

# ACCIÓN Y VIDA

Tercer Periodo UNESAM 2024

## Fortaleciendo los lazos familiares





## Editorial:

"El amor es paciente, es bondadoso. El amor no es envidioso ni jactancioso ni orgulloso. No se comporta con rudeza, no es egoísta, no se enoja fácilmente, no guarda rencor. El amor no se deleita en la maldad, sino que se regocija con la verdad. Todo lo disculpa, todo lo cree, todo lo espera, todo lo soporta." (1 Corintios 13:4-7)

"Vivir y crecer en familia es un derecho de todos los niños, niñas y adolescentes, reconociendo de esta manera que el seno de una familia, un ambiente de felicidad, amor y comprensión es fundamental para el pleno y armonioso desarrollo de su personalidad" (UNICEF, 2018).

"Los niños, las niñas y los adolescentes tienen derecho a tener y crecer en el seno de la familia, a ser acogidos y no ser expulsados de ella. Además, tienen derecho a que sus padres en forma permanente y solidaria asuman directa y oportunamente su custodia" (ICBF, 2006).



# *¿Por qué es importante fortalecer los lazos familiares?*

Los lazos familiares son aquellos vínculos afectivos que se establecen entre los integrantes de un grupo familiar. Estos grupos familiares se componen de maneras diferentes; sin embargo, son espacios en los cuales se aprende a convivir en sociedad por medio de los valores y ética del hogar.

La familia es comprendida como el núcleo de socialización primario de todo ser humano, por ende, tiene una influencia crucial en el desarrollo psicológico, los patrones de comunicación y estrategias de regulación emocional que desarrollamos para relacionarnos con el mundo.

Dicho núcleo de socialización es un sistema delicado, en el que tienen efectos las emociones, acciones, sueños y metas de todos sus integrantes, lo que nos permite ser interdependientes; es decir, coexistimos en familia; como seres humanos no actuamos de manera aislada los unos de los otros.



El círculo familiar es un entorno protector, por lo tanto, es el lugar al cual recurrimos para sentir apoyo cuando atravesamos desafíos en nuestra vida; adicionalmente, es el lugar en el cual se adquieren derechos, a la vez que se aprende sobre deberes, como el cumplir la norma y respetar al otro; entendiendo que la familia y los lazos entre sus integrantes, responden a órdenes jerárquicos en función de las etapas del ciclo vital de cada uno; esto nos permite interiorizar los principios básicos sobre cómo funcionan las relaciones sociales.

Enfocarnos en fortalecer los lazos familiares permite fortalecer nuestras habilidades para relacionarnos con los demás de una manera empática y recíproca, tener un buen nivel de adaptabilidad en el mundo y nos posibilita la construcción de un lugar de apoyo mutuo.



# Pregunta del ser

## ¿De qué formas podemos fortalecer nuestros lazos familiares en la cotidianidad?

La familia, como lo más lindo que tiene el ser humano en la vida, debe ser cuidada como el mayor tesoro jamás visto. La familia se ve involucrada en las formas en las que la persona se adapta a los entornos y en cómo reacciona ante el mundo.

Cuando se fortalecen los vínculos afectivos dentro del hogar, de la mano de la comunicación asertiva, del bienestar, de la confianza y del apoyo, también fortalecemos los procesos de aprendizaje, los procesos adaptativos y el proceso en formación de la personalidad. La forma en la que el hombre se desenvuelve no solo se limita a su formación académica, sino también, a todas esas experiencias vividas en el hogar.

Una **comunicación abierta y honesta** crea un ambiente que permite a la familia expresar sus diferencias, el amor y la admiración por los demás; el **tiempo de calidad juntos ayuda** a crear recuerdos bonitos y a hacer nuestra relación más sólida; las **prácticas espirituales o religiosas** pueden ser, para algunas familias, una estrategia efectiva para formar valores al interior del hogar, comprenderse más y formar un perdón reflejado en el amor.

en el libro *"Los Siete Principios para Hacer que el Matrimonio Funcione"*, Gottman menciona que todas las familias enfrentan conflictos, y la forma en que se manejan estos conflictos puede fortalecer o debilitar los lazos familiares.



Fomentar una **resolución de conflictos constructiva**, que implique escuchar sin juzgar, ser empático y buscar soluciones mutuamente beneficiosas, puede fortalecer las relaciones familiares. **El apoyo mutuo** también es una estrategia efectiva para incrementar la confianza en el hogar, pero no solo el apoyo práctico sino también el apoyo emocional. **El establecimiento de cargos/ roles** es bueno para mantener una armonía en el hogar; ser claros, pero también flexibles es importante al momento de adaptarse a las dinámicas del hogar y es efectivo para evitar conflictos.

Múltiples estudios realizados por universidades prestigiosas y asociaciones psicológicas reconocidas, han revelado la importancia de generar lazos familiares fuertes, destacando que:

1. Contribuyen a la prevención de síntomas de depresión y problemas de comportamiento.
2. Se correlacionan positivamente con el rendimiento académico.
3. Reducen los niveles de cortisol, aquella hormona que genera estrés.
4. Reducen significativamente las posibilidades de conductas riesgosas como el consumo de sustancias.
5. La gran mayoría de estudiantes manifiestan que tener buenos vínculos con sus padres les ayuda mucho a completar de la mejor manera su educación.

La práctica de actividades como: **cocinar juntos, realizar paseos y viajes familiares, propiciar conversaciones de valor, intentar conocer la vida desde la perspectiva de los hijos, y procurar una adecuada resolución de conflictos al interior del hogar**, pueden fortalecer los lazos familiares y favorecer el bienestar de cada uno de los integrantes.



