

# APUNTES DE FAMILIA

Número 33 • Septiembre - Noviembre de 2016 • ISSN 1794-502x

**En casa y en clase,  
cero agresividad**

— pág. 16

**Tejiendo la paz...  
también en la red**

— pág. 18

**¡Felizmente  
casados!**

— pág. 34



Lo inteligente es  
**PERDONAR**

# Consultorio de Asesoría Personal y Familiar

La construcción de una familia en armonía exige **esfuerzo, dedicación** y una **guía experta**.

El Instituto de La Familia le ofrece el **servicio de consultorio de asesoría personal y familiar**, con un grupo de profesionales expertos en la estructura y dinámica familiar que le guiarán con estrategias para prevenir y solucionar sus desafíos cotidianos.

## DESAFÍOS

- Construcción de relaciones exitosas desde el noviazgo.
- Proyecto de vida.
- Ansiedad, estrés, miedos, depresión y sentido de vida.
- Unión sólida.
- Planificación familiar.
- Cuidado, crecimiento y restauración de las relaciones familiares.
- Cómo amar bien.
- Afectividad, autoestima y madurez.
- Dolor y duelo.
- Situaciones conflictivas frecuentes en la educación familiar y escolar.
- Sexualidad.
- Suegros y abuelos.
- Manejo de la economía familiar.
- Trabajo y familia.



## Instituto de La Familia

Lugar de atención:  
Carrera 69 N° 80 - 45, piso 2, oficina 205, Bogotá  
Horario: Lunes a viernes, 8:00 a.m. a 5:00 p.m.  
Línea de atención y citas:  
(1)743 2270 / Celular: 315 3079039

Clínica Universidad de La Sabana  
Línea de atención y citas: (1) 3077077

Más información:  
[instituto.familia@unisabana.edu.co](mailto:instituto.familia@unisabana.edu.co)  
[www.unisabana.edu.co/instituto-de-la-familia](http://www.unisabana.edu.co/instituto-de-la-familia)



Universidad de  
**La Sabana**

## CONTENIDO



Editorial 2

Breves 3

### Para reflexionar

Lo inteligente es perdonar 4

Te perdono... 6

Cómo asumir la vergüenza 10

### Reportaje

Relaciones familiares en paz y armonía ¿cómo construirlas? 12

### Educación

En casa y en clase cero agresividad 16

### Opinión

Tejiendo la paz... también en la red 18

### Actualidad

¿Dónde nace la paz?  
En la familia 20

### Acompañamiento

Familia + escuela = éxito académico 24

### Salud -Casos de éxito

Vida: el más valioso tesoro 28

### Televisión

Tomemos las series en serio 32

### En familia

¡Felizmente casados! 34

#### Dirección

Ana Margarita Romero de Wills

#### Comité Editorial

Carlos Alberto Aponte Gómez, María del Pilar Arévalo Peña, Cristian Conen, Margarita María Delgado Pérez, Adriana Patricia Guzmán Quinche, Elsa Cristina Robayo Cruz, María del Pilar Vélez Robledo

#### Colaboradores

Adriana Patricia Guzmán de Reyes, Iván Darío Moreno Acero, Miguel Navia Revollo, Jaime Nubiola, Alexandra Pedraza Ortiz, Jerónimo Rivera-Betancur, Álvaro Sierra Londoño, Sandra Patricia Varela Londoño, Juan Camilo Díaz

#### Coordinación editorial

María del Pilar Arévalo Peña  
Periodista, Comunicadora Social  
maypearevalo@gmail.com

#### Edición

Dirección de Publicaciones  
Universidad de La Sabana  
Una producción de la Vicerrectoría de Profesores y Estudiantes  
Liliana Ospina de Guerrero  
Vicerrectora.

