proceso normal de elaboración de una pérdida, tendiente a la adaptación y armonización de nuestra situación interna y externa frente a una nueva realidad.

Elaborar el duelo significa ponerse en contacto con el vacío que ha dejado la pérdida de lo que no está, valorar su importancia y soportar el sufrimiento y la frustración que comporta su ausencia.

Cada pérdida implica experimentar algún tipo de privación y las reacciones suelen ser en varias áreas:

- Psicológicas
- Físicas
- Sociales
- Emocionales
- Espirituales
- **Duelo corporal:**
- Nauseas
- Palpitaciones
- Opresión en la garganta
- Dolor en la nuca
- Nudo en el estomago
- Dolor de cabeza
- Pérdida de apetito
- Insomnio
- Fatiga
- Sensación de falta de aire

- Punzadas en el pecho
- Perdida de fuerzas
- Dolor de espalda
- Temblores
- Hipersensibilidad al ruido
- Dificultad para tragar
- Oleadas de calor
- Visión borrosa

Conductas mas habituales después de la perdida:

- Llorar
- Suspirar
- Buscar y llamar al ser querido que no esta
- Querer estar solo, evitar a la gente.
- Dormir poco o en exceso
- Padecer distracciones, olvidos, falta de concentración.
- Soñar o tener pesadillas
- Mostrar desinterés por el sexo
- No parar de hacer cosas o apatía

ETAPAS DEL DUELO

- **INCREDELIDAD:**
Parálisis
Negación
Confusión
 - **REGRESION:**
Llanto explosivo
Berrinche
Desesperación
 - **FURIA:**
Con el causante del abandono.
Con el que me abandono, por abandono.
 - **CULPA:**
Por no haber podido “salvar”.
- Por lo que no hicimos.
 - **DESOLACION:**
Impotencia.
Desasosiego.
Pseudo alucinaciones.
Idealización.
Idea de furia.
 - **FECUNDIDAD:**
Acción dedicada.
Acción inspirada
 - **ACEPTACION:**
Discriminación.
Interiorización.

En la medida que yo aprenda a soltar, mas fácil será que se produzca el crecimiento, Como ayudar a las personas con su duelo:

- 1.- Permítete estar de duelo: darte permiso de sentirte mal, necesitado y vulnerable, sentir el dolor
- 2.- Abre tu corazón al dolor: llorar es tan exclusivamente humano como reír. Cuando el alma te duele desde adentro no hay mejor estrategia que llorar.
- 3.- Recorre el camino requiere de tiempo: El tiempo no cura por sí mismo, sino lo que haces con el. No te hagas expectativas mágicas. Prepárate para las recaídas. Un suceso inesperado, una visita, el aniversario, la navidad, te vuelven al principio.

4.- Se amable contigo: Los momentos más difíciles del duelo suele presentarse después de algunos meses de la pérdida, cuando los demás comienzan a decirte que ya tendrías que haberte recuperado. Se paciente. No te apures. Jamás te persigas creyendo que ya deberías de sentirte mejor. Recuerda que el peor enemigo en el duelo es no quererse.

5.- No tengas miedo de volverte loco: Necesitas sentir dolor y todas las emociones que lo acompañan: tristeza, rabia, miedo, culpa...habrá personas que te digan tienes que ser fuerte, no les hagas caso.

6.- Aplaza algunas decisiones importantes.

7.- No descuides tu salud.

8.- Agradece las pequeñas cosas.

9.- Anímate a pedir ayuda.

10.- Procura ser paciente con los demás.

11.- Mucho descanso, algo de disfrute y una pizca de diversión.

12.- Confía en tus recursos para salir adelante.

13.- Acepta lo irreversible de la pérdida: mientras creas en algún lugarcito que el otro regresara, que la situación volverá a ser la misma, que el muerto va a regresar, nunca terminarás el recorrido.

14.-Elaborar un duelo no es olvidar: es entender con el corazón en la mano que el amor no se acaba con la muerte. Es decir, es poder pensar en él con ternura y no sentir el latigazo de dolor.

15.- Es aprender a vivir con lo nuevo.

16.- Céntrate en la vida y en los vivos.

17.- Vuelve a tu fe.

18.- Busca las puertas abiertas.

19.- Cuando tengas una buena parte del camino recorrido háblales a otros sobre tu experiencia.

- Podríamos decir que un duelo se ha completado cuando somos capaces de recordar lo perdido sintiendo poco o ningún dolor.

LA VIDA ME ARRANCA

OBJETIVO: Concientizar a las participantes que en la vida siempre existen pérdidas muy importantes que se piensa que son imposibles de superar, más sin embargo siempre “la vida” nos deja “algo o alguien” por quien superar obstáculos y continuar.

MATERIALES:

Hojas Blancas y lápices.

DESARROLLO: Se les pide a los participantes que dividan la hoja en seis papeles. En tres de ellos colocaran el nombre de tres objetos que consideren los más importantes que tienen. P. ej. Casa, carro, terreno, etc. Y en los otros 3 personas valiosas o lo que consideren valioso, que no sean cuestiones materiales. Cuando ya tengan sus seis papeles se le pide que los revuelvan y los coloquen en forma de baraja y los pongan de frente, de alguna forma que el Coordinador pueda tomarlos. En un primer momento: El coordinador les dice: que la vida quiere que le den algo de lo que tienen, que nunca sucede así, ella llega y arranca pero que en esta ocasión permitirá que ellos escojan lo que le quieran dar y lee fuerte lo que cada uno le entrego, el coordinador pregunta algunos participantes que entregaron y por que escogieron eso y como se sienten sin lo que entregaron. En el segundo momento: el Coordinador pasa y va quitando papelitos, sin que las personas lo esperen Diciendo lo siguiente: la vida siempre así como nos da, nos va quitando “algo” que para nosotros es valioso y nos duele, etc. Cuando termina de arrancar uno o varios papelitos a cada integrante, cuidando de no dejar sin nada a nadie les pide que observen que les quedo y como se sentirían si en realidad eso les quitara, pero que también observen que le deja y como muchas veces se pasa sufriendo por los que nos quita, sin valorar lo que no ha dejado para disfrutar el resto de nuestra vida. La vida siempre nos quita, pero siempre nos deja algo para continuar viviendo y que es normal que vaya pasando tiempo o situaciones para adaptarnos a nuestra nueva realidad, ya sin lo perdido. Podríamos decir que un duelo se ha completado cuando somos capaces de recordar lo perdido sintiendo poco o ningún dolor.

OPCIONALES

13. BULLYING

Bullying es una palabra inglesa que significa intimidación. Desgraciadamente, esta palabra está *de moda* debido a los innumerables casos de persecución y de agresiones que se están detectando en las escuelas, y que están llevando a muchos escolares a vivir situaciones verdaderamente aterradoras.

El bullying se refiere a todas las formas de actitudes agresivas, intencionadas y repetidas, que ocurren sin motivación evidente, adoptadas por uno o más estudiantes contra otro u otros. La persona que ejerce el *bullying* lo hace para imponer su poder sobre el otro, a través de constantes amenazas, insultos, agresiones o vejaciones, y así tenerlo bajo su completo dominio a lo largo de meses e incluso años. La

víctima sufre callada en la mayoría de los casos. El maltrato intimidatorio le hace sentir dolor, angustia y miedo, hasta tal punto que, en algunos casos, puede llevarle a consecuencias devastadoras como el suicidio.

¿Qué es el acoso escolar o bullying?

El hostigamiento y el maltrato verbal o físico entre escolares es *bullying*. Es un acoso sistemático, que se produce reiteradamente en el tiempo, por parte de uno o varios acosadores a una o varias víctimas. La definición de Dan Olweus que dice que "un estudiante se convierte en víctima de acoso escolar cuando está expuesto, de forma reiterada y a lo largo del tiempo, a acciones negativas llevadas a cabo por otro u otros estudiantes", es la más aceptada. Los expertos señalan que el *bullying* implica tres componentes clave:

1. Un desequilibrio de poder entre el acosador y la víctima. Este desequilibrio puede ser real o sólo percibido por la víctima.
2. La agresión se lleva a cabo por un acosador o un grupo que intentan dañar a la víctima de un modo intencionado.
3. Existe un comportamiento agresivo hacia una misma víctima, que se produce de forma reiterada.

Tipos de acoso escolar:

a. DIRECTO

Con frecuencia aparecen varios tipos de forma simultánea:

Físico: consiste en la agresión directa a base de patadas, empujones, golpes con objetos. También puede ser indirecto cuando se producen daños materiales en los objetos personales de la víctima o robos.

Verbal: es el más habitual. Sólo deja huella en la víctima. Las palabras tienen mucho poder y minan la autoestima de la víctima mediante humillaciones, insultos, motes, menosprecios en público, propagación de rumores falsos, mensajes telefónicos ofensivos o llamadas, lenguaje sexual indecente...

Psicológico: se realiza mediante amenazas para provocar miedo, para lograr algún objeto o dinero, o simplemente para obligar a la víctima a hacer cosas que no quiere ni debe hacer.

b. INDIRECTO

Social: consiste en la exclusión y en el aislamiento progresivo de la víctima. En la práctica, los acosadores impiden a la víctima participar, bien ignorando su presencia y no contando con él/ ella en las actividades normales entre amigos o compañeros de clase.

