

ACCIÓN Y VIDA

Primer Periodo UNESAM 2025



Reconociéndonos:
¿Qué conocemos de nuestra familia?





Editorial:

“José dijo a sus hermanos: Yo soy José. ¿Vive todavía mi padre? Pero sus hermanos no podían contestarle porque estaban atónitos delante de él. Y José dijo a sus hermanos: Acercaos ahora a mí. Y ellos se acercaron, y él dijo: Yo soy vuestro hermano José, a quien vosotros vendisteis a Egipto”.
(Génesis 45: 3-4)

(Bowen, 1978) “La familia es el sistema primario en el que los individuos desarrollan su identidad y construyen sus relaciones con el mundo”.

(Minuchin, 1982) “Las dinámicas familiares influyen directamente en el bienestar emocional y la toma de decisiones de cada miembro”.

>> ¿Cómo influye la familia en nuestra vida?

Nuestra familia es el primer entorno donde aprendemos valores, normas y habilidades que impactan nuestra vida diaria. A través de la convivencia, experimentamos apoyo, pero también conflictos que nos ayudan a crecer y a definir nuestra identidad.

Las decisiones familiares pueden influir en la educación, la forma de comunicarnos y hasta en la percepción que tenemos de nosotros mismos. Reconocer la historia, las tradiciones y los valores de nuestra familia nos ayuda a comprendernos mejor y a fortalecer nuestras relaciones con los demás.

Pregunta del ser:

¿Por qué es tan importante reconocernos como familia?

En la Escritura, encontramos una historia familiar profundamente significativa que nos invita a pensar sobre la importancia del reconocimiento dentro del hogar. Esta historia se centra en la relación entre Jacob y sus hijos, en particular con su hijo José. Jacob, al mostrar una preferencia especial por José, le confeccionó una túnica de colores, un gesto que no solo lo señalaba como su hijo más amado, sino también como su futuro heredero, a pesar de ser uno de sus hijos menores.

Esta acción, en lugar de promover la unidad familiar, despertó celos, envidia y odio en los otros diez hermanos de José, quienes, impulsados por estos sentimientos, decidieron venderlo como esclavo en Egipto y engañar a su padre, haciendo creer que José había muerto.



Este relato nos muestra cómo, a pesar de que todos los miembros de la familia vivían bajo el mismo techo, el reconocimiento de uno solo de los hijos condujo a una profunda desconexión. Jacob, al no dimensionar el malestar causado por su favoritismo, no pudo prever las consecuencias que esto traería, ni las intenciones de sus hijos. El desconocimiento de los sentimientos y las necesidades de los integrantes de la familia permitió que su engaño fuera fácil de llevar a cabo.

La historia de José nos invita a reflexionar sobre la importancia de conocer y reconocer a cada miembro de la familia, sin hacer distinciones. Es fundamental validar la importancia y el valor de cada integrante, permitiendo que todos se sientan escuchados, comprendidos y apreciados. Este reconocimiento no solo implica el acto de dar visibilidad a cada miembro, sino también crear un espacio en el que todos puedan ser escuchados al expresar lo que les agrada, lo que les gusta y lo que les molesta, o les causa malestar.

En un entorno familiar, es vital que exista una comunicación abierta y honesta, donde cada persona pueda encontrar su lugar dentro de la dinámica familiar, sin temor a ser ignorada o menospreciada. Al promover la cercanía, el entendimiento mutuo y la validación de las emociones de cada miembro, se fortalecen los lazos familiares y se previenen posibles conflictos. El reconocimiento en la familia es clave para el desarrollo y la proyección de cada individuo, permitiendo que cada miembro crezca en un entorno de apoyo y amor incondicional.

