

An illustration of three children and a dog. On the left, a boy wearing a purple baseball cap. In the center, a girl with dark hair. On the right, another girl with dark hair. Next to her is a small brown dog with its tongue out. They are all smiling and appear to be holding hands or standing close together.

Creciendo Juntos

Un libro para fomentar la autonomía



Mg. María Eugenia Espinosa Castelblanco
Mg. Patricia Londoño Holguín



Un libro para fomentar la autonomía

Mg. María Eugenia Espinosa Castelblanco
Mg. Patricia Londoño Holguín

Consejo Editorial

P. José Antonio Balaguera Cepeda, O.P.

Rector General

P. Eduardo González Gil, O.P.

Vicerrector Académico General

P. Luis Francisco Sastoque Poveda, O.P.

Vicerrector Administrativo y Financiero General

P. Carlos Mario Alzate Montes, O.P.

Vicerrector General de Universidad Abierta y a Distancia

Omar Parra Roza

Director Unidad de Investigación y Posgrados

Fray Javier Antonio Hincapié Ardila, O.P.

Director Departamento de Publicaciones

Nydia Patricia Gutiérrez Domínguez

Editora

ISBN: 978-958-631-676-7

© Derechos Reservados

Universidad Santo Tomás

Mauricio Salamanca

Diseñador Gráfico

Daniel Urquijo Molina

Corrector de estilo

Universidad Santo Tomás

Departamento de Publicaciones

Carrera 13 N° 54-39

Teléfono directo: 249 71 21

<http://www.usta.edu.co>

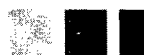
Correo electrónico: editorial@usantotomas.edu.co

Impresión

Universidad Santo Tomás

Departamento de Publicaciones

Bogotá D.C., Colombia



Contenido

Prólogo.....	7
Presentación.....	9
1. Estilos educativos e interacción: base de la autonomía.....	11
2. Límites y normas.....	31
3. Comunicación.....	49
4. Autoestima.....	65
5. Emociones.....	79
6. Redes de apoyo familiar.....	93
7. Resiliencia.....	111
Bibliografía.....	127



Autoras

María Eugenia Espinosa Castelblanco

Psicóloga egresada de la Universidad de la Sabana. Especialista en Educación y Orientación Sexual de la Fundación Universitaria Manuela Beltrán. Especialista en Gerencia de Instituciones de Educación Superior de la Universidad Santo Tomás y Magíster en Educación de la misma Institución.

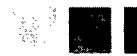
Ha trabajado en docencia de educación superior en las áreas de: Psicología, Investigación y Pedagogía. Su trayectoria desde la psicología y la educación le ha permitido trabajar con niños, adolescentes, jóvenes, docentes, padres de familia y adultos en general, desarrollando diversos programas de capacitación, orientación, intervención y formación dirigidos al desarrollo personal, grupal y profesional, en diversas instituciones. Actualmente se encuentra vinculada a la Facultad de Educación de la Vicerrectoría de Universidad Abierta y a Distancia de la Universidad Santo Tomás.



Patricia Londoño Holguín

Licenciada en Educación Preescolar, egresada de la Universidad Santo Tomás. Especialista en Educación y Orientación Sexual de la Fundación Universitaria Manuela Beltrán y Magíster en Educación de la Universidad Santo Tomás.

Ha trabajado en docencia de educación superior en las áreas de: Pedagogía, Currículo, Investigación y Preescolar. Su trayectoria en docencia de educación superior le ha permitido trabajar con niños, jóvenes, docentes, padres de familia y adultos en general, desarrollando diversos programas de capacitación y formación en pedagogía, investigación y sexualidad. Actualmente está vinculada a la Facultad de Educación de la Vicerrectoría de Universidad Abierta y a Distancia de la Universidad Santo Tomás.



Prólogo

Cuando mi hermana y mi amiga me propusieron escribir el prólogo del libro que estaban escribiendo, me sentí muy honrada y pensé en la gran oportunidad de expresar algunas reflexiones sobre la importancia de un libro que no sólo va dirigido a los padres de familia, sino también a los docentes, quienes tienen, en mi concepto, una gran importancia en la construcción del futuro de muchos niños y niñas, al pasar por sus aulas y aprender de ellos sus conocimientos, valores y actitudes.

Los padres y los docentes somos un ejemplo importante para todos los niños y niñas con quienes nos relacionamos cotidianamente, pues es de nosotros que ellos aprenden lo positivo y lo negativo; desde allí formamos en ellos su autoestima y fomentamos las diferentes habilidades sociales que les van a permitir afrontar la vida de forma más proactiva y adecuada.

Hablar de ciertos estilos educativos requiere reflexionar sobre cómo estamos relacionándonos con ellos, qué buscamos con nuestras acciones y bajo qué principios sociales y culturales estamos actuando, pues si llegáramos a pararnos desde un modelo autocrático, las relaciones tendrían un carácter más jerárqui-

co, donde las interacciones estarían sujetas al sometimiento, a la sumisión y al control; lo cual conduciría con mayor facilidad al autoritarismo y a tantos atropellos que han dañado en ocasiones a muchos niños y niñas.

El hecho de paramos desde un modelo autoritativo-democrático nos da la posibilidad de relacionarnos de forma respetuosa, reconociendo la diferencia y la igualdad con los otros, independientemente de los roles que desempeñamos, logrando seres autónomos y responsables, felices y con un gran sentido de igualdad.

En este orden de ideas, uno de los retos de formar es contribuir a que los niños, las niñas y los adolescentes sean seres autónomos que puedan asumir la vida de una forma responsable y decidir de forma asertiva, teniendo en cuenta las diferentes consecuencias de hacer o no hacer algo.

Este libro permite a los docentes y a los padres de familia adquirir herramientas para mejorar su rol y ser más proactivos en la ardua tarea de educar y contribuir con la autonomía.

Matilde Londoño Holguín



Presentación

En este libro, padres y maestros podrán encontrar herramientas para alcanzar el reto y el sueño tan anhelado de contribuir con la formación de hijos y estudiantes felices y autónomos, pues educar es creer en la vida, tener esperanza en el futuro, sembrar sabiduría y cosechar un mundo mejor que permita expandir lo maravilloso del trascender de la persona humana.

El libro está organizado en siete capítulos que buscan que padres y maestros eduquen intencionalmente, con principios claros y herramientas prácticas que posibiliten el reto de formar hijos y estudiantes autónomos.

Cada capítulo brinda una parte teórica y otra práctica, para comprender, analizar y reflexionar la tarea de ser padre o maestro.

El **Capítulo I, Estilos educativos e interacción: base de la autonomía** está orientado a que los padres y maestros reflexionen sobre la incidencia del manejo de la autoridad y los estilos de interacción en la autonomía de hijos y estudiantes.

En el **Capítulo 2, Límites y normas**, se pretende que padres y maestros construyan límites y establezcan normas que contribuyan con la autonomía de hijos y estudiantes, para que puedan convivir en armonía.

En el **Capítulo 3, Comunicación**, se busca que padres y maestros posibiliten la comunicación asertiva en hijos y estudiantes, como proceso fundamental y clave tanto en la autonomía como en las interacciones de respeto, afectividad y tolerancia.

Con el **Capítulo 4, Autoestima**, se pretende que padres y maestros comprendan que la autoestima es la base para la formación de hijos y estudiantes autónomos, seguros, confiados y proactivos.

En el **Capítulo 5, Emociones**, se contemplan estas como la base de la formación de hijos y estudiantes, la cual posibilita a padres y maestros a ir más allá del análisis racional para potenciar el desarrollo de la inteligencia emocional como un talento que permita comprender el manejo de las emociones y sentimientos en beneficio de la interacción, la autonomía y el éxito de sí mismo y de los demás.

Es importante, en el **Capítulo 6, Redes de apoyo familiar**, que los padres y maestros fomenten las relaciones de solidaridad, apoyo y cooperación, para que los miembros de la familia puedan refugiarse y aferrarse en caso de enfrentar situaciones adversas en las que puedan verse afectados su desarrollo y su crecimiento personal y autónomo.

Por último, en el **Capítulo 7, Resiliencia**, se busca que padres y maestros ayuden a los hijos y estudiantes a afrontar, manejar y recuperarse proactivamente de los infortunios, amenazas, decepciones, pérdidas y adversidades, que pueden desequilibrar a la persona en sus diferentes etapas de la vida y, por ende, minar su autoestima y autonomía.

Se espera que los padres y maestros asuman la lectura de este libro de manera reflexiva y crítica; que les permita cambiar su visión sobre la educación y la formación de los hijos y los estudiantes que requieren de la autonomía para ser felices en un mundo cambiante y de mayores exigencias.

1. [Estilos educativos e interacción: base de la autonomía



*Muchos hombres no tienen sentido crítico, porque no tienen ideas propias,
ni camino hecho por sí mismo, ni verdades elaboradas en su propia
experiencia*

Alfonso López Caballero

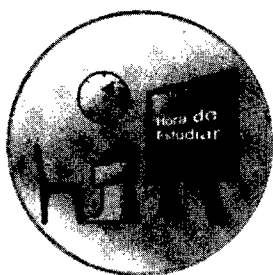


Prueba de entrada

¿Cuánto sabemos acerca de los estilos educativos?

Lea con atención cada pregunta y responda de manera clara y concreta lo que usted sabe acerca de los estilos educativos y de los estilos de interacción. Luego compare sus respuestas con la lectura de este capítulo.

1. ¿Qué es un estilo educativo y qué es un estilo de interacción?
2. ¿Cuáles son los estilos educativos básicos y cuáles son los estilos básicos de interacción?
3. ¿Cómo influyen los estilos educativos y los de interacción en el desarrollo de la autonomía?



Tiempo de estudiar

La autonomía es uno de los grandes retos que tienen los padres y maestros a la hora de educar y formar a sus hijos y estudiantes. Esta autonomía requiere de

criterios y pautas que les enseñen a actuar con responsabilidad, a decidir qué hacer, cuándo y cómo, sin la presencia del padre o del maestro.

Normalmente, en esta tarea de educar, los padres y maestros se preocupan por protegerlos contra todos los peligros y situaciones de la vida; pero la única manera de protegerlos es enseñarles a que ellos mismos se protejan, siendo responsables, es decir, enseñarles a ser autónomos.

Para lograr esta autonomía es importante que tanto padres como maestros conozcan y reflexionen sobre los estilos de autoridad y de interacción que establecen con sus hijos y con sus estudiantes. Para esto, es importante tener criterios claros al momento de ejercer la autoridad e interactuar con ellos.

La tarea de la crianza y educación de los hijos¹ en los grupos humanos exige al padre y al maestro esfuerzo, tiempo y dedicación. Esta tarea es multifacética debido a que estos deben prestar atención a diversos aspectos de la vida de aquellos, como por ejemplo las demandas de los hijos, las cuales son cambiantes de acuerdo con las etapas del desarrollo y el contexto que sirva de escenario para la crianza.

En este orden de ideas, muchos padres y maestros se preguntan: ¿qué pueden hacer para que los hijos y los estudiantes desarrollen una autonomía que les permita vivir en sociedad y ser felices? Para esta pregunta no existen recetas porque lo importante es reflexionar sobre los diferentes tipos de autoridad y la forma de relación que se establece con los hijos y los estudiantes a la hora de educar.

¿Qué son los estilos educativos?

Los **estilos educativos** han sido abordados por diversos autores y corrientes vinculadas principalmente a la Psicología. Sin embargo, una de las autoras que ha llamado más la atención en el enfoque de este trabajo es Diana Baumrind (1991), quien concibe el estilo educativo como un constructo en el que confluyen múltiples variables que caracterizan los procesos de socialización oportunos

1 Hijos se refiere en este texto tanto al género masculino como al femenino.



para lograr la autonomía, es decir, la forma como los padres y maestros asumen su papel de influenciar, enseñar y fomentar la autonomía en hijos y estudiantes.

Cada estilo educativo tiene en cuenta las siguientes dimensiones:

- La identificación afectiva.
- El control parental.
- Los valores y creencias de los padres y maestros sobre las prácticas de socialización.
- La exigencia paterna.
- La responsividad de padres y maestros.
- Las demandas de madurez que los padres y los maestros hacen sobre sus hijos y estudiantes.

La *identificación afectiva* puede ser definida como las conductas afectivas que los padres y maestros manifiestan a los hijos y estudiantes, con las que estos se sienten queridos y aceptados. Esta dimensión abarca dos variables: el nivel de aceptación, es decir, los comportamientos de aceptación y rechazo hacia los hijos y estudiantes, y el nivel de identificación y de intensidad de la relación, es decir, el grado de protección o de distanciamiento que se da en la relación (Palacios, Moreno e Hidalgo, 1998, pp. 181-200).

Estos estilos constituyen desde el nacimiento un modelo para ejercer la influencia en la autonomía de hijos y estudiantes, pues desde niño se capta lo que se espera de ellos en cuanto a la forma de comportarse y relacionarse con los otros. De ahí la necesidad de que estos modelos sean coherentes con los criterios e ideas de los padres y los maestros, de lo contrario, estas últimas perderían toda su credibilidad y validez y es probable que puedan ser criticadas y rechazadas por los hijos o estudiantes, si no son coincidentes con la actuación de sus padres o sus maestros.

A través del estilo educativo se logra la interiorización de los comportamientos y las pautas necesarias que favorecen las relaciones armónicas entre los miembros de la familia y entre los maestros y los estudiantes.

El *control parental* está definido como el tipo o grado de intensidad en el intento de los padres y maestros por influir en las conductas de los hijos y estudiantes. Esta dimensión incluye la participación de padres y maestros en la toma de decisiones frente a las actuaciones de sus hijos y estudiantes y frente a las prácticas o estrategias disciplinares, es decir, a las prácticas de socialización intencional que padres y maestros utilizan para fomentar la autonomía en hijos y estudiantes.

Los *valores y las creencias* que los padres y maestros tienen sobre los hijos y estudiantes son aspectos importantes en el proceso de socialización, los cuales son una fuente que les permite sentirse apreciados, importantes o significativos (Sarmiento, 1994, p. 281).

La *responsividad paterna* fomenta la individualidad, la autorregulación y la autoaserción de los hijos y estudiantes, y es entendida como el interés manifiesto por parte de los padres y maestros ante las necesidades y comportamientos de los hijos y estudiantes, así como la capacidad para comprender estas señales.

Las *demandas o exigencias de madurez* están relacionadas con las peticiones que los padres y maestros hacen a los hijos y estudiantes para que se integren a la sociedad, de acuerdo con su nivel de madurez. Las exigencias incluyen los esfuerzos de supervisión por parte de los padres y maestros, para que los hijos y estudiantes respondan de manera voluntaria a estos requerimientos.

¿Cuáles son los estilos educativos con los que se fomenta la autonomía de hijos y estudiantes?

Se pueden identificar cuatro estilos, a saber:

- **Autoritativo-democrático-recíproco:** los padres y maestros que utilizan este estilo ejercen la autoridad de una manera consciente, exigente y firme, dentro de un clima de cordialidad y afecto.



- **Autoritario-represivo-dictatorial:** este estilo de autoridad se caracteriza por la rigidez e inflexibilidad de las normas y límites que se le dan a los hijos y estudiantes mediante el uso frecuente de técnicas represivas o punitivas.
- **Permisivo-indulgente:** se caracteriza por la poca claridad normativa, la permisividad, la escasa comunicación y la baja exigencia a los hijos y estudiantes.
- **Permisivo-negligente:** este estilo es el resultado de una combinación entre una falta total de exigencia o demanda de los padres y maestros hacia los hijos y estudiantes y una nula responsividad hacia las conductas de estos.

Cada uno de estos estilos educativos se utiliza para favorecer la autonomía, clave para el proceso de socialización de hijos y estudiantes.

¿Qué es la socialización?

La socialización es el proceso por el cual la persona se convierte en un ser social a través de la interacción con otros, en tanto que se desarrollan maneras de pensar, sentir y actuar que son esenciales para integrarse a una sociedad.

Papalia y Wendkos (1997) conciben la socialización como un proceso de aprendizaje y de interiorización de los comportamientos, representaciones, valores y reglas que una cultura considera apropiados, legítimos (pp. 164 y 672).

De acuerdo con Leo Mann (citado por Sarmiento, 1994):

Asimilar la cultura y llegar a ser miembro de una sociedad, dotado de las apropiadas actitudes y comportamientos, es el resultado del proceso de socialización. A través de éste, los individuos son moldeados por la sociedad en que nacieron y en la que crecen (p. 53).

En este contexto se puede deducir que la socialización es un proceso que dura toda la vida, en el cual las personas aprenden a convertirse en miembros de

un grupo social, ya sea de una familia o de una comunidad, y es a través de este proceso que hijos y estudiantes adquieren creencias, actitudes, costumbres, roles y valores propios de una cultura o de un grupo social, así como conocimientos e información.

La socialización permite saber afrontar situaciones nuevas y conflictos que se producen a lo largo de la vida, contribuye y aporta a la formación del ser humano, facilita las bases y estructuras para la participación adecuada y eficaz en la sociedad en la que vive la persona, hace posible la transmisión de valores y principios éticos de convivencia, fundamentales para ejercer su autonomía en la sociedad.

En los procesos de socialización de los hijos y estudiantes no sólo participan padres y maestros, sino diferentes actores sociales, tales como las instituciones, los grupos de pares o los medios de comunicación. Sin embargo, los padres y maestros tienen un peso fundamental en la transmisión de la cultura en la cual los hijos y estudiantes se inscriben, pues el contenido de los procesos de socialización no es uniforme y varía de acuerdo con las condiciones socioeconómicas, los patrones culturales y geográficos y el desarrollo histórico de una sociedad específica.

Para comprender este proceso es necesario identificar, en primer lugar, los escenarios de socialización o contextos en donde interactúan los diferentes actores participantes. En segundo lugar, es importante reconocer la intencionalidad de este proceso en sí mismo, a través del conocimiento de los mecanismos desplegados, las reglas, los marcos de acción y de interpretación, las expectativas, las representaciones y los valores.

Los escenarios de socialización son espacios en donde los actores desarrollan funciones y roles específicos, configurando redes de interacción social. Esta distinción es meramente analítica y no excluye el hecho de que en ambos espacios se presenten características formales e informales.



¿Cuáles son los escenarios de socialización formalizados?

Son aquellos donde los padres y maestros tienen un papel central. En ellos existen funciones, roles, jerarquías y comportamientos caracterizados por una fuerte estandarización de los controles sobre las personas.

¿Cuáles son los escenarios de socialización informales?

Son aquellos como la calle, los medios de comunicación, las iglesias, las organizaciones voluntarias, etc. En estos escenarios las personas interactúan con un menor control y formalización.

Además de los escenarios de socialización, es importante resaltar los tipos de socialización intencional y no intencional (Guttman, 2000, p. 31) que intervienen en los procesos de socialización de los hijos y estudiantes:

Socialización intencional: se lleva a cabo en escenarios más especializados y diferenciados, fundados en reflexiones pedagógicas estructuradas y explícitas. Por ejemplo, los padres y maestros emplean un conjunto de estrategias con la intención expresa de formar, controlar y transformar la conducta de sus hijos y estudiantes.

Socialización no intencional: se caracteriza por procesos llevados a cabo en diferentes escenarios, a través de mecanismos no intencionales, en donde se da el intercambio de contenidos valorativos, reglas de conducta o formas de comportamiento que se realizan en la vida cotidiana, mediante los hábitos, las recetas, los comportamientos automáticos, entre otros (Parra, 1995, p. 49)².

¿Como influyen los estilos educativos en la socialización y, por ende, en la autonomía de hijos y estudiantes?

Los estilos educativos expresan los modos como los padres y maestros se acercan y se relacionan con los hijos y estudiantes, al ejercer algún tipo de control

2 En la vida cotidiana, hay un conjunto de actividades, actitudes, rutinas y hábitos que son constantes durante un prolongado tiempo.

sobre los comportamientos de estos, incidiendo de manera diferente en su proceso de socialización y autonomía; es así como se describen a continuación las principales influencias de cada estilo:

- **Autoritativo-democrático-recíproco:** los padres y maestros que ejercen este estilo establecen claramente el principio de la *reciprocidad*, parten de la aceptación de los derechos y deberes de los hijos y los estudiantes, pero a la vez exigen que ellos los respeten, ejercen consciente y responsablemente la autoridad y el liderazgo que les corresponde como padres y como maestros. Este estilo de autoridad es el ideal en el proceso de socialización y autonomía, porque promueve la *madurez psíquica*, el *autoconcepto realista*, *coherente y positivo de sí mismo* y la *autoconfianza* que lleva gradualmente a la autonomía personal, debido a la coherencia de sus directrices y a la comunicación frecuente.
- **Autoritario-represivo-dictatorial:** los padres y maestros ejercen en este estilo un control en donde se excluye el punto de vista de los hijos y estudiantes, debido a la rigidez y a la falta de reciprocidad y de diálogo. Este estilo repercute en los hijos y estudiantes como conductas de rebeldía, baja autoestima y pobre autoconcepto; poca iniciativa, autonomía y creatividad; baja competencia social e incapacidad para afrontar y resolver situaciones de conflicto.
- **Permisivo-indulgente:** en este estilo, los padres y maestros son cariñosos con los hijos y estudiantes, pero acceden fácilmente a sus requerimientos. Son tolerantes ante las expresiones de ira y agresividad, emplean pocos castigos y las normas carecen de claridad y coherencia, lo que lleva a que los hijos y estudiantes tengan baja tolerancia a la frustración, incapacidad para asumir normas y responsabilidades, actitudes de evitación de los problemas o situaciones de conflicto, falta de autocontrol y toma de conciencia de sus actos; de esta manera se les dificulta el adaptarse fácilmente a las exigencias de la sociedad y ejercer su autonomía. Sin embargo, **este estilo educativo tiene una parte positiva, porque favorece la autoestima, autoconfianza y sociabilidad, debido a las relaciones de afecto que se dan entre padres e hijos, maestros y estudiantes.**



- **Permisivo-negligente:** en este estilo, los padres y maestros están ausentes en el establecimiento de normas y límites, pautas de crianza, comunicación y afecto, lo que causa que los hijos y estudiantes posean un bajo nivel de afectividad, una baja autoestima, un bajo rendimiento escolar, falta de *autoconfianza* y *autorresponsabilidad*, *escaso autodominio* y *sentido del esfuerzo personal*, debido a la poca o escasa interacción que se da entre padres e hijos, maestros y estudiantes.

