

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
DOCENCIA PRIMARIA**

**DISERTACIÓN PREVIA A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO
DE LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CON ESPECIALIZACIÓN EN DOCENCIA PRIMARIA**

**“PROPUESTA DE TALLERES PARA PADRES SOBRE LA
IMPORTANCIA DE LA NUTRICIÓN EMOCIONAL”**

CARIDAD PORTILLA

QUITO, 2010

Directora: Máster Ana Lucía Suárez

Lectoras: Máster Tamara Puente

Máster Margarita Iturralde

AGRADECIMIENTO

Quiero agradecer a Dios por ser el motor de mi vida y quien puede en mí cuando yo no puedo. Agradezco infinitamente a mi esposo Gonzalo quien ha apoyado ésta y muchas otras causas en mi vida. Les agradezco a mis hijos Valentina y Nicolás por la paciencia cuando, en lugar de estar junto a ellos, me sentaba a escribir esta tesis. Gracias a mi directora Ana Lucía por animarme y darme su valioso tiempo. Y por último, gracias a todas las personas, familiares y amigos, que me han brindado su aliento.

Tabla de Contenido

1. TEMA.....	1
2. TÍTULO.....	1
3. JUSTIFICACIÓN	1
4. ANTECEDENTES.....	4
5. OBJETIVOS	5
5.1 Objetivo General	5
5.2 Objetivos Específicos	5
CAPÍTULO 1: LA NUTRICIÓN EMOCIONAL	7
1.1 Qué son las Emociones?	7
1.2 ¿Qué es la Nutrición Emocional?.....	10
1.3 La Nutrición Emocional y la Inteligencia Emocional.....	13
1.4 La Familia, la Escuela y la Nutrición Emocional.....	15
CAPÍTULO 2: LA FAMILIA Y LA NUTRICIÓN EMOCIONAL.....	22
2.1 La Familia como Sistema.....	22
2.2 Características de una Familia Nutricia	25
2.3 Aspectos Relevantes Dentro de la Nutrición Emocional	33
2.3.1 <i>La Comunicación</i>	34
2.3.2 <i>La Autoestima</i>	38
2.3.3 <i>Límites y Reglas</i>	45
2.3.4 <i>Roles y Jerarquía</i>	47
2.3.5 <i>Sentirse Amado y Sentido de Pertenencia</i>	49
2.3.6 <i>La Empatía y la Contención Emocional</i>	54
CAPITULO 3: MARCO METODOLÓGICO.....	58

3.1	Metodología e Instrumentos.....	59
3.2	Aplicación de un Plan Piloto.....	62
	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	65
	GLOSARIO.....	69
	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	71
	ANEXOS.....	74

1. TEMA

“La Importancia de la Nutrición Emocional.”

2. TÍTULO

Propuesta de Talleres para Padres sobre la Importancia de la Nutrición Emocional.

3. JUSTIFICACIÓN

Kul Gautman (2005), en su artículo “Towards a World Fit for Children” dice:

..... existen en todo el mundo aproximadamente dos mil millones de niños que viven entre nosotros. Dos mil millones de cuerpos y mentes jóvenes en los que se aloja un enorme potencial humano, y a quienes consideramos en su conjunto merecedores de nuestra atención. (pág.5).

¿Qué estamos haciendo al respecto? Considero de vital importancia que los adultos, los padres de familia, los profesionales de los campos de la educación y la psicología tomemos muy en serio esta realidad y busquemos la posibilidad y los caminos para contribuir con el desarrollo de esos niños.

Virgina Satir, (1996), educadora y terapeuta familiar, establece que la familia, al ser la base o sostén de la organización social, es la unidad en donde se asienta el desarrollo de las interacciones sociales; en su seno es en donde las personas somos educadas en primera instancia. En esta estructura familiar es en donde aprendemos a relacionarnos y adquirimos los hábitos que conformarán nuestros estilos de vida.

La familia, es la que nos transmite nuestros primeros patrones de comportamiento, así como los valores y actitudes del medio socio cultural al que pertenecemos. Indudablemente, es también en la familia en donde se desarrollan los cimientos de nuestra autoestima y la imagen que construimos de nosotros mismos, así como la seguridad (o inseguridad) para enfrentarnos a las adversidades.

Algunas características de la sociedad de nuestros días hacen más patente la necesidad de que los padres de familia se involucren y aprendan a manejar guías y herramientas que les permita tener una relación más nutricia con sus hijos. Entre estas características encontramos las siguientes:

- La confusión sobre los valores que deben predominar. Nuestra sociedad occidental, calificada como hedonista, competitiva, consumista, individualista evidencia la necesidad de fomentar valores como la solidaridad, la cooperación, la aceptación de la diversidad.
- La falta de tiempo para compartir con los hijos, que hace que la escuela sea en muchos casos su segundo hogar.
- La influencia creciente de los medios de comunicación con mensajes que interfieren en ocasiones con lo que los padres desean transmitir a sus hijos.
- Las diferencias generacionales con los consiguientes problemas de comunicación entre padres e hijos.
- La falta de dedicación o de conocimientos para mejorar como persona y ofrecer así a nuestros hijos un mejor modelo de conducta.

En un mundo tan competitivo profesionalmente muchos padres se han preocupado por fortalecer el desarrollo cognitivo de sus hijos; les interesa que tengan calificaciones altas, premios, excelencias académicas, clases particulares, destrezas artísticas, etc. Sin embargo, han dejado de lado la nutrición emocional de sus hijos, de tal manera que actualmente existe un incremento en los índices de delincuencia juvenil, embarazos precoces, trastornos alimenticios, entre otros males que aquejan a las familias y a la sociedad. Todo esto indica que el entrampado social parece descomponerse cada vez más.

Para enfrentar el desafío que estos contextos contemporáneos plantean a los padres actualmente, considero necesario el proponer la capacitación a padres de familia a través de talleres que hagan énfasis en la nutrición emocional, proporcionándoles el

conocimiento y las herramientas más adecuadas para que puedan asumir sus responsabilidades parentales de la mejor manera y esto permita que sus hijos tengan éxito en los diferentes ámbitos de su vida.

Por otro lado, por intereses personales y de desarrollo profesional he tomado cursos y seminarios en los que se destaca la importancia de la nutrición emocional, ubicándola como un elemento primordial para el desarrollo de la salud mental del individuo y de las relaciones que éste establezca a lo largo de su vida. Considero que la nutrición emocional no solamente colabora y es un elemento esencial para el desarrollo psicológico, social y espiritual del ser humano sino también que es un componente básico, con gran influencia en el desarrollo cognitivo e intelectual de las personas.

Como esposa y como madre, me siento muy atraída por este tema ya que tengo un gran interés por trabajar en la formación y consecución de una familia que sea nutricia, que permita una comunicación abierta, flexible y clara entre sus miembros, que colabore en la construcción sana de una autoestima positiva; una familia en la que las reglas puedan ser modificadas y en donde la interacción entre sus miembros con el resto de la sociedad sea confiada y fundamentada en el respeto y la empatía.

Como parte práctica de esta disertación se busca proponer un programa de cuatro talleres que traten temas relacionados con la importancia de la nutrición emocional. La propuesta incluye la utilización de una metodología específica para trabajar estos talleres, de los cuales se escogerá uno para ser compartido con los participantes, como plan piloto. Este se utilizará con padres de familia que tengan hijos cursando el quinto grado de escuela básica; es decir serán padres de niños que están entre los 9 y los 10 años de edad. Se ha escogido esta edad debido a que el Colegio Menor San Francisco de Quito, me ha brindado la acogida para trabajar el taller piloto, y ha demostrado su acuerdo en que sea dirigido a padres de niños de quinto año de escuela básica. Me resulta interesante aplicar un taller para que estos padres tomen consciencia y adquieran herramientas para mejorar y alimentar la relación con sus hijos antes de que éstos

lleguen al periodo de la adolescencia en donde, como sabemos, es necesario que exista un mayor diálogo y comunicación entre padres e hijos.

En mi calidad de futura docente, soy consciente de que la comunidad escolar está formada por profesores, personal administrativo, estudiantes y padres de familia; por lo tanto, considero que todo lo que sucede en el hogar repercute de alguna manera en el ámbito escolar; es de mi interés investigar sobre el tema de la importancia de la nutrición emocional, ya que creo que los estudiantes que crecen en un contexto familiar positivo y nutricio, tienen mayores posibilidades de lograr éxitos en el ámbito escolar.

4. ANTECEDENTES

En la PUCE no existe una investigación que dé a conocer la importancia de la nutrición emocional. Existen muchos libros e investigaciones que hablan sobre la inteligencia emocional como factor muy importante para el desarrollo de los niños pero en nuestro medio no hay estudios sobre el tema, ni existe tampoco una propuesta de talleres para padres de familia sobre la importancia de la nutrición emocional.

Por otro lado, ya que también es del interés de esta investigación realizar una aplicación de un taller para padres de familia, se ha podido observar que existe la Escuela para Padres, desarrollada por el Ministerio de Educación y Cultura, MEC, y existen seminarios y talleres realizados y dictados en escuelas y colegios particulares destinados a padres de familia sobre diferentes temas; sin embargo, no se han difundido talleres específicamente para transmitir a los padres la importancia de la nutrición emocional.

Muchos padres de familia se sienten desbordados por los significativos cambios generacionales que no logran entender. Esta falta de entendimiento y esta brecha generacional no permite a estos padres responder de manera sana a las necesidades de sus hijos; hablan idiomas diferentes y se establece una sensación de incomunicación e incomprensión que impide una intimidad real, entendiéndose a la intimidad como la

posibilidad de expresar lo que se siente y lo que se piensa de una manera libre, de una forma en que la comunicación y el diálogo fluyan en las relaciones entre padres e hijos.

Por otro lado, cada vez más existen familias en las que padre y madre trabajan fuera de casa, con horarios y jornadas largas, en donde estos padres no tienen el suficiente tiempo para conocer lo que sucede con sus hijos y por lo general, están siempre apurados, con tiempos y espacios diferentes a los de sus hijos. Esto, a su vez, y entre otras consecuencias, produce una rigidez del mundo adulto en donde más que proponer valores se imponen reglas, las cuales son severas, estrictas y poco flexibles. En su defecto, esta rigidez del mundo adulto y esta falta de tiempo para preocuparse por sus hijos, ha producido un abandono y descontrol de estos chicos que buscan fuera de casa, lo que no encuentran en ella.

Concibo muy importante, dentro de esta realidad, el poder brindar a los padres de familia, un espacio en el que tomen consciencia de la importancia que tiene el desarrollar y mantener relaciones nutricias con sus hijos.

5. OBJETIVOS

5.1 Objetivo General

Elaborar un estudio teórico que fundamente el desarrollo de talleres para padres sobre la importancia de la nutrición emocional.

5.2 Objetivos Específicos

- Puntualizar los conceptos relacionados con el tema de la nutrición emocional.
- Establecer algunas de las características de las familias nutricias.
- Plantear varios aspectos de la relación entre padres e hijos que posibilitan el desarrollo de una familia nutricia.

- Aplicar un plan piloto de un taller para padres de familia de niños de un paralelo de quinto año de escuela básica, sobre un tema relacionado con la importancia de la nutrición emocional.
- Realizar una propuesta de talleres para padres sobre diferentes temas relacionados con la importancia de la nutrición emocional.

Esta disertación plantea la importancia que tiene la nutrición emocional y la necesidad de que los padres de familia tomen consciencia de que es necesario nutrir a sus hijos en el aspecto emocional. Se proponen talleres para padres de familia, que posibiliten esta toma de consciencia y su aplicación en la vida diaria.

En el Capítulo 1 se planteará el concepto de emociones y el concepto de nutrición emocional y se lo relacionará con la inteligencia emocional. También se analizará a la familia y a la escuela como las fuentes primordiales de la nutrición emocional.

En el Capítulo 2 se analizará de una manera más profunda a la familia y su relación con la nutrición emocional; se establecerán las características de una familia nutricia y se examinarán ciertos conceptos que considero que son los aspectos más relevantes dentro de la nutrición emocional, los cuales son: la comunicación, la autoestima, los límites, las reglas, los roles y las jerarquías dentro de la familia; así como la importancia de sentirse amado y de pertenecer, la contención emocional y la empatía.

En el Capítulo 3 correspondiente a la parte práctica de esta disertación propondré un programa de talleres que traten sobre algunos de los temas mencionados anteriormente y se pondrá en práctica la aplicación de uno de ellos. Se aplicará este plan piloto utilizando la metodología del aprendizaje experiencial C3, desarrollado por Gilbert Brenson. Esta metodología será explicada en este capítulo así como también se desarrollarán los temas de los talleres propuestos y se adjuntará un CD con las exposiciones en power point que se presentará en los talleres propuestos.

CAPÍTULO 1: LA NUTRICIÓN EMOCIONAL

1.1 ¿Qué son las Emociones?

Daniel Goleman (1996) cita la definición de emoción que encuentra en el Oxford English Dictionary como: “cualquier agitación y trastorno de la mente, el sentimiento, la pasión; cualquier estado mental vehemente o excitado.” (pág. 432).

Goleman dice que él utiliza la palabra emoción para referirse a un sentimiento que viene acompañado y relacionado a ciertos pensamientos, a estados psicológicos y biológicos y a varias formas de comportamientos y acciones.

El pensamiento de Humberto Maturana (1994), coincide con el de Goleman ya que Maturana plantea que las emociones son impulsos que llevan a la acción y dice que existe una interrelación entre el área de nuestro pensamiento, nuestros comportamientos, el área emocional y también el fisiológico. Las emociones nacen en nuestro cerebro y dan paso a reacciones biológicas automáticas que se distinguen como conductas de diferentes clases. Estas reacciones nos llevan a actuar y a tomar decisiones, y así también nos llevan a relacionarnos con los demás, de tal manera que los otros pueden percibir nuestras emociones. Estas conductas se manifiestan tanto a nivel verbal (la persona emocionada manifiesta su emoción mediante la palabra), como a nivel gestual, físico, de postura, etc. (la persona emocionada llora, suda, se sonríe).

Así pues, podemos afirmar que el individuo vive sus emociones de diferentes maneras y actúa, muchas veces, dirigido por ellas. Existen otras personas que se comportan de forma contraria, permitiendo que su intelecto y su razón dirijan su accionar, reprimiendo sus emociones.

Las emociones no sólo representan una debilidad como algunas personas piensan, sino más bien un potencial. Nuestra solidez emocional es la que decide en qué medida conseguiremos desarrollar nuestras capacidades innatas, nuestros talentos y habilidades; por lo tanto, un desarrollo emocional estable permite que las personas podamos desenvolvernos fructíferamente en la vida, alcanzando metas de manera satisfactoria y permitiéndonos sentir eficacia y bienestar. En el caso opuesto, si el individuo no tiene la capacidad de desarrollar una emocionalidad estable y armónica, su vida se verá envuelta en una serie de luchas internas que no le permitirán tener un desarrollo positivo en los campos profesional, social ni individual.

De acuerdo con lo mencionado anteriormente, las emociones hacen que el individuo tome decisiones, ya que al tener una percepción, la cual lleva a que se genere una emoción, el organismo humano se ve estimulado a actuar de una u otra manera. Por tanto, se puede decir que existen dos tipos de emociones: las positivas y las negativas. Las primeras nos impulsan a acercarnos al objeto que generó esa emoción determinada y las segundas nos hacen rechazarlo o evitarlo. Se entiende entonces que los seres humanos clasificamos a los objetos en buenos o malos, generándose así una emoción determinada ante cada objeto.

Lo anterior nos lleva a establecer que las emociones guían a la persona cuando tiene que enfrentar momentos difíciles y realizar actividades demasiado importantes para dejarlas sólo en manos del campo cognoscitivo o racional: los miedos, los afectos, la búsqueda del éxito, el fracaso, las relaciones afectivas, la formación de una familia, etc. Cada emoción brinda la posibilidad de una disposición a actuar. Así entonces podemos afirmar que por ejemplo, ante el miedo, el individuo se alista a huir, ante la ira, se prepara para atacar, ante el dolor y tristeza se aísla.

Maturana dice que así como las emociones nos pueden llevar a tomar decisiones apropiadas también hay muchas personas que se dejan llevar única y exclusivamente por las emociones, sin permitir que la razón emerja en la toma de decisiones y en la manera de actuar. En estos casos pueden surgir muchos problemas; dejarse llevar solamente, o

primordialmente por las emociones supone muchas veces sufrir consecuencias perjudiciales. Pongamos el ejemplo de la emoción de la ira: como dice el maestro tibetano Chogyam Trungpa sobre la mejor forma de relacionarse con la ira, “ni la reprimas ni te dejes arrastrar por ella”. (<http://psicoencuentro.wordpress.com/acerca-de-esta-pagina-y-del-autor/>).

Carmen López, en su artículo de internet, *Controlar nuestra ira*, cita el siguiente cuento escrito por Jaume Soler:

Se cuenta que había una vez un niño que siempre estaba malhumorado y de mal genio. Cuando se enfadaba se dejaba llevar por su ira y decía y hacía cosas que herían a los que tenía cerca. Un día su padre le dio una bolsa de clavos y le dijo que cada vez que tuviera un ataque de ira clavase un clavo en la puerta de su habitación. El primer día clavó treinta y siete. En el transcurso de las semanas siguientes el número de clavos fue disminuyendo. Poco a poco, fue descubriendo que le era más fácil controlar su ira que clavar un clavo en aquella dura puerta. Llegó, por fin, el día en el que el niño no clavó ninguno. Se lo dijo a su padre con cierto orgullo, y éste le sugirió que cada día que no se enojase desclavara un clavo de su puerta.

Pasó el tiempo, y un día le dijo al padre que ya había sacado todos los clavos de la puerta. Entonces éste cogió de la mano a su hijo, lo llevó a la puerta de la habitación y le dijo:

-Hijo, lo has hecho muy bien, pero mira los agujeros que han quedado en la puerta. Cuando una persona dice cosas con ira, las palabras dejan cicatrices como éstas. Una herida verbal puede ser tan mala como una herida física. ¡No lo olvides nunca!

Estas señales, producto de dejarse llevar por esta emoción, no sólo las tiene quien ha recibido el impacto. La persona iracunda también sufre sus efectos: empobrecimiento de sus relaciones personales, baja autoestima e infelicidad. Como bien dice el refrán: Si quieres recoger miel, no des patadas al panal. (<http://psicoencuentro.wordpress.com/acerca-de-esta-pagina-y-del-autor/>).

Concuerdo con los planteamientos de Maturana y Goleman acerca de que las emociones nos mueven hacia una acción. Por lo tanto, considero que es de vital importancia que los seres humanos nos preocupemos por tener una vida emocional armónica y sana, que nos permita conocernos mejor a nosotros mismos y a los demás, ya que solamente conociendo más sobre nuestro aspecto emocional (entre otros aspectos del desarrollo integral del hombre), podremos lidiar nuestras luchas internas y tener conductas y

comportamientos que nos lleven a tener mejores relaciones con nosotros mismos y con los demás. Considero que el nivel de estabilidad emocional que un individuo tiene puede estar influenciado, entre otros factores, por la nutrición emocional experimentada por esa persona en las diferentes etapas de su ciclo vital.

1.2 ¿Qué es la Nutrición Emocional?

Tomaré en cuenta los planteamientos de Virginia Satir como educadora y terapeuta familiar, así como los conceptos de Lawrence Shapiro, psicólogo y experto en inteligencia emocional infantil.

Desde el punto de vista relacional podemos decir que las emociones son los cimientos de cada una de las relaciones que la persona desarrolla en su vida; por este motivo, no se puede pasar por alto su poder. Esto significa que éstas influyen en la manera en que cada individuo se relaciona y reacciona ante los demás.

Sobre el concepto de la nutrición emocional y su relación con la toma de decisiones y con la conducta y actitudes que el individuo tiene ante cada acontecimiento de su vida, podemos decir que la nutrición emocional se refiere a la capacidad de los padres para brindar amor, respeto, reconocimiento y aceptación a sus hijos, conectándose con ellos a través del amor, de una comunicación abierta así como reglas y límites claros y flexibles. Una nutrición emocional positiva permite el desarrollo de una autoestima elevada y la posibilidad de crear interrelaciones positivas tanto en la niñez como en la vida adulta del individuo. La nutrición emocional y el tipo de relaciones que se establecen entre padres e hijos son un elemento fundamental para la salud mental y emocional del individuo así como para las relaciones que éste desarrolle a lo largo de su vida: la relación consigo mismo, con su familia y con los demás.

Lawrence Shapiro (1997) dice:

Sabemos que las emociones cumplen propósitos determinados para que un niño se desarrolle hasta convertirse en un adulto feliz y con éxito. Pero también sabemos que el desarrollo emocional de un niño puede llegar a desviarse, haciéndolo sufrir una amplia variedad de problemas personales y sociales. (pág. 244).

La nutrición emocional se refiere al alimento, a la necesidad básica de llenar la dimensión emocional del ser humano, dimensión fundamental del crecimiento y del desarrollo; es el cuidado y la atención, mediante los cuales el individuo cubre este espacio vital.

La nutrición emocional puede ser positiva o negativa. Dependiendo de esto, el desarrollo emocional del individuo en su etapa adulta, así como sus comportamientos ante los diferentes acontecimientos y eventos de la vida, será también positivo o negativo. Virginia Satir (1980), sostiene que la nutrición emocional que el individuo recibió en su niñez influirá de manera determinante en sus reacciones ante las diferentes situaciones de la vida, en su capacidad de actuar ante los problemas, en la manera en que busque resolver sus conflictos y en sus interacciones.