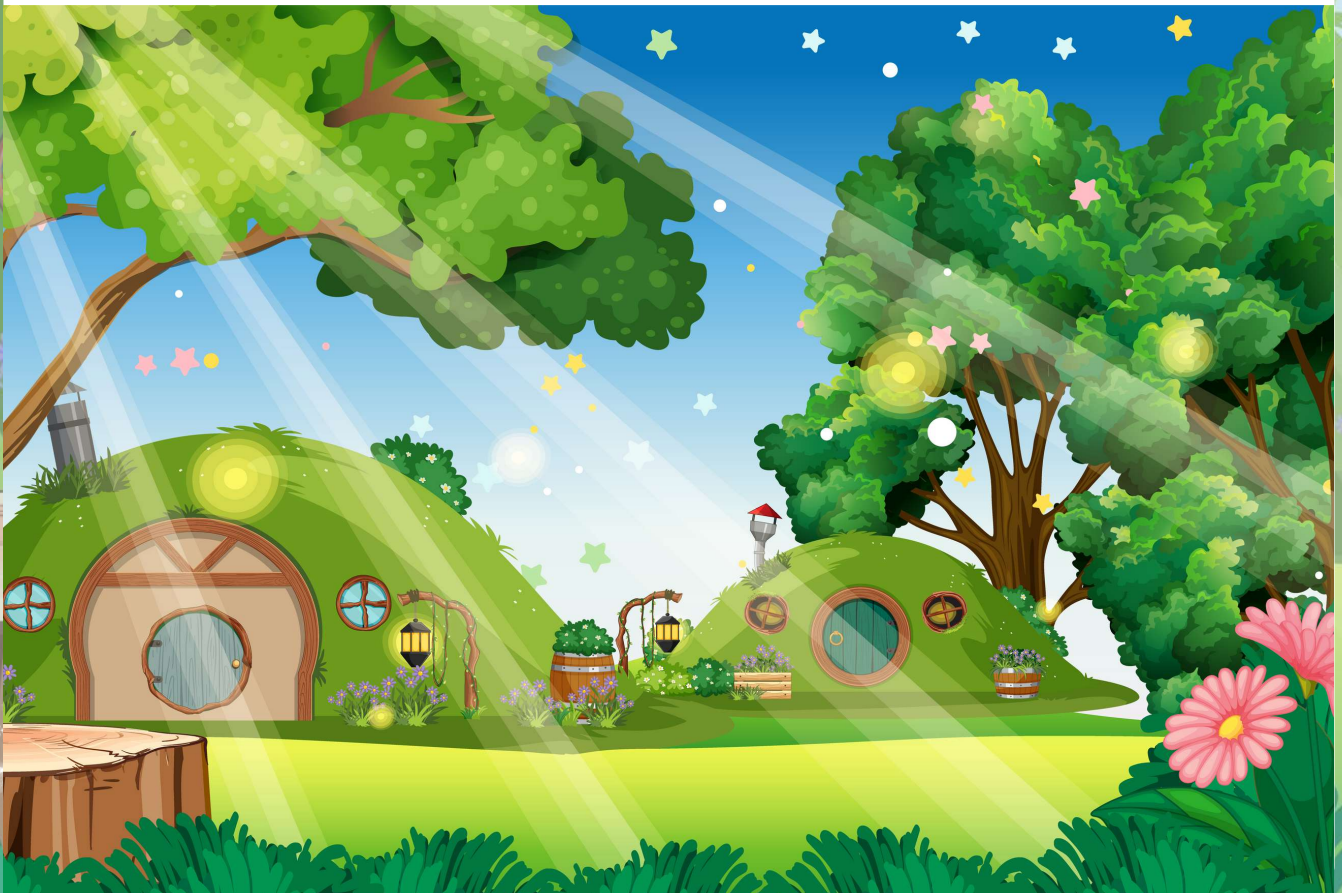


Cuento:

El valor de cada uno

En una pequeña casa al borde del bosque, vivía la familia Pérez: Ana, la madre; Carlos, el padre; y sus tres hijos, Laura, Pablo y Sofía. Aunque la familia se quería mucho, a menudo parecía que cada uno vivía en su propio mundo y nadie tomaba tiempo para reconocer lo que los demás hacían.

Ana siempre se encargaba de las tareas del hogar, de organizar las comidas y de asegurarse de que todos tuvieran lo que necesitaban. Sin embargo, a menudo sentía que su esfuerzo pasaba desapercibido. Carlos, por su parte, trabajaba largas horas en la oficina y llegaba a casa cansado. Sentía que su sacrificio por la familia no era apreciado.



Cuento:

Laura, la hija mayor, era una excelente estudiante, pero nunca sentía que sus logros fueran celebrados por completo. Pablo, el hijo mediano, siempre estaba ocupado con sus amigos y pasatiempos, pero le molestaba no recibir el reconocimiento por ser el más comprensivo y el que más se preocupaba por la armonía familiar. Sofía, la más pequeña, a veces sentía que sus opiniones no eran tomadas en cuenta, aunque siempre intentaba aportar algo positivo.

Una tarde, después de la cena, Ana propuso algo diferente: "Hoy, cada uno de nosotros va a compartir algo que el otro haya hecho bien esta semana, algo que haya sido valioso para todos."