Cada uno de estos estilos requiere que los padres y maestros sean conscientes de las elecciones de sus prácticas de intervención educativa, a partir del análisis del modo de entender al hijo o al estudiante y a su entorno, y de los factores de la historia personal que configuran su personalidad, pues es a través de estos estilos que se establecen las relaciones entre padres e hijos y maestros y estudiantes, para evitar dejar el proceso de socialización y autonomía al azar.

Teniendo en cuenta que estos estilos educativos generan unas formas de interacción entre padres e hijos y maestros y estudiantes, es necesario abordar la interacción y los estilos que fomentan la autonomía.

¿Qué es la interacción?

Es una relación que se da entre dos o más personas o grupos sociales, regulada por ciertas normas, en la que cada persona o grupo ejerce influencia sobre el otro.

Existen diferentes formas de relaciones o interacciones dadas entre padres e hijos, maestros y estudiantes a la hora de educar en la autonomía, y estas son:

Dependencia: es la relación en la que una persona renuncia a los propios criterios para regirse por los criterios de la otra persona.

La dependencia puede ser positiva. Esta relación de dependencia es esencial en la niñez, pues los bebés dependen de los adultos para poder sobrevivir, los niños dependen de los adultos para ir al colegio, etc. También se puede presentar en las personas adultas cuando tienen alguna incapacidad o enfermedad (dependencia física).

La dependencia puede ser también negativa. Cuando se usa como forma exclusiva de relación, la cual impide actuar con autonomía; por ejemplo, cuando la felicidad de una persona depende de lo que haga la otra (dependencia psicológica) o cuando una persona no trabaja y depende de la pareja para tener dinero (dependencia económica).

En esta forma de interacción o relación la persona renuncia a gran parte de sí misma, para conseguir la aprobación y el reconocimiento del otro, en esa medida, la persona que depende del otro sólo se valora en la proporción que el otro lo reconoce.

En esta relación se da una interacción de necesidad o simbiosis, que impide el crecimiento de los miembros de la familia. En la Figura 1 se puede ver este tipo de relación.

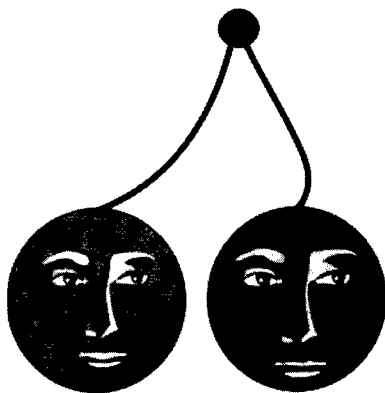


Figura 1. Representación gráfica del estilo de dependencia.

Rebeldía: es una relación en la cual la persona se opone sistemáticamente a los criterios de otra persona, cualquiera que sean, por el solo hecho de que provienen de esa persona. Esta relación es otra forma de dependencia, porque debe esperarse que la persona diga o haga algo, para hacer lo contrario. Este tipo de interacción se puede observar cuando los padres o maestros dan una orden al hijo o estudiante y este manifiesta que no la va a hacer.



La interacción de rebeldía puede ser positiva, cuando permite superar una relación dependiente o ante una injusticia social.

Esta interacción puede ser negativa, cuando es una respuesta constante ante cualquier situación. En la Figura 2 se puede ver este tipo de relación.

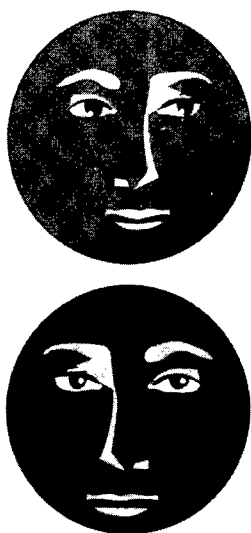


Figura 2. Representación gráfica del estilo de rebeldía.

Competencia: es una relación en la que el valor personal depende de ganar o superar a la otra persona. En este tipo de interacción se preocupan más por los logros del otro que por los propios.

Este tipo de interacción puede ser positivo, cuando es un reto que permite el crecimiento individual y grupal; por ejemplo, en los campeonatos de fútbol.

Pero puede ser negativa, cuando se busca que la otra persona o grupo pierda para uno ganar; por ejemplo, cuando los padres o maestros comparan a los hijos o estudiantes con otros, como se aprecia en la Figura 3.

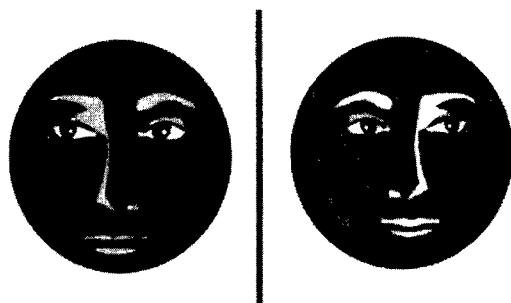


Figura 3. Representación gráfica del estilo de competencia.

Independencia: es una relación en la que cada uno actúa exclusivamente con base en sus propios criterios. Se piensa que este tipo de interacción es la mejor, incluso cuando se habla de autonomía. Sin embargo, en la interacción de independencia cada persona hace lo que desea, por lo tanto, no existe compromiso ni exigencia, se olvida del impacto sobre el otro y se duplican los esfuerzos.

Esta interacción puede ser positiva, cuando permite el crecimiento individual y grupal.

Puede ser negativa, cuando se requiere aunar esfuerzos para el trabajo en equipo o cuando en una relación de pareja cada quien hace lo que desea sin pensar en el otro, como se ve en la Figura 4.

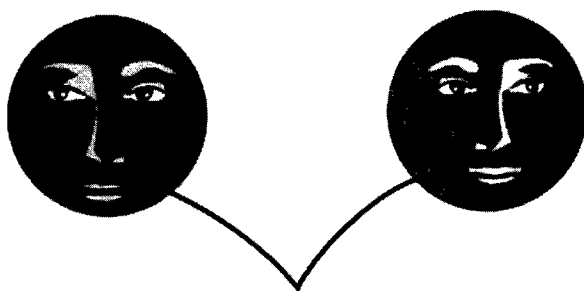


Figura 4. Representación gráfica del estilo de independencia.



Interdependencia o colaboración: es una relación en la que cada persona es responsable por sí misma y de lo que se ha comprometido, así como del impacto que ella tiene sobre el otro o los demás. En este tipo de interacción se invierte tiempo, afecto y compromiso en la relación.

Esta interacción es positiva, ya que permite el crecimiento de cada persona, porque se establecen y definen claramente los deberes y los derechos de cada uno. En esta relación cada persona aporta sus mejores recursos y se aprende a dar y a recibir, se escuchan las opiniones y se establecen metas comunes, las diferencias se negocian y se asignan responsabilidades (ver Figura 5).

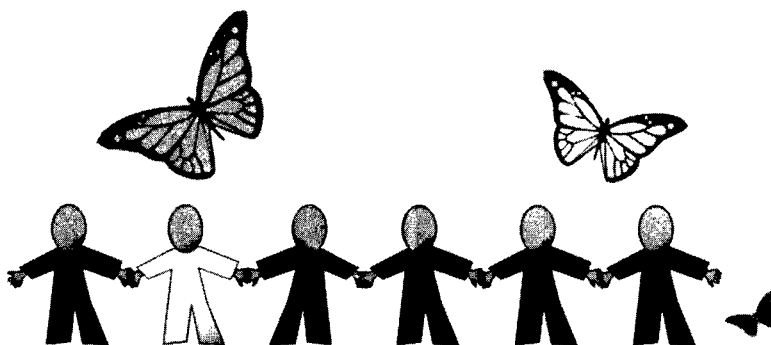


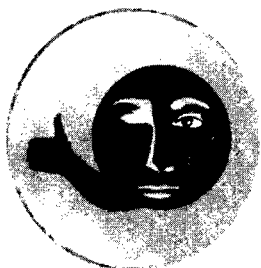
Figura 5. Representación gráfica del estilo de interdependencia.

Cada uno de estos estilos se aprenden en la interacción de padres e hijos, maestros y estudiantes, a través de:

- Los modelos vividos y observados.
- La estimulación de los padres y maestros al interactuar de determinada manera.
- La forma como los padres y maestros se relacionan con sus hijos y estudiantes.

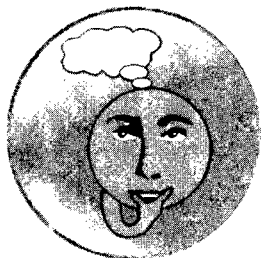
¿Cómo estimular la interdependencia?

- Tener un criterio claro, con el que todos se sientan bien y se asegure el objetivo que se quiere, es decir, buscar mantener la relación y lograr el objetivo.
- Exigir la autonomía según el nivel madurativo del hijo y estudiante.
- Enseñar la autonomía ante los padres y maestros, ante el medio, ante sí mismo y ante los demás, con normas claras y concretas.
- Cumplir con las responsabilidades asignadas.
- Reconocer que las acciones de cada persona afectan a las demás.
- Aprender a reconocer y valorar las cualidades y talentos de sí mismo y de los demás.
- Aprender a reconocer y cambiar los defectos que cada uno posee.
- Aprender a ser capaz de aceptar y manejar las emociones.
- Asumir las consecuencias de sus decisiones.
- Tolerar las frustraciones que se le presentan ante los retos de la vida.
- Aprender a tener un plan de vida.
- Aprender a dar y recibir.
- Cumplir lo que se promete.
- Compartir lo que se sabe para que otros aprendan.
- Identificar el nivel de autonomía con que cada padre o maestro se mueve, así como el del hijo y del estudiante.



¿Cómo ayudar a gestionar la autonomía de los hijos y estudiantes a partir de los estilos educativos?

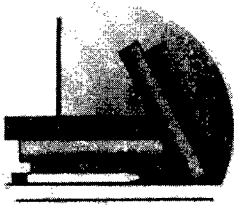
- Brindar seguridad afectiva al niño y estudiante a través de la interacción permanente.
- Compartir con la pareja una misma postura frente a los requerimientos de los hijos.
- Permitir el afrontamiento de los conflictos o problemas de acuerdo con su edad.
- Posibilitar la toma de decisión de sus acciones y asumir las consecuencias que ellas conllevan.
- Dedicar tiempo a la relación con los hijos y estudiantes.
- Permitir que los hijos y los estudiantes desarrollen habilidades sociales.
- Programar reuniones periódicas de familia.
- Distribución de las tareas domésticas entre todos los miembros de la familia, de acuerdo con su nivel madurativo.



¿Qué es importante que padres y maestros recuerden a la hora de fomentar la autonomía en los hijos y estudiantes?

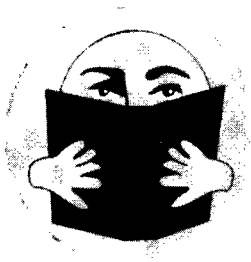
Los padres y maestros son los encargados de proporcionar unas pautas educativas que permitan el desarrollo de la autonomía de sus hijos y estudiantes, por eso es importante que:

- Incorporen en su estilo educativo y relacional distintos modelos que den formas diferentes en su organización y funcionamiento.
- Estén en constante actualización, en cuanto a las exigencias y modelos sociales de la época, que les permitan adaptarse a las circunstancias actuales.
- Establezcan la construcción de límites claros y consistentes.
- Fomenten patrones de comunicación asertiva.
- Reconozcan que el estilo parental y las diferentes formas de interacción no son en sí mismas ni buenas, ni malas, sino que es la estrategia o forma como se aplican lo que hace que fomente o no la autonomía.
- Cada estilo educativo y relacional dependa de un contexto, de las características sociales, culturales y de las formas como cada persona asume las normas básicas de socialización, costumbres, entre otros aspectos que condicionan la vida futura de los hijos y estudiantes.
- El asumir un estilo educativo y relacional coherente que beneficie la autonomía de los hijos y estudiantes y redunde en una sana personalidad.
- Los padres y maestros excesivamente estrictos, autoritarios, represivos y dictatoriales limiten sus posibilidades, para que los hijos y estudiantes asuman el conflicto y lo manejen sin dañar al otro o sin menoscabar su autoestima.
- Los padres y maestros que actúan como un sistema interconectado permitan el crecimiento personal y social de los hijos y estudiantes.
- Los padres y maestros, como agentes básicos y primordiales en el proceso de socialización de hijos y estudiantes, transmitan las pautas y normas a través del ejemplo que influyen los comportamientos de estos.
- Los estilos educativos positivos fomenten las sanas relaciones interpersonales.



Tips para resaltar

Los padres y maestros pueden intervenir como agentes de cambio social a través de interacciones de interdependencia que generen actitudes proactivas frente a sí mismos, a los demás y al entorno.



¿Qué actividades pueden facilitar los estilos parentales y los procesos de socialización?

¿Cómo interactuamos?

Reflexione acerca de los dos primeros cuestionamientos. Comparta la tercera pregunta con sus hijos o estudiantes.

¿Por qué es importante enseñar a los hijos y estudiantes a ser autónomos?

¿Cómo aprenden los hijos y estudiantes a interactuar de determinada manera?

¿Cuál es el estilo de interacción que fomenta con hijos y estudiantes? Argumente y grafique la interacción que fomenta. Dialogue con sus hijos y estudiantes acerca de esta interacción y analice si su percepción es similar o no a la de sus hijos o estudiantes; sino es similar, ¿qué tendrían que hacer?

¿Qué tan autónomo soy?

Lea detenidamente cada característica y responda con una X **Sí** o **No**, según su criterio. A continuación, reflexione cuántas características posee y cuáles requiere fortalecer.

Características	Sí	No
Percepción clara y objetiva de la realidad		
Espontaneidad		
Capacidad de afrontar los problemas		
Establecimiento de relaciones interpersonales proactivas		
Estilo democrático		
Conciencia de igualdad		
Capacidad de establecer vínculos		
Capacidad de tomar decisiones y asumir responsabilidades		

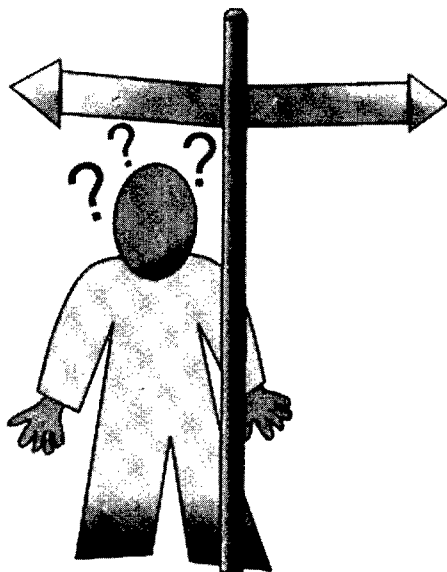
Estudio de caso: la situación de Sergio

Sergio es un niño de 12 años que les ha pedido insistentemente a sus padres que le regalen un celular. Las razones que argumenta a sus padres para su solicitud son: porque así lo podrán ubicar más fácil en cualquier momento, porque casi todos sus compañeros del colegio lo tienen y porque él ya está en edad de tener un celular.

Si usted fuera el padre de Sergio, qué haría y por qué. La decisión que usted tome, ¿beneficiaría o entorpecería el proceso de socialización de Sergio?

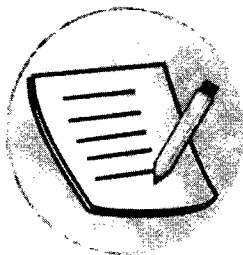
Una vez resuelto el caso, de acuerdo con su posición personal, identifique el estilo educativo empleado y analice las consecuencias positivas o negativas de dicho estilo.

2. Límites y normas



Los hijos aprenden mucho más de lo que ven en la vida de sus padres, que de lo que éstos les inculcan con la palabra

Séneca



Prueba de entrada

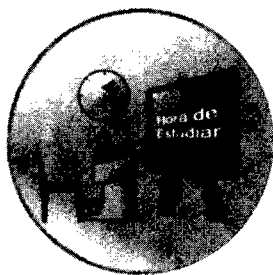
¿Cuánto sabemos acerca de los límites y las normas?

Lea con atención cada pregunta y responda de manera clara y concreta lo que usted sabe acerca de la inteligencia emocional. Compare sus respuestas con la lectura de este capítulo.

1. ¿Qué son los límites y las normas?

2. ¿Cómo podemos construir un límite que permita la autonomía de los hijos y estudiantes?

3. ¿Qué se entiende por conflicto y cómo se pueden clasificar?



Tiempo de estudiar

Para los hijos y los estudiantes, tener puntos de referencia claros sobre lo que deben o no hacer es importante, porque les ayuda a entender y asimilar las normas que rigen en el mundo en el que viven, a sentirse seguros, a predecir las consecuencias de sus actos, a tener un concepto positivo de sí mismos, para

asumir el control de su comportamiento, crear actitudes sociables, entre otros, de modo que puedan tomar decisiones prudentes y acertadas cuando se encuentren ante disyuntivas o dificultades.

Los límites son un método que le ayuda a los hijos y estudiantes a integrarse a la sociedad, mostrándoles patrones de conductas socialmente admitidos, a protegerse del peligro, a pensar y a actuar de manera ordenada, a comprender las consecuencias de sus actos, a aprender las reglas comunes de la convivencia, los valores de la familia y la comunidad, etc.

¿Qué es un límite?

Es el control de expresión de los deseos, sentimientos, pensamientos y emociones. Los límites permiten y facilitan la convivencia, pues de la manera como cada persona maneje estos aspectos depende de que se acepte socialmente.

Para controlar estos deseos, sentimientos, emociones y pensamientos se requiere de las normas, las cuales se interiorizan hasta convertirse en actitudes y hábitos propios de la persona.

¿Qué es una norma?

Es una pauta que expresa o señala cómo actuar o comportarse y que facilita el proceso de socialización y autonomía.

Las normas son necesarias por varias razones:

- Organizan y guían las formas de comportarse y relacionarse.
- Canalizan la energía de los hijos y estudiantes.
- Establecen los principios de convivencia.
- Ayudan en el proceso de independencia y autonomía.
- Posibilitan el crecimiento personal.



- Permiten el aprender a actuar por convicción.
- Posibilitan el disfrute de la vida.

Para que las normas cumplan su función se requiere que padres y maestros fomenten la autoridad.

La autoridad se refiere a la orientación, ayuda y respaldo que requieren los hijos y estudiantes para conducirlos paulatinamente a la conquista de la autonomía y posibilitarles el crecimiento personal y social.

Para aplicar la autoridad es necesario que padres y maestros establezcan la norma, la hagan cumplir y apliquen las correcciones o sanciones necesarias en caso de que la norma no se cumpla.

Al establecer la norma es importante tener en cuenta los siguientes criterios:

- Utilizar un lenguaje sencillo y comprensible, es decir, expresar exactamente lo que se quiere decir.
- Enfatizar en lo que se puede hacer.
- Expresar la norma en función del comportamiento.
- Poseer claridad en las razones de valor que sustentan la norma, por ejemplo, para inculcar un valor o un hábito.

Para que los hijos y estudiantes cumplan la norma es necesario:

- Explicar las consecuencias y el valor de la norma.
- Ser firmes y claros.
- Ser ejemplo de actuación, es decir, congruencia entre lo que se dice, se piensa y se hace.

Cuando se expresa una orden puede que se cumpla o no y, en este caso, se presenta la desobediencia, la cual puede ser de dos clases:

Desobediencia funcional: en este tipo de desobediencia, la orden se incumple por falta de cualidades y carencias; por ejemplo, poca habilidad para reflexionar.