La nutrición emocional que los padres deben dar a sus hijos debe ser tan importante como el cuidado físico y debe desarrollarse en un ambiente ocupado por palabras, gestos, valores y afectos que requieren mucha atención y cuidado. Este es un espacio en el que se permite al individuo sentirse calificado y reconocido como ser humano, apreciado por el simple hecho de existir y respetado en su condición de singularidad.

Satir (1991) dice que la nutrición emocional y el tipo de relaciones que se establecen entre padres e hijos son un elemento fundamental para la salud mental y emocional del individuo así como para las relaciones que éste desarrolle a lo largo de su vida: la relación consigo mismo, con su familia y con los demás.

Al analizar los planteamientos del doctor Juan Luis Linares (1996), vemos que él sostiene que el amor es el componente fundamental para la nutrición emocional y relacional. Establece que dentro del concepto de amor intervienen componentes como el reconocimiento y la valoración, entre otros. Como reconocimiento, plantea que es muy importante que entre los miembros de un sistema familiar debe existir la percepción del “otro” como un ser autónomo, con características propias y únicas, que le hagan sentir y confirmar que existe y que es reconocido por los demás. En cuanto a la valoración, ésta radica en que el individuo debe sentir y tener la seguridad de que es apreciado por sus cualidades propias e intrínsecas. Sin un reconocimiento y una valoración, el ser humano se desconfirma y descalifica.

Linares sostiene que el sistema familiar y las relaciones que se den dentro de éste, son los pilares para que se establezcan los componentes mencionados anteriormente. Por lo tanto, la nutrición emocional de la familia, sin ser la única relevante para que la personalidad de los miembros del sistema familiar sea sana, es, según Linares, una condición muy importante para evitar trastornos psicopatológicos en la personalidad del individuo.

Personalmente concuerdo con los planteamientos de Satir y Linares en cuanto a la importancia de la nutrición emocional y considero que ésta es un ingrediente muy importante para el desarrollo de la inteligencia emocional de un individuo. Sin embargo, creo que no hay que perder de vista el hecho de que existen muchas personas que han tenido dificultades y experiencias de vida fuertes, que no han experimentado una nutrición emocional positiva en su vida y que, sin embargo, han logrado enfrentar de manera positiva las dificultades y tener éxito en los diferentes campos del desarrollo humano.

1.3 La Nutrición Emocional y la Inteligencia Emocional

Los primeros psicólogos que utilizaron el término “inteligencia emocional” fueron Peter Salovey y John Mayer. Lo emplearon para describir las cualidades emocionales que parecen tener importancia para el éxito. Las investigaciones demuestran que el coeficiente intelectual tiene menos relación o influencia en el éxito en la vida, que la llamada “inteligencia emocional”. Se conocen muchas personas que son académicamente brillantes pero a nivel social son poco exitosos.

Los autores que han estudiado las emociones sostienen que existen muchos tipos de emociones y coinciden en que hay emociones que son básicas o primarias. La mayoría de investigadores concuerdan en señalar como emociones básicas a: la ira, la tristeza o dolor, el miedo, la culpa, el amor. Los seres humanos podemos experimentar y mostrar nuestras emociones pero no es eso lo que nos distingue de otros seres, sino más bien, la posibilidad de pensar en las emociones que sentimos, reconocerlas y controlarlas o dominarlas. La inteligencia emocional, por tanto, es esencialmente la capacidad que tiene el individuo de reconocer, manejar y utilizar las emociones de una manera positiva y constructiva. Pero también implica la habilidad para poder reconocer los estados emocionales de los demás y así lograr que se genere y desarrolle una relación mutua en la que haya seguridad y confianza. Las personas que desarrollan una destreza para tener consciencia, analizar, reconocer y aceptar sus propias emociones y de las de los demás, son personas que pueden tener relaciones sanas, exitosas, creativas y productivas. La inteligencia emocional le permite al individuo tener y mantener relaciones seguras y fuertes.

Isabelle Filliozat (2001), dice:

La inteligencia del corazón es la capacidad para resolver los problemas que plantea la vida, ya sea a causa de los demás, o porque sobrevienen experiencias difíciles, o porque emerge el sufrimiento, la enfermedad o la presencia de la muerte. Para que pueda ejercer plenamente, exige un dominio de los temores, las iras y las tristezas que aparecen a diario. La inteligencia del corazón nos

permite encarar las cuestiones del ser humano, avanzar, dar un sentido a nuestra vida, facilitar las relaciones a los demás, afrontar las dificultades cotidianas con valentía y sabiduría. (pág 59).

La inteligencia emocional está directamente relacionada con la autoestima, con la autoconciencia o auto imagen, la compasión, la empatía y la adaptabilidad, los cuales son factores del éxito en la vida. La inteligencia emocional le ayuda a la persona a comunicarse clara y abiertamente, le permite organizarse y organizar a otros, así como a auto motivarse, resolver problemas y alcanzar sus metas.

Para entablar una relación entre la nutrición emocional y la inteligencia emocional, deseo citar a Shapiro (1997), quien dice que “es posible enseñar las capacidades del CE (coeficiente emocional) tales como la capacidad de resolver problemas interpersonales, la persistencia, la cordialidad y la empatía” (pág. 39).

Para reforzar esta aseveración deseo también citar a Satir (1991) quien dice:

.....existe un fuerte lazo entre la vida familiar y la clase de adultos en que se convierten los hijos de esa familia. Debido a que los individuos son los que conforman la sociedad, es muy importante que desarrollemos personas lo más fuertes y congruentes posible. Todo empieza dentro de la familia. (pág. 9).

Los miembros de una familia en la cual existe la posibilidad y la capacidad de expresar y demostrar sus emociones, desarrollan, así también, la capacidad y la posibilidad de que ellos piensen y hablen sobre ellas. Por el contrario, una familia en la que no se permite expresar emociones o se las reprime y oculta, entonces sus miembros serán incapaces de desarrollar un vocabulario que les permita comunicarlas. A pesar de que el lenguaje emocional puede ser aprendido a cualquier edad, definitivamente quienes lo aprenden de niños tienen mucha más claridad para poder expresarlo y comunicarse emocionalmente de mejor manera. Como dice Shapiro (1996): “Aprender a identificar y transmitir las emociones es una parte importante de la comunicación y, tal como lo veremos, un aspecto vital del control emocional.” (pág. 247).

1.4 La Familia, la Escuela y la Nutrición Emocional

Como vimos anteriormente, la capacidad de desarrollar un vocabulario que nos permita expresar y hablar sobre nuestras emociones, es algo que debe ser aprendido desde que el individuo está en la etapa de la niñez. Esto podrá garantizar que en su vida adulta, tenga la posibilidad de expresar de manera inteligente sus emociones, tales como el miedo, la ira, los celos, así como sus deseos y necesidades.

John Bowlby (1996), desarrolló la Teoría del Apego. El apego es el vínculo emocional que desarrolla el niño con sus padres y que le proporciona la seguridad emocional indispensable para un buen desarrollo de la personalidad. El planteamiento principal de esta teoría dice que el estado de seguridad, ansiedad o temor que tiene un individuo es establecido en gran parte por la calidad del vínculo emocional mencionado anteriormente; es decir, se determina por la capacidad que tiene el niño para sentir que puede acceder a sus cuidadores y que éstos están disponibles para satisfacer sus necesidades. Bowlby sostiene que un niño que puede contar con la presencia de sus cuidadores siempre que los necesite, entonces tendrá mayores sentimientos de seguridad frente a un niño que no tiene la confianza de contar con la presencia incondicional de sus padres. Quienes no han hecho una relación de apego positivo cuando fueron bebés, pueden desarrollar, debido a los sentimientos de ansiedad o miedo experimentados en la niñez, trastornos de la personalidad en la etapa de la adolescencia o adultez.

Mary Ainsworth (1965) amplía la teoría de Bowlby y establece que existen tres tipos de apego: seguro, inseguro-evitativo; e, inseguro-ambivalente.

El apego seguro: Es un tipo de relación con la figura de apego en la que el niño tiene confianza en que su madre está disponible y accesible para cuando él la necesite. Por este motivo, el niño puede explorar el mundo sin miedo porque sabe que en un momento dado, su madre estará para él.

El apego inseguro-evitativo: Es un tipo de relación con la figura de apego en la que el niño siente que no puede contar con el apoyo de su madre y reacciona de forma defensiva, adoptando una postura de indiferencia. Como experimenta el rechazo o ausencia de su madre cuando él la necesita, entonces intenta negar o evitar la necesidad que tiene de su madre para así evitar frustraciones.

Apego inseguro ambivalente: Estos niños vacilan entre la irritación, la resistencia al contacto, el acercamiento y las conductas de mantenimiento de contacto. Son niños cuyas madres proceden de forma inconsistente; es decir, se muestran sensibles y cálidas en algunas ocasiones y frías e insensibles en otras. Estas pautas de comportamiento llevan al niño a la inseguridad sobre la disponibilidad de su madre cuando la necesitan. Cabe señalar que tanto Bowlby como Ainsworth desarrollaron sus planteamientos en una época en la que se veía a la madre como la principal fuente de apego. Ahora sabemos que la presencia del padre también tiene un peso determinante para el bienestar emocional de los hijos.

Como se puede ver, existen varios investigadores que establecen que la familia es el lugar en donde se brinda la nutrición emocional necesaria entre padres e hijos, para que éstos desarrollen una inteligencia emocional positiva. Se debe tomar en consideración que la mayor parte de los modelos de conducta se aprenden, sobre todo de los padres y las personas que rodean al niño. Para conseguir que el niño desarrolle su competencia emocional será, por lo tanto, imprescindible que los padres cuenten con la suficiente información como para poder desarrollarla en sí mismos y hacer que los niños también la aprendan y desarrollen. Si los padres son maduros e inteligentes emocionalmente sus hijos recibirán mensajes positivos que le permitirán entender las consecuencias de sus conductas y les permitirá educar a sus hijos para que éstos puedan adquirir una mejor madurez emocional; habilidades que no sólo les servirán para desenvolverse en la escuela y tener amigos, sino para toda la vida.

La nutrición emocional implica que los padres escuchen atentamente a sus hijos, les protejan, les contengan y les ayuden a resolver problemas. Los niños tienen un motivo

para actuar de una u otra manera, y los padres deben estar atentos para encontrar las motivaciones para esas conductas, motivaciones que muchas veces son inconscientes. En muchas ocasiones, se puede ver a padres que consideran los llantos o pedidos de sus hijos como “caprichos”. Sin querer decir, que los padres deben sobreproteger o hacer todo lo que los niños piden o quieren, es necesario recalcar que muchas veces esos “caprichos” mandan un mensaje que no es bien interpretado o bien descodificado por los padres.

No todas las conductas de los niños son necesariamente mensajes de alguna emoción oculta que debe ser descodificada por los padres. Llevar al extremo de “tratar de entender la emoción de mi hijo” puede llevar a que los hijos no conozcan los límites ni las jerarquías. Los padres deben escuchar a los hijos, conversar con ellos, entender los motivos de sus comportamientos, observar si son conductas recurrentes o síntomas repetitivos. Para esto, es necesaria la presencia y la observación de padres atentos y responsables.

Con respecto exclusivamente a la familia, queremos exponer la teoría del doctor Juan Luis Linares (1996), quien plantea que en la familia se dan dos dimensiones relacionales: la conyugalidad y la parentalidad, las cuales son relaciones independientes pero mutuamente influenciadas.

Linares define la conyugalidad como la relación que se da entre los miembros que constituyen la pareja; es decir la esposa y el esposo y explica que esta relación debe fundamentarse en una reciprocidad, mediante la cual ambos miembros se reconocen, se valoran y comparten un sentimiento de amor. Todo ello exige el intercambio, es decir, un ejercicio de dar y recibir de forma equilibrada, con un importante componente igualitario.

La parentalidad, por su lado, es la relación que existe entre los padres y los hijos, llamada también relación parento filial. A diferencia de la conyugalidad, la parentalidad se debe caracterizar por ser una relación complementaria, es decir que el dar y el recibir

no pueden estar equilibrados. El amor parental así como el conyugal, implica también el reconocimiento y la valoración, así como el amor y la ternura. Sin embargo, la parentalidad va también encaminada a normar y guiar para que los hijos desarrollen sus capacidades de interacción social.

El cruce de la conyugalidad y la parentalidad crea cuatro espacios que definen las relaciones en la familia, y que tienen influencia en el desarrollo psicológico de los hijos; estos cuatro espacios son:

- a) Una conyugalidad positiva y una parentalidad positiva: en este campo se encuentra la funcionalidad de la familia. Hay una nutrición relacional adecuada ya que existe armonía en las relaciones conyugales y la parentalidad es apropiada de tal manera que permite un desarrollo psicológico sano para los hijos puesto que perciben una buena relación entre sus padres y además se sienten amados, reconocidos y valorados.
- b) Una conyugalidad negativa y una parentalidad inicialmente positiva: aquí se dan las triangulaciones en donde los padres tienen una mala relación entre sí y su parentalidad fue buena pero se convirtió en negativa ya que buscan aliados, que muchas veces son los hijos; es decir, se incluye a los hijos en el juego relacional disfuncional de los padres.
- c) Una conyugalidad positiva y una parentalidad negativa: surgen las deprivaciones ya que los padres atienden más a sus propias necesidades como pareja que a las necesidades de sus hijos, quedando éstos relegados en la relación nutricional de la familia.
- d) Una conyugalidad negativa y una parentalidad negativa: en este campo la nutrición relacional es mínima y esto produce lo que Linares llama caotizaciones. La pareja fracasa en sus relaciones y así también en sus funciones parentales lo cual les envuelve en un espacio de carencia emocional a nivel familiar. Los hijos se ven expuestos a riesgos en su desarrollo personal y social.

Si la familia, está, como se mencionó anteriormente, en el campo de una conyugalidad positiva y una parentalidad positiva, entonces los hijos tendrán la posibilidad de construir una personalidad madura y sana; sin embargo, si la conyugalidad y la parentalidad se encuentran en cualquiera de los otros campos de la disfuncionalidad, entonces los hijos podrán desarrollar trastornos de la personalidad.

Después de haber planteado que la familia es un espacio en el cual se desarrolla y posibilita la nutrición emocional, quiero establecer que la escuela es otro contexto muy importante en este sentido. Cada vez es mayor el número de escuelas en las que los alumnos permanecen más tiempo que en sus propios hogares o pasan más tiempo con sus profesores que con sus padres, suplantando así, los deberes que tiene la familia como institución social. Esto significa que los maestros deben tomar acción y participar de la educación en valores, de la nutrición emocional que necesitan muchos niños y jóvenes, quienes muchas veces no encuentran un sustento emocional dentro de sus familias.

Se debe lograr que cada vez exista un mayor número de escuelas que ayuden a los alumnos a lograr una mayor comunicación de las emociones, tanto verbal como no verbal. Actualmente es necesario enseñar a los niños a poner nombre a las emociones y a captar las emociones de los demás, así como a interpretarlas correctamente, para que puedan actuar de manera armónica sin permitir que sean solamente sus impulsos los que guíen su conducta. Por ejemplo, cuando sientan alegría o ira, hay que ayudarles a identificar esas emociones, animándoles a que presten atención a los gestos de cada emoción, a lo que les produce cada una de ellas. Posteriormente y una vez que hayan aprendido a reconocer y expresar sus emociones es necesario que se fijen en las emociones de los demás, en cómo se sienten, para que puedan llegar a compartir emociones y tener presente su importancia dentro de las relaciones sociales. Estas habilidades de la inteligencia emocional se pueden aprender aprovechando cada momento de la vida diaria en la escuela, o en el aula, puesto que en estos espacios se establecen las relaciones que tienen los alumnos con sus pares, asunto muy importante para la constitución de las interacciones que el individuo tenga en su vida adulta.

El contexto escolar, al ser el espacio en el que el niño ejecuta o practica sus habilidades sociales, se convierte en un punto muy importante dentro del desarrollo emocional. Por otra parte, en la etapa escolar, los niños son muy susceptibles a las críticas y a los pequeños o grandes acontecimientos que se dan en las aulas y en la escuela. Las críticas ofensivas, las humillaciones, la vergüenza y el rechazo afectan de manera negativa al campo de las emociones.

La escuela debe convertirse en un espacio agradable donde el alumno se sienta bien y estimulado a reflexionar y actuar. Y es tarea de los maestros y directivos crear estos espacios y conducir la actividad del alumno, con ternura y amor.

Considero que la familia y la escuela deben preocuparse de respetar las emociones del niño, lo cual quiere decir que le permitan sentir quién es y dejarle tomar consciencia de sí mismo, significa sentir empatía con sus sentimientos y emociones y ponerse en su lugar, considerarle como una persona y no como un objeto.

Qué hacer entonces para que dentro del hogar y en la escuela se pueda brindar una nutrición emocional que permita a los niños y jóvenes desarrollar la inteligencia emocional necesaria para que los altos índices de delincuencia bajen, los problemas alimenticios dejen de aumentar, los abortos y embarazos precoces sean cada vez menores? Definitivamente la familia y la escuela deben centrarse más en mejorar la calidad de las relaciones humanas, deben preocuparse por lo que sucede en el mundo emocional tanto de sus hijos como de sus educandos. Para ello se requiere tanto de la presencia física como emocional de los padres y maestros.

Precisamente y en respuesta a las preguntas realizadas en el párrafo anterior, considero que mi propuesta de realizar estos talleres para padres de familia sobre la importancia de la nutrición emocional, es muy interesante y se aplica en nuestra realidad, en donde lastimosamente hay mucha confusión al respecto. A pesar de que muchos padres escuchamos o leemos sobre temas como la comunicación, la autoestima, lo importante que es el hecho de que nuestros hijos se sientan amados y valorados, entre otros asuntos,

creo que es muy importante contribuir para que los padres tomen mayor consciencia sobre esta importancia, y se enfatice sobre este tema. Sobre todo, hago hincapié en la intención vivencial y experiencial que tienen estos talleres porque de esa manera los padres pueden reflexionar sobre sus situaciones y no solamente adquirir la teoría necesaria.

CAPÍTULO 2: LA FAMILIA Y LA NUTRICIÓN EMOCIONAL

2.1 La Familia como Sistema

Ludwig von Bertalanffy (1976), plantea que el concepto de “sistema” se ha propagado a todos los campos de las ciencias y es un término que está dentro del habla popular y de la comunicación de masas. Esto se debe a que el desarrollo de la tecnología y la industria, han descubierto el hecho de que todo factor, elemento, ciencia, descubrimiento, etc., tiene relación entre sí. Esto se ha extendido al pensamiento haciendo que las complejidades modernas sean vistas como totalidades o como sistemas. von Bertalanffy introdujo su teoría a través de las ciencias biológicas proponiendo ver a todo organismo como una totalidad o un sistema.

Todas y cada una de las partes del sistema se relacionan entre sí; es decir, existe una interacción e interdependencia entre sus elementos, lo cual trae como consecuencia el hecho de que si se produce un cambio en uno de éstos, entonces habrá cambios en los otros elementos; por lo tanto cada sistema es dinámico y sujeto a cambios y reajustes.

Existen dos tipos de sistemas: cerrados y abiertos. Los sistemas cerrados son aquellos que no tienen un intercambio con otros sistemas; esto significa que no hay una dinámica ni actividad alguna con otros sistemas, ni de adentro (entre sus elementos) ni hacia afuera. Los sistemas abiertos son aquellos que tienen un intercambio con otros sistemas y dentro de sí mismo existe una energía que fluye y que admite que se realicen crecimientos, adaptaciones y cambios, lo cual permite una operatividad óptima del sistema.

Dentro de los organismos vivos no existen en realidad sistemas cerrados completamente; sin embargo, al hablar de sistemas cerrados, nos referimos a sistemas muy estructurados, poco adaptables y flexibles al cambio, con una operatividad rígida. En estos sistemas

existe muy poco intercambio de energía entre sus elementos, hay mucha estructura, la cual no da cabida a la adaptación a posibles cambios que surjan dentro de él.

Centrándonos en el campo de la familia, podemos afirmar que ésta es un sistema en interacción, sistema en el cual existe una estabilidad y una estructura entre sus miembros. Concebir a la familia como un sistema implica mirarla como una unidad tomándola como una totalidad y no como la suma de características de sus miembros, ni como la suma de individualidades. Es un sistema abierto en el que se mueven necesidades; sus miembros tienen funciones específicas y existe una organización y un código propio que los caracteriza. Todo esto le da el carácter de singularidad a ese sistema.

Ángela Hernández Córdoba (1997), dice:

Como grupo, la familia es un conjunto de personas que interactúan en la vida cotidiana para preservar su supervivencia, de manera que el foco de estudio se orienta más hacia su funcionamiento interno, que hacia las relaciones normativas con el exterior.....la familia es tanto causa como efecto de cambios hacia dentro y hacia fuera de sí misma... (pág. 15).

Cada familia tiene su propia historia y ésta se va creando a medida que transcurre el tiempo y sus miembros van desarrollándose. Esta concepción de la familia como sistema, aporta mucho en relación con la causalidad de los problemas familiares, los cuales tradicionalmente se han visto de una manera lineal de causa-efecto.