Participantes en el Bullying

Agresor: Suelen ser fuertes físicamente, impulsivos, dominantes, con conductas antisociales y poco empáticos con sus víctimas. Se pueden distinguir tres tipos de acosadores:

- Acosador Inteligente: Es aquel que con buenas habilidades sociales y popularidad en el grupo, es capaz de organizar o manipular a otros para que cumplan sus órdenes
- Acosador Poco Inteligente: Es aquel que manifiesta un comportamiento antisocial y que intimida y acosa a otros directamente, a veces como reflejo de su falta de autoestima y de confianza en sí mismo.
- Acosador Víctima: Es aquel que acosa a compañeros más jóvenes que él y es a la vez acosado por chicos mayores o incluso es víctima en su propia casa.

Observadores: Conocen bien la situación, se les pide que la aplaudan o que la ignoren. Pueden dividirse en:

- Compinches: Amigos íntimos y ayudantes del agresor.
- Reforzadores: Aunque no acosan de manera directa, observan las agresiones y las aprueban e incitan.
- Ajenos: Se muestran como neutrales y no quieren implicarse, pero al callar están tolerando el Bullying.
- Defensores: Pueden llegar a apoyar a la víctima del acoso.

Víctimas:

- Víctima Pasiva: Suele ser débil físicamente e insegura, por lo que resulta un objetivo fácil para el acosador. Otras características de las víctimas pasivas serían: escasa autoestima, ausencia de amigos, depresión, aunque algunos de estos rasgos podrían ser consecuencia del acoso.
- Víctima Provocadora: Suele tener un comportamiento molesto e irritante para los demás. En ocasiones, sus iguales les provocan para que reaccionen de manera inapropiada, por lo que el acoso posterior que sufren podría llegar a parecer justificado.

Indicadores de Bullying en la víctima:

- Absentismo escolar frecuente.
- Descenso en el rendimiento escolar.
- Apatía, abatimiento, tristeza.
- Alumno que no es escogido para trabajos de grupo.
- Viene con golpes o heridas del recreo.
- Se pone nervioso al participar en clase.
- Murmullos, risas por lo bajo, cuando un alumno entra en clase o contesta a una pregunta.

Indicadores de Bullying en el agresor:

- Ausencia de empatía con el sufrimiento de los demás.
- Hablar despectivamente de algún chico/a de su clase.
- Haber sido recriminado más de una vez por peleas con sus iguales.

- Prepotente y dominante con hermanos y amigos.
- Burlarse de sus iguales
- Falta de cumplimiento de las normas

CONSECUENCIAS

Víctimas

Se encuentra el deterioro de la autoestima, ansiedad, depresión, fobia escolar e ideación e intentos de suicidio, con repercusiones negativas en el desarrollo de la personalidad, la socialización y la salud mental en general.

Agresores

Las conductas de acoso pueden hacerse crónicas y convertirse en una manera ilegítima de alcanzar sus objetivos, con el consiguiente riesgo de derivación hacia conductas delictivas, incluyendo violencia doméstica y de género.

Espectadores

Corren el riesgo de insensibilizarse ante las agresiones cotidianas y de no reaccionar a las situaciones de injusticia en su entorno.

PAPEL DE LOS PADRES ANTE EL ACOSO ESCOLAR

La intervención de los padres, tanto del acosado como del acosador, frente al fenómeno del acoso escolar o bullying es muy necesaria. Estar a uno u otro lado de la barrera es estar en el problema y tan importante es impedir que el acosador siga acosando como que la víctima siga sufriendo acosos. No obstante, abordar el problema en ambos casos no es fácil, por lo que hemos recopilado algunos consejos para orientar a los padres a la hora de actuar frente a un caso de *bullying* escolar:

Cuando tu hijo es la víctima

En el caso de que los padres sospechen que su hijo es un acosado o víctima de *bullying*, es sumamente positivo establecer un canal de comunicación y de confianza con tu hijo para que él se sienta cómodo al hablar contigo acerca de todo lo bueno y lo malo que está viviendo. Si tu hijo es una víctima, habla con él, y comprométete a ayudarlo a resolver este problema. Dile que él no es el culpable de esta situación. No le hagas sentirse culpable ni le abandones. Intenta siempre algo más.

Siéntate junto a tu hijo y habla del tema. Hazle sentir que está arropado, sin estimular la dependencia. Implica a tanta gente como sea posible y sigue esos consejos:

1. Investiga en detalle lo que está ocurriendo. Escucha a tu hijo y no lo interrumpas. Deja que desahogue su dolor.
2. Ponte en contacto con el profesor de tu hijo, con la dirección del colegio y con el jefe de estudios para alertarlos acerca de lo que ocurre, y pide su cooperación en la investigación y en la resolución de los hechos.

3. No estimules a tu hijo para que se muestre agresivo o tome venganza. Empeoraría más la situación.
4. Discute alternativas asertivas para responder a los acosadores y practica respuestas con tu hijo.
5. En el caso de que el acoso continúe, prepárate para ponerte en contacto con un abogado.
6. Dependiendo del grado de ansiedad y de miedo en el que esté envuelto tu hijo, búscale un psicólogo para ayudarlo a que supere este trauma. Pero jamás te olvides que la mejor ayuda, en esos casos, es la de la familia.
7. Mantén la calma y no demuestres toda tu preocupación. Demuestra determinación y positivismo.

Cuando tu hijo es el acosador

Es muy difícil para muchos padres reconocer algo negativo en la conducta de sus hijos, por eso es muy importante, cuando se detecta el caso, que ellos trabajen directamente con la escuela para resolver este problema, de una forma inmediata, ya que normalmente el problema de una mala conducta suele crecer como una bola de nieve. Lo que jamás deben hacer los padres del acosador es usar la violencia para reparar el problema. Pueden ser acusados de malos tratos hacia su hijo. Estos consejos pueden ayudarte a canalizar la situación hacia un lado positivo:

- Investiga por qué tu hijo es un acosador
- Habla con los profesores, pídeles ayuda, y escucha todas las críticas sobre tu hijo.
- Acércate más a los amigos de tu hijo y observa qué actividades realizan.
- Establece un canal de comunicación y confianza con tu hijo. Los niños necesitan sentir que sus padres les escuchan.
- Vigílate para no culpar a los demás por la mala conducta de tu hijo.
- Colabora con el colegio dando seguimiento al caso y registrando las mejoras.
- Canaliza la conducta agresiva de tu hijo hacia algún deporte de competición, por ejemplo.
- Señala a tu hijo que la conducta de acoso no está permitida por la familia.
- Déjale claro lo que ocurrirá si el acoso continúa.
- Enséñale a practicar buenas conductas.
- No ignores la situación. Mantén la calma y procura saber como ayudar a tu hijo.
- Ayuda a tu hijo a manifestar sus insatisfacciones y frustraciones sin agresión.
- Demuestra a tu hijo que le sigues amando tanto o más que antes. Pero que desapruedas su comportamiento.
- Anímale a que reconozca su error y a que pida perdón a la víctima. Elogia sus buenas acciones.

¿POR QUE DEBEMOS HABLAR CON LOS HIJOS SOBRE BULLYING (Opcional)

OBJETIVO: Concientizar a los padres sobre el Impacto que tiene el Bullying en la salud mental de los involucrados.

MATERIAL: Papelotes. Cinta adhesiva y Plumones.

DESARROLLO: Estudio de caso, se les le este mensaje a los padres para poder sensibilizarlos sobre la importancia de detectar el bullying.

Un niño de educación básica dejó este mensaje antes de quitarse la vida:

“He decidido matarme porque día tras día voy al colegio y allí solo me ocurren cosas malas. Nunca me pasa nada bueno. Si los niños de mi clase se pusieran en mi lugar podrían entender lo que siento. Si tan solo supieran lo que siento todos los días. Incluso en mis sueños lo único que hay son cosas malas. Con el único que puedo hablar es con el hámster, pero el hámster no me puede responder. A lo mejor el que yo naciera fue un error. En este momento no puedo parar de llorar. Había solo una cosa que quería mientras estaba vivo, un amigo con quien hablar. Nada más, solo un amigo para hablar desde el corazón. Solo un amigo así, uno nada más, era lo único que quería.”

REFLEXIÓN:

En Participación voluntaria se invita a los Padres a contestar las siguientes preguntas:

¿Son dañinas las agresiones escolares? ¿Qué siente un niño que es víctima de ello? ¿Cómo padres que estrategias proponen para ayudarlos? ¿Qué pasa si los padres o cuidadores les aconsejan “pegar de vuelta” o “enfrentar solos” situaciones de Bullying? ¿En nuestros hogares promovemos: actitudes racistas, sexistas, homofóbicas u otras discriminaciones?

14. PROYECTO DE VIDA

Uno de los activos más valiosos con el que contamos las personas y que nos permite administrar eficientemente todos los demás: es “El Tiempo”. Con tiempo se puede hacer, aprender, conocer, vivir y disfrutar prácticamente cualquier cosa, sin el, no haremos absolutamente nada. A pesar de esto, llama mucho la atención, que siendo un factor tan determinante de nuestras vidas, le brindemos tan poco interés y preparación.