Desobediencia caracterológica: en este estilo de desobediencia existe la capacidad para cumplirse la norma, pero no se cumple por motivos personales, entre los que pueden estar: sentimientos antisociales como la hostilidad o la oposición permanente para causar malestar al otro, sentimientos de inseguridad que hacen que la persona no cumpla la norma porque siente que pierde dignidad, sentimientos de inferioridad o resentimiento, conflictos afectivos, rebeldía, antipatías declaradas contra la persona que da la orden o descontento con el entorno familiar y escolar, etc.

Frente a las conductas inadecuadas es necesario que padres y docentes:

- Definan el tipo de desobediencia y conducta inadecuada.
- Identifiquen la frecuencia de la conducta.
- Establezcan las causas y conozcan las consecuencias.
- Brinden alternativas de solución.
- Eviten manifestaciones de impaciencia o irritación.
- Provoquen la autocrítica de la persona.
- Utilicen métodos basados en la cooperación y el respeto.
- Enseñen a los hijos y estudiantes a reconocer los sentimientos y necesidades de los demás.
- Impartan instrucciones claras y sencillas.
- Enseñen las maneras adecuadas y prácticas de hacer las cosas.
- Den tiempo para que se perfeccione a través de la corrección con afecto.



- Prohíban cariñosamente lo que se considera les puede hacer daño.
- Eviten el sarcasmo, la indiferencia o la burla.

Es necesario que los padres y docentes, a la hora de aplicar las sanciones, tengan un fin constructivo que fomente la cooperación, la responsabilidad y la reflexión, de tal manera que conduzca a mejorar la aceptación y el cumplimiento de la norma.

Ante el incumplimiento de una norma es necesario que padres y maestros tengan en cuenta:

- Las sanciones deben utilizarse de manera esporádica y no como medio de educación.
- Aplicarse, independientemente del cansancio, el estado de ánimo, el estrés o el conflicto de los padres o maestros.
- Aplicarse inmediatamente después de que ocurre el incumplimiento de la norma.
- Evitarse los regaños y amenazas.

Los métodos más utilizados para que las sanciones sean constructivas son:

- **El tiempo fuera**, que consiste en apartar al hijo o al estudiante de la situación que ocasiona el problema. Los tiempos deben ser cortos, dependiendo de la edad de los hijos o estudiantes.
- **Privar de algo que le gusta** al hijo o estudiante, lo cual requiere que la negación que se haga se mantenga.
- **Aplicación de las consecuencias lógicas**, que consiste en permitir a hijos y estudiantes experimentar de manera natural los efectos de su comportamiento o las consecuencias del incumplimiento de sus deberes.

- **Ignorar ciertos comportamientos inadecuados**, que consiste en no prestar atención a los comportamientos inadecuados, para demostrar que el comportamiento es inaceptable. Este método no se debe acompañar de actitudes o actos que puedan lesionar la integridad física o emocional de los hijos o estudiantes.
- **Ser contundente y directo**, que consiste en hacer el llamado de atención de manera firme y tranquila, atacando la conducta pero no a la persona; evitar los gritos, insultos, sermones, sanciones de larga duración, etc.
- **Establecer acuerdos** a través de contratos de compromiso y colaboración, que consiste en hablar con los hijos o estudiantes acerca de las normas que infringió y establecer un contrato por escrito en donde quede claro a qué se comprometen cada una de las partes para evitar la infracción de la norma.
- **La ley de la ejemplaridad**, con la que los padres y maestros demuestran con su forma de ser la importancia de acatar y respetar las normas; por ejemplo, ante los gritos de los estudiantes o de los hijos, los padres y maestros se dirigirán a estos de forma serena, tranquila y con voz suave para que dejen de gritar.

En este proceso del establecimiento de límites y normas, en muchas ocasiones, se presentan situaciones de conflicto entre padres e hijos y maestros y estudiantes porque sus posiciones, necesidades, intereses, deseos y valores son incompatibles o son percibidos como incompatibles, cuando juegan un papel importante las emociones y sentimientos y la relación entre padres e hijos, maestros y estudiantes se puede ver fortalecida o deteriorada en función de la manera como se resuelva el conflicto.

El *conflicto* se puede definir como una oposición o desacuerdo de intereses, posiciones, necesidades, deseos o valores, que se da entre dos o más personas porque son percibidos como incompatibles y generan desavenencias.



El conflicto es algo inevitable en la vida de las personas, porque pensar que se puede pasar sin ello es utópico, ya que es una expresión de las necesidades del ser humano.

El **conflicto puede ser positivo o funcional**, cuando se ve como una oportunidad de crecimiento y desarrollo personal que mejora de la convivencia, al permitir la toma de decisiones acertadas y creativas, liberar las emociones y tensiones y alcanzar resultados constructivos para ambas partes.

El **conflicto puede ser negativo o tóxico**, cuando se relaciona con el concepto de agresividad y violencia, que genera sentimientos de lucha de poder, insatisfacción, aislamiento, minusvalía, entre otros, los cuales impiden la cooperación, el crecimiento y el desarrollo personal y grupal, y además afectan la convivencia.

El conflicto se suele apreciar como negativo, porque al enfrentarse, generalmente se pierde energía y tiempo, y se relaciona con la violencia y la resistencia al cambio, debido a la falta de herramientas y recursos para asumirlo.

Los *elementos* que intervienen en un conflicto son: las personas, el motivo y el proceso (véase Figura 6).

Las *personas* son los protagonistas en quienes se ven: emociones, sentimientos, posiciones, intereses, necesidades, percepciones de poder, valores y principios que les permiten afrontar de manera positiva o negativa un conflicto.

El *motivo* se relaciona con la causa del conflicto, si es un conflicto de relación, comunicación, preferencias, valores, creencias, necesidades, recursos, actividades, entre otros.

En el *proceso* del conflicto es necesario que se tenga en cuenta la relación, la comunicación y los estilos de enfrentamiento.



Figura 6. Representa los elementos del conflicto.

En casi todos los conflictos subyace un manejo de poder, ya que cada una de las partes cree tener la mejor forma de solucionarlo y por ello trata de imponerlo; en este sentido, los conflictos se pueden clasificar en:

- **Gana-pierde.** Ocurre cuando una de las partes evita el enfrentamiento de forma sistemática por pereza, desidia o miedo. Son personas que evitan el conflicto y prefieren perder de entrada en lugar de enfrentarse al otro, independientemente que puedan tener sus razones.

Muchos padres y maestros, a quienes les genera angustia el conflicto, encuentran que la única salida es la huida. Negar el conflicto no es una solución adecuada, a menos que el tema sea de poca importancia. Lo mejor es encontrar la forma oportuna de enfrentarse a ello y confrontarlo.

En esta clase de conflictos también están los padres y maestros que quieren y pretenden vencer siempre. Estas personas no escuchan razones porque su punto de vista es absolutamente correcto. Consiguen imponer su opinión cuando el otro es débil, frágil o, en algún modo, dependiente e inferior.

- **Pierde-pierde.** En este tipo de conflicto ambas partes pierden. Son los conflictos mal manejados y mal resueltos; las personas quedan con una sensación de malestar, frustración, impotencia y soledad. Esta clase de



conflicto se da porque falta escucha, se juzga al otro de entrada, se mantienen posturas extremas y el lenguaje se torna ofensivo, con comportamientos que van distanciando a las personas involucradas hasta construir barreras de prejuicios que pueden minar una relación.

Este estilo utiliza el chantaje emocional explícito o involuntario, que termina debilitando la relación interpersonal, el desarrollo emocional, psicológico y, por ende, el desarrollo integral. En esta clase de conflicto se pierde también algo de la otra persona.

- **Gana-gana.** Esta clase de conflicto se gana a través de la comprensión del otro y la negociación de los valores en juego.

Se negocian las condiciones, los tiempos, las modalidades, etc., para solucionar el conflicto. Las personas involucradas ceden algo y todos ganan algo. Este es el modo más eficaz y sano para enfrentarse a situaciones conflictivas. Lo importante no es cómo eliminar o prevenir el conflicto, sino cómo sostener una controversia animada, en lugar de disputas letales. Se gana cuando se aprende y cuando se crece, al menos un poco.

Estas clases de conflicto se pueden agrupar en dos formas, dependiendo de la manera de negociación: método sucio y método limpio (Sarmiento, 1994), los cuales influyen en la relación de las personas, las alternativas y la obtención de los resultados, como se constata en la Tabla 1.

Tabla 1. Métodos utilizados en la negociación.

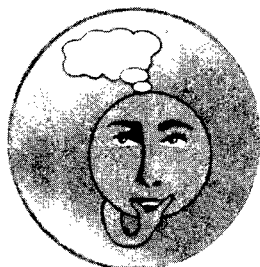
Método sucio	Método limpio
Las personas se atacan, no se respetan, ni se valoran, se desconfía, no se tienen en cuenta los sentimientos del otro, se desvían las razones o motivos del problema y se aborda el problema con otras personas. Cada uno pretende ganar a costa del otro, se juzga al otro y se le responsabiliza del problema.	Las personas se escuchan, se respetan mutuamente las opiniones, se valoran, se centran en el problema y en sus soluciones, tienen en cuenta las necesidades y sentimientos del otro, se crea confianza. Las dos personas se unen para ganarle al problema, pues los dos se consideran parte del problema.
Los criterios para llegar a establecer acuerdos son subjetivos, se intenta imponer la solución con violencia física o psicológica.	Los criterios para llegar a establecer acuerdos se hacen de manera objetiva, las soluciones buscan satisfacer las necesidades personales y colectivas. Se encuentran alternativas creativas para que todos ganen.
Los resultados de la negociación pueden solucionar o no el problema, pero en ambos casos se genera malestar.	Aunque no se solucione el desacuerdo, se genera bienestar.

Lo importante a la hora de resolver un conflicto es:

- Escucharse, la actitud fundamental para que el conflicto no acabe con la simple imposición de una postura sobre otra.
- Exponer las razones, pues cada parte necesita dar razones a favor y en contra con respecto al tema, objeto de discusión.
- Esforzarse por entender la perspectiva del otro, ponerse en su lugar en la medida de lo posible.
- Encontrar puntos en común o posibles áreas de acuerdo, es un terreno común sobre el que se pueden basar los posibles acuerdos.
- La serenidad, pues cuando se está con ira se impide pensar y tomar decisiones acertadas.



- Dedicar tiempo para resolver el conflicto.
- Asegurar de que padres y maestros tengan recursos y potencialidades para poder pensar con claridad.



¿Qué es importante que padres y maestros recuerden a la hora de establecer límites y normas?

- Implantar pocas normas.
- Poseer criterios claros para establecer normas razonables y adecuadas al nivel madurativo de los hijos y estudiantes.
- Transmitir las normas con afecto, firmeza y claridad.
- Poseer claridad acerca de los valores que se quieren inculcar y que subyace a la norma.
- Evitar actitudes de sobreprotección, autoritarismo o permisividad.
- Fijar y aplicar sanciones adecuadas y educativas a la infracción de la norma.
- Saber decir no a tiempo.
- Ayudar a la comprensión de la norma y sus consecuencias en caso de no cumplirla.
- Asegurarse de que recibió la norma.
- Ser flexibles a los cambios madurativos y de desarrollo de los hijos y estudiantes.
- Incentivar el desarrollo del autocontrol.

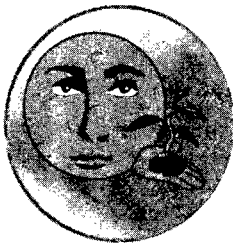


¿Cómo ayudar a fomentar las normas en los hijos y estudiantes?

- **Ser claros** con el hijo y el estudiante, ya que tienen que saber lo que se espera de él; por eso es importante que conozca de manera explícita qué hacer, cuándo hacerlo y cómo hacerlo, así como las consecuencias que conlleva el incumplimiento de la norma; por ejemplo, hasta que no termines de comer, no te puedes parar, en vez de decir pórtate bien.
- **Mantenerse y aplicarse la norma** independientemente del estado de ánimo de los padres y educadores y de quien esté presente en el momento. Si, por ejemplo, al hijo no se le permite gritar cuando hay visitas en la casa, tampoco se le debe permitir hacerlo cuando no haya visitas.
- **Establecer pocas normas** a los hijos y estudiantes de menor edad.
- **Construir límites y establecer normas razonables** y fáciles de cumplir; por ejemplo, es irrazonable exigir a un niño de cuatro años que se mantenga sentado por más de una hora seguida.
- **Involucrar a los hijos y estudiantes**, tanto como sea posible, al momento de fijar las normas, para no imponerse, porque es más fácil de cumplirla por convicción que por imposición.
- **Dar opciones limitadas.**
- **Ser coherentes**; por ejemplo, si se le pide a los hijos o estudiantes que no digan palabras soeces y los padres y maestros las dicen, se estaría actuando de manera incoherente.
- **Revisar y evaluar** periódicamente los límites y las normas para analizar su pertinencia; por ejemplo, la norma de acostarse puede ir modificándose con la edad.



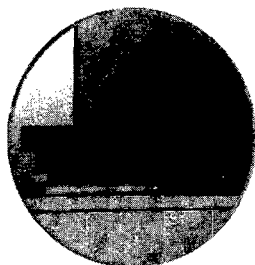
- **Decir en forma afirmativa** y no en pregunta; por ejemplo, recoge tus libros y no ¿quieres recoger tus libros?
- **Exigir la norma.** Cuando se formula una norma, se debe estar dispuesto a exigirla hasta el final.
- **Pensar la norma.** Sólo se deben dar normas que hayan sido previamente pensadas y ponderadas.
- **Comprender la norma.** Es preciso asegurarse de que no haya sido mal interpretada.
- **Evitar el conflicto de poder** con los hijos y estudiantes, para no engancharse.
- **Evitar la crítica** y ofrecer consejos constructivos.



¿Qué tiene que hacer el padre y el educador para ayudar a que el hijo y estudiante cumpla las normas?

- Utilizar la autoridad para obtener la obediencia con amor, justicia y confianza.
- Censurar la conducta y no a la persona.
- Centrarse en la situación específica.
- Mantener la serenidad al hablar sobre la norma infringida.
- Abordar la situación antes de que se convierta en conflicto.
- Hablar con el hijo o estudiante sobre la norma infringida.
- Ponerlos en el lugar del otro mediante preguntas.
- Brindar alternativas.
- Aplicar la sanción educativa para que asuman la responsabilidad de sus actos.

Una autoridad bien manejada es la que tiene en cuenta al padre y al hijo, al maestro y al estudiante, por una parte, y por la otra, obtiene los resultados que persigue, es decir, que mantiene la relación y obtiene los resultados.



Tips para resaltar

Todo comportamiento es adecuado, si facilita el desarrollo individual, el de otras personas y el del entorno, ahora y en el futuro.

A la hora de establecer límites y normas, los padres y maestros requieren hacer depósitos en el banco emocional, siendo amables, disculpándose cuando se equivocan, cumpliendo las promesas y los acuerdos, perdonando, expresando los sentimientos y emociones, sin responsabilizar de ellos a nadie, para que tengan confianza, comprensión, bienestar y autonomía.

Mantener la relación y obtener los resultados es un principio clave a la hora de establecer límites y normas.

No siempre los hijos y los estudiantes van a estar con padres y maestros a la hora de tomar decisiones, por eso es importante la construcción de límites y establecimiento de normas.

Al expresar una norma es importante tener presente los criterios de unión, ejemplo, respeto, valores, seguridad y progreso.

Los padres y maestros tienen que tener en cuenta que no se puede negociar principios y valores que favorecen la vida y la convivencia.



¿Qué actividades pueden facilitar el establecimiento de límites y normas?

I. Evaluando mis actitudes como padre o maestro

A continuación encontrará un cuestionario con una serie de actitudes, las cuales se pueden presentar a la hora de establecer y hacer cumplir una norma.

Lea cada actitud de manera reflexiva y responda al frente de cada una, de acuerdo con la siguiente escala:

1
Frecuentemente

2
Nunca

3
A veces

Actitudes	1	2	3
Da órdenes contradictorias o más de una a la vez.			
Permite que sea violada una prohibición.			
Imparte las órdenes de manera confusa o ambigua.			
Adopta actitudes serenas, firmes y seguras.			
Da mandatos imperativos y amenazadores.			
Se enfada permanentemente.			
Es constante y coherente con las sanciones.			
Corrige el comportamiento sólo en momento de crisis.			
Establece con calma las normas.			
Establece normas que los hijos o estudiantes pueden cumplir.			
Respeto a los hijos y estudiantes.			

2. Reflexionando a la hora de establecer normas

Piense en una norma que usted tiene en la familia o en la escuela y escríbala.

Analice la norma escrita y responda a las siguientes preguntas:

¿Con base en qué criterios establece la norma?

¿La norma favorece la autonomía y convivencia familiar o escolar? Argumente su respuesta.

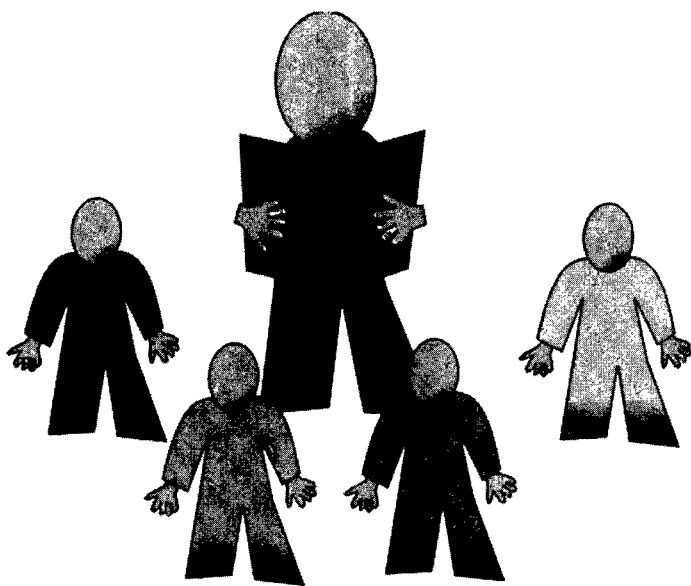
Si esa norma se infringe, ¿cómo la sanciona?, ¿surte efecto esa sanción?

3. Manejo de los conflictos

¿Qué sucede cuando se utilizan todas las estrategias y herramientas que se tienen a la mano para que los hijos o estudiantes cumplan las normas y estas no se cumplen?

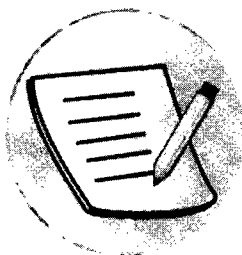
Si se presenta un conflicto entre padres e hijos y maestros y estudiantes por el incumplimiento de una norma, ¿cómo lo resuelve?, ¿considera que esta forma de resolverlo favorece la aceptación de la norma?, ¿por qué?

3. Comunicación



*Cuanto mas fielmente escuches la voz que hay en tí, mejor escucharás lo
que suena fuera*

Dag Hammarskjöld



Prueba de entrada

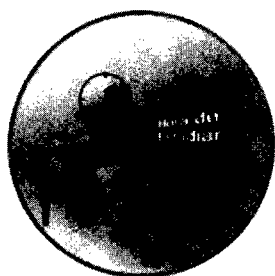
¿Cuánto sabemos acerca de la comunicación?

Lea con atención cada pregunta y responda de manera clara y concreta lo que usted sabe acerca de la comunicación. Compare sus respuestas con la lectura de este capítulo.

1. ¿Qué es la comunicación y qué, la comunicación asertiva?

2. ¿Cuáles son los tipos de lenguajes no verbales?

3. ¿Qué estilos de comunicación conoce?



Tiempo de estudiar

La comunicación y su uso es otro de los procesos claves en la formación de la autonomía de los hijos y estudiantes, por esto es importante que padres y maestros reconozcan que la comunicación va más allá de enviar y recibir información de manera unidireccional, ya que la comunicación es un proceso de intercambio bidireccional que permite establecer las relaciones entre dos o más personas, en la cual se afecta la autoestima de sí mismo y de los demás.

Para que la comunicación entre las personas sea válida, es necesario aprender a:

- **Callar**, aprender a escuchar, abrirse a comprender para dejarse permear por el otro en una actitud de empatía.
- **Respetar al otro** se basa en una actitud de manifestar buena voluntad hacia el otro, buscando siempre el lado bueno y positivo.
- **Renunciar a juzgar**, ya que la actitud de juicio es un obstáculo para la comunicación; pero si el juicio es favorable, el interlocutor se siente aceptado por el otro; aceptar al otro no significa hacer callar el propio sistema de valores, sino mantener una actitud de neutralidad que se requiere para la comunicación.
- **Mantener la distancia** significa escuchar y comprender al otro, sin involucrarse con él, de tal manera que no se pierda la objetividad de la comunicación.

En la relación diaria con los demás, existe dos formas de comunicación: la verbal y la no verbal.

La **comunicación verbal** o **lenguaje verbal** hace referencia a lo que se dice con las palabras, y se supone que todas ellas tiene una interpretación unívoca para todos los oyentes.

La **comunicación no verbal** o **paralenguaje** está presente en todas las interacciones. Este tipo de comunicación no utiliza signos lingüísticos y es conocida como el lenguaje de los gestos, del movimiento del cuerpo, del aspecto del rostro, del tipo de mirada, del tono de la voz y los sonidos, de la apariencia física, de la forma de vestirse, entre otros. Esta comunicación generalmente acompaña a la comunicación verbal.