#### Asesoría editorial

Elsa Cristina Robayo Cruz

#### Servicios periodísticos

Acepresa

#### Suscripciones

Universidad de La Sabana  
Instituto de la Familia  
Teléfono: 861 5555, exts.: 43101  
43102 - 43010  
Campus del Puente del Común,  
Km 7 Autopista Norte de Bogotá,  
Chía, Cundinamarca, Colombia  
www.unisabana.edu.co

#### Suscripción digital:

[www.pasalapagina.com](http://www.pasalapagina.com)

[www.revisterovirtual.com](http://www.revisterovirtual.com)

Busque: Apuntes de Familia

#### Correo electrónico

[apuntesdefamilia@unisabana.edu.co](mailto:apuntesdefamilia@unisabana.edu.co)

#### Diseño de portada e infografías

Miguel Gerardo Ramírez

Kilka Diseño Gráfico

#### Diseño y diagramación

Miguel Gerardo Ramírez

Kilka Diseño Gráfico

#### Fotografías

Shutterstock Photos

#### Impresión

Casa Editorial El Tiempo



# PADRES,

## Los primeros educadores de sus hijos



Ana Margarita Romero de Wills  
Directora  
[anarc@unisabana.edu.co](mailto:anarc@unisabana.edu.co)

Para reflexionar sobre esta premisa, vale la pena recordar la etimología de la palabra *educar* que procede del latín *educāre* y significa: dirigir, encaminar (RAE), como también cuidar, conducir, guiar. Así mismo, proviene de la palabra *educacere*, que significa extraer, sacar de dentro hacia fuera.

Siguiendo los planteamientos de María García Amilburu, en su libro *Filosofía de la Educación*, los seres humanos somos realidades dinámicas en un continuo cambio y transformación hacia la plenitud o lo que conocemos como madurez.

Nuestras limitaciones biológicas son compensadas con facultades superiores como la inteligencia y la voluntad. Por ello, las personas necesitamos aprender, pero también ser educadas; así tomamos las influencias del entorno y contamos con otros en este proceso. Y es en este escenario donde la familia tiene la misión preponderante de ayudar a que cada uno de sus hijos “pueda ser lo mejor que pueda llegar a ser”, por su propio beneficio, pero, además, por el de todos los que tiene alrededor.

El aprendizaje es una facultad que solo tenemos los seres humanos; en el hogar, este proceso se organiza de manera informal con la convivencia diaria en el marco de las tareas, las alegrías, las luchas, las dificultades y los éxitos de cada uno.

En un estudio realizado por el profesor Iván Moreno y publicado en 2015 en la *Revista Iberoamericana de las Ciencias Sociales y Humanísticas*, se evidencian algunas estrategias para que la familia y la escuela se apoyen en el proceso educativo.

Por ejemplo, en Chile, con los niños más pequeños se implementan dos modalidades: a) cara a cara: vincula a mamás voluntarias como lectoras en clase, con obras de teatro, dinámicas e, incluso, participan en comités de planeamiento académico; b) colaboración no cara a cara: asocia a los padres en la preparación de los materiales de clase de sus hijos y del diseño de actividades. En México, algunas instituciones participan del programa “Familias que aprenden”, que busca la integración de la familia con el proceso educativo, principalmente, a través de actividades de tipo social y cultural, fortaleciendo así el vínculo entre padres, alumnos y profesores.

Como estos, existen muchas iniciativas que proponen la necesidad de que la familia y la escuela se complementen, se entiendan y se colaboren entre sí (Pedraza, 2015).