El sistema familiar consiste de varias partes individuales que tienen relación íntima y estrecha entre ellas. Lo que cada miembro haga influye en los demás y viceversa y sus acciones sirven de estímulo para las acciones de los otros miembros.

Carlos González Salamea, escribe lo siguiente:

“La estructura familiar debe ser relativamente fija y estable para poder sustentar a la familia en sus tareas y funciones, protegiéndola de las fuerzas

externas y dando un sentido de pertenencia a sus miembros; pero al mismo tiempo debe aceptar un grado de flexibilidad para poder acomodarse a los diversos requerimientos de las situaciones de vida y de las distintas etapas del desarrollo por las que evoluciona la familia, con lo que facilita el desarrollo familiar y los procesos de individuación.”
(<http://www.medicinadefamiliares.cl/Trabajos/teoriaestructural.pdf>).

El sistema familiar puede ser funcional o disfuncional, dependiendo de cuáles son sus interacciones, sus reglas, sus límites, sus objetivos y si éstos favorecen al desarrollo de sus miembros o no. Hay muchos autores que coinciden en que la familia es disfuncional si no está abierta a cambiar frente al movimiento de sus miembros, refiriéndose a la flexibilidad necesaria ante los cambios del ciclo vital que se da dentro de toda familia. La funcionalidad no es algo estable y fijo sino que debe estar ajustándose constantemente, lo cual significa que para adaptarse a los cambios, la familia debe tener la flexibilidad para modificar sus límites, su sistema jerárquico, sus reglas, la comunicación, etc.

El sistema familiar funcional o abierto es aquel en el que sus partes responden y son sensibles a lo que ocurre dentro del sistema y tienen la confianza necesaria para poder comunicar sus emociones y pensamientos de tal manera que éstos fluyan entre sus miembros y de éstos hacia el exterior.

Como dice Virginia Satir (1991):

“La familia es el lugar más lógico para crecer y aprender a ser nutricios. Si queremos alcanzar estas metas y volvernos vitales, es necesaria la observación constante, así como el cambio y la reorganización de la familia. Y esto sólo podrá ocurrir en un sistema abierto.”(pág. 153).

Y citando nuevamente a Ángela Hernández (1997):

La familia es una forma de vida en común, constituida para satisfacer las necesidades emocionales de los miembros a través de la interacción. El afecto, el odio, la complacencia, y todos los demás sentimientos, muchas veces encontrados, proveen un ambiente dentro del cual los individuos viven procesos que determinarán su estilo de interacción en otros contextos, tales como la escuela, el trabajo y sus relaciones afectivas fuera de su núcleo de origen.

Las emociones se actúan inicialmente en la familia, porque en principio, éste sería el medio más seguro para practicar la alegría, la rabia, la tristeza, el miedo, el amor, etc., en la medida en que ella proporcione un ambiente protector e íntimo, basado en el afecto incondicional entre sus miembros. Cuando la familia no logra mantener ese clima, fracasa en su función de satisfacer las necesidades emocionales de sus integrantes. (pág. 16)

2.2 Características de una Familia Nutricia

Virgina Satir (1991) sostiene que la familia es el sistema central del hombre puesto que es en base a ésta en donde construye sus principales identificaciones y los más importantes valores, entre otros aspectos de su personalidad. Establece que la familia “es un microcosmos del mundo” (pág. 16), y que al ser la base o sostén de la organización social, es la unidad en donde se asienta el desarrollo de las interacciones sociales. En su seno es en donde las personas somos educadas en primera instancia y es el espacio en donde tanto padres como hijos se cultivan, crecen y desarrollan. En esta estructura familiar es en donde aprendemos a relacionarnos y adquirimos los hábitos que conformarán nuestros estilos de vida. “La familia puede ser el sitio en donde encontramos amor, comprensión y apoyo, aún cuando falle todo lo demás; el lugar donde podemos refrescarnos y recuperar energías para enfrentar con mayor eficacia el mundo exterior.” (pág. 26).

La familia, es la que nos transmite nuestros primeros patrones de comportamiento, así como los valores y actitudes del medio socio cultural al que pertenecemos. Indudablemente, es también en la familia en donde se desarrollan los cimientos de nuestra autoestima y la imagen que construimos de nosotros mismos, así como la seguridad (o inseguridad) para enfrentarnos a las adversidades.

La nutrición emocional se desarrolla y se brinda en el contexto familiar desde que el niño nace y a medida que va creciendo; es en este contexto en el que el individuo interactúa y del que adquiere y aprende expectativas para la vida y las habilidades, fortalezas y destrezas necesarias para su desarrollo integral.

Paloma Cuadrado (2001) dice:

El ser humano necesita establecer vínculos afectivos con otras personas, ya que el aprendizaje comienza precisamente ahí, con la presencia y proximidad física, el contacto, el calor y la caricia de las figuras de apego. Sólo a partir de dicha vinculación el niño desarrollará la conducta exploratoria, la imitación y la identificación, que serán las principales fuentes de su aprendizaje. En definitiva, las primeras experiencias tienen una gran repercusión en el futuro desarrollo emocional, cognitivo y social del niño. (http://www.down21.org/educ_psc/educacion/Emocional/inteligencia_e.htm).

Satir, a través de sus terapias, pudo percibir que en general, en la dinámica familiar, había cuatro aspectos de la vida familiar que saltaban a la luz:

- la autoestima,
- la comunicación,
- las reglas; y
- las interacciones sociales.

De aquí surge su planteamiento de que existen familias conflictivas y familias nutricias, colocándolas en una escala que va desde muy nutridas hasta muy perturbadas o conflictivas. Habla de estos dos tipos de familias refiriéndose al hecho de que en general, todas las familias enfrentan las mismas situaciones en cuanto y en tanto cada uno de sus miembros tiene un sentimiento de valía personal; todos y cada uno tienen la capacidad de comunicarse; existen reglas para todos y cada uno de los miembros del sistema familiar; y, todos y cada uno tienen interacciones sociales. Así es como las familias nutricias son las que están relativamente libres de problemas debido a que tienen las herramientas para manejar las situaciones a las que me he referido anteriormente.

Satir pudo observar que en las familias problemáticas, la autoestima de los miembros de la familia era baja; la comunicación era deficiente, cerrada e indirecta; las reglas eran rígidas, inhumanas e inalterables; y, las relaciones con otras personas fuera de la familia, eran conflictivas y se desarrollaban en base al miedo, a la desconfianza y a la culpa. Por el contrario, en las familias en las que había pocas dificultades, se podía observar que la autoestima de los miembros de estos sistemas era elevada; existía una comunicación

abierta, sincera, directa y clara; las reglas eran flexibles, humanas y modificables; y, las relaciones sociales se habían construido sobre bases de confianza, transparencia y respeto.

Virginia Satir (1991) dice que las personas que se desarrollan en contextos familiares en los que hay una nutrición emocional positiva son personas que aprenden a vivir humanamente, de tal manera que valoran sus cuerpos y se preocupan por mantener una buena salud física. Ella hace una clara diferencia entre la familia conflictiva caracterizada por la tristeza, desesperación, impotencia y soledad, y la familia nutricia donde hay amor, comprensión, relaciones familiares abiertas y amistosas, y se apoyan unos y otros.

Se considera que las personas que han vivido dentro de una familia nutricia y que tienen las características y capacidades mencionadas anteriormente, son personas capaces de lograr éxitos no solamente a nivel académico sino en muchos otros niveles.

Entre muchas características, menciona el hecho de que los individuos que se desarrollan dentro de familias nutricias son personas fuertes emocionalmente y bastante congruentes y coherentes. Son personas sinceras, capaces de escuchar a los demás, son afectivas y capaces de sentirse valoradas y amadas. Los miembros de una familia nutricia interactúan con armonía y son amistosos. En sus diálogos con otras personas miran a los ojos, no evaden el contacto ni bajan la vista. Hablan con voz clara y sonora. Ven como normal el contacto físico y demuestran afecto, cualquiera que sea su edad. También sienten que pueden ser escuchados y comunicar lo que sienten aún cuando sienten enojo.

“Por ejemplo, supongamos que un niño deja caer un vaso y lo rompe; en una familia conflictiva, este accidente provocaría un sermón de media hora, una paliza, y, tal vez, despedir de la habitación a un niño lloroso. En una familia nutricia, lo más probable es que alguien comente: -Vaya, Juanito, rompiste el vaso. ¿Te cortaste? Te voy a poner una curita y luego vas a buscar la escoba para barrer los pedazos. Te daré otro vaso”. (Satir, 1991, pág. 29).

En el ejemplo anterior, si la situación estaría dentro de un contexto nutricional el niño no se sentiría torpe, su autoestima no se vería resquebrajada, habría una comunicación abierta entre padres e hijo, e inclusive podría haber un aprendizaje para que una siguiente vez, el niño agarre más fuertemente el vaso. En ese caso, los padres serían flexibles y no autoritarios, serían amorosos y humanos, en lugar de enfrentar esta situación de manera rígida y temperamental.

Frente a un accidente o un problema, la respuesta positiva y cálida de unos padres nutricios, demostraría coherencia entre su discurso y la práctica. Estos padres sabrían que habrá problemas porque así se presenta la vida, con dificultades y complicaciones. Sin embargo, saben que deben buscar la manera de encontrar soluciones a esos inconvenientes.

Mientras las familias problemáticas se asustan frente a los cambios del ciclo vital de sus miembros, las familias nutricias saben que esos cambios son inevitables debido al crecimiento y desarrollo tanto físico como emocional y psicológico; por lo tanto, están alertas para enfrentar esos cambios y cuando llegan asumen con flexibilidad la posibilidad de cambiar las normas o comunicarse sin temor frente a esos nuevos acontecimientos.

Dorothy Corkille, en su obra *El Niño Feliz* (2001), dice que los niños que crecen en un ambiente seguro son capaces de sentirse únicos, saben que sus padres disfrutaban de estar con ellos y los respetan como personas. Estos niños saben que no necesitan copiar los comportamientos ajenos ni tampoco fingir conductas para importarles a las personas importantes que les rodean.

Finalmente podríamos aseverar que los padres nutricios son aquellos que manifiestan afecto, apoyo y calor humano, basando sus relaciones en el respeto hacia el otro, comunicándole al otro, a través de un lenguaje verbal y no verbal, que lo valora y califica como ser humano capaz de actuar por sí solo sin sobreprotegerlo, invitándolo y guiándolo para que pueda cuidarse y desarrollarse como individuo autónomo.

Un tema que considero necesario nombrar como un aspecto que interviene en las relaciones familiares es el de la lucha de poder. Se define a la lucha de poder como la necesidad de controlar y de obtener una supremacía de autoridad sobre otra persona. La lucha de poder implica la confrontación de necesidades incompatibles; uno desea algo que el otro no; por lo tanto, cada quien se esfuerza para imponer su deseo. La lucha de poder puede causar profundas fisuras en una relación porque involucra a dos o más personas, en donde cada una tiene la intención de ganar. Cuando ninguna de las partes tiene la intención de ceder, entonces los problemas pequeños pueden transformarse en el campo de batalla en donde se quiere vencer al otro, en lugar de tratar de comprender cuáles son los motivos más profundos que están en juego.

En la página de internet http://www.antroposmoderno.com/antro-articulo.php?id_articulo=626 se plantea lo siguiente:

No existe un poder; en la sociedad se dan múltiples relaciones de autoridad situadas en distintos niveles, apoyándose mutuamente y manifestándose de manera sutil. El problema del poder no se puede reducir al de la soberanía, ya que entre hombre y mujer, alumno y maestro y al interior de una familia existen relaciones de autoridad que no son proyección directa del poder soberano, sino más bien condicionantes que posibilitan el funcionamiento de ese poder, son el sustrato sobre el cual se afianza. (Acceso 4 de marzo de 2010).

Hemos dicho que la lucha de poder se establece debido a que las personas buscan tener una supremacía de autoridad sobre otra u otras personas. Si miramos dentro del contexto de la familia, en donde deberían existir jerarquías establecidas y marcadas, y roles asignados a cada uno de los miembros de la familia, podríamos pensar que esta lucha de poder no debería producirse. Sin embargo, la complejidad de la condición humana y las diferencias que existen entre unos y otros, hacen que dentro del sistema familiar también se busque la supremacía de la autoridad y encontramos que dentro de la pareja se establece una lucha de poder, así como en la relación entre padres e hijos. Esta lucha se da en términos de quién o cuál miembro de la familia tiene éxito en llevar el control o dominar a los otros miembros para así poder satisfacer sus necesidades. Sin embargo, deberíamos preguntarnos ¿cuál es el motivo por el que queremos dominar o controlar a

nuestra pareja o a nuestros hijos? ¿Es porque queremos demostrarnos algo a nosotros mismos?, ¿para poder llenar un vacío? Tal vez el sentir que controlamos la vida de los demás, ¿nos ayuda a sentir seguridad y autoridad?

En cuanto a las relaciones entre los miembros de la pareja debemos aclarar que continuamente existen diferentes puntos de vista entre los padres. Son dos seres diferentes, con historias y experiencias diferentes, que se encuentran en algún momento y se unen; pero cada uno viene cargado de vivencias, costumbres, usanzas y valores adquiridos en su familia de origen. Esto, en muchas ocasiones causa problemas, produce situaciones en las que no se puede establecer un frente en común o acuerdos entre los miembros de la pareja y puede surgir la lucha de poder entre ellos para establecer qué criterio prevalece. Así entonces, empieza la crianza de los hijos cuando éstos llegan, y la lucha de poder se generaliza a nivel familiar, creando distancia y hostilidad en lugar de cercanía y confianza. La distancia y la hostilidad crean resentimiento, resistencia y rebeldía.

Como padres, no tenemos que estar forzosamente de acuerdo en todo y es importante que el niño viva esas diferencias pero que las mire dentro de un marco de respeto, experimentando que se puede vivir juntos sin imponer una visión única del mundo y de la vida. La crianza de los niños no es una competencia para establecer quién es mejor como padre o como madre.

Los padres se sienten desafiados por sus hijos ya que éstos empiezan la búsqueda de la autonomía aproximadamente a los dos años de edad, lo cual parecería que expone al niño a una lucha por imponer su voluntad. Esto puede prolongarse durante toda la niñez, la adolescencia e incluso durante la vida adulta de los hijos. Si los padres no permiten que se establezca una lucha de poder y miran las demandas de sus hijos con una perspectiva positiva, no como “caprichos” de los niños, entonces podrían tomar el comportamiento de sus hijos como exploraciones, como una búsqueda de límites; podrían tomar consciencia de que sus hijos están en un diferente ciclo vital y tienen necesidades del todo opuestas a las suyas. Isabelle Filliozat (2001) dice:

A la mayoría de los padres les gustan los espacios ordenados, aprecian el silencio y las palabras mesuradas, sueñan con la calma y levantarse bien tarde el domingo. La gran mayoría de niños se siente cómoda en el mayor de los desórdenes, adora el ruido y se levanta al alba, sobre todo el domingo y los días de fiesta.....Reconozcámoslo, la situación es conflictiva por fuerza, y complica la relación. Si no nos damos cuenta de este desfase, la competición de necesidades puede llegar a ser violenta. En estos juegos de poder hay un ganador, pero también un perdedor. Y en realidad, en el terreno de la relación, forzosamente hay dos perdedores. (pág. 67).

Si los padres cambiaran su perspectiva sobre el comportamiento de sus hijos y en lugar de etiquetarlos como “obstinados” o “testarudos”; o catalogar su conducta como “rebelde”, “insistente”, “demandante”, pudieran mirar estas actitudes como parte del proceso y del desarrollo psico-emocional de sus hijos, entonces la relación no tendría escaladas que generen una lucha de poder. Se tornaría en una toma de consciencia por parte de los padres de que esto es parte de la formación que, con amor, deben procurar a sus hijos.

Lo anteriormente mencionado no debe quedarse en una formulación teórica. Hay que aceptar y reconocer que muchas veces la convivencia es sumamente difícil, las necesidades e intereses tanto de padres como de hijos son muy dispares, entre otros motivos, debido a las diferentes etapas del desarrollo por las que los miembros de la familia atraviesan.

Ser padre es una ocupación constante, las veinticuatro horas del día. Algunos descansan las ocho o diez horas que dura el trabajo, pero al volver a casa, vuelven a su tarea. Resulta agradable ir a la oficina, se nos reconoce, se nos considera, estamos entre adultos, no hay gritos, lloros o peleas..... Si existe un conflicto de necesidades, la competencia no es la única opción. La cooperación siempre es más eficaz a largo plazo. Esta última exige la expresión auténtica de las necesidades de cada uno y el respeto mutuo. Reconocer sus necesidades y afirmar las nuestras.

Los llamados a darse cuenta y tomar consciencia de que en la relación se establece una lucha de poder, son los adultos; por lo tanto, son ellos quienes la imponen al querer que

su autoridad ejerza supremacía. Para evitar entrar en esta lucha de poder, cuando los padres sientan que ya no hay comunicación y que se empieza a dar una imposición de voluntades, entonces deberían dar un paso atrás, salirse del juego y rehusar el enfrentamiento, desde su posición de adultos, para dar paso a una conversación en donde no haya ganadores ni perdedores, ni coacción, ni sometimiento. Esto no quiere decir que los padres acepten y declinen en sus posiciones. Deben mantenerse con firmeza, pero con amor, sin gritos, sin autoritarismos que dañen la vulnerabilidad y la autoimagen de sus hijos. Al hacerse a un lado en esta lucha de poder, los padres envían a sus hijos el mensaje: “no voy a pelear contigo. No te voy a gritar ni a hacer daño, no quiero dominarte, pero tampoco voy a ceder si considero que debo ser firme.” Si existe algún tipo de conflicto de necesidades la mejor opción es negociar. Para ello, siempre hay que tomar en cuenta la etapa de desarrollo por la que atraviesa el niño. Se puede citar como un ejemplo el caso de una madre que tenía conflictos para que su hijo de 5 años se pusiera el cinturón de seguridad en el automóvil. Habían peleas continuas para que el hijo se lo pusiera; tanto la madre como el hijo querían ganar la pelea, hasta que en algún momento la madre decidió darle el cargo de “jefe de cinturones”, con lo cual, el chico era el encargado de verificar que todos los que iban en el auto, debían ponerse el cinturón. Desde ahí se terminaron las luchas de poder.

La lucha de poder tiene mucha relación con las necesidades emocionales. Debido a esto, es muy importante que los padres puedan conocer cuáles son sus propias necesidades emocionales y tengan la capacidad de expresarlas. Sin esto es muy difícil que los padres puedan satisfacer las necesidades emocionales de sus hijos ya que inconscientemente podrían, a través de la lucha de poder con ellos, buscar satisfacer sus necesidades y no las de sus hijos. Eso significa que la madre y/o el padre estarían cargando a sus hijos con algo que no les corresponde.

Las necesidades emocionales de los padres no son el resultado de las relaciones actuales, sino que vienen desde la infancia de cada uno de ellos. Como dice Isabelle Filliozat (2001):

Las necesidades más difíciles de controlar son las que proceden de nuestra propia infancia. No sólo se quedaron sin satisfacer en el pasado, sino que a menudo no se identificaron como tales, por lo que perpetúan estas carencias, y basta con casi nada para que entren en competición con las de nuestros hijos, para que nos impidan escucharles, comprenderles y, a menudo, actuar hacia ellos de manera apropiada. (pág. 68).

Filliozat (2001) da un ejemplo de la cita anterior poniendo el caso de una madre que no tiene la capacidad de tratar con ternura a su hija, ya que sus propios padres no la mimaron. Si ella mimaría a su hija, despertaría posiblemente el dolor de las caricias no recibidas. Por lo tanto, prefiere negar y bloquear su propia necesidad y así bloquear las necesidades de su hija. Esto significa que cuando las emociones de la infancia de un individuo permanecen reprimidas, entonces ese individuo no puede percibir las necesidades de sus hijos. Por esto es tan importante que las personas, como individuos puedan estar atentos a sus auténticas necesidades y atentos a sanar sus antiguas heridas; tanto padres como madres debemos ocuparnos de desarrollar nuestros propios asuntos para así poder cubrir y satisfacer los asuntos de nuestras parejas y de nuestros hijos. Un paso inicial podría ser el desarrollar la confianza en nosotros mismos y en los otros miembros de nuestras familias.

Considero que es muy importante y necesario que los padres de familia conozcan las características de las familias nutricias para que en su diario vivir busquen ponerlas en práctica. Mi propuesta de talleres es una contribución para que estos conceptos lleguen a los padres y éstos puedan no solamente conocerlos sino también puedan realizar ejercicios que les permitan vivenciarlos y experimentarlos.

2.3 Aspectos Relevantes Dentro de la Nutrición Emocional

Como hemos mencionado anteriormente, Virginia Satir habla de que existen cuatro áreas que caracterizan a las familias, las cuales son: comunicación, reglas, autoestima, e interacción con la sociedad. A continuación se analizará cada uno de estos aspectos a más de otros que son, desde mi punto de vista, espacios críticos y fundamentales para la nutrición emocional.

2.3.1 La Comunicación

Satir (1980), explica que la palabra “comunicarse” se refiere a la conducta no verbal y verbal dentro de un contexto social. Según esto, “comunicarse” puede significar “interacción”, o “transacción”. También, incluye todos los símbolos y claves que las personas utilizan para dar y recibir un significado. Por ello, las formas de comunicación utilizadas por las personas pueden considerarse como guías confiables de las buenas relaciones interpersonales.