Este tipo de comunicación no verbal se puede dividir en:

- **Lenguaje tonal**: corresponde al tono y a la calidad de la voz, como elementos vocales que acompañan a los mensajes verbales; por ejemplo,



los ruidos, las pausas, los ademanes. Hay tonos censurantes, afectuosos, amargados, agresivos, despectivos, acogedores, neutros, inquisitivos, entre otros.

- **Lenguaje gestual:** corresponde a la forma que cada persona tiene de acompañar la palabra, con los movimientos de brazos, manos, giros de la cara, miradas o sonrisas. Dichos movimientos transmiten normalmente los sentimientos y las emociones que subyacen a la palabra. Este lenguaje tiene un gran peso en la comunicación.
- **Lenguaje postural o cenestésico:** se relaciona con la sensación global del cuerpo que toma al comunicarse con los otros. La forma como se sienta o se mantiene erguido, la forma de moverse habitualmente, el balanceo, rigidez, etc., los cuales pueden transmitir mensajes de relajación, tensión, cooperación, aceptación o rechazo.
- **Lenguaje situacional:** hace referencia a la ubicación desde donde se habla o a la posición relativa que se prefiere para interactuar con los otros; por ejemplo, existen personas a quienes les gusta interactuar con los otros cara a cara sin obstáculos.
- **Lenguaje simbólico:** se relaciona con la forma de vestirse y los accesorios que utilizan las personas, como, por ejemplo: joyas, vestidos, etc.

En toda comunicación no verbal existen aspectos característicos, a saber:

- Interdependencia con la comunicación verbal.
- Regulador del proceso comunicativo.
- Predominio de la función emotiva o expresiva sobre la comunicación verbal.
- Variación según la cultura.
- Se rige por el principio de la simultaneidad, es decir, se envían varios mensajes a la vez.

- Es un recurso fundamental de la relación padres-hijos y maestros-estudiantes.
- Utiliza mensajes de doble nivel para calmar, culpar, superrazonar o distraer.

Teniendo en cuenta que en la formación de la autonomía, la comunicación ejerce un papel primordial, es necesario que padres y maestros revisen los cinco estilos básicos de comunicación que utilizan:

- **Culpador o recriminador:** es un estilo que se centra en los objetivos y deja de lado la relación. Los mensajes enviados en ambas direcciones son de críticas, recriminaciones y sermones.

En este tipo de comunicación predomina la actitud de dictador. Este estilo bien utilizado permite organizar, solucionar de manera oportuna e inmediata las situaciones que se presenten y restablecer las situaciones caóticas.

- **Computador o superrazonador:** en este estilo la comunicación se basa en palabras altisonantes y rebuscadas, las cuales impiden que se tengan en cuenta los objetivos y los resultados.

La actitud predominante de este estilo es la imperturbabilidad. Bien utilizado este estilo es analítico, objetivo y razonador y es muy útil para solucionar problemas.

- **Distractor o impertinente:** es el estilo de la comunicación de la confusión, la distracción y lo irrelevante.

La actitud predominante es la confusión y bien utilizado puede ayudar a distensionar o calmar los ánimos en situaciones de tensión, pues sirve de mediador y da soporte emocional.

- **Aplacador o conciliador:** es la comunicación del sí; en este estilo se tiene en cuenta la relación y se dejan de lado los objetivos.



La actitud predominante es la complacencia y bien utilizada es un estilo comprensivo que permite ponerse en los zapatos del otro para dar apoyo.

Los estilos de comunicación anteriormente mencionados, mal utilizados, generan malestar debido a las comunicaciones inadecuadas, cuando:

- Se descalifica, ridiculiza, juzga y critica a las personas.
- Se dice con ira.
- Se impone por la fuerza.
- Sólo se escucha a sí mismo.
- Se usa palabras como *siempre, nunca, todos, nadie*, entre otras.
- Se critica a la persona ausente.
- Se habla a través de indirectas.
- Se disminuye la autoestima.
- Se ofende al otro.
- Se guarda rencor.
- Se dan sermones, pero no se vive lo que se dice.
- Se incumplen las promesas.
- **Comunicación asertiva:** tiene en cuenta tanto la relación como los objetivos. Es la comunicación en la que se envían mensajes directos, sencillos, totales, claros y congruentes, los cuales no amenazan la autoestima de las personas y disminuyen los desacuerdos.

La utilización adecuada de este estilo de comunicación permite favorecer la autonomía debido a que:

- Los mensajes dados acerca de las normas se hacen de manera clara, directa, total y congruente.
- Se corrige de manera constructiva.

- Se mantienen las relaciones y se consiguen los resultados esperados.
- Se disminuyen los desacuerdos.
- Se aceptan las otras visiones de mundo sin imponer el propio punto de vista.
- Se posibilita el uso de razones, argumentos, bondades y desventajas en los desacuerdos.
- Se concreta el qué, el cómo, el cuándo y el quién.
- Se es fiel con el que está ausente.
- Se expresa exactamente lo que se quiere, de manera completa, directa y sin interrupciones.
- Se vive y se practica.
- Las palabras se expresan de manera serena y tranquila.
- Las personas escuchan activamente al otro y si se sienten atacadas, lo expresan abiertamente.
- Los mensajes se expresan en forma positiva, mostrando qué hacer en vez de qué no hacer.
- Se favorece la autoestima.
- Se cumplen las promesas.

En ocasiones, la comunicación asertiva se ve obstaculizada en el proceso de escuchar por:

- Pensar en lo que se va a contestar.
- Interrumpir el contacto visual con el interlocutor.
- Sacar conclusiones con anticipación.
- Escuchar desde la perspectiva personal.
- Interrumpir la comunicación del otro antes de terminar de escuchar la idea.



- Pensar en otros asuntos diferentes a lo que expresa el interlocutor.
- Dejarse influenciar por prejuicios como: *los hijos y los estudiantes no deben participar en diálogos porque no saben lo que dicen o no lo comprenden.*
- Usar generalizaciones como: siempre, nunca, etc.
- Discutir sobre temas o situaciones pasadas que no vienen al caso.
- Reprochar y rotular a las personas.
- Incapacidad para ponerse en el lugar del otro.
- Hablar por silencios.
- Escuchar sólo a los adultos y no a los hijos y estudiantes.

Para evitar estos obstáculos es importante que padres y maestros examinen la manera como se comunican con sus hijos y estudiantes, para adoptar cambios que permitan abrir espacios propicios y de esta manera alcanzar un bienestar para todos, pues es importante recordar que la forma como se comunican hijos y estudiantes depende de la forma como se aprendan a comunicar en la familia y en el colegio.

Con los padres y maestros se aprende a callar, hablar, escuchar o a no hacerlo, a hacer creer que escuchamos, a decir que sí y hacer lo que deseamos, a mirar a los ojos o esquivar la mirada, a decir sí con la palabra y no con la expresión. También a hablar y hablar sin concretar el tema de fondo o verdadero, a ser concreto, a mostrar las deficiencias o imperfecciones de los demás en vez de ver lo positivo. O, al contrario, a ver lo positivo y negar a ver los problemas, a hacer suposiciones y reaccionar ante ellas sin preguntarle al otro qué significa lo que hizo o dijo, a asumir siempre que hay una única forma de ver las cosas y esa es la propia.

En este orden de ideas, la comunicación entre padres e hijos, maestros y estudiantes, requiere del desarrollo de habilidades que permitan romper los modelos o hábitos establecidos, para convertirse en una persona asertiva y mejorar la comunicación; estas habilidades son:

- La **capacidad de observación**, pues al ser cuidadosos en la observación se percibirá lo que realmente ocurre y, de esta forma, se estará en posibilidad de comparar e integrar los mensajes verbales y no verbales.

Cuando se desarrolla esta capacidad se percibe de forma clara los estados de ánimo de los otros, se favorece la confianza y seguridad y se evita juzgar, lo cual permite vivir en armonía.

- La **destreza para comunicarse**, que exige tener una clara intensión de lo que se quiere comunicar; para ello se parte de hechos básicos, ideas específicas y conceptos fundamentales que permiten emitir el sistema de pensamientos de manera clara, lógica y concreta.
- La **asertividad para escuchar**, la cual es básica para la escucha activa, clave para lograr una comunicación eficaz. Escuchar con asertividad significa centrarse en comprender la experiencia del otro sin juzgar, interpretar o evaluar.
- Para lograr la asertividad hay que evitar la confrontación, la interrupción, captar el mensaje con objetividad, generar confianza al atender a la información verbal y no verbal, verificar la comprensión del mensaje, captar los sentimientos del otro y, ante todo, mostrar respeto por las opiniones diferentes a las propias.
- La **aceptación de las diferencias**, que consiste en aceptar el hecho de que cada persona es diferente, de tal manera que se pueda expresar lo que se quiere escuchando activamente lo que el otro dice.
- La **comunicación auténtica**, la cual se centra en la capacidad del padre y del maestro para brindar herramientas adecuadas a hijos y estudiantes, con el fin de establecer comunicaciones transparentes, generadoras de respeto, honestidad y retroalimentación permanente.

Si se tiene en cuenta lo anterior, la comunicación será positiva y permitirá el bienestar y la autonomía.



¿Qué tiene que hacer el padre y el educador para ayudar al hijo y al estudiante a tener una comunicación asertiva?

- Aprender a escuchar al otro.
- Fomentar la coherencia entre lo que se dice, se piensa y se expresa corporalmente.
- Realizar reuniones en familia o escolares que permitan practicar el estilo de comunicación más adecuado para el bienestar de todos los miembros.
- Establecer actividades que permitan abordar diferentes temas y dar variedad de opiniones, para aprender a respetar las diferencias, así no se esté de acuerdo con ellas.
- Enseñar a analizar los pros y los contras de cada opinión expresada que genere diferencias.
- Aprender a cambiar los mensajes negativos en la comunicación verbal por mensajes positivos, como: "estás despeinado y te ves horrible" por "péinate por favor".

Repetir de vez en cuando lo que acaba de decir la otra persona, para que se sienta comprendido y se pueda clarificar el mensaje; por ejemplo, cuando la hija diga: "en mi clase todas las niñas son tontas y engréidas", la madre le responda: "te sientes sola porque no puedes encontrar amigas".



¿Qué es importante que padres y maestros recuerden a la hora de fortalecer la comunicación?

- Al iniciar un diálogo con hijos y estudiantes, es necesario estar atentos a las frases, a los temas, a su lenguaje no verbal, para que sientan que se está en comunicación empática con ellos.
- Manejar las posiciones corporales que le permitan a hijos y estudiantes sentir que la comunicación es un intercambio de igual a igual.
- Predicar y aplicar:
- Recordar que las obras dicen más que la palabra, es decir, que la comunicación no verbal es más poderosa que la verbal.
- Definir lo que es importante y lo que no, pasarlo por alto.
- Ser realista, positivo, claro y específico en la comunicación.
- Comprobar las suposiciones y no actuar con base en ellas, sin confirmarlas.
- Manifestar los sentimientos abiertamente y con sinceridad, aceptando los sentimientos de los otros, sin emitir juicios de valor.
- Evitar que las diferencias se tornen en discusiones o peleas.
- Aprender a comunicarse positivamente, sin cambiar el tema cuando haya enfrentamiento de opiniones.
- Evitar la lógica para defenderse.
- Evitar vociferar, gritar, explotar, intimidar y culpar al otro.
- Evitar el sarcasmo, la burla y el sermón.
- Ser humilde y perdonar.



- Dialogar sinceramente y evitar castigar con el silencio.
- Aprender a usar el humor y a no tomar las cosas tan en serio cuando no se amerita.

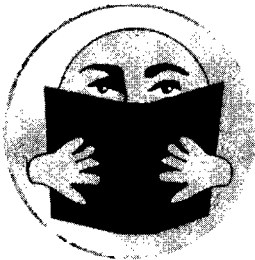


Tips para resaltar

Cuando existe incoherencia entre lo verbal y lo no verbal se generan dos mensajes que se contradicen mutuamente, creando desconcierto en la persona que recibe el mensaje.

Haga a los demás lo que a usted le gustaría que le hicieran.

Las verdades que más nos interesan siempre vienen a medio decir.



¿Qué actividades pueden facilitar la comunicación asertiva entre padres e hijos?

I. Reflexiono sobre mi estilo de comunicación

¿Cuál es el estilo de comunicación que usted como padre o maestro más emplea?
¿Cuál es la parte positiva y/o negativa del estilo de comunicación que usted posee?
¿Cómo ayudaría a gestionar la comunicación asertiva entre padres e hijos, maestros y estudiantes?

2. Cuestionario para el diálogo y la reflexión¹

A continuación encontrará una serie de preguntas que le permitirán autoevaluarse en el proceso de comunicación que establece con hijos o estudiantes.

Una vez resuelto el cuestionario, reflexione sobre aquellas preguntas que requiere mejorar para fomentar una comunicación asertiva que permita la formación de la autonomía.

Para responder el cuestionario es importante que tenga en cuenta la siguiente escala:

1	2	3	4	5
Poco	Algo	Bastante	Mucho	Muchísimo

Lea cada pregunta y al frente de ella señale con una X la respuesta debajo del número de la escala que le corresponda según su criterio.

Preguntas	1	2	3	4	5
¿Demuestro a mi hijo o estudiante que me interesa escuchar?					
¿Escucho para entender más que para rebatir?					
¿Ayudo a mi hijo o estudiante a hablar libremente?					
¿Trato por costumbre de ponerme en el lugar de mi hijo o estudiante?					
¿Dejo tiempo suficiente para que se exprese libremente?					
¿Hago preguntas para conocer mejor las razones de mi hijo o estudiante?					
¿Reformulo con otras palabras lo que mi hijo o estudiante dice?					
¿Suelo perder el control cuando me contradicen?					
¿Cuido los ruidos perturbadores como: visitas, teléfono, televisión, etc., cuando establezco un diálogo con mi hijo o estudiante?					

¹ El contenido de este numeral proviene de *Todos podemos ser mejores padres* (p. 127), por A. López Caballero, 2001, Madrid: Editorial CCS.



¿Juego nerviosamente con objetos mientras escucho?					
¿Mantengo silencio absoluto hasta que mi hijo o estudiante termina lo que tiene que decir?					
¿Miro atentamente a mi hijo o estudiante mientras habla?					
¿Soy consciente de sus mensajes no verbales, por ejemplo: el tono de voz, la postura, los gestos, etc.?					
¿Muestro tono irritado cuando no acepto la actitud o los planteamientos de mi hijo o estudiante?					
¿Soy consciente de mis mensajes no verbales?					
¿Tiendo a abusar de tecnicismos?					
¿Se me va a veces la imaginación a otros temas mientras habla mi hijo o estudiante?					
¿Resumo mentalmente lo que mi hijo o estudiante me comunica?					
¿Soy consciente de sus palabras y de sus sentimientos?					
¿Controlo eficazmente la exteriorización de mis rechazos?					
¿Tiendo continuamente a cambiar de tema?					
¿Adopto impulsivamente actitudes autoritarias como la censura, el juzgamiento, la imposición, etc.?					
¿Utilizo en la conversación un ritmo lento, un timbre de voz grave, un tono acogedor e interesado?					
¿Me manifiesto normalmente apurado y con prisa?					
¿Me dejo llevar exageradamente por la primera impresión?					
¿Tengo la sensación de que estoy perdiendo un tiempo que necesito para cosas más importantes?					
¿Escucho sólo lo que quiero oír?					
¿Mi estado de ánimo es con frecuencia imprevisible?					

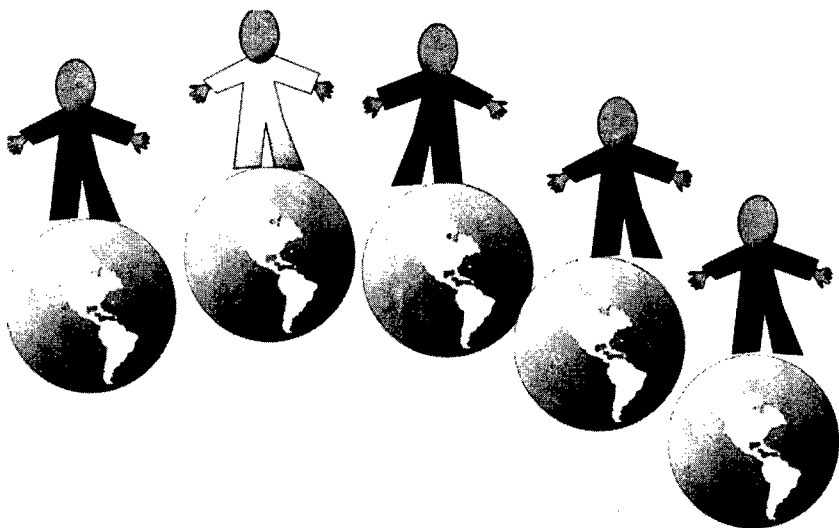
El interés de este cuestionario no radica en efectuar cálculos matemáticos y detectar si cumpla los mínimos establecidos. Más bien se trata de subrayar las preguntas en las que me he visto a mí mismo como poco asertivo.

3. Analizando mi comunicación no verbal

Pídale a su hijo o estudiante que, al hablar con usted, observe los gestos, las posturas, las miradas, los movimientos de brazos, etc., para luego dibujarlo.

A continuación, dialogue con su hijo o con su estudiante sobre lo graficado y sobre la forma como este lenguaje no verbal influye en la comunicación y, por ende, en la relación.

4. Autoestima



El viaje más largo es el que se hace hacia el interior de uno mismo

Daj Hjalmar Hammarskjöld

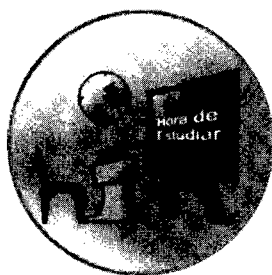


Prueba de entrada

¿Cuánto sabemos acerca de la autoestima?

Lea con atención cada pregunta y responda de manera clara y concreta lo que usted sabe acerca de la autoestima. Compare sus respuestas con la lectura de este capítulo.

1. ¿Qué se entiende por autoestima, autoimagen y autoconcepto?
2. ¿Qué conductas considera que afectan la autoestima de sus hijos o estudiantes?
3. ¿Cómo podría reconocer a un hijo o estudiante con baja autoestima?



Tiempo de estudiar

La autoestima permite la consolidación del aprendizaje social que el hijo y el estudiante requieren para establecer relaciones armónicas y de sana convivencia, no sólo con los miembros de la familia, sino con las personas que se relaciona a lo largo de la vida, relaciones que le aportan sentimientos de aprecio por sí mismo y por los demás, a partir de sentirse apreciados por otros, tomados en cuenta y apoyados en situaciones de crisis o de alegría.

Cuando la familia y el entorno institucional no brindan a los hijos y a los estudiantes un sólido aporte emocional, se generan dificultades en el aprendizaje social y, por ende, en el desarrollo de habilidades sociales, las cuales inciden tanto en lo afectivo como en su desarrollo integral. Por eso es importante que padres y maestros favorezcan una base relacional efectiva para el desarrollo de la autoestima.

¿Qué se entiende por autoestima?

Existen diferentes definiciones, pero se puede decir, en general, que la autoestima se relaciona con la estima, la percepción y la actitud.

- Como estima, es el sentimiento de aprecio o desprecio por sí mismo y por las capacidades que se poseen.
- Como percepción, se refiere al reconocimiento y conciencia que cada persona tiene sobre sus propios méritos.
- Como actitud, se asocia con la forma habitual de pensar, sentir y actuar.

La **autoestima**: como actitud tiene un componente cognitivo, afectivo y conductual, cada uno relacionado con el autoconcepto, la estimación y la imagen.

El **autoconcepto**: es la construcción del concepto que tiene la persona sobre sí mismo y que se forma a partir de las creencias, ideas, opiniones y conceptos que los demás tienen sobre el otro.

La **estimación**: es el sentimiento de aprecio o desprecio que tiene la persona sobre sí mismo y que se forma a partir de la valía que los demás le demuestran.

La **imagen**: es la percepción mental que tiene cada persona de su apariencia física y que puede afectar la manera como se ve la persona; se forma a partir de la evaluación corporal o estética que los otros hacen de la persona y que afecta la aceptación o rechazo de sí mismo ante la sociedad.



En la Tabla 2 se aprecian los componentes de la autoestima.

Tabla 2. Componentes de la autoestima que sirven como base del desarrollo de la personalidad del individuo.

AUTOESTIMA		
COGNITIVO	AFECTIVO	CONDUCTUAL
AUTOCONCEPTO	AUTOESTIMACIÓN	AUTOIMAGEN
IDEAS Y OPINIONES	SENTIMIENTOS	INTENCIÓN-PERCEPCIÓN
CREENCIAS	VALORES	DECISIÓN

Estos aspectos implican el establecimiento de la pirámide de la autoestima, como se muestra en la Figura 7.