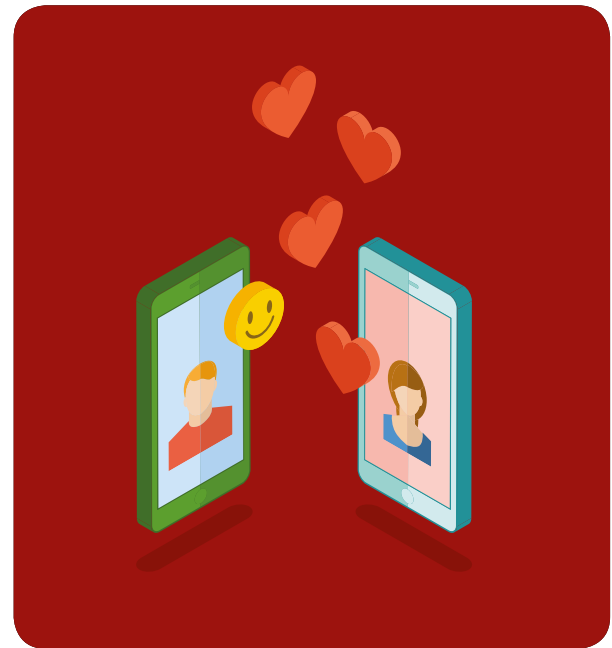
Según Nathan W. Ackerman, psiquiatra y psicoanalista estadounidense, la familia tiene dentro de sus funciones satisfacer las necesidades afectivas de sus miembros, así como los requerimientos físicos o de subsistencia; permitir el desarrollo individual de cada uno de sus miembros; promover el proceso de socialización, y estimular el aprendizaje y la creatividad.

Los investigadores consideran a la familia como un verdadero agente activo del desarrollo social: célula en la que se crea y consolida la democracia, donde se solucionan o acentúan las crisis sociales y la mayoría de los ciudadanos encuentra afecto y especialmente seguridad (Valladares, 2008).

Sin más, desde los diferentes actores sociales, debemos apoyar la tarea de los padres y también garantiza pero también garantizar que las futuras generaciones cuenten con las herramientas necesarias para su máximo beneficio y desarrollo personal. ●

## Apoyo en la toma de decisiones

Lo que se ve y se oye en casa es uno de los factores que influye en los adolescentes en el momento de tomar la decisión de elegir una carrera universitaria. Diversos estudios indican que el papel de los padres en el proceso de orientación profesional de sus hijos es una tarea importante, y debe ser permanente en todas las etapas de la vida, aunque esta labor se intensifica en la adolescencia. Los especialistas concluyen que el apoyo y la motivación son aspectos clave que generan seguridad al momento de decidir.



## ¿Funcionan las relaciones a distancia?

Internet ha traído consigo el auge de las relaciones a distancia; en este contexto, una pantalla se convierte en el “punto de encuentro” de una amigos, novios o esposos. Según psicólogos y expertos, existen muchas complicaciones cuando una relación se mantiene a distancia por razones de trabajo, estudio o simplemente porque así se presentó: Lo virtual no reemplaza el encuentro personal, mirar a los ojos, ver la actitud y percibir al otro con todos los sentidos, la personalidad de cada uno, la dificultad de establecer un objetivo común, el temor a no saber qué está haciendo la otra persona, la ausencia de contacto físico y el no sentirse parte del otro causan claras dificultades.



## Escuchar a los hijos, clave en la educación

Harold Gothson, pedagogo de origen sueco, líder del ‘Proyecto Estocolmo’ para primera infancia, indica que si los padres escuchan activamente a sus hijos, el rendimiento académico y la autoestima se elevan. Gothson está convencido de que el desafío de la educación actual depende de cómo se asumen los procesos de formación. “Si se escucha más a los niños de las comunidades y se trabaja en conjunto con las familias, estoy seguro de que los estudiantes serán buenos en términos académicos y ciudadanos, pero esto requiere de coraje en este tiempo en el que vivimos”, afirma.



# Lo inteligente es perdonar

Lo que hace falta no es dejar pasar el tiempo, sino aplicar la inteligencia para limpiar bien la herida; para distinguir entre la agresión y el agresor, entre la ofensa y la persona que la ha causado... para descubrir el camino del perdón.

---

Por: Jaime Nubiola  
Catedrático en Filosofía, Facultad de Filosofía  
y Letras, Universidad de Navarra

---

4

**M**e conmovieron las palabras de Irene Villa que leí recientemente: “Para poder vivir, lo más inteligente es perdonar”. Al releerlas ahora me siguen conmoviendo, no porque proceden de alguien que ha perdido las dos piernas en un terrible atentado terrorista, sino, sobre todo, porque llegan hasta el fondo del problema vital del perdón.