Al principio, hubo un silencio incómodo. Todos estaban acostumbrados a no expresarse mucho sobre esos temas. Pero, poco a poco, comenzaron a hablar.





Cuento:

Carlos comenzó diciendo: "Ana, agradezco mucho todo lo que haces por la casa y por nosotros. A veces no lo digo, pero sé que me haces la vida mucho más fácil."

Laura sonrió y añadió: "Papá, admiro mucho tu dedicación al trabajo, aunque sé que te cansas mucho, siempre encuentras tiempo para escucharnos cuando lo necesitamos."

Pablo, con su tono tranquilo, comentó: "Mamá, aunque a veces no lo muestro, valoro lo que haces para que todo esté en orden. También, me doy cuenta de lo mucho que te esfuerzas para que todos estemos bien".

Sofía, tímida pero sincera, dijo: "Laura, aunque a veces te parezca que soy pequeña, me fijo en todo lo que haces. Eres un gran ejemplo para mí".

Cuando terminaron, hubo un silencio lleno de emoción. Por primera vez, cada miembro de la familia se sintió realmente reconocido. No solo por lo que hacía, sino por quién era. Aquella noche, el ambiente en la casa cambió. La familia Pérez entendió que, aunque todos se esforzaban de diferentes maneras, el reconocimiento mutuo era lo que los unía de verdad.

Desde entonces, en cada cena, había un momento para compartir algo que uno apreciaba del otro. Y aunque no siempre era fácil, aprendieron que el reconocimiento es tan esencial como el amor en una familia.



Reflexión:

El reconocimiento en la familia es un acto de amor y respeto que fortalece los lazos entre sus integrantes. A menudo, estamos tan enfocados en nuestras propias tareas y preocupaciones que olvidamos valorar y expresar lo que los demás hacen por nosotros. Sin embargo, el reconocimiento es fundamental para que cada uno se sienta apreciado, escuchado y comprendido. No se trata solo de felicitar por logros o éxitos, sino también de agradecer los esfuerzos cotidianos que, aunque invisibles, son la base de la convivencia.

Cuando nos reconocemos mutuamente, creamos un ambiente donde las personas se sienten seguras y valoradas. Esto fomenta la autoestima y el bienestar de cada uno, desde el más pequeño hasta el más grande. El simple hecho de decir "gracias" o "me alegra que estés aquí" puede tener un impacto profundo. En lugar de esperar a que alguien lo pida, el reconocimiento genuino muestra que realmente vemos a la otra persona, que su presencia y esfuerzo son importantes.

Además, el reconocimiento en la familia enseña a los más jóvenes el valor de ser solidarios y respetuosos, permitiéndoles entender que cada miembro tiene su papel y su importancia. Es un recordatorio de que el amor en el hogar no solo se demuestra con acciones, sino también con palabras que nutren y fortalecen el alma.

Actividad para la familia:

El árbol de nuestra familia

A través de esta actividad se busca fomentar el reconocimiento y la importancia de cada miembro de la familia, promoviendo la expresión de afecto y el fortalecimiento de los lazos familiares.

Materiales:

- Cartulina o papel kraft
- Marcadores, colores y lápices.
- Tijeras y pegamento
- Hojas de colores

Reúnanse en un espacio cómodo y dibujen en la cartulina el tronco de un árbol, en el tronco escriban el apellido de la familia o una frase que los represente. Se recortan trozos de papel en forma de hoja de árbol o de cuadritos, cada miembro tomará un trozo de papel y escribirá su nombre, además debe agregar al menos tres cosas que lo hacen especial o que son un aporte importante para su familia, por ejemplo: soy cariñoso, me gusta ayudar, siempre hago reír a los demás. Luego pegarán sus trozos de papel en el árbol.

