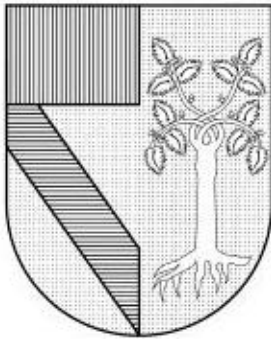


UNIVERSIDAD PANAMERICANA
FACULTAD DE PEDAGOGÍA



INSTITUTO
PANAMERICANO
DE CIENCIAS DE
LA EDUCACIÓN



IPCE

Con reconocimiento de Validez Oficial de Estudios ante la
Secretaría de Educación Pública.

**“EL SENTIDO DE VIDA EN LA FAMILIA,
CON HIJOS ADOLESCENTES”**

T E S I S
PARA OBTENER EL GRADO DE:
MAESTRO EN EDUCACIÓN FAMILIAR
P R E S E N T A
NORMA TRUJILLO AYALA

DIRECTORA DEL PROGRAMA: DRA. MARÍA DEL CARMEN BERNAL GONZÁLEZ
ASESORA: MTRA. MARÍA TERESA CARRERAS LOMELÍ

México, D.F.

2009

AGRADECIMIENTOS

A DIOS

Gracias por permitirme vivir esta experiencia y darme las facilidades para terminarla.
Gracias por mi hermosa familia.

A Mauricio, mi esposo

Gracias por todo tu amor, cuidado, apoyo, solidaridad y paciencia, sin tu valiosa ayuda y comprensión, no lo habría logrado.
Gracias por estos 25 años.
Te amo

A Joa y Mao, mis hijos

Gracias por ser mi inspiración para ser mejor persona.
Gracias por estar conmigo, apoyarme y quererme tanto.
Gracias por darme tantas alegrías y ser tan maravillosos.
Los amo con todo mi corazón

A mi papá

Gracias por como me quisiste y por transmitirme que soy una persona valiosa y querida.
Gracias por todo tu cariño
Nunca te voy a olvidar.

A mi mamá

Gracias por ser mi ejemplo a seguir, y enseñarme que la familia es lo más importante.
Gracias por todos tus cuidados, consejos y pláticas interminables.
Te admiro y te quiero muchísimo

A mis hermanos

Gracias por todo lo que me divertí y aprendí con ustedes
Los quiero mucho

A Martha

Gracias por ser mi compañera de tesis, por todo tu apoyo y valiosos consejos. Gracias por ser mi amiga.

A Tita, mi asesora

Gracias por todo tu tiempo y ayuda para poder realizar este trabajo.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	7
---------------------	----------

CAPITULO I

LA FAMILIA Y LA EDUCACIÓN FAMILIAR	11
---	-----------

I.1	Qué es la familia	11
I.2	La familia necesita redescubrir su sentido	19
I.3	La familia como promotora del binomio inseparable: Libertad- Responsabilidad	28
1.4	La autoridad bien ejercida de los padres	36
1.5	La educación tiene sentido	45
1.6	La Educación Familiar y sus características	48
1.7	La Educación Familiar como actividad profesional	50
1.8	Límites de acción del Educador Familiar	55

CAPITULO II

APOYOS EDUCATIVOS PARA ORIENTAR HACIA EL SENTIDO DE VIDA	
---	--

II.1	La familia como impulsora de la comunicación profunda	59
II.2	La familia como promotora de una sana autoestima en los hijos	70
II.3	La familia y la Inteligencia Emocional	84
II.4	La familia como promotora de hijos proactivos	98
	II.4.1 Cualidades a desarrollar para ser familia proactiva	107

CAPITULO III

LA ADOLESCENCIA Y SU SENTIDO DE VIDA	112
III.1 Características de la adolescencia	112
III.2 Cambios físicos y conductuales en la adolescencia	117
III.3 Educar la sexualidad en los adolescentes tiene sentido	122
III.4 La adolescencia y el sentido de vida	128
III.5 La adolescencia y el sentido del momento	134

CAPITULO IV

ASPECTOS GENERALES SOBRE EL SENTIDO DE VIDA	141
IV.1 El sentido de vida	141
IV.2 El Suprasentido	143
IV.3 Los tres ámbitos potenciadores de sentido	145
Valores de creación, experiencia o vivenciales y actitud	
IV.4 Recursos de la dimensión espiritual	152
Autodistanciamiento y Autotrascendencia	
IV.5 Situaciones en las que se pone en duda el sentido de vida	155

CAPITULO V

APORTACIONES DE LA LOGOTERAPIA A LA EDUCACION FAMILIAR PARA MEJORAR LA DINÁMICA FAMILIAR	160
V.1 Algunos obsequios que afianzan los vínculos familiares:	161
Compartir sin reservas las alegrías de los demás, regalar tiempo, regalar respeto, ser agradecido.	
V.2 Evitar las cuatro actitudes insanas:	166
La actitud de la presencia provisional, la postura fatalista frente a la vida, el pensamiento colectivista, el fanatismo.	

V.3	Entender que el amor desdichado en la familia, no existe	172
V.4	Evitar caer en la trampa de la crítica	173
V.5	Cambiar de pensamiento: de Causalidad a Finalidad	176
V.6	Ser útil, el esfuerzo de no ayudar ni más ni menos de lo que resulta provechoso para el otro	181
V.7	Evitar en la familia la queja permanente	183
V.8	Evitar la hiperreflexión en la familia	184
V.9	Destruir la comunicación prejuiciosa	186
	REFLEXIONES FINALES	192
	BIBLIOGRAFÍA	196

INTRODUCCIÓN

Esta investigación surge de un taller de elaboración de tesis de la Maestría en Educación Familiar en un trabajo conjunto con María Martha Márquez Rojas. Los tres primeros capítulos tienen semejanzas; y a partir del cuarto, tomamos caminos diferentes, orientando mi atención hacia un mal que se vive en nuestra época: la falta de sentido de vida y cómo desde la familia es posible descubrir que la vida tiene sentido.

Realizar este trabajo fue muy enriquecedor, porque sumamos aprendizajes y experiencias profesionales de ambas. Profundizamos conocimientos apoyadas en la experiencia que las dos tenemos en el trabajo con adolescentes. Una servidora especializada en Logoterapia, Asesora Académica desde el 2004 de la Universidad Panamericana y docente de la materia “Desarrollo Humano y empresa” en esta misma Universidad.

Desde la óptica de la Educación Familiar, me di cuenta de la enorme necesidad de los adolescentes de descubrir su sentido de vida y de la importancia e influencia que la familia tiene en este tema. Esto me llevó a realizar la presente investigación documental, analizando lo que la Logoterapia puede aportar a los Educadores Familiares en su tarea de orientar a las familias y a sus integrantes a hacer elecciones que les permitan solucionar sus problemas interpersonales y mejorar su comunicación; reforzando sus vínculos afectivos que los **unen** y favorecer la armonía entre ellos, propiciando que el hogar sea un núcleo de amor verdadero.

El objetivo de este trabajo es proporcionar algunas herramientas que ayuden a optimizar la dinámica familiar. La familia es el ámbito idóneo para sentar las bases y

favorecer que sus integrantes descubran su sentido de vida desde ella, aprendan a tomar decisiones con sentido y actúen en consecuencia.

Es más fácil lograrlo, si se vive en un ambiente donde existe la aceptación incondicional de la persona. Armonizar la dinámica familiar implica la tarea orientadora del Educador Familiar y poner en juego los recursos desaprovechados de cada integrante de la familia, que permitan detectar las cualidades positivas no reconocidas, sus puntos fuertes, lo que hacen bien, para luego utilizarlos con el fin de estimular nuevos patrones de interacción.

La metodología de esta tesis es descriptiva documental, tiene como base el análisis y estudio de las fuentes bibliográficas que describen la realidad de lo que se está trabajando. Está dividida en cinco capítulos.

En el primer capítulo se describe qué es la familia y la relevancia que tiene valorar objetivamente el papel y sentido de ella, reflexionando como cada miembro en su singularidad es un ser de aportaciones necesario para los demás. Si cada integrante cumple eficazmente la función, su rol y responsabilidad que tiene dentro de la familia, hay más posibilidades de mantenerla sana y unida, favoreciendo el crecimiento personal de cada uno, otorgando la invaluable posibilidad de avanzar hacia una existencia llena de sentido.

Actuar a favor del sentido, implica que los padres vivan los valores que desean transmitir, teniendo congruencia de vida. Además de adquirir el compromiso de trabajar primero en ellos mismos, revisar sus actitudes y esforzarse por ser mejores personas cada día. Luchando por mantener relaciones sanas y constructivas entre ellos, formando un equipo de amor, colaboración y apoyo mutuo.

El sentido de vida es posible descubrirlo desde la familia, en situaciones cotidianas, adquiriendo relevancia el sentido del momento actual, ejerciendo la libertad de manera

adecuada y aceptando la responsabilidad de su actuación. Los padres se enfrentan ante el desafío de ejercer adecuadamente su autoridad y educar a sus hijos adolescentes en el binomio inseparable libertad – responsabilidad, en un contexto social actual que invita al individualismo, hedonismo, falta de compromiso, placer inmediato y consumismo.

En este mismo capítulo, se plantea que el Educador Familiar puede orientar a los integrantes de la familia hacia el sentido, sirviendo de apoyo para reafirmar los vínculos que los unen y mejorar su dinámica de comunicación. Compromiso que implica que este profesional se capacite continuamente, crezca integralmente, sea ético y tenga muy claro hasta dónde debe y puede llegar en su acción orientadora.

En el capítulo dos, se propone que la familia favorezca en sus hijos adolescentes, una comunicación profunda, una sana autoestima, los motiven a ejercitar su inteligencia emocional y enseñen a asumir una actitud proactiva ante la vida. Herramientas que les servirán para formarse un juicio crítico y no ser presa de manipulaciones y dependencias.

Los adolescentes al tomar conciencia de su unicidad, reconocerse como seres valiosos de aportaciones y responsabilizarse de su autoformación, podrán ir tras objetivos y tareas valiosas que sean dignas de ser realizadas por ellos, implantando su sello personal, colaborando así con la construcción de un mundo mejor. Descubriendo que su existencia vale la pena y marca la diferencia, por tanto su vida tiene sentido.

En el tercer capítulo se abordan las características propias de la etapa de la adolescencia y se plantea cómo descubrir su sentido de vida en esta época tan conflictuada y de constantes cambios. El sentido siempre está ligado con la **acción, los valores** y se encuentra relacionado con el **deber ser**.

Los adolescentes se encuentran ante el enorme desafío de elegir su proyecto de vida en sus distintas esferas, empiezan la tarea de construir su identidad propia y diferenciada. Es ésta una etapa de transición de características de inmadurez y de mucha

necesidad de apoyo, orientación y consejo, que los padres deben y pueden dar. No deben permitir que en esta etapa de constantes retos, cambios y diferencias, la unión familiar se vea afectada, teniendo el cuidado de fomentar que el hogar sea un espacio de armonía, comprensión, alegría y amor, promoviendo la convivencia real para el aprendizaje y el conocimiento mutuo.

En el cuarto capítulo, se explican algunos aspectos generales sobre el sentido de vida, los cuales son convenientes conozcan los padres y los Educadores Familiares, para entender cómo se descubre el sentido de vida, cuáles son los tres ámbitos potenciadores de sentido, cuáles son los recursos espirituales que tiene que actualizar el ser humano para estar en posibilidad de descubrir el sentido de su vida y cuáles son las etapas de la vida normal, que al presentar desviaciones, ponen en tela de juicio el sentido de la misma.

En el quinto y último capítulo, se exponen algunas aportaciones de la Logoterapia a la Educación Familiar, para recobrar la armonía en la familia. Cabe aclarar que dichas aportaciones no son creación mía, ni son nuevas, pero vale la pena retomarlas para orientar hacia el sentido, propiciando con ello, que la familia sea revitalizada.

Optar por lo que tiene sentido en la familia, implica una donación personal, dar ese aporte anticipado de amor, necesario para resolver los conflictos familiares. Los hijos y su sano desarrollo representan un valor primordial y pueden ser una fuerza de motivación para que los padres luchen por el reestablecimiento y perfeccionamiento de las relaciones familiares.

Los Educadores Familiares tienen el compromiso de ayudar a fortalecer la familia, porque el futuro de la humanidad depende en gran medida de lo que se haga con ella, por lo que cualquier ayuda real para mejorar la calidad de la familia, repercute de manera inimaginable en nuestra sociedad. Luchar por la familia tiene sentido, tomar conciencia como Educadores Familiares, nos permite descubrir que nuestra existencia también lo tiene.

CAPITULO I

LA FAMILIA Y LA EDUCACIÓN FAMILIAR

I.1 Qué es la familia

La familia es la primera forma de organización social, en donde el ser humano nace, crece, se reproduce, aprende a relacionarse con los demás y muere con dignidad personal a la que tiene derecho. Al crecer, a través de la educación¹, empieza a desarrollar su proceso formativo como la persona humana libre que **es**.

La familia debe otorgar el sentido de arraigo, pertenencia, aceptación incondicional y seguridad que sus miembros necesitan, confiando en que la singularidad de cada uno es valorada y respetada. Es la primera educadora del ser humano, y por tanto es la encargada del cuidado y educación de sus miembros en **forma integral**, de sus necesidades materiales, corporales, psicológicas, emocionales, espirituales, sociales y el cultivo de valores religiosos y morales.

“Educar integralmente significa favorecer el perfeccionamiento de todas las facultades humanas, las del cuerpo y las del espíritu. El término “integral” hace referencia a la unidad de un todo, a su integración; la educación integral confiere integridad al hombre” (Chavarría M., 2005: 47).

¹ La educación es un proceso continuo de perfeccionamiento que se lleva a cabo en la persona humana en su formación y para su mejora, está relacionada con lo específicamente humano e implica poner en práctica las capacidades intelectuales y volitivas, respetando la individualidad propia y de los demás. La educación vista desde los educandos es un proceso, y vista desde los educadores es una acción. Se puede recibir desde tres ámbitos diferentes: familia, escuela y sociedad.

Es la familia el ámbito natural en donde se acepta y valora a la persona por el sólo hecho de ser persona y es donde puede ser llevada a su plenitud a través de entrega, amor y donación. Es la encargada de guiarlo por medio de valores y virtudes², y tiene el gran reto de ayudarlo a formar su conciencia moral. Los valores que aprenden los hijos les sirven como base para regir su vida, y el ejercicio de las virtudes, les ayudan a ser coherentes con sus valores, cumpliendo la obligación moral que los seres humanos tienen de potenciar sus fortalezas, educar sus debilidades y ejercitar la autotrascendencia³.

“De los tres campos donde se desarrolla la educación del hombre: la familia, la escuela y el medio ambiente, la familia es el primero no sólo en el tiempo sino también en importancia. La educación familiar marca al individuo para toda la vida, confiriéndole una impronta, estructura mental y maduración afectiva, que condiciona todo su futuro desarrollo humano y cultural” (Quintana, J.M., 1993:19).

La familia ayuda a sus miembros a estructurar su inteligencia, a fortalecer su voluntad y a educar sus emociones. Es precisamente en ella, en donde los valores se transmiten, se comparten y forman parte de su educación. La familia tiene la oportunidad de favorecer la sana autoestima de sus miembros, de enseñarles a utilizar la razón como mediador del sentimiento, o sea de ejercitar su inteligencia emocional y tomar una actitud proactiva frente a la vida, la cual implica que cada uno debe responsabilizarse de ella.

“La familia es un lugar de educación que prepara al niño para la vida, porque le enseña a vivir de manera autónoma, libre y responsable, y lo capacita para asumir su libertad y para hacerse cargo de su propio destino; es decir, lo educa para vivir y existir como persona” (Villalobos, M., 1996: 15).

² Etimológicamente la palabra valor deriva del latín tardío *valor*, emparentado con la palabra *valere*, que significa ser fuerte, ser potente.

“Se entiende como valor: toda perfección real o posible que procede de la naturaleza y que se apoya tanto en el ser como en la razón del ser de lo que es real (...).

(...) Las virtudes son hábitos adquiridos con el esfuerzo personal, por los que el ser humano logra que en su modo de ser se instalen actos inmanentes, que no siempre se expresan, y que favorecen conductas positivas” (López de Llergo A.T., 2001: 43).

³ Viktor Frankl, define a la Autotrascendencia como el potencial específicamente humano de pensar y actuar más allá de uno mismo, implica un autoolvido, para amar a alguien o servir a una causa valiosa. La autotrascendencia es tratada en .el cap. IV.4 pag. 151

Constituye por tanto la familia una plataforma en donde se enseñan los valores fundamentales que servirán de brújula para una sana convivencia: Amor, respeto, solidaridad, gratitud, comprensión, aceptación incondicional y comunicación, entre otros; se aprende en la familia a convivir, para luego tener una participación activa en la sociedad, aportando los valores aprendidos en ella, e influir con su sello particular en el mundo.

“La vía de personalización y humanización se encuentra en la búsqueda y realización de valores que nos atraen y por los que nos decidimos libremente. Todo ser humano necesita contar con un acervo de valores que oriente la formación de actitudes y la realización de conductas y comportamientos concretos.

Una vida así orientada la percibimos y experimentamos como una vida con sentido ya que lo que hacemos se dirige hacia algo o hacia alguien; es decir, no es una existencia centrada, (ocupada y preocupada) en sí misma, sino que se dirige y se orienta hacia el mundo y hacia los otros” (Noblejas, Ma. A., 2000:13).

Los padres tienen en la etapa de la adolescencia, el campo fértil para que los hijos inicien la aventura de descubrir su sentido de vida⁴, es el momento idóneo para fomentar la reflexión, enseñar a optar por los valores y ejercitar la autotranscendencia. Es el momento para sembrar la semilla en ellos, que la vida es un regalo de Dios y por tanto tiene sentido bajo cualquier circunstancia.

La familia es un campo de acción personal donde cada uno de sus integrantes puede realizar claramente su potencial y donde es irremplazable. Es aquí en donde se descubre la realidad de ser libres y responsables; cada uno tiene un cometido personal que cumplir en el cual es insustituible, pues nadie puede ocupar el lugar del otro. La vida de cada persona, tiene un sentido único e irrepetible.

⁴ Descubrir **el sentido de vida**, implica descubrir el **para qué** de su vida, inclusive el **para qué** de cada situación. Es creer que algo valioso espera a ser realizado por la persona. Por tanto el sentido de vida está ligado con la acción. Para descubrirlo será necesario construirse de manera responsable a sí mismo, ejerciendo adecuadamente su libertad personal. Este tema del sentido de vida se amplía en el cap. IV.1

Juan Pablo II en la Exhortación Apostólica *Familiales Consortio* (1993), se ha referido a la familia como el lugar natural e instrumento de humanización y personalización de la sociedad. Afirma que es la comunidad íntima de vida y amor. Y que sus cuatro cometidos generales de la familia son:

- **La formación de una comunidad de personas**

Sin amor la familia no puede vivir, crecer y perfeccionarse como comunidad de personas. Todos los miembros de la familia, cada uno según su propio don, tienen la gracia y responsabilidad de construir día a día, la comunión de personas, haciendo de la familia una “Escuela de humanidad más completa y más rica”. La comunión familiar puede ser conservada y perfeccionada sólo con un gran espíritu de sacrificio. Exige, en efecto, una pronta y generosa disponibilidad de todos y cada uno a la comprensión, a la tolerancia, al perdón y a la reconciliación.

- **Servicio a la vida**

El cometido fundamental de la familia es el servicio a la vida. La fecundidad del amor conyugal no se reduce a la sola procreación de los hijos, aunque sea entendida en su dimensión específicamente humana: Se amplía y se enriquece con todos los frutos de vida moral, espiritual y sobrenatural que el padre y la madre están llamados a dar a los hijos y, por medio de ellos, a la Iglesia y al mundo.

- **Participación en el desarrollo de la sociedad**

De la familia nacen los ciudadanos, y los futuros gobernantes y todos éstos encuentran en ella, la primera escuela de esas virtudes sociales, que son el alma de la vida y del desarrollo de la sociedad misma. La familia es la primera y fundamental escuela de sociabilidad; como comunidad de amor, encuentra en el don de sí misma la ley que la rige y la hace crecer. La comunión y la participación vivida cotidianamente en la casa, en los momentos de alegría y de dificultad, representa la pedagogía más concreta y eficaz para la inserción activa, responsable y fecunda de los hijos en el horizonte más amplio de la sociedad.

Así la familia, en virtud de su naturaleza y vocación, lejos de encerrarse en sí misma, se abre a las demás familias y a la sociedad asumiendo su función social. La familia tiene como cometido el de formar hombres al amor y practicar el amor en toda relación humana con los demás, de tal modo que ella no se encierre en sí misma, sino que permanezca abierta a la comunidad, inspirándose en un sentido de justicia y de solicitud hacia los otros, consciente de la propia responsabilidad hacia toda la sociedad.

- **Participación en la vida y misión de la iglesia**

La familia cristiana está llamada a tomar parte viva y responsable en la misión de la iglesia de manera propia y original, poniendo a servicio de la iglesia y de la sociedad su propio ser y obrar, como comunidad íntima de vida y de amor.

Juan Pablo II resume en estos cuatro puntos la importancia insustituible de cada persona y el sentido de la familia. Como institución valiosa, de la cual depende la formación de personas más humanas y que encuentra en la convivencia cotidiana y en los pequeños detalles, la pedagogía para crear un mundo mejor para todos.

Corresponde a la familia enseñar a los hijos que cada momento de la vida encierra un sentido que les toca descubrir. Es esa sucesión de situaciones, eventos, circunstancias de toda variedad, de toda intensidad, la que va constituyendo el tejido de su vida diaria y que, finalmente, constituye la vida misma. Para descubrir el sentido de su vida en general, tendrán que hacerlo primero en forma particular, tomando consciencia del momento presente y responder a las demandas de la vida de la mejor manera, con acciones y con actitudes positivas.

En la familia, surge el sentimiento de valía personal, al ser necesitados y no sustituibles; en donde el amor no depende de la condición física, psíquica, profesional y material. Es en donde se aprende a darle el **sí** incondicional a la vida, a enfrentar con valentía los obstáculos y a descubrir su sentido personal, descubriendo el para qué de su existencia, pero no de un modo abstracto sino con un estilo de vida actual y cotidiano.

La familia es la garantía de un mundo más humanizado, es la escuela natural e insustituible del matrimonio, es aquí en este ámbito en donde surge el sentimiento de fraternidad entre los miembros de la sociedad y es un refugio incondicional. Es donde se aprende que la vida tiene demandas específicas para cada persona y que su existencia tiene un sentido por descubrir.

En el núcleo familiar los adolescentes encuentran de forma primaria, los elementos para descubrir su sentido de vida, ejercitando la libertad en responsabilidad, buscando que cada uno sea coautor de su destino, se hagan responsables de sus actos e intenciones, y opten por una actitud positiva ante sus circunstancias. La familia es la indicada para favorecer que sus hijos tengan actitud proactiva ante la vida, luchan por descubrir su misión personal con optimismo, se esfuercen por vivir de forma íntegra defendiendo sus principios y decidan actuar en conciencia, apoyados en sus valores.

Para lograr lo anterior es indispensable que en la familia reine un medio cálido y armonioso, que promueva la comunicación profunda y el diálogo espiritual, en donde la existencia de cada integrante, tome sentido al saberse valioso. Los padres deben educar eficazmente y para eso es necesario hacerlo en positivo, valorando la conducta de sus hijos en todos los aspectos de la vida. Los padres tienen el gran desafío de abrir puertas y enseñar el camino a sus hijos adolescentes que favorezca en ellos conductas autónomas, que les permitan paulatinamente ser dueños de sí mismos, poseerse a sí mismos, esforzarse por mejorar y no huir del compromiso.

“El bienestar y la satisfacción interior de un hombre implican que éste pueda concebir sus obras y sus actos como llenos de sentido, tenga ante los ojos una meta que pueda perseguir o una idea de valor que pueda realizar; es decir, que vea en su existencia un sentido y no se limite a vivir irreflexivamente” (Lukas E., 2003 a: 70).

Los padres deben educar en la reflexión, sembrar en sus hijos adolescentes las ganas de querer dar lo mejor de sí mismos a la familia y al mundo, reconociéndose como

seres de aportaciones que no sólo requieren recibir, pues tienen mucho que dar a los demás. Es donde se aprende a plantearse metas realistas y objetivos valiosos. Es la familia la que enseña a los adolescentes a esforzarse en dar la mejor respuesta a las demandas que la vida les plantea, cumpliendo eficazmente con las obligaciones y compromisos que tienen en sus tareas cotidianas y en los roles que les ha tocado vivir.

En la familia se da la verdadera comunión interpersonal por ser el ámbito adecuado de desarrollo de dones y potencialidades que a sus miembros les han sido otorgados, descubriendo su propia vocación y sentido de vida. Los miembros de la familia deben reconocer en la familia su **Unicidad**⁵ como seres únicos, irrepetibles e irremplazables y su **Unidad**⁶ como seres tridimensionados en cuerpo, mente y espíritu. Teniendo la convicción de que lo que hagan o dejen de hacer por su familia y el mundo; nadie más lo hará, por lo que tiene sentido esforzarse para ser cada día mejor persona y poder contribuir a la construcción de un mundo más humano.

Es de vital importancia que los adolescentes aprecien el valor y dignidad personal, para que dediquen y orienten sus fuerzas de modo constructivo y no destructivo desde su singularidad, o sea que quieran optar por lo que tiene sentido en busca de su madurez y crecimiento personal.

Orientar al adolescente desde la familia para que descubra su sentido de vida, será más fácil si primero los padres actúan con sentido dentro de la familia, es decir, a favor de los valores y virtudes. Los padres deben saber cuál es el sentido de su acción educativa, deben descubrir el *para qué* ejercer adecuadamente su autoridad paterna, el *para qué* educar en libertad y responsabilidad a sus hijos, el *para qué* propiciar que su hogar sea un

⁵ Unicidad: "(...) cada persona es absolutamente un ser nuevo. Cada existencia es original y se manifiesta como un valor único e irrepetible" (Freire, B., 2002: 110).

⁶ "La persona no es sólo **unidad** y totalidad en sí misma, sino que la persona brinda unidad y totalidad: ella presenta la **unidad físico- psíquico- espiritual** y la totalidad representada por la criatura hombre. Esta unidad y esta totalidad sólo será brindada, fundada y dispensada por la persona (...)" (Freire, B., 2002: 110).

ambiente de paz y amor, en donde la convivencia se base en la cordialidad, el respeto, el agradecimiento y en la alegría de saber disfrutar el momento presente.

Descubrir el sentido de vida, no se hace de modo abstracto, implica descubrir el sentido del momento, el *para qué* de cada situación. La familia es un campo inagotable de posibilidades para descubrir el sentido personal, primero el de los padres y luego el de los hijos. Es el ámbito donde se permite que afloren las potencialidades de cada persona y todos aprendan a dar y recibir.

Los padres pueden con su ejemplo de vida demostrarles a sus hijos, que vale la pena formar una familia, que vale la pena contraer este compromiso de por vida, que es posible encontrar la felicidad y autorrealización dentro de ella. Dándoles a sus hijos adolescentes las herramientas que les ayuden y los preparen para salir al mundo con una fuerza motivadora de querer dar lo mejor de si mismos a otros y de descubrir que tiene sentido cumplir con sus obligaciones con la mejor de las actitudes. Haciendo lo que deben hacer, cuando deben hacerlo. Les corresponde a los padres poner los cimientos para que sus hijos elijan autoformarse.

Es necesario reconocer que lograr lo anterior no es una tarea fácil para los padres, en primer lugar, porque requiere un esfuerzo constante de ser mejores personas cada día y en segundo, porque existen múltiples dificultades en su acción formadora, influencias que no precisamente ayudan en la educación y formación de sus hijos adolescentes. Los padres enfrentan una fuerte presión social, educar contra un mundo que promueve la flojera, el consumismo, el egoísmo y la mediocridad.

El matrimonio es la columna vertebral de la familia y educar requiere de preferencia la presencia de ambos padres. Es positivo para el buen desarrollo de los hijos que ambos cónyuges le encuentren sentido a su paternidad, descubran la trascendencia de su papel y estén unidos en el amor para poder luchar con valentía, logrando un frente común y

manteniendo un esfuerzo persistente para inculcar los valores esenciales de la vida humana.

Necesitan los padres saber dar una justa libertad ante las tentaciones de los bienes materiales, enseñar que el hombre vale por lo que **es**, no por lo que tiene o posee, y que la verdadera justicia tiene que ver con el respeto a la dignidad personal, en amor desinteresado y en servicio a los demás.

La familia puede ayudar a construir una comunidad personalizante donde, gracias al amor, la persona tenga la posibilidad de ser valorado más allá de la utilidad que presta, de los atributos que tiene, o con independencia de su rol o función. En las familias las relaciones no están condicionadas por el mercado, y los individuos no se enfrentan como competidores. Situación que hace necesario que los miembros de la familia redescubran su sentido y encuentren el *para qué* de su existencia dentro de ésta, para después descubrirlo en el mundo.

En la familia nunca ningún miembro sobra, ni deja de tener importancia al cambiar su situación física, mental o material, simplemente puede modificarse su rol o función. La familia es una unidad dinámica llena de cambios, por lo que las personas que la integran deben irse adaptando a las nuevas situaciones, pero siempre con la finalidad de unión, protección, amor y bien común. Uno de los factores que más favorecen la unión familiar es tener un deber común, en donde todos sean seres de aportaciones.

I.2 La Familia necesita redescubrir su sentido

Actualmente se observan que los niveles de tensión en la vida cotidiana están en aumento, existe cada vez más ansiedad y presión por cubrir las expectativas de una sociedad que invita al narcisismo que rinde un culto exagerado a la imagen, a lo efímero y al consumismo. En resumen, se podría decir que desafortunadamente la sociedad actual

invita a anular la individualidad, propiciando una masificación que despersonaliza⁷ y pretende ver a todos como iguales, olvidando que lo que hace valioso al ser humano es precisamente su irrepeticibilidad.

Para los adolescentes, cada vez es más difícil no caer en modelos de aprobación social, llegándose a provocar en algunos de ellos, conductas que los pueden conducir a su propia destrucción y a la falta de sentido de vida. Se ve como la familia empieza a perder importancia, los padres se separan con mucha facilidad, sin evaluar lo que está en juego.

“La familia es más que la suma de sus miembros. Es un centro de gravitación del amor, que atrae a sus integrantes en la dicha y el dolor, les proporciona abrigo y refugio, los alienta y apoya, los alimenta, los protege, los acompaña desde el nacimiento hasta la muerte. Vale la pena hacer algunas inversiones para conservar el centro. Pero para motivar a la gente a invertir en ella, es preciso que quede claro lo que está en juego: está en juego el todo, que no debe desaparecer detrás de los deseos y temores, necesidades y pretensiones del individuo” (Lukas, E., 2003 b: 109).

Lo anterior conlleva a que sea urgente y necesario la revaloración objetiva del papel y el sentido de la familia, reflexionando que cada integrante puede dar algo a los demás, otorgando su aporte anticipado para mejorar la situación o ambiente, quitando su foco de atención en lo que sólo recibe de los otros. La familia tiene una importancia estratégica porque tiene una función mediadora dentro de una sociedad más extensa, ahí se preparan a las personas para después incorporarse en la sociedad. Hay demasiado que perder si no se lucha por salvar la familia y todos los miembros deben estar concientes de ello.

Existe actualmente una desmesurada inclinación por lo trivial, por el individualismo, por el mínimo esfuerzo. Hay falta de tolerancia, de compromiso y de sacrificio. Sólo cuenta el instante por el placer actual, la comodidad, lo fácil y lo inmediato; y estos elementos han ayudado al rompimiento de muchas familias. Es indispensable que cada uno valore su papel, su lugar y función dentro de ella, la familia debe trabajar unida en crear un hogar

⁷ Ya lo advirtió Juan Pablo II en Familiares Consortio, al afirmar que todos los males de nuestra época se resumen, desde el punto de vista humano, con una palabra emblemática: des-personalización, al privarlos de sus capacidades espirituales de amar a los otros en cuanto a otros.

que brinde a sus integrantes: aceptación incondicional, comprensión, respeto, empatía, tolerancia, flexibilidad, subsidiaridad y amor, entre otros.

Se ha puesto de moda en algunos padres favorecer en la educación de sus hijos: la falta de exigencia, evitándoles la tensión y las incomodidades, creyendo erróneamente que privarlos de molestias, los hará felices; sin embargo, el resultado obtenido en los adolescentes ha sido un incremento en la falta de sentido de vida, se han despersonalizado, perdiendo la capacidad de amar. Hay un aumento alarmante de la violencia entre iguales. De igual forma ha crecido el alcoholismo, las adicciones, los trastornos alimenticios, la depresión, y hasta suicidio en este sector juvenil.

Educar a los hijos no sólo es una cuestión de toma de conciencia o adquisición de determinados conocimientos, los buenos sentimientos no los convierten automáticamente en buenos educadores. Educar requiere un esfuerzo consciente en el que con frecuencia será necesario evaluar sus propias actitudes, aprender a conocer mejor y descubrir la *persona única, irreplicable e incomparable* de los hijos, modificar hábitos a veces muy arraigados, y revisar determinadas habilidades sociales que se ponen en juego en la relación padres e hijos.

Una inspección de hábitos requiere siempre una pausa intermedia para enfrentarse conscientemente con las preguntas: ¿Qué hago? ¿Cómo lo hago? y finalmente ¿qué sentido tiene especialmente lo que hago de manera automática? Los padres deberán revisar sus actitudes para darse cuenta si sus hábitos están de acuerdo con su proyecto de vida⁸. Hay que tener siempre presente que la persona siempre está en posibilidad de elegir su actitud y comportamiento.

⁸ “No hay proyectos desligados de la acción. El proyecto va a activar, motivar y dirigir la acción, y por ello, ha de tener un atractivo suficiente. Es decir, ha de ser considerado como valioso (responder a un valor). A su vez, el origen del proyecto está en un deseo de actuar, de realizar lo que valoramos. El proyecto está siempre condicionado por la realidad incluyendo, por tanto, la gestión de las restricciones y limitaciones existentes” (Noblejas, Ma. A, 2000:70).

El hogar no es un sitio de paso, que únicamente satisface necesidades básicas propias de la supervivencia. Es un espacio que debe posibilitar una convivencia real, para el aprendizaje y el enriquecimiento mutuo, para la armonía, el bienestar y la felicidad de todos y cada uno de sus miembros, porque cualquier progreso efectivo en la familia tiene influencia directa, no sólo en sus miembros, sino en la sociedad en general.

La familia requiere de padres educadores con firmeza de convicciones en actitud proactiva, seguros de sí mismos con una sana autoestima, sin temores a los reproches o a las diversas opiniones de otras familias que difieren de su manera de educar o critican su quehacer formativo; educando para tener hijos íntegros, humanos y valerosos, enseñándolos a vivir con integridad, en donde se valore el **ser** sobre el **tener**, para colaborar desinteresadamente en la construcción de una sociedad y un mundo más humanizado.

No se debe perder de vista que la familia colabora en la construcción del mundo, el futuro de la sociedad depende de la familia, y puede convertirse en un agente positivo de cambio social, transmitiendo valores y virtudes a sus integrantes desde ella, ayudando al perfeccionamiento del ser humano de un modo integral, por lo que en buena parte la estabilidad social depende de cómo la familia cumpla con sus funciones, es decir, que redescubra su sentido.

Hay que considerar que la familia es una institución que se ve influenciada por los cambios sociales, económicos y culturales de la época actual. Por lo tanto debe adecuar su forma de educar y realizar sus funciones de acuerdo a la exigencia de la realidad en que vive. Deben ser flexibles y tomar conciencia que la educación como la vida, es dinámica y no estática.

La familia requiere tomar un papel activo en la educación de sus hijos adolescentes, conciente de que a pesar de los cambios tan rápidos que se viven y las condiciones no favorables, es y seguirá siendo el ámbito primordial para que la persona se perfeccione y

alcance su plenitud. Y por ende tiene sentido luchar por ella y sea un núcleo de amor verdadero.