## Cuento:

# El árbol de la familia

H

abía una vez una familia muy especial que vivía en una casita al pie de una montaña. La familia estaba formada por papá, mamá, el hijo mayor, la hija mediana y el hijo menor. Todos ellos eran muy felices y se querían mucho, pero tenían un problema: cada uno tenía su propia actividad favorita y no compartían tiempo juntos. A papá le gustaba trabajar en el huerto y cuidar de las plantas. A mamá le gustaba cocinar y hornear deliciosos pasteles. Al hijo mayor le gustaba leer y aprender cosas nuevas. A la hija mediana le gustaba pintar y dibujar hermosos paisajes. A su hijo menor le gustaba jugar y correr por el campo. Un día, el abuelo de la familia les hizo una visita y se dio cuenta de que todos estaban muy ocupados en sus cosas y no se hacían compañía. Entonces, tuvo una idea: les regaló una semilla muy especial y les dijo que la plantaran juntos en el jardín.

Esta semilla es mágica -les explicó el abuelo-. Si la cuidan entre todos, crecerá un árbol maravilloso que les dará muchos frutos y alegrías. Al día siguiente, la familia se reunió en el jardín y buscaron un lugar adecuado para plantar la semilla.





## Cuento:

Poco a poco, la semilla fue germinando y creciendo hasta convertirse en un pequeño árbol. La familia estaba muy contenta de ver cómo su esfuerzo daba fruto. Pero lo más importante es que se dieron cuenta de que al cuidar del árbol también se cuidaban entre ellos. Empezaron a hablar más, a reír más, a ayudarse más y a disfrutar más de su compañía.

Autor: Desconocido.







## Reflexión:

Este cuento nos invita a reflexionar sobre nuestras propias familias y a preguntarnos: ¿dedicamos suficiente tiempo a estar juntos y disfrutar de la compañía mutua? ¿Hemos encontrado una meta común que nos une y nos permite crear recuerdos valiosos?

Este árbol es como su familia: si la cuidan entre todos, crecerá sana y fuerte y les dará muchos frutos y alegrías. No olviden que la verdadera magia de una familia radica en la unión, el amor y los momentos compartidos.



# *Actividad para la familia:*

## **Cuadros de unión**

Para hacer una pausa de la rutina diaria, y darle lugar a la familia, se acuerda un momento de la semana donde todos y todas se encuentren en un lugar y momento determinado, deben disponer de mínimo dos horas. Los materiales necesarios para esta actividad son una actitud de apertura, confianza en los demás y respeto por los sentimientos del otro, hojas de papel, lápices y marcadores, fotos familiares e imágenes impresas. La idea es preparar un espacio agradable, se puede colocar su música favorita de fondo, tener un lugar cómodo, limpio y silencioso para escribir y conversar y compartir comida durante o al finalizar la actividad.

Cada persona tendrá una hoja en blanco, la cual se divide con líneas, en tres secciones, cada una tiene una instrucción específica:

### **Primera sección: Pasado ¿Dónde iniciamos?**

Deberán escribir, dibujar un recuerdo familiar que sea importante para sí mismos, ya sea porque les genera alegría o nostalgia, aquí se pueden agregar fotos familiares.

### **Segunda sección: Presente ¿Cómo estamos?**

Luego, deberán escribir de manera sincera, que fortalezas identifican como grupo familiar y que aspectos quisieran mejorar o transformar de sus relaciones, aquí hay libertad de expresión así que se puede dibujar o agregar imágenes si se desea.

### **Tercera sección: Futuro ¿Quiénes queremos ser?**

Finalmente, cada uno debe responder la pregunta qué sueños tiene para cumplir con su familia, por ejemplo, viajes o actividades que siempre han querido hacer juntos, metas que a largo plazo desean que suceda en su hogar.

Por último, la parte crucial de este encuentro, es compartir cada uno su cuadro de unión familiar, socializar el recuerdo que evocaron, las virtudes y aspectos a mejorar que identificaron, además los sueños que se proyecten. Compartir todos los cuadros de unión, permite evocar momentos juntos, evaluar la convivencia en el hogar y trazarnos metas colectivamente.

## Referencias:

- Huamani Año, G. (2024). La unión familiar en la Exhortación Apostólica Amoris Laetitia del Papa Francisco.
- Huayamave, K. V. G., Benavides, B. B., & Sangacha, M. M. (2019). Estudio del rol de los padres de familia en la vida emocional de los hijos. *Apuntes universitarios*, 9(2), 61-72.
- Ojeda García, A., (2012). La familia: un puente entre la fuerza que define a sus integrantes y la relación que se establece con el exterior. *Psicología Iberoamericana* , 20 (1), 5-8.
- Gottman, J. M. (1999). Los siete principios para hacer que el matrimonio funcione. New York: Three Rivers Press.
- Peterson, C., & Green, J. (2009). "Families First: Keys to Successful Family Functioning." Virginia Cooperative Extension. <http://hdl.handle.net/10919/48300>
- Unicef, (1980). " Convención sobre los derechos del niño" <https://www.unicef.org/es/convencion-derechos-nino/texto-convencion>
- Vatican News (2021) "Amoris laetitia, cuando Jesús vive en familia" <https://www.vaticannews.va/es/vaticano/news/2021-12/amoris-laetitia-familia-espiritualidad-matrimonial.htm>
- <https://www.scribd.com/document/700117572/cuento-para-ninos-sobre-la-union-familiar>
- Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, (2006) "Código de infancia y adolescencia, Ley 1098 de 2006", Capítulo II Derechos y libertades, 15 - 17.