Desde el punto de vista humanista, la comunicación es un proceso que se establece entre los seres humanos y su finalidad es la de desarrollar relaciones, más que el hecho en sí de intercambiar información. Esto significa que la comunicación es una conducta, un intercambio de información, de emociones, de creencias, que se establecen dentro de un contexto. Este contexto es el que determina el tipo de comunicación y su significado; sin embargo, sea cual fuera el contexto, es imposible no comunicar, debido a que toda conducta es comunicación e interacción. Este concepto de comunicación incluye todos los procesos mediante los cuales las personas se influyen mutuamente y las conductas, comportamientos o sucesos se convierten en aspectos comunicativos tan pronto como son percibidos por el ser humano.

Por su parte, Paul Watzlawick (1995) explica acerca de la comunicación verbal, o también llamada comunicación digital, y la comunicación no verbal, o también llamada comunicación analógica, lo siguiente:

Los seres humanos se comunican tanto digital como analógicamente. El lenguaje digital cuenta con una sintaxis lógica sumamente compleja y poderosa pero carece de una semántica adecuada en el campo de la relación, mientras que el lenguaje analógico posee la semántica pero no una sintaxis adecuada para la definición inequívoca de la naturaleza de las relaciones. (pág. 68).

Por lo tanto, se puede entonces decir que las interacciones de los seres humanos están dadas por mensajes analógicos que abarcan básicamente los movimientos corporales, la postura, los gestos, las expresiones faciales, el tono de la voz y todas las manifestaciones

que el organismo humano pueda aportar. La comunicación digital, entonces se refiere a las palabras mismas que se expresan en una interacción, al contenido mismo de la conversación o comunicación.

Mientras que la comunicación digital es detallada y expresa solamente lo que se está diciendo, la comunicación analógica se presta a muchas interpretaciones por parte de quien recibe el mensaje. Un ejemplo de esto es la expresión de un “te amo”. El significado de esta expresión verbal es único, pero dice mucho menos que las reacciones corporales que la acompañan. De todo esto podemos deducir que la comunicación analógica es un asunto muy importante en las interacciones humanas, ya que son mensajes inconscientes que son muy poderosos, tanto más poderosos posiblemente, que los mismos mensajes verbales. Esto no quiere decir que las palabras carezcan de importancia; todo lo contrario, éstas tienen un poder muy grande. Pueden derrumbar o levantar, pueden abatir e interrumpir o animar y permitir un desarrollo sano del individuo.

En este punto cabe señalar que en toda comunicación, el individuo que emite un mensaje, lo hace tanto de manera digital como analógica ya que al expresar algo verbalmente también lo hace analógicamente. Esto nos permite plantear y reflexionar sobre la importancia de que los padres de familia, los profesores, las personas en general, debemos tomar esto muy en cuenta al momento de interactuar ya que podríamos emitir mensajes en los que no haya coherencia entre los dos tipos de comunicación de las que hemos hablado: las palabras dicen una cosa y el resto del cuerpo dicen algo distinto. Esta incoherencia puede tener efectos muy nocivos para la salud mental de nuestros hijos, ya que crecen sin saber cómo reaccionar ante los mensajes paradójicos de sus padres. Pondremos un ejemplo para profundizar en el peligro de estos dobles mensajes: si mi hijo me da un regalo y yo verbalizo que éste es muy bonito e inmediatamente hago una mueca, entonces estoy enviando un doble mensaje y mi hijo no tendrá una idea clara de si me gustó el regalo o no. Esto, seguramente producirá un sentimiento de frustración y rechazo en mi hijo, el cual no desarrollará las bases necesarias para la confianza básica en el “otro”, confianza que es tan importante para sus

futuras relaciones interpersonales. Esta desconfianza no permitirá que pueda sentirse seguro para expresar sus sentimientos y emociones con sinceridad, desarrollando así, un caparazón para protegerse y ocultar el miedo al rechazo.

Satir (1991) dice: “Una vez que el individuo llega al planeta, la comunicación es el factor determinante de las relaciones que establecerá con los demás, y lo que suceda con cada una de ellas en el mundo”. (pág. 64)

La comunicación es el elemento del cual depende la capacidad que tengamos en nuestra vida adulta para poder mantener relaciones íntimas, de vínculo afectivo. Así también, la comunicación nos permite dar un significado a nuestras conductas e interacciones.

Toda comunicación es aprendida. En su etapa inicial del desarrollo, el niño aprende principalmente de sus padres; por lo tanto, podríamos decir que el niño aprende a comunicarse de la manera en que lo hacen sus padres. Los comportamientos que tenemos los padres, las formas en que actuamos no solamente hacia nuestros hijos sino hacia todas las demás personas mandan un mensaje y eso es observado y asimilado por nuestros hijos. Dorothy Corkille (2001) dice:

.....Mucho antes de entender el significado de las palabras, Pedrito habrá reunido impresiones generales acerca de sí mismo (y del mundo), a través de la forma en que los demás lo tratan. El es sensible al hecho de que lo levanten en brazos tiernamente o lo sacudan como si fuera una bolsa de papas; sabe si los brazos que lo rodean se encuentran en proximidad cálida o si sólo le brindan apoyo vago y sin interés. Advierte cuándo se respeta su apetito, y cuándo se lo ignora. El tacto, los movimientos corporales, las tensiones musculares, los tonos de voz y las expresiones faciales de quienes lo rodean envían a Pedrito una corriente ininterrumpida de mensajes. Y su “radar” es sorprendentemente preciso. (pág. 29).

Muchos padres de familia no saben cómo comunicarse con sus hijos. Se escucha a padres que dicen que ellos intentan conversar con sus hijos y que lo único que reciben son monosílabos y piensan que sus hijos no quieren hablar con ellos. No hay nada más equivocado que eso. Seguramente los padres quieren mantener conversaciones con sus

hijos en momentos en que éstos están cansados y cuando no lo están se les acercan con preguntas que no son de interés para los niños. Debemos ponernos en su lugar, pensar como ellos, hablar desde el corazón, sin querer aleccionar constantemente, preguntemos desde el genuino interés y no solamente queriendo entablar una conversación trivial. Soñemos junto a nuestros hijos, hablemos de sus deseos, de los nuestros, evoquemos nuestra infancia y juventud (no desde la comparación ni crítica al presente sino desde nuestras vivencias y recuerdos), contémosles nuestros sentimientos (el dolor que siento ante la muerte de una amiga). De esta manera, a través de esta comunicación, los padres pueden conocer mejor a sus hijos, y éstos a aquellos teniendo así la posibilidad también de encontrar sus raíces, lo cual es sumamente importante para conocerse a sí mismos y desarrollarse emocionalmente.

La comunicación es un elemento, una dimensión de la familia que facilita la cohesión familiar y también facilita el proceso de adaptabilidad del individuo en los grupos sociales. Esto es sumamente importante no solamente en la niñez, en cuanto a la formación y desarrollo de la confianza básica sino también en la etapa de la adolescencia, ya que una buena comunicación dentro del contexto familiar ayuda al adolescente a lidiar con los asuntos relacionados con la búsqueda de su propia identidad. Una comunicación abierta y positiva, en la que el joven no se sienta juzgado y pueda expresar sus emociones, y pensamientos, lo ayudará en los conflictos morales que surgen en esta etapa, así como sus inquietudes existenciales.

Dentro del sistema familiar, la comunicación es uno de los elementos más importantes a ser tomados en cuenta desde el nacimiento de los hijos hasta cuando éstos salen del hogar y se convierten en adultos independientes. Por este motivo desarrollo, dentro de mi propuesta de talleres sobre la importancia de la nutrición emocional, un taller específico sobre la comunicación como uno de los elementos para la unión familiar. El objetivo de este taller es brindar a los padres herramientas para desarrollar una comunicación que permita, tanto a padres como a hijos, expresar sus sentimientos de manera clara y abierta, así como herramientas para que puedan escuchar a sus hijos.

Como dice Isabelle Filliozat (2001): “Escuchar, acoger y otorgar validez a los sentimientos de nuestros hijos significa ayudarles a construirse en tanto que personas, a existir en tanto que individuos.” (pág. 83).

.....Escucharle es realmente útil para ayudarle a elaborar sus gustos y preferencias. A través de sus elecciones, se busca. Tiene preferencias y las expresa. Toma consciencia de lo que le diferencia de los demás. Construye su sentimiento de identidad. ¿Cuántos adultos de hoy no saben decidirse, dudan entre los caminos a seguir, no saben expresar una preferencia por la pizzería o el restaurante chino, dejan la elección en manos de los demás.....les cuesta afirmar una identidad clara? (Filliozat, 2001, pág. 88).

2.3.2 La Autoestima

Dorothy Corkille (2001) dice:

Qué es la autoestima? Es lo que cada persona siente por sí misma. Su juicio general acerca de sí mismo, la medida en que le agrada su propia persona en particular.

La autoestima elevada no consiste en un engrimiento ruidoso. Es, en cambio, un silencioso respeto por uno mismo, la sensación del propio valor. Cuando uno la siente en lo profundo de su ser, se alegra de ser quien es.

El concepto que el niño tiene de sí mismo influye en la elección de sus amigos, en la forma en la que se lleva con los demás, en la clase de persona con la que se ha de casar y en la medida de lo productivo que será en el futuro.....La actitud hacia sí mismo pesa en forma directa sobre la forma en que vivirá todas las etapas de su vida. (pág. 21).

Se considera que dentro del significado de la autoestima se abarcan dos campos:

- cómo el individuo, desde niño, se siente digno de ser amado por el simple hecho de existir.
- Cómo el individuo, desde niño, siente que tiene valor, tiene algo que ofrecerse a sí mismo y a los demás.

Estas son necesidades que el individuo tiene y que existen desde el nacimiento hasta la muerte. El sentimiento de valía y de amor propio es lo único que el hombre tiene para sí

mismo, para su bienestar emocional. Todo individuo tiene un sentimiento de valía, ya sea positivo o negativo. La primera persona con quien el individuo tiene intimidad emocional es consigo mismo, por lo tanto es sumamente importante que se sienta valioso para sí mismo y para los demás, ya que si no está satisfecho consigo, buscará la satisfacción en los otros, en complacer a los otros y en vivir para agradar a los demás. La autoestima de la que deseamos hablar es aquella que se “refiere a lo que uno piensa de sí mismo en *privado*, y no al hecho de poder presentar una buena fachada o acumular riqueza status” (Corkille, 2001, pág. 33).

Varios autores establecen que durante los cinco primeros años de vida, la autoestima del niño estará edificada casi exclusivamente por los miembros de su contexto familiar; posteriormente, serán los integrantes de la comunidad educativa quienes tengan también influencia en su autoestima, reforzándola positiva o negativamente. Aquel niño que desarrolló sentimientos positivos hacia sí mismo podrá superar los fracasos o tropezones que se le presenten en sus interacciones con sus pares o profesores y otras personas. El niño cuya autoestima es baja, podrá tener éxitos escolares y buenas relaciones pero generalmente tendrá un sentimiento de inseguridad, duda y búsqueda de aprobación, mayor a la que tiene un individuo con un auto concepto elevado.

La autoestima se construye de acuerdo a lo que el niño ve reflejado en el comportamiento de sus padres frente a él. Si ellos, que son su soporte emocional y los seres más significativos de su vida, le dicen cosas positivas y se las demuestran con sus actos, entonces el niño desarrolla su identidad, el sentido de sí mismo, de acuerdo a lo que oye. Esta imagen edificada en función de lo que sus padres dicen, buscará ser intensificada por el niño, para buscar la aceptación y aprobación de ellos. Esto significa que la imagen de sí mismo que tiene el niño surge de la imagen que sus padres tienen de él. Una vez que esta imagen propia se ha formado, y ésta va de acuerdo a lo que el niño *es* verdaderamente, entonces podemos decir que a mayor imagen positiva, mayor autoestima existirá o viceversa, ya que si el niño por buscar aprobación tiene que renunciar o modificar una parte de su ser natural, entonces no tendrá coherencia entre su propia imagen y su conducta. Su autoimagen en este caso, será sumamente frágil. Estas

aseveraciones tienen relación con lo que Virginia Satir (1991) dice: “Cuando una persona tiene dudas de su valía, suele recurrir a los actos y las respuestas de los demás para encontrar una definición personal” (pág. 94). Cuanto más elevada sea la autoestima, menos dependeremos de la necesidad de reconocimiento externo.

Satir (1991) dice que las personas que tienen una autoestima positiva, que se sienten bien consigo mismas y a quienes les agrada cómo son, están abiertas a hacer cambios y llegan a tener una mayor sensibilidad ante los problemas de los demás, mayor empatía, mayor responsabilidad y también tienen más soltura para enfrentar las adversidades. Esto les ayuda a no tener problemas en solicitar ayuda cuando la necesitan, en expresar sus sentimientos y emociones. Así también, son personas que transmiten alegría y confianza y que confían también en los demás. Por el contrario, las personas que tienen una autoestima baja son personas desconfiadas, que tienen miedo de presentarse ante los demás, no muestran sus emociones, ocultándolas o negándolas por miedo a que les hagan daño. Esto puede conducir al hecho de que esta persona con baja autoestima se ubique en el papel de víctima, encubriéndose en la desconfianza y aislándose de los demás, esperando la mentira, el maltrato y la indiferencia. Son individuos que se sienten vacíos y aceptan al fracaso como una experiencia normal de su vida. La diferencia entre una persona con baja autoestima y una persona con elevada autoestima, es que ante el fracaso, por ejemplo, el individuo con auto valía personal positiva se puede deprimir pero se levanta y vuelve a intentar o busca alternativas, mientras que el individuo con auto valía personal negativa se siente derrotado pero no lo admite y tampoco busca nuevas experiencias para solucionar o cambiar su situación. Las personas que se agradan a sí mismas tienen mayor capacidad para amar a los demás, para apreciarlos sin juzgar ni criticar, sin humillar o destruir. Esto permite el desarrollo, la unión y la armonía. También permite que el individuo no se compare con otros y se mire a sí mismo como un ser único y especial con características propias que le harán aceptar su personalidad o querer modificar sus conductas pero ya no en función de imitar a otros o de buscar su aceptación, sino por la necesidad personal de mejorar como ser humano.

Los sentimientos de valía sólo pueden florecer en un ambiente en el que puedan apreciarse las diferencias individuales, donde el amor se manifieste abiertamente, los errores sirvan de aprendizaje, la comunicación sea abierta, las normas flexibles, la responsabilidad (compaginar las promesas con el cumplimiento) sea modelada y practicada la sinceridad: la clase de ambiente que observamos en una familia nutricia. No es accidental que los hijos de familias que practican todo lo anterior, se sientan bien consigo mismos y, en consecuencia, sean individuos amorosos, saludables y competentes. (Satir, 1991, págs.40, 41).

Con respecto a las familias disfuncionales o problemáticas, Satir explica que los niños que viven en una de éstas, son personas que se sienten frustradas, incapaces, inútiles; no pueden comunicarse ni comunicar sus emociones, tienen reglas rígidas para consigo mismos y en sus intercambios con los demás, se sienten culpables cuando cometen errores y no tienen un sentido de la responsabilidad.

Las familias en las que existe una nutrición emocional positiva, son aquellas en las que generalmente los padres tienen una autoestima elevada. Esto demuestra la gran influencia y la gran importancia que tienen los padres en la salud mental del individuo. Esto no significa que un individuo que creció con una autoestima baja, no pueda cambiar. Los autores que han estudiado sobre este tema coinciden en afirmar que el niño nace sin una escala para juzgar su valor, y que éste es adquirido de acuerdo a las experiencias y vivencias que tiene con los demás, especialmente con sus padres. Ya que esta autoestima es adquirida o aprendida, entonces puede ser modificada. El individuo con baja autoestima puede aprender algo diferente a cualquier edad y en cualquier condición, ya que tiene la capacidad de realizar nuevos aprendizajes y nuevas conductas.

Dorothy Corkille (2001), dice que la autoestima es el ingrediente decisivo de la salud mental del individuo y que la autoestima alta y positiva que un niño desarrolla se fundamenta en el hecho de sentirse digno de que lo amen y de ser valioso. La calidad de la nutrición emocional que reciba el niño por parte de sus padres y la calidad de la nutrición relacional que se desarrolle en la familia permitirán que se cumpla o no con la construcción de una autoestima alta, sin que ésta dependa de la situación socioeconómica de las familias ni del lugar en donde éstas vivan, ni de la profesión que

tengan los padres, sino únicamente de la “calidad de las relaciones que existan entre el niño y aquellos que desempeñan papeles importantes en su vida”. (pág. 23).

Corkille (2001), quien afirma:

La visión que de sí mismo tiene cada niño es el producto de la corriente de imágenes reflejadas que le llega de muchas fuentes: el trato con los demás, el dominio físico que pueda ejercer sobre sí mismo y sobre su entorno, y el grado de realización y reconocimiento que logre en terrenos importantes para él. Estas imágenes reflejadas son como instantáneas de sí mismo que él pegase en un álbum fotográfico imaginario. Constituyen la base de su identidad; y se transforman en su autoimagen o autoconcepto, o sea en sus respuestas personales a la pregunta “¿Quién soy?” (pág. 36).

Hemos mencionado que la conducta de los individuos es determinada por la autoestima o auto imagen que éste tenga de sí mismo. Por lo tanto, podríamos decir que la mala conducta de un niño surge de su autoestima negativa. Lo agravante de esta situación es que mientras más negativa sea la autoestima, entonces más posibilidad habrá de malas conductas, debido a que el niño necesita reafirmar el concepto que tiene de sí mismo: “como soy malo, entonces tengo que portarme mal!” De esta manera, ese niño crece carente de valor y con un sentimiento de incapacidad e ineptitud. Debido a que el individuo no puede afrontar ni aceptar su ineptitud ni consigo mismo ni frente a los demás, entonces podría elaborar una serie de mecanismos que encubran estos sentimientos negativos, o también podría llevar una actitud de derrota frente a cada situación que se le presente en la vida, o quizás también aislarse del mundo. Ninguna de estas posibilidades de enfrentar su autoestima lo lleva a una buena relación consigo mismo ni con los demás.

Mucho se ha hablado de la autoestima y de su importancia como pilar importante para la salud mental del individuo, pero es necesario mencionar de dónde nace la autoestima, cómo se la estimula para que sea elevada. Muchos teóricos que han escrito sobre el tema de la autoestima coinciden en afirmar que ésta no depende del nivel social ni económico de la familia, ni del lugar en el que vivan ni en donde crezcan las personas. Básicamente, la autoestima depende de la calidad de las relaciones que tiene el niño con sus

cuidadores principales o con sus seres significativos, desde el momento de su nacimiento. A través de la atención que sus padres le presten, el niño puede darse cuenta de cuán válido es, de cuán amado es; puede darse cuenta y sentir en su interior la importancia de su Ser y del amor que sus padres le tienen. Pero esta atención es mucho más que la simple presencia física de los padres. Una madre que lleva a la piscina a sus hijos y que está tomando sol, hablando por teléfono, mientras ellos juegan dentro de la piscina, no es una demostración de que esa madre llena las necesidades de atención y presencia de sus hijos. El dar un tiempo de calidad a nuestros hijos significa poner nuestra atención en ellos de una manera individual, entrar en su mundo psicológico para descubrir sus intereses y sus pensamientos, para descubrir lo que sienten hacia sí mismos, hacia sus amistades, hacia sus familiares y hacia nosotros como padres. El darles un tiempo de calidad significa estar presente con nuestra alma, con nuestro físico, con nuestros pensamientos, para compartir sus alegrías así como sus tristezas y fracasos y así, construir un vínculo de confianza que durará toda la vida. Esta presencia de los padres, tanto física como psicológica y espiritual, es lo que permite que nuestros hijos se sientan especiales, únicos, importantes, amados, valiosos; todos estos son los ingredientes necesarios para construir una autoestima elevada. ¿Qué adulto no esboza una sonrisa y siente alegría cuando recuerda algún momento de su infancia en la que compartió con su progenitor alguna vivencia que le hizo sentir especial, una vivencia en la que su padre o madre jugaban activamente con él, sin pensar en otra cosa ni hacer nada más que jugar, permitiéndole sentirse valioso y digno de ser amado?

Lo contrario de todo esto, sería un niño que juega con su madre, la cual, mientras juega, lee una revista o lo que ofende y critica durante el juego, descalificándolo y haciéndole sentir insignificante. Esto tiene una relevancia muy grande en el desarrollo emocional del niño ya que si siente que él no les gusta a sus padres, tampoco puede gustar a otras personas, lo cual influirá fuertemente en sus interacciones sociales.

En el proceso de construir una autoestima elevada, el niño necesita tener vivencias y experiencias que le hagan sentir que es valioso. Relacionando este asunto con el tema de la comunicación, de la cual hablamos anteriormente, es muy importante mencionar que

esta vivencia que necesita el niño viene de la comunicación analógica: sus padres, con sus gestos, con su participación y mensajes corporales, demuestran al hijo su presencia física entregada y total. No importa cuánto los padres le digan al niño verbalmente cuánto lo aman y lo especial que es. Lo que interesa y cuenta para la autoestima del niño, es la experiencia, la cual expresa mucho más que la palabra hablada. Recordemos que la comunicación analógica es más fuerte, más sentida y “más escuchada” que la comunicación verbal.