“(…) el amor y la estabilidad de los padres es la columna vertebral de los hijos y, mientras ésta permanezca intacta, harán frente a casi cualquier tormenta que el destino les depare. Pero cuando el padre y la madre rompen cruelmente, empieza la aflicción de los hijos, una aflicción peor que el dolor y el hambre” (Lukas, E., 2004c:73).

Los hijos, representan un valor por el cual vale la pena esforzarse para mantener la familia unida, son un motivo para unir a los padres en la obligación de hacer de su vida en común lo mejor que esté en sus manos. Como bien lo recuerda Tomás de Aquino, afirmando que los hijos componen el *bien común* de los cónyuges.

La unión de un matrimonio en sentido estricto no debiera estar sólo por los hijos, sin embargo, los padres deben darse cuenta que la responsabilidad compartida de la educación de sus hijos es motivo para unirlos y poner todo lo que esté a su alcance para mantenerla sana.

Elisabeth Lukas (1980) afirma que la familia es una estructura social donde cada miembro cuenta con una función llena de sentido y es conveniente que todas las funciones estén armonizadas, entre más estable y sana está la familia, más capaces son sus diferentes miembros para armonizar sus funciones que realizan dentro de ella con las circunstancias de los otros.

La familia es una comunidad de convivencia y de interrelación personal complicada, y es primordial para la preservación de esta institución, que cada miembro ocupe y valore su lugar en ella; puede llegar a ser la familia un cielo o un infierno, una fuente de alegría o un martirio, según lo que cada uno de los integrantes haga de ella.

Si cada miembro cumple eficazmente la función⁹ que le corresponde dentro de la familia, de acuerdo a su rol y responsabilidad que tiene en ella, hay más posibilidades que la familia no sufra crisis serias, ni siquiera en el caso de que un miembro fracase, se ausente, porque cualquier pérdida de función será compensada con una ampliación de las funciones de los otros miembros. Se trata de una ayuda real.

La familia puede encontrar la felicidad en un ambiente de mutua comprensión, aceptación incondicional y amor verdadero. Aquella persona que decide vivir en una unidad familiar, no debe hacerlo exclusivamente para satisfacer sus propios intereses; debe organizar su propia función en relación a su responsabilidad y no conforme a lo que le apetezca, porque si cada miembro de la familia prescinde hasta cierto punto de los demás y organiza su propia función a su discreción, gusto y capricho, se produce una familia disfuncional¹⁰ logrando poca armonía y eliminando la cohesión familiar.

“Los sistemas familiares tienen también sus cadenas de reacciones interdependientes. Una familia es un sistema vivo, cuyos miembros interactúan regularmente y en diversos grados de dependencia uno del otro. Cualquier acontecimiento que afecta a un miembro, extiende sus efectos de influencia sobre los demás. Cuando un miembro de la familia sufre, todos sufren” (LEVETON, E., 1987: 41).

⁹ “Decir función no es decir rol. No nos referimos al rol de madre, padre, esposa o esposo en el sentido tradicional, sino de la tarea funcionalmente insustituible de una madre o un padre, esposa o esposo determinados en una situación particular. Se trata de arbitrar los recursos que hacen a la conservación de la familia; se trata del insumo de tiempo y energía que exige de nosotros en nombre de la familia. La persona puede realizar muchos valores, sean profesionales, artísticos, meditativos, deportivos o caritativos. Todos ellos enriquecen la existencia humana. Pero perderían sentido si se realizaran en detrimento o a costa de los allegados cuyo bienestar es nuestra responsabilidad, la cual nace del “sí” que hemos dado. Un “sí” que debe ser definitivo si es verdaderamente responsable” (Lukas, E., 2004 b: 56).

¹⁰ Por familia disfuncional se entiende como aquellas situaciones familiares que su propia configuración estereotipada genera resultados sociales percibidos como negativos que pueden incluso algunas veces derivar en disfunciones sociales de la misma forma que las carencias funcionales, cuando se producen, producen malestar social.

Algunas disfunciones se deben a una infraestructura inadecuada, cuya causa no siempre es la carencia de recursos materiales y humanos. La disfunción se puede dar en alguno o en varios de los diferentes ámbitos: biológico, psicológico, material, intelectual, social, moral, espiritual, afectivo y económico.

La actuación de una persona dentro de la familia, perjudica o beneficia a los demás, no se puede vivir armónicamente en ella si sólo se piensa en sí mismo. Los adolescentes tienen que saber que lo hacen, irremediablemente afecta a los otros, para invitarlos a ir fuera de sí mismos y buscar la autotrascendencia. Los adolescentes deben tomar conciencia que su bienestar, no es lo único que cuenta, por lo que se les debe exigir de manera amorosa y comprensiva, introducirse creativamente en el mundo.

Cuando existe un cambio en los papeles familiares, éste influye en todo el sistema familiar. En ocasiones estos cambios o compensaciones favorecen la madurez, tal es el caso de una madre que encuentra apoyo en un hijo adolescente para que participe en la casa con labores adecuadas a su edad, revisando tareas a sus hermanos más chicos, supliendo la falta de tiempo de la madre por tener que trabajar fuera del hogar.

La familia al ser el núcleo de amor, da a sus miembros la invaluable posibilidad de avanzar hacia una existencia llena de sentido, y en la medida en que cada uno de sus integrantes tome conciencia de su cometido familiar, estarán en posibilidad de forjar un proyecto de vida que les permita el crecimiento personal, creando al mismo tiempo un ambiente de colaboración y paz espiritual.

Para lograr un incremento en la armonía familiar, es indispensable que cada miembro desempeñe eficazmente la función que le corresponde, tomando en cuenta el rol y la etapa evolutiva en la que se encuentre. Se busca que la función de cada uno, sintonice favorablemente con los restantes miembros de la familia, es decir, que la motivación sea el ***bien común***.

Tener como finalidad ***el bien común***, es ver el conjunto y visualizar la totalidad de la comunidad familiar, es trascender el egoísmo y pasar del **yo** al **nosotros**. Esto implica analizar la exigencia de la situación particular, perseguir en lo que se decida, lo más conveniente para la familia, lo que más favorezca su preservación y esté en congruencia

con su proyecto de vida. Conseguirlo, requiere autotranscenderse y esto implica muchas veces, renuncia a los propios centros de interés y a metas personales.

Esto no quiere decir que se propone que las metas personales sean siempre aplazadas o sacrificadas, al contrario, en la medida que cada persona busque cumplir sus objetivos y lo logre, le será más sencillo dar lo mejor de sí a su familia. Es sano que cada quien busque su desarrollo personal, pero no puede olvidar que su principal valor, si eligió formar una familia, será esta. Por ejemplo: en algunas ocasiones una madre, que decide serlo, tiene que aplazar su desarrollo profesional por varios años; sin embargo si está conciente de la importancia de su rol y función, no le pesará, al contrario disfrutará su nuevo papel al descubrir la relevancia de su actuación.

“La mejor manera de comprobar el sentido o sinsentido de la función familiar es a través del grado de alegría de los otros miembros de la familia, de lo bien o mal que crecen los hijos y del equilibrio que uno mismo experimenta. Si estos tres criterios se cumplen en su faceta positiva, no resultará difícil desempeñar las tareas necesarias, incluso cuando hay que dejar a un lado los deseos personales. En el nivel espiritual, es incluso mejor que algunos de nuestros deseos queden aparcados para que existan objetivos, esperanzas y visiones que anhelar y hacia los cuales podamos dirigir nuestras vidas” (Lukas, E., 2004 c: 91).

La familia y el egoísmo no son compatibles. Una actitud con base en el egoísmo no ayuda a la armonía de la vida familiar, puesto que vivir en familia implica necesariamente pensar en los demás. En la familia el olvido desconsiderado de los intereses de los otros miembros y ver sólo el propio, da como resultado una alegría momentánea, la cual con el tiempo puede cobrar la factura: la aparición de sentimientos de culpabilidad, vacío existencial, insatisfacción consigo mismo y con la vida familiar y, finalmente, soledad.

“El egoísmo puede ocasionar la desintegración familiar, sus miembros necesitan compartir sus dones para el bien común” (Prado, E., 2004: 90). La familia influye considerablemente en el desarrollo equilibrado de sus miembros, da oportunidad de ejercer la participación voluntaria sin egoísmo; todos sus integrantes deben aportar al **bien**

común, al hacerlo tienen también el derecho de recibir. Darles a los adolescentes la posibilidad de participar y colaborar en su núcleo familiar, incrementa su sentido de vida, al experimentar que su intervención es constructiva y positiva para otros, por tanto el mensaje es que son valiosos y necesitados. Confirmando la relevancia de que no pueden ser sustituidos, porque cuando se toma conciencia de la irrepetibilidad personal, se incrementa la valía personal y la vida cobra sentido, porque sólo esa persona puede darlo.

Las funciones que cada integrante debe desempeñar, cambian cuantitativa y cualitativamente conforme transcurre el tiempo y los hijos van madurando. Por ejemplo, cuando son pequeños, el papel de los padres cubre una parte más amplia del funcionamiento familiar, y no así cuando los hijos crecen. Si alguien está enfermo, es débil, o es anciano; los demás han de contribuir con un esfuerzo mayor; cuando la situación económica decae, los miembros que estén en posibilidad deben ayudar a mejorarla.

Se puede encontrar la felicidad y la estabilidad en la familia si cada miembro tiene presente a los demás en su propio plan de vida, si cada uno cumple con lo que le toca y actúa a favor del sentido¹¹, desplegando así la dimensión espiritual al utilizar el elemento esencialmente humano de la libertad. El resultado de una familia depende en gran medida del uso o abuso de la libertad de sus miembros, especialmente de quienes tienen más responsabilidad familiar.

Es conveniente que los padres al dar la libertad lo hagan de acuerdo a su madurez de sus hijos adolescentes y no sólo conforme a la edad. Los hijos necesitan ir creciendo en libertad para desarrollar su personalidad pero se les da en la medida en que pueden asumir más responsabilidad.

¹¹ Cuando se actúa a favor del sentido, implica optar por los valores, los cuales favorecen el crecimiento personal y la autotrascendencia. El sentido está siempre en relación con un valor objetivo, es decir, algo significativo que *atrae* a ese valor. Lo significativo siempre está en relación con el “**deber ser**”. El tema del sentido de vida, es tratado en el capítulo IV.1

I.3 La familia como promotora del binomio inseparable: Libertad-Responsabilidad

Es tarea de la familia enseñar a los hijos a ser personas, educarlos para crecer en libertad, capacidad espiritual que tienen los seres humanos de elegir y orientar sus decisiones.

Los padres deben respetar en sus hijos la facultad de autodeterminación o libre albedrío, proporcionarles elementos de reflexión y enseñarlos con el ejemplo de vida, a ejercer una actitud proactiva ante las elecciones que tomen, las cuales deben ser orientadas hacia la verdad y el bien, promoviendo en ellos una libertad responsable.

“La educación de la libertad es una tarea personal. Para el ser humano, la libertad es un regalo y una tarea. La educación de la libertad empieza con la aceptación y agradecimiento, no sólo de ese regalo, sino el conjunto de dones que incluye, para cada uno, su propio ser. Y termina con el nivel de mejora personal alcanzando en el momento de morir, porque mientras vive en esta tierra tiene el hombre la posibilidad de continuar su crecimiento moral. Es una tarea personal e intransferible, en la que ningún otro puede sustituirme. El regalo consiste en que puedo abrirme, puedo decidir, puedo amar. La tarea consiste en actualizar mi libertad en cada decisión y en la realización de lo decidido” (Oliveros F.O., 1999: 46).

Educar la libertad es posible porque el ser humano tiene la capacidad de entender y querer, posee inteligencia y voluntad. Las decisiones pueden ser tomadas de dos maneras, desde una conducta reactiva o una reflexiva. La reflexiva se apoya en la capacidad de pensar para decidir y al pensar se reflexiona, se valora y se decide mejor, mientras que la conducta reactiva hace que el hombre sea presa de sus emociones, no utilice su inteligencia emocional y actúe sin pensar o sin medir las consecuencias de sus acciones, y por ende puede elegir mal.

Santo Tomás de Aquino expresa lo anterior en una sola frase:

“Elegir lo malo no es libertad ni parte de la libertad, aunque sea signo de libertad”

Los adolescentes por naturaleza son más reactivos que reflexivos y necesitan saber como tomar decisiones en función de lo verdaderamente bueno, conocer la verdad y el bien, y eso se aprende en la familia. Es entonces la familia, la que educa en primera instancia la libertad, haciendo que poco a poco el hijo adolescente tenga autodeterminación y autodominio, responsabilizándose del resultado de sus propios actos, logrando una conquista personal al hacer buen uso de su libertad.

“Los padres tienen, entre otros poderes, el de tomar decisiones influyentes y el de sancionar positiva o negativamente – premios y castigos – cuando utilizan estos poderes al servicio de una verdadera educación de los hijos, autoridad y poder no se contraponen, el poder sobria y correctamente ejercido, forma parte de la autoridad – servicio” (Oliveros F., 2001: 44).

Para llegar a una libertad personal es necesario que se desarrollen algunas capacidades, porque la educación de la propia libertad y el ejercicio adecuado de ésta no es tarea sencilla de lograr; primero la persona debe autoconocerse, aceptándose como es, evitando la confrontación consigo misma, para después crecer libremente. Es una tarea individual, nadie lo puede hacer por nadie; requiere de esfuerzo continuo salvando múltiples dificultades, en un desempeño intencional dirigido hacia el autodesarrollo, buscando dirigirse hacia lo que se está destinado a ser.

Los adolescentes suelen no ser conscientes de lo que significa tomar decisiones en el buen uso de su libertad, actúan como si ello no tuviera serias consecuencias en su futuro. Algunas veces tampoco son muy conscientes de la posibilidad de acertar, por lo que sus decisiones las basan más en la intuición y sentimientos, que en datos objetivos.

No toman en cuenta sus verdaderos y serios intereses, sino intereses prematuros, intereses cambiantes no estables, con improvisación, más de manera reactiva que reflexiva. Eligen en desconocimiento sin pensar o informarse. A esto no se les puede llamar decisiones libres y responsables y no se le puede llamar ejercicio de la libertad, sino solamente reaccionar ante las circunstancias al azar.

Es prioridad educar a los adolescentes en el binomio libertad- responsabilidad, para que tomen conciencia que invariablemente pueden decidir sobre sí mismos, independientemente de las circunstancias. Siempre están en posibilidad de optar a favor de su crecimiento y plenitud personal.

En ocasiones los padres no ayudan a los hijos a ejercer su libertad imponiéndoles decisiones hechas por ellos mismos. Tal vez, porque no confían en sus hijos para actuar con acierto y no les permiten reconocer o asumir las consecuencias derivadas de esas decisiones de manera personal. Con estas actitudes los padres no sólo propician una baja autoestima, sino que también generan en los hijos conductas de desconocimiento, retraso en el descubrimiento de su mejora personal, actitudes inmaduras y como consecuencia, retardo en la toma de decisiones asertivas.

El proyecto de vida del adolescente y el descubrimiento de su sentido de vida, supone un buen uso de la libertad como algo trascendental; fijarse metas, aplicar lo aprendido de sus experiencias de vida e interiorizar que no puede tenerlo todo; la libertad implica renuncia y le resulta difícil elegir porque no quiere renunciar, quiere todo; y eso no es posible.

“La familia es el ámbito específico para la educación de la libertad, por tratarse del espacio en el cual la persona se manifiesta como es y aprende a encauzar sus tendencias y a aprovechar paulatinamente sus capacidades”(Chavarría, M., 2005: 57).

Los padres pueden fomentar en los adolescentes la libertad progresiva, ejerciendo adecuadamente su autoridad, poniendo límites claros y objetivos, con un amor comprensivo y exigente al mismo tiempo, propiciando en casa la comunicación profunda, en donde ellos puedan expresarse con libertad, sin miedo a la recriminación o al enjuiciamiento. Obviamente, no se va a avalar todo lo que dicen, pero sí se da la oportunidad de exteriorizarlo, de dialogar los puntos de vista de ambas partes y darse

cuenta qué ideas están influyendo en ellos, con la finalidad de fomentar sus potencialidades.

Es en la familia en donde se forman las bases para la construcción del propio proyecto vital, tarea que es conveniente empezar a realizar en la etapa de la adolescencia, respetando por supuesto la individualidad de sus hijos. Es conveniente que los padres tomen conciencia de que el proyecto de vida personal se ve reflejado en el estilo de vida cotidiano, por lo que para sus hijos será más fácil optar a favor de un proyecto de vida que sea coherente con la dinámica familiar¹².

De igual forma es importante promover una sana autoestima en los hijos adolescentes, propiciando que descubran que la dignidad personal se encuentra en la capacidad que el ser humano tiene de decidir quién debe- puede y quiere ser.

El adolescente debe saber que gracias a la libertad, puede autoformarse, que tiene libertad ante su modo de ser, para ser de otra manera. Que tiene libertad para asumir por si mismo obligaciones y reglas de conducta, sin que necesite el control de una autoridad superior.

“La libertad sólo tiene sentido cuando va unida a la madurez; solo entonces deja de ser un campo inmenso y sin ruta por el que vaga sin metas una persona que se encuentra abiertos todos los caminos y no halla ninguna señal que le indique la dirección. El hombre maduro y consciente de su responsabilidad lleva en sí mismo el indicador de su camino y la capacidad de orientarse” (Lukas E., 2003 a: 49).

Si al hijo adolescente se le da la oportunidad de ejercer su libertad de acuerdo a su madurez, aprenderá cómo ir ganando, conservando o perdiendo libertades de acuerdo a su actuación; podrá entender que si lo hace irresponsablemente se le cerrarán los caminos o concesiones y le provocará consecuencias desagradables de pérdida o

¹² En el capítulo V, se exponen algunas sugerencias para mejorar la armonía familiar.

complicación, puesto que la libertad no es sinónimo de libertinaje y todos sus actos tienen una consecuencia.

Hay que motivar a los adolescentes para que ejerzan su libertad en responsabilidad, y no pretender que no se equivoquen al hacerlo, el error bien entendido y visto con enfoque proactivo, es un camino de aprendizaje que conduce al crecimiento personal. El ser humano es perfectible, siempre tiene la posibilidad de mejora, pero si los padres no permiten decisiones libres de manera gradual, estarán atentando contra la libertad de sus hijos adolescentes; es decir, estarán obstaculizando su proceso de perfeccionamiento.

Es beneficioso que los padres permitan y faciliten la toma de decisiones a sus hijos adolescentes, sin olvidar que la libertad es un proceso de liberación permanente que exige la continua motivación y educación en la reflexión. Hay que capacitarlos para que puedan detectar por ellos mismos, posibles influencias externas dañinas.

Los padres deben darse a la tarea de propiciar en sus hijos adolescentes un juicio crítico y evitar que sean presas de la manipulación. Es necesario que favorezcan la formación de un criterio propio, elemento clave para salir adelante en un mundo lleno de invitaciones a nuevas conductas, oportunidades e incitaciones nocivas; así los padres los estarán preparando para una autonomía responsable, cimentando su educación en valores y virtudes, mismos que les servirán como sustento para descubrir su sentido de vida.

Tener desarrollado un juicio crítico resulta indispensable para que los adolescentes sean selectivos en amistades, lecturas, diversiones, uso del tiempo libre, administración de los recursos materiales, postura política, etc. Si se quiere actuar con responsabilidad y no ser juguetes de la manipulación, hay que partir de principios firmes, normas para conocer la verdad, parámetros para constatar los valores que se ofrecen, o los disvalores que enmascaran las múltiples ofertas.

“No se nace con criterio: se adquiere. Y la principal fuente para obtenerlo, es el criterio de sus padres, en los primeros años” (Pliego M., 1994: 80). Por medio de la toma de decisiones se va fortaleciendo la libertad y cuando las decisiones son acertadas, hechas con juicio crítico, se gana en madurez, logrando tener una sana autoestima. El camino hacia ella, es por medio de aprendizajes que van siendo significativos en la vida de la persona.

Para muchos adolescentes existe un desconocimiento del concepto real de libertad, y al tener uno falso, utilizan la rebeldía propia de esta etapa evolutiva, para luchar contra la autoridad y a veces optan por acciones sin escrúpulos, sin consideración a sus consecuencias, pensando equivocadamente que libertad, es hacer lo que ellos quieren y no la aprecian como el grado óptimo de responsabilidad personal.

Libertad no es hacer lo que se quiere, sino querer lo que hay que hacer. Los padres deben ejercer adecuadamente su autoridad, y no permitir que se debilite al no poner límites claros. Los adolescentes deben reconocer la autoridad paterna y no debilitarla porque pueden adquirir dependencias que ni ellos mismos reconocen, exponiéndose a peligros.

Las dependencias no reconocidas pueden propiciar la aceptación sin juicio de sectas, de modas o grupos que apoyan con protestas y rebeldía, sin juicio de valor ante las figuras de autoridad, y esto representa un riesgo en esta etapa.

Si se educa en libertad, se educa en la aceptación de una vida productiva y responsable. Es educar en la libre decisión orientada a objetivos de consciente responsabilidad, hacia causas justas y trascendentes ofreciendo al adolescente la posibilidad de desplegar sus energías y ambiciones a favor de una causa valiosa, razonable o una tarea llena de sentido que le aguarda específicamente a él.

“El hombre no está totalmente condicionado y determinado; él es quien determina si ha de entregarse a las situaciones o hacer frente a ellas. En otras palabras, el hombre en última instancia se determina a sí mismo. El hombre no se limita a existir, sino que siempre decide cuál será su existencia y lo será al minuto siguiente” (Frankl V., 2001 b: 179).

Como bien lo apunta Frankl, la libertad del hombre no es libertad desde unas condiciones, sino más bien es libre de adoptar una actitud frente a sus circunstancias. No sólo se halla confrontado ante el mundo, sino que adopta una postura frente a él, siempre puede presentarse y comportarse de diferente manera, demostrando así su libertad y aceptando la responsabilidad de sus actos.

El hombre tiene gracias a la dimensión espiritual la posibilidad de decidir autoformarse, decidiendo cómo ser y hacia donde ir, descubriendo el camino que tiene que ser recorrido por él y sólo por él. Cuando reconoce que tiene una misión intransferible, se ve motivado a asumir compromisos y mantenerlos, enalteciendo su espíritu. Antes, no le ve sentido, para qué esforzarse si otro lo puede hacer.

La adolescencia al ser una etapa donde se inicia el desarrollo de la identidad personal, representa un área de oportunidad para descubrir su personalidad única e irrepetible y fomentar la responsabilidad. En la medida que logren que sus hijos se responsabilicen de sus actos, decisiones y motivos, crecerán en libertad, se sentirán competentes para vivir, estarán motivados a realizar tareas, le verán sentido a su vida y se considerarán merecedores de la felicidad.

Existe una relación importante entre el nivel de responsabilidad de una persona y la autoestima que posee. Alguien que actúa sin responsabilidad y evita asumir las consecuencias de sus acciones, continuamente niega sus problemas y evita el sufrimiento, culpa al resto de las personas de su entorno por lo que le pasa como si fueran la causa de sus problemas, culpa a los padres por la educación que le dieron o las carencias que

sufrió, disculpando su conducta con autocomplacencia y no respondiendo por su actuación. Pone su felicidad en manos de otros.

“El hombre es algo más que un producto de la herencia y del medio ambiente y gracias a la dimensión espiritual, el hombre decide sobre sí mismo. En todo momento el hombre debe decidir, para bien o para mal, cuál será el monumento de su existencia” (Frankl V., 2001: 167).

Enseñar desde la familia a los adolescentes que no están determinados por sus condiciones, es clave para que asuman una postura proactiva ante sus circunstancias, aprendiendo que son ellos los que eligen libremente sus respuestas, forjando su personalidad, orientando su acción y vida en el sentido que decidan, aprendiendo a ser ellos mismos al ir manejando la dialéctica entre lo que es dado (los condicionamientos tanto biológicos, psíquicos y sociales) y su libertad.

El ser humano es libre ante todo lo que le ha sido dado y tiene la posibilidad de otorgarle su sello personal en función de lo que quiere llegar a ser. Y es que la vida efectivamente no es lo que se quiere que sea, la vida es lo que es. En ese sentido Frankl (1994 b) afirma que la libertad del ser humano es limitada, no lo puede todo, no puede eliminar ciertas condiciones o circunstancias de su realidad, sin embargo desde ellas sí puede decidir hacia donde quiere dirigir su realidad personal y colectiva. De esa manera va imprimiendo su sello personal, autoafirmándose y no se convierte en un personaje pasivo y borreguil, que simplemente viaja por el escenario del mundo, sino en un actor libre y responsable, con actitud proactiva, capaz de desarrollar una obra con sentido para sí mismo y para los demás, revitalizando el entorno social.

Sería conveniente que los padres le ayuden a sus hijos adolescentes a tomar conciencia que el sentido de su libertad, está en los valores. La libertad responsabiliza a la persona de sus decisiones y de sus motivos, debiendo asumir las consecuencias que de ellos deriven. Se es libre para llegar a ser responsable de sí mismo y del mundo en que

vive, tiene libertad para decidir su forma de ser, para ser de otra manera si quiere, porque siempre existe la posibilidad de cambio apoyándose en su dimensión espiritual.

La libertad y la responsabilidad constituyen la espiritualidad del hombre. La persona gracias a su dimensión espiritual, tiene el poder creativo, tiene la libertad de decidir lo que los demás recibirán de él, responsabilizándose de lo emitido. No sólo es un canal de repetición de lo recibido, no sólo reacciona, elige lo que de él saldrá, independientemente de lo que haya entrado. Por lo que, lo bueno realizado es su mérito personal, y lo malo es su responsabilidad, porque la libertad y la responsabilidad son inseparables.

Lograr lo anterior, supone en los padres un esfuerzo continuo para ejercer su autoridad adecuadamente, apoyando, fortaleciendo y estimulando la libertad en el proceso de maduración de sus hijos.

I.4 La autoridad bien ejercida de los Padres

Los padres no sólo tienen autoridad sobre sus hijos, sino que son autoridad natural para ellos. Como primeros educadores, se considera su autoridad como un medio que les ayuda a cumplir con su función educativa: promover el perfeccionamiento personal.

La autoridad paterna es una ayuda que consiste en orientar y dirigir la participación de los hijos en el hogar para después hacer su aportación en la comunidad, y debe comprenderse como un servicio a ellos en su proceso educativo integral, por lo que deberán abarcar todas las dimensiones de la persona: bio-psico-social espiritual y no descuidar ninguna de ellas. La plataforma de apoyo de la autoridad debe ser el amor comprensivo y exigente.

La autoridad paterna debe apoyarse en su propio prestigio, en conocimiento y aceptación incondicional de cada hijo. También resulta necesario enseñar a obedecer para que la relación autoridad-obediencia tenga una mayor eficacia educativa.

La obediencia de los hijos no se logra a través de la imposición sino de la participación y se va dando a lo largo del proceso educativo a través de una apertura o disposición de los padres para que los hijos participen de forma gradual con su pensamiento, decisión y acción en su propio proceso educativo.

“La autoridad participativa conducirá paulatinamente a los hijos a sentirse corresponsables de la vida familiar y “protagonistas del ambiente del hogar”, en la medida en la que sus opiniones e iniciativas sean tomadas en cuenta, y lo que se les pida o se les delegue sea realmente útil para sí mismos y para los demás miembros de la familia. La participación como cualidad del ejercicio de la autoridad, es un medio de la acción educativa, que habrá que saber graduar y enriquecer a la medida de las necesidades y capacidades de cada uno de los hijos” (Chavarría M., 2005:172).

El buen ejercicio de la autoridad de los padres, representa una influencia positiva que sostiene y ayuda al crecimiento de la autonomía y responsabilidad de cada hijo; es un servicio que los padres prestan que incluye definir su proyecto de vida familiar, la toma de decisiones y sancionar cuando se requiera. Teniendo cuidado de cumplir siempre lo que se promete ya sea en sentido positivo o negativo. Los padres deberán apoyar y motivar a sus hijos adolescentes a desarrollar al máximo sus potencialidades, para que sean conscientes que son seres de aportaciones y motivarlos para actuar como tal.

La autoridad paterna consiste en ayudar a los hijos a desarrollarse como personas humanas, enseñándoles a hacer buen uso de su libertad, capacitándoles para tomar decisiones por ellos mismos, en reflexión y con juicio crítico. Los padres al fomentar una sana autoestima, mostrándoles a través del ejemplo de vida, los valores que los sostendrán.

Esta autoridad de los padres debe estar al servicio de la libertad para apoyarla, estimularla y protegerla a lo largo del proceso de maduración de sus hijos, este proceso les permitirá a los hijos saberse valiosos y como tales estar motivados para descubrir el sentido de su vida, pero no preguntando, sino respondiendo según lo expresa Frankl a continuación.

“El hombre no deberá preguntar por el sentido de la existencia, sino a la inversa, deberá interpretarse a sí mismo como un ser interrogado, y su propia existencia como un interrogante; no es el individuo el que debe preguntar, sino que es la vida la que formula las preguntas; el individuo ha de contestar y, en consecuencia, responsabilizarse con su vida” (Frankl V., 1987: 34).

El sentido de la autoridad paterna es apoyar y estimular la libertad en sus hijos adolescentes, pero esto implica la madurez en los padres, sabiendo que el hijo adolescente es una persona diferente a ellos, y en la medida que ejerza su libertad, se responsabilizará por su actuación, irá tejiendo su propia realización personal, afianzará su valía, comprenderá que el **dar** proporciona felicidad y que su estancia en este mundo es importante porque tiene mucho que aportar, por lo tanto le verá sentido a su vida, pero no sólo preguntando sino respondiendo de la mejor manera a lo que la vida le demanda.

La autoridad paterna se mantiene, se pierde o se recobra de acuerdo al propio comportamiento. Esta afirmación es equivalente a la frase de “Educamos por lo que somos”. Situación que obliga a los padres a buscar ser mejores personas. Si los padres pretenden que sus hijos tengan una sana autoestima, hagan buen uso de su libertad, utilicen su inteligencia emocional y sean proactivos, primero tendrán los padres que reconocer, aceptar y trabajar sus limitaciones internas para ir venciendo posteriormente las externas. La relación de mejora personal y autoridad paterna bien ejercida, tiene su foco de atención en el esfuerzo y perseverancia y no en los resultados. Los hijos no necesitan padres perfectos pero si necesitan ver que trabajan para crecer.

No hay autoridad sin respeto, integridad, sinceridad y empatía con el prójimo. Lo anterior supone un esfuerzo personal arduo y sostenido de ambos cónyuges. Los padres están siempre en el escaparate. Lo que ordenan o aconsejan tiene que ser respaldado por lo que ellos mismos hacen, la congruencia en el pensar, el decir y el hacer, respalda y fortalece la autoridad.

Los padres comienzan a transmitir normas de conducta a sus hijos a través de una serie de exigencias y peticiones. La exigencia de los padres hacia los hijos ayudará para que éstos comprendan y cumplan con una serie de hábitos relacionados con los valores que van haciendo propios, para que aprendan a pensar y a utilizar su inteligencia en una orientación hacia el bien.

En un ambiente de exigencia comprensiva y amorosa, los hijos viven más seguros y felices. Pero hay que tener cuidado de no caer en el extremo de que la comprensión sea únicamente por parte de los padres y la exigencia sólo de los hijos. Este ambiente de exigencia en la familia no supone rigidez, ni autoritarismo y mucho menos permisivismo, pero sí una intencionalidad optimista, llena de buen humor y alegría; buscando la convivencia familiar a través de la participación y comunicación profunda sustentada en el auténtico diálogo y el respeto.

Educar a los hijos adolescentes también a tener tolerancia a la frustración, es enseñarles a retrasar recompensas o gratificaciones. Los padres no deben recompensar al hijo por todo lo que hace bien, sino enseñarlo a hacer bien las cosas; eso es más provechoso para él. Esto en los adolescentes además de que no forma ni forja su carácter, esclaviza a los padres ante el hijo y éste puede adoptar una actitud demandante ante ellos. Algunos adolescentes no sólo piden, sino que exigen a sus padres muchos bienes materiales, sin tener idea de lo que implica para ellos poder otorgárselos, ocasionando en algunos padres miedo al no proporcionarlo o mucha confusión al no saber cómo educarlos en este particular.

Es tarea del Educador Familiar ayudar y orientar a los padres, en autoridad firme y responsable, a evitar miedos en su papel como primeros educadores, darles fortaleza, seguridad y opciones educativas fomentadas en valores que repercutan positivamente en la persona de los hijos.

Ante la duda de la forma y grado de exigencia, se puede decir que no existe un modo único para hacerlo, pues se relacionará con el estilo de los padres y características propias de cada hijo. Sin embargo, los padres pueden verse ayudados en el cómo, si enseñan y exigen en las acciones a los adolescentes, o sea en la forma en que los hijos hacen las cosas; sin pasar por alto el enseñarles a pensar en el ¿para qué? o sea ver el sentido de sus actos. Además pedirles que en todo lo que hagan den lo mejor de sí, que no se conformen con el mínimo esfuerzo. Es labor de los padres motivar a los hijos a potenciar sus fortalezas y reconocer, aceptar y trabajar sus debilidades.

Cuando son pequeños, a los hijos se les exige en el *hacer*, fomentando hábitos que favorecen las virtudes; pero conforme crecen se les enseña a reflexionar, a saber discernir y decidir entre lo bueno y lo malo, en busca de su autotrascendencia.

Los padres deben exigir lo razonable y justo, buscando el equilibrio adecuado entre todas las cosas que necesitan exigir, y por supuesto deben adecuarse a la edad, puesto que no es lo mismo la exigencia de la primera etapa en la adolescencia que en la última.

Para Oliveros Otero (2001) los padres tienen autoridad sobre sus hijos, pero no basta saber que la tienen, es necesario que se consideren capaces de ejercerla eficazmente. Ni el autoritarismo (uso arbitrario de la autoridad), ni el abandonismo (no ejercicio de la autoridad) **educan**, porque en ambos casos no se está ejerciendo correctamente la autoridad. Si bien es cierto que no hay recetas mágicas para ejercerla, si se pueden considerar los siguientes cinco puntos, como una pequeña guía que propone:

- 1) **Pensar** en las cosas en las cuales es indispensable la exigencia y en cuáles no, la autoridad de los padres ha de ser complementaria y no excluyente.
- 2) **Informarse**: Además de cuestiones educativas, en lo que los hijos piensan. Los hijos necesitan informar y ser informados. Apelar al razonamiento y al diálogo.
- 3) **Decidir**: Implica saber que decisiones son acertadas para una buena formación de los hijos, antes de exigirles lo que deben hacer. La firmeza llena de cariño en

la decisión tomada, es uno de los mejores aliados en la educación del adolescente.

- 4) **Comunicarse** claramente con los hijos facilita la obediencia. Es necesario comprobar que el mensaje ha sido bien captado y destacar los aspectos positivos de la persona, no sólo señalar los negativos.
- 5) **Hacer cumplir** lo que previamente y con la información necesaria, fue pensado y decidido por los padres para el bien de los hijos. Se puede hacer con el uso adecuado de sanciones, con premios o castigos. Se recomienda que siempre gane lo positivo. Hay que actuar con firmeza cuantas veces sea necesario, sin olvidar la flexibilidad y cariño necesarios.

Estos cinco puntos planteados por Oliveros F. Otero, ponen de manifiesto la necesidad que tienen los padres de informarse y prepararse adecuadamente, para estar en posibilidad de luchar de forma valiente contra las influencias negativas externas que no benefician la educación integral de sus hijos. Sabiendo que la autoridad es una relación, y que no depende sólo de ellos, es una autoridad condicionada por sus propias limitaciones, las de sus hijos y las del ambiente en el que se desenvuelven.

La autoridad de los padres sirve para crecer juntos, de modo que ejemplo y autoridad, deben ser complementarios para la superación personal, de ahí la importancia de que los padres tengan especial cuidado en mantener e incrementar su prestigio ante sus hijos.