Algunas personas cuentan con rutinas de vida más o menos estrictas lo cual puede parecer un programa ordenado y disciplinado, pero la realidad es que este tipo de vida sin una planeación es solo como un barco sin timón, va a la deriva, y como tal desperdicia lenta pero continuamente nuestro tiempo. De ahí la importancia de aprovecharlo al máximo, de tener un plan de acción, un proyecto de vida.

Tener un proyecto de vida es fundamental porque denota para cualquier persona su voluntad de hacer que las cosas sucedan. Conforme vamos creciendo cada etapa de la vida, implica una serie de acontecimientos trascendentes: nuevas responsabilidades, nuevos retos, hacer amigos, viajes, cambio de residencia, independencia económica de los padres, matrimonio, etc. Suceden tantas cosas importantes que es necesario invertir tiempo en planear la vida.

Después de todo, si lo hacemos para tomar unas simples vacaciones, ¿por qué no lo haríamos para planear toda una vida?

Comenzar a desarrollar un Proyecto de Vida puede ser más sencillo y mucho más interesante de lo que creemos, porque se debe de transformar en una actividad que abarque todas las áreas y a todos los integrantes de la familia. No nos quedemos con la idea de que solamente los adultos o las personas que trabajan deben o pueden elaborar un Proyecto de vida, en realidad TODOS deberíamos elaborarlo. El Proyecto debe incluir todos los integrantes de la familia y todos los aspectos de nuestro desarrollo: Espiritual, laboral, familiar, salud.

Así mismo es importante que pongamos nuestros planes, ideas y compromisos por escrito, ya que esto le dará más orden y estructura a nuestro proyecto, lo hará más real y podremos consultarlo cada vez que necesitemos tomar una decisión importante que implique ajustes en nuestros planes.

Es necesario destacar, que tanto las personas muy exitosas (Empresarios, Deportistas, Artistas, etc), como las Empresas, Instituciones y hasta Países más exitosos, elaboran Proyecto de Vida partiendo de los principios más elementales: Sus Valores, lo que será su filosofía de trabajo, su objetivo final (Visión) y el sentido de “ser” (Misión).

En este propósito, debes pasar por dos grandes facetas: la primera supone inventar y construir el futuro en tu imaginación, y la segunda tiene que ver con hacerlo realidad a través de metas específicas y un plan de acción.

Esto podemos clarificarlo un poco más con una definición:

“El proyecto de vida es el proceso mediante el cual:

- Determinamos qué queremos hacer
- Definimos nuestro futuro y las metas a alcanzar
- Escogemos los pasos a seguir
- Solucionamos problemas”

El asumir un proyecto de vida requiere necesariamente de responsabilidad. La responsabilidad hace referencia al hecho de que tenemos derecho a elaborar nuestro propio proyecto de vida, a buscar recursos y plantear nuestros objetivos, sin esperar que otras personas tengan que hacerlo por nosotros mismos.

Hace referencia también a aceptar que lo bueno o lo malo de la vida depende de ti mismo y no de la suerte, el azar, el gobierno, del destino, o de un extraño. También consiste en no culpar a otras personas por las consecuencias negativas de nuestras acciones. La responsabilidad y el plan de vida están íntimamente relacionados.

Existen diferentes formas de planear el proyecto de vida:

Impulsivamente: hay personas que toman decisiones sin pensar en las consecuencias. Quiénes posponen el momento de tomar la decisión o no deciden, dejan que “las cosas pasen”. Quiénes dejan que otros

planeen por ellos, como los padres, compañeros, maestros, sacerdote, etc. Y por último quienes elaboran su proyecto de vida después de haber realizado un proceso consiente de toma de decisiones.

¿CÓMO ELABORAR UN PROYECTO DE VIDA?

Claridad de objetivos

Antes que nada y para poder realizar cualquier actividad en forma total es indispensable tener una claridad de ¿Qué se espera de la vida?, ¿Qué deseamos lograr?, ¿Hasta donde queremos llegar?, ¿Qué estamos dispuestos a sacrificar a cambio de nuestros deseos?, ¿Estamos conscientes de lo que requerimos para realizar nuestros objetivos?, ¿Son realmente mis objetivos?

Resulta evidente que sin un lugar al cual llegar carece de sentido efectuar cualquier viaje, pues desconocemos que tan lejos está y de que medios requerimos para lograrlo.

Posiblemente exista quién diga que el puro viaje vale en sí la pena lo cuál es correcto, pero no hay que confundir la capacidad de gozar un proceso (sensibilidad) y el valor de arriesgarse, cualidades que posteriormente analizaremos, con el hecho de andar dando tumbos para todos lados y desperdiciando nuestra energías y nuestra vida. La mayoría de los problemas a los que nos enfrentamos a diario son resultado de un proceso pobre de planificación y dirección. Si no sabes lo qué quieres y esperas de la vida puede resultar peligroso, porque al no saber canalizar tu energía correctamente en una dirección, ésta se puede voltear en tu contra y las frustraciones pueden destruirte o disminuir tu capacidad de acción. Otra posible consecuencia es que te vuelvas influenciable y que alguien te manipule a su favor.

Si ya ha pasado una buena parte de su vida “buscándole el sentido” ¿Cómo puedo saber si mi búsqueda es genuina o solo un pretexto para no comprometerme conmigo mismo? Es muy fácil saber la diferencia, si tu búsqueda es intensa, te encuentras en continuo cambio y crecimiento interno y deseas encontrar tu sitio en la vida, entonces es genuina de lo contrario no lo es.

Un método es siguiendo el “**PACA**” que por sus siglas significa:

Pasión por lo que haces: implica saber que cada una de las cosas que realizas o realizaste es importante y vital para disfrutar la vida y para llegar a la meta.

Atreverte: arriesga, sal de la comodidad.

Comprometerte: cumple, llega hasta el final.

Actuar: haz todo para que suceda eso que quieres.

La claridad de objetivos (no clasificación, puesto que eso equivale a un simple listado carente de carga afectiva para nosotros) es aplicable a todas las actividades de nuestra vida, como cuando nos preguntamos:

¿Qué espero de mi trabajo? ¿De mi matrimonio o relación de pareja? ¿Me encuentro a gusto con mi salario? ¿Mi crecimiento va a un ritmo adecuado? ¿Tengo el nivel de conocimientos que yo deseo? ¿Me gustaría estudiar tal o cual cosa? ¿Existe algo que no sea completamente satisfactorio para mí? ¿Qué planeo hacer en 5, 10, ó 35 años? ¿Estoy trabajando en algo que realmente pueda llamar muy

satisfactorio? Estas pueden ser algunas preguntas de inicio que nos permiten observar que la claridad la requerimos en todas nuestras actividades.

Es evidente que no podemos tener toda la claridad sobre nuestro destino en un solo instante, pero mientras más definido esté el horizonte, más difícil será perdernos. Nadie puede lograr la absoluta claridad de objetivos, ya que muchos de estos surgen a lo largo del proceso, pero existen áreas donde es fundamental saber que queremos, para dejar de desperdiciar energías.

Desgraciadamente, nuestra sociedad nos encasilla desde muy temprana infancia a predisponernos hacia ciertas actividades en lugar de otras: “tu vas a ser un gran pintor”, “a ti te cuestan trabajo las matemáticas”, “te conviene ser psicólogo”, “los hombres inteligentes debe ser médicos o abogados o ingenieros, cualquier otra actividad es una pérdida de tiempo” o en el peor de los casos “tu no sirves para esto”, afirmaciones así predisponen a la persona que está sedienta de aprobación y afecto a experimentar sobre áreas que no necesariamente son las que más le agraden a ella con tal de agradar a otros. Esto puede desviarte de tus Objetivos.

Este proceso de manipulación se da a lo largo de años, y de forma cultural, por lo que cambiarlo no es fácil y generalmente toma algo de tiempo, pero los resultados son evidentes: solamente podremos hacer muy bien aquellas cosas que nos produzcan satisfacción hacerlas. De ahí la importancia de tener Metas (Visión y Misión) que nos permitan tener una guía cual timón en nuestro destino y así poder mantenernos firmes a pesar de la adversa influencia de otros. Sobra decir que esto también nos facilitará el reafirmar nuestro carácter al conocer y consultar lo que queremos en la vida.

Cualquier proceso de convivencia humana, es un intercambio de información, en donde cada una de las partes intentan transmitir sus diferentes puntos de vista: pretendiendo imponerlos de manera verbal o empleando algún medio de coerción mental o física, convenciendo a otros de la validez e importancia de los argumentos que sustentan sus ideas, manipulando la conversación, escudriñando los puntos de vista de los demás con la intención de debilitar la fuerza de sus argumentos o tratando de comprender el origen de dichas percepciones.

En general la mayoría de estos intercambios no son tales, son simplemente intentos frustrados de comunicación. Antes que nada tienes que definir una meta, un objetivo hacia donde quieres orientar tu vida, no importa que sea muy ambicioso, ese será tu destino ideal, a donde quieres llegar, esa será tu Visión.

Visión

Definir la visión es el punto de partida para el desarrollo y organización de la vida de cualquier persona. La visión te permitirá encontrar respuesta a preguntas tales tan profundas para tu desarrollo y futuro como:

- ¿Qué queremos llegar a ser?
- ¿Qué tipo de vida queremos crear?
- ¿En qué tipo de actividades queremos destacar en la vida?

- ¿Qué metas queremos alcanzar?