Otro punto que cabe señalar con respecto al origen de la autoestima, es el hecho de que muchos padres comparan a sus hijos con otros niños, con sus propis hermanos e inclusive con ellos mismos. Esto es un elemento negativo dentro de la construcción de la autoestima, ya que el niño siente que no es valorado tal como es sino que necesita tener comportamientos aceptados por los demás para que se le pueda asignar valor. El niño debe sentir que es amado y aceptado por su exclusividad y por existir. Si se desea modificar la conducta de un hijo, es necesario hablar con él sobre esta conducta, mas no sobre su ser. Como ejemplo, podemos mencionar el caso de un niño al que su madre le repite que “es malo”: el niño se ve reflejado en las palabras de su madre y llega a creer que “es malo”; el niño tendrá comportamientos de acuerdo a la etiqueta que se le ha impuesto y mientras más mal se comporte, más se le reprenderá y se le dirá que “es malo”. Así, su autoestima se desarrolla de manera negativa y él actuará de acuerdo al papel que se le ha asignado.

A más de lo mencionado anteriormente, los padres, sobre todo los primerizos, deben tomar en cuenta varios aspectos para poder ayudar a edificar una autoestima positiva en sus hijos desde el momento del nacimiento. Para aquellos padres, cuyos hijos ya están más grandes y sienten que han cometido errores en su trato hacia ellos y que no han contribuido adecuadamente para la conformación de su autoestima, también es válido tomar en cuenta cómo se desarrollan los siguientes aspectos en cada familia:

- Tomar consciencia de la comunicación analógica que los padres establecen con los hijos

- Expresar y permitir la expresión de las emociones y pensamientos
- Cómo es la interacción entre padres e hijos
- Cómo se establecen las reglas y límites
- Qué tipos de conductas y actitudes modelan los padres a sus hijos
- Cómo se refuerzan las conductas positivas y cómo se corrigen las negativas
- Cómo se evidencia en el hogar el interés por las vivencias y experiencias de los hijos

Mi propuesta de talleres abarca el tema de la autoestima ya que la considero un elemento fundamental en la construcción de la personalidad de un individuo. Los aspectos relevantes de la autoestima que se mencionan en el párrafo anterior se desarrollarán y entregarán a los participantes del taller. (Véase Anexo 1).

2.3.3 Límites y Reglas

Examinaré cada uno de estos conceptos dentro del marco de su relación con la nutrición emocional dentro del sistema familiar.

Los límites están relacionados con las fronteras que deben existir entre los miembros de una familia. Todas las personas necesitamos tener límites claros en nuestras relaciones debido a que sin éstos pueden producirse eventos de abuso de cualquier índole.

Los límites son como aquellos hilos que delimitan las relaciones, en donde cada uno de los miembros de la familia tiene un rol asignado y una jerarquía determinada, estableciéndose así un conjunto de reglas implícitas o explícitas, que le dan una organización al sistema familiar. Esta organización es muy necesaria para la convivencia y tiene enormes consecuencias y efectos en el comportamiento de las personas. Los límites son los que definen la participación de los miembros de la familia en su estructura y organización y de qué manera participa cada individuo. En el sistema familiar existen posiciones como por ejemplo, la posición de la madre y el padre, como jefes de familia; éste es considerado un subsistema; debajo de ellos se encuentran los

hijos, considerados como otro subsistema del sistema familiar; los límites que se establecen entre los subsistemas son los que permiten, por ejemplo, la no interferencia de los hijos en los asuntos paternos. Los subsistemas pueden funcionar positivamente siempre que las líneas de responsabilidad y de autoridad se encuentren definidas con nitidez. Los límites están definidos por las reglas que se establecen en el sistema familiar y éstas a su vez hacen que los límites sean rígidos o flexibles. Estos límites deben ser definidos para que se pueda mantener a la familia unida pero al mismo tiempo para que cada miembro pueda conservar su autonomía y pueda desarrollarse de manera independiente. Es muy importante que las familias tengan claramente identificados los límites ya que podemos encontrarnos con niños que hacen la función de padre, cargándose de responsabilidad y funciones que no le competen y perdiendo la oportunidad de recibir lo que como niño necesita para su formación: el amor, el respeto, la protección del padre. Así, también si una madre, por ejemplo, no ejerce sus funciones de madre y actúa desde una posición de hija, el sistema familiar no funcionará adecuadamente ya que los demás miembros no tendrían cubiertas las necesidades que la madre, como adulto y autoridad del hogar, tiene el deber de brindar dentro del contexto familiar.

Los autores que hablan sobre el desarrollo psicosocial de los niños, plantean que todo niño necesita tener límites como una base desde la que puedan actuar. Necesitan “que su comportamiento sea controlado por sus padres, digamos que tienen que saber “el ancho de la calle” por donde les está permitido moverse con libertad.” (Balart, y otros, 1998, p. 35). Estos límites le permiten saber qué puede hacer, hasta dónde puede probar, qué es lo permitido y lo que no lo es.

En el diccionario de la Real Academia de la Lengua se presenta el concepto de regla como: “aquello que ha de cumplirse por estar así convenido por una colectividad.” (www.rae.es) Esto significa que existe una relación entre las reglas y lo que deben hacer las personas, en cuanto a sus conductas y comportamientos, dentro de los diferentes contextos en los que se desenvuelven. Virginia Satir (1991), dice al respecto: “las reglas son fuerzas vitales, dinámicas y muy influyentes en la vida familiar”. (pág. 130).

Con respecto a las reglas, Ascensión Belart, y otros (1998) dicen:

Las reglas son acuerdos que se establecen entre los miembros de la familia, necesarias para mantener un orden y que sirvan para que las acciones se ejecuten de forma satisfactoria para todos..... Efectivamente, las reglas son acuerdos relacionales que organizan a una familia. Se constituyen en un momento determinado y es necesario que se renueven, es decir, que se reestructuren y adapten a las necesidades de las diferentes etapas evolutivas. (pág. 33).

Debido a que la familia es un sistema que va cambiando, las reglas deben ser flexibles para que la familia pueda ir adaptándose a los cambios que se dan, por ejemplo, en el caso del nacimiento de un nuevo bebé.

Tanto las reglas explícitas como las implícitas se refieren a las cosas que le corresponden hacer a cada miembro de la familia, también se establece cómo lo hará y dónde. Así, por ejemplo, nos encontramos familias en las que está establecido que cada miembro debe poner su ropa sucia en el cesto, la hora a la que deben acostarse los niños, etc.

En este punto, cabe señalar la importancia de la buena comunicación que debe existir en la familia, ya que a medida que pasa el tiempo, es necesario que la familia se reúna a evaluar la vigencia y/o caducidad de las reglas que rigen dentro de su sistema. Esto significa que debe existir una libertad de expresión para que los padres puedan comunicar a sus hijos las reglas de una manera clara y abierta y sus hijos puedan no solamente verbalizar sus ideas sino también sus emociones y sentimientos.

2.3.4 Roles y Jerarquía

En cuanto a los roles, éstos son los papeles o funciones que cumplen los individuos dentro de su sistema familiar y que permiten que la estructura familiar pueda funcionar. Cada persona tiene un rol asignado y se espera que realice las funciones de acuerdo a

éste, que se comporte de maneras particulares y que presente determinadas cualidades. Desde cada función que les corresponde, los individuos interactúan entre sí, conociendo y asimilando los límites y fronteras que existen entre ellos.

Con respecto a la jerarquía, se puede afirmar que está determinada por la distancia generacional que existe entre los miembros de cada familia. La jerarquía tiene relación con el poder y su función; así también, la jerarquía determina los roles dentro de la familia. Dentro del sistema familiar, los padres están en una jerarquía horizontal entre ellos en donde debe haber una relación complementaria y los hijos están en relación vertical con respecto a sus padres. Esto hace que los miembros acepten el uso de la autoridad de manera diferente; es decir, que los padres tienen un nivel de autoridad superior al de los hijos. De esta manera, los hijos aprenden a negociar desde una posición desigual de poder, lo cual es positivo inclusive desde el punto de vista de su formación social. Esto, obviamente se da de manera positiva si es que no se cae en un autoritarismo ni en un abuso de poder por parte de los progenitores. El caso de una madre que pide autorización al hijo para volverse a casar es un ejemplo de una familia disfuncional en la que la jerarquía se ha invertido dando poder y autoridad al hijo para ponerse en un rol complementario a su madre.

Existen muchas familias funcionales o nutricias en donde los límites y las reglas están claramente definidos, así como los roles y las jerarquías. Las relaciones entre sus miembros pueden funcionar justamente debido a que estos factores están claramente establecidos, son flexibles, los individuos aceptan y se sienten cómodos con las reglas y roles determinados, los miembros tienen disposición al cambio, así como una comunicación abierta para poder expresar sus pensamientos y sentimientos acerca de las reglas, roles y jerarquías. Pero existen así mismo, muchas familias en donde se presenta una disfuncionalidad familiar debido a que no hay límites establecidos, los hijos interfieren en la relación de sus padres, y cada individuo actúa desde roles que no les corresponden, produciéndose así, un caos relacional en donde los miembros del sistema no tienen claras cuáles son sus funciones, cuáles son las reglas que les rigen como familia, etc. Inclusive hay familias en donde las normas son impuestas unilateralmente,

de manera inconsistente y arbitraria, en donde las normas son establecidas de acuerdo al buen o mal humor o del estado de ánimo de los padres. No es necesario recalcar que este tipo de familias necesitan realizar cambios para lograr convertirse en familias nutricias. No hay duda de que las familias problemáticas pueden convertirse en nutricias y funcionales debido a que todos los seres humanos tenemos la capacidad de transformar nuestra realidad y evolucionar.

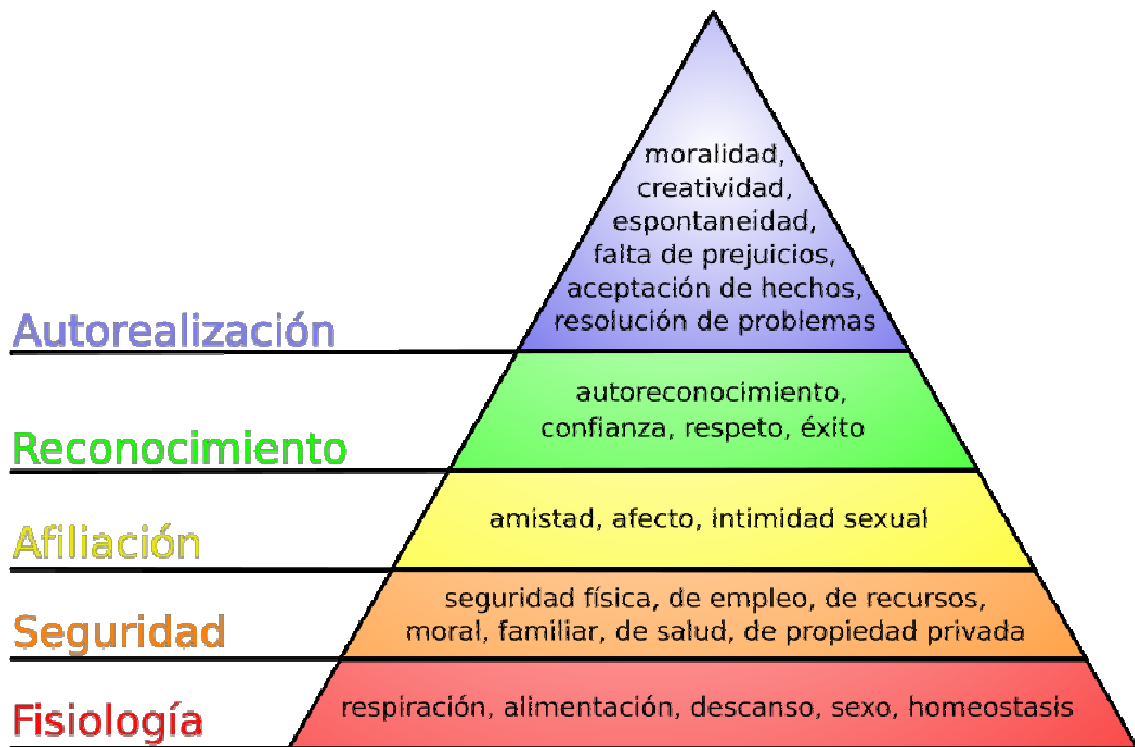
Por último, cabe resaltar que las familias no son funcionales o disfuncionales de manera estable o fija, ya que al ser sistemas vivos que cambian, puede haber etapas del ciclo vital de la familia en donde haya desequilibrios en las relaciones que produzcan fragilidad y rupturas. El asunto importante es que justamente en estas etapas, la familia no puede permanecer en posiciones rígidas ni resistentes al cambio.

Los límites, las reglas, los roles y las jerarquías también serán tratados como un tema para los talleres ya que una familia debe y necesita tener estos aspectos claramente establecidos para poder desarrollarse como una familia nutricia.

2.3.5 Sentirse Amado y Sentido de Pertenencia

Para hablar sobre el tema de sentirse amado y el sentido de pertenencia voy a tomar en consideración las ideas de Abraham Maslow, descritos por Beck y Malley en <http://www.cyc-net.org/cyc-online/cycol-0303-belonging.html>, así como también las ideas de Corkille, a quien hemos nombrado anteriormente.

Maslow es quien propone la pirámide de las jerarquías de las necesidades del ser humano. Dice que éstas pueden ser divididas, en orden de prioridad, en cinco niveles: necesidades fisiológicas, necesidad de seguridad, necesidad de pertenencia o afiliación, de reconocimiento y de autorrealización.



Fuente: <http://Ingr1d.files.wordpress.com/2008/02/piramide-maslow.jpg>

Personalmente y para efectos de esta disertación, rescato los planteamientos de Maslow acerca de las necesidades de pertenencia y de reconocimiento. La necesidad de pertenencia abarca el sentido de afiliación a un contexto social y el sentirse amado. Es la familia, el primer grupo social en el que el individuo puede encontrar la satisfacción de esta necesidad. La satisfacción de la necesidad de reconocimiento, que engloba el autorreconocimiento, la confianza, la valoración y el respeto, no puede ser alcanzada sin antes haber satisfecho la necesidad de pertenencia.

Maslow dice que el sentido de pertenencia es un requisito para el desarrollo de la autoestima y la confianza en uno mismo. Debido a esto, Maslow ubica a la necesidad de reconocimiento sobre la necesidad de pertenencia. Sin que exista un grupo social para que valide al individuo, no es posible alcanzar e internalizar el autorreconocimiento. Si bien es cierto que la familia es el primer núcleo social en el que el niño puede alcanzar el sentido de pertenencia y el sentirse amado, la escuela y otros grupos sociales pueden

convertirse en los espacios en donde el niño pueda experimentar interrelaciones positivas que le ayuden a ganar autorreconocimiento, confianza y pertenencia.

Hemos dicho anteriormente que los niños necesitan sentirse valorados y reconocidos, necesitan también sentir que tienen su lugar en la vida de sus padres y que sus necesidades son tomadas en cuenta y cubiertas. Esto le permite sentirse importante y valioso ante sus padres. La manera en que el niño percibe este amor es a través de las reacciones de sus padres más que de sus mensajes verbales. Esto significa que los mensajes que recibe el niño son determinantes y muy importantes en su bienestar emocional. Debido a esto, los padres debemos tomar consciencia de que nuestro comportamiento afecta la emocionalidad de nuestros hijos.

Dorothy Corkille (2001) dice:

Para poder examinar el clima que proveemos, es necesario que sepamos qué es el amor positivo –o sea, el que sirve como alimento-, y cómo se lo transmite. El amor nutricio es un interés tierno, que consiste en valorar al niño por el mero hecho de que existe. Se da cuando vemos a nuestros hijos como seres especiales y queridos, aun cuando tal vez no aprobemos todo lo que hacen. (págs. 81, 82).

Como padres, debemos hacer saber a nuestros hijos que los valoramos más allá de sus logros y triunfos, que no los amamos por hacer cosas o por las conquistas que obtengan, logrando así satisfacer nuestras necesidades, sino que los valoramos por el simple hecho de que son nuestros hijos. ¿Cómo se logra esto? Según Corkille (2001), los hijos se sienten amados realmente cuando los padres hacen verdadera presencia y les brindan seguridad psicológica. “El encuentro verdadero no es más que atención concentrada”. (p. 84).

Cuando no nos encontramos verdaderamente con el otro es cuando mantenemos una distancia y no nos comprometemos personal e íntimamente. Este tipo de “desencuentro” es aquel en donde el padre o la madre están presentes físicamente frente al hijo, pero su pensamiento está centrado en otro lugar, en otro asunto. Un ejemplo de esto, es aquel

niño que le cuenta a su madre algún evento que sucedió en la escuela y la madre, leyendo el periódico, le comenta: “¡ajá!”, “no te puedo creer!”, etc. Los niños son muy perceptibles al nivel de atención que sus padres le otorgan y pueden percibir fácilmente como negativa a la atención brindada, sintiendo la indiferencia y por ende sintiéndose no amados.

Un niño de cualquier edad, sexo, o condición socio económica, al sentir que sus padres mantienen con él una presencia verdadera, puede sentirse como un ser único y valioso, no necesita sentir que debe copiar conductas de otros para ser aceptado por los que le rodean, y, además, se siente estimado. Todo esto le permite al individuo confirmarse a sí mismo, lo cual le otorga la posibilidad de tener paz interior.

El mensaje que un padre comprometido y presente envía a su hijo es que éste le importa y que es significativo para el padre brindarle tiempo y atención concentrada. Muchos padres de familia no medimos el daño que podemos causar a nuestros hijos con nuestra indiferencia, cuando les decimos lo ocupados o apurados que estamos. Corkille (2001) dice: “El hecho es que nuestros rígidos planes conspiran contra los encuentros humanos.”(p. 87).

Debemos dedicar tiempo, hacer cosas *con* nuestros hijos y dejar de hacer tantas cosas *para* ellos. Cuando estamos con ellos debemos cerrar nuestra atención a cualquier otro pensamiento que no sea prestarles atención.

El mantenernos abiertos a nuestros hijos es una habilidad que puede transformarse en hábito. El encuentro verdadero brinda grandes dividendos; los paga en una moneda que consiste en hacer que nuestros hijos se sientan queridos. (Corkille, 2001, p. 89).

El brindar a los hijos una presencia verdadera e íntima es uno de los ingredientes necesarios para que ellos se sientan amados e importantes. Sin embargo, a esta presencia debe añadirse algunos elementos que son vitales y que forman parte de la seguridad psicológica que debemos dar a nuestros hijos. Muchos padres de familia consideran y se

esfuerzan en otorgar seguridad física, se preocupan por que su hijo esté sano, limpio, bien vestido, alimentado, etc. Sin embargo, la seguridad emocional o psicológica es lo que da amor nutricio al individuo.

Los elementos importantes de la seguridad emocional que se desarrollarán e impartirán como tips en el taller para padres sobre el tema de “La importancia de sentirse amado y de pertenecer”, son: (Véase Anexo 3).

- La confianza
- La honestidad
- Juzgar la conducta y no la persona
- Enfocarse en las fortalezas y ayudar a superar las debilidades

Ya hemos hablado acerca de la importancia que tiene el hecho de que el niño se sienta valorado. El valor tiene relación con el aprecio.

El aprecio no es algo que necesariamente haya que manifestar de labios afuera; más bien, se trata de un sentimiento que uno tiene hacia su hijo. Es sentir su unicidad, y quererla; permanecer abiertos a la maravilla que hay en él, pese a las irritaciones pasajeras. (Corkille, 1970, p. 113).

Los niños deben sentir ese aprecio y los padres no podemos asumir que ese aprecio está supuesto o implícito en nuestras relaciones con nuestros hijos. Debemos demostrárselos con respeto, sin avergonzarles o disminuirles, ni humillarles. La manera de respetar se manifiesta en las relaciones e interacciones que tenemos con ellos. Cuando nuestros hijos son bebés lo hacemos al tomarlo en nuestros brazos, al abrigarle, al asearle, al hablarle. Y cuando van creciendo, el respeto se manifiesta en nuestros juegos con él, en la escucha atenta, en nuestras discusiones y también al momento de disciplinarlo. La manera en que hacemos todo esto demuestra nuestro amor nutricio o nuestro distanciamiento y rechazo. Si lo disminuimos y avergonzamos, vamos a echar abajo su seguridad psicológica y emocional.

Este aprecio es la base para su confianza básica, lo cual le da un sentido de pertenencia. Este le ayuda al niño a sentirse “parte de”, a sentir que es aceptado; esto le da coraje, valentía para plantearse retos, optimismo y confianza en sí mismo. Este sentido de pertenencia se consigue cuando el niño se siente tomado en cuenta, siente que le permiten participar y que su opinión es escuchada, así como cuando piden su colaboración y ayuda. Es lo que da paso a sentirse amado, a tener una autoestima elevada y a poder desenvolverse positivamente a nivel individual y social.

Cuando un niño no obtiene de su familia este sentido de pertenencia, lo busca en otros medios. Es el caso de jóvenes que se involucran en pandillas buscando un lugar en donde sentir que le aceptan y que pertenece. A pesar de que la pandilla es un espacio en el que no le brindan afecto, el niño se involucra porque le hacen participar y realizar actividades para el grupo; por lo tanto se siente útil y eso es una recompensa muy fuerte para él.