El prestigio de los padres ante los hijos no depende ni del dinero que ganan, ni del coche que tienen, ni de la práctica de un deporte, ni del cargo que ocupan, sino depende de varios factores: de su modo de ser: congruente, generoso, sereno, optimista, paciente, humilde, etc., de la actitud asumida ante las circunstancias, de su forma de trabajo, porque los hijos exigen en sus padres un trabajo de calidad y un comportamiento honrado.

Va ligado al modo en que los padres tratan a los demás; tanto a la familia, amigos y sociedad en general y también de la forma en que fomenta el prestigio de su cónyuge. Los padres tienen que darse a la tarea de progresar día a día, haciendo una relación más rica entre ellos, porque su armonía influye en los hijos en forma directa.

Por su parte, los hijos, tienen que comprender que tienen derechos pero que también tienen obligaciones que cumplir con sus padres, para que comprendan que la misión y sentido de la autoridad paterna es encauzar la formación y personalidad de los ellos, pero que deben colaborar en recibir, además de muchas otras cosas, la educación que los padres les otorgan.

Gerardo Castillo (2002) da los siguientes tres consejos para el ejercicio paterno con los adolescentes:

1. Que los padres se esfuercen cada día en dar buen ejemplo a sus hijos en todo lo que hacen. A los adolescentes les estimula mucho ver que sus padres son congruente en su vida, es decir que su conducta no se contradiga con sus principios e ideales.

2. Que no tengan miedo de ejercer la autoridad. Para los adolescentes la exigencia es un estímulo necesario en el desarrollo de sus capacidades. Lo que hoy produce traumas no es el posible autoritarismo, sino el permisivismo. Esto último hace que los hijos sean personas sin voluntad.

3. Que orienten a sus hijos para el buen uso del tiempo libre. A los adolescentes les perjudica la ociosidad y la falta de criterio al elegir lecturas, amistades, programas de televisión y diversiones no aptas. Es importante que estén siempre ocupados y sepan seleccionar las actividades en función de su mejora personal.

Debe existir congruencia en la educación que ofrecen los padres y el ejemplo de vida que dan a sus hijos. Dándoles firmeza en su carácter, ejerciendo su autoridad sin miedo, como padres exigentes amorosos y congruentes, y no buscando ganar su aceptación por medio de conductas débiles.

Los adolescentes necesitan que sus padres sean una guía educativa y no amigos permisivos¹³. Es conveniente conocer la realidad en la que sus hijos viven, deben involucrarse en sus actividades, ocupaciones, intereses, hobbies, tiempo libre y amistades.

Una autoridad paterna que permita a sus hijos adolescentes ir creciendo en libertad-responsabilidad, apoyada en convicciones firmes y guiada por valores, representará una ayuda invaluable para que los adolescentes se vean atraídos de querer participar e involucrarse en el mundo. Tener objetivos, planes y metas realistas, les permitirán encontrarle sentido al esfuerzo y al compromiso.

Para un buen ejercicio de la autoridad paterna en la adolescencia, los padres tendrán que considerar que las actitudes de continua crítica, rebeldía y oposición que se presentan en esta época sus hijos, deben ser percibidas como normales, propias de la etapa evolutiva que están atravesando. La buena comunicación, el sentido del humor y la empatía son valiosas herramientas para superar los continuos ataques y retos que a los jóvenes tanto les gustan.

Ejercer la autoridad paterna eficazmente implica que los padres den testimonio de vida a sus hijos, que disfrutan lo que hacen y de que viven alegremente. Pero esta alegría reflejada no puede ser producto del vacío, sino que siempre tiene una causa específica. La alegría está ligada con la aceptación de la vida, de amarla, de valorarla y de alegrarse por tenerla.

Los padres que viven alegremente y se esfuerzan en educar a sus hijos integralmente, ocupándose de favorecer su crecimiento personal en libertad y responsabilidad, además de mantener un hogar lleno de armonía y paz, ganan prestigio ante ellos porque les envían el mensaje de vivir con una actitud positiva a pesar de las

¹³ No se quiere decir que no hay que ser amigo de los hijos, de hecho es necesario mantener un vínculo amistoso con los adolescentes, ponerse en sus zapatos con la finalidad de crear una apertura de diálogo y puedan confiar en sus padres las inquietudes, y sean con ellos con quienes consulten sus problemas y se obtenga una ayuda empática, eficaz y amable.

circunstancias; de que están enteramente presentes, en un acuerdo consigo mismo y el mundo; que su existencia está integrada y no separada, distanciada o extraviada.

Por el contrario, unos padres sin alegría envían el mensaje de no encontrar pertenencia en este mundo. Se vuelven extraños en todos los aspectos de su vida y por supuesto tampoco están de acuerdo consigo mismos, dominándoles un vacío existencial, una falta de esperanza o falta de sentido, viendo la vida como una carga muy pesada de llevar.

La autoridad paterna se ejerce para favorecer la mejora personal de los hijos, es un servicio para educarlos y no para dominarlos o utilizarlos. Una autoridad bien entendida y bien ejercida obtiene el respeto del hijo y es elemento esencial para desarrollar personas equilibradas y felices.

Con los adolescentes ejercer la autoridad con empatía, comprensión, respeto, buena comunicación, realismo, tacto (inteligencia emocional), responsabilidad (proactividad) y fortaleza; es de gran utilidad tanto para corregir como para reorientar las rebeldías negativas y propiciar rebeldías positivas.

La adolescencia es una crisis de crecimiento y adaptación a una nueva situación, es signo de avance, oportunidad y no de retroceso. El adolescente espera de sus padres que le ayuden a aprovechar mejor las inmensas posibilidades que esta etapa conlleva para crecer como persona y que tengan claro el sentido de las acciones educativas que toman con ellos.

Es conveniente que los padres como primeros educadores, se cuestionen al ejercer su autoridad además de: **qué es educar** y **cómo hacerlo**, el **para qué** de su acción educativa, es decir, **cuál es el fin o el sentido** de educar integralmente a sus hijos. En esta vida, todo tiene sentido, y la educación paterna, también.

I.5 La educación tiene sentido

Para poder entender cuál es el sentido de la educación, es conveniente saber primero a que se refiere este término.

“La educación es el intento de influir en una persona directamente, con el fin de propiciar una decisión que lo perfeccione integralmente.

- **Intento:** Porque el educando tiene que aceptarlo y permitirlo. El educador tiene que contar con su anuencia consciente y libre.
- **Influir:** De una manera respetuosa y positiva.
- **En una persona:** Sólo es educable la persona humana.
- **Directamente:** El educador jamás se esconde. Habla de frente y explica lo que pretende. No utiliza métodos ocultos.
- **Con el fin de:** La educación es intencional, no se da “casualmente” aunque sí varía el grado de intencionalidad.
- **Propiciar una decisión:** Se trabaja la inteligencia y la voluntad para que las ideas y el ejemplo del educador, se transformen en convicciones del educando. Nunca presionando, manipulando, o amenazando.
- **Que lo perfeccione integralmente:** El educando debe lograr la máxima perfección posible” (Pliego M., 1994: 41- 46).

La educación como proceso gradual de liberación en la persona, implica conocer, tomar decisiones y elegir libremente. La educación se fundamenta en este atributo esencial que tiene la persona para elegir en libertad y responsabilidad, orientando su propia vida, haciéndose cargo de ella. El valor de la libertad es la puerta de entrada a la educación humana, que sin libertad no hay educación.

Los padres necesitan tomar conciencia y tener claro cuál es la finalidad de la educación. Si no se sabe que se quiere propiciar al educar a sus hijos adolescentes, pueden verse influenciados por lo que esté de moda en el ambiente en este tema y dejarse llevar por la corriente, sin un rumbo fijo.

“Un educador sin claridad de lo quiere conseguir al educar, es algo así como una persona que sale de viaje sin haber decidido a dónde quiere llegar. En estas condiciones la actividad de viajar es una actividad sin sentido, decía Séneca que para el navegante que no sabe a qué puerto se dirige todos los vientos son contrarios (...) Pero no basta saber a qué puerto quiere llegar. Es preciso, además que ese puerto, ese objetivo, esa dirección valga la pena. No sirve <ir a cualquier parte>; <ir a donde van todos>; <ir a donde más apetece>. Hay que ir donde uno decide libremente ir, después de haberlo pensado, porque ese lugar es el mejor para mí, porque es el que me hace más bien como persona” (Castillo G., 2002:13-14).

Es indispensable que los padres sepan hacia donde se dirigen con sus medidas educativas. Tomando conciencia que el sentido de la educación paterna es abrir puertas a la humanidad. Una de las puertas más atractivas hacia esa humanización, es la educación en el Amor. Esta educación consiste en enseñar un camino que muestre a los adolescentes, los valores y virtudes que como tales son valiosos para su crecimiento personal.

Se empieza a ser consciente de este crecimiento en la adolescencia, etapa en la que su tarea principal es construir su propia identidad, ellos saben en el fondo de su ser, que son un proyecto, luchan por ser diferentes y llevar su vida. Pero su tarea, no es llevar cualquier vida, sino su propia vida, sacando lo mejor de ellos mismos. Este es el gran reto de los padres al esforzarse por educar eficazmente.

Educar eficazmente, implica educar en la capacidad para amar, así los adolescentes serán conducidos: de sólo necesitar a ser necesitados. Este paso de un nivel a otro, será lo que cortará definitivamente el cordón umbilical que los mantiene en la infancia sin crecimiento y madurez. Es necesario el amor en la vida, pero además del que se recibe, el que se reparte.

Los adolescentes requieren una educación para ser necesitados, ellos solicitan constantemente con sus actitudes de rebeldía: sentirse útiles y valiosos para algo en algún

momento y lugar. Por lo que educar a los jóvenes como seres de aportaciones, contribuirá al fortalecimiento ante los inconvenientes de la vida y a estar capacitados a sacar lo mejor de cualquier situación. Una buena educación apunta desde un principio a una divisa diferente: ***lo resistes todo porque la vida te necesita***. Con este enfoque la vida siempre valdrá la pena vivirla, la vida tendrá sentido.

Tiene sentido educar en valores¹⁴ desde la familia; sin embargo, no le garantiza al cien por ciento a los adolescentes un futuro de realización personal, por la capacidad que tiene de decidir libremente y ser co-creador del propio destino, pero le es de gran ayuda enriqueciéndolo de opciones y conocimientos en las cuales fundamentar sus decisiones; es verdad que muchas veces los jóvenes deciden salirse de ese camino de valores y virtudes enseñados en el hogar; pero si el camino se conoce bien, es más fácil rectificar y optar por regresar a lo que le hace ser mejor persona.

“La educación en valores requiere de una actitud humilde y respetuosa en la investigación de las distintas naturalezas. Humilde porque ubica al ser humano en su realidad, y como siempre es posible equivocarse hay que estar dispuesto a rectificar. La educación en virtudes exige voluntad firme para buscar la mejora en sí y en los demás aunque cueste, aunque disguste, aunque la postura sea impopular” (López AT., 2001: 164).

El ser humano que actúa en coherencia con sus valores y, con el ejercicio de la voluntad, adquirirá virtudes que le conducirán a su perfeccionamiento.

El adolescente que viva en función de los valores y virtudes que aprendió en su núcleo familiar, buscando su mejora personal, tiene que realizar un esfuerzo sostenido para mantenerse en una conducta de trabajo continuado que puede no gustarle o conducirlo a perder popularidad con sus contemporáneos, tan importante en esta etapa de la vida, sin embargo, lo primordial será que haga conciencia de la necesidad de

¹⁴ La Educación en valores debe ser el punto de partida de toda propuesta educativa, y la educación en virtudes el punto de llegada.

mantenerse en la lucha ardua para la construcción de si mismo, autoafirmándose con una sana autoestima que le ayudará a enfrentar la crítica.

Para los padres es fundamental reconocer este esfuerzo en sus hijos, les ayudará la empatía para saber primero identificarlo, y después retroalimentarlo adecuadamente, construyendo en ellos una fortaleza de carácter y de personalidad que servirá como escudo ante los riesgos que tendrá que vivir en su medio de socialización.

Educar implica orientar el desarrollo de la persona en buena dirección, buscando su autonomía y reforzando su sentido de responsabilidad. No basta con el sólo desenvolvimiento de sus fortalezas y cualidades, debe ser capaz de asumir el rumbo de su vida y tomar conciencia de adonde se dirige.

El Educador Familiar puede ayudar de manera profesional en esta orientación hacia una educación con sentido de todos los miembros de la familia, en las diferentes etapas de su desarrollo, orientando para reafirmar los vínculos que los unen y mejorar su dinámica familiar.

I.6 La Educación Familiar y sus características

La Educación Familiar consiste en educar a las personas que integran la familia, con la finalidad de mejorar esta institución educativa y propiciar el perfeccionamiento de cada uno de sus miembros. La educación busca el perfeccionamiento de las facultades humanas de forma integral y ve al hombre de manera completa tomando en cuenta a la persona en todas sus áreas.

De todo esto se deriva la influencia positiva que puede tener un Educador Familiar con orientaciones claras de apoyo educativo y la importancia de conocer las

características de la Educación Familiar como ayuda permanente para el autoperfeccionamiento.

Las características de la Educación Familiar son:

- **Es fundamental:** De los tres campos donde se desarrolla la educación del hombre, (la familia la escuela y la calle), la familia es el primero en tiempo y en importancia.
- **Es informal y global:** La familia es una institución educativa, y los padres no recibieron una preparación previa para esta función. Los influjos educativos familiares son enormemente complejos, y en todas direcciones. Le corresponde a la familia educar de forma integral a sus miembros, considerando todos los ámbitos en los que se desenvolverán.
- **Es soberana:** Los padres deciden que tipo de educación tendrán sus hijos. Así como el ambiente en que crecerán y se desarrollarán, como la orientación religiosa, escala de valores, etc. Los padres sólo quedan limitados, por la libertad que les corresponde a los propios hijos.
- **Es permanente:** En la familia todos aprenden de todos, por lo que resulta escuela de autoperfeccionamiento, desde el nacimiento hasta la muerte.
- **Está sociológicamente condicionada:** La educación siempre depende de lo que es la sociedad; y más todavía, la educación familiar. La familia recibe influencia directa del grupo social en que se desenvuelve, así como también de los diversos medios de comunicación.
- **Tiene carácter moral:** La educación familiar no es superficial, llega a todos los ámbitos de la persona humana y por medio de ella, el individuo accede a las normas básicas del comportamiento, que le permitirán no sólo adaptarse a la vida en común, sino también acceder a los máximos niveles de la dignidad humana.
- **Exige realismo y sentido común:** Los padres son responsables de la educación familiar y ellos ayudan a lograr el éxito de la vida futura de sus hijos. Deben utilizar su criterio, su sentido común y ser realistas de la labor educativa que realizan.
- **Tiene ámbitos propios:** La familia es un grupo de intimidad, en el que las relaciones son de persona a persona, y al mismo tiempo, es un grupo "completo", pues considera al ser humano en todos sus aspectos: físico, psíquico, espiritual y social. Como ser único e irrepetible" (Quintana, J.M., 1993:19-24).

Los padres al no haber recibido preparación académica para la función educativa que tendrán que ejercer de manera continuada y permanente con sus hijos de todas edades y en toda clase de ambientes y al tener que decidir el tipo de educación que darán respetando la libertad de los hijos en la adolescencia, pueden tener serias confusiones, equivocaciones y hasta problemas entre ellos mismos como corresponsables.

Es común que los esposos puedan tener conflictos por desacuerdos en sus medidas educativas, como por ejemplo: permisos, sanciones, etc. Es la Educación Familiar una gran ayuda y orientación para evitar en lo posible errores educativos, obtener formas eficaces y claras de actuar, y poder establecer lazos amorosos, de comprensión y aceptación de normas.

I.7 La Educación Familiar como actividad profesional

El profesional de la Educación Familiar es el Educador Familiar. El trabajo profesional del Educador Familiar corresponde a una de las llamadas “profesiones de ayuda”. Es un trabajo directo con personas a las que se les presta una ayuda orientadora en función de la educación familiar.

“El Educador Familiar asesora a padres, a hijos, a abuelos o a otros miembros de la familia extensa, fundamentalmente, en todo aquello que hace referencia a la educación (...). Por lo tanto se considera un profesional, con una formación específica y con varias posibilidades de trabajo” (Oliveros F.O., 1995: 185).

Esta actividad profesional debe beneficiar a la familia y por ende a la sociedad. Este servicio se ofrece a los padres como primeros educadores, a los hijos como segundos responsables de su familia de origen, a los abuelos y a otros miembros de la familia extensa, de acuerdo a las propias responsabilidades familiares o posibles suplencias.

El Educador Familiar tiene que reconocer y respetar siempre en la persona: su libertad y voluntad de decisión. Por lo que debe poner especial cuidado en no tomar decisiones por ellos y orientarlos siempre hacia el sentido y los valores. Tiene como objetivo ayudar al individuo y a las familias en su educación y mejora, siempre fundamentado en valores y virtudes¹⁵. Por lo tanto debe demostrar en su actuación

¹⁵ Los Valores ayudan para que la persona guíe su voluntad y cuando se realizan se convierten en virtudes.

precisión y honestidad, apertura y sinceridad, máxima objetividad y mínimo prejuicio o sesgo y evitar los conflictos de interés.

Tiene la obligación de respetar la dignidad personal, viéndolo siempre a su orientado como un fin en sí mismo y no como un medio. En el desempeño de sus actividades, los Educadores familiares tienen la responsabilidad de respetar, proteger y fomentar el derecho de las personas a la privacidad, la autodeterminación, la libertad personal y la justicia.

“Es imprescindible, ser cuidadoso y recatado en toda apreciación y comentario acerca de las expresiones de nuestros prójimos en especial de nuestros pacientes. Para destruir valores se necesita poco tiempo, pero hacer crecer valores que ofrezcan un sustento, requiere de mucho tiempo” (Lukas, E., 2004 a: 79).

La principal tarea del Educador Familiar es ayudar a los miembros de la familia a hacer elecciones que les permitan solucionar sus problemas interpersonales, sociales, profesionales y escolares. Por lo que debe poner especial cuidado en reforzar los vínculos afectivos que **unen** a los miembros del sistema familiar y no sólo resaltar las diferencias¹⁶.

Este profesional pone al servicio de la familia lo mejor de sus capacidades físicas, intelectuales, morales y espirituales para establecer un encuentro con las personas que la integran, con las cuales se va a relacionar para favorecer su crecimiento y su mejora, favoreciendo el logro de la armonía y estabilidad familiar.

Siguiendo a Oliveros F. Otero (1995) los principales objetivos del Educador Familiar se encuentran:

- Ayudar en la mejora personal del individuo en el ámbito familiar y social por medio de una orientación individual que favorezca autoconocimiento.
- Lograr una mejor solución de los problemas del individuo.

¹⁶ El Educador Familiar puede apoyarse para propiciar la unión del vínculo familiar en cambiar del pensamiento causal al pensamiento de finalidad, expuesto en el cap. V.5

- Favorecer crecimiento del ser humano en pleno uso de su libertad para el desarrollo de su personalidad, asumiendo las propias responsabilidades y llegar a la madurez y lograr un proceso de desarrollo personal, específico y continuado.
- Facilitar asesoramiento en la mejora personal de los miembros de cada familia y de la sociedad.
- Orientar a las personas de cada familia en función de la dignidad personal por medio de amplios y profundos conocimientos acerca del amor, sin desatender los problemas de la última edad.
- Orientar a la familia desde la perspectiva educativa, proporcionando valiosa ayuda a los diferentes responsables de cada núcleo familiar y sociedad en general, en influencia positiva desde el momento de la concepción.
- Mejorar la educación de la sociedad en las familias y desde las familias.
- Lograr que las familias asesoradas lleguen a ser ámbito verdadero y natural de la educación como células básicas de la sociedad, en preparación para una vida feliz.
- Ayuda respetando el carácter irrepetible de cada familia, como personas únicas, irrepetibles, incomparables e insustituibles.
- Permitir el adecuado conocimiento del entorno familiar de cada individuo, matrimonio y diversos factores que pueden afectar a la familia.
- Proporcionar ayuda asesorada a los padres como primeros responsables de la “sociedad doméstica” y a los hijos como segundos responsables y a otros miembros de la familia extensa con responsabilidad de ayuda o de suplencia.
- Lograr que la ayuda a las familias y sus miembros sea un arte para evitar ruptura entre pensamiento y acción de los miembros de ellas, en búsqueda de la propia y ajena madurez personal.
- Estudiar las realizaciones educativas y problemas de las familias, captando el estilo de cada una de ellas, observando su modo particular de convivencia, conociendo sus propios y principales valores aceptados y vividos en cada ámbito familiar.

- Conocer a profundidad lo que significa: Matrimonio, familia, sociedad y educación. Implica por consiguiente el conocimiento de libertad, autoridad, participación, amor, bien, etc., así como de las posibles vías de superación de las distintas dificultades.
- Ayudar en la educación de los hijos ordenados al matrimonio, como cauce natural para la formación de la persona humana y bien común de la sociedad.

Con su conversación el Educador Familiar debe abrir nuevos caminos, para que se puedan ver las cosas desde una óptica positiva, que afloren los puntos de vista de un problema que hasta entonces han pasado desapercibidos y que propicien que los miembros de la familia quieran dar ese **aporte personal anticipado** que se necesita para solucionar los conflictos y optar por lo que tiene sentido.; motivándolos para evitar “la trampa de la crítica” en la familia¹⁷, evitar la queja permanente, evitar la hiperreflexión y destrabar la comunicación prejuiciosa. Motivando en primera instancia a los padres a relacionarse entre sí con respeto, con ánimo de colaboración y no de pelea.

El Educador familiar debe ofrecer una nueva perspectiva para que los miembros de la familia quieran luchar y tomar la oportunidad que se tiene permanentemente para llegar a ser quienes se están destinado a ser, apoyándolos para descubrir la dialéctica del ser y deber ser. Una orientación hacia el sentido, tiene que tener una consonancia entre el ser humano y el mundo, en donde se equilibren el saber – hacer propio con el deber en el mundo.

Debe saber motivar a los padres para que retomen su responsabilidad como primeros educadores, enriqueciendo su vida con sentido y valores. Puesto que así lo vivido, no se convierte en presa de lo absurdo, incluyendo las dificultades, considerando que la vida no habrá sido vivida en vano, porque se apreciarán como “demandados por la vida”, reforzando su unicidad y el convencimiento de que cada uno tiene una misión intransferible e insustituible que cumplir en la familia y en el mundo.

¹⁷ Cómo salir de la trampa de la crítica en la familia, se trata en el capítulo V.4, evitar la queja permanente, evitar la hiperreflexión y destrabar la comunicación prejuiciosa, son temas explicados en el capítulo V, puntos 7, 8 y 9.

El perfeccionamiento en la Educación Familiar, debe ser una formación continua; es todo un proceso, no es ayuda aislada, es específica y continuada; va de acuerdo con las necesidades del saber y de saber hacer. Este profesional requiere para el ejercicio de su profesión, saber responder en verdadera ayuda al carácter irrepetible de cada familia, adaptándose a los estilos diferentes de familias y sus entornos.

El Educador Familiar debe propiciar la participación de los padres, como primeros responsables de la “sociedad doméstica” y de los hijos como segundos responsables en el proyecto familiar de vida y de los logros que los conduzcan a la felicidad. Debe favorecer el diálogo, el pensamiento reflexivo, y las acciones que los conduzcan a su realización personal y a querer dar lo mejor de cada uno en su familia y después a la comunidad. Sin embargo, no debe perder de vista, que si bien, puede ser de ayuda para la familia, quienes tienen la responsabilidad de actuar son ellos mismos.

El Educador Familiar ha de ser un experto en educación familiar a partir de la reflexión sobre experiencias familiares propias y ajenas. Debe comprender y estar consciente de las circunstancias que rodean su actividad, de su propia historia y valores personales, y la forma en que éstos afectan sus decisiones, interpretaciones, sugerencias y comportamiento, buscando siempre la máxima objetividad.

Un Educador familiar, requiere de madurez personal, reconociendo sus propios límites en sus capacidades y en sus conocimientos. Debe contar con actualizaciones académicas continuas y tener dominio pleno en técnicas de metodología que le ayuden a ejercer eficazmente su labor, entre más técnicas y herramientas maneje, más versatilidad le darán a su orientación; sin embargo, vale la pena recalcar que las técnicas carentes de una teoría están incompletas, de ahí la importancia de estar en constante actualización profesional.

Nunca sentirá que sabe lo suficiente en cuanto a educación familiar, nunca dejará de aprender en ejercicio de su profesión. Deberá buscar la educación integral de la

persona con el desarrollo integral de su personalidad. Pero como todos los seres humanos el Educador Familiar ha de ser humilde y reconocer que no lo puede todo, tomará conciencia de sus límites de acción.

I.8 Límites de acción del Educador Familiar

El Educador Familiar, es acompañante de la persona en parte importante de su proceso de crecimiento y madurez; por lo tanto debe tener conocimientos suficientes y amplio criterio que favorezcan la buena realización de la persona de manera humana y humanizadora, en una vida con sentido, en continuo crecimiento y realización, para ayudarlo a vivir una vida plena en los ámbitos: personal, familiar, espiritual y social.

Las bases de la cultura humana y social se aprenden en la familia. La educación que recibe la persona en la familia es la primera, y cualitativamente es, tal vez, la más significativa y profunda. Se puede decir, que la Educación Familiar es el ámbito más importante de la educación, y al Educador Familiar le toca trabajar precisamente en este importante ámbito del ser humano: ***la familia***.

Trabajar con la familia, representa una gran responsabilidad, por lo que al brindar este servicio de ayuda en la mejora personal, necesita poseer un buen manejo del consejo y orientación profesional fundamentado en amplios conocimientos y sobre todo, poseer un buen equilibrio personal actuando en congruencia de vida y acción personal, orientado hacia valores, a virtudes y a la ética profesional.

La ética hace referencia al respeto incondicional que todo profesional debe aplicar en su campo de acción. El Educador Familiar debe ser prudente y entender que existen limitaciones en algunas de sus funciones, las cuales prioritariamente deben ser reconocidas por él mismo.

Orientar a una familia es una gran responsabilidad, es brindar ayuda profesional a las personas que la conforman, es contribuir a su desarrollo armónico en un crecimiento fundamentado en el uso adecuado de la libertad responsable, favoreciendo el buen desarrollo de la personalidad del individuo para la resolución de sus problemas en un camino de ascenso en su proceso madurativo.

Por estas razones un educador familiar debe ser experto en Educación Familiar y tener conciencia clara de que nunca sabrá o conocerá lo suficiente. También debe saber reconocer los momentos, las formas, herramientas y técnicas más adecuadas en la aplicación de sus conocimientos; y por supuesto, tendrá que saber proporcionar consejos adecuados y oportunos, bien fundamentados profesionalmente y ofrecerlos con prudencia y conciencia clara, con gran sentido de responsabilidad.

El Educador Familiar también debe tener la humildad para saber reconocer y respetar otros campos de acción profesional relacionados con ayuda y orientación de las personas y verlos como un apoyo, sin evadirlos ni negarlos, evitando la creencia de sentirse capaz de ayudar en todo.

La buena intención de ayuda se puede perder, porque en lugar de ayudar se puede perjudicar. Hay que tener claro que una buena intención y buen deseo de ayuda no basta, un Educador Familiar responsable, no debe hacerse cargo de las personas cuando ya no le pertenece ese campo de acción, debe saber canalizar con el especialista adecuado, teniendo clara sus limitaciones profesionales; de lo contrario, podría ser en lugar de un agente de cambio positivo, un desorientador para la persona que confía en él, en sus conocimientos y en su buen criterio.

La conducta humana es variada y compleja y existen comportamientos que se pueden confundir, mal interpretar o diagnosticar erróneamente. Las consecuencias pueden ir de sencillas a complejas y hasta fatales en la vida de un individuo.

Existen alteraciones en la personalidad y patologías en las cuales no tiene conocimiento para tratarlas por lo que debe ser prudente y responsable, canalizando a las personas al profesional competente.

“El Educador Familiar debe vivir la virtud de la prudencia la cual necesita de un cierto desarrollo intelectual. Se trata de discernir, de tener criterios, de enjuiciar y decidir. Para conocer la realidad, en primer lugar hará falta querer conocerla y reconocer que no se está en posesión de toda la verdad: La persona autosuficiente y soberbia puede considerar su propia capacidad de conocer la verdad tan superior que no necesita poner en duda sus propias apreciaciones iniciales ni intentar corroborar la información que puede tener: La actitud que buscamos es aquella en que, sin desestimar el valor de la propia apreciación, la persona reconoce sus limitaciones e intenta apreciar objetivamente los datos que posee” (Issacs D., 2003: 333)

Existen distintos tipos de familias y entre ellas las atípicas o disfuncionales que necesitan de criterios educativos que favorezcan adecuado desarrollo de sus miembros, por lo que saber identificar las circunstancias y contexto de esas familias le ayudará, en el entendimiento de que los procedimientos educativos son los mismos para toda familia, pero no todas las familias son iguales y habrá que recurrir a la adaptación y al buen criterio de acción.

El objetivo de la orientación debe ser ayudar a la persona a elaborar un proyecto de sentido de su existencia que le permita realizarse, y desarrollar el coraje para llevarlo a cabo. No basta en absoluto que haga un análisis retrospectivo de su pasado hasta su niñez temprana. No es suficiente desatar nudos y superar complejos, pues la verdadera superación de sus problemas sólo podrá producirse cuando se le abra un nuevo futuro, la integración plena de sentido en un mundo y un medio igualmente dotados de sentido.

Dado que no hay sentido de vida sin libertad humana, la orientación familiar no sólo ha de contar con ésta, sino fortalecerla, para que decidan potenciar al máximo sus fortalezas, aprovechando sus puntos fuertes y utilizarlos de manera creativa, cuidando de no enviar el mensaje a la familia de que carece de recursos para resolver sus problemas.

Hay que tener la precaución de no saturar a la persona con verdades generales esquemáticas y abstractas acerca de la necesidad de integrarse socialmente u otras, es indispensable que el Educador Familiar sea un experto en escuchar, para después orientar.

El Educador Familiar debe seguir aprendiendo para poder tener los elementos necesarios que le ayuden a seguir orientando adecuadamente con calidad y eficacia, siendo responsable de su acción profesional en la mejora de la persona, la familia y en repercusión de la sociedad. Como una de sus principales funciones es buscar la armonía familiar, puede apoyarse en mejorar la comunicación familiar, promover la autoestima, ejercitar la inteligencia emocional y propiciar la proactividad. Estos apoyos educativos expuestos en el capítulo II y las sugerencias que se presentan en el capítulo V, le facilitarán el camino para orientar a las familias a querer descubrir su sentido de vida desde la familia y mejorar su armonía familiar.

CAPITULO II

APOYOS EDUCATIVOS PARA ORIENTAR HACIA EL SENTIDO DE VIDA

II.1 La familia como impulsora de la comunicación profunda

La familia es el núcleo de amor verdadero y aceptación incondicional. Cuando en la familia se genera un mal entendido, puede desaparecer la aceptación y aparecer lo opuesto al amor: la indiferencia y el odio.

Propiciar una comunicación profunda que hable de sus creencias, sentimientos, intereses personales, sociales y escolares, ayudará a no entrar en una dinámica familiar de rivalidad y testarudez, ya que esta postura provoca enfrentamientos, estados de irritabilidad y agresividad entre los miembros de la familia y puede dificultar el ejercicio de la autoridad y la convivencia familiar.

Muchos conflictos familiares con los hijos adolescentes no se producirían si ambos interlocutores tuvieran un mayor dominio de sus palabras y hablaran con respeto y cordialidad, sin dejarse llevar por su estado de ánimo. Dominar la palabra consiste en pensar antes de hablar, es saber engarzar las palabras y los silencios, es hablar cordialmente desde el corazón valorando la dignidad personal.

Los malentendidos pueden acabar con la armonía familiar, y surgen al atribuir las malas intenciones a otras personas como producto del miedo y la falta de objetividad, complicando las relaciones familiares, alejándose de la realidad y la verdad. Las cadenas de malentendidos, se entrecruzan, se enredan y finalmente todos son “malos” o se

presume que lo son. Pero hay que tomar en cuenta, que la reacción de una persona a la que injustamente en una riña familiar, se le considera “mala”, puede caer en la trampa de la autodefensa, se siente incomprendida, se siente atacada y se defiende, y al defenderse se atacan mutuamente, de tal forma que todos los involucrados salen heridos. Cuanto más encarnizada está en luchar la persona por defenderse lanzando acusaciones a los demás, tanto más va adquiriendo el talante de “mala”, del que paradójicamente desea liberarse.

Con este tipo de dinámica familiar todos pierden y el ejercicio de la autoridad paterna se torna realmente difícil, el ambiente se vuelve hostil y se termina la motivación de estar juntos, perdiendo el sentido de la unión familiar. Todos se sienten lastimados, poco reconocidos y esperan que el otro recapacite primero, cambie y empiece la reconciliación, colocándose en un espectador pasivo ante su destrucción familiar.

Lo anterior hace que sea conveniente que los padres sepan como tener una buena comunicación en su familia y con sus hijos adolescentes. Por lo que deben saber que la comunicación en general abarca las diversas formas que tienen las personas para transmitir información, cómo se da y cómo se recibe, cómo se utiliza y cómo se le da significado por medio de las palabras.

También se da una comunicación por medio del lenguaje corporal o gestual, y a este se le denomina comunicación o lenguaje no verbal; se trata de una serie de formas de expresión, que en muchas ocasiones son involuntarias como es la postura, los gestos, el tono de voz, la mirada, los ademanes. Esta forma de comunicación deja ver los sentimientos de las personas.

“La buena comunicación incluye el tener una buena capacidad de escucha. Olivares F. Otero dice que <escuchar es amar con el oído>. El amor familiar se puede concretar en muchos detalles: uno de ellos es el de escuchar con infinita paciencia, mientras las buenas preguntas facilitan al interlocutor la calidad de la expresión de su mensaje” (Oliveros F.O., 1998: 27).

Para una buena comunicación en la familia, hay que tener dominio sobre lo que se quiere expresar, es decir pensar antes de hablar, hacer las pausas correctas y aplicar el silencio adecuadamente y con prudencia. Si las emociones dominan es mejor callar que hablar sin pensar, para no arrepentirse de lo dicho y lastimar profundamente al otro.

El clima de discusión en la familia puede proceder del cansancio, de la irritación y de la falta de autodominio, abordar determinados temas en determinados momentos puede ser provocativo. En la familia se puede hablar de todo, pero hay que buscar el modo y el momento adecuado.

“Quien es capaz de dominar su lengua será capaz de dominarse a sí mismo y de impregnar de serenidad y de alegría su hogar. Pero un poder tan fuerte como la palabra, lo tiene el gesto, la actitud. Un gesto de desprecio, un rostro fruncido, un silencio agresivo, la forma de sentarse, el lugar que es escogido en el carro o en la sal, pueden ser, a veces, considerados afrentosos” (Llano, R., 2001: 50).

Una de las bases de la comunicación es el respeto. Si las palabras no son las adecuadas y correctas, si son altisonantes, el respeto desaparece, ingrediente necesario para la armonía familiar. Las actitudes hablan por la persona, y cuando demuestran egoísmo, puede sembrarse sin percibirlo inquietud, malestar o antipatía con un comportamiento inadecuado que, se hizo tan habitual que lo hace en forma automática.

Según Julius Fast (1994) existen tres características internas que intervienen en la comunicación con los demás: **la empatía, la flexibilidad y la capacidad de afrontar riesgos:**

- **Empatía:** es la capacidad de comprender los sentimientos y los problemas de otra persona. Ayuda a entender el lenguaje no verbal, que requiere de comprensión, sensibilidad e interés por el otro.
- **Flexibilidad:** es proyectar la imagen que es capaz de adaptarse. Es una característica de quien está dispuesto a que las cosas se desenvuelvan de una manera que no represente una amenaza para los otros.

- **Capacidad de afrontar riesgos:** cuando una persona no puede afrontar un riesgo, los demás lo advierten. Lo peor del miedo a arriesgarse es que la persona emite actitudes de temor, y de incertidumbre.