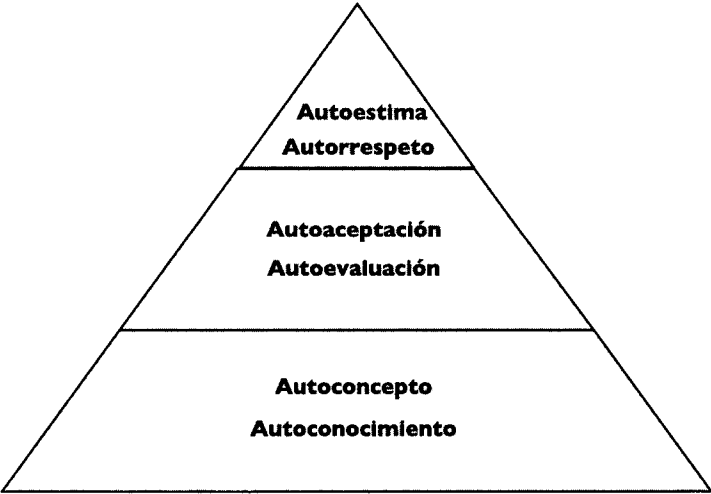


Figura 7. Pirámide de la autoestima.

La autoestima se construye a partir de:

Las **personas** que rodean al hijo y estudiante. Los padres y los maestros son las personas significativas con las que se establece el apego y la relación afectiva con la cual el hijo y el estudiante aprenden a confiar en los demás y, por ende, a establecer relaciones positivas. Estas relaciones a lo largo de la vida le permiten aprender a aceptar a los demás, a negociar, a cumplir compromisos, a reconocer que el otro es diferente y a discrepar constructivamente con los demás.

Las **experiencias** que los hijos y estudiantes tengan con sus iguales y otras personas del entorno sociocultural aportan oportunidades para que se sientan apreciados y/o reconocidos; estas experiencias se convierten en vivencias que perduran durante toda la vida.

Los **sentimientos** que se consideran positivos o negativos dentro de una cultura o de una sociedad afectan la autoestima de las personas, pues los sentimientos se ven afectados por los factores sociales como las creencias, los valores y la cultura. Si, por ejemplo, el llorar se considera como un sentimiento negativo en los varones debido a la cultura machista, es mal visto que los varones lloren.

¿Qué actitudes y conductas afectan la autoestima de hijos y estudiantes?

- El abandono y el maltrato físico, verbal, psicológico, emocional y sexual dejan huellas nefastas en la autoestima.
- El autoritarismo de los padres y maestros que no aceptan nada contrario a lo que dicen, fomentando la perfección, las actitudes de rebeldía o la sumisión.
- Las actitudes de negligencia, las cuales les hacen pensar que son inferiores y no merecen ser cuidados o atendidos.
- El manejo del duelo ante un evento como la separación de los padres, la pérdida de un ser querido, etc., se debe aclarar de manera explícita, para que no se sientan culpables por la atribución de esos eventos.

Es importante que padres y maestros tengan en cuenta las conductas que pueden indicar una alta o baja autoestima en los niños y en los jóvenes, como se muestra en la Tabla 3.



Tabla 3. Conductas indicadoras de alta o baja autoestima.

Conductas indicadoras de alta autoestima	Conductas indicadoras de baja autoestima
Intentar algo nuevo; aprender o probar nuevas actividades.	Evitar intentar realizar nuevas actividades intelectuales, deportivas, sociales, entre otras, por miedo al fracaso.
Demostrar responsabilidad por sus actos.	Engañar, mentir o culpabilizar a otros de sus errores.
Asumir una actitud de colaboración con los otros.	Regresar a realizar conductas de etapas anteriores.
Poseer conductas pro-sociales.	No confiar en sí mismo.
Confiar en sí mismos.	Demostrar angustia ante nuevas situaciones que considera incontrolables.
Demostrar actitudes de liderazgo.	Manifestar actitudes de agresividad, timidez o rechazo.
Aprender de los errores.	Baja tolerancia a la frustración.

De ahí que padres y maestros requieran reconocer que una persona con una alta autoestima proyecta a los demás una dinámica de autoaceptación que comunica y favorece a los otros, tal como se muestra en la Figura 8.

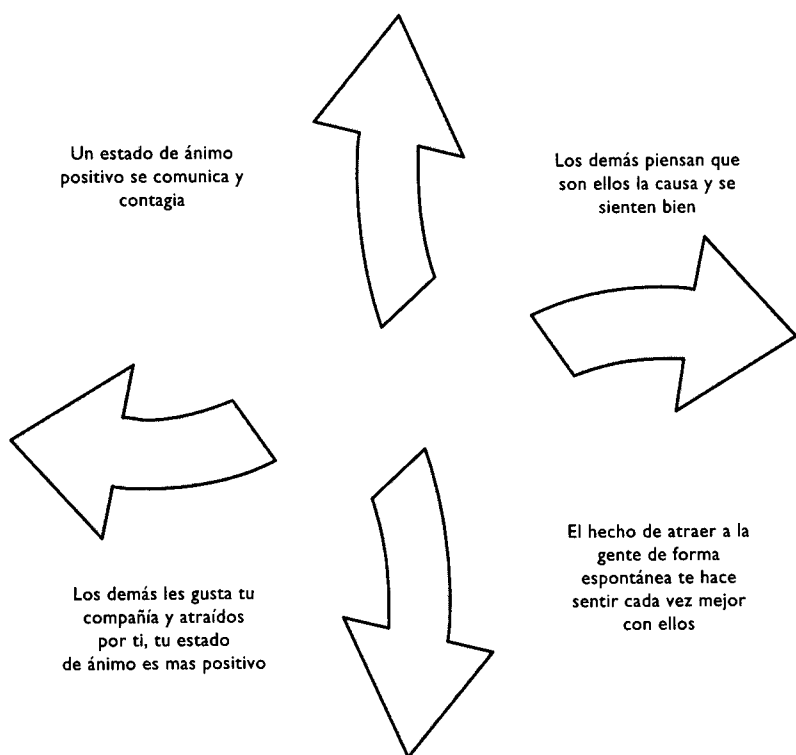


Figura 8. Mecanismo positivo de la autoaceptación. Adaptado de *Cómo desarrollar la inteligencia emocional* (p. 171), por P. Torrabadella, 2001, Barcelona: Océano ámbar.



¿Cómo ayudar a gestionar la autoestima de hijos y estudiantes?

Para fomentar la autoestima de hijos y estudiantes, los padres y maestros requieren concentrarse en los aspectos positivos y no en los negativos; para esto es importante:

- Elogiar a los hijos y estudiantes de manera directa y sincera.
- Tratar a hijos y estudiantes con respeto, atendiendo a lo que se les dice.



- Aceptar a los hijos y estudiantes tal y como son, con sus preferencias, gustos, temperamentos y ritmos, aprendiendo a distinguir los modos de ser y sin compararlos con nadie.
- Tener en cuenta las opiniones de los hijos y los estudiantes.
- Responder a las preguntas de hijos y estudiantes de forma completa, honesta y oportuna.
- Posibilitar que los hijos y estudiantes resuelvan sus problemas y tomen decisiones por sí mismos; exigirles igualmente que las cumplan y las asuman.
- Permitir que hijos y estudiantes sean responsables con los deberes que les corresponde, de acuerdo con su etapa madurativa.
- Evitar la sobreprotección para que se sientan seguros y responsables de lo que pueden hacer, pues la sobreprotección imposibilita a la persona.
- Permitir que los hijos y estudiantes se sientan capaces de actuar ante los obstáculos, como una forma de fortalecer la tolerancia ante la frustración.
- Fomentar las habilidades e intereses de los hijos y estudiantes.
- Evitar las actitudes de culpabilidad y juzgamiento.
- Tomar en serio sus sentimientos.
- Corregir en privado los errores, las faltas o la desobediencia de los hijos y estudiantes.
- Imponer sanciones que se puedan cumplir.
- Cumplir lo que se promete.
- Evitar ceder ante los deseos y demandas innecesarias de los hijos y estudiantes.
- Brindar afecto.
- Enviar mensajes positivos.
- Reconocer los talentos y las capacidades.

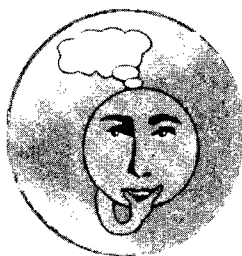
- Tener expectativas razonables con respecto a sus logros.
- Asimilar e interiorizar la imagen personal como padres y maestros, para poder estimularla en hijos y estudiantes.
- Contribuir al establecimiento de metas claras y concretas.
- Evitar poner sobrenombres y hablar en forma de burla o irónicamente sobre su forma de ser.
- Valorar el esfuerzo y la dedicación con que hace las cosas y no solamente los resultados.

Cuando una persona tiene una buena autoestima se sabe valioso y competente, gusta del aprender a aprender, es responsable, se relaciona y se comunica adecuadamente con los otros, confía en sí mismo y en los demás, se torna creativo y seguro. Por eso es importante que padres y maestros tengan claridad en las conductas indicadoras de alta o baja autoestima.



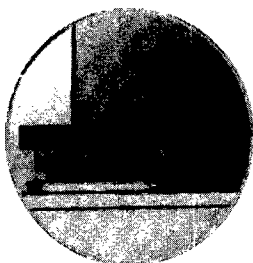
¿Qué tiene que hacer el padre y el educador para ayudar al hijo y estudiante en el crecimiento de la autoestima?

- Ayudar a reconocer fortalezas y aprovechar las cualidades y capacidades.
- Expresar abiertamente información que los haga sentir especial.
- Ofrecer experiencias para que desarrollen sus capacidades, habilidades y talentos.
- Reconocer y concientizarse de que todo no se puede ejecutar en ciertas etapas del desarrollo de la persona.
- Demostrar que las equivocaciones y errores son oportunidades de crecimiento y desarrollo, por lo tanto no castigarlas.
- Evitar expresar calificativos negativos y no elogiar más de la cuenta.



¿Qué es importante que padres y maestros recuerden a la hora de fortalecer la autoestima?

- Tener en cuenta que los hijos y estudiantes son todos diferentes.
- Reconocer que los hijos y estudiantes son diferentes a los padres y maestros.
- Tener presente que la diferencia enriquece a la persona.
- Recordar que el amor no puede quedar condicionado a la magnitud de los logros.
- La autoestima es el motor de la salud mental de la persona.
- La valoración positiva y el aprecio realista de los talentos y capacidades ejercen una actitud positiva sobre el desarrollo de la personalidad.
- La autoestima se construye desde los primeros años.
- La alta autoestima es el pilar fundamental de cualquier proyecto de vida que emprenda la persona.
- Tener presente que son enemigos de la autoestima: el regaño, recalcar el error, la indiferencia, la crítica y la burla, la perfección, las acciones agresivas o abusivas, los pensamientos negativos y la etiqueta negativa.
- Contribuir a desarrollar la creatividad, la inventiva y la capacidad de encontrar soluciones en situaciones difíciles.



Tips para resaltar

La autoestima es clave para gestionar los pensamientos, administrar las emociones, ejercer el liderazgo en uno mismo, trabajar en pérdidas y frustraciones y superar conflictos.



¿Qué actividades pueden estimular la autoestima?

1. Conocernos mejor nos ayuda a favorecer la autoestima

Cada persona tiene aspectos positivos y negativos que fortalecen o afectan nuestra autoestima. A continuación se sugiere reflexionar sobre dichos aspectos:

¿Cuáles son los aspectos positivos y negativos que fortalecen o afectan mi autoestima? Escríbalos debajo de cada columna.

Aspectos positivos	Aspectos negativos

Busque a una persona que lo conozca muy bien y solicítele que escriba en el cuadro que aparece a continuación las cualidades positivas que usted posee y los aspectos que considera que se deben mejorar de su forma de ser. No le muestre el cuadro que usted desarrolló sobre los aspectos positivos y negativos.



Cualidades positivas	Aspectos por mejorar

Retome los aspectos negativos que afectan su autoestima y los aspectos por mejorar que le señaló la persona escogida por usted. Analice las coincidencias o discrepancias y obtenga los aspectos en común. A continuación, escriba la forma de convertir estos aspectos en positivos.

Tenga en cuenta que cada aspecto que desea cambiar debe ser un compromiso y propósito en su vida, de lo contrario no lo escriba.

2. La carta

Escriba su autorretrato psicológico en una carta, explicando a un desconocido qué tipo de persona es, qué estilo de vida lleva y qué clase de vida le gustaría tener.

Una vez realizada la carta, léala e identifique las fortalezas que posee y que es necesario cultivar, en pro de la estimulación de la autoestima de hijos y estudiantes.

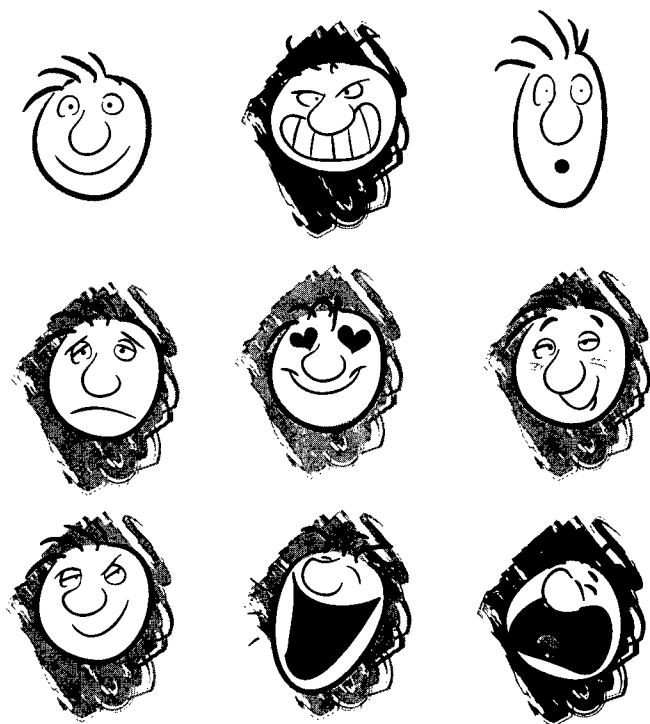
3. ¿Qué tanto conoce a sus hijos o estudiantes?

Solicite a sus hijos o estudiantes que elaboren un cuento o una historieta en la cual ellos sean los personajes principales. Si aún no pueden escribirlo, pídales que narren o dibujen el cuento o la historieta. Paralelamente, describa al hijo o al estudiante, teniendo en cuenta fortalezas y debilidades.

Una vez los hijos o estudiantes terminen el cuento o historieta, y usted lo conozca, realice un ejercicio de reconocimiento comparativo de los aspectos

positivos o negativos, identificados por usted y por ellos, y reflexione sobre qué tanto conoce a sus hijos o estudiantes. Escríbalo en una frase.

5. Emociones



Los padres y maestros que nunca desisten contribuyen a desarrollar el aprecio por la vida, la esperanza, la perseverancia, la motivación, la determinación y la capacidad de cuestionarse, de superar obstáculos y vencer fracasos.

Augusto Cury



Prueba de entrada

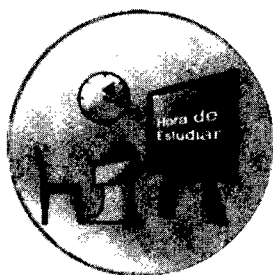
¿Cuánto sabemos acerca de la inteligencia emocional?

Lea con atención cada pregunta y responda de manera clara y concreta lo que usted sabe acerca de la inteligencia emocional. Compare sus respuestas con la lectura de este capítulo.

1. ¿Qué es la inteligencia emocional?

2. ¿Existe diferencia entre sentimiento y emoción?

3. ¿Es posible enseñar a los hijos y estudiantes el autocontrol de sus emociones?
¿Cómo?



Tiempo de estudiar

¿Qué es la inteligencia emocional?

Es un término que fue acuñado por Peter Salovey y John Mayer, psicólogos de la Universidad de Yale, y difundido por Goleman (1996. p. 63). Definen la inteligencia emocional como la capacidad que tienen las personas para sentir, entender, controlar y modificar los estados anímicos.

Las emociones son un mecanismo de supervivencia implantado por la inteligencia y manifestado en la evolución de las especies. Las emociones no pueden calificarse como negativas o positivas, sino que se tienen que analizar en el contexto en que se manifiestan.

Las emociones son una combinación compleja de aspectos fisiológicos, sociales y psicológicos, dada dentro de una misma situación de manera heterogénea, como respuesta a la consecución de un objetivo, de una necesidad o de una motivación.

¿Qué son los sentimientos y qué son las emociones?

Los sentimientos son una disposición que favorece o dirige la conducta de las personas y dan fuerza a la naturaleza humana. Los sentimientos pueden ser profundos y duraderos, superficiales o variables.

Las emociones son reacciones fisiológicas que se manifiestan en el comportamiento debido a las sensaciones percibidas. Las emociones son de corta duración y son la manifestación de los sentimientos.

Las personas perciben (reciben una sensación), sienten y aprecian (aparece un sentimiento, un sentir el cuerpo) y se emocionan (lo expresan con una reacción fisiológica y/o comportamental). En la Tabla 4 se muestra la sensación, el sentimiento y la emoción que se reflejan a través del cuerpo.

Tabla 4. Sentimientos y emociones que se expresan a través del cuerpo.

Los sentimientos y emociones se sienten y expresan a través del cuerpo		
Sensación	Sentimiento	Emoción
Percepción	Sentir en el cuerpo	Reacción
Sentidos		Emocional/fisiológica

Los sentimientos y las emociones son determinantes para el desarrollo de la personalidad, por lo tanto, padres y maestros deben prestar atención y dedi-



cación al desarrollo y manejo de los sentimientos y emociones de los hijos y estudiantes para contribuir con el equilibrio emocional.

¿Cuáles son las habilidades de la inteligencia emocional?

Las habilidades de la inteligencia emocional son cinco: la autoconciencia, el control emocional, la motivación, la empatía y las habilidades sociales. Estas habilidades se pueden clasificar generalmente en dos grandes áreas (interna y externa), según las inteligencias propuestas por Howard Gardner:

1. **Área interna: habilidades de la inteligencia intrapersonal** relacionadas con el autoconocimiento de la persona. Las habilidades que se ubican en esta inteligencia son:
 - La *autoconciencia* o *autoconocimiento*, entendida como la capacidad que tienen las personas para identificar y reconocer las propias sensaciones, emociones y sentimientos.
 - El *control emocional*, entendido como aquella habilidad que le permite a la persona regular, adecuar o modificar la expresión y exteriorización de las manifestaciones emocionales al contexto y personas implicadas, reduciendo intensidad y/o duración.
 - La *motivación*, entendida como la capacidad para motivarnos a nosotros mismos y a los demás.
2. **Área externa: habilidades de la inteligencia interpersonal**, referidas a las relaciones que la persona establece con los otros. Las habilidades que se ubican en esta inteligencia son:
 - La *empatía*, entendida como la capacidad para ponernos en el lugar de la otra persona y poder ver, desde su perspectiva, lo que siente y piensa, para comprenderlo.
 - Las *habilidades sociales*, que favorecen la interacción con los otros y se definen como la eficacia personal que le permite a la persona

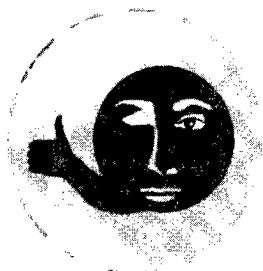
liderar, persuadir, dirigir, negociar, cooperar, trabajar en equipo y resolver problemas.

Estas habilidades son importantes, porque una emoción o un sentimiento reprimido, al crecer en intensidad o ser negativo, puede llevar a las personas a estallidos que afecten las relaciones consigo mismo y con los demás.

¿Por qué es importante que padres de familia y educadores desarrollen las cinco habilidades de la inteligencia emocional?

Para los educadores y los padres de familia es importante que desarrollen estas cinco habilidades de la inteligencia emocional porque:

- Permiten propender al bienestar psicológico de hijos y estudiantes, como base para el desarrollo armónico y equilibrado de la personalidad.
- Contribuyen con la salud física de los hijos y estudiantes, al evitar los patrones o hábitos dañinos, producidos por los permanentes desequilibrios emocionales, como la ansiedad, el miedo, la ira, etc. Las emociones implican cambios fisiológicos notables que frecuentemente conllevan trastornos somáticos.
- Favorecen el entusiasmo, el optimismo y la motivación de los hijos y estudiantes hacia las diferentes áreas de la vida de una persona.
- Fomentan las adecuadas relaciones interpersonales en los diferentes ámbitos (familiar, social, laboral y profesional); las emociones determinan los comportamientos de las personas entre sí, en los ámbitos donde se relacionan.
- Influyen en el rendimiento académico, laboral, deportivo, artístico, creativo, entre otros.
- Contribuyen a que hijos y estudiantes aprendan a expresar los sentimientos y emociones sin agresividad y sin culpabilizar a otros de ellos; que aprendan a saber entenderlos y a descargarlos sin herirse a sí mismo y a los demás.
- Favorecen la seguridad y la autoestima.



¿Cómo ayudar a gestionar las emociones en hijos y estudiantes?