La visión define los objetivos a largo plazo y, aunque sabemos que el futuro no se puede adivinar, debemos ser conscientes de que las decisiones y acciones de hoy afectarán ese futuro. Por eso, nuestros objetivos tienen que ser bien definidos hoy y deben ser perseguidos día a día.

Entre la realidad actual y nuestro objetivo hay una brecha. Para cubrir esta brecha y cumplir con nuestra visión, hay que utilizar estrategias, procesos, recursos. ¿Cómo queremos llegar? Para esto tendríamos que recurrir a nuestra misión.

Misión

La misión es la descripción de la razón de nuestra existencia, qué hacemos, para qué existimos día a día. Se focaliza en el presente, en el hoy del qué, cómo y por qué se hacen las cosas, mientras que la visión es un objetivo a futuro. La descripción de la misión debe ser en lo posible corta, clara y concisa. Ésta explica cómo el sueño expresado en la visión, se volverá realidad. Debe reflejar objetivos alcanzables, que pueden ser desafiantes, pero que si no son realizables no son objetivos para una misión.

Es fundamental que todos los miembros de la familia participen en el proceso de definición de la misión y la visión de la misma, para que estén comprometidos con ellas. Esto es esencial para la consecución de los objetivos propuestos.

Elaborando la Misión y Visión Familiares

Detrás de los grandes esfuerzos, existe una poderosa visión y una clara misión. Juntos, la visión y la misión, definen el propósito en común del grupo. El definir la visión describe sus sueños y la forma en que deberían ser las cosas. Esto nos ayuda a trabajar juntos para crear cambios positivos en la familia.

La definición de la misión y visión describe el planteamiento del objetivo de la familia; esto es, qué hará y por qué. La misión describe su tarea especial y esto nos dice que motivación específica tienen todas las personas juntas que quieren hacer una diferencia en su núcleo familiar. Aunque tenga una muy buena idea de que es lo que quiere mejorar en su familia, es fácil perder de vista esto cuando se está en el día a día, que distrae la atención de todos.

El tener por escrito (El reporte) la visión y misión, ayudará a conocer la confusión en la mitad del trabajo que se estará haciendo para realizar sus metas. Esto nos ayudará a no perder la dirección para la realización de nuestros sueños. La definición de la misión también permite saber a otras personas, quién es su familia y qué quiere hacer. Esto ayuda a mantener a los miembros enfocados y juntos en un propósito común.

Es importante el poder trabajar como equipo (Familia) en la definición de Visión y Misión tanto individuales como de grupo. Esto permitirá conocer que espera cada integrante de la familia de si mismo y de los demás y permitirá mejorar sus expectativas de vida mediante la comparación de las mismas, por lo que deberán ser flexibles, se pueden ajustar, modificar, corregir, pero NO copiarse unos a otros de

manera literal. Tampoco imponerse a otros por intereses propios o roles impuestos. Es muy importante lograr un consenso familiar, que todos queden conformes lo mejor posible.

De esta manera podrán reorientar objetivos familiares, determinar que necesitan para lograrlos y comenzar a visualizar que obstáculos deberán de enfrentar como equipo, optimizando los recursos económicos, de tiempo y de esfuerzo.

Aún los pequeños (con que puedan hablar coherentemente, es decir de unos 2 ó 3 años en adelante) deberán ser tomados en cuenta, ya que sus sueños son de suma importancia para ellos y sobre todo esto nos dará las pautas de la participación, la comunicación y el respeto. Tener una clara visión del reporte nos permite transformar los amplios sueños de su visión en términos más específicos.

Parte de seguir con la Visión, Misión para la planeación significa hacer algunos trabajos importantes. Conocer los problemas que preocupan a la familia es vital para establecer algún tipo de acción grupal fuerte, efectiva y continua.

Uno de los primeros pasos que debe dar, en su intento por decidir cuál será la visión y la misión de su familia es definir los asuntos que importan a la gente en su grupo.

15. INTELIGENCIA EMOCIONAL

La inteligencia emocional ha sido definida de múltiples formas, siendo sus dos principales exponentes: Salovey (el autor del término) y Goleman (el divulgador del mismo)

Para Goleman Daniel (1996), la inteligencia emocional es la capacidad de controlar nuestras emociones, de saber utilizar un sentimiento adecuado a cada problema que nos plantea la experiencia. Esto incluye el autodominio, la persistencia y la capacidad de motivarse a uno mismo. Ser efectivamente inteligente no supone, poner un horario a nuestras pasiones. Pero si podemos aprender a reaccionar adecuadamente, cuando una emoción nos asalta. Es decir hacer más inteligente nuestra vida emocional.

Existen 3 habilidades importantes para el desarrollo de la Inteligencia Emocional.

- 1.- Aprender a reconocer los propios sentimientos
- 2.- Aprender a expresar los sentimientos asertivamente.
- 3.- Aprender a leer los sentimientos de los demás.

Una vez identificado el sentimiento es importante saber de donde proviene, si es agradable seguro de estar cubriendo una necesidad, si es desagradable debe indicar una necesidad que no esta siendo cubierta. (Consultar Pirámide de Necesidades de Maslow).

Existen 3 formas de expresar los sentimientos: La forma pasiva, la forma agresiva y la forma asertiva. La forma asertiva implica que habiendo reconocido el sentimiento y sabiendo de donde proviene, se exprese y se explique desde un mensaje yo, es decir, en primera persona.

Los pasos para actuar de manera asertiva ante las emociones de enojo, frustración, dolor, etc. son: Poner atención a mi sentimiento, nombrarlo y ver a que necesidad corresponde.

Los padres debemos saber que la inteligencia emocional se aprende y por lo tanto debemos enseñar a los hijos a desarrollar las habilidades que les permitan alcanzar un óptimo nivel de inteligencia emocional y de esta manera puedan enfrentar las situaciones difíciles de la vida diaria de manera correcta y obtener buenos resultados o que sean los que ellos pretenden alcanzar.

Estos pasos son los siguientes:

- 1.- Escuchar con atención.
- 2.- Afirmar los sentimientos, no negarlos.
- 3.- Invitar a nombrar y reconocer los sentimientos.
- 4.- Platicar sobre una situación real.

Bibliografía: Goleman Daniel, "Inteligencia Emocional". Ed. Kairos.

De acuerdo con Goleman, las personas tenemos dos mentes, una mente que piensa y otra mente que siente. Una de ellas es racional, la modalidad de comprensión de la que solemos ser conscientes, más despierta, más pensante, más capaz de ponderar y de reflexionar. El otro tipo de conocimiento, más impulsivo y más poderoso —aunque a veces ilógico—, es la mente emocional.

Esta dicotomía entre lo emocional y lo racional se asemeja a la distinción popular existente entre el «corazón» y la «cabeza». Saber que algo es cierto «*en nuestro corazón*» pertenece a un orden de convicción distinto —de algún modo, un tipo de certeza más profundo— que pensarlo con la mente racional.

Existe una proporcionalidad constante entre el control emocional y el control racional sobre la mente ya que, cuanto más intenso es el sentimiento, más dominante llega a ser la mente emocional, y más ineficaz, en consecuencia, la mente racional. Ésta es una configuración que parece derivarse de la ventaja evolutiva que supuso disponer, durante incontables ocasiones, de emociones e intuiciones que guiaran nuestras respuestas inmediatas frente a aquellas situaciones que ponían en peligro nuestra vida, situaciones en las que detenernos a pensar en la reacción más adecuada podía tener consecuencias francamente desastrosas.

La mayor parte del tiempo, estas dos mentes —la mente emocional y la mente racional— operan en estrecha colaboración, entrelazando sus distintas formas de conocimiento para guiarnos adecuadamente a través del mundo. Habitualmente existe un equilibrio entre la mente emocional y la mente racional, un equilibrio en el que la emoción alimenta y da forma a las operaciones de la mente racional y la mente racional ajusta y a veces censura las entradas procedentes de las emociones. En todo caso, sin embargo, la mente emocional y la mente racional constituyen, dos facultades relativamente independientes que reflejan el funcionamiento de circuitos cerebrales distintos aunque interrelacionados. En muchísimas ocasiones, estas dos mentes están bastante coordinadas porque los sentimientos son esenciales para el pensamiento y lo mismo ocurre a la inversa.

Pero, cuando aparecen las pasiones, el equilibrio se rompe y la mente emocional desborda y secuestra a la mente racional.

La inteligencia emocional es un concepto muy reciente y en el se incluyen algunas características como la capacidad de motivarnos a nosotros mismos, de perseverar en el empeño a pesar de las posibles frustraciones, de controlar los impulsos, de diferir las gratificaciones, de regular nuestros propios estados de ánimo, de evitar que la angustia interfiera con nuestras facultades racionales y, por último —pero no por ello, menos importante—, la capacidad de empatizar y confiar en los demás.

Hasta el momento no se puede precisar el grado de variabilidad interpersonal de la inteligencia emocional. Lo que sí se puede afirmar, en base a los datos conocidos es decir que la inteligencia emocional puede resultar tan decisiva —y, en ocasiones, incluso más— que el CI.