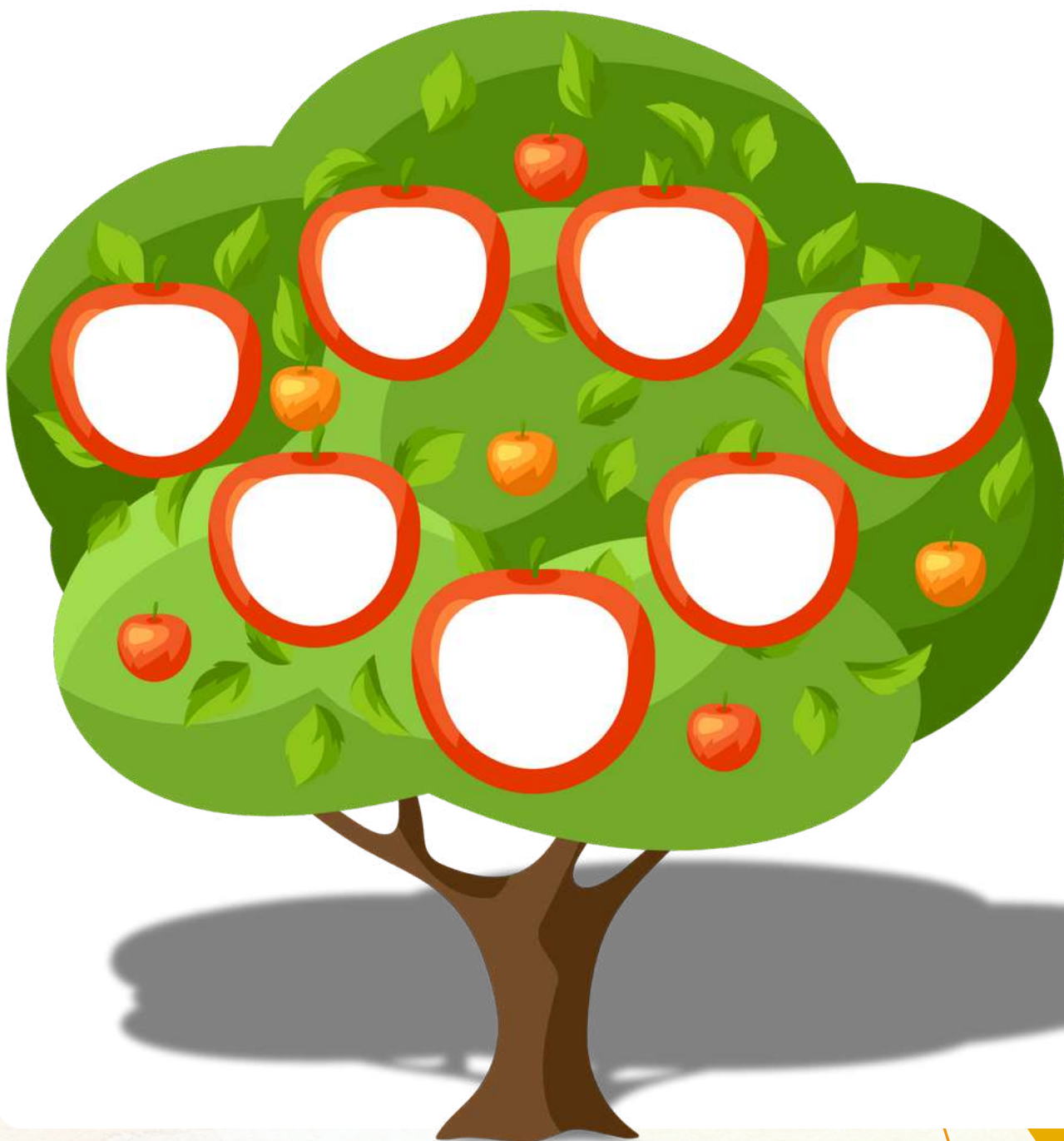
Seguidamente, se recortan círculos de papel con colores diferentes a los anteriores, estos serán los frutos de la familia. Cada miembro escribirá en un fruto de papel, algo que aprecia de otro integrante de la familia. Se pegan los frutos en el árbol destacando las cualidades positivas.

Finalmente, con un mensaje de unión, se resalta la importancia del rol que cada miembro desempeña en la familia y como cada uno hace que el árbol pueda estar completo.

Adaptaciones según la edad:

- **Niños pequeños:** pueden dibujar en lugar de escribir. Un adulto puede ayudar escribiendo lo que ellos van expresando.
- **Niños grandes o adolescentes:** se puede agregar una parte donde cada uno escriba un compromiso para mejorar la convivencia.

Esta actividad permite fortalecer la autoestima que como familia se construye, el sentido de pertenencia y reconocimiento entre todos y la comunicación afectiva entre cada uno de los miembros de la familia.



Referencias:

- Bowen, M (1978). Family Therapy in Clinical Practice. Jason Aronson.
- Minuchin, S. (1982). Familias y terapia familiar. Gedisa.
- Salvador, M. (2017). La importancia de la familia en el desarrollo emocional. Psicología y Sociedad, 8 (2), 45-60.



Equipo de Psicoorientación Escolar