Para gestionar las emociones de hijos y estudiantes es necesario que los padres de familia y educadores posean una seguridad emocional que les brinde a los hijos y estudiantes un equilibrio emocional y una relación de armonía, a través de la amabilidad, la comprensión, el respeto, la seguridad, el optimismo, la capacidad de resolución de problemas y la actitud positiva ante todas las situaciones presentes en la vida, ya que esto les brinda la posibilidad de interactuar armónicamente consigo mismos, con los demás y con el entorno.

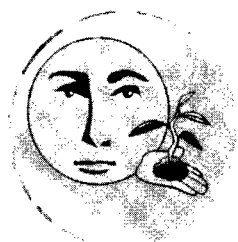
Los padres y educadores pueden enseñarle a los hijos y estudiantes a gestionar sus emociones teniendo en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Enseñarles a permanecer atentos a las señales emocionales, tanto a nivel físico como a nivel psicológico.
- Demostrarles que las emociones no son buenas o malas en sí mismas, por lo tanto, no se pueden someter a censura, sino enseñarles a desarrollar habilidades para no hacerse daño con ellas o hacerle daño a los otros. De ahí la importancia de enseñarles a identificar las situaciones que desencadenan las emociones que les hacen daño a sí mismo o a los otros.
- Enseñarles a nombrar de forma concreta las emociones y las sensaciones que reflejan en el cuerpo.
- Expresar las emociones directamente a la persona que los ha desencadenado, sin acusaciones o agresiones, sino explicando la situación o conducta que personalmente nos ha afectado, de manera directa e indirecta.
- Enseñarle a reconocer de manera consciente qué emociones se sienten y cómo pensarlas, leerlas y verbalizarlas.

- Facilitar la capacidad para hacer consciente y razonar sobre las emociones sentidas, entendiendo la complejidad de las mismas, las necesidades que subyacen a ellas, los deseos que las desencadenan, las cosas, situaciones o personas que influyen en las emociones personales.
- Analizar los pensamientos generados por las diversas emociones, la forma como nos afectan, las reacciones que propician y las consecuencias que tienen.
- Ponerse en el lugar del otro y sintonizarse con él (empatía) para ser consciente de las emociones de los otros.
- Dirigir y manejar las emociones de forma eficaz, evitando las respuestas incontroladas en situaciones de ira, miedo, estrés, etc. De tal manera que no se obstaculice la posibilidad de razonar sobre ellas y de tomar decisiones de acuerdo con los valores y normas que favorecen la convivencia y armonía.
- Controlar los estallidos emocionales, los cuales son entendidos como aquella emoción física y psicológica que se encuentra por un determinado tiempo libre de todo control racional.
- Reflexionar y ordenar las emociones al servicio de un objetivo motivacional como ¿por qué hago las cosas?, de esta manera se pueden controlar.
- Evitar los sentimientos victimarios.
- Ver lo positivo de cualquier situación.
- Pensar en los demás, no sólo en sí mismo.
- Saber escuchar y prestar atención a lo que las otras personas dicen.
- Respetar la intimidad de sí mismo y de los demás.
- Reconocer la equivocación y aprender a disculpar y disculparse ante el error o la falta de control de las emociones.
- Contarle a los hijos y estudiantes situaciones donde se ha perdido el control emocional y la forma como se aprendió a recuperarlo.



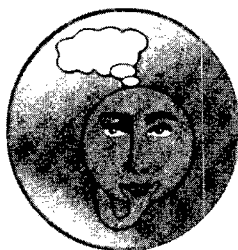
- Ayudar a tolerar frustraciones, enseñando que no siempre se consigue lo que se quiere.



¿Qué tiene que hacer el padre y el educador para ayudar al hijo y estudiante en el crecimiento de la inteligencia emocional?

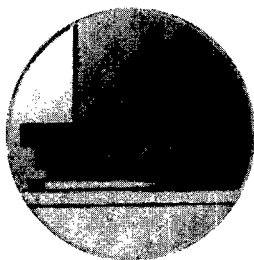
Para que padres y educadores puedan contribuir con el crecimiento de la inteligencia emocional es necesario que:

- No exagere la conducta del hijo o del estudiante, no le reproche, por el contrario, hágale ver los aspectos positivos o negativos de su comportamiento o decisión. Evite frases como “no hay por qué ponerse así”, “no tienes que comportarte como si esto fuese el fin del mundo” o “lo que te sucede no es tan grave”. Tampoco hay que comportarse tratando de eliminar el descontento o el enfado del niño siendo muy blando o permisivo.
- Se coloque en el lugar del niño o del estudiante para comprender su emoción o sentimiento; por ejemplo, diga: “sí, hijo, me doy cuenta de lo que te duele, de lo que estás pasando” o “comprendo lo mal que te sientes en este momento”.
- Le ayude a reconocer y aceptar los sentimientos para que los pueda expresar.
- Le permita identificar por el nombre la emoción o sentimiento que está sintiendo.
- Le enseñe a motivarse a sí mismo y a tener una conducta de optimismo; para esto es indispensable que conozca la vida y la personalidad de su hijo o de su estudiante.
- Dialogue con el hijo o con el estudiante, esto es importante para conocer sus necesidades, deseos o motivaciones.
- Lo escuche con atención y lo trate con consideración.
- Le plantee ayudas y retos ante las dificultades.



¿Qué es importante que padres y maestros recuerden a la hora de fortalecer la inteligencia emocional?

- Escuchar y sentir los sentimientos de sus hijos y estudiantes.
- Dejarlos expresar libremente.
- Expresarles los sentimientos.
- Ayudarles a nombrar lo que sienten para que identifiquen sus sentimientos.
- Compartir lo que sienten, pero también, en ocasiones, dejarles que lo asuman solos.
- Evitar enfrentamientos o enfados ante las emociones y sentimientos que expresan los hijos y estudiantes.
- Los sentimientos necesitan ser educados, no manipulados, ni anulados.
- Los hijos y estudiantes necesitan sentirse aceptados, respetados, escuchados y comprendidos.



Tips para resaltar

Escuchen más a los hijos y estudiantes y hablen menos, porque quien escucha comprende la mirada de un hijo o de un estudiante y entiende lo que está manifestando.



¿Qué actividades pueden facilitar las habilidades de la inteligencia emocional?

A continuación encontrará una serie de actividades para favorecer las habilidades de la inteligencia emocional en hijos y estudiantes.

1. Habilidad de autoconocimiento

BUSCO MI NOMBRE: ¿DÓNDE SE ESCONDE?

Objetivos

- Identificar los aspectos positivos que hay en los demás.
- Expresar y recibir elogios adecuadamente.

Materiales

- Tarjetas con los nombres de cada hijo o estudiante
- Lápices y colores
- Hojas blancas
- Cartulina y cinta

Procedimiento

Para cada hijo o estudiante se preparan dos tarjetas: una con el nombre y otra con el apellido, ambos escritos con letras grandes, en mayúsculas. Se esconden en diferentes lugares. Dada la señal, se da comienzo al juego para que los hijos o estudiantes se lancen en la búsqueda de las tarjetas. Cuando encuentren su nombre y apellido lo colocan con el gancho sobre el pecho y se van sentando de tal manera que se puedan ver cara a cara.

Sentados todos, el padre o el educador les dirá lo mucho que nos gusta a todos sentirnos queridos; saber que lo que hacemos les gusta a los demás y

que ellos se sienten bien en nuestra compañía; para que nos sintamos bien con los demás, es importante poder decirlo abiertamente y de forma sincera, porque si todos dijéramos a menudo lo que admiramos los unos de los otros, tendríamos más confianza y estaríamos más contentos con nosotros mismos.

Se solicitará a los hijos o estudiantes observar a los otros y darse cuenta de qué es lo que la persona que está frente a nosotros tiene de bueno, de positivo, de hermoso o de interesante. Invitémoslo a pensar en lo que se ha compartido y las cosas que se han observado de esa persona; lo que nos gusta de él o de ella; por ejemplo: “me gusta como bailas”, “tus habilidades para el deporte son muy buenas”, etc. La persona que recibe el elogio dirá cómo se sintió y dará las gracias.

Elabore con el hijo o el estudiante un álbum de fotografías o de dibujos en el que se refleje lo que permanentemente les van diciendo y expresando, de tal manera que se reflejen los pensamientos, emociones o sentimientos. Vea el álbum y reflexione con el hijo o el estudiante acerca de lo expresado.

2. Habilidad de control emocional

APRENDAMOS A MANEJAR NUESTRAS EMOCIONES

¿NOS EXPRESAMOS ASÍ?

Objetivo

Reconocer cómo se expresan las emociones y los sentimientos cotidianamente.

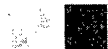
Materiales

Tarjetas con escrito de emociones (enojo, inconformidad, tristeza, alegría, afecto, miedo, satisfacción, cansancio, aburrimiento, ternura...).

Bolsa

Cinta de enmascarar

Hojas de papel y lápices



Procedimiento

Coloque en una bolsa las tarjetas con el nombre de las emociones. Solicite al niño o al estudiante que saque una tarjeta sin que la muestre y trate de representar mediante mímica la emoción que le salió para que usted la adivine. Una vez descubierta la emoción, reflexione y analice cómo se expresan esas emociones y sentimientos en su familia y/o en el colegio.

A medida que se van dando las conclusiones sobre la reflexión y el análisis de la emoción o sentimiento, comenten cómo se expresa generalmente, si se hace de forma adecuada o no y la manera como esta emoción o sentimiento favorece o afecta la armonía en el hogar o en el colegio, los beneficios en las relaciones con los demás, etc.

3. Habilidad social

MIEDO EN EL SOMBRERO

Objetivos

Facilitar la comunicación y el compartir la expresión de sentimientos con los demás.

Estimular la aceptación y la cohesión en el grupo familiar o escolar.

Materiales

Dos tarjetas por cada participante (papel de dos colores)

Lápices

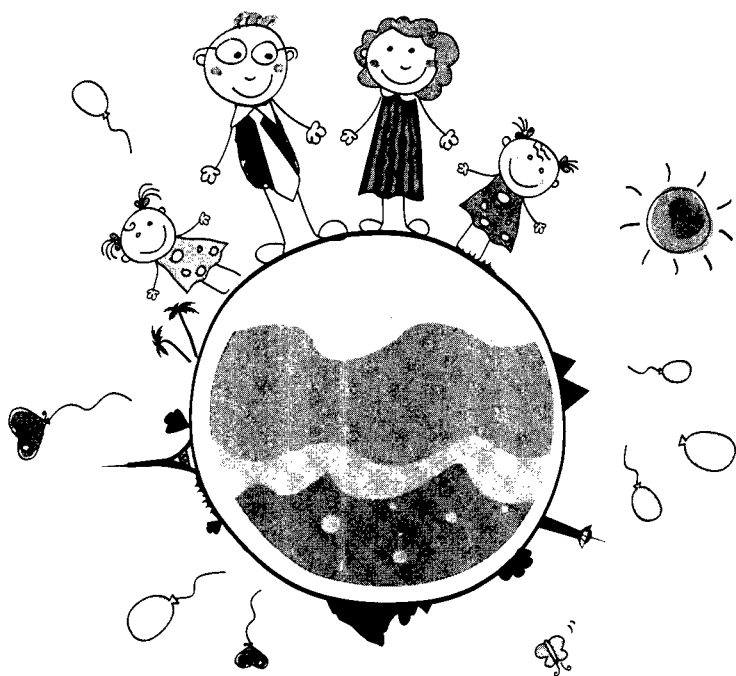
Dos sombreros (uno negro y otro azul)

Procedimiento

Sentados en círculo se entrega a cada hijo o estudiante una tarjeta y un lápiz, para que cada uno escriba en forma anónima un miedo o temor que sienta; por ejemplo: “En mi familia o en este grupo, tengo miedo de... o tengo miedo de expresar mi tal o cual sentimiento porque...”. Una vez escritos todos los miedos y temores, se solicitará depositarlos en el sombrero negro. Luego cada

uno sacará una tarjeta al azar, se leerá y se dialogará sobre ella la forma como se expresa, se verbaliza y se siente, así como los efectos que tiene en cada persona. Una vez leídas todas las tarjetas, se entregará a cada persona otra tarjeta (color azul claro, amarillo o verde claro) para que cada uno escriba una solución sobre cómo cada uno de esos temores se pueden expresar de manera positiva y posteriormente se colocarán en el sombrero azul. Al finalizar, se leerán las soluciones y se reflexionará sobre cada solución.

6. Redes de apoyo familiar



Donde hay amor, ¿qué puede hacer daño?, donde no lo hay, ¿qué puede ser de provecho?

San Agustín



Prueba de entrada

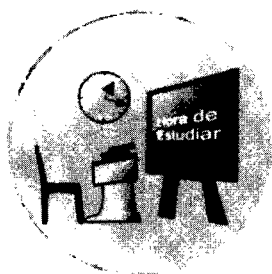
¿Cuánto sabemos acerca de las redes de apoyo?

Lea con atención cada pregunta y responda de manera clara y concreta lo que usted sabe acerca de las redes de apoyo. Compare sus respuestas con la lectura de este capítulo.

1. ¿Qué es una red social de apoyo? y ¿quiénes son los actores que confluyen en estos procesos?

2. ¿Cuáles son los intereses de una red social? y ¿para qué se promueve una red social?

3. ¿Qué es una red familiar? ¿Cómo está conformada la red familiar? ¿Con qué sentido se promueve una red familiar?



Tiempo de estudiar

¿Qué es una red social de apoyo?

Desde la perspectiva comunitaria y familiar, las redes son construcciones simbólicas que entrelazan los sistemas humanos con el fin de satisfacer diversas

necesidades, como la solidaridad y el apoyo emocional en torno a las situaciones que viven y enfrentan las personas. De ahí que las redes sociales de apoyo confluyan en las comunidades, ya que en ellas se da el espacio vital para el establecimiento de vínculos que facilitan el crecimiento y el intercambio de conocimientos, anhelos y realidades, las cuales se requieren para satisfacer las necesidades de diferente orden.

¿Cómo se puede definir una red social de apoyo?

La red se puede definir como una estrategia de vinculación que permite el intercambio entre instituciones y personas que deciden voluntariamente unir sus esfuerzos, experiencias y conocimientos para el logro de fines comunes. Constituye una modalidad organizativa y de gestión, en la que sus características dominantes son la adaptabilidad, la flexibilidad, la apertura, la horizontalidad, la fluidez y la espontaneidad de las relaciones (Amaya, Ramírez y Defacci, s.f.).

Las redes pueden ser vistas como sistemas bien definidos, ya que tienen una clara finalidad; pero están abiertos en sus límites, quedando el dimensionamiento y la conformación última de la red a criterio de sus miembros y de los acuerdos que entre ellos establezcan (Amaya et al., s.f.).

En conclusión, se puede decir que la red social de apoyo es una organización voluntaria entre vecinos, amigos y/o conocidos; por solidaridad y apoyo en torno a una situación que viven en común, deciden construir un espacio de experiencias y lenguajes propios que los lleva a establecer vínculos de cercanía y afecto (véase Figura 9).

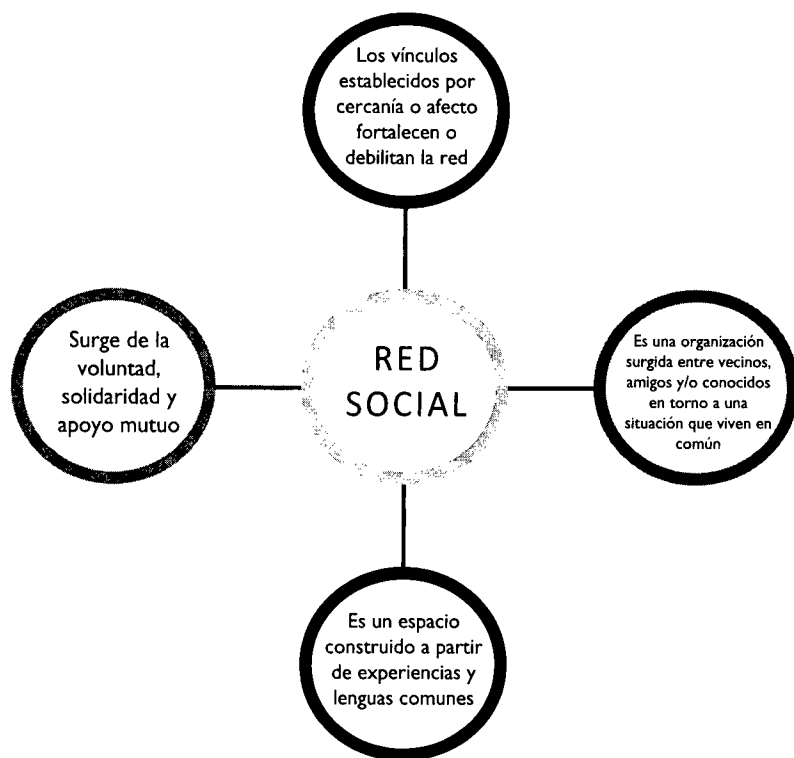


Figura 9. Elementos de la red social.

Las personas y las familias pueden generar redes, ya sea en forma natural o posibilitando la construcción de ellas, a partir de los procesos de acercamiento, conocimiento y consolidación de vínculos que permitan la identidad, solidaridad y unión, pues la familia, como sistema y escenario donde se propicia el desarrollo y la formación de la personalidad del niño y del adolescente, está inmersa en una sociedad y en un contexto que afecta su dinámica interna.

En el momento actual, debido a cambios de orden social, político, ideológico, económico, entre otros, los cuales han modificado profundamente el estilo educativo de las familias, se ve en la necesidad de posibilitar la construcción de redes de apoyo familiar para prevenir y evitar los impactos que pueden generar malestar en los hijos y estudiantes.

¿Cómo puede definirse una red de apoyo familiar?

Se puede definir como una estrategia de articulación e intercambio organizativo y de gestión que permite interdependientemente a los miembros de la familia apoyar, identificar y afrontar de manera proactiva eventos, situaciones traumáticas o cambios propios del desarrollo del ciclo vital de la misma, los cuales pueden afectar a uno o a más de sus miembros y desestabilizarla. Por lo tanto, la red se constituye en una herramienta que le permite a la familia, como sistema, abrirse en sus límites de relación sin desconocer o cambiar los objetivos que poseen al interior de esta y el reconocimiento de las particularidades de cada uno de sus miembros.

La red de apoyo familiar satisface la tendencia natural que tienen los seres humanos de buscar el apoyo en otras personas para enfrentar situaciones que desestabilizan su dinámica interna y/o para satisfacer sus necesidades.

La red familiar marca reglas y normas propias del grupo, siguiendo pautas de conducta dictadas por las creencias, respondiendo ante situaciones especiales de alegría o de tristeza, mediante patrones preestablecidos, para proteger a la familia de agresiones internas y externas que afecten su equilibrio y la adaptación a las nuevas situaciones que se les presenten. De ahí que la red familiar desempeñe un papel fundamental en la integridad física y psicológica de la persona, al brindarle ayuda y recursos para su identidad y desempeño.

Además del apoyo emocional que se da a través de la satisfacción de las necesidades de afecto, pertenencia, identidad, seguridad y aprobación, la red de apoyo familiar ofrece el apoyo económico o financiero de dinero o ayuda material a los miembros de la familia que lo requieran y el soporte social que se da para mantener la homeostasis, la convivencia y/o la resolución de las dificultades que se les presenta.

En este orden de ideas, la red de apoyo familiar se constituye en una necesidad vital que se construye a partir de una empatía ética, permite a la persona sentir y asumir la vulnerabilidad de las situaciones de riesgo y los problemas que se le presentan, no sólo a él sino a los demás; se integra en la subjetividad del amor que se encarna y en la objetividad de un compromiso activo.



¿Cómo está compuesta una red de apoyo familiar?

La red familiar está compuesta por nodos, lazos o vínculos, sistemas de vínculos e intercambios.

- **Nodos:** son los núcleos que conforman la red y a partir de los cuales se establecen los vínculos entre los miembros de la familia.
- **Lazos o vínculos:** son los enlaces o conexiones que permiten la relación entre los nodos.
- **Sistemas de vínculos:** son el conjunto de relaciones dadas entre los nodos.
- **Intercambio:** es la relación de reciprocidad que se da entre los nodos y puede ser de orden afectivo, social, material y/o económico.

¿Cuáles son las características de la red de apoyo familiar?

- Preexisten y preceden en la llegada y en la intervención, ya que constituyen la trama misma que entreteje la vida.
- Son una propuesta de acción que permite de un modo específico el funcionamiento familiar.
- Están conformadas por personas, miembros de una familia, vecinos, amigos, comunidad y otras personas capaces de aportar una ayuda o apoyo a un individuo o a una familia.
- Son modificables de acuerdo con el escenario en función de las informaciones de los acontecimientos que sobrevienen en el curso de la acción.
- Posibilitan la interacción entre las personas de manera regular, a través del diálogo y las interrelaciones permanentes de interdependencia.

La red de apoyo familiar se construye generalmente desde que comienza la vida del ser humano en el útero y se mantiene durante todo el desarrollo y

crecimiento personal a través de los familiares, amigos, miembros de la comunidad, compañeros de trabajo y, a veces, de profesionales (Gracia, 1977).