El CI y la inteligencia emocional no son conceptos contrapuestos sino tan sólo diferentes. Todas las personas representamos una combinación peculiar entre el intelecto y la emoción. Las personas que tienen un elevado CI, pero que, en cambio manifiestan una escasa inteligencia emocional (o que, por el contrario, muestran un bajo CI con una elevada inteligencia emocional), suelen ser, a pesar relativamente raras. En cambio parece como si existiera una débil correlación entre el CI y ciertos aspectos de la inteligencia emocional, aunque una correlación lo suficientemente débil como para dejar bien claro que se trata de entidades completamente independientes.

Al igual que ocurre con la lectura o con las matemáticas, por ejemplo, la Vida emocional constituye un ámbito —que incluye un determinado conjunto de habilidades— que puede dominarse con mayor o menor pericia. Y el grado de dominio que alcance una persona sobre estas habilidades resulta decisivo para determinar el motivo por el cual ciertos individuos prosperan en la vida mientras que otros, con un nivel intelectual similar, acaban en un callejón sin salida.

Existen, por supuesto, multitud de caminos que conducen al éxito en la vida, y muchos dominios en los que las aptitudes emocionales son extraordinariamente importantes.

Existe una clara evidencia de que las personas emocionalmente desarrolladas, es decir, las personas que gobiernan adecuadamente sus sentimientos, y asimismo saben interpretar y relacionarse efectivamente con los sentimientos de los demás, disfrutan de una situación ventajosa en todos los dominios de la vida, desde el noviazgo y las relaciones íntimas hasta la comprensión de las reglas tácitas que gobiernan el éxito en el seno de una organización. Las personas que han desarrollado adecuadamente las habilidades emocionales suelen sentirse más satisfechas, son más eficaces y más capaces de dominar los hábitos mentales que determinan la productividad. Quienes, por el contrario, no pueden controlar su vida emocional, se debaten en constantes luchas internas que limitan su capacidad de trabajo y les impiden pensar con la suficiente claridad.

La definición de Salovey subsume a las inteligencias personales de Gardner y las organiza hasta llegar a abarcar cinco competencias principales:

1. El conocimiento de las propias emociones. El conocimiento de uno mismo, es decir, la capacidad de reconocer un sentimiento en el mismo momento en que aparece, constituye la piedra angular de la

inteligencia emocional. La capacidad de seguir momento a momento nuestros sentimientos resulta crucial para la toma de conciencia respecto a los actos y para la comprensión de uno mismo.

Por otro lado, la incapacidad de percibir nuestros verdaderos sentimientos nos deja completamente a su merced. Las personas que tienen una mayor certeza de sus emociones suelen dirigir mejor sus vidas, ya que tienen un conocimiento seguro de cuáles son sus sentimientos reales, por ejemplo, a la hora de decidir con quién casarse o qué profesión elegir.

2. La capacidad de controlar las emociones. La conciencia de uno mismo es una habilidad básica que nos permite controlar nuestros sentimientos y adecuarlos al momento. Es importante desarrollar la capacidad de tranquilizarse a uno mismo, de deshacerse de la ansiedad, de la tristeza, de la irritabilidad exagerada y de las consecuencias que acarrea su ausencia. Las personas que carecen de esta habilidad tienen que batallar constantemente con las tensiones desagradables mientras que, por el contrario, quienes destacan en el ejercicio de esta capacidad se recuperan mucho más rápidamente de los reveses y contratiempos de la vida.

3. La capacidad de motivarse uno mismo. El control de la vida emocional y su subordinación a un objetivo resulta esencial para mantener la atención, la motivación y la creatividad. El autocontrol emocional —la capacidad de demorar la gratificación y sofocar la impulsividad— son factores en los que se sostiene todo logro. Cuando una persona cuenta con tales elementos estará más capacitado para lograr resultados sobresalientes en cualquier área de la vida. Las personas que tienen esta habilidad suelen ser más productivas y eficaces en todo lo que emprenden.

4. El reconocimiento de las emociones ajenas. La empatía, otra capacidad que se asienta en la conciencia emocional de uno mismo, constituye la «habilidad popular» fundamental. Es necesario profundizar en el conocimiento de las raíces de la empatía, el precio social de la falta de armonía emocional y las razones por las cuales la empatía puede prender la llama del altruismo. Las personas empáticas suelen sintonizar con las señales sociales sutiles que indican qué necesitan o qué quieren los demás y esta capacidad las hace más aptas para el desempeño de vocaciones tales como las profesiones sanitarias, la docencia, las ventas y la dirección de empresas.

5. El control de las relaciones. El arte de las relaciones se basa, en buena medida, en la habilidad para relacionarnos adecuadamente con las emociones ajenas. Un aspecto más en el que se debe profundizar es en la competencia o la incompetencia social y las habilidades concretas involucradas en esta facultad. Éstas son las habilidades que subyacen a la popularidad, el liderazgo y la eficacia interpersonal. Las personas que sobresalen en este tipo de habilidades suelen ser auténticas «estrellas» que tienen éxito en todas las actividades vinculadas a la relación interpersonal.

No todas las personas manifiestan el mismo grado de pericia en cada uno de estos dominios. Hay quienes son sumamente diestros en gobernar su propia ansiedad, por ejemplo, pero en cambio, son relativamente ineptos cuando se trata de apaciguar los trastornos emocionales ajenos. A fin de cuentas, el sustrato de la pericia al respecto es, sin duda, neurológico. El cerebro es asombrosamente plástico y se halla sometido a un continuo proceso de aprendizaje. Las lagunas en la habilidad emocional pueden

remediarse y, en términos generales, cada uno de estos dominios representa un conjunto de hábitos y de reacciones que, con el esfuerzo adecuado, pueden llegar a mejorarse.

Es necesario definir el término emoción el Oxford English Dictionary define la emoción como «agitación o perturbación de la mente; sentimiento; pasión; cualquier estado mental vehemente o agitado». El término emoción se refiere a un sentimiento y a los pensamientos, los estados biológicos, los estados psicológicos y el tipo de tendencias a la acción que lo caracterizan. Existen centenares de emociones y muchísimas más mezclas, variaciones, mutaciones y matices diferentes entre todas ellas. En realidad, existen más sutilezas en la emoción que palabras para describirlas.

Los investigadores todavía están en desacuerdo con respecto a cuáles son las emociones que pueden considerarse primarias -el azul, el rojo y el amarillo de los sentimientos de los que se derivan todos los demás— y, de hecho, ni siquiera coinciden en la existencia real de emociones primarias—. Enseguida se enlistan algunas de las emociones y sus sinónimos por llamarlas de una forma, aunque no todos los teóricos estén de acuerdo con esta visión.

- Ira: rabia, enojo, resentimiento, furia, exasperación, indignación, acritud, animosidad, irritabilidad, hostilidad y, en caso extremo, odio y violencia.
- Tristeza: aflicción, pena, desconsuelo, pesimismo, melancolía, autocompasión, soledad, desaliento, desesperación y, en caso patológico, depresión grave.
- Miedo: ansiedad, aprensión, temor, preocupación, consternación, inquietud, desasosiego, incertidumbre, nerviosismo, angustia, susto, terror y, en el caso de que sea psicopatológico, fobia y pánico.
- Alegría: felicidad, gozo, tranquilidad, contento, beatitud, deleite, diversión, dignidad, placer sensual, estremecimiento, raptó, gratificación, satisfacción, euforia, capricho, éxtasis y, en caso extremo, manía.
- Amor: aceptación, cordialidad, confianza, amabilidad, afinidad, devoción, adoración, enamoramiento y agape.
- Sorpresa: sobresalto, asombro, desconcierto, admiración.
- Aversión: desprecio, desdén, displicencia, asco, antipatía, disgusto y repugnancia.
- Vergüenza: culpa, perplejidad, desazón, remordimiento, humillación, pesar y aflicción.

No cabe duda de que esta lista no resuelve todos los problemas que conlleva el intento de categorizar las emociones. ¿Qué ocurre, por ejemplo, con los celos, una variante de la ira que también combina tristeza y miedo? ¿Y qué sucede con las virtudes, cuando la esperanza, la fe, el valor, el perdón, la certeza y la ecuanimidad, o con alguno de los vicios clásicos (sentimientos como la duda, la autocomplacencia, la pereza, la apatía o el aburrimiento)? La verdad es que en este terreno no hay respuestas claras y el debate científico sobre la clasificación de las emociones aún se halla sobre el tapete.

La tesis que afirma la existencia de un puñado de emociones centrales gira, en cierto modo, en torno al descubrimiento realizado por Paul Ekman (de la Universidad de California en San Francisco) de cuatro expresiones faciales concretas (el miedo, la ira, la tristeza y la alegría) que son reconocidas por personas de culturas diversas procedentes de todo el mundo.

LOS COMPONENTES ACTIVOS DE LOS PROGRAMAS DE PREVENCIÓN

HABILIDADES EMOCIONALES

- Identificar y etiquetar sentimientos.
- Expresar los sentimientos.
- Evaluar la intensidad de los sentimientos.
- Controlar los sentimientos.
- Demorar la gratificación.
- Controlar los impulsos.
- Reducir el estrés.
- Conocer la diferencia entre los sentimientos y las acciones.