2.3.6 La Empatía y la Contención Emocional

La empatía es la capacidad que tenemos para sentir lo que el otro está sintiendo; no solamente es la capacidad que podemos tener para ponernos en los zapatos de otros sino que es necesario que podamos sentir “por” y “con” el otro. Tener empatía hacia alguien significa comprender lo que esa persona siente, o más propiamente, es comprender cómo yo me sentiría si yo estuviera en su situación.

Shapiro (1997), dice:

Aquellos que tienen fuertes capacidades empáticas tienden a ser menos agresivos y participan en una mayor cantidad de acciones prosociales, tales como ayudar y compartir. Como resultado de ello, los niños empáticos son más apreciados por pares y adultos y tienen más éxito en la escuela y en el trabajo. No resulta sorprendente que los niños empáticos crezcan con una mayor capacidad de lograr un contacto íntimo en sus relaciones con sus cónyuges, amigos e hijos.” (pág. 60).

La cita anterior demuestra lo importante que es guiar a los niños a desarrollar la empatía puesto que esto tendrá una gran incidencia en la vida adulta del individuo permitiéndole poder identificar las necesidades de los demás, preocupándose por ellos y actuando de una manera adecuada. Shapiro (1997) inclusive menciona que la empatía es la base de todas las capacidades sociales puesto que un individuo empático puede desarrollar interrelaciones adecuadas tanto a nivel cognitivo, como emocional y práctico.

Cabe hacer hincapié en el hecho de que los padres somos modelos de nuestros hijos y por lo tanto, si nosotros queremos que nuestros hijos sean empáticos, entonces nosotros debemos modelar ese comportamiento. Se puede enseñar a los niños a ser empáticos desde que son muy pequeños sobre todo mostrándonos nosotros como padres de una manera empática cuando ellos son bebés y están cansados, asustados o hambrientos. Esto indica la importancia de ser padres responsivos y dispuestos a satisfacer las necesidades de nuestros hijos. Hay que resaltar que esto no tiene relación con dar gusto a los caprichos de los niños sino a sus verdaderas necesidades físicas y emocionales.

La empatía es una habilidad que se aprende y se desarrolla; por lo tanto, es importante que padres e hijos la practiquen. Esto puede hacerse inclusive como una actividad de compartir y celebrar momentos juntos, en donde se le anima al niño a hacer las cosas de una manera adecuada en lugar de hacerlas de forma competitiva. La manera de que nuestros hijos aprendan acerca de la empatía es enseñándoles a competir consigo mismo y a tratar de dar lo mejor de sí mismos en lugar de aventajar a los demás.

Dentro del sistema familiar, la empatía es un factor que tiene mucha relevancia en la dinámica familiar y es muy necesaria para que la nutrición emocional sea positiva. No solamente los padres deben enseñar a sus hijos a ser empáticos sino que deben serlo ellos mismos en relación a todos y cada uno de los miembros de la familia. Unos padres empáticos puede saber cuándo sus hijos necesitan ser abrazados, cuándo necesitan el silencio de sus padres o cuándo necesitan de un consejo desde una posición adulta.

La empatía permite a los padres que estén presentes cuando el niño tiene emociones negativas, que es cuando más necesita de otro ser que lo comprenda y lo contenga. Cuando los padres aceptamos los sentimientos de nuestros hijos les estamos enseñando a que ellos aprendan a aceptar sus propias emociones y no las rechacen; de esta manera aprenden también a buscar la manera de manejar esas emociones y no encubrirlas.

La empatía también tiene relación con la capacidad de escuchar, pero eso no es oír lo que el otro nos está diciendo y pensar en qué contestarle o cómo aconsejarle. Escuchar no es interpretar de acuerdo a nuestras vivencias y a nuestro pasado. Escuchar es una manera de atender a las comunicaciones del otro, captando sus sentimientos y pensamientos, a lo cual nosotros como padres debemos estar muy atentos.

Para practicar la escucha empática uno debe despojarse temporalmente del yo propio y sumergirse en el yo del otro, lo cual no significa estar de acuerdo o aprobar las locuras que muchas veces hacen; no significa ser permisivo. Significa no ver las cosas desde nuestros intereses o desde nuestro querer moralizar o desde ese afán que tenemos los papás de que nuestros hijos no vivan las penas y amarguras que nosotros hemos vivido. Y esto requiere de un autocontrol y de permanecer en una posición de adultos porque el momento en que nosotros dejamos de escuchar para moralizar, abrimos inmediatamente la puerta de la actitud defensiva de nuestros hijos. Esto es una cuestión de práctica, es algo de todos los días y es un recurrir a la paciencia y sobre todo a la actitud madura y adulta que el padre debe tomar.

En relación a lo mencionado anteriormente, podemos establecer que la comunicación tanto en palabras como en gestos y tonos de voz, demuestran si somos capaces de comprender cómo se siente el otro desde su mundo y desde su punto de vista. Estamos con nuestros hijos, no para coincidir o discrepar, sino para comprender sin juicios. En este sentido, debemos tratar de comprender los mensajes verdaderos y profundos que nos envían nuestros hijos, entendiendo que sus conductas quieren decir algo. Cuando uno es empático, no busca modificar las emociones de su hijo, sino simplemente permitirle expresarlas y afrontarlas para que él sienta la seguridad de que cuenta con

alguien que es muy importante para él y su mundo afectivo. De esta manera se logra contener emocionalmente a nuestro hijo, enseñándole a poner un nombre a lo que está viviendo, ayudándole a identificar, aceptar y comprender lo que pasa dentro de él. Esto es actuar con responsabilidad en la seguridad emocional de los hijos.

La empatía es más fácil de ser alcanzada cuando nosotros como padres, tenemos una relativa paz interior y sabemos afrontar nuestros propios conflictos. También se da más fácilmente si asumimos nuestro papel de padres y adultos involucrados en la formación emocional de los hijos. De esta manera, la comprensión y la empatía que transmitamos serán parte del lenguaje de amor y de la verdadera y profunda nutrición emocional.

CAPITULO 3: MARCO METODOLÓGICO

Una vez analizada la teoría acerca de la importancia de la nutrición emocional y cómo ésta influye en el desarrollo de la personalidad del individuo, y constatando que en la realidad de las familias estos aspectos permanecen en la teoría y en los conceptos de la gente, mas no son llevados, en su gran mayoría, a la práctica del día a día, entonces yo propongo desarrollar un programa de talleres de diferentes temas relacionados con la importancia de la nutrición emocional. El objetivo primordial de esto es guiar a los padres de familia a la toma de consciencia de que estos conceptos deben ser llevados a la práctica en sus interacciones cotidianas con los miembros de sus familias.

El objetivo de estos talleres es que los participantes no solamente aprendan una serie de conceptos relacionados con la nutrición emocional sino que también vivan y reflexionen sobre situaciones que les ayude a interiorizar esos conceptos. Para esto, se utiliza la metodología de talleres de educación no formal que permiten a los padres tener experiencias que ayudan a mejorar y desarrollar diversas estrategias con el fin de realizar cambios de conducta para fortalecer y/o desarrollar unas relaciones más sanas y positivas con sus hijos.

Los temas de los talleres son los siguientes:

- Taller # 1: “La importancia de sentirse amado y de pertenecer” (Anexo 4)
- Taller # 2: “Cómo desarrollar una autoestima positiva en mis hijos” (Anexo 5)
- Taller # 3: “La comunicación como elemento de unión familiar” (Anexo 6)
- Taller # 4: “Límites claros, reglas establecidas, roles y jerarquías definidos; cuatro elementos básicos para el orden familiar” (Anexo 7)

3.1 Metodología e Instrumentos

La metodología que se utiliza, como se planteó anteriormente, es la de un taller, ya que éste es una modalidad que permite a los participantes experimentar algo muy parecido a su realidad cotidiana.

Tomaré los planteamientos del Dr. Gilbert Brenson Lazan (1996), quien propone la metodología constructivista C3 de aprendizaje experiencial.

Brenson dice que el taller permite que los participantes compartan sus experiencias, sus conocimientos y sus prácticas diarias de vida. En este intercambio se producen procesos de reflexión y toma de consciencia que permiten que el participante busque dentro de sus fortalezas para encontrar cambios de actitud o de conducta. A diferencia de un seminario o una conferencia, en donde se aprende a través de la comunicación verbal de ideas expuestas por el seminarista o conferencista, el taller es un espacio de co-aprendizaje que brinda la posibilidad de que exista la participación activa de los asistentes, a través de dinámicas, dramatizaciones, grupos de reflexión, entre otros.

Brenson sostiene que el aprendizaje debe ser relevante para el individuo, de tal manera que éste entre en contacto con sus propias experiencias y vivencias para aprender “haciendo” y poder reflexionar sobre ese “hacer”.

En este tipo de talleres de aprendizaje experiencial se manifiesta la necesidad de tener una experiencia relevante y concreta, a lo cual sigue un proceso de reflexión de lo que se observó y vivenció con esa experiencia. Posteriormente el grupo pasa a conceptualizar la información sobre el tema que se está tratando en el taller; es decir, que en esta etapa, el tallerista presenta la teoría, los conceptos de aquellos expertos que hablan sobre el tema. En una etapa final, el tallerista guía a los participantes hacia una búsqueda de la aplicación práctica de la experiencia vivida; es decir, los participantes pueden expresar o realizar un compromiso consigo mismos o ante los demás, en donde establecen los cambios que pueden realizar a partir de la vivencia y de este aprendizaje experiencial.

Esta modalidad de talleres no se limita únicamente a la exposición de conceptos teóricos, sino que a través de actuaciones, ejercicios o dinámicas, que surgen de las necesidades sentidas de los participantes, busca que los individuos y el grupo en general asimile los principios y los ponga en práctica.

Brenson resume lo expuesto anteriormente, en su llamada “Metodología Constructivista C3”. Esta consta de tres etapas, que son las siguientes:

- **C1**: esta es la etapa inicial del taller llamada “Concientización”. Esta etapa C1 abarca dos procesos:
 - Vivenciar una necesidad sentida; Las estrategias del taller para lograr esto es a través de hablar sobre expectativas, hacer dinámicas reflexivas, lectura de cuentos, roll plays, entre otros;
 - Reflexionar de manera individual y grupal sobre la vivencia. Las estrategias que el tallerista puede usar para lograr esto son: diálogo y reflexión sobre lo vivenciado y la importancia de la diversidad de opinión, dividir al grupo en subgrupos de reflexión para que elaboren papelotes, alguna actividad manual en donde se muestre la reflexión de lo experimentado y posteriormente la presentación en plenaria, ante todo el grupo. Se busca compartir en grupo para facilitar el marco teórico que se establece en la siguiente etapa
- **C2**: Esta es la etapa llamada “Conceptualización”. Consiste en facilitar a los participantes un marco teórico sobre el tema específico del cual trata el taller.

Abarca dos procesos:

- Descubrir: adquisición y definición de conceptos

- Visualizar: La vivencia (C1) y lo descubierto (C2) se integran para pasar a una reflexión.

El tallerista puede exponer toda la información conceptual sobre el tema, podría también permitir que los participantes saquen conclusiones y concluyan lo que se quiere que sepan, en lugar de decírselo en forma magistral; puede guiar a los participantes a unir conceptualmente las conclusiones obtenidas de lo vivenciado y reflexionado en C1 con lo expuesto en C2; puede presentar temas o principios teóricos cortos para que los participantes hagan una retroalimentación. Estas son varias alternativas, entre otras.

- **C3**: Esta etapa se llama “Contextualización”. Consiste en facilitar a los participantes la oportunidad de practicar lo vivenciado en C1 y lo conceptualizado en C2. Las cosas aprendidas a través de acciones tienden a ser asimiladas y la constante práctica de esos nuevos conocimientos es lo que nos da la experticia y permite que no nos olvidemos de lo aprendido y podamos ponerlo en práctica en nuestro contexto. Por esto, se solicita a los participantes que realicen compromisos de cambios pequeños, concretos y medibles en su vida cotidiana.

Abarca dos procesos:

- Ensayar: Ensayo preliminar de lo descubierto para evaluar resultados o hacer modificaciones.

- Integrar: integrar la experiencia vivida con los conocimientos adquiridos con el fin de lograr los objetivos propuestos al inicio del taller.

Las estrategias que el tallerista puede usar para esta etapa C3 son: facilitar una práctica guiada en la que se pueda comprobar el entendimiento de los conceptos y el manejo de las destrezas, reenmarcar en las fortalezas de cada uno de los participantes, facilitar que los participantes comparen y contrasten sus resultados,

solicitar expectativas de éxito futuro, pedir contratos o compromisos, celebrar lo logrado, entre otros.

Una vez explicada la metodología que se utilizará en cada uno de los talleres que comprende este programa llamado “La importancia de la Nutrición Emocional”, detallaremos los temas sobre los que versa cada uno de los talleres. Estos son los siguientes:

- La importancia de sentirse amado y de pertenecer
- Cómo desarrollar una autoestima positiva en mis hijos/as?
- Cómo comunicarnos mejor con nuestros hijos?
- Debo poner límites, tener reglas claras y roles definidos en mi familia?

3.2 Aplicación de un Plan Piloto

Se realizó el Taller # 1 como plan piloto para 20 padres de familia de niños que cursan el quinto año de educación básica del Colegio Menor San Francisco de Quito. Este colegio está ubicado en Cumbayá, cuenta con niveles de educación desde prekinder hasta sexto curso de bachillerato. El nivel socio económico al que corresponden estos padres es un nivel alto.

El taller se desarrolló el día 15 de mayo del año 2010 y se convocó a todos los padres de los cuatro paralelos de alumnos que cursan el quinto año de educación básica. La muestra abarcaba un grupo de 80 padres, a los que se les invitó a participar, proponiendo un cupo limitado a 20 participantes.

Se programó con el Colegio para que fuera éste el que enviara un correo electrónico a los padres comunicándoles acerca del taller e invitándoles a que se suscribieran vía correo electrónico o telefónicamente de manera directa con la tallerista.

Para demostrar la validez de la propuesta de este programa de talleres utilizando la metodología de aprendizaje experiencial constructivista C3, se realizó la aplicación práctica de uno de éstos. El tema escogido fue “La importancia de sentirse amado y de pertenecer”.

Con dos semanas de anticipación se había enviado una carta de invitación a los 80 padres de familia de alumnos de los cuatro paralelos de quinto año de básica. El cupo de asistencia era de 20 personas; se receptaron finalmente 18 inscripciones y el día sábado asistieron 14 de éstas.

Se inició el taller siguiendo los pasos de la hoja guía. La hora de la convocatoria era a las 9:00 am y se empezó el taller a las 9:15 am con la presencia de 10 padres. Los restantes llegaron al poco tiempo de haberse iniciado la inscripción y la entrega de tarjetas para que escriban sus nombres.

Se dio la bienvenida, se establecieron las expectativas de los participantes frente al taller, expectativas que fueron analizadas al término del mismo y que se concluyó con un enunciado positivo por parte de los participantes ya que se habían cumplido las expectativas, como se indica en las evaluaciones (Anexo 8). Se explicaron las reglas y la forma en que se iba a desarrollar el taller e inmediatamente se repartieron cuatro tarjetas con casos para ser representados en dramatización por varios de los asistentes. Estas tarjetas constan como anexo del Taller # 1. Esta fue una experiencia muy enriquecedora porque los casos que se dieron fueron reales y los mismos padres de familia comentaban esta situación. Es decir, se inició con una actividad que venía de la misma necesidad de los padres. Estos participaron activamente y con mucho entusiasmo en las dramatizaciones, mostrando confianza y haciéndolo desde sus propias experiencias de vida. Los que no actuaban, participaban como observadores. Una vez finalizadas las dramatizaciones se solicitó que se dividan en grupos de tres personas de tal manera que hubo 4 grupos. En cada uno de estos grupos debía estar una de las parejas que actuó en las dramatizaciones más uno o dos observadores. Debían analizar lo que observaron, sintieron y pensaron en la dramatización y anotarlo en un papelote para luego exponerlo

ante todo el grupo. Después de que cada grupo exponía su papelote y daba su explicación, se hizo una presentación de power point (Anexo CD), con planteamientos de algunos expertos acerca de los temas tratados en este taller. Posteriormente se presentó el espacio para que los participantes hicieran comentarios y plantearan sus inquietudes y experiencias. Ese espacio se salió del límite de tiempo que se había establecido en la hoja guía, el cual era de 20 minutos. Los participantes estaban ansiosos por compartir sus experiencias y comentar lo que a muchos de ellos les ha funcionado en sus relaciones con sus hijos. En lugar de 20 minutos para este espacio, se ocuparon 40, después de lo cual se repartieron las hojas de evaluación. Considero que el taller tuvo una muy buena acogida, los padres participaron y estuvieron a gusto con lo que se compartió, solicitando que se hagan más talleres relacionados con la nutrición emocional entre padres e hijos y sobre las relaciones familiares en general.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

CONCLUSIONES

Después de realizar esta investigación teórica así como la propuesta de los talleres, puedo afirmar que:

- Varios autores establecen una similitud entre la inteligencia emocional y la nutrición emocional. Coincido con ellos en el hecho de que la inteligencia emocional es algo que se puede desarrollar y que los padres tienen una fuerte influencia en la formación y desarrollo de ésta en sus hijos. También coincido con autores como por ejemplo Lawrence Shapiro, quien dice que la inteligencia emocional es lo que permite que el individuo triunfe en la vida.
- El ser humano vive sus emociones de diferentes maneras y actúa muchas veces, en función de éstas, guiándolo también para tomar decisiones y para interactuar con los demás.
- El individuo no debe permitir que sea solamente la emoción ni solamente la razón las que le lleven a actuar y tomar decisiones en su vida. Una combinación de razón y emoción permite a la persona buscar un equilibrio para tener una mejor relación consigo mismo y con los demás.
- La nutrición emocional que los padres brindan a los hijos es un factor base y fundamental para el desarrollo del bienestar o del malestar emocional, y de la personalidad del individuo.
- Creo que los niños a los que se les ha brindado una nutrición emocional positiva desde que son bebés y durante las etapas de escolaridad y adolescencia, tienen mayor oportunidad de convertirse en adultos más sanos emocionalmente y con mayor capacidad de triunfar en sus interacciones sociales, así como a nivel profesional y espiritual.

- El individuo crece y se convierte en adulto habiendo tenido una nutrición emocional negativa o positiva, y de esto depende, en muchos casos, el desarrollo de las relaciones e interacciones que éste tenga con los demás.
- La nutrición emocional y el desarrollo positivo de la dimensión emocional del individuo deben ser considerados por los padres, como un aspecto tan importante como el cuidado y desarrollo físico de sus hijos.
- La familia es la primera instancia social en la que el individuo recibe una nutrición emocional. Dependiendo del tipo de nutrición emocional (positiva o negativa), que reciba dentro del contexto familiar, el individuo aprenderá a manejar sus emociones y sus interacciones en otros contextos sociales.
- La nutrición emocional que recibe el individuo desde su niñez, es muy importante para el desarrollo de su autoestima.
- La autoestima es un elemento vital para el desarrollo de la identidad del ser humano, y, su bienestar emocional depende de cuán amado se siente y cuánta auto valía tiene desde su niñez.
- Una comunicación abierta y flexible es aquella que permite que los miembros de una familia puedan expresar sus emociones, sus creencias y pensamientos de manera clara y sin miedos, en donde hay un intercambio de información que permite el establecimiento de relaciones sanas y nutritivas.
- La comunicación en el contexto familiar, es el elemento que le da significado a las conductas e interacciones de cada uno de sus miembros.
- La organización de un sistema familiar nutritivo depende, entre otros aspectos, del establecimiento de los roles, de las normas y límites claros entre sus miembros. La apertura y flexibilidad para manejarlos permite que los individuos puedan conservar su autonomía y desarrollarse de manera independiente de acuerdo a sus etapas evolutivas.
- Dentro del campo de la nutrición emocional existen muchos temas que pueden ser desarrollados y tomados en cuenta como aspectos relevantes de ésta. El seleccionar los temas relacionados con la comunicación, autoestima, reglas, límites, roles, jerarquías, el sentirse amado, el sentido de pertenencia, la empatía y la contención

emocional fue certero porque pienso que son la base de la estructura emocional y son elementos que se brindan en las relaciones familiares. La nutrición emocional no puede darse sin que exista un contexto en el cual, ésta se desarrolle.

- En cuanto a la aplicación del Taller # 1, puedo decir que me he dado cuenta de que estos temas son conocidos por los padres de familia. Lastimosamente, y a pesar de que se hable o se lea mucho sobre la comunicación, sobre la autoestima, el sentido de pertenencia, entre otros, existe una realidad en la que los padres no saben cómo poner en práctica estos conocimientos. En muchos casos, la autoestima de nuestros hijos es atropellada, la comunicación es cerrada y se impone el autoritarismo. Así también vemos casos en los que los mismos padres no son empáticos con sus hijos, éstos no se sienten amados y las relaciones entre los miembros del sistema familiar son negativas.
- La metodología utilizada en el Taller # 1 como un plan piloto, es muy útil. Además de hacer que los padres participen activamente en el taller, vivenciando situaciones que se presentan en la vida diaria dentro de las relaciones familiares, también esta metodología permite que se hagan reflexiones sobre las experiencias y que los participantes analicen cómo pueden aplicar en su vida diaria o qué compromiso concreto pueden hacer consigo mismos para aplicar estos conceptos dentro de sus contextos familiares.