Empatía

De la empatía se puede concluir que involucra interés y preocupación por la persona. Esta característica atrae la confianza porque se comprende lo que la otra persona siente. Cuando hay empatía el lenguaje verbal y no verbal es más atinado, el tono de voz es suave o adecuado a la circunstancia porque existe la sensibilidad para captar y comprender, así como la postura corporal denotará amabilidad y atención a lo que dice la persona. Si en las relaciones familiares con el adolescente se da la empatía, se favorecerá una comunicación más atinada, de más confianza y de más entendimiento.

Los niños nacen con la capacidad natural de experimentar empatía, la cual va disminuyendo a medida que las personas crecen; pero la empatía es una capacidad que se puede desarrollar y enseñar en la familia.

Los padres pueden favorecer la empatía en el hogar con maneras sencillas, por ejemplo, explicando sus propios sentimientos, tratando de entender los sentimientos de sus hijos adolescentes y lo que les pasa. Si los padres se ponen en el lugar de ellos, en sus circunstancias y les otorgan comprensión empática, sin enjuiciarlos, sino más bien comprendiéndolos en un diálogo prudente y de entendimiento; entonces los jóvenes se podrán sentir comprendidos y escuchados, aprendiendo con esto a comunicarse profundamente.

La comunicación empática, ayudará a los padres a ejercer una autoridad entendida, comprendida y mejor aceptada por parte de sus hijos adolescentes. La empatía no implica la aceptación y aprobación de los hechos, pero si favorecerá su comprensión.

La flexibilidad

Es una característica de la comunicación que ayuda a la adaptación y a la comprensión, invita a la disposición y no a la rigidez. Si los padres son flexibles en la comunicación con sus hijos adolescentes, ayudará a la comprensión de lo que les sucede, por medio de la disposición a escucharlos y no a la rigidez para juzgarlos o criticarlos.

Los padres podrían pensar erróneamente que si son flexibles en la comunicación familiar, se verán débiles, con poca autoridad o faltos de normas y esto no así; porque el ser flexibles en la comunicación con sus hijos les ayudará a evitar en ellos la autolimitación, permitiendo la diversidad de metas, favoreciendo encontrar varias formas de solución a sus problemas, y el reconocimiento de soluciones alternativas. Esta postura favorece la apertura a la conversación de todo tipo de temas, ayuda a evaluar la realidad a cada paso y permite el desarrollo de la libertad.

“La libertad es, fundamentalmente, capacidad de apertura a las cosas y a las personas. Ésta última mediante el servicio, la comunicación, el diálogo y la conversación. Si no aprendemos a comunicarnos con los demás no podemos crecer en Libertad. La educación para la convivencia implica el desarrollo de esta capacidad de escuchar y de responder, de expresarse y de captar los mensajes de los demás” (Oliveros O., 1999: 69).

Ser flexible en la comunicación familiar, puede ayudar a los padres a darse cuenta de los riesgos que circundan a sus hijos adolescentes y darles opciones de educación, orientación, información confiable y actuar desde la prevención ante estos riesgos favoreciendo un juicio crítico, enseñándoles a hacer un uso adecuado de su libertad y crecer en autoafirmación.

A los padres en algunas ocasiones les da miedo hablar de ciertos temas con sus hijos; sin embargo ser flexibles en la comunicación y dar la apertura de hablar de cualquier tema con ellos; les permitirá crear un ambiente armónico que refleje que el hijo adolescente puede expresarse con libertad, que puede ser diferente, sin temor a ser enjuiciado o perder la aprobación y amor de sus padres.

Los padres tendrán que mantener una postura con inteligencia emocional que demuestre que pueden no comulgar con las ideas de sus hijos o no aprobar lo que dicen o hacen, pero que jamás se pone en riesgo la aceptación incondicional a la persona del hijo, logrando con ello que los adolescentes reafirmen que son valiosos en su hogar y tenga sentido su existencia dentro de éste, tenga sentido expresar su originalidad, inquietudes y dudas.

La capacidad de afrontar riesgos

Perder el miedo a hablar empáticamente de todos los temas en los que está involucrado o son de interés o necesidad para el buen desarrollo del adolescente, ayudará a comprenderlo y darle opciones de comportamiento para enfrentar los riesgos implícitos en esta etapa, con madurez, responsabilidad y actitud proactiva. A los padres les ayudará pensar antes de hablar y en esto se apoya la inteligencia emocional.

En la Educación Familiar, no hay recetas mágicas aplicables a todos para seguir al pie de la letra, cada caso es distinto, cada familia tiene su propia individualidad y como tal es absolutamente respetable. El educador familiar tendrá que actuar con amplio criterio en su orientación a las familias y ser guía educativa responsable y respetuosa de las características propias de cada una, buscando siempre los vínculos que los unen y no sólo las diferencias entre ellos.

Existe el miedo de hablar de ciertos temas en la familia por no saber como abordarlos, como pueden ser: la sexualidad, el uso del condón, enfermedades de transmisión sexual, las drogas, el tipo de música, grupos o sectas, etc. Para esto los padres además de propiciar una buena comunicación, es conveniente que tengan información actualizada y adecuada para poder brindar la orientación y apoyo que ellos necesitan.

Es conveniente que los padres propicien un ambiente de confianza, de expresión libre, sin confrontación, intimidación, crítica y sermones innecesarios. En donde los

adolescentes puedan hablar tanto de sus sentimientos, sueños, proyectos, así como de sus creencias y problemas. Es mejor darse cuenta a tiempo por donde andan los hijos, para poder tomar medidas que ayuden a fortalecer la voluntad y logren superar los riesgos de esta etapa, así como la presión social en la que se ven envueltos. Cualquier tipo de confrontación o conflicto en la familia, debe arreglarse con el diálogo honesto y claro sin perder de vista la forma, el momento y el contenido, porque muchas veces se empieza a discutir algo y se termina en otro tema, resaltando las fallas pasadas y dejando sin resolver las presentes.

Una comunicación que utiliza estas tres capacidades y que permite la expresión libre, ayudará a establecer vínculos de confianza y afecto en la familia. La familia es el primer ámbito de relación del ser humano y por medio de una comunicación sincera con claros significados, se llega a la confianza y al amor necesario para nutrir las relaciones familiares. La comunicación en la familia es de persona a persona y las relaciones humanas se fundamentan en la comunicación.

La familia es el núcleo de amor verdadero y aceptación incondicional. Cuando en la familia se genera un mal entendido, puede desaparecer la aceptación y aparecer lo opuesto al amor: el odio y la indiferencia.

Para evitar los malentendidos en la familia es conveniente renunciar a un solo defecto: atribuir malas intenciones a otras personas¹⁸, porque cuando mayor es el miedo personal, mayor será la tendencia a atribuir malas intenciones a los demás. Cuando en realidad casi siempre las personas no quieren lastimar deliberadamente a otros, su actuar corresponde a protegerse a sí mismo y sus valores.

La comunicación profunda, efectiva y afectiva, es el elemento que más contribuye a generar una familia saludable pues en este tipo de comunicación se comparte la

¹⁸ En ocasiones a las personas se les atribuyen malas intenciones en virtud de que ya existió un antecedente desagradable. Para evitar hacerlo, en el capítulo V.9 se explica cómo destrabar la comunicación prejuiciosa

interioridad de las personas. Para ello es indispensable que exista la empatía en los sentimientos, intuir que hay detrás de la expresión verbal y de los sentimientos no expresados, compartiendo lo que se **es** y no lo que se **hace**. En este tipo de comunicación se facilita el diálogo espiritual, reconociendo las necesidades del otro para generar en la persona una sana autoestima al tener la sensación del ser valorado y con esto, darle el sentido de pertenencia a los hijos que tanto necesitan.

Los padres de familia son los receptores de la comunicación y deben desarrollar habilidades específicas como: saber escuchar, observar, dar y recibir retroalimentación, expresión y manejo de sentimientos y así, cuando escuchen al emisor, con respeto y aceptación incondicional a su persona y sin emitir juicios prematuros, la resistencia, defensa y violencia podrán casi desaparecer, pues al clarificar lo que se observa, se siente y necesita, sin diagnosticar y juzgar, aparecerá la solidaridad, y se abrirán los canales de contacto con el otro. En ocasiones se obtiene más progreso con una actitud discreta y reservada que con una actitud atropelladora.

Elisabeth Lukas (2003 b) menciona que existen cinco vicios de comunicación que avivan los conflictos familiares, cargan negativamente la atmósfera hogareña y que sería conveniente evitar, poniéndole especial énfasis en no hacer insinuaciones al hablar, puesto que las palabras tienen un efecto de “bumerang” siempre regresan.

1. El discurso de apaciguamiento
2. El discurso sabihondo
3. El diálogo de sordos
4. El discurso de evasión
5. El doble mensaje

Es relevante comprender cada uno de los vicios de la comunicación, por ello, a continuación se explicarán:

El discurso de apaciguamiento

El discurso de apaciguamiento es un tipo de diálogo que se da en la familia cuando alguien tiene algún padecimiento o problema grave y los demás no lo quieren expresar, aunque se den cuenta de lo que sucede supuestamente para no lastimarlo, sin embargo sufre en silencio, mientras los demás actúan como si no pasara nada.

“Cuando una persona de la familia se encuentra en una grave situación ya sea de salud, psicológica, de adicciones, económica, etc., los miembros registran lo que sucede, pero nadie encara el problema. La excusa habitual es que hay que procurar no herir al afectado, no exponerlo a más sufrimiento, pero este tipo de “protección”, de “no exposición” no le sirve al que está pasando el mal momento. Pues lo han dejado solo” (Lukas, E. 2003 b: 79-80).

Es conveniente que en las relaciones familiares se les de el nombre adecuado a los problemas o padecimientos que se presenten. Llamar a las cosas por su nombre, favorece la toma de conciencia de lo que sucede. Cuidando por supuesto, la forma y el tono en el que se aborda el tema.

Las conductas evitativas solo afectan a quien padece el problema porque se siente aislado y no comprendido y, al que no habla por huir del dolor, le puede generar sentimientos de culpa que finalmente no ayudan a solucionar y sí los separan.

El discurso sabihondo

La tendencia a enjuiciar disfraza la crítica de consejo. Los demás no necesitan juicios sino ayuda real y en ocasiones esa ayuda se limita a escuchar y no aportar.

“En los casos graves en que el infortunio se abate sobre una persona, sólo el que ha vivido algo semejante o igual, está en condiciones de opinar con acierto. Hay que evitar en la familia este discurso; las personas que lo hacen creen equivocadamente saber con exactitud quiénes son los culpables y consideran que ellos podrían haber hecho las cosas de manera diferente o mejor, agravando las situaciones negativas al destruir con sus comentarios lo rescatable que aún pudiera quedar. No se debe juzgar. No hay que cerrar los ojos ante el dolor, pero en ocasiones es mejor cerrar la boca”(Lukas, E. 2003 b: 81).

Los juicios sólo sirven para generar comunicación defensiva, una de las mayores barreras en la comunicación familiar. La realidad no ofrece la seguridad de no sufrir y se está expuesto a que los proyectos fracasen, por lo que en la familia hay que evitar decir “te lo dije” porque no ayuda al afectado y sí genera una cortina que impide la buena comunicación al enviar el mensaje de “no eres lo suficientemente capaz”.

El diálogo de sordos

Escuchar requiere paciencia, atención y concentración, y a veces en la familia esto no se da, lo que impide comprender el mensaje de la otra persona. La empatía y saber descifrar el lenguaje no verbal son elementos importantes para la buena comunicación.

“En el siglo XXI, habitualmente la información se recibe con la imagen y el sonido, esto atrofia de alguna manera la capacidad de decodificar la información que llega por un solo canal y dificulta situarla en el contexto que le corresponde, favoreciendo no saber escuchar” (Lukas, E. 2003 b: 86- 87).

Es necesario que los padres dejen de hacer lo están haciendo, cuando que el hijo necesita decirles algo y no pierdan la oportunidad para ayudarlo en esa necesidad. Si el hijo se siente atendido habrá más empatía y será más fácil hablar de temas difíciles de tratar y podrá abrir sus sentimientos.

El discurso de evasión

Hay que cuidar este tipo de discurso en la familia, porque al ser los vínculos estrechos, el que ejerce la evasión, se deslinda de la responsabilidad personal.

“Cumple el propósito de eludir la respuesta a una pregunta. El que lo pone en práctica simula no entender lo que le dice el interlocutor. Adoptan con maestría y elegancia la apariencia de alguien que se lava las manos y pretende escapar así a toda responsabilidad, de una manera amable e indiferente” (Lukas, E. 2003 b: 88).

El que ejerce el discurso evasivo pone una considerable carga de responsabilidad sobre los hombros del otro, puesto que no se involucra, perdiendo eficacia en la

comunicación, por ejemplo: un hijo que anda en drogas y el padre lo sabe pero toma una actitud de indiferencia en una negación del problema; el padre puede decir que no pasa nada y no toma acción oportuna en el problema.

El doble mensaje

Este discurso del doble mensaje, al generar desorientación, evita que los hijos vivan conscientemente, conociendo su realidad.

“Es el enlace doble a informaciones contradictorias, que provoca confusión y desorientación. Las palabras deben reflejar transparencia e integridad personal” (Lukas, E. 2003 b: 90). Por ejemplo: Si la familia en esta época de crisis económica atraviesa por una situación apremiante: No es conveniente que dentro del núcleo familiar se emitan frases como “todo anda bien, no hay de que preocuparse”, cuando en realidad a los padres se les ve preocupados.

Esto genera confusión, dobles mensajes que no ayudan a los hijos ubicarse en su realidad, principio fundamental para generar una buena autoestima. Los padres al no exponer las cosas clara y abiertamente, les imposibilitan a sus hijos adolescentes, aportar ideas valiosas o darles la oportunidad de demostrar solidaridad familiar. No hay que olvidar que los hijos son seres de aportaciones, y al ser tomados en cuenta les genera un sentimiento de ser valiosos y necesitados en su familia.

Emitir mensajes contradictorios afecta directamente la dinámica familiar y su armonía, además de que el ejercicio de la autoridad paterna se ve debilitada puesto que se pierde prestigio ante los hijos al no vivir con integridad. Si se actúa en congruencia con lo que se piensa, se dice y se hace, ayudará a los hijos a desarrollar una sana autoestima.

II.2 La familia como promotora de una sana autoestima en los hijos

Para el adolescente una sana autoestima será un soporte valioso en su vida, porque de acuerdo al concepto que tenga de sí mismo dependerá en gran medida la forma en la que haga su recorrido por esta etapa de constantes cambios. La autoestima significa quererse a sí mismo, respetarse, tenerse confianza, amarse y aceptarse. Favorece las decisiones adecuadas ayudando al adolescente a vivir más en virtudes que en defectos.

Es algo más que una opinión o un sentimiento, se puede decir que es una fuerza motivadora que ayuda a elegir al adolescente un tipo de comportamiento. El nivel de autoestima influirá en su forma de actuar y su forma de actuar tendrá influencia directa en su nivel de autoestima.

La adolescencia es un período crítico para el desarrollo de la autoestima, pues el adolescente necesita de una firme identidad para no perder el rumbo y en esta etapa de la vida todavía está en formación. El joven necesita aplicar el autoconocimiento para conocer sus fortalezas y talentos, así como reconocer y aceptar sus debilidades. Necesita también autoaceptarse y tener una imagen positiva de si mismo. Sentirse un ser valioso, con fortaleza personal que le ayude a enfrentar positivamente los riesgos de este período, con aportaciones propias que le ayuden a lograr su proyecto personal de vida.

Dentro del desarrollo de la adolescencia se presenta una crisis de identidad la cual, si no es atendida y orientada adecuadamente por los padres, puede ocasionar la búsqueda de patrones de identificación distorsionados, nocivos y hasta destructivos. De todos los juicios que las personas hacen, el que hacen de ellas mismas es el más importante, porque indica cuanto se valoran. Si no se aprecian y se estiman a si mismos, se les dificultará aceptar que alguien pueda amarlos por lo que son.

La dinámica familiar tiene influencia en la autoevaluación que el adolescente hace de si mismo en los distintos ámbitos en su vida: familia, amigos, escuela, sociedad y apariencia física, de tal forma que si esta es armoniosa con buena comunicación

intrafamiliar, generará un espacio en donde el adolescente podrá expresar su originalidad y autenticidad.

La autoestima como explica Branden (2003) es una necesidad psicológica y su raíz está en el hecho de que la vida y su bienestar dependen de una conducta mental adecuada. Tener una sana autoestima no se da en automático, representa un acto de elección, lo que implica desplegar esa capacidad específicamente humana de decidir quién **debe - puede y quiere ser**. Entre más congruencia

“La autoestima es la confianza en el derecho a triunfar y a ser feliz; es el sentimiento de sentirse respetable y de ser digno. De tener derecho a reafirmar las necesidades o carencias propias y alcanzar los principios morales personales, y gozar del fruto de todo su esfuerzo” (Allport G., 1968: 65).

Una sana autoestima en los adolescentes vinculada con un concepto positivo de si mismo ayuda a potenciar la capacidad personal para desarrollar y fortalecer sus habilidades, incrementando la seguridad personal. La autoestima por ser fluctuante; se puede mejorar constantemente o se puede disminuir. La valoración que el adolescente hace de si mismo implica la necesidad de saber quién es, de conocerse en sus características físicas, mentales y espirituales que están configurando su personalidad.

El tener una sana o buena autoestima ayudará al adolescente a asumir sus responsabilidades, a enfrentar nuevos retos con entusiasmo, a ser optimista, a sentirse orgulloso de sus logros, a demostrar sus emociones y sentimientos con facilidad, tolerar bien la frustración y ser una influencia positiva entre los jóvenes de su edad.

“La autoestima es la disposición a considerarse a uno mismo como alguien competente para enfrentarse a los desafíos básicos de la vida y ser merecedor de la felicidad” (Branden, N. 1999: 45).

Una sana autoestima facilita al adolescente trabajar productivamente, responsabilizarse de sus actos, ser amable en su trato con los demás, reconocer y aceptar la autoridad paterna, aprovechar las oportunidades que se le presenten en la vida, buscar relaciones interpersonales satisfactorias en lugar de tóxicas y no tenderá a hacer de una pequeña dificultad un gran problema, siendo más consciente del rumbo de su vida, descubriéndole un significado.

La autoestima es una necesidad de sentirse parte de algo y de alguien importante para la persona. Es un grado de vinculación estrechamente relacionada con la calidez, comprensión y seguridad que la familia manifiesta al adolescente. Integra una necesidad de sentirse alguien tomado en cuenta, y especialmente respetado y con aportaciones propias.

Cuando se siente amado, aceptado y respetado por su familia, es más fácil que el adolescente se perciba como un ser importante y se considere merecedor de la felicidad, las demostraciones de cariño, al recibir el mensaje “eres valioso, eres especial”, “eres necesario” “eres un ser que tiene mucho que aportar” contribuyen a que se forme un buen autoconcepto. La autoestima se refiere al valor que se le da a ese autoconcepto y tiene que ver, en cómo se aprecia y cómo se valora sí mismo. La autoestima se fundamenta en el mundo interior o sea en la propia historia y lo que va aprendiendo, en las relaciones interpersonales (familia, amigos) y en el mundo que le rodea (escuela, trabajo y la comunidad).

Nathaniel Branden señala que existen dos elementos esenciales para la formación de una autoestima sana: **Autoeficacia y Autodignidad.**

1. **Autoeficacia:** Significa la confianza que la persona tiene en el funcionamiento de su mente, en su capacidad de pensar, en los procesos por los cuales juzga, elige y decide. Habla de su confianza en la capacidad de comprender los hechos de la realidad que entran en la esfera de sus intereses y necesidades.
2. **Autodignidad:** Significa la seguridad que tiene la persona de su propio valor y mérito personal. Es una actitud afirmativa hacia su derecho de vivir y de ser feliz. Es la comodidad de poder expresar apropiadamente sus pensamientos, deseos y necesidades y sentir que la alegría es su derecho natural (Branden, N. 1999: 36-45).

Si el adolescente aprende a confiar en su mente y en su criterio, es más probable que se conduzca como un ser reflexivo. Si ejercita su capacidad de pensar y de tomar consciencia de las actividades que emprende y de sus tareas diarias, su vida fluirá mejor y tendrá una actitud proactiva ante ella. Pero si desconfía de su capacidad mental para aprender, pensar o decidir, es más fácil que adopte una actitud pasiva, pudiendo caer en dependencias y otros riesgos. Puede no tomar consciencia de lo que necesita hacer de acuerdo a sus responsabilidades y tenderá a huir de las dificultades en lugar de enfrentarlas o quedarse inmerso en ellas.

La autoestima refiere a la persona una sensación de poder hacer lo que planea, disponiendo de sus propios medios sobre los cuales tiene control. El adolescente puede desarrollar esta confianza en sí mismo, cuando en la familia se le permite tomar decisiones de manera paulatina sobre las cosas que están a su alcance y que son importantes para su crecimiento personal. Al ejercitar su libertad y darse cuenta que él puede autoformarse, puede encontrar sentido entre su existencia y lo que hace.

La existencia propia de una persona se llena de significado y la vida merece la pena vivirla, descubriendo su sentido, cuando hay algo valioso esperando a ser realizado por ella, a un objetivo autoimpuesto, a una obra valiosa o a las personas queridas.

Los adolescentes necesitan tener modelos positivos que les permitan distinguir lo bueno de lo malo. Estos patrones éticos, hábitos y creencias se los transmiten las figuras de autoridad en especial los padres. El orden y las reglas de conducta que rigen a la familia, les dan una sensación de fortaleza porque significan guías para conducirse, organizarse, planificar y resolver problemas.

En la infancia los niños empiezan a adquirir un concepto de cómo los ven los mayores y van formando su personalidad. Sin embargo al crecer y llegar a la adolescencia, no sólo depende de la familia y de los estímulos que le brinda; también

influye el medio ambiente y sus relaciones con los demás, así como sus propias características internas.

El concepto de autoestima se desarrolla gradualmente durante toda la vida, se comienza a formar en la infancia y pasa por diversas etapas de progresiva complejidad; de ahí la importancia que los adolescentes comprendan que la autoestima se aprende en primera instancia en el hogar y se enriquece con experiencias. Pero lo más importante es que se puede cambiar y sobre todo que tienen el poder personal de mejorarla. Deben saber que ellos deciden que autoestima quieren tener. Evidentemente hay situaciones tanto externas como internas que la afectan en sentido positivo o negativo, pero cuando se tiene un buen autoconcepto, esto influye pero no lo determina.

Los hijos cuentan con sus padres como base para tener una seguridad psicológica, y vale la pena resaltar que la sobreprotección no les ayuda a conseguirla. Esta seguridad debe estar basada en lo que se **es** y no en lo que se **hace**, pues implica la aceptación incondicional a la persona del hijo adolescente, evitando los padres la rigidez y el perfeccionismo, así como el permisivismo, la indiferencia y la incoherencia de vida.

Si los padres fomentan en los hijos la creencia de que se les quiere por lo que hacen y no por lo que son, estarán generando una exigencia en los hijos que será difícil ser satisfecha en otras edades de la vida, por lo que sentirá que es apreciado y aceptado por los demás sólo por sus logros, y no por sí mismo y sus valores interiores.

Una de las grandes dificultades para conseguir logros y llegar al éxito no es la falta de talento o habilidad sino la propia imagen que cada persona construye de sí mismo y lo que considera que es apropiado para ella. En ocasiones no se consigue el amor simplemente por la creencia o el temor de no ser digno de ser amado. El mayor obstáculo para la felicidad es tener la sensación de que no se puede conseguir, o no se merece. De ahí la importancia de formar una sana autoestima.

Ayudar al adolescente en su capacidad de expresión, a través de una buena comunicación familiar, favorece en él, la adecuación ante las exigencias y desafíos de la vida. Si tiene la convicción del derecho a vivir, será más fácil para él responder de la mejor manera a lo que la vida le demande.

Si las actitudes y pensamientos del adolescente hacia sí mismo son positivas en general, y se considera competente ante la vida y siente que merece la felicidad, se está hablando de un alto nivel de autoestima que le permite una capacidad de trabajar por sus objetivos de manera conciente y clara, enfrentando con dignidad sus consecuencias, creciendo en libertad y responsabilidad.

La sana autoestima en los adolescentes les puede motivar para reconocer su autoeficacia y querer buscar retos positivos constantes, desarrollar tareas valiosas, dar lo mejor de sí, imprimir el sello personal en todo lo que hagan y buscar el bien común. Un concepto de autoestima bien entendido, nunca hará referencia al egoísmo.

Encontrarle sentido a la vida requiere no ensimismarse, no buscar únicamente el beneficio propio en lo que haga, sino hacer realidad las cosas que merecen la pena ser realizadas en este mundo para el beneficio de todos, autotrascendiéndose.

“La sensación de falta de sentido también suele aparecer cuando nos sentimos impotentes y desvalidos, es decir, <no autoeficaces>. Esto significa que en el esfuerzo por actuar de manera creativa nos vemos muy limitados y topamos con una verdadera frontera infranqueable ante la cual no nos queda más remedio que reconocer que, hagamos lo que hagamos, las cosas no se pueden cambiar” (Lukas,E., 2006:18).

Un adolescente con una buena autoestima se guía por sus valores, utiliza su inteligencia emocional y tiene una actitud proactiva, se plantea objetivos realistas y metas que favorecen su crecimiento; a pesar de la tensión que implique; porque está convencido de que es un ser valioso, más no perfecto, que su desafío es ser mejor persona hoy que

ayer y mañana mejor que hoy. Que el reto no es ser mejor que nadie, sino mejor que uno mismo y que se tiene siempre la posibilidad de elegir a favor de esto.

Poseer una sana autoestima no significa ser inmune a los problemas de la vida o al esfuerzo requerido. Significa tener tolerancia a la frustración y luchar por lo que vale la pena, actuar con tenacidad ante la vida y vivir de acuerdo a valores y convicciones personales. Es conveniente que el adolescente se ponga objetivos orientados hacia el futuro en que le gustaría influir.

Si el adolescente no tiene una idea clara de a dónde le conducen las tareas que tiene que cumplir en la vida, puede empezar a dudar y considerar que lo que hace no tiene sentido. Debe conocer el *para qué* de su actuación para estar en posibilidades de sobrellevar con actitud proactiva el cómo.

El joven con baja autoestima busca la seguridad de aquello conocido que carece de exigencias, debilitando la resistencia ante los problemas o conflictos, teniendo poca tolerancia a la frustración, colocándose en una actitud reactiva, dejando dominarse por los sentimientos, considerándose víctimas de las circunstancias como si estuviera determinado por ellas y no pudiera hacer nada al respecto, por lo que puede sentir que no vale la pena esforzarse.

La baja autoestima también está relacionada con características como: la necesidad de aprobación o de sentir el afecto de forma excesiva por parte de los demás, habla de una incapacidad para ofrecer o sentir este afecto. Se manejan sentimientos de inferioridad, inseguridad, desconfianza, hostilidad, ideas de incompetencia y o de fealdad, que pueden no estar fundamentadas; pero que sí lo siente la persona como tal. Estos rasgos se manifiestan en la conducta con actitudes negativas o manipuladoras, con miedos o sensación de minusvalía, volviéndose la vida un reto peligroso para incursionar y por lo tanto perder el sentido de la misma al considerarla como un desafío que lo rebasa.

La autoestima sana ayuda a sentirse feliz en el esfuerzo al considerar la lucha como parte de la vida; a pesar de los sentimientos desagradables o inconvenientes que pueden surgir en el camino y no temer a los fracasos sino verlos como aprendizajes: Todo tiene un costo y hay que estar dispuesto a pagarlo.

El adolescente que carece de una buena autoestima le será difícil la tarea de encontrarle sentido a su vida, le costará trabajo encontrar para qué vivir o no le verá sentido anhelar algo porque pensará que no vale la pena luchar. Sin autoestima no le interesará hacer planes a futuro, ni ponerse metas, tenderá hacia una postura fatalista ante la vida, y puede vivir en una actitud¹⁹ provisional ante ella, disminuyendo su autorresponsabilidad.

A los padres les ayudaría, para favorecer la autoestima de sus hijos adolescentes, conocer, aplicar y vivir los seis pilares de la autoestima que propone Nathaniel Branden; y con su ejemplo de vida motivarlos a querer dar lo mejor de sí mismos y otorgar el sí incondicional a la vida, enfrentando los desafíos que esta presenta con una actitud realista, objetiva, positiva y optimista.

Los seis pilares de la autoestima que presenta Nathaniel Branden (1995) son:

1. La práctica de vivir conscientemente
2. La práctica de la aceptación de sí mismo
3. La práctica de la responsabilidad de sí mismo
4. La práctica de la autoafirmación
5. La práctica de vivir con propósito
6. La práctica de la integridad personal

A continuación se explicará en qué consiste cada uno de los pilares de la autoestima.

¹⁹ La presencia provisional, es uno de las cuatro actitudes insanas que es conveniente evitar en los adolescentes. Este punto se explica en el capítulo V.2.1

La práctica de vivir conscientemente

Vivir conscientemente significa aceptar la realidad sin evadirse ni negarla, estar presente en lo que hace mientras se hace o sea reconocer el sentido del momento²⁰, comprendiendo los intereses, valores y objetivos siendo consciente del mundo externo e interno.

Para vivir este pilar es conveniente que los padres les ayuden a sus hijos adolescentes a que tomen conciencia de su realidad interior y del mundo exterior. El exterior por la influencia directa que ejerce en ellos. El conocimiento de lo que les rodea les permitirá comprender el contexto global. En el interior, es necesario que conozcan cuáles son sus fortalezas y debilidades de manera objetiva, sabiendo que no hay obligación de ser perfecto por ejemplo: el que es bueno en matemáticas puede no serlo en redacción.

Los adolescentes deben ocuparse de ser conscientes de los valores aprendidos que los mueven y guían hacia el bien, de forma que no se dejen gobernar por ideas o creencias que pueden adoptar de manera irracional y aceptar de los demás sin su propio juicio crítico. Entre más consciente se vive, más se confía en la propia mente y más respeto se tiene al propio valor. Los padres tendrán que propiciar que sus hijos ocupen la inteligencia en su actuar cotidiano de manera consciente, motivándolos a reflexionar a la luz de la razón buscando la sintonía entre acciones y objetivos.

Otro punto importante a considerar es que el adolescente debe aprender a distinguir los hechos de las interpretaciones y de las emociones que siente ante estos. Debe saber percibir, para enfrentarse de manera adecuada ante sus impulsos, utilizando la razón para educar sus sentimientos, o sea debe aprender a utilizar su inteligencia emocional.

²⁰ El tema del sentido del momento es explicado en el capítulo III.5

El poder ser capaz de percibir las malas acciones con rapidez, denota el nivel de consciencia con que se actúa, por eso una actitud proactiva frente a los errores ayudará a reforzar la autoestima.

La práctica de la aceptación de sí mismo

Es la aceptación total y respetuosa a su persona. Es negarse a tener una relación de conflicto y rechazo consigo mismo.

Como ya se mencionó en el punto anterior, es necesario autoconocerse, teniendo obligación moral de crecer las fortalezas y trabajar las debilidades a partir del reconocimiento y autoaceptación. Es conveniente que los padres resalten la importancia de que los dones o fortalezas que tienen sus hijos los tienen para algo bueno y por lo tanto, motivarlos a no desperdiciarlos, sino a que hagan su mejor esfuerzo en todo lo que realicen.

La sana autoestima implica aceptarse, apoyarse y reconocerse, inclusive en las características que no le gustan de sí mismo, sin juicios negativos, sin desprecio personal; con la autoaceptación se da la autoafirmación.

La aceptación de sí mismo y de los demás, significa que la realidad captada, o por lo menos parcialmente captada, debe ser aceptada. Esto se logra mejor cuando se vislumbran relaciones de sentido en esta realidad. Si los adolescentes vislumbran relaciones valiosas, llenas de sentido, entonces se integran al mundo en forma positiva, porque consideran valioso acercarse interiormente a ellos.

La práctica de la responsabilidad de sí mismo

Es reconocer la propia actuación en las decisiones personales y las consecuencias de las mismas. Aunque algunos adolescentes no lo hayan interiorizado, son personas libres y pueden elegir su actuación en este mundo, son responsables de los resultados de sus elecciones, de sus acciones y de la consecución de sus metas. También son

responsables del nivel de consciencia que tienen en sus tareas cotidianas y de la manera que administran su tiempo, así como de su conducta con los demás y de la calidad de sus comunicaciones.

La práctica de la autoafirmación

Es el respeto a los deseos, necesidades y valores personales, es buscar la forma de expresión adecuada a la realidad. Es el trato personal decente y respetuoso hacia sí mismo y hacia los demás. Implica hablar y actuar desde sus convicciones, valores y sentimientos propios.

Es la familia el núcleo en donde el adolescente puede empezar a practicar este pilar. Si se le permite la expresión libre de su personalidad, creencias, intereses, etc. y recibe el mensaje de que puede ser auténtico y amado incondicionalmente, le será más fácil practicar fuera de casa la autoafirmación, sin tener miedo al rechazo. Sabrá que pensar, hablar y actuar conforme a sus principios y valores, le dará originalidad en su forma de ser y reconocerá que su criterio vale. Aprenderá que hay que saber decir que NO, cuando esto interfiere con sus valores, sus creencias y su proyecto de vida.

Sin embargo, hay que tener cuidado de que esta autoafirmación esté basada en la conciencia personal. Practicar la autoafirmación de manera congruente, necesita la convicción del adolescente, de que sus ideas y deseos son importantes valiosos para él y para la sociedad. Este pilar es necesario para que el joven desarrolle sus proyectos con seguridad y competencia.

La práctica de vivir con propósito

Es asumir responsablemente la identificación de sus objetivos, y emprender las acciones para alcanzarlos. Es usar las facultades propias al fijarse metas que sean valiosas y actuar para realizarlas, hay que tomar iniciativa, no basta sólo con tenerlas.

“Los hijos necesitan orientación personal tanto para formular buenos proyectos como para llevarlos a cabo. Se pretende que los hijos sean capaces de resolver los problemas de su vida” (Castillo G., 1999:72). Los adolescentes necesitan objetivos valiosos para tener la motivación de ir tras ellos, porque si viven al azar parecería que la vida no tiene sentido, que no los conduce a ningún lado y por tanto no pueden apreciar lo que tienen y las oportunidades que se les brindan. Se sienten incapaces de resolver sus problemas y llegan a pensar que su aportación no es necesaria para el mundo.

Cuando los adolescentes no tienen sueños y objetivos valiosos, se enfrentan a un vacío de valores. Si sus talentos y recursos son desaprovechados se pierde el sentido.

“Los objetivos personales aportan sentido a la vida cuando se perciben y se persiguen, pero no obligatoriamente cuando se consiguen (...). La explicación de este rompecabezas es el siguiente: conseguir un objetivo implica reorientar, es decir, abandonar el objetivo ya conseguido y aceptar los nuevos. Esto requiere la misma dosis de elevación de flexibilidad que tanto cuesta tener cuando hay que superar una pérdida, y de ahí la paradójica situación donde los beneficios, especialmente los beneficios elevados que reporta la satisfacción completa de un deseo, también su lado de pérdida, porque se pierde el anhelo, el sueño y el temor que anteceden al beneficio y que son la salsa de la vida” (Lukas, E., 2006: 20).

Los adolescentes no sólo necesitan metas a largo plazo, sino que requieren establecer metas día a día de manera conciente para sentirse importantes y motivados, las metas valiosas por muy inmediatas que sean, los impulsan a mejorar constantemente, los ayudan a ser productivos, incrementa su autodisciplina, los mantiene activos y siempre con la mente enfocada en lo que deben y quieren lograr; pero con la flexibilidad y la certeza de que el enriquecimiento personal no se da al obtener los resultados, sino en la forma de transitar para llegar a ellos. Puesto que el fin no justifica los medios.

Es conveniente que los adolescentes se planteen metas cortas y largas en los diferentes ámbitos de su vida, y disfruten el trayecto de llegar a ellas. Para que cuando las cumplan tengan otras por realizar, saboreando el haberlo logrado pero con la mira puesta

en el futuro. Una meta debe ser flexible, evitando darle la carga emocional como el único motivo para vivir.