La fuerza de estas palabras no radica solo en que muestran la grandeza de un corazón capaz de perdonar a sus agresores; su fuerza estriba –me

parece– en su valiente apelación a la inteligencia. El perdón no es sentimentalismo edulcorado; es una condición indispensable para poder vivir una vida plenamente humana.

En contraste con esta afirmación, no es difícil ver a nuestro alrededor muchas personas que hacen del rencor el doloroso centro de su vida y, a veces, incluso el principal motor de su existencia.

Cuántos hermanos que no se hablan, vecinos que no se tratan, matrimonios que se separan

entre violentas recriminaciones. A esas situaciones extremas se llega casi siempre porque se piensa ingenuamente que no hace falta hablar, que no hace falta pedir perdón, que el tiempo solucionará la afrenta.

Lo que hace falta no es dejar pasar el tiempo, sino aplicar la inteligencia para limpiar bien la herida; para distinguir entre la agresión y el agresor, entre la ofensa y la persona que la ha causado; para descubrir el camino del perdón.

En muchos entornos la reacción casi instintiva ante la agresión –real o quizá solo posible– es precaverse construyendo muros que protejan, delimitando muy bien las responsabilidades, funciones y competencias de unos y de otros, y arbitrando unos sistemas públicos de control.

Todos tenemos la experiencia de que esta actitud es, a la postre, dañina para una convivencia humana de calidad, ya sea en una empresa, en una comunidad de vecinos o en la sociedad en general.

## Rechazo total al odio y al rencor

La experiencia humana muestra que mientras se identifica al agresor con la ofensa, no es posible que cicatrice la herida ni, tampoco, el perdón. Más aún, si con el tiempo la herida cierra, el sordo resentimiento que queda contra el agresor es capaz de reabrir la herida, incluso la ensancha, cada vez que voluntaria o involuntariamente reviva en la imaginación.

No puede construirse una vida humana a partir del odio, ni siquiera a partir del odio hacia quienes contra toda justicia nos hayan agredido, engañado o defraudado.

Ese rencor es capaz de llenar la vida de un ser humano incapacitándolo para el perdón. Según J. Christoph Arnold, autor de *El arte perdido de perdonar*, estas personas “constantemente defienden su indignación: sienten que el hecho de haber sido heridas tan profunda y frecuentemente les exime de la obligación de perdonar, pero son quienes más lo necesitan”.

No se trata de olvidar lo ocurrido o de resignarse, sino “de tomar una decisión consciente de dejar de odiar, porque el odio no ayuda nunca. Como un cáncer, el odio se extiende a través del alma hasta destruirla por completo”, sostiene Christoph Arnold.

Una sociedad realmente democrática solo puede construirse donde hay perdón, donde se olvidan los agravios y se perdona a los agresores.

Se dice a veces que somos bestias cuando matamos, humanos cuando odiamos, pero que cuando perdonamos, nos acercamos o igualamos a Dios. Lo que aquí he querido decir es algo bastante distinto: que no solo somos bestias cuando matamos, sino también cuando odiamos, y que en cambio, somos realmente humanos al perdonar, porque lo realmente inteligente –tal como decía Irene Villa– es perdonar. ●

## Otros lo han dicho...

- “El Señor no se cansa nunca de perdonar; somos nosotros los que nos cansamos de querer ser perdonados”, Papa Francisco I.
- “El perdón es una decisión, no un sentimiento, porque cuando perdonamos no sentimos más la ofensa, no sentimos más rencor. Perdona, que perdonando tendrás en paz tu alma y la tendrá el que te ofendió”, madre Teresa de Calcuta.
- “No hay paz sin justicia, no hay justicia sin perdón”, san Juan Pablo II.
- “Nunca vaciles en tender la mano; nunca titubees en aceptar la mano que otro te tiende”, papa Juan XXIII.
- “El que es incapaz de perdonar es incapaz de amar”, Martín Luther King.
- “El perdón cae como lluvia suave desde el cielo a la tierra. Es dos veces bendito; bendice al que lo da y al que lo recibe”, William Shakespeare.