RECOMENDACIONES

- Invito a los padres a interesarse más sobre estos temas y a tomar mayor consciencia de la importancia que tienen las interacciones con sus hijos y la forma de llevarlas a la práctica dentro de los hogares.
- Creo que es muy importante la implementación de este tipo de talleres ya que en nuestra realidad es necesario guiar y ayudar a los padres de familia para que asuman una mayor participación en el desarrollo emocional de sus hijos.
- Es importante también que los padres de familia asuman su rol paterno de una manera más seria, tomando a la paternidad como un asunto primordial y brindando a sus hijos la nutrición emocional necesaria para que éstos se desarrollen de tal manera

que puedan convertirse en adultos que sepan manejar sus emociones de manera positiva.

- La escuela es un espacio clave para poder impartir estos talleres ya que ahí se puede llegar a una mayor cantidad de personas además de que la escuela es un lugar familiar para los padres.
- La educación también debe ir encaminada a los padres de familia. En la actualidad, en donde todos sabemos la importancia de la inteligencia emocional, de aspectos como la autoestima, la comunicación, en donde cada vez se observa que la gente está en una mayor búsqueda de satisfacer sus necesidades emocionales y espirituales, creo que la escuela debe ser aprovechada para estas labores.
- Las instituciones educativas están principalmente enfocadas en el desarrollo académico de los educandos, a pesar de que se establece que éstas buscan el desarrollo integral de los mismos. En la realidad, sabemos que no se logra abarcar todo desde la escuela. Por lo tanto, yo recomiendo que las escuelas busquen personas ajenas a su institución y ofrezcan a los padres talleres como los que propongo en la presente disertación.
- Se podría también desarrollar estos talleres desde la misma institución, ofreciéndolos como un elemento adicional. También se puede incentivar a los mismos padres de familia para que ellos se organicen y busquen la manera de conocer más y apoyar como una red de padres para que exista un mayor número de familias nutricias.
- Mi recomendación finalmente es que encuentro muy necesario que existan más talleres para los padres de familia sobre diferentes temas relacionados con la nutrición emocional para que las relaciones entre los miembros de la familia sean cada vez mejores y más sanas. A la final, la familia es la institución básica en donde el individuo se desarrolla y aprende las herramientas para relacionarse con los demás.

GLOSARIO

Adolescencia: Período de transición entre la infancia y la edad adulta que va desde los 13 hasta los 18 años aproximadamente. Algunos autores comprenden a la adolescencia hasta los 25 años de edad. Se caracteriza por una cantidad de cambios biológicos, psicológicos, intelectuales y sociales, lo que produce mucha confusión y ansiedad en el individuo.

Autoestima: Es la relación que establece una persona consigo misma y su capacidad de valorarse; se refiere a la imagen que se tiene de uno mismo, la cual puede ser positiva o negativa y que se refleja en las relaciones con los demás a través de la conducta.

Comunicación: Proceso mediante el cual se transmite información de manera verbal o no verbal entre un emisor, quien es el que emite el mensaje y un receptor, quien es aquel que recibe ese mensaje, dándose un proceso de retroalimentación puesto que el receptor se convierte en emisor y a su vez el emisor se convierte en receptor. Existe la comunicación digital (verbal) y la comunicación analógica (no verbal), lo cual nos indica que toda conducta es comunicación.

Estructura familiar: Está compuesta por las interacciones que se establecen dentro del sistema familiar y que se basan en las reglas, las funciones, los roles que cada uno de los miembros del sistema tiene asignado.

Figuras de apego: John Bowlby (1985) crea la Teoría del Apego y habla de las figuras de apego refiriéndose a los cuidadores o personas significativas con quienes el bebé establece un vínculo afectivo estrecho, y que generalmente son los padres. Estas figuras brindan al niño una base segura desde la cual puede explorar el mundo.

Nutrición emocional: se refiere a la capacidad de los padres para brindar amor, respeto, reconocimiento y aceptación a sus hijos, conectándose con ellos a través de una

comunicación abierta así como reglas y límites claros y flexibles. Una nutrición emocional positiva permite el desarrollo de una autoestima elevada y la posibilidad de crear interrelaciones positivas tanto en la niñez como en la vida adulta del individuo.

Rendimiento escolar: Algunos autores relacionan al rendimiento escolar con aspectos tales como los logros alcanzados en la adquisición de conocimientos. Existen otros autores, como Joaquín Cano (2001), que lo relacionan no solamente con tal provecho sino también con la formación de valores, la creación de hábitos de estudio, así como también con las destrezas sociales que adquieren los estudiantes durante el proceso de enseñanza aprendizaje.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

LIBROS Y REVISTAS

- Ainsworth, M.; Bowlby, J. 1965. *Child Care and the Growth of Love*, Penguin Books, London
- Belart, Ascención, y otros, (1998), *El Ciclo de la Vida*, Desclée De Brouwer, Bilbao
- Bowlby, J., (1996), *Una base segura: aplicaciones clínicas de una teoría del apego*, Paidós, Barcelona
- Brenson-Lazán, Gilberto, (1996) *Constructivismo Criollo, Una Metodología Facilitadora de la Educación Holista*, Coloquio Latinoamericano de Enfoque Sistémico. Bogotá
- Castanedo, Celedonio, y otros, (1993), *Seis Enfoques Psicoterapéuticos*, Ed. El Manual Moderno S. A., México DF
- Corkille, Dorothy, (1970), *El Niño Feliz*, Gedisa S.A., Barcelona
- Filiozat, Isabelle, (2001), *El Mundo Emocional del Niño*, Oniro, Madrid
- Gautam, Kul (2005) *Towards a World Fit for Children*. WWC Journal on Health and Healing, Revista No. 179.
- Goleman, Daniel, (1996), *La inteligencia emocional*, Javier Vergara Editor, Buenos Aires
- Hernández, Córdoba, Angela, (1997), *Familia, Ciclo Vital y Psicoterapia Sistémica Breve*, Ed. El Búho, Bogotá
- Linares, J.L., (1996), *Identidad y Narrativa*, Paidós, Madrid
- Luzuriaga, Lorenzo, (1966), *Diccionario de pedagogía*, Losada, Buenos Aires
- Marina, J.A., (2001), *Diccionario de los Sentimientos*, Anagrama, México
- Maturana, H.R., Kurt Ludewig (1994), *Reflexiones y Conversaciones. Colección Instituto de la Familia*. Ed. Fupali, Córdoba
- Phillpis, Maya, (1999), *EQ Cómo lograr la excelencia emocional*, Edaf S.A., Madrid
- Shapiro, Lawrence, E. (1997), *La inteligencia emocional de los niños*, Javier Vergara Editor, Buenos Aires

- Satir, Virginia, (1991), *Nuevas Relaciones Humanas en el Núcleo Familiar*, Editorial Pax México, México D.F.
- Satir, Virginia, (1980), *Psicoterapia Familiar Conjunta*, Edit. La Prensa Médica Mexicana, México D.F.
- UNICEF, (2008,) *Aprender a Vivir Juntos, Un Programa Intercultural e Interreligioso para la Educación Ética*, Atar Roto Presse S.A., Ginebra
- Vallejo, Raúl, (2006), *Manual de Escritura Académica*, Corporación Editora Nacional, Quito
- Von Bertalanffy, Ludwig, (1976), *Teoría General de los Sistemas*, Fondo de Cultura Económica, Madrid
- Watzlawick, P., Beavin, J., (1995), *Teoría de la Comunicación Humana*, Editorial Herder, Barcelona

INTERNET

- Cano, J., (2001) *El Rendimiento Escolar y sus Contextos*, en <http://revistas.ucm.es/edu/11302496/articulos/RCED0101120015A.PDF>. Acceso: 18 de noviembre del 2009
- Casas Fernández Gerardo, *La terapia familiar y el enfoque de Virginia Satir*, <http://www.liberaddictus.org/Pdf/0178-15.pdf> . Acceso: 23 de febrero de 2010
- Cibanel, Luis, *Introducción a la Sistémica y Terapia Familiar*, en www.perso.wanadoo.es/aniorte_nic/apunt_terap_famil_4.htm Acceso: 1 de febrero de 2010
- Cuadrado Paloma, *La Inteligencia Emocional*, en http://www.down21.org/educ_psc/educacion/Emocional/inteligencia_e.htm. Acceso: 25 de octubre del 2009
- González, Salamea, Carlos, *Teoría Estructural Familiar*, en <http://www.medicinadefamiliares.cl/Trabajos/teoriaestructural.pdf> Acceso: 1 de febrero del 2010

- Herrera, Patricia, (1997), La familia funcional y disfuncional, un indicador de salud, en http://www.bvs.sld.cu/revistas/mgi/vol13_6_97/mgi13697.htm. Acceso: 28 de febrero del 2010
- López G., Carmen, (2010), Controlar nuestra ira, en <http://psicoencuentro.wordpress.com/acerca-de-esta-pagina-y-del-autor/> Acceso: 8 de marzo del 2010
- Meyer, Joyce, *Las Emociones: un potencial para el crecimiento*, en http://www.degerencia.com/articulo/las_emociones_un_potencial_para_el_crecimiento Acceso: 14 de marzo del 2010
- Mitchell Beck and James Malley, (2003), *A Pedagogy of Belonging*, The International Child and Youth Care Network, Issue 50, <http://www.cyc-net.org/cyc-online/cycol-0303-belonging.html>. Acceso: 24 de abril del 2010.
- http://buscon.rae.es/draeI/SrvltConsulta?TIPO_BUS=3&LEMA=limites: Acceso: 9 de abril del 2010
- http://www.antroposmoderno.com/antro-articulo.php?id_articulo=626: Acceso: 4 de marzo del 2010
- <http://1ngr1d.files.wordpress.com/2008/02/piramide-maslow.jpg> Acceso: 19 de febrero de 2010

ANEXOS

Anexo 1: Taller # 1: “La importancia de sentirse amado y de pertenecer.”

Anexo 2: Tips para padres de familia sobre el taller: “La importancia de sentirse amado y de pertenecer.”

Anexo 3: Taller # 2: “Cómo desarrollar una autoestima positiva en mis hijos/as?”

Anexo 4: Tips para padres de familia sobre el taller: “Cómo desarrollar una autoestima positiva en mis hijos/as?”

Anexo 5: Taller # 3: “La comunicación como elemento de unión familiar.”

Anexo 6: Tips para padres de familia sobre el taller “La comunicación como elemento de unión familiar.”

Anexo 7: Taller # 4: “Límites claros, reglas establecidas y roles y jerarquías definidos, cuatro elementos básicos para el orden familiar.”

Anexo 8: Tips para padres de familia sobre el taller “Límites claros, reglas establecidas y roles y jerarquías definidos, cuatro elementos básicos para el orden familiar.”

Anexo 9: Evaluación del taller

ANEXO 1

TALLER # 1 PARA PADRES: “LA IMPORTANCIA DE SENTIRSE AMADO Y DE PERTENECER”

OBJETIVO GENERAL

Reflexionar sobre la importancia de que los hijos sientan que pertenecen al grupo familiar dentro del cual se sienten amados y valorados.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- C1: Concientización – Vivenciar: Reconocer emociones y pensamientos relacionados con sentirse valiosos, con sentirse importantes y con sentir que se pertenece a un grupo.
- C1: Concientización – Reflexionar: Reflexionar y exponer las conclusiones obtenidas de las vivencias hechas en los roll plays.
- C2: Conceptualización – Descubrir: Adquirir los conocimientos teóricos de diferentes expertos sobre el tema de sentirse amado y el sentido de pertenencia.
- C2: Conceptualización – Visualizar: Tomar consciencia de los posibles cambios y formas de actuar diferentes a las tomadas por los participantes que actuaron en los roll plays para así generar cambios comportamentales en las interacciones con sus hijos.
- C3: Contextualización - Ensayar: Reflexionar y expresar la manera en que (los participantes) aplicarían los conocimientos adquiridos, dentro de sus propios contextos familiares.

ACTIVIDADES

- Después de realizar la presentación tanto de la tallerista como de los participantes, la primera explicará los objetivos, las actividades y la metodología del taller y los segundos expondrán sus expectativas sobre el mismo.
- Se pedirá la participación de algunos participantes para que sean divididos en parejas a las que se les da una tarjeta con un caso, cuyo final debe ser creado por la pareja, estableciéndolo desde sus propias experiencias de vida. Los demás participantes observan los roll plays.
- Se abrirá a plenaria para que los participantes de los roll plays expongan lo que sintieron al representar el caso y los observadores expongan sus reflexiones sobre lo observado.
- Observar una presentación de power point sobre los siguientes temas:
 - o La Pirámide de las Necesidades de Maslow
 - o La Teoría del Apego de John Bolwby
 - o Los tipos de Apego según Mary Ainsworth
 - o El significado del encuentro verdadero
 - o Los elementos de la seguridad emocional y del sentido de pertenencia
- Retomar los casos representados por las parejas para que en esta ocasión planteen finales de las historias representadas de acuerdo a los conocimientos adquiridos.
- Los participantes escribirán una conducta que se comprometen a aplicar para producir un cambio en las interacciones con sus hijos.

RECURSOS

Tarjetas con los nombres de los participantes, papelotes, marcadores, tarjetas, infocus, computadora, hojas de evaluación, lápices.

EVALUACIÓN

- Los participantes harán una evaluación de los conocimientos adquiridos y de las experiencias realizadas, a través de los nuevos finales que pongan a los casos dados al inicio del taller.
- Plenaria para comentar sobre las experiencias y los conocimientos adquiridos y los compromisos que pueden establecer consigo mismos.
- Evaluar el taller en una hoja de evaluación.

TIEMPO

3 horas

ANEXO 2

TIPS PARA PADRES DE FAMILIA SOBRE EL TALLER “LA IMPORTANCIA DE SENTIRSE AMADO Y DE PERTENECER”

- a) La confianza: Desde que el bebé nace necesita satisfacer sus necesidades de manera inmediata. Si sus cuidadores, normalmente el padre y la madre, satisfacen sus necesidades de hambre, frío, protección, están sentando las bases para que el niño confíe en el mundo. Si el bebé siente la serenidad de sus padres, si siente que existe coherencia entre las palabras que ellos le dicen y sus gestos, si puede expresar sus emociones, entonces ese niño tendrá la confianza necesaria para crecer psicológica y emocionalmente sano.

- b) La honestidad: para crear confianza el niño debe tener la seguridad de que sus padres le dicen la verdad y puede creer en ellos. Debe también saber que tanto él como sus padres pueden expresar y hablar acerca de las emociones que tienen. La honestidad implica el mostrarnos tal como somos, utilizando un lenguaje apropiado para evitar los dobles mensajes mencionados anteriormente. También implica que los padres nos mostremos como seres humanos frente a nuestros hijos; existen muchas personas que consideran que deben hacer que sus hijos crean que son padres perfectos, que nunca hicieron travesuras ni cometieron errores. Los padres perfectos no transmiten honestidad sino que muestran una máscara que no brinda confianza a sus hijos. Con relación a esto, también es importante mencionar la importancia que tiene el hecho de que los padres sean capaces de pedir disculpas a sus hijos cuando se equivocan puesto que al reconocer su error, los padres están actuando honestamente.

- c) Juzgar la conducta de nuestros hijos, mas no su persona: observaciones como: “eres un vago”, “eres malo”, “eres desordenado”, atacan a la persona, al Ser de un individuo, lo cual es una amenaza para la seguridad psicológica. Estos comentarios hacen que la persona atacada se sienta culpable. Sin embargo, si nos

quejamos de su conducta: “tienes tu cuarto muy desordenado y eso me molesta”, “estoy preocupada por tus calificaciones”, etc., no estamos atacando a la persona sino al comportamiento. De esta manera el niño no cuestiona su valor como persona sino sus actos, lo cual es un elemento muy importante para desarrollar una autoestima elevada.

- d) Miremos sus fortalezas y ayudémosle a superar o afrontar sus debilidades: Si como padres, solamente recalcamos las falencias de nuestro hijo, éste no se va a sentir apreciado y va a vivir en función de sus debilidades. Como ejemplo podemos citar el caso de un estudiante que sacó siete calificaciones buenas y tres malas, y su madre al revisar la libreta de calificaciones, resalta las tres malas sin reconocer las buenas. De esta manera, su hijo pensará y sentirá que “no puede” y su auto confianza se verá mermada.

Al valorar las fortalezas estamos brindándole un sentido de exclusividad al niño. Se siente amado por lo que es y no por lo que hace.

ANEXO 3

TALLER # 2 PARA PADRES: “¿CÓMO DESARROLLAR UNA AUTOESTIMA POSITIVA EN MIS HIJOS/AS?”

OBJETIVO GENERAL

Tomar consciencia de la importancia que tienen los mensajes y los comportamientos de los padres sobre la autoestima de sus hijos, para promover un cambio de actitudes y conductas que ayude a desarrollar una autoestima positiva en ellos.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- C1: Concientización – Reflexionar: Reflexionar sobre el concepto de la autoestima.
- C2: Conceptualización – Descubrir: Conocer el concepto de varios autores y expertos sobre el concepto de la autoestima.
- C1: Concientización – Vivenciar: Reflexionar sobre el nivel de autoestima que cada uno de los participantes tiene de sí mismo.
- C2: Conceptualización – Visualizar: Vivenciar y recapacitar sobre momentos específicos de la cotidianidad en los que los padres influyen en una autoestima positiva o negativa en sus hijos.
- C3: Contextualización – Ensayar e Integrar: Exponer casos de su vida diaria y proponer (de manera oral o escrita) cambios que se comprometan a realizar en sus interacciones con sus hijos para favorecer el desarrollo de una autoestima positiva.

ACTIVIDADES

- Después de realizar la presentación tanto de la tallerista como de los participantes, la primera explicará los objetivos, las actividades y la metodología del taller y los segundos expondrán sus expectativas sobre el mismo.

- Los participantes exponen sus conceptos de autoestima.
- Los participantes observan una presentación de power point de conceptos de varios autores y expertos sobre la autoestima.
- Contestar un test de autoestima de 20 preguntas que no debe ser entregado necesariamente a la tallerista.
- Los participantes se dividen en duos o tríos y a cada grupo se le da una tarjeta en la que se establecen situaciones a ser representadas en roll plays, exponiendo los elementos de una autoestima positiva versus una autoestima negativa. Por ejemplo:
 - o Validar y reconocer a tu hijo vs. el rechazo y la comparación con el hermano, amigo, primo....
 - o Prestar atención versus estar físicamente presente pero con el pensamiento ausente.
 - o Permito que mi hijo exprese y muestre sus emociones versus la represión de las mismas.
 - o Juzgo a mi hija por cómo es versus juzgar sus conductas y acciones.
- Los participantes exponen sus percepciones y reflexiones sobre lo observado en los roll plays, comparándolo con sus propias situaciones de la vida diaria y dando paso a una reflexión.
- Después de reflexionar sobre lo anterior, cada participante escribirá un compromiso personal, medible y concreto a favor de un cambio de actitud y conducta para favorecer el desarrollo de una autoestima positiva.
- Evaluar el taller en una hoja de evaluación.

RECURSOS

Tarjetas con los nombres de los participantes, papelotes, pizarrón, marcadores, tarjetas, infocus, computadora, hojas de test, hojas de evaluación, lápices.

EVALUACIÓN

- Los participantes tendrán a su alcance los resultados del test de autoestima que ellos realizaron, para que individualmente puedan conocer su nivel de autoestima.
- Los participantes intervendrán de manera ordenada para comentar sobre sus experiencias y conocimientos adquiridos durante el taller.

TIEMPO

3 horas

ANEXO 4

TIPS PARA PADRES DE FAMILIA SOBRE EL TALLER “¿CÓMO DESARROLLAR UNA AUTOESTIMA POSITIVA EN MIS HIJOS/AS?”

- Tomar consciencia de la comunicación analógica: qué mensaje transmiten mis gestos, mis movimientos, el tono de mi voz, mis caricias, mi participación distante o cercana, mi mirada, etc. Esta comunicación analógica debe tener coherencia con mi comunicación verbal.
- La expresión de las emociones: ¿me doy, como padre, el permiso a mí mismo, para expresar mis miedos, mis angustias, mis alegrías, mis temores? ¿Le permito a mi hijo que exprese lo que siente? ¿Le enseño el nombre de cada emoción y le hablo de lo que le está ocurriendo, o más bien, le distraigo, le castigo por mostrar su ira, le digo que está mal sentir enfado?
- Ayudar a que los hijos puedan comunicar sus ideas, sus opiniones, sus gustos; sin miedo a ser criticados o retados. De esta manera se logrará dar paso a que se establezca una comunicación abierta y sincera. Así mismo, los padres deben contarles a sus hijos la realidad de las cosas, sin engaños ni tratando de ocultarles lo que pasa, pero utilizando un lenguaje adecuado a la edad del niño y desde su posición de adultos. Los niños necesitan saber plenamente que pueden creer en lo que sus padres les dicen.
- Al interactuar con el niño, ya sea por ejemplo, conversando o jugando con él, es muy importante que se le preste atención, mirándole a los ojos. No actuemos como jueces que evalúan su conducta y le indican cómo debe hacer las cosas.
- Cuando se trata de poner límites o disciplinar a los hijos, se lo debe hacer con firmeza y consistencia. Muchos padres confunden la firmeza con gritos y la disciplina con maltrato y desamor. La disciplina mejor lograda es aquella que se transmite con amor, con una comunicación clara, con comprensión de lo que está atravesando el niño en cuanto a su etapa del desarrollo.
- Pensemos constantemente que el niño no puede “verse” a sí mismo en forma directa. Lo hará en el reflejo de sí mismo que le dan los demás. Esto significa

que éstos son como un espejo a través del cual, el niño puede mirarse. Esto demuestra una vez más, la gran importancia que tienen los intercambios e interacciones que se dan entre el niño y los otros.