La raíz de una sana autoestima no está sólo en la obtención de los logros sino en aquellas prácticas generadas desde el interior que le permiten a la persona alcanzarlos, hay que considerar el futuro sin olvidar el presente, y tomar en cuenta el presente sin menospreciar el futuro.

No necesariamente la práctica de vivir con propósito es reflejo de una autoestima plenamente realizada, puesto que los logros no son la medida de la autoestima. El logro productivo puede ser una expresión de alta autoestima, pero no es lo principal. Se necesitan otros ámbitos morales para afianzarla, como puede ser la Integridad personal.

La práctica de la integridad personal

Es ser congruente entre lo que se sabe, lo que se profesa y lo que se actúa, manteniendo promesas y respetando compromisos. Es coherencia entre lo que se piensa, dice y hace. La integridad es actuar en congruencia con los ideales, normas y creencias.

Si los adolescentes son congruentes en su pensar, decir y actuar, les dará la recompensa de ser dignos de confianza y por tanto subir su autoconcepto. Lograr la integridad personal es todo un proceso, y el inicio de esta práctica se inicia en la familia con la integridad de los padres.

En la vida cotidiana los adolescentes tienen que afrontar cuestiones que les ponen a prueba su integridad y generalmente estas decisiones suelen ser elecciones pequeñas y a veces sin importancia, pero el peso acumulado de sus elecciones tiene una incidencia directa en su sentido de identidad; pueden engañar a todo el mundo, pero ellos saben en el fondo que no están actuando adecuadamente y por lo tanto al acumularse situaciones en las que su respuesta fue no íntegra, a la larga puede surgir el sentimiento interno de poca valía, al no considerarse lo suficientemente buenos, y derivar en una frustración

existencial o falta de sentido de vida al no dar la mejor respuesta a lo que la vida les demanda.

“(…) la adolescencia no constituye una edad independiente de un proceso que se tiene que vivir pero tiene la función de fomentar el desarrollo de una identidad congruente y evitar una identidad difusa” (Saavedra R. M., 2004: 9). La integridad no garantiza que se elija correctamente, solo exige que sea un esfuerzo auténtico de tomar la mejor elección, de permanecer concientes conectados a sus creencias y valores, y que apliquen claridad racional al asumir la responsabilidad de sus elecciones y las consecuencias de las mismas.

Como conclusión se puede decir que: el sentido de vida no es buscar una sana autoestima, pero tener una sana autoestima motivará y facilitará quererle encontrar sentido a la existencia, empezando por el momento actual, traducido en la actuación presente, dándose la oportunidad de descubrir la gran aventura de la vida, ejercitando con mayor facilidad la autotrascendencia para llegar a su plenitud.

Reconocer la prioridad de fomentar una sana autoestima en los hijos adolescentes, viviendo los seis pilares, no es una invitación al egoísmo, sino un medio útil para propiciar el desarrollo personal de los hijos.

En la familia así como en la vida los conflictos son inevitables, si son objetivos y se resuelven bien, resultan positivos para modelar el carácter. La persona que supera positivamente los conflictos que la vida le plantea, suele experimentar sentimientos de valía personal, facilitándole el camino para actuar adecuadamente y coherencia con su proyecto vital. Es indispensable que a los adolescentes se les enseñe a hacer la simbiosis de emoción y razón.

II.3 La familia y la Inteligencia Emocional

La sana autoestima está relacionada con la inteligencia emocional, y esta implica educar las conductas derivadas de las emociones: tarea importante para el buen desarrollo de la personalidad de los adolescentes.

La inteligencia emocional tiene que ver con la madurez emocional, se le llama también coeficiente emocional o manejo adecuado de las emociones y sentimientos, y por tanto, se refiere al carácter de la persona. Ayuda a conocer las emociones que moldean y rigen la conducta de manera cotidiana. Los adolescentes son como esponjas que absorben las conductas de sus padres, por ejemplo, cómo se hablan entre ellos, cómo resuelven los conflictos, cómo se atienden, qué tanto interés tienen en ayudar a los demás, etc.

Los sentimientos orientan a la realización de la vida y necesitan ser guiados por la inteligencia y la decisión de la voluntad; y para poder madurar emocionalmente es necesario utilizar adecuadamente la capacidad mental, tal como lo expresa Daniel Goleman a continuación:

“Existen dos mentes, la emocional y la racional, operan en ajustada armonía en su mayor parte, entrelazando sus diferentes formas de conocimientos para guiarnos por el mundo. Por lo general existe un equilibrio entre mente emocional y mente racional, en el que la emoción alimenta e informa las operaciones de la mente racional, y la mente racional depura y a veces veta la energía de entrada de las emociones. Sin embargo, la mente emocional y la mente racional son facultades semi independientes, y cada una refleja la operación de un circuito distinto pero interconectado del cerebro (...). En muchos momentos, o en la mayoría de ellos, estas mentes están exquisitamente coordinadas; los sentimientos son esenciales para el pensamiento, y el pensamiento lo es para el sentimiento. Pero cuando aparecen las pasiones es la mente emocional la que domina y aplasta a la mente racional” (Goleman D., 1995:27-28).

Emoción e intelecto pertenecen a dos categorías diferentes. Se puede decir que todo ser humano tiene una mente que piensa, una mente racional que comprende, que analiza y reflexiona; esta es la mente consciente y, una mente que siente, que no analiza,

sólo siente y actúa de acuerdo a esas sensaciones. Los seres humanos tienen una dualidad racional y emocional pero que actúan siempre en unión constante.

Las acciones no solamente dependen de la decisión y elección personal desde la razón, sino que están cimentadas en la afectividad, por lo que otorgarle el valor adecuado a los sentimientos ayudará a apreciarlos como el regalo valioso que son, el cerebro emocional muchas veces ayuda a la supervivencia.

“El cerebro emocional garantiza nuestra supervivencia en situaciones límite porque reconoce con rapidez las situaciones de peligro y pone en marcha reacciones pre-organizadas. Se ocupa de la transformación fisiológica de los procesos del cerebro racional. Sobre todo, nos facilita las decisiones racionales porque nos presenta una ayuda orientativa ante una maraña de posibilidades. En sentido inverso, el cerebro racional amortigua y relativiza las oleadas de emociones que nos invaden y afina y cultiva los modelos de reacción del cerebro emocional, primitivos en comparación. Sentir y pensar son cosas, por tanto, que están entrelazadas” (Martin D., 2003: 49).

El crecimiento afectivo y la formación del carácter son inseparables y en los adolescentes se hace más profunda cuando van aprendiendo a relacionar los sentimientos y la inteligencia. Es necesario enseñar a los jóvenes a no dejarse arrastrar por el impulso, sino ser dueño de su comportamiento, siendo indispensable que comprendan que sus emociones son algo valioso y tiene sentido tenerlas, reconocerlas, aceptarlas y educarlas, puesto que ellas les ayudan a poner en marcha sus potencialidades.

Es conveniente que los adolescentes comprendan que no es conveniente actuar solamente de acuerdo a lo que se siente, porque si los sentimientos imperan sobre la razón, la inteligencia estará frágil y la voluntad débil; se estará renunciando a la libertad y la persona será esclava de los propios sentimientos, adoptando una actitud reactiva.

El adolescente es elevadamente sentimental, polariza los sentimientos y le cuesta trabajo encontrar una fase intermedia de comportamiento, se enfoca sólo a lo que le gusta y puede caer fácilmente en conductas no adecuadas o manipulación. Por lo anterior los

padres deben aprovechar la convivencia familiar para educar la afectividad, situación que requiere una buena comunicación en el hogar.

Un adolescente que utiliza su inteligencia emocional, o sea que su actuación está basada en lo que siente pero de forma razonada, tiene más posibilidades de sentirse mejor consigo mismo, de resistir las presiones del ambiente, de ser menos violento, de ser más empático y de resolver de una mejor manera los conflictos y desafíos de la vida.

Enseñar desde la familia a los adolescentes a leer inteligentemente los propios sentimientos es algo que les facilita llegar a la madurez personal y optar por los valores en una actitud proactiva. Deben saber que el estado de ánimo no se escoge, pero sí es responsable de su actuación. Tal vez no pueda evitar estar triste, pero lo que cuenta es si a pesar de la tristeza, cumple con sus obligaciones y trata de dar lo mejor de sí.

La experiencia vital cotidiana es la gran maestra de la afectividad y si bien es cierto que la aparición de los sentimientos es espontánea, también es posible educarlos y no dejarse arrastrar por el impulso, siendo dueños de la propia actuación. La afectividad representa una fuerza positiva para la vida de las personas, pero si no se educa se puede convertir en algo que les ocasione muchos problemas, por eso es preciso formarla.

Si los adolescentes son emocionalmente inteligentes tienen menos probabilidades de buscar relaciones dañinas, de ser violentos y de recurrir a conductas autodestructivas, como drogas y alcohol. No se dejarán llevar sólo por sus impulsos sino que se esforzarán en hacer lo mejor para ellos de acuerdo a sus valores y optar por lo que tiene sentido, eligiendo la mejor respuesta a la situación.

El surgir de los sentimientos no cae dentro del dominio directo de la voluntad, desaprobando el propio sentimiento no significa dejar de sentirlo; pero si implica no dar paso a las acciones a las que se inclina. Si una persona no toma una postura clara respecto a

los sentimientos que brotan en su interior, y se dejan llevar por ellos indica una renuncia a su autodominio, perdiendo libertad personal.

“Resulta necesario aprender a conocer esos movimientos emocionales que se dan en el interior de la persona, dirigirlos de forma adecuada y saberlos encauzar hacia lo mejor: La capacidad para controlar y dominar los sentimientos y las pasiones, es un signo de madurez” (Rojas E., 2003: 64).

Las emociones son tendencias biológicas hacia la acción pero son moldeadas constantemente por la experiencia de vida, por la cultura y por la educación. La capacidad de enfrentar los problemas humanos con efectividad, depende mucho del manejo adecuado de las emociones.

Si los padres educan emocionalmente a sus hijos adolescentes, estarán favoreciendo la madurez tan necesaria en esta etapa de la vida y con esto los ayudarán a la realización de sus metas y crecimiento personal. Cabe aclarar que la madurez es un proceso que puede durar toda la vida, sin embargo es en la adolescencia en donde se puede empezar a transitar este camino.

Entre más se perciben los sentimientos, más clara es la existencia de la mente emocional, y ésta a su vez, se va convirtiendo en más dominante que la racional; sin embargo, como ya se mencionó se requiere educarlos para que ambas mentes actúen de manera coordinada, pero independiente.

Procurar estar de manera ecuánime ante las adversidades o situaciones difíciles que se van presentando a lo largo de la vida y en todo momento, habla de esta capacidad emocional de entender los impulsos propios. Tiene que ver con la manera en que se toma contacto con los sentimientos personales y como ejercer la empatía; entendiendo, apreciando y respetando las decisiones y preferencias de los demás, así como sus puntos de vista actuando de manera madura y respetuosa.

Es indudable que actualmente se vive en un sociedad estresada, es una realidad, y que los padres busquen proteger a sus hijos adolescentes del estrés, no les ayudan a crecer, puesto que no aprenden a enfrentar las dificultades de la vida, limitando su creatividad. Los padres sobreprotectores y excesivamente indulgentes no propician el desarrollo de la inteligencia emocional.

Robert Wood y Harry Tolley, Daniel Goleman y Doris Martín, son autores de diversas publicaciones en relación a la Inteligencia Emocional y han dado pauta para explicar y entender a la inteligencia, no sólo desde el punto de vista racional, sino complementándose con procesos psíquicos más amplios como el lenguaje, las emociones y las relaciones interpersonales.

Wood Robert y Harry Tolley (2007) mencionan que la inteligencia emocional consta de cinco elementos o áreas de aptitud, interconectadas de manera compleja para desempeñarse con efectividad en la vida: **autorregulación, autoconciencia, motivación, empatía y habilidades sociales.**

- **Autorregulación:** ser capaz de manejar, educar y regular el propio estado emocional.
- **Autoconciencia:** conocerse a sí mismo y saber lo que dicen sus emociones. Analizar el propio proceso de pensamiento.
- **Motivación:** canalizar las emociones para alcanzar las metas.
- **Empatía:** reconocer y leer las emociones de los demás.
- **Habilidades sociales:** relacionarse con los demás e influir en ellos.

En la importante función educativa de los padres interviene la inteligencia emocional, de ellos y de los hijos adolescentes, en interacción continua y de manera cotidiana. Para comprender la relación existente entre la educación y la inteligencia emocional como un elemento fundamental en la formación de la personalidad y del

carácter de los hijos, es importante comprender estos cinco elementos o áreas de aptitud, con la finalidad de buscar la maduración afectiva.

La autorregulación

Al hablar de autorregulación se hace referencia al autodominio y al autocontrol, implica saber educar y encauzar adecuadamente las emociones y esto, no es nada sencillo. Sin embargo es más fácil lograrlo si los adolescentes se conocen a sí mismos, porque pueden disfrutar de lo que hacen y de lo que deben hacer; se pueden colocar en el lugar de los otros sin dejar de ser ellos mismos, pueden establecer relaciones de convivencia que les permiten mantener su autonomía y su sana autoestima, y logran equilibrar de una mejor manera sus obligaciones, el trabajo y el amor.

La autorregulación requiere fortalecer la voluntad en los hijos adolescentes, ejercer ante ellos un buen nivel de empatía para comprenderlos desde el amor pero con una disciplina clara y firme, favoreciendo la empatía en ellos, que respeten la existencia de una perspectiva diferente, y lleguen a ser comprensivos con los demás despojándose del egoísmo.

Es necesario que adopten buenas actitudes apoyadas en valores como la paciencia, la tolerancia y la prudencia. No se trata de controlar de ninguna manera las emociones, sino de educarlas y encauzarlas para optar por lo que tiene sentido, y mejorar la calidad de vida.

“En nuestros constantes esfuerzos por mantener en jaque nuestras emociones, regularlas y equilibrarlas, olvidamos con facilidad que las emociones no sólo representan una debilidad, sino también un potencial. La solidez emocional es la que decide en qué medida se consigue desarrollar las capacidades innatas (...).

Hay que dejar de interpretar las emociones y someterlas a censura. Las emociones no son ni buenas ni malas, son simplemente información sobre la persona y su bienestar anímico. Convierta en una costumbre el hecho de prestar atención a las señales emocionales que su cuerpo emite en todo momento” (Märtin D., 2003: 73-76).

Los adolescentes con sus conductas desafiantes, ponen a prueba constantemente la madurez emocional de los padres. Es indispensable que en familia los hijos vean cómo sus padres aceptan sus sentimientos y no los etiquetan o juzgan, pero anteponen sus valores a ellos, autorregulándose. De esta manera se favorece que los adolescentes aprendan que los sentimientos son un don y los expresen con actitudes positivas; los padres pueden enseñarles con su ejemplo de vida, la importancia de frenarse y pensar las consecuencias de sus actos, decidiendo siempre quien deben – pueden y quieren ser.

La pérdida de este primer elemento de la inteligencia emocional, la autorregulación o el autocontrol, es muy notorio, generalmente se hace por medio de una clara manifestación conductual que los demás perciben y no siempre así la persona que lo actúa. Esto forma parte de un desajuste emocional en la conducta pudiendo afectar a los adolescentes al dejarse llevar sólo por su estado de ánimo, sobrevalorando sus emociones y su humor, perdiendo su libertad personal al no responsabilizarse por sus actos, escogiendo sólo lo que les apetece en ese momento y perdiendo la oportunidad de autoformarse e ir tras objetivos valiosos.

Cuando los adolescentes no tienen metas y objetivos valiosos que realizar, difícilmente encontrará algún fundamento para la autodisciplina y la autorregulación, dejándose llevar por sus emociones sin ver el para qué de su actuación, retrasando su crecimiento personal y pudiendo tener la sensación de la falta de sentido de vida.

La autorregulación, la empatía y las habilidades sociales, pueden ser apreciadas en el comportamiento de los adolescentes. El autodomínio es uno de los más importantes elementos de la inteligencia emocional, y como tal los padres lo pueden educar, empezando por reconocer los comportamientos inadecuados que tienen que ver con la manifestación de grandes estallidos, mucha rebeldía y agresividad, indicando la falta de autorregulación. Esto puede llegar a ser perjudicial y hasta peligroso para los hijos, porque pueden perder el equilibrio emocional, de por sí frágil en los adolescentes.

“El hombre, la humanidad, no puede vivir sin una orientación hacia unos ideales, pero esto es precisamente lo que crea tensión. Hay que poder luchar, hay que poder esperar, es decir, se hace necesaria una tolerancia de la frustración y esa tolerancia debe ser educada. Pero la educación actual, preocupada ante todo por minimizar la tensión, hace que uno se acostumbre directamente a una intolerancia de la frustración, una especie de debilidad inmunológica de la psique” (Lukas, E., 2001: 37).

Los padres pueden propiciar la autorregulación al educar la tolerancia a la frustración, y haciéndolos conscientes de sus reacciones, y no siendo cómplices de ellos al otorgarles lo que con sus caprichos piden. Deben tener cuidado de no enviarles a sus hijos el mensaje erróneo de que con arrebatos e insistencia se logran los objetivos, alejándolos de la verdad y de la virtud, pues las metas se consiguen con esfuerzo, trabajo personal y tomando conciencia de la responsabilidad en su actuar.

Los padres deben ayudar a sus hijos adolescentes para que potencialicen sus recursos y talentos, y sean aplicados con sentido, hacia un objetivo valioso. Deben mostrarse abiertos a la demanda de sus aptitudes. Las personas dotadas de distintos talentos que no saben que los tienen y que dicen inclusive no saber hacer nada, se marchitan junto con sus talentos y no toman conciencia de lo que esto implica.

Autoconciencia

Es la capacidad de reconocer las propias emociones y tener conciencia de ellas. Va ligado al autoconocimiento del que se habla en el apartado de autoestima, pues inteligencia emocional tiene también que ver con la autoestima de la persona. La autoconciencia implica primero conocer, reconocer y después respetar los propios sentimientos y esto a su vez conllevará a la persona a entender empáticamente y a respetar los sentimientos de los demás.

Es también saber reconocer las limitaciones personales; quien es capaz de reconocer sus limitaciones tiene una buena parte del crecimiento personal resuelto, pues sabrá en qué aspectos deberá poner especial atención para superarlos.

Para el adolescente que no ha sido guiado en el autoconocimiento, le resulta muy difícil la toma de conciencia de sí mismo; sin embargo, para los padres puede ser relativamente sencillo lograr la autoconciencia en sus hijos, si la empiezan a educar desde la infancia, y si no la iniciaron, la adolescencia ofrece una excelente oportunidad para hacerlo.

Los padres pueden ir favoreciendo que sus hijos se den cuenta de lo que hacen y de cómo se sienten con la consecuencia de lo que hacen; bueno o malo. Es difícil que una persona se sienta del todo bien por dentro con las mentiras, engaños, actitudes deshonestas, ventajas sobre el otro, etc., y con las consecuencias adversas por estas decisiones inadecuadas. Por el contrario, cuando las cosas se hacen bien y se orientan las acciones al bien, la sensación interna es totalmente diferente; hay una paz interior y sensaciones de tranquilidad en la mayoría de las personas.

Es claro que el crecimiento y la educación de la persona no acaba nunca, no tiene límites pues se orienta al perfeccionamiento del ser humano quién es perfectible, más no perfecto. Para reconocer las limitaciones propias, el adolescente se apoyará en la humildad, responsabilidad y la aceptación.

Enseñar a los hijos a darse cuenta de sus sentimientos, les ayudará a reconocerlos desde dentro de sí mismos en autoconciencia: a evaluar sus propias acciones, sus consecuencias y por ende sus limitaciones personales y con esto, estarán encaminándose al crecimiento personal y a la buena toma de decisiones que en esta edad de la adolescencia es fundamental pues, en corto tiempo, tendrán que empezar a descubrirse en su vocación de vida.

Motivación

Tiene que ver con las fuerzas que impulsan la conducta, se apoya en la autoconfianza la cual ayuda a lograr las metas que se proponga la persona. La motivación involucra la tenacidad, la persistencia, el compromiso que conlleva al logro de metas y se

relaciona también con el estado de ánimo, sobre todo con el optimismo. Es intentar lo óptimo, para alcanzar dentro de la propia limitación lo máximo.

Autoconciencia y motivación están relacionadas. Si el adolescente no se conoce desde dentro de sí ¿cómo sabrá lo que verdaderamente le gusta y le hace sentir bien?

Si existe en la persona el gusto por algo, al mismo tiempo sobreviene en ella el interés, y con esto encontrará la motivación o el deseo de hacerlo o lograrlo y de llegar a cumplir sus metas y objetivos deseados. Esto dará al adolescente sentido y orientación clara en su vida, sobre todo si son objetivos valiosos, o sea metas con sentido. Es esencial orientar la motivación en los adolescentes hacia el bien y para su bien.

“Los valores son los cimientos de nuestras motivaciones y nuestros intereses, de nuestras decisiones y elecciones. Toda nuestra vida gira alrededor de nuestros valores: el trabajo, las amistades, las actividades, los gustos, los intereses, las metas. Un valor es la cualidad que le conferimos a las cosas, personas y situaciones para hacerlas preferibles. Cuando no tenemos valores claros, ni estructura ni camino por el cual conducirnos, la confusión se hace presente.” (Alonso N., 2006: 147).

Si se quiere influir en el comportamiento de los demás, conducirlos hacia el bien como es el caso de los padres como educadores de sus hijos adolescentes, es importante que sean sensibles ante los aspectos que los motivan.

Descubrir en los adolescentes sus capacidades e intereses les ayudará a motivarlos, y con esto inducirlos a superarse. Es importante que los jóvenes aprendan a descubrir todo tipo de sentimientos, como es el caso de la tristeza o melancolía, que reducen en ellos la capacidad para aprender o para divertirse y por lo tanto puede llegar fácilmente a la desmotivación, perdiendo su sentido de vida al creer que no les espera nada valioso afuera para ser realizado por ellos.

Lo que les falta a los adolescentes no es un futuro en sí, sino que tengan la creencia de que existe un futuro esperanzador en el cual vale la pena invertirlo su mejor esfuerzo, porque son responsables de él.

Empatía

Es la capacidad de la inteligencia emocional que sirve para experimentar con la imaginación, los sentimientos y emociones de las personas. Se trata de un sistema sensorial que posee el ser humano y que puede desarrollarse de manera continuada. Se apoya en la autoconciencia, entre más se conocen los sentimientos y emociones, más posibilidad habrá de captar los de los demás. Esta capacidad tiene relación con muchas actividades de la vida del ser humano y los adolescentes con su amplia vida social la desarrollan mucho más, se involucran emocionalmente con sus verdaderos amigos, se solidarizan y se comprometen con ellos.

Algunas veces se dan malentendidos por falta de imaginación para prever las reacciones de otras personas. Si se utiliza la inteligencia emocional y se sabe reflexionar antes de hablar, estos malentendidos se pueden superar.

La mayoría de los mensajes que captamos en las relaciones interpersonales, no son verbales, se puede captar el tono de voz, la mirada, y las actitudes más notorias, sin embargo al esforzarse, se irá haciendo de esta cualidad una práctica diaria, se desarrollará y ayudará a la comprensión de mensajes no tan obvios en el comportamiento. Los padres que desarrollan esta habilidad de la inteligencia emocional, podrán educar con más comprensión y entendimiento a sus hijos adolescentes propiciando una autoridad bien ejercida y aceptada.

Habilidades sociales

En los adolescentes este es uno de los componentes más importantes de la inteligencia emocional que les ayuda en su vida social o vida de relación. La familia es el lugar en donde desde los primeros años de vida, la persona entra en socialización. Son

este tipo de habilidades sociales aprendidas en la familia, las que ayudan al adolescente a la interrelación, a la integración social, a guiarse, a evitar confrontaciones o conflictos y conducirse con más efectividad y afectividad.

Interviene en esta habilidad de la inteligencia emocional, la capacidad de comunicación y de relación afectiva, efectiva y armoniosa, sin olvidar que la empatía ayudará al adolescente a identificar los sentimientos del otro y actuar en consecuencia. El apoyo del autodomínio le ayudará a conocer y dominar los propios impulsos. Los valores que le ayudarán al adolescente, entre muchos otros: son la paciencia, la tolerancia y el respeto.

Las habilidades sociales en estos jóvenes van madurando de acuerdo al aprendizaje recibido en la familia en sus relaciones cotidianas y en la convivencia familiar, para que esto se dé, es necesario que los adolescentes se comuniquen adecuadamente, participen y se apoyen en sus valores para lograr buenas relaciones interpersonales.

“Participar es dar y ser responsable de decisiones y realizaciones. En la comunidad familiar, la participación se da en la coexistencia: padres e hijos actúan conjuntamente en función de sus posibilidades personales, dentro de un marco de ayuda, para lograr la realización de todos y cada uno de los miembros de la comunidad” (Villalobos M., 1996: 86).

Los padres pueden propiciar el desarrollo de las habilidades sociales de los hijos adolescentes, por medio de formas de comportamiento adecuadas vividas en familia, propiciando la aceptación de las normas familiares y sociales, y participación respetuosa; esto los llevará a desarrollar una capacidad de adaptación social.

Las malas relaciones interpersonales pueden representar un peligro para el adolescente, pues afectan su sano desarrollo evolutivo, en especial para que logren sus metas, desviando sus intereses de crecimiento hacia conductas no favorables o de riesgo; de ahí la importancia de que las personas encargadas de la educación y formación de los

adolescentes trabajen de manera conjunta proporcionando ambientes familiares con sentido, escolares y sociales que favorezcan su crecimiento personal.

Es necesario que los padres consideren que los adolescentes están en una etapa de transición con cambios continuos en su carácter, estado de ánimo que afectan su comportamiento y la toma de decisiones, así como en sus gustos e intereses. El adolescente no es un adulto chiquito, los padres no pueden esperar comportamientos adultos en esta etapa, pero sí un avance continuo en responsabilidad de su actuación.

De todo lo anterior se deduce que la inteligencia emocional es una capacidad en los adolescentes, educable y perfectible. Y en este trabajo de investigación, se les propone a los padres apoyarse para la educación de este tipo de inteligencia, en los tres pasos siguientes:

1. Conocimiento de sus emociones y sentimientos. Darles nombre. Para lograrlo los padres pueden recurrir a las siguientes preguntas: ¿qué sientes? y ¿cómo te sientes?

Sólo el que sabe qué siente, puede empezar a manejar adecuadamente el sentimiento, porque organiza su pensamiento, por ejemplo: un adolescente está en su casa por la noche y al día siguiente tiene un examen.

¿Qué sientes? *R: Aburrimiento*

2. Reconocimiento de lo que se quiere hacer, consecuente del sentimiento y de la emoción percibida. La pregunta sería ¿qué quieres hacer? *R: salir al cine*

3. Tomar conciencia de la consecuencia de dicha acción. La pregunta sería: ¿cuál sería la consecuencia de tu acción? ¿Qué es lo más conveniente para ti?

Ante estas preguntas unas posibles respuestas serían: R1: al no estudiar, reprobar y R2: Lo más conveniente es quedarme a estudiar, para pasar la materia.

Cuando el adolescente reconoce las consecuencias de su actuar puede rectificar su comportamiento y sus elecciones, reorientándolas hacia el bien personal y el bien común.

Es conveniente que los padres no olviden al educar a sus hijos adolescentes, que la inteligencia emocional va en íntima relación con las emociones y sentimientos, así como con el coeficiente intelectual.

Las decisiones en la vida deben ser tomadas en combinación de ambas capacidades. Si se toman las decisiones de manera unilateral, y no desde este binomio, las consecuencias pueden ser adversas en el logro de la formación educativa de los adolescentes y la falta de sentido de vida al no dar la respuesta orientada hacia el **deber ser**.

Si se decide sólo desde la parte racional, la parte humana quedará minimizada; y si se toman sólo desde la parte emocional, las decisiones serán viscerales, no pensadas y con actitud reactiva, inclinándose hacia el sentimentalismo.

El equilibrio se puede lograr si se educa a los hijos adolescentes también en la proactividad. Esto representa, dar un paso adelante en el grado de madurez, porque se orienta hacia una visión positiva, hacia lo que se puede hacer para optimizar la situación actual, esforzándose en dar la mejor respuesta a lo que la vida le demanda.

II.4 La familia como promotora de hijos proactivos

El término proactividad fue acuñado por Viktor Frankl²¹, llamándola “*la última de las libertades humanas*”, o lo que es lo mismo, la libertad de poder elegir una respuesta personal ante cualquier circunstancia. Afirma Frankl (1994) que entre el estímulo que recibe la persona y la respuesta que emite, existe un espacio en donde está la libertad personal: el libre albedrío. Esta libertad la tiene, para asumir una postura frente a sus condiciones, cualquiera que estas sean.

Ser proactivo es hacerse responsable de su vida. Es actuar con base en principios y valores, y no reaccionar sólo por las emociones, los sentimientos o las circunstancias. La proactividad invita a adoptar una actitud que refleja un punto de vista personal, y es lo que hace ver el vaso medio lleno o medio vacío; si se ve medio lleno, es posible querer luchar en la vida, o sea encontrarle sentido al esfuerzo a ser mejor persona. Pero si se ve medio vacío, será muestra de un pesimismo que no lleva más que al desaliento y a considerarse víctima de las circunstancias, sintiéndose que está determinado, que no puede hacer nada al respecto, situación que lleva a considerar la vida como una enorme carga.

Stephen R. Covey autor de “Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva” habla de la proactividad como el 1º hábito para medir la efectividad de las personas. Covey (1989) explica que la proactividad significa tomar la iniciativa, asumir la responsabilidad de la

²¹ Viktor Frankl fue un Psiquiatra Judío que es llevado durante la segunda guerra mundial en 1942 a los campos de concentración nazis y vive el holocausto. Funda la Logoterapia, psicoterapia que parte y se orienta a la dimensión espiritual de la persona. Se encamina a entablar un encuentro dialogal aprovechando la fuerza del espíritu como palanca de su acción terapéutica, influyendo en las otras dos dimensiones del ser humano, la física y psíquica, con el fin de ayudarlo a encontrar libre y responsablemente el sentido de su vida, su sentido único e irrepetible, singular e intransferible.

La Logoterapia ve al hombre como un ser facultativo con la libertad de asumir una postura ante sus condiciones. Su objetivo es conducir a la persona a la autodeterminación, con base a la propia responsabilidad y solidificar el sentido individual como ser único, irrepetible, singular e intransferible que lo lleve a servir a causas valiosas o amar a las personas.

Viktor Frankl (1994) hace énfasis en la libertad y no en las limitaciones; en los valores que ejercen atracción sobre el hombre, no en los instintos que lo impulsan a actuar sin responsabilidad. Se centra en las tareas del futuro y no en los traumas del pasado. Su principal tarea es afinar el oído interno, para ponerlo más alerta a la voz de la conciencia y trata de regenerar el afecto con la vida a través de un enfoque positivo y de optimismo.

propia vida y de su conducta en relación a sus decisiones y no de sus condiciones, subordinando los sentimientos a los valores²².

La proactividad asegura Covey, invita a ir más allá de las condiciones y tomar una actitud con iniciativa y responsabilidad para lograr que las cosas sucedan. Las personas proactivas se caracterizan por reconocer que la responsabilidad de su conducta no es consecuencia de las circunstancias. Sino que es producto de su propia elección consciente y su fuerza motivadora son los valores cuidadosamente meditados, seleccionados e interiorizados, subordinando a ellos los impulsos emocionales.

La proactividad motiva a actuar y tomar la iniciativa e ir tras el objetivo valioso autoimpuesto y por tanto esa exigencia positiva dará el **para qué** del día a día, descubriendo el sentido de vida.

En la familia se aprende de forma primaria, a asumir una actitud proactiva frente a la vida. Implica elegir la actitud que la persona asume dentro de sus circunstancias, teniendo pleno control de su comportamiento de modo activo, propiciando el desarrollo de acciones creativas y audaces para generar mejoras, haciendo prevalecer la libertad de elección.

Ser proactivo en la familia es ser una persona de transición, pues se convierte en un agente de cambio positivo para los otros miembros, que de manera lenta, sutil y a veces casi imperceptible logra un movimiento profundo en la dinámica familiar.

Los padres pueden fomentar la proactividad en sus hijos adolescentes si les enseñan que no basta querer algo, sino que hay que tomar la iniciativa de actuar. No es conveniente entonces que todo les sea dado con facilidad, pues les estarán quitando la

²² Las personas con buena autoestima ejercitan su inteligencia emocional y son proactivas, por lo tanto subordinan los sentimientos a los valores y se les facilita descubrir su sentido de vida, es decir, para qué vivir.

oportunidad de la actuación en el esfuerzo y la paciencia, elementos indispensables para realizar en la vida un objetivo valioso.

El ir por un objetivo valioso, les proporcionará a los adolescentes que su vida tenga sentido. Porque sabrán que algo importante es destinado para ellos, tolerando con actitud positiva el costo que tienen que pagar por alcanzarlo, cumpliendo con las obligaciones necesarias para lograrlo; por ejemplo; si deciden ser profesionistas, deberán asistir a la Universidad y cumplir eficazmente con las tareas que esto implica.

El concepto opuesto a proactividad es el de reactividad. Según Covey, dice que la reactividad significa que la persona tome una actitud pasiva y se convierta en sujeto dependiente de las circunstancias y, de sus problemas, considerándose víctima en el mundo.

Las personas reactivas son las que se ven afectadas por el ambiente; cuando las tratan bien, se sienten bien. Cuando las tratan mal, se vuelven defensivas o autoprotectoras. Construyen su vida emocional en relación a los otros, permitiendo ser controlados por ellos, entregándoles su libertad personal. Esto refleja claramente una baja autoestima y al no utilizar su inteligencia emocional se ven impulsadas a actuar por los sentimientos, por las circunstancias, por las condiciones o por el ambiente.

Este tipo de personas llegan a considerarse víctimas con gran facilidad, por lo que no asumen la responsabilidad de su actuar. Los adolescentes por naturaleza son reactivos, están con los sentimientos a flor de piel, por lo que es conveniente enseñarles a utilizar su inteligencia emocional y crecer en autodominio, subordinar sus sentimientos a sus valores, reforzándoles el pensamiento de que son libres y no están determinados por las circunstancias, y que esa libertad implica poder elegir, qué actitud tomar frente a ellas, cualquiera que estas sean.

Entre lo recibido y lo que emite la persona, está la libertad personal, capacidad que permite autoformarse. Por ejemplo: es posible que lo recibido (genéticamente) sea una tendencia a ser violento; sin embargo, gracias a la libertad, la persona puede decidir educar su carácter y no ser violento con sus hijos, al contrario, decide ser amable, comprensivo y cariñoso, evitando con esto, propagar más dolor en el mundo.

El siguiente diagrama de Elisabeth Lukas refleja como lo emitido por una persona tiene el ingrediente de la libertad, independientemente de lo acontecido o recibido y se marca a sí misma, por medio de aquello que emite al mundo, esculpiendo su propia identidad.



Fuente: (Lukas, E., 2002 b: 203)

Los padres pueden enseñar a sus hijos adolescentes, que cada persona tiene la facultad de convertirse en lo que debe- puede y quiere ser. Esto da una sensación de que la vida tiene sentido, porque cada ser humano tiene entonces objetivos valiosos que realizar, en su carácter único, irrepetible e insustituible. Ser proactivo, implica la toma de conciencia para analizar su propio proceso de pensamiento, tomando elecciones que les

permitan autoconstruirse. Saben que no están libres de influencias, estímulos o condicionamientos, pero que sí pueden asumir qué postura tomar frente a ellos.

“Las personas proactivas se ven influidas por los estímulos externos, ya sean físicos, sociales o psicológicos. Pero su respuesta a estos estímulos, es una decisión personal basada en sus valores, piensan antes de actuar; reconocen que no pueden controlar todo lo que les sucede, pero sí pueden controlar lo que pueden hacer al respecto” (Covey S., 1998: 49).

Es importante que los adolescentes sepan diferenciar las situaciones que sí pueden controlar y cuáles no, por ejemplo: no pueden controlar la calidad de exposición del profesor, pero si pueden ejercer su libertad y tomar una actitud proactiva y pedirle ayuda al profesor para entenderle mejor, cumplir con sus tareas, hacer los ejercicios, asistir a clases, etc.