La red familiar posibilita:

- El reconocimiento o la aceptación del otro que existe y tiene derecho de ser.
- El conocimiento e interés por lo que el otro es y hace.
- La colaboración para trabajar con vínculos de reciprocidad.
- La cooperación como el compromiso para colocar los recursos que se poseen frente a los problemas comunes.
- La asociación al compartir los objetivos que darán solución a los problemas comunes.

La red familiar le permite además a la persona tomar conciencia de las relaciones y vínculos que establece a lo largo de la vida; de ahí que, a medida que transcurre su trasegar por esta, la persona va formando parte de diferentes tipos de redes: primarias, secundarias, terciarias y cuaternarias, las cuales forman y alimentan su identidad biológica, psicológica, social, cultural y espiritual.

Red primaria: este tipo de red hace referencia a las relaciones más próximas establecidas por los integrantes de la familia para el sostenimiento familiar a través de los lazos fuertes y estrechos de unión, afecto y apoyo. Está conformada por la esposa y los hijos.

Red secundaria: en este tipo de red existen diferentes tipos de vínculos y narrativas que coadyuvan a proteger a la familia de las situaciones de crisis. Dentro de los enlaces fuertes establecidos por las familias, se encuentran las relaciones con los miembros de la familia extensa, amigos cercanos de la cuadra o conjunto en el que viven, padrinzagos establecidos por amistad, uniones maritales y de hecho entre familia.

Red terciaria: esta red corresponde a los vínculos que la familia establece en el contexto comunitario y social. Construye lazos y relaciones de autoayuda,



cooperación y solidaridad con el fin de encontrar soluciones y salidas a dificultades compartidas, sueños o proyectos en común. Este tipo de red le permite a la familia integrarse y abrirse para alcanzar sus derechos desde las vivencias comunitarias.

Esta red está conformada, por ejemplo, por la junta de acción comunal, grupos recreativos, comités de salud, grupos juveniles, grupos productivos, entre otros.

Red cuaternaria: esta red se circunscribe a los servicios y apoyo de tipo institucional con que cuentan las familias, ya sea para superar dificultades o para alcanzar mejores niveles de vida. El uso y el aprovechamiento que la familia haga de estos servicios y apoyo existentes en las comunidades depende de la capacidad que logren desarrollar para abrirse, acercarse y utilizar efectivamente los servicios brindados por estas instituciones de carácter religioso, político, educativo o social, como la iglesia, los colegios, clubes, entre otros.

Cada tipo de red hace parte de un sistema viviente que se encuentra en permanente transformación y movimiento dentro de estructuras multidimensionales que dan paso a diversas relaciones entre sí. Estas redes facilitan los encuentros flexibles, intersubjetivos, autónomos y creativos, que permiten fortalecer el tejido familiar y social al que pertenecen las personas.

Participar en cada una de estas redes es una tendencia natural e innata de los seres humanos, que muchas veces no es visible para los integrantes de la familia sino hasta que ocurre un evento o situación que hace que la familia salga de su zona de confort y se enfrente a situaciones de cambio.

Cuando la familia desarrolla la habilidad para definir las redes con las que cuenta, ya sean primarias, secundarias, terciarias o cuaternarias, puede alcanzar resultados efectivos en los procesos adelantados, tanto a nivel individual como colectivo, porque:

- Se da cuenta que no está sola, que existen muchas personas a su alrededor apoyándola y que comprenden la situación por la cual está atravesando.

- Aprende a compartir los problemas y a buscar las soluciones.
- Descubre que existen otras personas que tienen los mismos o peores problemas que ella.
- Aprende a ser solidaria y dar apoyo desinteresado para alcanzar las metas personales y grupales.
- Ayuda a movilizar los recursos psicológicos que posee para autorregular las tensiones emocionales.
- Aprende a confiar y a dar afecto a los demás.
- Coadyuva al afianzamiento de la autoestima.
- Fortalece la capacidad de resiliencia.
- Facilita el desarrollo de las habilidades sociales y las comunicativas.
- Activa el soporte necesario para afrontar y superar las dificultades.
- Permite optimizar los recursos.

Sin embargo, existen riesgos que se deben tener en cuenta en el proceso de consolidación de la red, como son: la resistencia al cambio, la autosuficiencia, el temor a perder el control y el poder, la competitividad, la falta de reconocimiento y respeto por la diversidad, la falta de reconocimiento de las necesidades del otro, etc.

Cuando la familia comprende el sentido de las redes, se abre, se integra a ellas, reconoce sus compromisos y comprende tal como lo expresa Frankl (1999) que el hombre y la comunidad son constitutivamente dependientes y es en la comunidad y sólo en ella donde cobra sentido la individualidad (p. 25).

El hecho de que la familia reconozca que la individualidad cobra sentido en la comunidad, despierta en ella la conciencia y el compromiso de revisar los modelos mentales con los cuales ayuda en el proceso formativo de los hijos y de



aprender a integrar visiones para construir una visión compartida; reconoce la necesidad permanente de la reflexión sobre sus procesos y vínculos establecidos para generar cambios y transformaciones; se abre a los demás sistemas para ir construyendo tejido social que redunde en beneficio de cada uno de sus miembros y en el de los demás. Una familia que consolide este tejido social se torna abierta, solidaria, tolerante y respetuosa de la diversidad de cada ser humano.

Por ende, la clave de la red familiar está en:

- Tejer la red como un quehacer solidario y creativo en beneficio de un crecimiento sociocultural, de confianza y seguridad en cada ser humano y en las demás instituciones, para construir un mundo más justo y equitativo, sin distinciones de razas, colores, formas, credos, etc.
- Permitir que cada persona de la red comprenda que cada cambio surgido y cada decisión tomada impacta en los demás miembros de la red, al compartirse y transferirse al contexto.
- Activar de manera adaptativa la interacción sistema-entorno a través de la introducción de cambios en sus patrones de interacción.
- Aceptar que la red evoluciona por etapas de acuerdo con los cambios internos y la presión del entorno.
- Identificar las capacidades y talentos que posee cada uno de sus miembros para lograr la estabilidad y homeostasis de la red en caso de desequilibrio.
- Enfrentar las adversidades haciendo frente común de manera proactiva para recuperarse fácilmente.
- Reconocer que los procesos de socialización posibilitan o inhiben las interacciones entre sus miembros.
- Posibilitar la construcción de ambientes favorables y de bienestar para

el desarrollo y el despliegue del potencial humano, de acuerdo con el carácter innato y personal de cada miembro de la red.

- Analizar las pautas de crianza, los procesos de comunicación, los roles, la relación interpersonal, el sistema de normas y valores, los estilos de autoridad y la convivencia como elementos claves para el fortalecimiento del vínculo afectivo mantenidos por la red.
- Comprender que la esfera afectiva es el motor que permite construir lazos o uniones de cariño, comprensión, tolerancia, aceptación, empatía, apoyo y comunicación entre sus miembros y la comunidad.

¿Por qué es importante el vínculo afectivo en la red de apoyo familiar?

Teniendo en cuenta que la esfera afectiva es el motor de construcción de los vínculos afectivos entre los miembros y la comunidad, es necesario que la red familiar reconozca la importancia del vínculo afectivo, no sólo para favorecer la autoestima de cada uno de los miembros pertenecientes a la red, sino para lograr la cohesión de la misma de una manera vinculada o conectada, afectuosa y satisfactoria, en donde cada uno de los miembros pueda desarrollarse, crecer y fortalecerse.

Según Garrelli y Montuori (1997, p. 122), un vínculo afectivo es una relación específica entre personas con intercambios de cariño, que no está sujeto al tiempo inmediato y al espacio sino que se extiende más allá.

Papalia y Wendkos (1997) definen el vínculo afectivo como el sentimiento de doble dirección de dar y tomar ocurrido entre dos personas que se preocupan el uno por el otro (p.177).

Para Sroufe, citado por Howe (1997), el vínculo afectivo tiene su expresión en la posibilidad de construir lazos o unidades de cariño, comprensión, tolerancia, aceptación, empatía, apoyo, comunicación... que se dan principalmente en las relaciones establecidas por los padres con sus hijos y, en su defecto, los niños con sus cuidadores.



Para Bowlby (1995), el vínculo afectivo o emocional es el apego que desarrolla el niño con sus padres o cuidadores y que le proporciona la seguridad emocional, indispensable para el desarrollo de su personalidad, al ser aceptado y protegido incondicionalmente.

Con base en las definiciones anteriores, se puede decir que el vínculo afectivo en una red implica un compromiso emocional que permite trabajar en beneficio de un proyecto de vida en común, con continuidad, permanencia en el tiempo y unicidad en las relaciones de apego construidas poco a poco entre las personas con las que se comparten espacios, gustos, intereses, afectos y actividades, bien sea por relación de consanguinidad (familiar), afiliación (relación civil) o fraternidad (relaciones de amistad), a partir del cariño, el contacto físico, la comprensión, la aceptación, la empatía y la comunicación.

En la red de apoyo familiar el vínculo afectivo es un elemento fundamental para el apoyo y se consolida a través de la relación establecida por las personas.

Para reconocer la existencia de un vínculo afectivo en una red, es necesario determinar la existencia de tres indicadores básicos:

- **Intensidad:** la cual hace referencia a la importancia y fuerza del vínculo de afecto dado entre las personas.
- **Frecuencia:** determinada por la cantidad de encuentros dados entre las personas en un lapso de tiempo determinado.
- **Extensión:** referida a la duración de las relaciones dadas en el tiempo.

Cuando la vinculación es acertada en una red, las personas que la constituyen son capaces de expresar y comunicar sus necesidades, reconocer y comprender las necesidades de los otros y trabajar por el cuidado de sí mismo, de los demás y del entorno, pues sienten seguridad y confianza en ella.

¿Por qué es relevante que la familia en la actualidad consolide una red de apoyo?

El contexto actual, en el que el ser humano se ha centrado, en el trabajo como medio para la consecución de ingresos que le permitan obtener bienes y servicios, ha hecho que la familia se vea afectada por este fenómeno, al disminuir el tiempo dedicado a compartir en forma personal y directa con sus hijos y otras personas, pues cada vez se establecen más vínculos virtuales que reales y, en casos más preocupantes, el tiempo disponible se invierte en el trabajo o en el hogar frente a un computador o a un televisor, lo que hace que se minimice el tiempo de interacción entre las personas.

Este fenómeno ha afectado, además, el afianzamiento de los vínculos afectivos, pues las familias delegan su responsabilidad en otros, haciendo cada vez más difuso el rol de los familiares cercanos, como la primera red de apoyo afectivo de cualquier persona, que determina una parte importante del bienestar necesario para experimentar.

El establecimiento de vínculos suficientes y sanos es una necesidad de cualquier persona, indistintamente de su ubicación geográfica, su origen étnico, su pertenencia social, sus áreas de actividad, para afrontar de manera efectiva las demandas de la sociedad globalizada.

Las personas que cuentan con una **red de apoyo** amplio, sólido y de calidad manifiestan mayor nivel de bienestar y, a su vez, se constituyen en apoyo significativo para las personas con quienes establecen vínculos.

Las pautas de crianza y el estilo de autoridad asumido por los padres a lo largo de la interacción con los hijos resulta determinante para permitirles a estos iniciar, mantener y finalizar relaciones que les faciliten aprender y desarrollar criterios claros de selección y trato de sus familiares y allegados.

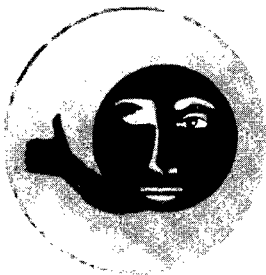
La **calidad de una relación** no sólo depende de la frecuencia, extensión e intensidad del apego, sino del equilibrio percibido entre lo que se necesita (y en consecuencia se recibe) y lo que el otro necesita (y que el uno da), de forma



que se logre un cierto grado de complementariedad, mediada por la confianza, el respeto, el reconocimiento y las manifestaciones de afecto.

Sin embargo, no todas las redes familiares contribuyen en la misma medida al bienestar, apoyo, identificación, afrontamiento y adaptación de cada uno de sus miembros, pues esto depende de la:

- Cohesión y el tamaño de la red, la cual hace referencia al número de personas que la integran y a la vinculación existente entre ellos.
- Percepción de la calidad subjetiva del apoyo recibido.
- Distancia o cercanía geográfica entre los miembros de la red.
- Reciprocidad o relaciones de intercambio que se dan entre cada uno de los miembros.
- Composición de la red en relación con los amigos o familiares.



¿Cómo ayudar a gestionar las redes de apoyo familiar?

- Fomentar el acercamiento y reconocimiento de las redes familiares y sociales.
- Fomentar la equidad de género en las relaciones entre hombres y mujeres.
- Compartir experiencias culturales, étnicas, folclóricas, generacionales, entre otras.
- Promover el desarrollo de la convivencia familiar, a través de salidas entre padres e hijos, docentes y estudiantes, celebraciones, encuentros deportivos, conversatorios, etc.
- Proporcionar a otras personas ayuda de diferente índole, para minimizar las situaciones estresantes a las que se pueden estar expuestos.

- Reflexionar sobre los patrones de crianza, la forma de comunicación, el establecimiento de vínculos afectivos, las interacciones, entre otros, que pueden interferir en el bienestar y consolidación de la red.

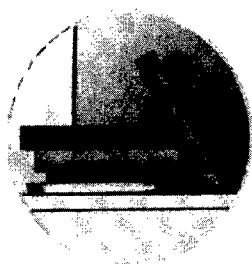


¿Qué es importante que padres y maestros recuerden a la hora de establecer los vínculos afectivos?

- Propiciar el buen trato y la sana convivencia en la familia y la institución educativa.
- Establecer canales de comunicación en la familia y en la institución educativa.
- Distribuir los tiempos de trabajo, recreación, descanso, para fortalecer las relaciones entre padres e hijos.
- Mantener la comunicación y la relación interpersonal a través del diálogo, la escucha, la expresión, el juego, la celebración y el compromiso con los demás.
- Fortalecer la autoestima, la creatividad, la espiritualidad y la madurez emocional de cada miembro de la red familiar o estudiantil.
- Posibilitar el sentido de pertenencia e identidad familiar y comunitaria.
- Contribuir a que los miembros de la red familiar movilicen sus recursos y potencialidades para el autocontrol de emociones, pasiones, deseos de poder, individualismo, entre otros.
- Compartir las responsabilidades asumidas en el hogar y en la institución.
- Reconocer que el amor hacia sí mismo es indispensable para el establecimiento de relaciones con los demás.
- Respetar y valorar las potencialidades y talentos de cada miembro de la red.



- Identificar y actuar ante las sensaciones de bienestar y vacío que pueden experimentar, en algún momento, los miembros de la red.
- Fortalecer los sentimientos de apego a través de la identificación de lo que cada uno y el otro necesita.
- Aceptar las manifestaciones de afecto de cada uno de los miembros de la red.



Tips para resaltar

- *Recordar que el establecimiento de redes familiares requiere del desarrollo de habilidades asociadas al establecimiento de vínculos con otras personas como complemento fundamental para desenvolverse en las situaciones sociales propias de su realidad.*
- *Construir cada día, con la fuerza del espíritu, el tejido de la red, en pos de una cultura de solidaridad; es la misión personal y comunitaria.*
- *Dedicar tiempo para construir una red: activa, inclusiva, transformadora, reflexiva, crítica, abierta, tolerante, constante y paciente.*
- *Comprender que la red es coordinación y no jerarquía.*
- *Aprender a integrar las visiones de todos en beneficio de una visión compartida.*
- *Conformar una red familiar que permita la existencia digna de todas las personas que la componen.*
- *Consolidar una empatía ética que permita sentir y asumir, por todos los miembros de la red, la vulnerabilidad de las situaciones de riesgo y problemas que los afectan.*



¿Qué actividades pueden facilitar la consolidación de las redes familiares?

1. Relato de vida

Invitar a los (as) niños(as) a que indaguen con sus padres o cuidadores la forma como se conformó su familia, para que la dibujen o la describan.

Con este relato o dibujo, llevar a los(as) niños(as) a reconocer las personas que los quieren, que les brindan protección, cuidado y apoyo, de tal manera que identifiquen las personas que los pueden cuidar o a las que les pueden pedir ayuda en caso de una emergencia o necesidad.

2. La frase inconclusa

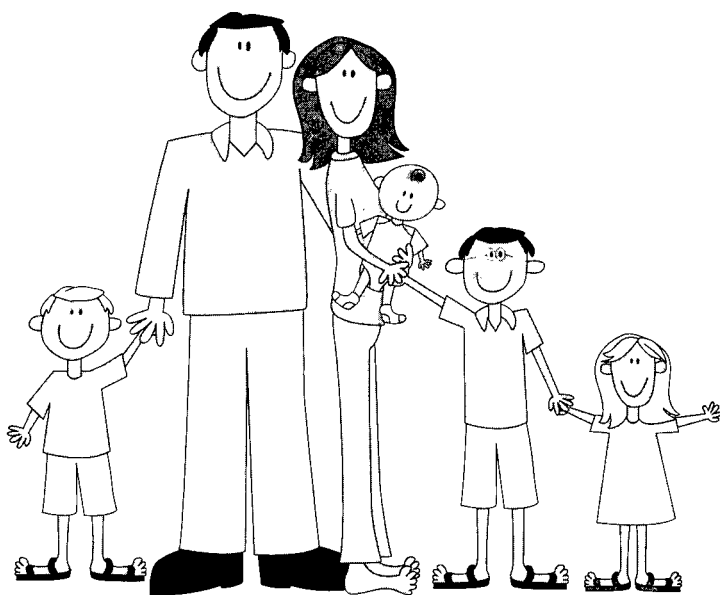
Cada miembro de la familia o el educador invita a los niños o jóvenes a completar una frase de cómo se sienten en la familia o en la institución, cuáles son las palabras que más escuchan con relación a sí mismo, destacando sus cualidades o fortalezas.

Una vez escritas las frases, se mezclan y comparten para que identifiquen cuál es el miembro de la familia o de la institución al que se está haciendo referencia y para finalizar, se hace un conversatorio, destacando las fortalezas y talentos de cada una de las personas que participan en una red.

3. Quienes me cuidan

Mostrar un dibujo sobre la red familiar y pedir que dibujen a las personas que ellos quieren, con las que pueden confiar y saben que les pueden brindar ayuda en caso de una necesidad. Luego conversar sobre las personas a quienes se les pide ayuda, de qué tipo de ayuda y cómo los pueden ayudar.

7. Resiliencia



Con paciencia, incluso el desierto da frutos

Proverbio árabe



Prueba de entrada

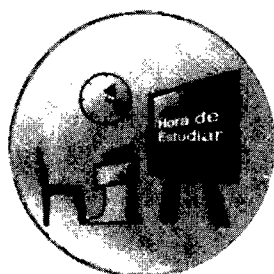
¿Cuánto sabemos acerca de la resiliencia?

Lea con atención cada pregunta y responda de manera clara y concreta lo que usted sabe acerca de la resiliencia. Compare sus respuestas con la lectura de este capítulo.

¿Qué es la resiliencia? Pregunte lo mismo a tres personas, además de ¿qué rasgos son fundamentales para ayudar a las personas a ser resilientes?

¿Cuáles son los pasos que ayudan a fortalecer la resiliencia?

¿Cuáles son los factores que facilitan la resiliencia?



Tiempo de estudiar

La vida familiar y el mundo que la rodea ha cambiado vertiginosamente y esto ha incidido en las relaciones personales sólidas y duraderas; de ahí la necesidad de fortalecerla a través del fomento de la resiliencia, buscando identificar y desatar ciertos procesos interaccionales esenciales, que permita a las familias soportar y salir airoso de los desafíos vitales presentes en el cotidiano vivir.

La resiliencia se ha convertido en un concepto importante para apoyar los procesos formativos y el desarrollo integral de los hijos y los estudiantes; es por eso necesario definir el concepto de resiliencia.

¿Qué es la resiliencia?

El término *resiliencia* tiene su origen en la física y se deriva del verbo latino *resilio*, el cual se refiere a la capacidad que tienen los materiales para recobrar su forma habitual después de estar sometido a altas presiones. Por ser asimilable a la elasticidad, se utilizó en las ciencias humanas y particularmente en la psicología, para dar cuenta de la capacidad humana que permite a las personas, a pesar de atravesar situaciones difíciles, dolorosas o adversas, salir de ellas a salvo y enriquecidas por la experiencia.

Diversos autores han investigado en el campo de la resiliencia; por esta razón, existen varias definiciones.

Según Manciaux y Tomkiewicz (citado por Silas, 2008), considera la resiliencia como la capacidad de recuperarse y resistirse, tras una enfermedad, trauma o estrés, y seguir viviendo lo mejor posible (p. 6).

Grotberg (1995) afirma que la resiliencia es una capacidad universal que le permite a la persona, a un grupo o a una comunidad disminuir o superar los efectos nocivos de la adversidad (citado por Silas, 2008, p. 6).