- Reforcemos positivamente las buenas conductas y los logros de nuestros hijos: esto es una manera de retroalimentarlo cuando hace algo positivo, lo cual ayuda a que él mantenga en alto su valía personal.
- Cuando nuestros hijos nos hablen, contándonos algo de sus vivencias o preguntándonos algo, prestémosle toda nuestra atención, respondiéndole sobre el asunto, cualesquiera que éste sea. Muchas veces, los temas de los que hablan los niños no son importantes ni interesantes para los adultos, los cuales tienen otras inquietudes y preocupaciones. Recapitemos sobre el hecho de que para los niños “sus” asuntos son de vital importancia para ellos y son las experiencias que le servirán para su formación como ser humano. Recordemos constantemente que a través del juego o de las conversaciones con nuestros hijos, podemos conocer sus sentimientos y pensamientos.

ANEXO 5

TALLER # 3 PARA PADRES: “LA COMUNICACIÓN COMO ELEMENTO DE UNIÓN FAMILIAR”

OBJETIVO GENERAL

Profundizar en las causas de los conflictos y en las posibles formas de resolver situaciones difíciles a través de una comunicación abierta y empática, generando nuevas herramientas que contribuyan a una unión familiar sana.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- C1: Concientización – Vivenciar y Reflexionar: Experimentar el hecho de que la comunicación se lleva a cabo entre personas con diferentes vivencias, puntos de vista y necesidades.
- C2: Conceptualización – Descubrir: Escuchar y observar una presentación de power point sobre el concepto de comunicación y los tipos de comunicación: verbal y analógica.
- C2: Conceptualización – Visualizar: Experimentar los conceptos sobre la comunicación con el fin de interiorizar los conocimientos adquiridos.
- C3: Contextualización – Ensayar: Conducir a los participantes hacia una reflexión sobre la importancia de la contribución de cada uno en la comunicación e interacción humana.
- C3: Contextualización – Integrar: Inducir a los participantes a analizar cómo es la comunicación en sus propias familias y a establecer cambios conductuales.

ACTIVIDADES

- Después de realizar la presentación tanto de la tallerista como de los participantes, la primera explicará los objetivos, las actividades y la metodología del taller y los segundos expondrán sus expectativas sobre el mismo.
- Participar en la dinámica “Tu silueta es la mía”, los participantes se dividen en parejas a las que se les da dos papelotes del tamaño de una persona. Se les pide que coloquen el papel en el suelo y que uno dibuje la silueta del otro y viceversa. Cada uno anota su nombre en su respectiva silueta. Luego se pide a cada participante que escriba en su propia silueta la siguiente información:
 - o en la cabeza: un pensamiento
 - o en el corazón: un sentimiento
 - o en el estómago: una necesidad
 - o en manos: necesidad de hacer algo
 - o en piernas: actividad que le guste

Cada miembro de la pareja le explica al otro lo que escribió y finalmente se pide a cada uno que se acueste en la silueta del otro cerrando los ojos para que se imaginen que son la otra persona, sintiendo y pensando como el otro. Al final se da 3 minutos para que cada persona reflexione en silencio acerca de cómo vivenció esta experiencia como una forma de comunicación.

- Los participantes observan una presentación de power point de conceptos de varios autores y expertos sobre la comunicación.
- Realizar la dinámica “Rompiendo muros”: Se pide formar grupos de 3 personas cada uno. A cada grupo se le da diferentes materiales. Se les pide hacer una casa ideal del grupo en la que todos los miembros del grupo se sientan a gusto. Se les pide presentar su trabajo tomando en cuenta los conceptos analizados anteriormente acerca de la comunicación
- Se abre una plenaria para que todos los participantes puedan expresar lo que han experimentado, lo que han pensado y lo que han observado en el taller.

- Cada participante toma el papelote con su respectiva silueta y escribe en cualquier lugar de su silueta una lluvia de ideas acerca de qué puede hacer para mejorar la comunicación dentro de su contexto familiar.
- Evaluar el taller en una hoja de evaluación.

RECURSOS

Tarjetas con los nombres de los participantes, papelotes, marcadores, tarjetas, infocus, computadora, cartulinas, colores, lana, escarcha, goma, hojas de evaluación, lápices.

EVALUACIÓN

- Los participantes intervendrán de manera ordenada para comentar sobre sus experiencias, introspecciones y conocimientos adquiridos durante el taller.

TIEMPO

3 horas

ANEXO 6

TIPS PARA PADRES DE FAMILIA SOBRE EL TALLER “LA COMUNICACIÓN COMO ELEMENTO DE UNIÓN FAMILIAR”

- La comunicación con su hijo debe ser eficaz y para esto se debe dejar la crítica, los sermones, el ridiculizar, el avergonzar.
- Hable con su hijo y trátelo como si fuera un amigo suyo. Usted no lo llenará de culpa, no le amonestará, no le amenazará ni le gritará.
- Comuníquese desde un genuino interés, converse con él de las cosas que él vive y de lo que él está atravesando. Escúchele de manera empática. Escuchar no es interpretar de acuerdo a nuestras vivencias y a nuestro pasado. Escuchar es una manera de atender a las comunicaciones del otro, captando sus sentimientos y pensamientos. Debemos despojarnos por un momento de nuestro “yo” para tratar de captar las necesidades y emociones del “otro”.
- Cuando desee reclamarle algo a su hijo, hágalo de manera responsable, hablando de sus conductas, mas no de su Ser.
- Al comunicarse con su hijo, permita que se puedan expresar las emociones de ira, de enojo, de miedo, de vergüenza. Usted también debe expresarlas cuando las sienta.
- La comunicación positiva y abierta es posible cuando existe el respeto mutuo; éste se da cuando tanto padres como hijos respetan los pensamientos y creencias del otro. Usted puede no estar de acuerdo con su hijo pero puede demostrar que respeta sus ideas; la forma de demostrarlo es a través de sus palabras, de sus gestos, de su tono de voz.
- Pida disculpas, si es necesario.
- La comunicación puede ser cerrada o abierta. Esta última permite que la comunicación se mantenga. Esta comunicación abierta es la que permite que el receptor del mensaje escuche más allá de las palabras que dice el emisor del mensaje. Requiere que el receptor sea sensible a las emociones que hay detrás de las palabras del emisor.

ANEXO 7

TALLER # 4 PARA PADRES: “LÍMITES CLAROS, REGLAS ESTABLECIDAS, ROLES Y JERARQUÍAS DEFINIDOS, CUATRO ELEMENTOS BÁSICOS PARA EL ORDEN FAMILIAR”

OBJETIVO GENERAL

Tomar consciencia de la necesidad de establecer límites y reglas claros y flexibles, así como de definir la jerarquía y los roles que cada miembro tiene en la familia, con el fin de brindar a los hijos una base segura sobre la que puedan actuar de manera organizada, sana y funcional.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- C1: Concientización – Vivenciar y Reflexionar: Analizar y reflexionar sobre un pensamiento de I Ching acerca de los roles y jerarquías familiares.
- C2: Conceptualización – Descubrir: Conocer y discutir la definición de algunos autores y expertos sobre los límites, reglas, roles y jerarquías.
- C2: Conceptualización – Visualizar: Recapacitar sobre las dinámicas que los participantes tienen dentro de sus propios sistemas familiares, con respecto a los temas analizados y compararlos con las situaciones vividas en sus familias de origen.
- C3: Contextualización – Ensayar: Tener la posibilidad de exponer sus pensamientos, inquietudes y reflexiones y compartir posibles soluciones a problemas presentados.
- C3: Contextualización – Integrar: Establecer posibles cambios individuales que fomenten cambios a nivel familiar.

ACTIVIDADES

- Después de realizar la presentación tanto de la tallerista como de los participantes, la primera explicará los objetivos, las actividades y la metodología del taller y los segundos expondrán sus expectativas sobre el mismo.
- Leer, reflexionar y discutir el siguiente pensamiento: “Si el padre es realmente un padre y el hijo un hijo, si el hermano mayor desempeña su papel de hermano mayor, y el menor su papel de menor, si el marido es realmente un marido y la esposa una esposa, entonces la familia está en orden.”
- Leer la presentación de power point acerca de los siguientes temas:
 - o Qué son los límites, roles y jerarquías
 - o La importancia de los límites
 - o Tipos de límites: rígidos y flexibles
 - o Diferencias entre familias funcionales y disfuncionales
 - o La importancia de los roles asignados y definidos
 - o Las reglas como acuerdos relacionales
 - o La importancia de establecer reglas de acuerdo al ciclo vital de la familia y sus miembros
 - o Jerarquías y familias funcionales
- Dibujar en un papel a sus familias escribiendo debajo de cada miembro dos roles asignados.
- Contestar un cuestionario en el que hay preguntas relacionadas a los roles, reglas y jerarquías que viven en sus actuales familias.
- Escribir en una hoja 3 a 4 diferencias y 3 a 4 similitudes que existen en el establecimiento de roles, límites y jerarquías entre sus actuales familias y sus respectivas familias de origen.
- Exponer inquietudes, preguntas y comentarios en plenaria.
- Evaluar el taller en una hoja de evaluación.

RECURSOS

Tarjetas con los nombres de los participantes, papelotes, pizarrón, marcadores, hojas de cuestionario, infocus, computadora, hojas de evaluación, lápices.

EVALUACIÓN

- Los participantes intervendrán de manera ordenada para comentar sobre sus experiencias, introspecciones y conocimientos adquiridos durante el taller.

TIEMPO

3 horas

ANEXO 8




TIPS PARA PADRES DE FAMILIA SOBRE EL TALLER “LÍMITES, REGLAS, ROLES Y JERARQUÍAS, ELEMENTOS BÁSICOS PARA EL ORDEN FAMILIAR”

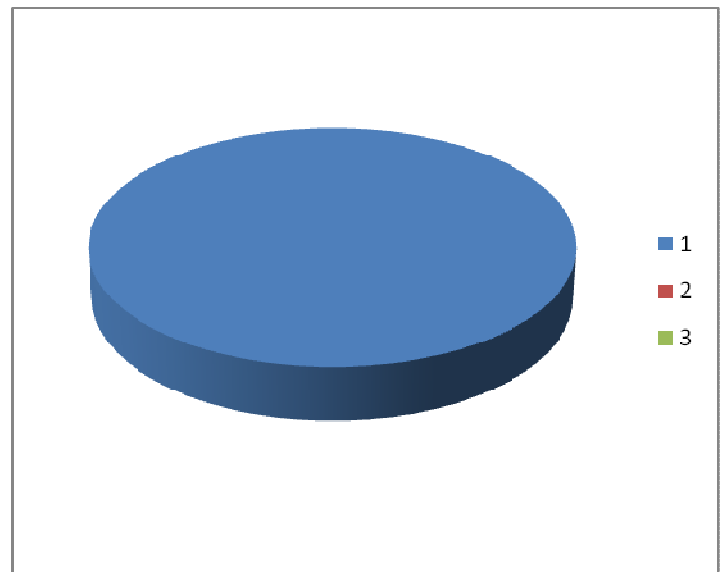
- Las reglas deben establecerse mostrando constantemente el respeto y la valoración de los padres hacia los hijos. Se trata de poner reglas que no permitan que el niño se sienta avergonzado, humillado, desvalorizado ni ignorado.
- Establecer normas y reglas sin dar discursos muy largos. Nuestros hijos se aburren frente a las conversaciones largas, tipo sermón, que no son efectivos.
- Cuando nuestros hijos no cumplan las normas, no castigemos su ser sino su forma de actuar, su conducta.
- Debemos ser consistentes y firmes. Esta firmeza se debe mostrar con tranquilidad, con amor y respeto. Muchas veces, para deshacernos de la insistencia de nuestros hijos, damos nuestro brazo a torcer y permitimos que se hagan cosas que se van en contra de las reglas establecidas.
- Si las reglas son transgredidas, deben haber consecuencias. Estas deben ser tomadas de acuerdo al niño, a su edad, al nivel de la transgresión y a la realidad.
- Cada cierto tiempo, sentémonos con nuestros hijos para revisar las normas y ajustarlas si es necesario.
- Tanto los hijos como los padres deben conocer y conversar sobre los roles que cada miembro de la familia tiene dentro del sistema. Existen muchos casos en los que los hijos juegan el papel de pareja de uno de sus padres, lo cual confunde y causa malestar en el sistema familiar. Así también, los padres deben jugar el rol que les corresponde sin buscar ser “amigos” de sus hijos, manteniendo la firmeza sin autoritarismo ni maltrato.

ANEXO 9




EVALUACIÓN DEL TALLER

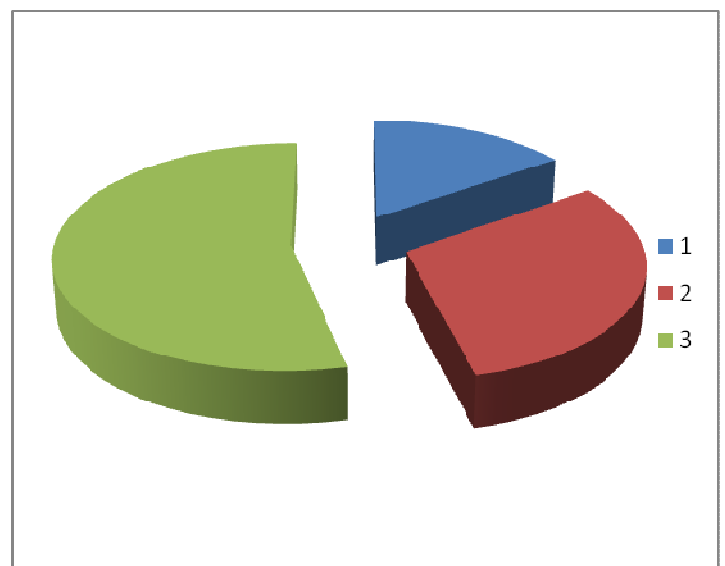
OPINION SOBRE EL TALLER

OPINION	COLOR	%
MUY BUENO		100
BUENO		0
REGULAR		0

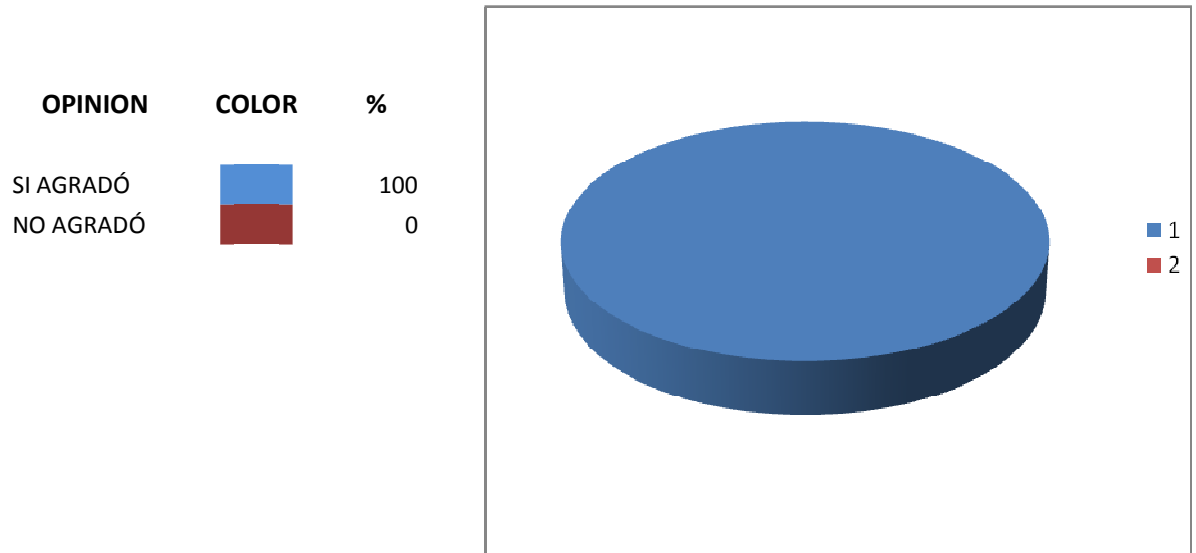


CALIFICACION AL TALLER

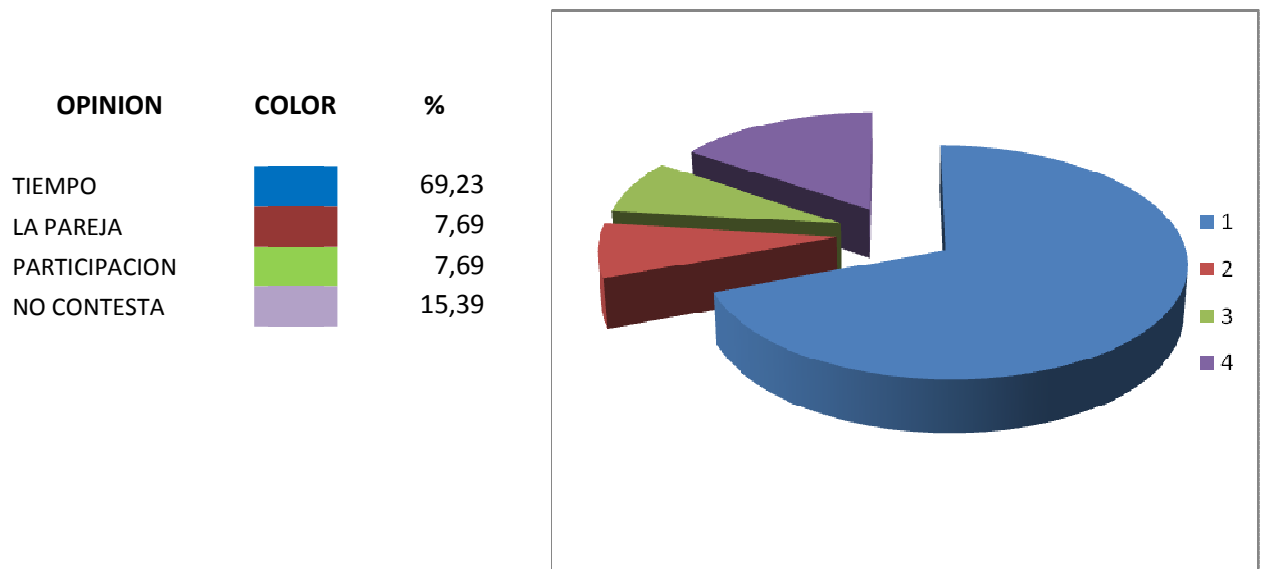
OPINION	COLOR	%
8		15,38
9		30,77
10		53,85



METODOLOGIA DEL TALLER

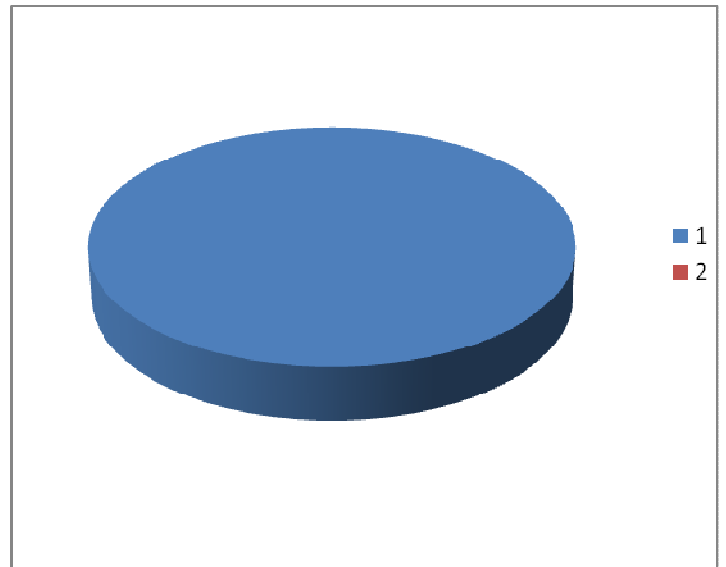


QUE FALTÓ EN EL TALLER



DESEAN MAYOR CONOCIMIENTO SOBRE NUTRICION EMOCIONAL

OPINION	COLOR	%
SI	■	100
NO	■	0



TEMAS PARA OTROS TALLERES

TEMAS	COLOR	%
TEMPERAMENTO CARÁCTER	1	7,15
EQUILIBRIO EMOCIONAL	2	7,15
PROBLEMAS DE PAREJA	3	14,28
LIMITES Y REGLAS	4	14,28
RELACION FAMILIAR	5	21,42
VALORES	6	7,15
DISPUTAS ENTRE HERMANOS	7	7,15
ADOLESCENCIA	8	14,28
DIVORCIO FRENTE A LOS HIJOS	9	7,15