Vale la pena recalcar que lo que daña a la persona no es lo que le sucede en general, sino la respuesta que elige ante estas circunstancias, por ejemplo: una persona proactiva a pesar de que esté lloviendo, irá a clases, mientras que una reactiva, se sentirá tan desmotivada que no asistirá, culpando al clima por no dejarle cumplir con sus obligaciones. El proactivo si no durmió bien, de cualquier forma se levantará temprano para llegar puntual e independientemente de su estado de ánimo, será cordial con los demás en su trato.

En el lenguaje se puede detectar la diferencia entre las personas proactivas y las reactivas. Los padres en calidad de primeros educadores deberán poner atención a su propio lenguaje para descubrir en cuál modalidad están hablando. También necesitan poner atención para detectar si los hijos se están expresando de forma proactiva o reactiva.

Si su lenguaje refleja que son víctimas de las circunstancias, entonces estarán en un lenguaje reactivo, la responsabilidad de sus actos la trasladan hacia fuera, por ejemplo:

“si mi profesor no fuera tan exigente y perfeccionista, las cosas serían diferente”. Lo que realmente están diciendo es que su maestro es la causa de todos sus problemas y no él.

Otro ejemplo de cuando se consideran víctimas puede ser cuando los adolescentes dicen “me arruinaste el día con lo que me dijiste”, en realidad lo que transmiten es que no pueden controlar sus propios estados de ánimo, le dan permiso a cualquiera que los maneje emocionalmente.

Las personas reactivas tienen características de una baja autoestima, además de que no utilizan su inteligencia emocional. Se ofenden fácilmente, culpan a los demás, se enojan y dicen cosas que después lamentan, se quejan de todo, esperan con una actitud pasiva a que las cosas sucedan y pueden cambiar cuando ya no les queda de otra.

Cuando los hijos adolescentes tienen signos reactivos en su conducta, es difícil que asuman su responsabilidad ya que al considerarse víctimas de las circunstancias se creen determinados por ellas, lo que ocasiona que no le vean sentido a ser diferentes, instalándose en una actitud pasiva y no toman la iniciativa, ya que si todo está escrito, qué caso tiene esforzarse. Se deslindan de la libertad de ser co-autores de su propio destino.

La proactividad según Covey (1989) involucra un **círculo de influencia** y un **círculo de preocupación**, y para comprenderlos es necesario analizar en qué invierte la persona su tiempo y su energía. Es una manera que ayuda a medir el grado propio de proactividad.

Todo ser humano tiene una amplia gama de preocupaciones durante su vida y en alguna de ellas no puede tener siempre un control real de la situación, a esto se le llama **círculo de preocupación**.

Por ejemplo: si un adolescente es reactivo y centra su energía en los comentarios negativos de los compañeros en el salón de clases, situación que no puede controlar, al

prestarle excesiva atención y ponerse a la defensiva por sentirse agredido y rechazado, lo único que logrará es que la tensión aumente y su sentimiento de impotencia también.

Existen posibilidades en las que sí puede tener posibilidad de acción, a esto se le llama el **círculo de influencia**; es el círculo en donde se tiene el poder de actuar. Es hablar con las acciones y no sólo con las palabras.

Los adolescentes deben tomar conciencia que a la única persona que pueden controlar y cambiar es a *ellos mismos*, podrían optar por ser cordiales independientemente del ambiente que lo rodea. Sabiendo que ***uno es lo que hace y no lo que le hacen***, pero para esto necesitaría una buena dosis de sana autoestima.

Las personas proactivas centran sus esfuerzos en el **círculo de influencia**. Se dedican a las cosas con respecto a las cuales sí pueden hacer algo, y la actitud que se deriva en ellas generalmente es positiva. En los adolescentes es posible detectar si están en el círculo de influencia cuando analizan la situación y se dan cuenta objetivamente si depende de ellos cambiarla o no, por ejemplo: no depende de ellos que a su mamá le duela el estómago, pero sí pueden tomar una actitud proactiva e influir en lo que sí pueden, como sería darle atención y cuidado.

Las personas reactivas centran sus esfuerzos en el **círculo de preocupación**. Su foco de atención se puede situar en varias cosas, como por ejemplo: los defectos de las otras personas, el actuar de los otros en lugar de enfocarse en su propia actuación y los problemas del medio o de las circunstancias sobre las cuales no tiene ningún control; pudiendo aparecer sentimientos de culpa y acusaciones, se puede expresar en un lenguaje de tipo reactivo y la mayoría de sus sentimientos son de aguda impotencia pues se centran fuera de sus posibilidades de acción.

Si los adolescentes invierten su tiempo y energía en las cosas que no pueden controlar, sentirán que no tienen control sobre sus vidas, percibiéndola como una carga

difícil de llevar, perdiéndole el sentido y reafirmando que son víctimas de las circunstancias. De ahí la importancia de que sepan que son co-creadores de su destino y que tienen la libertad interior para autoformarse.

El círculo de influencia está lleno de **ser**. Ser más paciente, ser más sensato, ser más cariñoso, etc., mientras que el **círculo de preocupación** está lleno de **tener**, quiero tener este coche para sentirme bien, quiero tener dinero para ser feliz, etc. y se convierte el *tener* en un fin y no en un medio para lograr esa felicidad anhelada.

San Francisco en su “Oración de Serenidad” da un ejemplo de proactividad:

“Dios dame serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, valor para cambiar las cosas que puedo y sabiduría para reconocer la diferencia”.

De acuerdo con el enfoque proactivo, Covey (1989) explica que los problemas o conflictos pueden tener relación en alguna de las tres áreas siguientes:

- **De control directo.** Estos son los problemas en los que la persona sí puede hacer algo. Involucra su conducta personal.
- **De control indirecto.** Involucra la conducta externa, o sea la conducta de otras personas.
- **De inexistencia de control.** Son los problemas o situaciones acerca de los cuales la persona no puede hacer nada.

Covey (1989) propone las siguientes acciones para resolver estos conflictos:

Problemas de control directo

La persona proactiva trabaja sobre sus propios hábitos de conducta; sabe lo que realmente quiere mejorar en cualquier situación y trabaja en lo único sobre lo que tiene control: **sobre sí mismo**.

Por ejemplo: la persona puede centrarse en ser una gran esposa, ser buena madre, ser una fuente de amor y apoyo incondicional; independientemente del comportamiento del cónyuge. Los adolescentes pueden ser excelentes estudiantes aunque algunas materias no les gusten, pueden ser cordiales aunque el hermano los moleste. Sabiendo que a la única persona que se puede cambiar es a sí mismo.

Problemas de control indirecto

Ante los problemas de control indirecto se puede utilizar la empatía o la flexibilidad, elementos indispensables para una buena comunicación y lograr armonía en la relación interpersonal. Como los problemas de control indirecto se refiere a la conducta de otras personas, tener tolerancia ayudará a evitar fricciones al respetar las diversas formas de ser o los diferentes tipos de personalidad.

En la familia se debe enseñar a los hijos adolescentes que es necesario aprender a aceptar y tolerar²³ determinadas situaciones, tanto en ellos como en los demás. Si se toleran de forma desdramatizada, esas cosas se minimizan, pero si no es así, se van acumulando y, en un caso extremo conducen al odio y la intransigencia, terminando la buena comunicación familiar.

Problemas de inexistencia de control

Ante este tipo de problemas en donde la persona no puede hacer nada, es conveniente asumir la autorresponsabilidad modificando las actitudes propias que no favorecen para sobrellevar este tipo de problemas. Tener una actitud proactiva sería por ejemplo: sonreír, ser amable, demostrar aceptación ante lo que no se puede cambiar y aprender con este tipo de problemas a manifestar una actitud positiva.

²³ No se propone de ninguna manera que se tenga que tolerar todo, una persona con una sana autoestima sabe poner límites, ejercita su inteligencia emocional y adopta una actitud proactiva frente a las circunstancias.

Con una actitud positiva se puede sacar provecho hasta de la situación más amenazadora, mientras que, con una actitud negativa, hasta la situación más favorable puede resultar insoportable. De ahí la importancia de desarrollar cualidades para ejercitar la proactividad en la familia, mejorando su dinámica y revitalizando su armonía.

II.4.1. Cualidades a desarrollar para ser familia proactiva

La proactividad como ya se mencionó, es hacerse responsable de su actuación, y esto en la familia ayuda mucho, porque entonces todos los miembros estarán centrándose en lo que dan y no sólo en lo que reciben.

Para Stephen Covey, hay ciertas cualidades que en la familia serían convenientes desarrollar si se pretende propiciar la proactividad entre sus miembros. (Covey S., 2006: 42-74), mismas que serán explicadas a continuación:

Amor es un verbo, no un sentimiento

Implica un acto de voluntad, una intención y una acción. La voluntad siempre implica elección. Cualquier familia o matrimonio con éxito requiere esfuerzo y sacrificio, las leyes principales del amor son: aceptación más que rechazo, comprensión más que juicio, y participación más que manipulación.

Escuchar el propio lenguaje

Una de las mejores maneras de saber si la persona se encuentra en el círculo de influencia o de preocupación es escuchando su lenguaje. A través de su forma de expresión, si está en el círculo de preocupación, su lenguaje será de tipo reactivo, por ejemplo: de culpar, de acusar y sin autorresponsabilidad. Puede sentirse determinado por los demás o por el medio y sin posibilidad de elección de respuesta. Se siente impotente o privado de autocontrol y puede llegar a considerarse, víctima de las circunstancias. Si la persona se encuentra en el círculo de influencia, su lenguaje será de tipo proactivo y reflejará un enfoque sobre las cosas en las que sí puede hacer algo.

Construir la Cuenta de Banco Emocional en la familia

Habla de la calidad de la relación familiar. Es similar a una cuenta de banco en la que se pueden hacer “depósitos” de amor, de cariño, de comprensión, etc.; en una actuación proactiva ante las cosas que reafirmen los lazos de confianza y de amor incondicional en la familia. Por el contrario también se pueden hacer “retiros” si se actúa de manera reactiva, reduciendo el nivel de confianza o los lazos antes mencionados. El saldo de confianza en la cuenta, determina el grado de comunicación y de resolución de problemas con los otros miembros de la familia.

Ser amable

En las relaciones las cosas pequeñas son grandes. Las pequeñas amabilidades recorren un largo camino hacia la construcción de relaciones de confianza y amor incondicional. En la familia puede tener impacto positivo cuando se usan frases amables como: gracias, por favor, discúlpame, etc.

Una de las dimensiones más importantes de la amabilidad es expresar aprecio, y éste es un gran depósito que vale la pena hacer y enseñar en la familia sobre todo con los adolescentes, puesto que a veces parece que se “merecen todo” y les falta el ingrediente de la cortesía y el reconocimiento por los esfuerzos de las demás personas.

Disculparse

Requiere que la persona reconozca con humildad y aceptación sus errores y antes de que aparezca el resentimiento, ofrecer una disculpa.

Todos los seres humanos cometen errores y al reconocerlos de manera inmediata se demuestra la responsabilidad de la actuación. Procurar corregir la falta o enmendarla si es posible y por supuesto aprender de los errores: el fracaso puede convertirse en aprendizaje y en posibilidad de éxito.

Los padres pueden enseñar a los hijos que equivocarse es algo natural en las personas, y que el miedo a equivocarse y a fracasar, impide la satisfacción de un sentido, porque bajo tales condiciones, la percepción de un futuro digno de vivir disminuye con la misma facilidad con se puede aprehender.

Perdonar

Cuando verdaderamente se perdona, se abren los canales a través de los cuales puede fluir la confianza y el amor incondicional en la familia. Al limpiar el corazón, con amor, se quita un obstáculo importante que impide que los demás cambien.

En los actos que se desean dotar de sentido, concientes de los errores cometidos propios y de los otros. El que puede admitir que ha cometido errores será más comprensivo y generoso con otros que también los cometieron. El que puede admitir ante otros que ha cometido errores hace que aquéllos desarrollen sentimientos más comprensivos y generosos hacia él. Es necesario en la familia fomentar una actitud proactiva frente a los errores.

La disculpa y el perdón son dos términos de un binomio que se complementan. Si la persona que incurrió en la falta, no se disculpa y muestra un mínimo de arrepentimiento, es muy difícil que el ofendido pueda perdonar. A la inversa, resulta muy difícil disculparse ante personas rencorosas o cínicas, si hay poca esperanza de lograr el “indulto”, la “gracia”, la persona no es propensa a pedir disculpas. Sin embargo esta dupla es de la máxima importancia para la comunicación entre las persona, requiere el coraje y la grandeza interior de ambas partes. Necesita autotrascenderse.

La resolución final de la problemática del perdón no puede residir en el intento de comprensión de lo sucedido. No reside en la comprensión para con la otra persona y menos aún en la comprensión de un destino desgraciado que sufrió una persona, la resolución final se encuentra en la transformación de uno mismo.

Ser fiel al que no está presente

Significa nunca expresarse mal de alguno de los miembros de la familia en ausencia de éste, esto es un valor que al aplicarlo ayuda a la armonía familiar. Implica hablar siempre del que no está como si estuviera presente. Enfocarse en lo positivo más que en lo negativo, pero si se llega a hablar de las debilidades, debe hacerse de manera respetuosa, responsable y constructiva.

La clave será, que si la otra persona escucha lo que se dice de él, se sienta orgulloso.

Hacer y cumplir promesas

Cuando se hace una promesa en la familia existe gusto anticipado, emoción y esperanza. Sin embargo es muy frecuente que estas promesas se rompan con facilidad, lo que ocasiona poca credibilidad y pérdida de confianza. Cumplirles las promesas a los hijos incrementa la confianza, el respeto, favorece la sana autoestima e incrementa el prestigio de los padres antes los hijos. Las personas proactivas saben comprometerse y mantener el compromiso consigo mismo y con los demás de manera íntegra.

Como conclusión se puede decir que estos puntos expuestos por Covey, ayudan a fomentar la armonía familiar y mejorar su dinámica. El ser proactivos implica necesariamente estar motivado para actuar de acuerdo al sentido, principios y valores, teniendo la fuerza de voluntad necesaria para descubrir y optar por lo que sea más conveniente y beneficie a todos los miembros de la familia.

La familia representa un lugar ideal para el crecimiento personal, experimentar la dimensión espiritual y encontrar la felicidad verdadera. Pero como en todo lo que vale la pena, se necesita el trabajo, dedicación, tiempo y esfuerzo para ser mejores personas cada día. Ser proactivo y responsabilizarse por su actuación personal reafirma que los actos propios no necesitan el reconocimiento exterior, cuando cada uno es capaz de aplaudirlos.

Si los padres son proactivos, transmitirán con su ejemplo de vida a sus hijos adolescentes que sí se puede tener poder sobre sí mismos a pesar de las condiciones o circunstancias que se vivan; que siempre se tiene la libertad de elegir que actitud tomar frente a ellas.

Lo anterior, facilita el descubrimiento del sentido de vida personal, primero los padres: desempeñando eficazmente su papel dentro de la familia de acuerdo con su rol o función, con responsabilidad y optimismo, no experimentándola como una carga, sino como una tarea valiosa que espera ser realizada por ellos y en la cual son insustituibles; y después los hijos adolescentes, tomando como ejemplo la vida de los padres y usando su dimensión espiritual para optar por los valores, o sea por lo que tiene sentido.

“La pregunta por el sentido de la vida surge cuando se ha perdido el sentido de orientación en el uso de la propia libertad, si no se sabe a dónde se va y *para qué*” (Yepes R., 1999:164). La adolescencia es una etapa que representa una gran oportunidad para descubrir su sentido de vida.

El joven requiere experimentar que su vida tiene sentido, ya que si cree que no lo tiene, puede caer en frustración y crisis existencial; y puede llegar al vacío, inclinándose por conductas autodestructivas y adicciones, al considerar que no vale la pena vivir, que no hay futuro con esperanza, que da lo mismo si está o no, se puede instalar en la posición de sólo disfrutar, optando por caminos peligrosos, desviándose de lo que tiene sentido.

CAPITULO III

LA ADOLESCENCIA Y SU SENTIDO DE VIDA

III.1 Características de la adolescencia

En la adolescencia se captan, asimilan, reconsideran y refutan ideas filosóficas, religiosas, sociales y políticas y se es proclive a cambios de creencias y de opiniones por la búsqueda de identificación.

“Todo lo que antes de la pubertad se creía sin refutar, ahora se cuestiona, se prueba, se agita se le da la vuelta. Otra vez, los padres necesitarán un tacto especial para, sin recurrir a argumentos prefabricados, ayuden al adolescente escéptico y obstinado a encontrar respuestas orientadas hacia unos valores” (Lukas E., 2005: 37).

Cuando el adolescente no se siente capaz de tomar decisiones, los juicios y las opiniones de otras personas se convierten en su escala de valores. De ahí la importancia de educarlo para tener juicio crítico. La adolescencia es una etapa de transición, en donde la mayoría se cuestionará si lo que hasta ahora ha vivido, le han enseñado y ha aceptado es lo que desea. Tienen dudas acerca de los valores que sus padres les inculcaron.

Es conveniente que los padres lo tomen con calma y optimismo, afortunadamente la adolescencia no dura para siempre; las dudas forman parte del proceso mediante el cual, empieza el adolescente a formar su identidad y consolidar su personalidad.

Esto puede desestabilizar emocionalmente a los padres al creer que no ha valido la pena todo lo que se les enseñó; sin embargo sólo es una etapa que gracias a ese cuestionamiento interior que hacen, terminarán por adquirir su juicio crítico y

convencimiento propio ante los valores, objetivos y metas valiosas, en donde los adolescentes tengan una participación en el mundo y opten por conducir su actuación hacia el sentido.

“(…) ante una decisión mi conciencia ha de descubrir qué valor está esperando ser realizado por mí en esta situación determinada. El sentido está siempre en relación con un valor objetivo. Algo es significativo para mí porque un valor objetivo me está atrayendo hacia ello. Lo significativo está siempre en relación con el deber ser” (Noblejas, Ma. A., 2000: 132).

En la adolescencia se perfila el proyecto personal, porque es en esta etapa donde decide que **es** lo que quiere para sí, es ahí precisamente donde empieza a cuestionar el sentido de lo que hace y piensa. Se necesita atravesar esta etapa para llegar a la adultez, viviendo cambios de tipo físico, psicológicos, sociales y culturales. El adolescente sólo percibe un crecimiento intenso en él con crisis de identidad, comportamientos inestables, y cambios en su desarrollo mental, cognitivo y social.

“A los cambios en la adolescencia se les han denominado: síndrome normal de la adolescencia, es un estado perturbado y perturbador, pero que es absolutamente necesario para que establezca su identidad” (A. Aberasturi y M. Knobel, 2004: 10).

Hay que entender que existen desviaciones en la conducta que se pueden presentar en esta etapa de la vida, y con esto, dar diferentes sentidos al curso de los proyectos de vida del adolescente o a la pérdida de su sentido de vida. De ahí la importancia de la educación familiar apoyada en valores y virtudes, como guía a los padres en su labor educativa.

En la elaboración de su proyecto vital en sus distintas esferas, el adolescente; tendrá que responder a preguntas como las siguientes: ¿Quién soy yo? ¿Qué quiero hacer con mi vida?, ¿En qué quiero trabajar?, ¿Cómo quiero que sea mi vida social y mi vida

familiar?, ¿Cuáles son mis criterios morales?, ¿Cuáles son los valores por los que merece la pena comprometerse?

Los adolescentes tienen que descubrir que su vida tiene sentido, el **para qué** de su existencia, tomando conciencia el **para qué** es conveniente cumplir con sus obligaciones, el **para qué** debe esforzarse en dar la mejor respuesta ante las demandas específicas que la vida le plantea, de acuerdo a sus funciones y roles que le han tocado vivir.

En ocasiones el adolescente no sabe distinguir los roles que tiene como persona, cuando mucho se considera hijo, hermano, amigo y estudiante. Es conveniente que expanda sus horizontes y se de cuenta que hay otras áreas, en las cuales también tiene obligación de dar lo mejor de sí, por ejemplo: es mexicano, vecino, católico (o cualquier religión que practique), es nieto, es miembro de una comunidad escolar, es primo, sobrino, etc.

Sólo la búsqueda del sentido del momento y la aceptación de sus responsabilidades pueden orientarlo hacia decisiones personales positivas de cambio, logrando visualizar que su vida tiene sentido, porque hay algo valioso afuera que espera ser realizado por él y sólo por él.

“La adolescencia, es un momento en el que el hombre ha de elegir su ruta, seleccionar sus gustos, ser aprendiz del que depende su futuro, la conquista del sí mismo mediante esfuerzos y fracasos de trascendencia para la formación del adolescente en el pleno ejercicio de su independencia” (Pliego M., 1994: 45).

La adolescencia no sólo es crisis, también representa un área de oportunidad para ayudarles a definir su identidad personal, a optar por lo que tiene sentido, a ir tras objetivos valiosos, motivarlos para desarrollar su propio poder de autotransformación. Ayuda para esto, la buena comunicación familiar; así como, propiciar el desarrollo de una sana autoestima, el ejercicio de la inteligencia emocional y favorecer una actitud proactiva.

En algunos adolescentes, este período transcurre tranquilamente, pero otros pueden caer en crisis, demostrando extrema susceptibilidad. Ya no es niño y aún no es adulto, está en una fase intermedia con asimilación de cambios y experiencias desconocidas hasta ahora, que desea y necesita conocer. Ya no acepta las decisiones o formas de autoridad de los padres, las cuestiona para tomar las propias, que son para él, las más acertadas, el problema reside en que aún le falta ejercitar su reflexión y se encuentra en estados emocionales muy cambiantes.

El desequilibrio emocional que atraviesan en esta etapa de la vida puede involucrar: sensibilidad exagerada, carácter irritable, necesidad de ser aceptado por sus compañeros y amigos, necesidad de ser reconocido y sobresalir en el grupo de amistades, necesidad de buena comunicación, necesidad de ayuda para desarrollar sus habilidades sociales y saber aplicar las nuevas formas de relación que con frecuencia, le hacen problemática su convivencia.

El adolescente es rebelde por naturaleza, pero no sabe cómo hacerlo y a pesar de que es una de las características más importantes en esta etapa, lo tiene que aprender, pero no significa que únicamente se oponga a las normas de autoridad, a valores establecidos en la sociedad o a las decisiones de los padres, sino que debe aprender y saber oponerse en rebeldía y con criterio, a lo dañino para él.

El adolescente debe aprender a actuar en rebeldía, pero positiva y responsable, lo que significa comprometerse con lo que vale la pena en su vida; su crecimiento personal y la elaboración de un mundo mejor, y esto es precisamente lo difícil de lograr, por tantos estímulos que recibe del medio ambiente, demasiadas fiestas, contacto con personas de dudoso comportamiento que resultan ser influencias negativas, las cuales no identifica fácilmente y por lo tanto, no las sabe evitar; se encuentra en una etapa de presión social y ambiental.

La protesta en esta etapa tiene sentido y debe ser para la autoafirmación²⁴, para vivir de forma auténtica y de acuerdo a sus principios y valores. Sirve para lograr una personalidad segura y con sana autoestima. El adolescente necesita aprender a actuar con esa chispa creativa que posee.

“El poder de la transformación es una capacidad que hoy en día se aprovecha de manera insuficiente. No es necesario que todo permanezca siempre igual, se transforma en cuanto la persona agrega un “ingrediente interior” con una intención sincera. Una pena se transforma en una obra valiosa humana, una tragedia en un triunfo interior, un perdón en una bendición, y un arrepentimiento en una nueva pureza” (Lukas E., 2004 a: 130).

Los padres deben enseñar al hijo adolescente que él tiene el poder de autoformarse, que es demandado e invitado en su singularidad a entregar una parte de sí mismo al mundo de forma positiva y proactiva. Es necesario motivar al adolescente para querer ser quien está destinado a ser, ejerciendo la capacidad espiritual que posee, la libertad en responsabilidad.

“El que actúa con sensatez y sabiduría, lo cual requiere una educación continuada de “su corazón y cabeza”, influirá de manera positiva y desestresante sobre sus circunstancias mediante acciones meditadas; y ello, a su vez, le permitirá extraer lo mejor de sí mismo. El hombre es el único ser vivo capaz de transformarse gracias a su intelecto. No tenemos que esperar a que se produzcan mutaciones casuales en la evolución, sino que de nosotros depende elegir, día a día, hacia dónde nos transformamos” (Lukas E., 2007: 51).

No basta comprender a los adolescentes, hay que enseñarlos en la familia a utilizar su inteligencia emocional y a ser proactivos, su identidad depende de ellos y deben luchar por una existencia que valga la pena. Situación que se logra si el adolescente se siente valioso y tiene la certeza de que puede aportar y ser una “ganancia” para algo o alguien, de esta manera le ve sentido a su existencia. Cuando un adolescente se considera valioso y digno, tiene más posibilidades de evitar las adicciones y conductas destructivas.

²⁴ La autoafirmación es el cuarto pilar de la autoestima

Los hijos adolescentes pueden perder el rumbo, pero los padres no se pueden dar el lujo de hacerlo, es conveniente que los hijos los vean seguros de lo que hacen con respecto a su educación y sus valores. Situación que invita a los padres a ejercer la paternidad con límites y exigencia amorosa, independientemente de su estado de ánimo, los permisos no deben ser otorgados de acuerdo a cómo se sientan.

Es conveniente que los padres comprendan por lo que sus hijos están atravesando, sus cambios físicos y conductuales, y les proporcionen las herramientas para su crecimiento personal, logrando hacerse cargo poco a poco de su propia vida. Pero, vale la pena recalcar que esta comprensión no implica permisivismo, falta de exigencia y falta de límites, justificando que están en una etapa complicada, al contrario, se requiere de una autoridad paterna bien ejercida que le muestre al adolescente que él siempre puede decidir sobre sí mismo y que está obligado a dar lo mejor de sí.

III.2 Cambios físicos y conductuales en la adolescencia

Es importante que los padres conozcan los cambios físicos y conductuales que se presentan en la adolescencia, con la finalidad de tener una mejor comprensión en esta etapa y poder encauzarlos adecuadamente hacia lo que tiene sentido.

Siguiendo a Saavedra (2004), existen cambios complejos en morfología y en comportamiento en el adolescente y se componen de:

- Cambios en el crecimiento corporal
- Nueva morfología corporal
- Aparición de funciones hormonales
- Aparición de experiencias sentimentales
- Cambios afectivos e ideológicos
- Desarrollo de la capacidad del amor sexual y de la procreación
- Desarrollo de operaciones mentales complejas y visualización del futuro

Estos cambios le permiten al adolescente empezar a adquirir su propia forma de ser, a construir su identidad, con comportamientos peculiares como son: la individualidad, el desarrollo de pensamiento abstracto, organización de ideas y comienzo de vida afectiva con el sexo opuesto, entre otros. El adolescente empieza a conocer y a sentir experiencias nuevas que favorecen su unicidad, enfrenta ahora la toma de decisiones personales, con repercusiones para su proyecto vital.

Una de las limitantes son los factores biológicos, psicológicos y sociales, que influyen directamente su proceso de maduración en la adolescencia, por ejemplo: el rápido crecimiento físico de la pubertad origina un cambio de la imagen corporal que afecta el autoconcepto y las relaciones con los demás. Al aparecer el pensamiento abstracto, se abre un abanico de posibilidades para fomentar la reflexión y el análisis, formándose el juicio moral y la comprensión de la realidad social en la que vive. Oportunidad que no deben dejar pasar los padres para educar en valores, mostrándoles lo que es correcto.

La tendencia de la adolescencia a la dramatización puede aumentar el riesgo de problemas emocionales. Para elaborar una identidad positiva el adolescente, necesita tener un grupo constructivo de compañeros, con el que pueda descubrir que es igual a los demás, pero al mismo tiempo único y especial.

Es para el adolescente una verdadera necesidad la cohesión a un grupo, pues de no ser así, pierde el sentido de pertenencia y puede sentir que el mundo se le cae o se le viene encima al sentirse excluido; pues es el grupo de amigos y compañeros algo de lo más importante para él en esta etapa, y necesita sentirse aceptado y querido por ellos.

Las relaciones con los padres por estas razones pueden cambiar, se pueden volver más distantes o desafiantes, con conflictos y desapegos, empieza la rebeldía y la lucha por la emancipación. Sin embargo puede suceder que después de un tiempo (variable), los jóvenes se vayan preocupando por lo que sus padres opinan de ellos. Las amistades para el adolescente son de gran importancia, significan una interrelación más personal,

empiezan los romances, las rivalidades y en muchos casos la intimidación de grupo o de algunas personas, hacia el adolescente.

Gerardo Castillo (2002) menciona que el adolescente al buscar autonomía de sus padres, puede contar con amigos o compañeros con los que comparte sus problemas, sentimientos, temores o dudas, y esto en consecuencia puede aumentar la importancia de los amigos para él. El tiempo que pasa con ellos, puede convertir esa amistad en dependencia o apego, que en ocasiones cursa con intimidación aceptada por el adolescente, por esa necesidad que tiene de apoyo social. A veces este “apoyo” es únicamente influencia no favorable o presión que el adolescente va soportando, con tal de tener sentido de pertenencia grupal o reconocimiento social, que es de importancia creciente para él.

“Las experiencias de tipo social obtenidas en el intercambio dentro del grupo de iguales favorecen la formación de la identidad personal y el aumento de la autoestima” (Castillo, G., 2002: 45). Si los adolescentes no tienen una sana autoestima, por su necesidad de sentido de pertenencia social, pueden llegar a tomar actitudes de sumisión ante su grupo de amigos, por considerarlos expertos poseedores de la verdad y no se rebelan ante ellos como con sus padres, pueden llegar a considerar que los conocen y entienden mejor que nadie.

Necesitan adquirir una ideología que les ayude en su adaptación al nuevo mundo, y empezar a hacer uso de su libertad en un marco de dependencia paterna necesaria. Lejos de dejarlos solos, los padres tienen que estar presentes en esta etapa, pero sin que los hijos se sientan totalmente vigilados y asfixiados.

Es necesario orientar y ayudar a los adolescentes para que sepan tomar decisiones con sentido, y enseñarles los posibles riesgos a los que se pueden enfrentar, porque por sí mismos no siempre los ven. La atención de estos jóvenes a veces se encuentra sólo o en

gran parte, en el deseo de ser aceptado por el grupo y de la forma de lograrlo; sin importarle, sin dimensionar o sin ver siquiera las consecuencias.

Al adolescente le cuesta trabajo ejercitar la inteligencia emocional porque todavía no está maduro, existiendo el riesgo de poder encontrar en su camino a personas que le quieren imponer su forma de ser o de actuar, y precisamente por esta inmadurez, podría llegar a hacer cosas para lograr la aceptación que le afectarían en su crecimiento personal, dejándose manipular.

Los jóvenes deben ser ayudados para estar preparados a enfrentar estas presiones y manipulaciones. Una educación familiar con base en el sentido y los valores, además de una sana autoestima, será el soporte que le puede ayudar a enfrentar estas distintas formas de presión social. El ser humano posee una intuición por naturaleza propia y si se les ayuda a los adolescentes a reconocerla, podrán darse cuenta de las acciones que pueden ir en contra de sus principios, pues nunca se sentirán del todo bien, hagan lo que hagan si va en contra de sus valores y educación aprendida en la familia, la conciencia les reclamará.

De ahí la importancia del ejercicio adecuado de la autoridad paterna, encauzada hacia la autonomía y madurez de los hijos. Cuando los hijos adolescentes logran el autodomínio significa que no se dejan manipular o dominar por algo, sino que ellos mismos se autogobiernan, están ejerciendo su libertad con responsabilidad.

“Cuanto más alta sea nuestra autoestima, tendremos más disposición a establecer relaciones positivas en lugar de tóxicas. Esto se debe a que los que se parecen se atraen, y la salud se siente atraída por la salud. La vitalidad y la extroversión de los demás son, naturalmente, más atractivas para las personas con buena autoestima que la vacuidad y la dependencia. Los hombres y mujeres que confían en ellos mismos se sienten atraídos unos por otros de una forma natural” (Branden, N., 1998: 20).

La evaluación positiva que el adolescente tiene de sí mismo es un aspecto fundamental para el funcionamiento de adaptación social. Cuando tienen fortalecida su autoestima, podrán aceptar el rechazo de estos grupos o críticas destructivas, burlas o que los vean de diferente manera. Es primordial enseñarles a tener fortaleza de espíritu, pues es fundamental para ayudarlos a enfrentar esas tentaciones y manipulaciones.

Los padres deben entender que los adolescentes pueden actuar en algunas ocasiones en contra de sus valores o sea en contra del sentido, y no a favor de ellos mismos, al ceder a las presiones de los grupos por miedos: al rechazo, al abandono, al ridículo, al fracaso, etc. Pero ¿quién no tiene o ha tenido miedos en su vida?

Es importante que los padres estén enterados y conozcan a sus amigos: evitar las críticas para sus grupos sociales y así, evitar conductas defensivas en sus hijos, propiciando que se acerquen más a lo que precisamente puede estar afectando al hijo y desviando su conducta. No hay que olvidar que la adolescencia es una etapa de transición, con características de mucha inmadurez, con necesidad de apoyo, orientación y consejo, que los padres pueden y deben dar. De ahí la necesidad de favorecer la unión familiar y la buena comunicación, luchando por tener un ambiente hogareño lleno de armonía en donde todos puedan expresarse sin miedo al retiro del afecto.

Todo esto permite pensar en la necesidad de guía experta paterna que requiere el adolescente, pues necesita reconocer límites claros y estrictos para su seguridad. Esto le ayudará a evitar desviaciones en su comportamiento, que después pueden tener un costo importante en su vida, perdiendo el sentido de la misma.

La intimidad es algo importante que también necesita aprender a valorar, y no abrirla a cualquier persona, no debe perder el sentido del pudor, debe ser selectivo sabiendo escoger amistades adecuadas que le ayuden en este proceso formativo, y no debe permitirle a nadie entrar en su interior de manera irrespetuosa. Los cambios psíquicos inician con conciencia de las emociones y necesidad de intimidad. Tienen ahora

responsabilidades y empiezan a tomar decisiones importantes, sus padres ya no lo hacen por ellos y para lograrlo necesita sentir y valorar su intimidad, autoconociéndose. Es precisamente el inicio de la personalidad independiente, situación que invita a los padres a educar la sexualidad de los adolescentes.

III.3 Educar la sexualidad en los adolescentes tiene sentido

La actividad sexual en muchos adolescentes es tomada como un juego o como una diversión o como un acto sin sentido, no otorgándole la importancia de lo que la dimensión sexual representa, se ve como un pasatiempo, como una moda y no como un acto de amor y entrega entre dos personas. El sexo hoy en día se ha convertido sólo en placer, y no en donación amorosa entre un hombre y una mujer.

La familia tiene un papel primordial en la educación del amor y sexualidad de los hijos y debe conducirlos a ejercerla con plenitud, a salvaguardar su intimidad, a ejercer su libertad adecuadamente con sentido de responsabilidad y orientarlos hacia el amor.

“Amor y libertad son los dos términos inseparables de un binomio. El amor compromete a la libertad y la colma de todo lo que naturalmente atrae a la voluntad: El bien. La voluntad tiende al bien y la libertad está hecha para el amor; gracias a ella sobre todo, el hombre participa del bien. El hombre desea el amor más que la libertad: La libertad es un medio, el amor es un fin” (Oliveros, O., 1999: 121).

La sexualidad humana participa de la persona, no está aislada de la condición humana. El ser humano es un ser sexuado y la sexualidad es humana y orienta al hombre a expresar su amor y ofrecer las condiciones para la procreación dentro del matrimonio. El matrimonio es un proyecto de vida común, que sólo puede existir a partir de un compromiso mutuo, cuando dos personas deciden libremente compartir sus vidas en donación mutua.

Se puede observar como en la actualidad las relaciones sexuales se dan como si estuvieran las personas a prueba “a ver si funciona”, no hay la intención de comprometerse para construir y hacer una familia. Hay que reconocer que el amor se cultiva y dura mientras se cuida, se atiende, se respeta y hay compromiso de ambos en una lucha continua, hombro con hombro con quien se ha decidido y se quiere estar. El problema de los adolescentes es que no se quieren comprometer pero quieren tener los placeres del sexo.