HABILIDADES COGNITIVAS

- Hablar con uno mismo: mantener un «diálogo interno» como forma de afrontar un tema, u oponerse o reforzar la propia conducta.
- Saber leer e interpretar indicadores sociales: reconocer, por ejemplo, las influencias sociales sobre la conducta y verse a uno mismo bajo la perspectiva más amplia de la comunidad.
- Dividir en pasos el proceso de toma de decisiones y de resolución de problemas: por ejemplo, dominar los impulsos, establecer objetivos, determinar acciones alternativas, anticipar consecuencias,
- Comprender el punto de vista de los demás.
- Comprender las normas de conducta (lo que es y lo que no es una conducta aceptable).
- Mantener una actitud positiva ante la vida.
- Conciencia de uno mismo: Ejem. Desarrollar esperanzas realistas de uno mismo.

HABILIDADES DE CONDUCTA

- No verbales: comunicarse a través del contacto visual, la expresión facial, el tono de voz, los gestos.
- Verbales: enviar mensajes claros, responder eficazmente a la crítica, resistir las influencias negativas, escuchar a los demás, participar en grupos de compañeros positivos.

Fuente; W.T. Grant Consortium of the School-Based Promotion of Social Competence, Drug and Alcohol Prevention Curriculum, en J. David Hawkins eal., Communities That Cote San Francisco; Jossy- Bass. 1992. Daniel Goleman Inteligencia Emocional

PRINCIPALES COMPONENTES:

- Conciencia de uno mismo: observarse a sí mismo y reconocer sus propios sentimientos; elaborar un vocabulario de los sentimientos; conocer las relaciones existentes entre los pensamientos, los sentimientos y las reacciones.

- Toma de decisiones personales: examinar las propias acciones y conocer sus consecuencias; saber si una determinada decisión está gobernada por el pensamiento o por el sentimiento; aplicar esta comprensión a temas tales como el sexo y las drogas.
- Dominar los sentimientos: «charlar con uno mismo» para comprender los mensajes negativos, como las valoraciones negativas de uno mismo; comprender lo que se halla detrás de un determinado sentimiento (como el dolor que subyace a la ira); buscar formas de manejar el miedo, la ansiedad, la ira y la tristeza).
- Manejar el estrés: aprender el valor de ejercicios tales como la imaginación guiada y los métodos de relajación.
- Empatía: comprender los sentimientos y las preocupaciones de los demás y asumir su perspectiva; darse cuenta de las diferentes formas en que la gente siente las cosas.
- Comunicarnos desarrollar la capacidad de hablar de los sentimientos, aprender a escuchar y a hacer preguntas; distinguir entre lo que alguien hace o dice y sus propias reacciones o juicios al respecto; enviar mensajes desde el «yo» en lugar de hacerlo desde la censura.
- Aprender a valorar la apertura y la confianza en las relaciones: reconocer cuándo puede uno arriesgarse a hablar de los sentimientos más profundos.
- Intuición identificar pautas en su vida y en sus reacciones emocionales y reconocer pautas similares en los demás.
- Autoaceptación: sentirse bien consigo mismo y considerarse desde una perspectiva positiva; reconocer sus propias fortalezas y debilidades; ser capaz de reírse de sí mismo.
- Responsabilidad personal asumir la responsabilidad; reconocer las consecuencias de sus decisiones y de sus acciones; aceptar sus sentimientos y sus estados de ánimo; perseverar en los compromisos adquiridos (por ejemplo, estudiar).
- Asertividad afirmar sus intereses y sentimientos sin ira ni pasividad.
- Dinámica de grupo: cooperación saber cuándo y cómo mandar y cuándo obedecer.
- Solución de conflictos aprender a jugar limpio con los compañeros, padres y maestros; aprender el modelo ganador/ganador de negociar compromisos.

16. LA MISIÓN DE LOS PADRES

Cuando hablamos de misión queremos saber cuál es el motivo, propósito u objetivo que tienen los padres en cuanto a sus hijos.

Estamos acostumbrados a hablar de los hijos como si se tratase de algo propio, de una “posesión”. Tenemos un coche, tenemos una casa, tenemos un libro, tenemos un perro y... “tenemos cuatro hijos”.

El coche no va a exigir sus derechos, ni va a gritar que no nos quiere. Si no arranca, lo llevamos al taller. Si después de dos semanas de arreglos no funciona, lo vendemos al chatarrero. En cambio, si el niño “no arranca” en la escuela...

Es cierto que los niños nacen dentro de una familia, por lo que resulta natural que la familia asuma la responsabilidad de esa vida que empieza. Pero el niño tiene un corazón, un alma, y eso no es propiedad de nadie. La filosofía nos enseña que el alma, lo más profundo de cada uno, no viene de los padres. Los padres dan a su hijo el permiso para la vida y asumen la hermosa tarea de ayudarlo, pero no pueden dominarlo como al coche o al perro.

Entonces, ¿cuál es la actitud más correcta ante el hijo que hoy “camina” a gatas por el pasillo y que pronto empezará a darse coscorriones en la cabeza? ¿Le dejamos hacer lo que quiera? Este era el sueño de Rousseau con su “creatura”, Emilio. La realidad es que los padres están llamados a dar una formación profunda, correcta, clara, a sus hijos.

Primero hay que enseñar al niño normas de “seguridad”: no asomarse por la ventana, no meterse en la boca objetos peligrosos, no tocar animales extraños. Después, la búsqueda de la salud nos hace pedirle que tenga las manos limpias, que no se llene el estómago con caprichos, que no se rasque las heridas, etc.

Simultáneamente enseñamos al hijo a hablar. Sus ojos cada día brillan de un modo distinto, y pronto su mundo interior, su corazón, se nos abre no sólo con las miradas, las manos y la sonrisa, sino con esas primeras y temblorosas palabras que empieza a decir con la confianza de ser acogido. Los padres que escuchan por vez primera “mamá”, “papá”, sienten muchas veces un vuelco en el corazón. El niño crece y habla. Cuando ya ha aprendido un vocabulario básico, impresiona por su hambre de saber, de comunicar, de decir que nos quiere, o que ha dibujado un avión, o que ha visto una lagartija, o que acaba de encontrar un amigo de su edad.

Alguno podría pensar que la misión de los padres termina aquí, y que el resto le toca a la escuela. Sin embargo, el hijo todavía tiene que aprender detalles de educación que van mucho más allá de las normas de supervivencia o del usar bien las palabras del propio idioma. Dar las gracias, pedir permiso, saludar a un maestro, prestarle un juguete al amigo, hacer los deberes en vez de contemplar lo que pasa.

La educación moral es uno de los grandes retos de toda la vida familiar. La mayor alegría que pueden sentir unos padres es ver que sus hijos son, realmente, buenos ciudadanos. El dolor de cualquier padre es darse cuenta de que su hijo hace lo que quiere y que empieza a engañar a los maestros, a robar del monedero de mamá, a golpear a los compañeros o hermanos más pequeños, e, incluso, a levantar la voz en casa contra sus mismos padres.

En la actualidad podemos ver a quienes se preocupan más por el 10 de sus hijos en inglés que por la pornografía que vean en internet o por las primeras drogas que puedan tomar con los amigos. Si somos sinceros, es mucho mejor tener un hijo responsable y comprometido, aunque no sepa alta matemática,

en vez de tener un hijo ingeniero que ni siquiera es capaz de interesarse por lo que les ocurra a sus padres o en la sociedad.

Los hijos no son propiedad de nadie, ni de la familia, ni de la escuela, ni del Estado. Son seres humanos dueños de sí mismos. Pero todos, especialmente los padres estamos llamados a ayudar a los hijos a crecer en su vida como buenos ciudadanos y como personas plenas y felices. Esa es la misión que reciben los padres cuando inicia el embarazo de cada niño.

La misión de los padres es: Formar y educar a sus hijos

Cuando hablamos de educación a veces la entendemos como el nivel de estudios que tenemos o si sabemos comportarnos socialmente; sin embargo podemos decir en general, que educar es preparar para la vida, para una vida feliz y un futuro imprevisto; a partir de la situación y edad específica de cada uno de los hijos.

Y para esto necesitamos desarrollar:

- La libertad.
- La intimidad en diferentes ámbitos.
- Los objetivos educativos y la intencionalidad de los padres.
- El ejemplo

1. La libertad como superación personal- integralidad de la personalidad.-

En esta ocasión vamos a ver cómo la libertad que tenemos nos puede ayudar a la superación y conquista personal, es decir, dejar atrás lo que nos impide ser mejores para trascender.

Para llegar a esa trascendencia necesitamos descubrir lo que nos impide la conquista personal, es decir, lo que impide el autodomínio y el servicio a los demás; y lo podemos hacer conociendo lo que nos afecta tanto en lo exterior (trabajo, vivienda, convivencia social, etc.), como en el interior, que en este caso son habilidades y conocimientos que no hemos desarrollado aún.

Por lo tanto, para superarnos necesitamos conocer, en primer lugar, estas limitaciones; de aceptarlas como lo que son, y de establecer una lucha interior que busque superar poco a poco algunas de las limitaciones descubiertas.

2. Libertad como conquista personal

Es decir, tenemos que desarrollar la libertad de cada uno de nosotros como un fruto o consecuencia de la conquista personal, lo que necesita de una lucha constante, ya que el resultado que queremos alcanzar es la madurez de la persona.

Esa conquista personal se basa en la decisión, sabiendo elegir (antes), y sabiendo responder a las consecuencias (después). Y para enseñar a decidir, hay que acostumbrar a resolver.