Vanistendael y Lecomte (2002) considera que la resiliencia es la capacidad de un sujeto para superar circunstancias de especial dificultad, gracias a sus cualidades mentales, conductuales y adaptativas (citado por Silas, 2008, p. 8).

Munist, Santos, Kotliarenko, Suárez, Infante y Grotberg (1998) la definen como la capacidad de hacer frente a las dificultades de la vida, de superarlas y de ser transformados positivamente por ellas (citado por Navarrete, s.f., p. 4).

En este orden de ideas se puede decir que la resiliencia es la capacidad inherente que tienen las personas para afrontar y superar las adversidades internas o externas, protegerse, crecer y seguir proyectándose hacia el futuro, a pesar



de las circunstancias o de los acontecimientos desestabilizadores.

Siendo la resiliencia una capacidad, esta puede ser desarrollada o educable en cuanto a que la persona requiere el desarrollo de unas habilidades que le permitan hacer uso de ella.

Para afrontar y superar las adversidades, es necesario que la persona desarrolle:

- Competencias y habilidades proactivas para resistir el estrés.
- Superar situaciones de alto riesgo.
- Sanar traumas.

Promover la resiliencia apunta a mejorar la calidad de vida de los hijos y estudiantes, a partir de sus propios significados, del modo como cada uno percibe y enfrenta el mundo. Estimular la resiliencia implica potenciar actitudes desde los siguientes ámbitos:

- Las redes de apoyo, que favorecen la aceptación incondicional y seguridad de los hijos y estudiantes.
- El sentido a la vida, entendido como la capacidad de generar un proyecto de vida que le permita trascender su yo.
- Las habilidades sociales, necesarias para desarrollar aptitudes que permitan tener control sobre la vida.
- El conocimiento de sí mismo, a partir del desarrollo de una autoestima y autoconcepto positivo de sí mismo.
- La autocrítica, como la capacidad de valorar las fortalezas y debilidades.
- La cooperación, para estar dispuestos a ayudar a sí mismos y a los demás.
- La ayuda mutua, para dar y recibir el aporte y los recursos que se poseen.

- El desarrollo del sentido del humor, elemento fundamental para superar las adversidades.

¿Cuáles son las funciones de la resiliencia?

Las funciones de la resiliencia son fruto de la interacción entre las intenciones de la persona y el fenómeno diacrónico de relectura y recreación de las situaciones que se enfrentan a lo largo de la vida. De acuerdo con Gianfrancesco (2003), existen dos funciones: las psicológicas y las sociales (p. 28):

Funciones psicológicas: se refieren a la emocionalidad y sentimientos que genera el sufrimiento de las diferentes situaciones por las que atraviesan las personas y que impiden ser feliz, debido al sufrimiento pasado que impide el futuro, el sufrimiento siempre vivido que siempre está latente en el presente y el sufrimiento vivificador que impulsa a un futuro.

Esta emocionalidad y sentimientos se pueden superar a través de los relatos o narraciones reflexivas que hacen las personas acerca de los diferentes acontecimientos de sufrimiento a lo largo de la vida; estas narraciones o relatos llevan a la sanación o superación de la herida que causa el sufrimiento; para esto es necesario:

- Expresar el sufrimiento para descargar toda la emocionalidad que ello conlleva.
- Analizar el relato del sufrimiento para entrever las realidades positivas que se pueden evocar.
- Reconocer los recursos con los que se cuenta para superar el sufrimiento.
- Elaborar una visualización que le permita mirar a su alrededor nuevas posibilidades para superar el sufrimiento.

Funciones sociales: se refiere a la forma como la persona percibe el contexto y a las interacciones que establece consigo mismo, con los demás y con el entorno, que le causan sufrimiento y le impiden superar o afrontar las situaciones difíciles y adversas que ha vivido.



Para modificar la percepción del contexto y establecer relaciones proactivas, es necesario:

- Analizar el contexto a partir de situaciones similares, vividas por personas que han afrontado con éxito las adversidades, para comprender e interpretar los recursos empleados para superar el sufrimiento.
- Transpolar la situación similar a la situación real vivida para enfrentar los medios y temores en un ambiente de confianza y seguridad.
- Reconocer los recursos personales y sociales con los que se cuenta actualmente, para superar el sufrimiento que causa la situación.
- Desarrollar habilidades sociales como la empatía, la asertividad, la escucha y la forma de interpretar, comprender y transformar la realidad de manera objetiva.

El trabajo sobre estas funciones permite a la persona modificar la percepción sobre sí mismo, sobre los otros y sobre la vida, para crecer y superar el sufrimiento sin negar el pasado.

¿Cuáles son los factores que caracterizan la resiliencia?

Según Wolin y Wolin (citado por Rodríguez, 2004), existen siete factores que caracterizan la resiliencia, los cuales permiten modificar la percepción sobre las personas y los hechos de la vida (p. 79); estos factores se traducen en capacidades para:

- Observar y observarse a sí mismo simultáneamente para hacerse preguntas difíciles y darse respuestas honestas.
- Mantener distancia física y emocional con respecto a los problemas, sin caer en el aislamiento.
- Crear vínculos íntimos y fuertes con otras personas.
- Autorregularse y responsabilizarse de sus actos para lograr autonomía e independencia.

- Humor y creatividad para encontrar el lado divertido de una tragedia y crear orden, belleza y objetivos a partir del caos y el desorden.
- Desearle a otros el mismo bien que se desea para sí mismo y comprometerse con valores específicos.
- Darle sentido a la propia vida.

¿Cuáles son los factores de riesgo de la resiliencia?

Se denominan *factores de riesgo* a todos aquellos hechos o situaciones propias de la persona o su entorno, que aumentan la posibilidad de desarrollar desajustes psicosociales. Según Rutter (1975), los factores de riesgo se pueden agrupar en cuatro categorías:

- **Familiar:** son aquellas situaciones familiares, más perturbadoras, que afectan a la persona, como los trastornos psiquiátricos, las conductas de adicción de los padres, la muerte de uno o ambos padres, las separaciones, las discordias familiares crónicas, las violencia intrafamiliar, el maltrato en todas sus manifestaciones, etc.
- **Sociocultural y económico:** engloban todas las situaciones relacionadas con la pobreza, el desplazamiento forzado, el hacinamiento, las comunas, los grupos al margen de la ley, las pandillas, las tribus urbanas, los habitantes de la calle, entre otros.
- **Salud:** se relaciona con las enfermedades, tanto físicas como psicológicas, que puede sufrir la persona.
- **Catástrofes naturales o sociales:** son todas aquellas amenazas vitales, naturales o sociales; dentro de las naturales, estarían: el desbordamiento de los ríos, los terremotos, los tsunamis, etc., y en las sociales, por ejemplo: las guerras, los conflictos políticos, entre otros.

Para mitigar los factores de riesgo en la vida se pueden enriquecer los vínculos afectivos, fijar límites claros y firmes, enseñar habilidades para la vida, como la



capacidad de brindar afecto y apoyo, establecer y transmitir expectativas reales y elevadas y brindar oportunidades de participación significativa.

¿Cuáles son los factores protectores de la resiliencia?

Son todas aquellas características, hechos o situaciones propias de las personas o de su entorno que elevan la capacidad para afrontar las adversidades o disminuir la posibilidad de desarrollar desajustes psicosociales frente a la presencia de factores de riesgo. Estos factores se pueden agrupar en:

- **Factores protectores internos**, relacionados con las características individuales que facilitan la resiliencia. Dentro de estos factores se encuentran: la asertividad, el control de los impulsos, la resolución de problemas, la sociabilidad, la autonomía, la visión positiva de futuro, la flexibilidad, la capacidad para aprender, la automotivación, la autoestima y la confianza en sí mismo.
- **Factores ambientales**, referidos a las características de las familias, escuelas, comunidades y grupos de pares que fomentan la resiliencia; en este grupo se encuentran: los vínculos, los valores, los estilos de interacción, las normas y límites, las actitudes de servicio y responsabilidad, las expectativas de éxito, el establecimiento y logro de metas, el liderazgo y la apreciación de talentos de cada persona.

Estos factores protectores están relacionados con **el ser**, el cual se refiere al reconocimiento de sí mismo y permite aprender de los otros, respetar, sentir aprecio, cariño, etc.; **el estar**, referido a la disposición para actuar y asumir la responsabilidad de las decisiones, y **el tener**, entendido como el reconocimiento de las personas que están alrededor, que ponen límites, que contribuyen con el crecimiento y en quienes se puede confiar.

¿Cuál es el perfil de una persona resiliente?

Según Herderson y Milstein (2003), las personas resilientes se caracterizan por:

- Ser socialmente competentes.
- Poseer pensamiento crítico.
- Resolver problemas.
- Tomar la iniciativa.
- Ser firmes en sus propósitos.
- Tener una visión positiva de sí mismo y del futuro.
- Fijarse metas y cumplirlas.
- Automotivarse.
- Tener capacidad para extraer algún significado o sacar provecho del estrés, el trauma o la tragedia sufrida.
- Tener independencia.
- Ser creativos.
- Poseer sentido del humor.
- Tener un código ético.
- Capacidad de adaptación. (p. 27)

¿Cuáles son los pasos para ayudar a fortalecer la resiliencia?

Los padres y los docentes pueden fomentar la construcción de la resiliencia a través de seis pasos:

- 1. Enriquecer los vínculos prosociales:** implica fortalecer las conexiones entre los individuos y cualquier persona o actividad prosocial. Estos vínculos se pueden establecer conectando a los hijos con vínculos familiares afectivos fuertes y a los estudiantes con el estilo de aprendizaje preferido.
- 2. Fijar límites claros y firmes:** consiste en implementar normas, políticas y procedimientos claros y coherentes que respondan a las expectativas y necesidades de las personas y a los objetivos que se espera que se cumplan en el ámbito familiar o escolar.



3. **Enseñar habilidades para la vida:** esto implica desarrollar habilidades para resolver problemas, tomar decisiones, manejar el estrés, comunicarse de manera asertiva y desarrollar estrategias que sorteen los peligros presentes a lo largo de la vida, como las drogas, el alcohol, etc.
4. **Brindar afecto y apoyo:** implica proporcionar el respaldo incondicional para superar las adversidades de la vida. Esto se hace a través del vínculo afectivo, la base esencial para el éxito personal y académico.
5. **Establecer y transmitir expectativas elevadas y realistas:** consiste en hacer que las personas reconozcan sus talentos y potencialidades para establecer metas y perseverar en ellas con el propósito de alcanzarlas.
6. **Brindar oportunidades de participación significativa:** se refiere a la oportunidad dada a las personas para asumir responsabilidades.

Estos seis pasos se pueden ver inhibidos por los padres y los docentes cuando: se rotulan a los hijos y a los estudiantes, no se les dedica tiempo para escucharlos y acompañarlos en sus procesos, se masifica, no se les brinda seguridad y confianza; se limita debido al género, la etnia, los ingresos; se marginan de la familia o de la institución, no se les reconoce positivamente, no se les permite asumir la responsabilidad de sus actos, se generan expectativas por encima de los talentos y posibilidades que poseen, no se les permite participación en actividades familiares, escolares y sociales; se entablan relaciones basadas en la competencia, se les priva de los beneficios para ser y aprender, no se demuestra afecto, no se les permite que participen en la determinación de normas o límites, las normas y los límites no están basados en criterios y valores, y cuando se hacen demandas superiores a las capacidades de la persona.



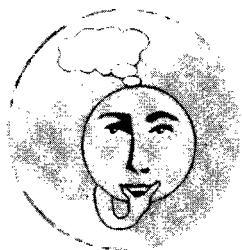
¿Qué tiene que hacer el padre y el educador para ayudar al hijo y estudiante en la construcción de la resiliencia?

Padres y maestros pueden ayudar a gestionar la resiliencia para mejorar la calidad de vida de los hijos y estudiantes a partir de:

- Aumentar y estimular los factores protectores de riesgo.
- Disminuir los factores de riesgo.
- Favorecer la formación del autoconcepto positivo de cada persona.
- Fomentar la independencia y la autonomía.
- Enseñar el autocontrol de las emociones.
- Hablar sobre las cosas que generan temor e inquietan a la persona.
- Aceptar el error y aprender de él.
- Hacer respetar los límites y las normas.
- Permitir que se pongan en el lugar del otro.
- Estimular el valor por sí mismo.
- Enseñar a disfrutar de las experiencias de la vida.
- Fomentar las interacciones positivas.
- Posibilitar la creatividad.
- Fomentar la curiosidad por conocer.
- Estimular la perseverancia en la realización de tareas y metas.
- Propiciar el cuidado de la salud.
- Ayudar a encontrar el sentido de la vida a través de un proyecto de vida.
- Fomentar el sentido del humor.



- Demostrar afecto.
- Mostrar las personas que pueden brindarle ayuda, en caso de enfrentar situaciones adversas o difíciles.

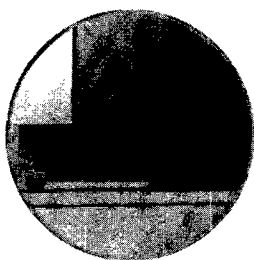


¿Qué es importante que padres y maestros recuerden a la hora de fomentar la resiliencia?

La resiliencia, como proceso coherente que ayuda a tener una mirada positiva sobre las personas y su existencia, requiere de padres y docentes que:

- Adopten una actitud proactiva ante las dificultades con el fin de identificar los recursos, las personas y el entorno, y poder afrontar y facilitar la movilización de las dificultades o adversidades.
- Tener en cuenta en el entorno la red de relaciones sociales, como la familia, los amigos, los vecinos, los compañeros, los colegas, las instituciones, la comunidad y, en general, el contexto sociocultural.
- Considerar a la persona como una integralidad.
- Reflexionar sobre los términos de elección y no de determinismo, ya que la elección permite percibir todo el potencial humano para enfrentar las dificultades o adversidades.
- Integrar la experiencia pasada en la vida presente.
- Dejar lugar a la espontaneidad.
- Reconocer el valor de la imperfección como un componente esencial de la vida humana.
- Considerar que el fracaso y el error no anulan el sentido del ser, sino que debe permitir una experiencia de aprendizaje.

- Adaptar la acción, consistente en proporcionar estrategias útiles y viables para disminuir los factores de riesgo y fortalecer los factores de protección.
- Superar las diferencias ideológicas para aceptar el desafío de la diversidad, como una experiencia enriquecedora de la resiliencia.
- Cimentar la aceptación fundamental de la persona, sin desconocer sus necesidades físicas básicas, tales como alimentación, sueño, salud, etc.
- Descubrir las capacidades y talentos para proyectar un plan de vida.
- Reconocer las cualidades y competencias de los hijos y estudiantes.
- Fomentar estrategias adaptativas de los hijos y estudiantes en las diferentes etapas de la vida.
- Reconocer que las áreas física, de la salud, recreativa, espiritual, intelectual, de desarrollo personal, social, emocional y familiar deben mantenerse equilibradas para el bienestar de las personas.
- Enseñar a tolerar la frustración con actitudes de perseverancia.
- Satisfacer las necesidades de protección, afecto y satisfacción.
- Enseñar a valorar el esfuerzo constructivo y creativo.
- Permitir que los hijos y estudiantes resuelvan sus dificultades o problemas y ayudarlos a que encuentren la solución.



Tips para resaltar

La resiliencia es una característica fundamental para el éxito de hijos, padres, estudiantes y docentes.

Todas las personas poseen características resilientes que es necesario identificarlas.



Los padres y educadores pueden utilizar la resiliencia como un modelo comprensivo para fomentar el éxito académico y social de los hijos y estudiantes, y promover el desarrollo personal frente a los desafíos actuales de la vida.



¿Qué actividades pueden fomentar la resiliencia?

1. Describa una experiencia de vida, en la cual tuvo que afrontar una situación adversa o difícil. De esa situación, identifique cómo se sobrepuso y quién lo ayudó en este proceso.
2. Teniendo en cuenta la situación anterior, examine en sí mismo ¿qué puntos fuertes posee?, ¿qué le ayudará a superar la adversidad? y ¿cuáles de las siete formas de resiliencia pudo detectar en usted?
3. Elabore un gráfico con los seis pasos de la resiliencia y detecte los modos en que la familia o la escuela ayudan a la construcción de la resiliencia de hijos y estudiantes. ¿Qué aspectos son fuertes y cuáles requieren mejorarse?



Bibliografía

Amaya, M., Ramírez, P. y Defacci, A. (s.f.). Clases Redes, [en línea]. Disponible en: <http://redesclase.blogspot.com>

Baumrind, D. (1991). Parenting styles and adolescent development. En I. Brooks- Gunn, R. L. Learner y A. D. Petersen (Eds.), *The encyclopedia of adolescence*. Nueva York, EE.UU.: Garland.

Bowlby, J. (1995). *Vínculos afectivos: formación, desarrollo y pérdida*. Madrid, España: Morata.

Cury, A. (2006). *Padres brillantes, maestros fascinantes: no hay jóvenes difíciles, sino una educación inadecuada*. España: Planeta.

Frankl, V. (1999). *El hombre en búsqueda del sentido último*. Buenos Aires, Argentina: Paidós.

Garelli, J. C. y Montuori, E. (1997). Vínculo afectivo materno-filial en la primera infancia y teoría del attachment. *Revista pediátrica*, 95, 122.

Gianfrancesco, A. (2003). *Una literatura de resiliencia. Intento de definición*. Barcelona, España: Gedisa.

Goleman, D. (1996). *La inteligencia emocional*. Bogotá, Colombia: Panamericana.

Gracia, E. (1977). *El apoyo social en la intervención comunitaria*. México: Paidós.

Grotberg, E. (1995). *Guía de la promoción de la resiliencia en niños*. La Haya, Holanda: Fundación Bernard Van Leer.

Guttman, A. (2000). *La educación democrática: una teoría política de la educación*. Buenos Aires, Argentina: Paidós.

Herderson, N. y Milstein, M. (2003). *Resiliencia en la escuela*. Buenos Aires, Argentina: Paidós.

Howe, D. (1997). *La teoría del vínculo afectivo para la práctica del trabajo social*. España: Paidós.

López, A. (2001). *Todos podemos ser mejores padres*. Madrid, España: CCS.

López, M. E. y González, M. F. (2006). *Disciplinar con inteligencia emocional*. Bogotá, Colombia: Gamma.

Munist, M., Santos, H., Kotliarenco, M. A., Suárez, E. N., Infante, F. y Grotberg, E. (1998, septiembre). *Manual de identificación y promoción de la resiliencia en niños y adolescentes*, [en línea]. Washington, D.C., USA: Organización Panamericana de la Salud, Organización Mundial de la Salud, Fundación W. A. Kellogg, Autoridad Sueca para el Desarrollo Internacional (ASDI). Disponible en: <http://resilnet.uiuc.edu/library/resilman/resilman.pdf>

Najmanovich, D. (1995). *Redes. El lenguaje de los vínculos. Hacia una construcción y fortalecimiento de la sociedad civil*. Buenos Aires, Argentina: Paidós.

Navarrete, J. G. (s.f.). *Factores de riesgo, protectores y características resilientes en los adultos jóvenes universitarios*, [en línea]. Tesis de Maestría, Universidad Autónoma de Yucatán. Disponible en: http://148.224.17.115/PDF/2228_284.pdf



Palacios, J., Moreno, M. C. e Hidalgo, M. V. (1998). Ideologías familiares sobre el desarrollo y la educación infantil. En M. J. Rodrigo y J. Palacios (Comp.), *Familia y desarrollo humano* (p. 181). Madrid, España: Alianza.

Papalia, D. y Wendkos, S. (1997). *Desarrollo humano*. Bogotá, Colombia: McGraw-Hill. Interamericana.

Parra, R. (1995). *La cultura fracturada. Ensayo sobre la adolescencia colombiana*. Bogotá, Colombia: FES-COLCIENCIAS-TERCER MUNDO

Rodríguez, M. S. (2004). Resiliencia: otra manera de ver la adversidad. *Colección Fe y Universidad*, 16, 79.

Rutter, M. (1975). Apego y desajustes en dos áreas geográficas. Prevalencia de los desórdenes psiquiátricos. *Journal of psychiatry*, 126, 75.

Sarmiento, M. (1994). *Psicoprofilaxis familiar*. Bogotá, Colombia: Universidad Santo Tomás.

Silas, J. C. (2008, agosto-diciembre). La resiliencia en los estudiantes de educación básica, un tema primordial en comunidades marginales. *Revista Electrónica Sinéctica* [en línea], N° 31, Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente. Del sitio Web de Redalyc. *Sistema de información científica*. Disponible en: <http://redalyc.uaemex.mx/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=99812248002>

Torradadella, P. (2001). *Cómo desarrollar la inteligencia emocional*. Barcelona, España: Océano Ámbar.

Vanistendael, S. y Lecomte, J. (2002). *La felicidad es posible*. Barcelona, España: Gedisa.

Villalobos, E. M. (2002). *Didáctica integrativa y el proceso de aprendizaje*. México: Trillas.

Esta obra se imprimió en el
Departamento de Publicaciones de
la Universidad Santo Tomás,
Bogotá, D.C., Colombia
2012