“(…) El compromiso sexual es siempre un compromiso real, como lo demuestra el hecho de que si no se pone voluntariamente ningún obstáculo en contra, está siempre abierto, por su misma naturaleza, a la posibilidad de la procreación (...). Ante la posibilidad de que venga un ser nuevo al mundo, como consecuencia de una relación, es lógico que se garanticen un mínimo de condiciones que aseguren su supervivencia (...). El nuevo ser es un ser desvalido que necesita de un padre y de una madre, a los que tiene derecho, que le acojan, cuiden de él y lo eduquen (...). El nuevo ser es un tercero distinto al padre y a la madre, aunque proceda de ambos, y no se puede arriesgar su vida sólo por el hecho de que sus progenitores naturales se decidan a hacer de su sexualidad, sin garantizar la estabilidad y el reconocimiento de su futura y posible maternidad y paternidad ” (Sánchez, M., 2001:49-50).

En muchas familias existe la falta de formación u orientación en el campo de la sexualidad para el adolescente, lo que puede ocasionar en los padres una culpabilidad posterior a una consecuencia, por el mal ejercicio de la sexualidad en los hijos. El tema de la educación sexual en la familia no es fácil pues es un problema complejo, que en muchas ocasiones rebasa las posibilidades de orientación, atención y de educación por parte de la familia; y porque en muchos casos los padres no poseen la experiencia previa que sus propios padres tampoco les proporcionaron. De ahí la importancia de que se preparen e informen adecuadamente.

Además de esto, existe la fuerte influencia de algunos medios de comunicación que dan información de la sexualidad de manera distorsionada o manipuladora, mostrando comportamientos sexuales que distan mucho de la realidad o que favorecen comportamientos en combinación de sexo, alcohol y droga, desfigurando el verdadero

sentido del amor. Actualmente existen muchas libertades sexuales como: estimulantes sexuales que excitan los sentidos y pocos impedimentos para ejercerla a placer sin límites.

La iniciación sexual cada vez es más temprana, presentándose como consecuencia conflictos o problemas sexuales como: embarazo no deseado, maternidad o paternidad temprana, enfermedades de transmisión sexual, y/ o dramas matrimoniales, entre otros.

Tristemente no sólo son los factores externos los que pueden influir con una mala educación del amor y de la sexualidad; pues en muchas ocasiones la misma familia tiene modelos negativos como es el machismo, maltrato a la mujer, violencia intrafamiliar, situaciones de promiscuidad dentro de la casa, etc. Estas situaciones distorsionan y no reciben los auténticos contenidos del amor que deben existir entre el hombre y la mujer.

“Hoy día parece que las expresiones corporales en el ámbito de la sexualidad no tienen consecuencias en la persona. Parecería que, en el ámbito de lo sexual hoy se puede hacer lo que se quiera, siempre y cuando no se haga con mala intención y no se cause un daño (siempre desde mi punto de vista), a los demás. Sin embargo, la razón humana nos dice que el bien o el mal de algo, y aquí se incluye nuestro cuerpo y nuestra sexualidad, no se basa únicamente en la sincera intención que uno pueda tener, pues uno puede hacer males muy grandes con toda la buena intención del mundo. La sexualidad se vive según Dios cuando se entiende que ésta muestra la entrega completa de toda la persona para siempre” (Rivera N., 1999: 44).

Sería conveniente para los padres que recibieran una formación educativa para saber orientar a sus hijos en la sexualidad y llegar a lograr una formación interior en valores, principios y virtudes que hagan que la sexualidad se encuentre en un ámbito de amor humano.

Los padres deben permanecer al lado de sus hijos en un acompañamiento amoroso en sus diversas etapas de desarrollo afectivo y sexual, apoyándose en una comunicación empática y favoreciendo la buena autoestima, porque en todo acto o expresión sexual está en juego el valor de la persona y no se debe reducir la sexualidad a una simple función

biológica o a una fuente de placer porque cuando desaparece el sentido y el significado del amor y la donación de sí en la sexualidad, se reduce el valor de las personas y se utilizan como si fueran cosas u objetos. Es indispensable en la educación sexual de los hijos adolescentes formar la conciencia entre el bien y el mal, ya que esto ayudará a evitar riesgos mayores o irreparables como pueden ser las enfermedades de transmisión sexual.

A los padres les puede generar ansiedad la posibilidad de que los hijos adquieran alguna enfermedad de este tipo; sin embargo, existe un gran desconocimiento de la forma de abordar estos temas con ellos, lo que impide a los jóvenes tener una información confiable y segura de primera mano, como es la orientación paterna y se puede generar un distanciamiento y una falta de comunicación, permitiendo la entrada en ellos de información no confiable, aunque sea de buena fe como es en el caso de los amigos íntimos o cercanos que pueden aportar consejos sin tener experiencia de vida o las búsquedas en otras fuentes como Internet, con el riesgo de obtener información manipuladora hacia conductas que distan mucho de los comportamientos aceptados en casa.

Don Flemming, recomienda los siguientes pasos para poder hablar con confianza y comodidad con sus hijos adolescentes sobre las cuestiones sexuales:

- Adquirir un mayor conocimiento sobre la sexualidad adolescente y, sobre todo, de las enfermedades de transmisión sexual, apoyándose en lecturas para ser convincentes.
- Establecer un diálogo y comunicación asertiva.
- Reconocer que es más fácil para el hijo, hablar de este tema con los amigos y ofrecerle su apoyo y compañía para asistir a conferencias o para obtener información adecuada y compartirla.
- Ser tolerante con los puntos de vista expresados por el hijo adolescente, aún en el caso de que sean diferentes a los suyos. Y decirle “yo no opino lo mismo, pero no te juzgo, y podemos conversar sobre nuestras diferencias de opinión”, creando la posibilidad de una comunicación continuada, que es la única manera de poder influir en él.
- Los padres pueden hablar de su propia sexualidad y dudas en su época adolescente al hijo, y si ellos no recibieron educación sexual en ese momento, se lo pueden comentar, diciéndole que lo tuvieron que aprender por sí mismos y que precisamente por esto, saben que no es la mejor manera.
- Es más importante en ocasiones una buena actitud y respeto, que muchos conocimientos sobre el sexo. Si el joven percibe que puede hablar con los padres se podrá sentir más cómodo y respetará la orientación (Flemming, D., 1992: 225-228).

Estos pasos le brindan a los padres, una ayuda para saber como abordar los temas referentes a la sexualidad, y que sean tratados de forma empática, teniendo la oportunidad de formar la conciencia en los hijos, la cual requiere de la ayuda de principios que rijan y promuevan su juicio, e ir otorgándoles poco a poco las bases en las cuales se apoyen para ejercer una sexualidad humana con rectitud.

Se hace indispensable que los padres promuevan además la inteligencia emocional en sus hijos, pues de lo contrario, los adolescentes tenderán a otorgarles un valor exagerado y decisivo a sus emociones, permitiendo que impere la fuerza de ellas en ese momento, situación que los puede afectar de una manera importante en su destino y su proyecto vital, en una entrega únicamente corporal y no de donación personal. No se entrega el uno al otro; simplemente se usan el uno al otro.

Uno de los riesgos para los adolescentes respecto a su sexualidad, es el embarazo no deseado, que causa un cambio de vida radical en el adolescente para el cual aún no está preparado. Otro riesgo es contraer enfermedades de transmisión sexual, como es el caso del VIH/ Sida, el Papiloma virus humano, Chlamydia, Gonorrea, Hepatitis B, Herpes, y Sífilis, entre otras. El uso del condón, tal como lo apuntan los médicos especialistas, aunque sea de manera adecuada, no garantiza evitar el contagio de algunas de estas enfermedades.

La desinformación que sufren los adolescentes respecto al uso del condón, o su supuesta protección, además de la distorsión de la información por los medios de comunicación, y la impulsividad propia de su edad; los conlleva a no conocer plenamente los riesgos reales que pueden tener. Si a esto se le suma la excesiva confianza que ellos depositan en el uso del condón como una protección óptima y solución a todos sus problemas sexuales, les puede ocasionar ser arrastrados a una consecuencia fatal en su vida. Por lo que la educación en la abstinencia es la forma más segura de autocuidado.

Genitalidad y sexualidad no es lo mismo, la sexualidad es educable y la genitalidad se apoya en el impulso. La sexualidad que se presenta en estos momentos a los adolescentes es de una forma frívola, basada en la sobrevaloración del placer inmediato, por el afán del consumismo y hedonismo. El adolescente puede caer en el consumismo sexual, que no habla de su parte humana, y no ve a la otra persona en su totalidad, sino como un medio para conseguir su utilización.

“El estilo de relación que yo decida puede quedarse en una sexualidad banalizada, trivial y frívola, de “aquí, ahora y a tope”, o bien “planear” desde mi inteligencia una inversión de futuro en algo tan importante como es mi proyecto de vida con el otro – otra” (Sánchez M., 2001: 19).

Los padres pueden educar la sexualidad en los hijos, haciéndoles accesibles contenidos de información valiosa, favoreciendo una sana autoestima, encaminándolos a que utilicen su inteligencia emocional, propiciando una actitud proactiva y hablándoles del sentido de saber esperar. Cuando la relación sexual es banalizada y traducida como simple genitalidad o impulso, y no se ven las consecuencias biológicas, psicológicas, espirituales y una posible afectación de su proyecto de vida; puede surgir una dependencia al sexo que causa en el adolescente, vacío existencial y falta de sentido de vida que lo puede conducir a un vacío existencial, al perder el sentido humano de la sexualidad, que es llegar al otro en una donación completa y por amor desde su dignidad como persona, en el ejercicio pleno de su libertad.

Los padres tienen una gran responsabilidad con sus hijos adolescentes, deben promover la salud y prevenir las adicciones y conductas destructivas²⁵. Para ello es necesario que se informen, que se capaciten, que se asocien y que trabajen con fe y con pasión para la construcción de un mundo mejor, ayudándoles a optar por los valores y los motiven para descubrir su sentido de vida.

²⁵ El sentido de vida no es estar sano, pero se necesita promover la salud para estar en posibilidades de responder a las demandas que la vida le plantea a cada uno.

III.4 La adolescencia y el sentido de vida

En ocasiones los padres se preocupan al ver, que a pesar de sus esfuerzos por darles lo mejor a sus hijos adolescentes, existen síntomas en ellos de: indiferencia, apatía, aburrimiento, intolerancia a la frustración, agresión entre hermanos y violencia entre iguales, falta de gratitud y falta de consideración hacia los otros.

Cuestionándose los padres ¿qué necesitan sus hijos adolescentes para incrementar su bienestar y felicidad? Pero, entre más se esfuerzan para que sean felices²⁶, el resultado en la conducta y actitud de los adolescentes no es la esperada.

Situación que lleva a reflexionar, la posibilidad de que esa pregunta no se esté haciendo correctamente. Puesto que es imposible sentirse siempre bien, física y emocionalmente. El sentimiento de bienestar, es dinámico, sufre cambios, la vida no siempre proporciona situaciones agradables, hay logros y fracasos, hay salud y enfermedad, sufrimientos y pérdidas.

Es indispensable enseñarles a los hijos que todos los proyectos en esta vida pueden ir mal. A veces, no todo depende del esfuerzo de la persona, existen factores externos que pueden alterar lo esperado. No siempre se gana, los buenos resultados no están garantizados y la frustración, de un modo u otro siempre está presente.

Por lo anterior, Frankl sugiere cambiar de sentido la pregunta a: ¿qué se puede hacer para que los adolescentes experimenten la felicidad y aprendan a lidiar con la infelicidad, el fracaso y el malestar?

²⁶ “Toda persona quiere ser feliz. El problema está en el cómo. En la raíz de la búsqueda de la felicidad ha de estar el descubrimiento de que ésta tiene sus cimientos en la capacidad humana de intencionalidad, de dirigirnos a nosotros mismos en el camino de nuestra vida, de establecer las metas y sentidos que queremos perseguir que descubrimos, al mismo tiempo que asumimos la responsabilidad de lo elegido. Así, el buscar la felicidad no puede ser otra cosa que expresar nuestra capacidad de donación de salir de nosotros mismos” (Noblejas Ma. A., 2000: 90-91).

Frankl (1987) menciona que no cabe duda que es importante ser potenciado, recibir amor y oportunidades en la vida. Pero también es primordial que se considere que a las personas no les basta recibir, ya que la sensación de tener siempre todas las necesidades cubiertas despierta el aburrimiento, la apatía, indiferencia y el hastío, principales síntomas del vacío existencial. Más aún, la sensación de estar permanentemente cuidado imposibilita que las personas se desarrollen y adquieran una personalidad interesante.

Las personas siempre tienen algo que dar y los adolescentes también. No hay que quitarles ese privilegio. Porque sólo se empieza a madurar, cuando se hacen responsables, cuando se consideran competentes, y empiezan también a dar y no sólo se concretan a recibir.

Hay que preguntarles: ¿con qué capacidades y talentos cuentan y pueden hacer algo por los demás? ¿Cómo pueden implicarse en el mundo? ¿Cómo pueden contribuir a la armonía familiar y al mundo?

Frankl (2002) explica que encontrarle sentido a la vida, aleja a la persona de cuestionarle a la vida, el por qué de lo que le sucede y lo sitúa en la línea de responder a las demandas que la vida le plantea; así se descubre que la vida no le adeuda placer, sino que le ofrece un sentido. **El sentido de vida no se descubre con preguntas, sino con respuestas, responsabilizándose cada uno ante la vida.** Por lo mismo, la respuesta no debe darse con palabras, sino con hechos, mediante acciones.

Dar y recibir van unidos. A los adolescentes es conveniente plantearles desafíos, pedirles aportaciones a nivel personal y hacerles encargos, hay que darles responsabilidad, de acuerdo a su edad y madurez. Por supuesto, no siempre es posible hacerlo sin entrar en conflictos familiares: los padres en ocasiones prefieren evitar el problema y el enfrentamiento, que optar por el camino con sentido, o sea del amor, pero también con conflictos. No hay que evitar los conflictos familiares, hay que aprender a solucionarlos de la mejor manera.

Los padres no sólo deben buscar ser queridos por sus hijos, ni deben tener miedo de que les quiten su afecto por poner límites, sino que deben educarlos en valores²⁷, para ser buenos, y así el amor, el respeto y admiración de los hijos hacia los padres vendrá como efecto secundario. Por desgracia, lo razonable y lo que tiene sentido no siempre es lo agradable, **lo que tiene sentido siempre está relacionado con el *deber ser***.

Cuando los padres educan en amor, tendrán que ver forzosamente lo que a los hijos les hace ser mejores personas, y no sólo lo que les evita la tensión; una educación que se excede en la satisfacción de necesidades está implantando una actitud de falta de agradecimiento y exigencia en las mentes jóvenes, que les puede durar toda la vida.

Si a los adolescentes se les ha enseñado que se lo merecen todo sin esforzarse, considerarán que la vida les adeuda placer, pero desafortunadamente la vida no es lo que la persona decide que sea; la vida es real, por lo tanto es lo que es, con sus retos de cada día.

“(…) el hombre necesita buscar un sentido a su existencia, sin embargo, para encontrarlo, paradójicamente, no precisa cuestionarse o escudriñar la existencia, le es suficiente con dar respuesta a las diarias situaciones que la vida le plantee (…) el sentido de vida únicamente se descubre, desde la existencia de aquí y ahora, asumiendo su responsabilidad de persona única y singular” (Freire, J., 2002: 184).

Para que el adolescente encuentre su sentido, no sólo deberá fijarse en lo que desea recibir de la vida, sino cómo responde a lo que la vida misma le demanda. Puede gustarle o no, esto al fin de cuentas es irrelevante, porque en esa respuesta se encuentra su tarea personal e intransferible, y su aportación a la construcción del mundo. Pero obviamente tampoco se trata de responder de cualquier forma, se trata de buscar la mejor opción, de dar la mejor respuesta dependiendo de la situación particular.

²⁷ Frankl sostiene que sólo la vida en abundancia de valores puede hacer feliz a la persona. Es la necesidad humana de encontrar un sentido a la vida y hacerlo realidad o encontrar sentido a aquellas situaciones que obligan al hombre a enfrentarse consigo mismo; el esfuerzo del hombre por el mejor cumplimiento posible del sentido de su existencia. La realización del sentido es lo que lleva al hombre a su autorrealización y a su felicidad.

Su vida le puede parecer inútil si sólo recibe y no aporta. Si no sabe **para qué** vive, considerará su entorno sin sentido, se sentirá implicado en nada, se colocará en la superficialidad del tener, y no será conciente de la responsabilidad que tiene, de dar lo mejor de sí, y puede ir dando tumbos sin origen ni destino, con el riesgo de percibir que su vida carece de sentido.

La existencia del adolescente se vuelve interesante de vivirla, cuando se considera como un ser valioso, que no sólo se queda en sí mismo, sino que su participación tiene relevancia para construir un mundo mejor²⁸. De lo contrario, si se menosprecia será proclive a manipulaciones, al considerar que está de más en esta vida o que da igual si está o no.

“(…) la vida de cada ser humano tiene un sentido y un valor absoluto. Si ese sentido no se asume ni se realiza, se interfiere la maduración personal y el crecimiento de la humanidad (…)

la propuesta frente a todo ello es la entrega a una tarea con sentido personal que también abarcaría la respuesta a la pregunta sobre la responsabilidad por los demás y por el mundo” (Noblejas Ma. A., 2000: 99).

Para que los adolescentes descubran que su vida tiene sentido, y den el *sí incondicional a la vida*, necesitan considerarse como seres de aportaciones y saber que no viven en vano. Necesitan tener sueños, proyectos, objetivos valiosos, que le den una sana sensación de sentirse reclamados y necesitados. Un medio para hacerlo, es ayudar a los hijos a estimular las potencialidades. Desarrollarlas, puede significar una posibilidad positiva para el despegue del joven en la vida.

Entre más aptitudes e intereses tienen, más rica en sentido es la orientación de su vida. Pero ¿Cómo saber cuando algo tiene sentido?

²⁸ La construcción de un mundo mejor, no debe verse como algo lejano, sino que cada persona tendrá que dar lo mejor de sí, para mejorar su círculo de influencia más cercano. Tal vez, no se pueda evitar las guerras en el mundo, pero sí se puede evitar vivir la guerra en la familia.

Elisabeth Lukas, dice que algo tiene sentido cuando:

- 1.- Lo que alberga la oportunidad sobresaliente de que se produzca algo bueno
- 2.- Lo que contempla también el bienestar de los demás
- 3.- Lo que está libre de motivación egoísta
- 4.- Lo que es absolutamente concreto en el aquí y el ahora
- 5.- Lo que no exige ni permite demasiado
- 6.- Lo que es susceptible de consenso con el prójimo experimentado,
- 7.- Lo que desarrolla la fuerza de voluntad.

Algo no tiene sentido porque hace feliz, sino que hace feliz porque tiene sentido (Lukas, E., 2001: 25).

Cuando algo tiene sentido, nunca tendrá tintes egoístas, hará ser mejor a la persona, le propiciará autotrascenderse y tenderá al bien común. Pero aquí surge otra cuestión: no basta descubrir su sentido de vida, es necesario tomar decisiones llenas de sentido, además de mantenerlas. Tomar decisiones con sentido, implica la renuncia a otras alternativas con menor sentido, ya que la libertad de elección significa renuncia.

“Resulta fundamental mantener la decisión cuando ya se tomó, porque una persona que se echa constantemente atrás de sus propias decisiones corre incluso más peligro que otra que a duras penas consigue tomar alguna; mientras la primera persona, lucha por estar convencida de lo que hace, aquélla actúa en contra de su propia convicción. Por ese motivo, la logoterapia considera importante respaldar a las personas en el mantenimiento de las decisiones llenas de sentido. Esto significa, ver los inconvenientes relacionados con su decisión como un “precio” que hay que pagar por los valores para los que sirve dicha decisión” (Lukas, E: 2005: 24).

Los adolescentes que carecen de responsabilidades, les cuesta más trabajo llegar a la madurez moral, puesto que en esta etapa se empieza a estar capacitado para captar valores y compartir intereses con los otros, se forma el juicio crítico, se pueden empezar a tomar decisiones objetivas, y se despierta la conciencia del **deber ser**.

Es la adolescencia un excelente momento, para que los padres les ayuden a optar por lo que tiene sentido traducido en situaciones cotidianas, sabiendo que cuando se elige una opción, automáticamente se renuncia a la otra. No se puede tener todo, hay que aprender a renunciar. Esto se ve claro en las adolescentes con bulimia, lo quieren todo, no

quieren renunciar a nada, quieren una figura esbelta pero al mismo tiempo quieren poder comer todo sin límite.

El hombre está llamado a la realización del sentido a través de los valores. La vida ofrece en cada situación una posibilidad de realizar valores y cada uno es libre de decir: sí o no, y de asumir la responsabilidad de tal decisión. Hay que pagar el precio de lo que se decidió, porque toda elección tiene una consecuencia e implica una renuncia, por ejemplo: si decide ir a la fiesta manejando, tendrá que renunciar a tomar alcohol.

La persona es responsable primero ante su propia conciencia de sus decisiones, y después ante los demás de las respuestas que va dando en su vida, porque lo que lo haga, repercute invariablemente en otras personas.

“(…) las pequeñas renunciaciones sólo se lograrán si se sabe para qué lo hace. Existe una estrecha relación entre las pequeñas renunciaciones y los grandes sentidos en la vida. Sólo mediante pequeñas renunciaciones se pueden satisfacer los grandes contenidos de sentido, y éstos posibilitan a su vez, como un efecto secundario no perseguido, lo que se conoce con el nombre de felicidad” (Lukas, E., 2003 a: 162).

Invitar a los adolescentes a tomar decisiones con sentido y a mantenerlas, de acuerdo a su madurez, aunque se equivoquen²⁹, es favorecer su crecimiento personal en responsabilidad. No se debe olvidar que el sentido siempre va en relación con el crecimiento personal y el bien común, y que además no se obtiene buscando sólo el beneficio propio, sino preguntando por las cosas que merecen la pena hacerse realidad en el mundo.

²⁹ “Es de sabios saber rectificar”. Obviamente no se trata de que al tomar una decisión, si ya se dieron cuenta que no es la adecuada, se mantengan a pesar de todo, lo cual implicaría ser testarudo. Se trata de que los padres les enseñen a decidir de forma paulatina, puesto que es mejor hacerlo que quedarse de manera pasiva ante la vida. De igual forma tienen que aprender a pagar el precio de su decisión. Por ejemplo: si pidieron sopa, se la tendrán que comer. Si deciden no llegar a la hora acordada, tendrán que pagar el precio de no cumplir con las normas.

Los adolescentes no deben buscar como principal objetivo ser felices, sino realizar lo que tiene sentido, es lo que les dará la felicidad como efecto secundario de hacer lo correcto. Las cosas no tienen sentido porque dan felicidad, sino que hacen feliz a la persona, porque tiene sentido realizarlas, y tiene sentido realizarlas porque ayuda a construir un mundo mejor. Lo que implica necesariamente el ejercicio de la libertad, para decidir dar la mejor respuesta de acuerdo a la situación, descubriendo así el sentido del momento.

III.5 La adolescencia y el sentido del momento

Como ya se ha mencionado, el sentido de vida no sólo se refiere al significado de las cosas, está ligado con la **acción** y también relacionado con el **deber y los valores**. La tarea del adolescente será la búsqueda del sentido y para descubrirlo, es necesario que se construya a sí mismo, ejerciendo adecuadamente su libertad personal, adoptando una actitud proactiva ante la vida. Además el sentido de la vida, se descubre en los momentos cotidianos, o sea en el día a día.

“Para el hombre, la cuestión del sentido de la vida se le plantea a ras de la más estricta cotidianeidad: día a día la vida nos plantea preguntas, somos interrogados por la vida y hemos de responder. La vida es un período de preguntas y respuestas que dura hasta la muerte. Y el hombre no responde a esas demandas del existir cotidiano con argumentos o razones, sino con acciones, comportamientos y conductas concretas” (Freire, J., 2002: 186).

Los adolescentes tendrán que tomar consciencia de la realidad³⁰ y darle la importancia adecuada a lo que hacen en el momento presente. No se trata sólo de ver, por qué no se tiene lo que se quiere en la vida, sino que se tiene que responder de la mejor manera posible en cada momento para encontrar el sentido, escuchando su conciencia.

³⁰ Vivir conscientemente es el primer pilar de la autoestima.

La vida tiene sentido cuando se tiene que cumplir una tarea en ella, esto a pesar de la tensión que conlleva, es lo que introduce estabilidad, ilusión y, por tanto una cierta alegría de cada día que comienza. Si no se tiene una idea clara de a dónde conducen las tareas que hay que realizar, empieza la duda, de si la vida tiene sentido. Frankl (1994 a) afirma que si se sabe el **para qué** del hacer de las cosas, se soporta el **cómo**³¹.

Cuando un padre se levanta por la noche, aún estando cansado, para ir a recoger a su hijo de una fiesta, si reconoce el **para qué** de su actuación o sea el sentido de ir por él (que en este caso sería ver por la seguridad de su hijo y conocer los lugares que frecuenta para evitar riesgos, etc.) le será más fácil soportar el **cómo** con buena actitud (que sería el inconveniente de tener que levantarse, salir en la madrugada y no dormir de corrido). Pero si no vislumbra su sentido en lo que tiene que realizar, esta actividad le parecerá una carga y un fastidio, renegando de su salida, no descubriendo su tarea insustituible llena de sentido.

Lukas (2007) ante la pregunta existencial: ¿Qué sentido tiene mi vida?, plantea que el sentido de vida no debiera tomarse como algo lejano y/o abstracto, puesto que **el sentido de la vida se descubre en los momentos cotidianos**, por lo que sería conveniente prestarle más atención a lo que se está haciendo en este momento. **El sentido de la vida radica en la vida misma, y en situaciones concretas**. En estos mismos cometidos pueden residir misiones más universales.

Los adolescentes tienden a tener ideales y proyectos lejanos, por ejemplo: quieren irse a África a ayudar a los niños con hambre. Sin embargo, habría que situarlos en que no es necesario irse a ningún lugar, ya que su misión y su sentido del momento está en su vida diaria, en el momento presente y con las personas que los rodean.

³¹ “Quien tiene un por qué vivir soporta casi cualquier cómo, un *por qué*, éste es el contenido de la vida; y el *cómo*, éste eran aquellas condiciones que hacían tan difícil la vida en el campo de concentración que sólo era soportable en general con miras a un *por qué* vivir” (Frankl, V., 1994 a: 219).

Hay que hacer, lo que hay que hacer, y bien hecho. Estar, en donde se está, por ejemplo: el sentido del momento si se está en una fiesta, será divertirse sanamente. El sentido del momento si se está en clase, será poner atención para un mejor aprendizaje, la mejor persona para ser ayudada, es la que se tiene cerca, etc.

Necesitan tener un proyecto de vida, un **para qué** del día a día, y de cada situación, pero aterrizado, no de forma abstracta y lejana, sino que debe verse reflejado en un estilo de vida actual, sujeto por supuesto a la influencia cultural de cada uno. El estilo de vida de alguien se nota observando el conjunto del comportamiento cotidiano, en donde pone en práctica sus valores; los adolescentes deben saber que el estilo de vida revela su proyecto, del que pueden ser conscientes o no.

De ahí la importancia que cuiden su actuar diario, y tomen consciencia si lo que hacen en este momento los perfila a donde quieren llegar, o sea que tenga coherencia su actuar actual con el resultado que se quiere obtener³².

En la familia debe fomentarse el vivir conscientemente, reconociendo la realidad, estando donde se está y hacer lo mejor que se pueda hacer en ese momento. Propiciando el desarrollo moral en los adolescentes para que estén capacitados a oír lo que su voz interior les dicta y actúen en autoafirmación siendo auténticos y congruentes con sus principios y valores.

Para Frankl (2001) toda persona tiene una misión específica que cumplir; cada quien debe llevar a cabo su cometido concreto en su calidad de únicos e irrepetibles, por tanto ni puede ser reemplazado en la función, ni su vida puede repetirse; su tarea es única como única es su oportunidad para instrumentarla. **El sentido de vida debe ser encontrado por cada uno, ninguna persona puede dárselo a otra.**

³² Vivir con integridad es el sexto pilar de la autoestima.

Aunque los padres no pueden darles el sentido de vida a sus hijos, porque ellos deben buscarlo por sí mismos, sí pueden ayudarlos en esta búsqueda, demostrándoles con su ejemplo de vida, lo que es actuar a favor del sentido, vivir íntegramente y optar por los valores. Ocupándose de tener una buena comunicación, esforzándose por mejorar y armonizar la dinámica familiar, fomentar en sus hijos una sana autoestima y una actitud proactiva ante la vida.

El adolescente ha de buscar cuál es su contribución a la comunidad humana, cuál es su misión intransferible, en las situaciones concretas y cotidianas que vive. Ello puede descubrirle cuál es o puede ser su aportación más general. Pero aquí surge un inconveniente: la adolescencia es una etapa en la que se dispone de una capacidad física y cognitiva muy próximas a las de un adulto, pero en la que no se asumen todavía las responsabilidades propias de la adultez. En esta etapa quieren tener los derechos sin las obligaciones. De ahí la necesidad de una autoridad paterna bien ejercida para poder conducirlos en el binomio libertad - responsabilidad.

En ocasiones los adolescentes sólo saben lo que no quieren hacer, de qué quieren librarse, por ejemplo: de trabajos, tareas, encargos y obligaciones. Sin embargo, la libertad real significa la aceptación de una labor productiva, la decisión libre de hacer algo bueno a favor de algo o alguien y de desplegar sus energías y ambiciones a favor de una causa valiosa, razonable, o una tarea llena de sentido.

Para que el adolescente pueda descubrir el sentido del momento, tendrá que preguntarse: ¿Qué espera la vida de mí en este momento? ¿Qué es lo mejor que debo hacer, en esta situación específica?

La respuesta debe ser buscada en forma individual, no hay una receta mágica para todos, porque todas las personas son diferentes. Pero su guía serán los valores, elegidos desde una actitud proactiva ante la vida.

Frankl (1994 a) plantea que la respuesta a las demandas de la vida, se da en forma individual, puesto que no hay una respuesta general dada la **Unicidad** (únicos e irrepetibles) de los seres humanos, es diferente para cada persona, e inclusive en la misma persona varía de un momento a otro; sin embargo, cada persona puede contestar a la vida respondiendo por su propia vida; puesto que **únicamente siendo responsable de sus actos puede responder a la vida con sentido.**

Para que los adolescentes opten por lo que tiene sentido, se tendrán que responsabilizar de su propia vida, autotranscendiéndose. Cuando no se actúa a favor del sentido, se puede caer en frustración existencial, y los síntomas principales son el aburrimiento y la indiferencia, tal como lo expone a continuación Frankl.

“(…) podemos definir el aburrimiento como una falta de intereses y la indiferencia como una falta de iniciativa: en muchos casos al hombre de hoy le falta un verdadero interés por el mundo y ni hablar de que tome la iniciativa de cambiar algo en el mundo (...) lo que les falta a los hombres es precisamente el compromiso, el empeñarse en algo que es digno de tal compromiso, la entrega a una tarea por la que pueden decidir libremente. A esta falta de sentido en la vida se añade aún otra cosa: la falta de modelos que de hecho nos muestren con su vida el ejemplo de la entrega a una tarea (...) la orientación de sentido, vista desde la perspectiva psicológica, no sólo es importante para vivir sino también para sobrevivir” (Frankl, V., 1994 a: 277-278).

El adolescente tendrá que expresarse y realizar aquello que descubra que está esperando ser realizado por él, para construir un mundo mejor. Considerando por ejemplo: no puede terminar con las adicciones en el mundo, pero sí puede contribuir a mejorar su ambiente familiar y social, al no caer en estas conductas, volviéndose un agente positivo para su entorno, demostrándoles que es posible divertirse sanamente, y que está bien ser responsable.

Por otro lado, hay que tener cuidado que los proyectos de los adolescentes, sean por convicción propia, por ejemplo: si asiste a la Universidad a petición de los padres o porque considera que es una etapa que sólo tiene que atravesar, o lo toma como un escape a la responsabilidad y retrasar lo más posible la etapa productiva, seguramente no

le verá el sentido, ni el atractivo necesario como para comprometerse y dar lo mejor de sí, conformándose con el mínimo esfuerzo. En apariencia pareciera que está luchando por su proyecto de vida profesional, en realidad simplemente estará evitando hacerse responsable de su vida, colocándose en la comodidad. De ahí la importancia que los adolescentes decidan el **para qué** de sus actos, porque de otra manera no se logrará su responsabilización.

Lograr que los hijos se hagan responsables de sus vidas, es una tarea nada fácil para los padres, cuando se les ha dado todo a los hijos, y no se ha inculcado el agradecimiento y consideración hacia el esfuerzo que los padres realizan por darles lo mejor. Creando una exigencia de parte de los hijos, que los lleva a creer que es una obligación pagarles una colegiatura, instalándose en la apatía y mediocridad.

En ocasiones los adolescentes no se dan cuenta que el poder estudiar es un privilegio e implica la responsabilidad de hacerlo lo mejor posible. Esforzándose por poner su sello personal en cada cosa que realizan y, además tienen la obligación moral de potenciar sus capacidades. El sentido de tenerlas, es para la participación activa en la construcción de un mundo mejor y no para guardárselas o desperdiciarlas.

Con su ejemplo de vida los padres pueden dar testimonio a los hijos, que son capaces de responder al sentido del momento, siguiendo su conciencia, utilizando su inteligencia emocional y proactividad, subordinando sus sentimientos a los valores, para dar la mejor respuesta posible de acuerdo a la situación específica, y al mismo tiempo vivir con alegría y optimismo.

También pueden reforzar con su actuación, la premisa de que es posible ejercerla libertad personal al actuar, independientemente de lo que recibe del exterior, dándole valor a lo que de ellos se genera³³, responsabilizándose de sus actos. De tal forma, que lo

³³ Esto implica ser libre y actuar de acuerdo a lo que uno decide, no de acuerdo a los estímulos. Es cambiar del pensamiento de causalidad al de finalidad, ampliado en el capítulo V.5

importante no será lo que los otros le hagan, sino lo que él emita; los padres le demostrarán con hechos al adolescente, por ejemplo: que dan lo mejor que pueden en el trabajo, pero porque es lo adecuado y tiene sentido hacerlo; y no sólo por el reconocimiento exterior, demostrando así que lo importante no es lo que suceda, sino la actitud que se asume frente a ello, con esta perspectiva se gana paz espiritual al hacer lo correcto de acuerdo a sus principios y valores.

El buen desarrollo moral del adolescente, tiene relación directa con la autoridad familiar, con el apoyo familiar y el desarrollo moral de los padres. Si los padres quieren ayudar a sus hijos a descubrir su sentido de vida, deberán trabajar ellos primero, en descubrir, optar y realizar el sentido en sus propias vidas y en su hogar. Razón por la cual, en el capítulo siguiente se explicarán algunos aspectos generales sobre el sentido de vida, que es conveniente que los padres conozcan, para estar en posibilidad de realizarlo.

CAPITULO IV

ASPECTOS GENERALES SOBRE EL SENTIDO DE VIDA

IV.1 El sentido de vida

El hombre debe descubrir el sentido de la vida, lo que no es sinónimo de adivinarlo o inventarlo, tampoco de acomodarlo a su preferencia, gusto o comodidad. Descubrir el sentido de algo y tomar conciencia de los valores universales, son razones que mueven a las personas a actuar de un modo u otro. Tampoco se debe buscar en lo indefinido y lejano, sino en los momentos concretos cotidianos, dándole relevancia al momento actual, para convertirse así, en el sentido del momento.

Frankl (1987) explica que no debe olvidarse que cada instante de la vida, y de todos los instantes, plantean y reclaman del hombre el cumplimiento de un deber determinado, le sitúan ante una posibilidad singular e irrepetible de realizar valores; por lo cual, en rigor no existe ningún momento o circunstancia carente de un posible sentido.