Educar, consiste en ayudar a cada persona, cada miembro de la familia, a superar los obstáculos, que resulta el entrenamiento para decidir correctamente y para ser, luego, responsable de la decisión tomada. Estos obstáculos pueden ser:

- Personas demasiado reflexivas que nunca llegan a la acción.
- Personas que se lanzan a la acción sin reflexión ni decisiones previas.
- Personas que deciden libremente después de haber analizados las opciones, pero no realizan lo decidido.

Y podemos elegir mejor si tenemos una adecuada información acerca de las posibles alternativas o si dominamos más técnicas. Y que nuestras actitudes sean positivas y nuestros criterios sean rectos.

La libertad no consiste solo en saber elegir, sino en conseguir lo elegido, cada logro de una determinada meta.

3. La educación de la intimidad

La intimidad es el ámbito interior oculto a los extraños, significa un mundo interior, el santuario de lo humano, un lugar donde solo puede entrar uno mismo. Lo íntimo es tan central al hombre que hay un sentimiento natural que lo protege: El pudor (que cubren u ocultan espontáneamente lo íntimo frente a las miradas extrañas). “A mayor intimidad, mayor libertad, porque el hombre es más dueño de sí”.

Por lo tanto, cada persona ejercita su libertad e intimidad buscando un sentido a su vida, a su libertad. Y posiblemente se descubrirá a sí mismo como un ser llamado a aportar, a ser generoso, a estar disponible.

a. Implicaciones en el ámbito familiar

Educar la intimidad dentro de la familia, implica que como padres debemos ayudar al desarrollo de esta característica en cada miembro de la familia; lo que significa en primer lugar, continuar con el propio desarrollo de la intimidad a través de la libertad regida por objetivos valiosos: Autonomía y responsabilidad personal.

En la familia nos educamos juntos, unos con otros, por lo que las relaciones son un aspecto fundamental para la educación de la intimidad y la libertad de los miembros de la misma.

b. En las relaciones conyugales

Las relaciones conyugales marcan la pauta de las demás relaciones de la familia, y los logros que se puedan obtener están hechos por los detalles que facilitan la autonomía y la entrega del otro.

Cada cónyuge debiera respetar cuanto favorezca el desarrollo de la libertad del otro; ya que la entrega al otro es más valiosa cuando procede de un ser más libre, para lo que se necesitan actitudes de respeto, confianza, aceptación, entendimiento y comprensión.

Los detalles que favorecen la relación humana entre esposo y esposa son muchos y diversos; y son aquellos que nos permiten:

- Escuchar.

- Cultivar el buen humor.
- Ponerse de acuerdo.
- Sugerir.
- Saber perdonar.
- Saber olvidar.
- No echar en cara.
- Sorprender agradablemente.
- Cultivar pasatiempos.
- Detectar tiempos libres comunes para compartir.

c. En las relaciones padres – hijos

La autonomía de los hijos podrá encontrar seguridad en el modo de vivir la vida y el modo de vivir la autoridad sus padres. Los padres con autoridad son amorosos, comprensivos y exigentes, sobre todo son contagiosos: Saben estimular el propio modo de hacer. Los padres son ejemplares en la medida en que no pretenden serlo; en la medida en que, por su lucha personal son conscientes de lo que les falta.

A veces, los hijos no descubren la calidad humana de sus padres y este descubrimiento puede producirse al azar (con ocasión de un conflicto superado), o con la ayuda de personas ajenas a la familia.

Por lo tanto, un clima familiar que favorezca la educación exige, necesariamente, CONFIANZA, apoyada además por la naturalidad, la sinceridad y la oportunidad.

4. Los objetivos educativos y la intencionalidad de los padres

En relación con sus hijos, los padres consideran diferentes modos de actuar y eligen entre ellos el que crean más conveniente. Su elección está basada en función de algún criterio o se realizará al azar.

Si eligen al azar, su comportamiento será imprevisible, porque no hay reglas para regir sus actuaciones. Estarán influidos por el ánimo del momento, por caprichos pasajeros, por situaciones emotivas y, en consecuencia, no producirá una clara mejora.

Por el contrario, el padre que decide qué quiere hacer y luego lo realiza, actuará con estilo personal y estará dirigiendo un proceso de mejora. Los padres deben saber adónde van y actuar en consecuencia. Sin embargo, deberán respetar a sus hijos y saber medir la conveniencia de influir de un modo u otro, porque siempre van a influir sobre seres libres.

5. El ejemplo

El ejemplo de los padres es muy importante para la formación y la educación de los hijos, sin embargo se requiere el apoyo de la intencionalidad de los padres para provocar una mejora en los hijos y para contrarrestar las influencias perjudiciales.

Por lo tanto, el ejemplo debe basarse en unos criterios que deben ser conocidos por los hijos. En parte, los niños captarán el sentido de las acciones de sus padres por su cuenta, pero en otros aspectos habrá que explicárselo. Uno de los papeles más interesantes del padre o la madre es el de hablarles del sentido

de las acciones, tanto a nivel familiar como personal, en la búsqueda de reforzar la congruencia de vida a través del ejemplo.

17. MALTRATO INFANTIL

El maltrato a los niños es un problema universal que ha existido desde tiempos remotos, sin embargo es en el siglo XX con la declaración de los derechos del niño (O.N.U. 1959), cuando se le considera como un delito y un problema de profundas repercusiones psicológicas, sociales, éticas, legales y médicas.

Definición y clasificación del maltrato infantil

No existe una definición única de maltrato infantil, ni una delimitación clara y precisa de sus expresiones. Sin embargo, lo más aceptado como definición es todas aquellas acciones que van en contra de un adecuado desarrollo físico, cognitivo y emocional del niño, cometidas por personas, instituciones o la propia sociedad. Ello supone la existencia de un maltrato físico, negligencia, maltrato psicológico o un abuso sexual. (NCCAN, 1988). Esta definición está en concordancia con la existente en el manual de psiquiatría DSM-IV.

1. El maltrato físico

Este tipo de maltrato abarca una serie de actos perpetrados utilizando la fuerza física de modo inapropiado y excesivo. Es decir, es aquel conjunto de acciones no accidentales ocasionadas por adultos (padres, tutores, maestros, etc.), que originan en el niño un daño físico o enfermedad manifiesta. Aquí se incluyen golpes, arañazos, fracturas, pinchazos, quemaduras, mordeduras, sacudidas violentas, etc.

2. La negligencia o abandono

La negligencia es una falta de responsabilidad parental que ocasiona una omisión ante aquellas necesidades para su supervivencia y que no son satisfechas temporal o permanentemente por los padres, cuidadores o tutores. Comprende una vigilancia deficiente, descuido, privación de alimentos, incumplimiento de tratamiento médico, impedimento a la educación, etc.

3. El maltrato emocional

Es aquel conjunto de manifestaciones crónicas, persistentes y muy destructivas que amenazan el normal desarrollo psicológico del niño. Estas conductas comprenden insultos, desprecios, rechazos, indiferencia, confinamientos, amenazas, en fin, toda clase de hostilidad verbal hacia el niño. Este tipo de maltrato, ocasiona que en los primeros años del niño, éste no pueda desarrollar adecuadamente el apego, y en los

años posteriores se sienta excluido del ambiente familiar y social, afectando su autoestima y sus habilidades sociales.

4. El abuso sexual

Es uno de los tipos de maltrato que implica mayores dificultades a la hora de estudiar. Consiste en aquellas relaciones sexuales, que mantiene un niño o una niña (menor de 18 años) con un adulto o con un niño de más edad, para las que no está preparado evolutivamente y en las cuales se establece una relación de sometimiento, poder y autoridad sobre la víctima.

Las formas más comunes de abuso sexual son: el incesto, la violación, la vejación y la explotación sexual. También incluye la solicitud indecente sin contacto físico o seducción verbal explícita, la realización de acto sexual o masturbación en presencia de un niño y la exposición de órganos sexuales a un niño.

Magnitud del problema

El maltrato infantil es un problema mundial con graves consecuencias que pueden durar toda la vida, es complejo y su estudio resulta difícil. Las estimaciones actuales son muy variables, dependiendo del país y del método de investigación utilizado.

Dichas estimaciones dependen de:

- las definiciones de maltrato infantil utilizadas;
- el tipo de maltrato infantil estudiado;
- la cobertura y la calidad de las estadísticas oficiales;
- la cobertura y la calidad de las encuestas basadas en los informes de las propias víctimas, los padres o los cuidadores.

De cualquier modo, los estudios internacionales revelan que aproximadamente un 20% de las mujeres y un 5 a 10% de los hombres manifiestan haber sufrido abusos sexuales en la infancia, mientras que un 25 a 50% de los niños de ambos sexos refieren maltratos físicos. Además, muchos niños son objeto de maltrato psicológico (también llamado maltrato emocional) y víctimas de desatención.

Se calcula que cada año mueren por homicidio 31 000 menores de 15 años. Esta cifra subestima la verdadera magnitud del problema, dado que una importante proporción de las muertes debidas al maltrato infantil se atribuyen erróneamente a caídas, quemaduras, ahogamientos y otras causas.

En situaciones de conflicto armado y entre los refugiados, las niñas son especialmente vulnerables a la violencia, explotación y abusos sexuales por parte de los combatientes, fuerzas de seguridad, miembros de su comunidad, trabajadores de la asistencia humanitaria y otros.

Las causas del maltrato infantil

Los estudiosos del tema del maltrato infantil han tratado de explicar su aparición y mantenimiento utilizando diversos modelos, así tenemos: el modelo sociológico, que considera que el abandono físico es consecuencia de situaciones de carencia económica o de situaciones de aislamiento social (Wolock y Horowitz, 1984); el modelo cognitivo, que lo entiende como una situación de desprotección que se produce como consecuencia de distorsiones cognitivas, expectativas y percepciones inadecuadas de los progenitores/cuidadores en relación a los menores a su cargo (Larrance, 1983); el modelo psiquiátrico, que considera que el maltrato infantil es consecuencia de la existencia de psicopatología en los padres (Polansky, 1985); el modelo del procesamiento de la información, que plantea la existencia de un estilo peculiar de procesamiento en las familias con menores en situación de abandono físico o negligencia infantil (Crittender, 1993); y por último el modelo de afrontamiento del estrés, que hace referencia a la forma de evaluar y percibir las situaciones y/o sucesos estresantes por parte de estas familias (Hilson y Kuiper, 1994).

En la actualidad el modelo etiopatogénico que mejor explica el maltrato infantil, es el modelo integral del maltrato infantil. Este modelo considera la existencia de diferentes niveles ecológicos que están encajados unos dentro de otros interactuando en una dimensión temporal. Existen en este modelo factores compensatorios que actuarían según un modelo de afrontamiento, impidiendo que los factores estresores que se producen en las familias desencadenen una respuesta agresiva hacia sus miembros.

Factores de riesgo

Se han identificado varios factores de riesgo de maltrato infantil. Aunque no están presentes en todos los contextos sociales y culturales, dan una visión general que permite comprender las causas del maltrato infantil.

Factores del niño

No hay que olvidar que los niños son las víctimas y que nunca se les podrá culpar del maltrato. No obstante, hay una serie de características del niño que pueden aumentar la probabilidad de que sea maltratado:

- la edad inferior a 4 años y la adolescencia;
- el hecho de no ser deseados
- de no cumplir las expectativas de los padres;
- el hecho de tener necesidades especiales, llorar mucho o tener rasgos físicos anormales.

Factores de los padres o cuidadores

Hay varias características de los padres o cuidadores que pueden incrementar el riesgo de maltrato infantil, entre ellas:

- las dificultades para establecer vínculos afectivos con el recién nacido;
- el hecho de no cuidar al niño;

- los antecedentes personales de maltrato infantil;
- la falta de conocimientos o las expectativas no realistas sobre el desarrollo infantil;
- el consumo indebido de alcohol o drogas, en especial durante la gestación;
- la participación en actividades delictivas;
- las dificultades económicas.

Factores relacionales

Hay diversas características de las relaciones familiares o de las relaciones con la pareja, los amigos y los colegas que pueden aumentar el riesgo de maltrato infantil, entre ellas:

- los problemas físicos, mentales o de desarrollo de algún miembro de la familia;
- la ruptura de la familia o la violencia entre otros miembros de la familia;
- el aislamiento en la comunidad o la falta de una red de apoyos;
- la pérdida del apoyo de la familia extensa para criar al niño.

Factores sociales y comunitarios

Hay diversas características de las comunidades y las sociedades que pueden aumentar el riesgo de maltrato infantil, entre ellas:

- las desigualdades sociales y de género;
- la falta de vivienda adecuada o de servicios de apoyo a las familias y las instituciones;
- los niveles elevados de desempleo o pobreza;
- la disponibilidad fácil del alcohol y las drogas;
- las políticas y programas insuficientes de prevención del maltrato, la pornografía, la prostitución y el trabajo infantiles;
- las normas sociales y culturales que debilitan el estatus del niño en las relaciones con sus padres o fomentan la violencia hacia los demás, los castigos físicos o la rigidez de los papeles asignados a cada sexo;
- las políticas sociales, económicas, sanitarias y educativas que generan malas condiciones de vida o inestabilidad o desigualdades socioeconómicas.

Consecuencias del maltrato infantil

Independientemente de las secuelas físicas que desencadena directamente la agresión producida por el abuso físico o sexual, todos los tipos de maltrato infantil dan lugar a trastornos conductuales, emocionales y sociales. La importancia, severidad y cronicidad de las secuelas depende de:

- Intensidad y frecuencia del maltrato.
- Características del niño (edad, sexo, susceptibilidad, temperamento, habilidades sociales, etc).
- El uso o no de la violencia física.

- Relación del niño con el agresor.
- Apoyo intrafamiliar a la víctima infantil.
- Acceso y competencia de los servicios de ayuda médica, psicológica y social.

En los primeros momentos del desarrollo evolutivo se observan repercusiones negativas en las capacidades relacionales de apego y en la autoestima del niño. Así como pesadillas y problemas del sueño, cambios de hábitos de comida, pérdidas del control de esfínteres, deficiencias psicomotoras, trastornos psicossomáticos.

En escolares y adolescentes encontramos: fugas del hogar, conductas autolesivas, hiperactividad o aislamiento, bajo rendimiento académico, deficiencias intelectuales, fracaso escolar, trastorno disociativo de identidad, delincuencia juvenil, consumo de drogas y alcohol, miedo generalizado, depresión, rechazo al propio cuerpo, culpa y vergüenza, agresividad, problemas de relación interpersonal.

Diversos estudios señalan que el maltrato continúa de una generación a la siguiente. De forma que un niño maltratado tiene alto riesgo de ser perpetuador de maltrato en la etapa adulta.

El maltrato infantil es una causa de sufrimiento para los niños y las familias, y puede tener consecuencias a largo plazo. El maltrato causa estrés y se asocia a trastornos del desarrollo cerebral temprano. Los casos extremos de estrés pueden alterar el desarrollo de los sistemas nervioso e inmunitario. En consecuencia, los adultos que han sufrido maltrato en la infancia corren mayor riesgo de sufrir problemas conductuales, físicos y mentales, tales como:

- actos de violencia (como víctimas o perpetradores);
- depresión;
- consumo de tabaco;
- obesidad;
- comportamientos sexuales de alto riesgo;
- embarazos no deseados;
- consumo indebido de alcohol y drogas.

A través de estas consecuencias en la conducta y la salud mental, el maltrato puede contribuir a las enfermedades del corazón, al cáncer, al suicidio y a las infecciones de transmisión sexual.

Más allá de sus consecuencias sanitarias y sociales, el maltrato infantil tiene un impacto económico que abarca los costos de la hospitalización, de los tratamientos por motivos de salud mental, de los servicios sociales para la infancia y los costos sanitarios a largo plazo.

Prevención del maltrato infantil

La prevención del maltrato infantil se establece en tres niveles:

Prevención Primaria: dirigida a la población general con el objetivo de evitar la presencia de factores estresores o de riesgo y potenciar los factores protectores del maltrato infantil. Se incluyen:

- Sensibilización y formación de profesionales de atención al menor.
- Intervenir en la psicoprofilaxis obstétrica (preparación al parto).
- Intervenir en las escuelas para padres, promoviendo valores de estima hacia la infancia, la mujer y la paternidad.
- Prevenir el embarazo no deseado, principalmente en mujeres jóvenes, mediante la educación sexual en centros escolares y asistenciales.
- Búsqueda sistemática de factores de riesgo en las consultas de niño sano. Así como evaluar la calidad del vínculo afectivo padres-hijos, los cuidados del niño, actitud de los padres en la aplicación del binomio autoridad-afecto.
- Intervenir en las consultas y exponer los derechos de los niños y la inconveniencia de los castigos físicos. Ofrecer la alternativa de la aplicación del castigo conductual.
- Identificar los valores y fortalezas de los padres, reforzando su autoestima.

Prevención Secundaria: dirigida a la población de riesgo con el objetivo de realizar un diagnóstico temprano y un tratamiento inmediato. Atenuar los factores de riesgo presentes y potenciar los factores protectores. Se incluyen:

- Reconocer situaciones de maltrato infantil, estableciendo estrategias de tratamiento.
- Reconocer situaciones de violencia doméstica o de abuso a la mujer y buscar soluciones.
- Reconocer las conductas paternas de maltrato físico o emocional, considerando la remisión de la familia a una ayuda especializada en el manejo de la ira y la frustración.
- Remitir a centros de salud mental a padres con adicción al alcohol y drogas.

Prevención Terciaria: consiste en la rehabilitación del maltrato infantil, tanto para los menores víctimas como para los maltratadores. Para ello se debe disponer de un equipo interdisciplinario (pediatras, psiquiatras, psicólogos, trabajadores sociales, orientadores familiares, terapeutas, jueces de menores, cuerpos policiales, etc.).

Otros programas preventivos prometedores son:

- Los destinados a prevenir los traumatismos craneoencefálicos por maltrato. Generalmente se trata de programas hospitalarios mediante los cuales se informa a los nuevos padres de los peligros de zarandear a los niños pequeños y de cómo afrontar el problema de los niños con llanto inconsolable.
- Los destinados a prevenir los abusos sexuales en la infancia. Generalmente se realizan en las escuelas y les enseñan a los niños:
 - la propiedad de su cuerpo;
 - las diferencias entre los contactos normales y los tocamientos impúdicos;
 - cómo reconocer las situaciones de abuso;



- cómo decir "no";