El sentido de la vida se reduce a la realización de valores. Aquí surgen varias interrogantes: ¿Cómo conozco cuál es el valor que debo elegir en cada instante? ¿Cuál es el valor concreto entre los valores posibles, que colma el sentido específico de mi vida? ¿Cómo el valor se convierte en sentido? la respuesta a estas preguntas es la **conciencia**, o sea la voz de Dios en cada uno.

Como conclusión se puede decir que: oír la voz de la conciencia y seguir los valores, representan la guía para responder en forma adecuada al sentido del momento, y a través del conjunto de respuestas cotidianas, descubrir una vida llena de sentido. Pero,

aquí otra cuestión ¿Qué pasa cuando en determinada situación las personas tienen dos valores importantes, por ejemplo: el trabajo y la familia? la respuesta es **la jerarquía de valores**.

Ciertamente, el trabajo profesional es un valor de gran importancia a desarrollar, pero aquella persona que decidió formar una familia, tendrá que tomar conciencia que su principal valor será siempre ésta; por ejemplo: si una madre tiene hijos pequeños, y no necesita económicamente el ingreso, pero quiere trabajar de tiempo completo, tendrá que oír la voz de su conciencia y evaluar **qué es lo más conveniente para la familia** (*convirtiéndose en ese momento el valor en sentido*), decidiendo tal vez, no ausentarse de casa todo el tiempo y posponer un poco su despliegue de potencialidades profesionales, autotranscendiéndose por amor a ellos. Es necesario jerarquizar los valores, y oír su conciencia.

“La conciencia nos descubre algo que está por hacerse real. Esto es, lo anticipa mediante lo que llamamos “intuición”. En este sentido, para anticipar lo que ha de realizarse, ha de intuirse primero (...). A través del conocimiento intuitivo la conciencia descubre las posibilidades de lo real y por su capacidad de autodeterminación el hombre persigue hacerlas realidad actuando mediante proyectos” (Noblejas Ma. A., 2000: 68- 70).

Los padres deben fomentar en sus hijos adolescentes oír su conciencia. Cada persona por ser libre, toma la decisión de subirle o bajarle el volumen. El resultado de escucharla y actuar de acuerdo a ella, será visualizar la vida llena de sentido. Hacerse responsable de su vida y ejercitar su poder de autotransformarse.

En la gran misión de conducir a los hijos hacia su crecimiento personal, los padres se encuentran con la necesidad de ponerse en manos de Dios para realizar eficazmente esta tarea encomendada en la tierra. Porque lo humano ligado a lo Divino, da como resultado que por más conflictos que se tengan en la familia o en la vida, ninguna situación está carente de sentido.

IV.2 El Suprasentido

Para Frankl el Suprasentido es la fe en Dios. Plantea que la totalidad es inabarcable y por ello su sentido rebasa la capacidad de comprensión humana. Lo que está mas allá de la razón sólo puede ser objeto de fe.

“(…) de suyo se comprende que la fe en un <sentido superior>, tiene una gran importancia psicoterapéutica y psicosocial. Es ésta fe creadora que hace al hombre más fuerte, como auténtica fe que es, nacida de una fortaleza interior. Para quien se hace fuerte en esta fe no existe, en última instancia nada carente de sentido” (Frank, V., 2001 b: 69).

La fe, permite considerar que al haber algo superior a lo humano, todo lo que sucede bueno o malo, es para bien de la persona; por lo tanto tiene sentido que suceda.

“La realidad es que el dolor y el sufrimiento, las limitaciones, errores, enfermedades, son nuestros compañeros de camino. Y todas las sendas humanas están llenas de obstáculos y peligros, pendientes y abismos. Por eso, no es sino necesidad, caminar sin encontrarle sentido al sufrimiento. Sólo a la luz sobrenatural lo podemos aceptar gustosos, porque tiene el sentido de la expiación, por nuestras culpas y las de todo el mundo, y de la redención que nos une a redentor, y así nos trae la divina esperanza de una felicidad eterna” (Pliego, M., 1995:34).

La familia es la indicada para educar en lo natural y sobrenatural. Los padres deben esforzarse en educar la fe y no sólo dedicarse a las necesidades terrenales. No hay que olvidar que la educación debe ser forma integral a los hijos, sin descuidar ninguno de los aspectos: lo físico, lo psíquico y lo espiritual. Dentro del ámbito espiritual se encuentra la religiosidad.

“(…) la realización de la paternidad no es entonces, más que amor hecho obras, de acuerdo con las personales necesidades de cada hijo. Toda la vida familiar y cuantas acciones competen a la educación de los hijos se enlazan en el amor, a él se reducen y en él se distinguen, pues rico en formas y momentos de expresión. Sólo en el seno de ese amor familiar que conforma la “Iglesia doméstica”, es posible el desarrollo de la paternidad humana con visión sobrenatural. Pero conviene acentuar que se trata de un amor vivido en el seno del amor de Dios; pues lo humano, desligado de lo divino es siempre limitado y frágil, asentado en el terreno de lo temporal (...). El objetivo fundamental de la familia y la

misión específica de los padres, es la de un “servicio a la vida”, que entendido en forma plena, tiene un doble carácter: natural y sobrenatural, tanto en lo que se refiere a la transmisión de la vida como a la orientación de la misma a través de la obra educativa” (Chavarría M., 1991: 70 - 71).

Ser padres es un gran reto, es una misión que se ha de cumplir de por vida, y por tanto rebasa las posibilidades humanas; y sólo confiando y poniéndose en manos de la Paternidad Divina, será factible cumplir con sus fines. La paternidad, es un don que Dios les obsequia a la unión del hombre y la mujer, se requiere valorarlo como tal y estar profundamente agradecidos por esa magnífica experiencia que promete sin duda una aventura que no termina hasta la muerte.

Ponerse en las manos de Dios, no implica abandonar la responsabilidad que se tiene de educar a los hijos, al contrario, es hacer todo lo humanamente posible, como si todo dependiera de cada uno, pero con una fe infinita, de que nunca se estará solo y desprotegido.

En la familia cada instante ofrece la oportunidad de realizar alguno de los distintos valores posibles, y en esta realización, poder descubrir la misión encomendada. Frankl (2001) explica que el sentido de la vida, el sentido completo y acabado de la existencia de la persona, no será sino la suma de los múltiples sentidos de todos y cada uno de sus instantes existenciales, por lo que consumir el propio sentido de la vida, reside en definitiva, en la realización de valores existenciales y estos valores pueden tomar una triple dirección: valores de creación, valores vivenciales y valores de actitud.

Es la familia el ámbito en donde los valores se viven y se transmiten. Y realizar estos tres tipos de valores dentro de ella, ayudará a armonizar esta institución, estrechando entre sus integrantes los lazos de amor que los unen.

IV.3 Los tres ámbitos potenciadores de sentido

El ser humano es libre para optar a favor del sentido y los valores, de responder con un **sí** o con un **no**.

Según Frankl (2001 b) existen tres ámbitos de ejecución particularmente “potenciadores de sentido”, a través de tres tipos de valores:

- **Creación**
- **Experiencia o vivenciales**
- **Actitud.**

Valores de creación

Los valores de creación están relacionados con el “dar” es hacer o producir algo, lo que implica llevar a cabo una acción que se ejecuta en bien de los demás, un trabajo, pasatiempos y crear una obra.

“El trabajo es testimonio de la dignidad del hombre, de su dominio sobre la creación; es ocasión del desarrollo de la propia personalidad; es el vínculo de unión con los otros seres; fuente de recursos para el sustento de la familia; medio de contribuir al progreso de la humanidad (...) a través del trabajo, vamos perfeccionando nuestra personalidad. Es una exigencia de su dignidad ir creando, ir recreando su personalidad, a fuerza del trabajo. Y esto es fuente de una gran satisfacción” (Llano, R., 2001: 55).

El trabajo humano, dignifica a la persona. Para llevar una vida plena, la persona necesita que alguna actividad lo esté aguardando, tanto a corto como a largo plazo, pero estas tareas deben ser libremente elegidas, no impuestas. Frankl (1992) explica ampliamente como el valor curativo, para no caer en vacío existencial, es mayor cuando se desempeña una tarea, considerando la importancia de la unicidad para llevarla a cabo, puesto que cuando una persona necesita encontrarle sentido a su vida, puede llegar a ser increíblemente creativo.

En la actualidad se ha perdido de vista, que el sentido de vida se puede descubrir mediante el trabajo. Hoy se preocupan más, por el mínimo esfuerzo, cayendo en un conformismo y mediocridad, buscando experiencias agradables y la estetización de la vida cotidiana. Todo debe ser más placentero, más bello y más ameno. Se ha desvirtuado un poco el valor del esfuerzo.

Lukas (2003 a) considera que el trabajo puede representar, el espacio en que la peculiaridad de la persona se enlaza con la comunidad, cobrando con ello su sentido y su valor. De la misma forma que el hombre ha de autotranscenderse para encontrar el sentido de su vida, el sentido del trabajo también se esconde detrás de la trascendencia de la propia labor personal y trascender el trabajo implica, perseguir un objetivo o meta social, comunitaria, aportando algo al entorno circundante.

Tener una misión que cumplir y encontrar la vocación³⁴, da sentido a la vida, situación que lleva a la necesidad de que los padres revaloricen y eduquen a sus hijos para la el trabajo humano. Motivándolos a realizar su labor, que generalmente en esta etapa es la escuela, dando su mejor esfuerzo, para no caer en conformismo y mediocridad y por tanto en falta de sentido.

El trabajo es un campo de la vida del ser humano en donde su singularidad se enlaza con los demás, al poner su sello, cobra sentido y valor. El trabajo humano lleva implícito, la autotranscendencia al aportar a la comunidad una contribución que sólo el puede hacer dada su unicidad, singularidad e irrepitibilidad.

Los adolescentes deben saber que el sentido y el valor corresponde a la obra que realiza la persona a favor de otros y no precisamente a la profesión concreta, puesto que

³⁴ La palabra vocación viene del latín *vocare*, que significa llamar. Todos nosotros llamados a la vida para cumplir una determinada misión. Todos nosotros somos objetos de una convocación. Por eso, todos nosotros nacemos con vocación: tenemos una estrella brillando encima de nuestras cabezas... () la felicidad de la vida, la alegría de vivir, consiste precisamente en ser fieles al camino marcado por esa estrella (Llano, R., 2001: 9).

no existe una profesión de mayor valor que otra. La profesión en sí, no da la felicidad, sino que es un medio para realizarse, cuando se ejerce como servicio o amor a otros.

El trabajo humano es un medio para lograr un fin mayor, y tiene como objetivo servir a los demás, proporcionándoles un bien o servicio. Si se considera un fin en sí mismo, se corre el riesgo de caer en un activismo, que lejos de proporcionar sentido, genera obsesión enfermiza. Hay que trabajar para vivir, y no vivir para trabajar, descuidando el sentido del para qué o para quién trabaja, como puede ser un padre, que dice trabajar para darle lo mejor a su familia, pero no se involucra en la educación de sus hijos porque no los ve.

El trabajo debe ser un medio que permita desplegar las potencialidades de los adolescentes a favor de los demás y no buscar sólo el éxito y la realización personal, ya que dicha realización sólo llega con la autotrascendencia.

Las personas están en posibilidades de ejercer los valores de creación y satisfacer un objetivo en sus vidas, un objetivo extraordinariamente valioso y útil, si borran de su mente que la obtención de un sentido podría o debería compensarse con dinero o reconocimiento.

En la familia se pueden vivir los valores creativos, realizando a diario lo que hay que hacer con alegría, energía y vitalidad. Toda actividad, todo lo que debe hacerse, puede realizarse con una disposición interior positiva y con la conciencia de que debe dejar su sello personal en lo que se realice a favor del bien común.

De tal forma que una mamá, que por el momento es ama de casa, puede encontrarle sentido a su vida, a través de los valores de creación, si en las actividades que realiza logra reconocer el valor insustituible de su tarea y función; educar y formar seres buenos, que posteriormente se integrarán en el mundo. Que mayor labor, que formar personas humanas.

Si no lo dimensiona así, la estancia en su casa, representará una frustración para ella, al sentir que está desperdiciando su capacidad intelectual. Se concentrará en quejarse y sentirse desaprovechada, sin darse cuenta, que en realidad está realizando dos tipos de valores, por un lado los de creación, y por otro los de experiencia, o sea los de amor, explicados a continuación:

Valores de experiencia o vivenciales

El sentido puede hallarse no sólo en el trabajo, sino también en el amor. Este tipo de valores están relacionados con el dar y recibir, vivenciar algo o amar a alguien. El sentido se encuentra en lo que el mundo le ofrece a cada persona, como la naturaleza, arte, amistad y encuentro con los otros; destacando entre estos valores, el amor.

Freire (2002) menciona que los valores vivenciales se refieren principalmente al amor, pero en su esfera tienen cabida también los valores emocionales y estéticos, por ejemplo: deleitarse con una melodiosa sinfonía, contemplar una anaranjada puesta de sol, apreciar los matices estéticos de una pintura o una escultura, sentir el olor de un ramo de flores; constituyen vivencias o valores reservados en exclusiva al ser humano. Por encima incluso de los valores estéticos y emocionales, el acoger vivencialmente los dones del amor, elevan al hombre a la plenitud de los valores existenciales. Lo cual se puede lograr con cualquier tipo de entrega amorosa, desde la relación amorosa entre seres individuales (amor humano, amistad, fraternidad, paternidad, etc.) hasta la vivencia colectiva del amor (camadería, solidaridad, etc.).

El carácter único de la persona y de su propia vida puede descubrirse también por experiencias concretas de encuentro con otras personas, con la belleza, la verdad, el arte, vivenciar algo o amar a alguien. El sentirse amado posibilita el descubrimiento o desarrollo de las posibilidades personales que el otro anticipa.

Dado que la familia debe ser un núcleo de amor verdadero, las muestras de cariño y el esfuerzo que se haga para mejorar la dinámica familiar, representará indudablemente la realización de sentido a través de los valores vivenciales.

Saberse insustituible e irremplazable, y ser aceptado incondicionalmente en la familia, da un sentido de pertenencia al amar y sentirse amado. Lo que lleva a la conclusión que es la familia el ámbito idóneo para realizar este tipo de valores y descubrir con ellos, el sentido de su vida. En los valores vivenciales, se encuentra la realización de la paternidad, puesto que ejercerla adecuadamente es un acto de amor.

Cuando a un adolescente se le pide que realice un acto de amor a favor de algún miembro de la familia, como puede ser llevar al abuelo al doctor, encargarse del hermano menor en algún viaje de los padres, etc., se le está dando la oportunidad de aportar, sentirse valioso y necesitado, situación que favorece verle sentido a la vida.

Hay situaciones en la vida, que no se pueden cambiar y lo único que es posible hacer, es adoptar una actitud positiva frente a estas circunstancias: los valores de actitud.

Valores de Actitud

Además de encontrar la persona su sentido de vida en el trabajo y en el amor, hay otra forma que proporciona un profundo sentido al ser humano: **el auténtico sufrimiento**.

Frankl explica que cuando hay un sufrimiento inevitable y se enfrenta a un destino que no está en sus manos cambiar, lo más importante es elegir tener una actitud proactiva, pudiendo actualizar el máximo potencial humano: **convertir una tragedia personal en un triunfo**. Llama a los valores de actitud, a esta decisión interior para aceptar valerosamente las limitaciones inherentes al ser y al existir. Dichas limitaciones vienen cinceladas en el acontecer de un destino inapelable, tal como lo explica a continuación.

“Lo que importa es la actitud que el hombre adopte ante un destino irremisible. La posibilidad de llegar a realizar esta clase de valores se da, por tanto, siempre que un hombre se enfrenta con un destino que no le deja otra opción que la de afrontarlo; lo que importa es cómo lo soporta, cómo carga con su cruz. Se trata de actitudes humanas como el valor ante el sufrimiento, o como la dignidad frente a la ruina o el fracaso. Tan pronto como estos valores de actitud se incorporan al campo de las posibles categorías de los valores se ve que, en rigor, la existencia humana no puede, en realidad, carecer nunca de sentido: la vida del hombre conserva sus sentido hasta el aliento final, hasta que exhala su último suspiro” (Frankl, V., 2001 b: 89).

El afrontar un destino inevitable y fatal con una actitud y firmeza adecuadas, convierte al sufrimiento en un camino de realización humana. Es más fácil superar el dolor y el sufrimiento si se cree en Dios.

Frankl define la triada trágica: la culpa, el sufrimiento y la muerte. El autor sugiere enfrentar ésta triada con un triple desafío: la culpa, transformarla en cambio, en reparación, el sufrimiento en servicio y la muerte en acicate para una vida más plena y para la acción responsable.

“El sufrimiento y el dolor parecen ser la señal indefectible de una tragedia. Para el cristiano, sin embargo, la tragedia se convierte en Cruz salvadora. De la Cruz surge la Redención: la Cruz no es el final, sino el principio (...). Nunca habrá verdadero optimismo en nuestra vida, si no sabemos amar la Cruz, si no Sabemos transformar la palabra dolor en esta otra palabra paralela: Amor. Hay un significado de Amor redentor escondido detrás de cada sufrimiento y de cada dolor” (Llano R., 2001: 45).

Se sabe que en la vida del hombre no todo es felicidad, sino que el sufrimiento ocupa un lugar muy importante, es algo con lo que el hombre se encuentra inesperadamente e inevitablemente.

Que los padres tomen conciencia de que en la vida no se está exento de vivir algún fracaso, sufrir enfermedad o tener una pérdida importante, ayudará para enseñar a los hijos que lo valioso está en el ser, no en el tener y que definitivamente hay un sentido superior, al que sólo se puede acceder a través de la fe. Que a pesar de los momentos

malos también se es capaz de asumir una actitud positiva frente a sus circunstancias, que tal vez no se pueda cambiar o mejorar, pero sí se puede evitar trasladar más sufrimiento al mundo. Tal como lo explica a continuación Elisabeth Lukas:

“La realización de valores de actitud está especialmente reservada para aquellas personas que se enfrentan a un destino inalterable y ante el cual todavía pueden adoptar una actitud heroica. Si lo hacen y aceptan su sufrimiento sin dar palos de ciego ni ensañarse encarnizadamente con Dios y el mundo, harán realidad algo muy valioso. Impedirán que se creen cadenas de sufrimiento, que se descargue su frustración sobre inocentes y que se destruyan las oportunidades positivas que todavía poseen. Su vida, oscurecida por la pérdida de valores, vuelve a ser valiosa” (Lukas E., 2003 a: 201- 202).

Por supuesto, no siempre es fácil ver el sentido en una situación, sobre todo si es de dolor y sufrimiento sin esperanza, difícilmente se vislumbra una meta que valga la pena perseguir, pero aún así, la elección de actitud permanece abierta, por ejemplo: la esposa pierde al esposo, ella sufre, pero puede tomar una actitud positiva frente a esta pena inevitable, cuidándose por amor a los hijos. Ya perdieron al papá, por lo que es un acto de amor hacia ellos, mantenerse sana.

La persona que adopta una actitud positiva frente a circunstancias extremadamente negativas, conserva el respeto por sí mismo, gana prestigio, y puede ser un ejemplo para otros en sus sufrimientos, ofreciendo esperanza y consuelo.

En virtud de que los valores de actitud son ilimitados, Frankl considera que de los tres tipos de valores con los que se encuentra el sentido, los de actitud son superiores en rango ético, ya que las posibilidades axiológicas del hacer creativo y las vivencias pueden ser limitadas, de acuerdo a la etapa evolutiva y situación particular de la persona.

Por otro lado, estar consciente de que la muerte es lo único seguro en esta vida, representa el acicate para ésta. Al ver la temporalidad y considerar la vida finita, motiva a no desperdiciar el momento presente, esforzándose en dar lo mejor de sí. Situación que se complica en la adolescencia, al creer que existirán para siempre.

Como conclusión se puede decir que la realización de valores creativos, vivenciales o de actitud, vividos en la familia, ayudarán al crecimiento personal de cada uno de los miembros. La búsqueda de la realización del sentido dentro de la familia, es la esencia misma de su humanidad, porque si se actúa de acuerdo al sentido del momento, la vida no sólo se vuelve plena de sentido, sino que tiene los beneficios de una existencia significativa, entre los cuales se encuentran la paz espiritual, la estabilidad mental y la capacidad de desarrollar un proyecto de vida autotrascendente, utilizando los recursos de la dimensión espiritual.

IV.4 Recursos de la dimensión espiritual

La Persona puede autoformarse y redefinirse, como se ha venido mencionando, apoyándose siempre en la dimensión espiritual.

Para Frankl (1994) existen dos recursos de la dimensión espiritual:

- **El autodistanciamiento**
- **La autotrascendencia**

Capacidad de autodistanciamiento

Siguiendo a Frankl (1994), la capacidad de *autodistanciamiento* permite distanciarse de sí mismo. Gracias a ella puede la persona contemplar su propia posición y la de sus familiares desde una cierta distancia o, en todo caso, con suficiente “objetividad” para descubrir cómo se puede solucionar un problema, o cuándo se produce en el grupo un “vacío” que es preciso llenar.

Sin distanciamiento, la persona estaría enclaustrada en los pensamientos sobre su propio bienestar y no comprendería las necesidades de los otros, sino únicamente las suyas. Gracias al autodistanciamiento, las personas pueden tomar decisiones claras, concentrar fuerzas y trascender de sí para superar cualquier situación que ponga en peligro la integridad de la familia.

El humor es una forma práctica de autodistanciamiento, observando lo chistoso que resulta a veces al propio comportamiento dentro de la familia. Hay que enseñar a los adolescentes a saberse reír de uno mismo, a tomar distancia de los sentimientos para poder ver la situación menos trágica, utilizando la inteligencia emocional. La búsqueda del sentido es un asunto serio, pero puede facilitarse bastante con la ayuda del buen humor.

“Es indispensable sembrar paz, buen humor y optimismo. Sí, es necesario en el ambiente del hogar saber reír, y hacer que los otros rían; aprender a contar un buen chiste; quitar importancia a los pequeños incidentes de la vida cotidiana, el automóvil que se descompuso, el espejo que se rompió, la sopera que cayó encima del tapete, las gripas mensuales, los cotidianos dolores de cabeza, los reprobados escolares y las peleas entre hermanos; saber ver todas esas cosas por el lado positivo, favorable, amable y divertido” (Llano, R., 2001: 47-48).

El sentido del humor y la práctica del autodistanciamiento, son un recurso espiritual necesario, para solucionar los conflictos familiares y recobrar su armonía³⁵. La expresión personal y vivir los valores requieren de una identidad sólida y estable, al mismo tiempo flexible. No consiste en estar centrado en uno mismo sino en la relación y el encuentro con el otro. Desplegando entonces, el recurso de la autotrascendencia.

Capacidad de autotrascendencia

Para encontrarle sentido a la vida, el ser humano deberá tener la capacidad de llegar más allá de si mismo. Frankl (1994) le llama la **capacidad de autotrascendencia**, es este potencial específicamente humano de pensar y actuar más allá de uno mismo, implica un autoolvido, para amar a alguien o servir a una causa valiosa.

“La Autotrascendencia, la entiendo como un hecho antropológico fundamental que la existencia humana siempre se dirige hacia algo más allá de sí misma, que a su vez no es ella sino hacia algo o alguien: hacia un sentido que un ser humano cumple o hacia un ser humano que encuentra. Y sólo en la medida en que la persona se autotrasciende de esta manera, se autorrealiza a sí mismo en el servicio a una causa o en el amor hacia otra persona. Con otras palabras: totalmente humana es la persona recién allí donde se entrega

³⁵ En el capítulo V, se exponen algunas recomendaciones de la Logoterapia en las cuales es necesario que se utilicen los recursos espirituales para la realización de los valores vivenciales en la familia, evitando las crisis familiares, reforzando a esta institución.

enteramente a una causa, o se entrega plenamente a otra persona. Se convierte enteramente en sí misma allí donde se ignora y se olvida de sí misma” (Frankl, V., 1994: 55).

La capacidad de autotranscendencia en el ser humano, es precisamente su capacidad de apertura, o sea una actitud en disposición al encuentro con el otro. La relación le ayuda a hacerse a sí mismo, permanece como constructor del mundo y de la sociedad, siendo ésta, un espacio histórico que el hombre debe desarrollar. La autotranscendencia es necesaria en la familia, porque de esa manera se logra llevar el cometido de que sea un núcleo de amor.

Los adolescentes que tienen una sana autoestima, al estar seguros de su valor y dignidad personal, les es más fácil practicar el autoolvido, porque no tienen nada que demostrar. Sin embargo, los que no se gustan a sí mismos, están permanentemente dedicados así mismos, mientras que los que se aceptan como son, apenas reflexionan sobre ellos. Quien consigue entregarse a algo lleno de sentido y autotranscenderse, al hacerlo se olvida de sí mismo, y gana autoestima sin percibirlo, sintiéndose autorrealizado.

“El hombre sabe que se está autorrealizando justamente en la medida en que se olvida de sí mismo, se olvida de sí mismo al darse a sí mismo, ya sea sirviendo a una causa noble o amando a otra persona distinta de sí mismo. Verdaderamente, la autotranscendencia es la esencia de la existencia humana” (Frankl, V., 1994 a: 282).

La autorrealización no se puede intentar por un camino directo, sino que se produce siempre sólo como un efecto secundario no intencionado de la autotranscendencia. El hombre necesita de la comunidad para adquirir su significado pleno y a su vez, la comunidad lo adquiere por la presencia y acción de la persona. Y gracias a esta capacidad de *autotranscendencia*, el hombre puede buscar el bien común, aunque esto le implique tener que renunciar a sus intereses o metas personales, por una causa mayor.

Una renuncia plena de sentido hecha libremente por amor a otra persona, significa grandeza y madurez interior. Frankl, dice que el ser humano verdaderamente se autorrealiza cuando se autotrasciende, para amar a alguien o servir una causa valiosa, y la familia es el ámbito que más favorece la utilización de este recurso espiritual.

“El hombre es tal, sólo en la medida en que se comprende desde la trascendencia, también es sólo persona en la medida en que la trascendencia lo hace persona. Esta llamada de la trascendencia la recibe en la conciencia” (Freire B.J., 2002: 143).

Autotrascendencia entonces se refiere a la capacidad humana de soltarse a sí mismo, de oír a la conciencia, de ampliar su propio horizonte, de sobrepasarse, de estar entregado olvidándose de sí mismo, a algo diferente de sí, perteneciente al mundo y vivido como valioso. El recurso de la autotrascendencia es indispensable ejercerlo si se desea solucionar los conflictos familiares, dando el aporte personal anticipado, el cual es muestra de donación y amor.

Partiendo de la seguridad de que el sentido de vida existe para todo ser humano y toda situación y que el sentido de la vida no se pierde nunca, se hablará a continuación de tres etapas de la vida normal, que llegan a poner en duda: si la vida tiene sentido.

IV.5 Situaciones en las que se pone en duda el sentido de vida

Es conveniente que los padres conozcan que existen situaciones de la vida normal, que al presentar desviaciones, ponen en tela de juicio el sentido de vida.

Estas situaciones para Elisabeth Lukas (2004 b) son las siguientes:

- **Etapas particularmente fáciles de la vida**
- **Etapas particularmente difíciles de la vida**
- **Períodos conflictivos**

Etapas particularmente fáciles de la vida

Etapas en las que no falta casi nada de lo que se desea, salvo una meta hacia la cual avanzar; en la que no se necesita esforzarse ni se aprecia la felicidad presente en su justo valor.

“Resulta curioso observar que las situaciones positivas e incluso óptimas en la vida de una persona también pueden desencadenar <trastornos de adaptación (...). Quien mucho posee (no sólo en sentido material), quien ha logrado gran parte de lo que ansiaba y se había propuesto se halla “en riesgo de vacío>. Significa que está amenazado por una crisis de sentido. La vida fácil vuelve a la persona indolente, insensible y carente de metas; proliferan tendencias narcisistas que frenan su inserción constructiva en el mundo y la vuelven insensible frente a las miserias de los demás” (Lukas, E., 2004 b: 11).

Por extraño que parezca, una etapa particularmente fácil de la vida puede presentar dificultades. Todos sueñan con una existencia holgada y libre de preocupaciones. Pero esto sólo se da en sueños pues, en realidad, la vida cómoda es sumamente problemática, la persona se asfixia en un vacío sin contenido. Si se posee todo no hay desafíos, sin presiones no hay nada que exigirse; sin limitaciones la libertad es un tormento. Es necesaria una tensión sana, que invite actuar.

Tener una vida demasiado fácil, sin retos y objetivos, resulta muy peligroso para los adolescentes, puesto que si están en esta situación, se pueden lanzar a disfrutar de placeres dudosos y haciendo gala de irresponsabilidad, van en pos de sensaciones extremas que les ayuden a vencer el aburrimiento y matar el tiempo. Además, la cultura del narcisismo da como resultado inclinarse hacia tendencias destructivas o autodestructivas.

Si todo da lo mismo, si todo tiene el mismo valor, la moral decrece y se instala el acto sin sentido. Es muy difícil que una persona agradezca lo que tiene y lo valore, si sólo se concentra en lo que no tiene, ¿Cómo encontrarán el sentido? si ignoran y pisotean todo lo valioso que les rodea. Es importante enseñar a los adolescentes en todos los aspectos, a darse cuenta de lo afortunados que son.

En los días buenos surge la pregunta, a veces en forma encubierta ¿Para qué vivir? suena increíble, pero la vida apacible induce, a los excesos más absurdos, los días soleados son también en ocasiones los más aburridos, si no se tiene nada valioso que hacer y las disputas conyugales se vuelven más ridículas. En cambio en los días malos, se plantea la pregunta ¿Para qué sufrir? nadie entiende que le toque justamente a él, haciéndose necesario creer en algo superior para superarlo.

No se está proponiendo de ninguna manera, que a los hijos adolescentes se les haga la vida difícil, pero se sugiere no darles todo sin esforzarse. Es conveniente que se les acerquen contenidos valiosos por los que se sientan demandados e invitados a entregar una parte de sí mismos al mundo.

Etapas particularmente difíciles en la vida

La vida no es fácil, representa desafíos y aprendizajes, contiene situaciones difíciles que no se comprenden, cuando aparecen los problemas serios si no se tiene una fe fortalecida, hace que se dude, si la vida tiene sentido.

“Los seres humanos se transforman cuando vivencian un duro sufrimiento, y frecuentemente viven “después” en forma más consciente, despierta, humilde y sensibilizados para los valores. El que ha vivenciado tiempos difíciles, podrá apreciar mejor el peso más aliviado de los tiempos más llevaderos” (Lukas E., 2004 a: 155).

La vida tiene sentido porque toda la creación está llena de sentido. Y que este sentido es incondicional, que tampoco desaparece cuando la vida se torna desagradable y dolorosa. A los adolescentes no se les debe proteger de las frustraciones, porque éstas los fortalecen cuando tienen un problema serio, sino que hay que enseñarles el camino para asumir una postura proactiva frente a ellas.

“(…) el desarrollo y el crecimiento de la persona no es un camino de rosas; todo el mundo pasa alguna vez por épocas oscuras y tiene deseos incumplidos. ¿Y por ello no se puede perder el equilibrio ni pensar inmediatamente en recaídas en estadios infantiles o en modelos de conducta superados a los que se podría volver? Las frustraciones deben resistirse con valentía, y es precisamente esta resistencia la que contribuye, a largo plazo, a la consolidación de la estabilidad interior” (Lukas E., 2004 c: 98).

Los Educadores Familiares pueden ayudar a las familias en estas etapas difíciles, no propiciando y aumentando la autocompasión, obviamente teniendo cuidado y delicadeza de no ignorar lo trágico del suceso, invitando a vivir como corresponde el duelo de lo perdido. Si el sufrimiento se ve como una prueba o un cometido, será más fácil validar que aunque no se comprenda, todo debe tener un sentido superior.

Períodos conflictivos

En los períodos que le parece a la persona, imposible conciliar lo placentero con lo que se percibe dotado de sentido, y se puede estar conflictuado entre el deber y las inclinaciones, la culpa y el deseo de vivir su vida, lo que se ansía y lo que es permitido, se da una crisis por la falta de congruencia entre el **querer – poder y deber**.

Si no se tiene claro que el actuar humano debe estar orientado hacia los valores y no sólo a lo que se quiere y puede. Se entra en conflicto personal, puesto que los deseos no coinciden con el sentido, justificando entonces la duda si de verdad la vida tiene sentido.

“Toda decisión tiene consecuencias, y algunas personas sienten que el miedo las invaden cuando piensan en esto (...) no hallan forma de armonizar lo que pueden, quieren y deben hacer (...). Por contradictorio que parezca, una de las curiosidades de la vida consiste en que se percibe el sentido con mayor fuerza cuando más incomprensible resulta” (Lukas E., 2004 b: 156-159).

Es tan claro que se vislumbra cuál es el sentido en forma intuitiva, que se entra en conflicto. Si la persona estuviera segura de que lo que quiere es lo correcto y adecuado, lo realizaría y no tendría esta confusión y culpa. Si existe el conflicto, es que la conciencia dice lo que es correcto, se intuye, pero simplemente no se desea tomar la actitud adecuada a favor de lo que tiene sentido. Para evitar este tipo de conflictos, sería conveniente que los adolescentes reflexionaran cómo se sienten interiormente con su respuesta.

Optar por lo que tiene sentido en la familia, implica una donación personal, dar ese aporte anticipado de amor, necesario para resolver conflictos familiares. Los hijos y su sano desarrollo representan un valor primordial y son una fuerza de motivación para que los padres luchen por su familia y traten de reestablecer la armonía familiar, dando cada uno su mejor esfuerzo.

Hay relación estrecha entre la autoestima y el sentimiento de lo que es digno de vivir. Es necesario enseñar a los adolescentes que no es conveniente depender de la aprobación de los demás, deben saber que tienen el potencial espiritual de autoeducarse, que son co-creadores de su propio destino. Los adolescentes tienen que descubrir su sentido de vida, tomar decisiones con sentido y actuar en consecuencia. Y la familia es el ámbito adecuado para sentar las bases y poder lograrlo.

La familia tiene una gran influencia para que los adolescentes descubran su sentido de vida. Y uno de los puntos que deben ser reforzados para lograrlo, es fortalecer la dinámica familiar, reestablecer su armonía y aumentar los lazos de amor que los unen.

El Educador Familiar puede orientarlos a resolver los conflictos intrafamiliares, apoyándose en las sugerencias que a continuación se explicarán.

CAPITULO V

APORTACIONES DE LA LOGOTERAPIA A LA EDUCACIÓN FAMILIAR PARA MEJORAR LA DINÁMICA FAMILIAR

En este capítulo se busca dar algunas pautas, en las cuales el Educador Familiar se puede apoyar para orientar a las familias, a actuar a favor del sentido; ayudando a mantener el vínculo familiar, destacando la importancia de la reconciliación entre sus miembros y la cohesión matrimonial, al hacer hincapié en los lazos de amor que implican unión y entrega.

En las siguientes sugerencias, extraídas de la Logoterapia principalmente de Víktor Frankl y Elisabeth Lukas, se puede observar como esta orientación estará encaminada a solucionar los viejos conflictos familiares, con sólo contar con la buena voluntad de los implicados. Aunque ninguna de las ideas planteadas a continuación son nuevas, si tiene sentido retomarlas con la finalidad de evitar las crisis familiares, recobrar su armonía y al mismo tiempo ayudar a los integrantes de la familia a descubrir su sentido de vida, desde ella, primero el de los padres y después el de los hijos adolescentes.

Cada uno de estos puntos a continuación expuestos, representan guías para mejorar la armonía familiar. Implica que los padres estén dispuestos a autodistanciarse y autotranscenderse para luchar por su familia, a dar su aporte anticipado, optar por lo que tiene sentido; esto en muchas ocasiones representa salirse de su zona de comodidad e ir convencidos tras el objetivo valioso de hacer de la familia un núcleo de amor verdadero.

Las riñas, los conflictos y las desavenencias familiares cuando no se resuelven bien son cargas pesadas que frenan la marcha e impiden avanzar hacia el crecimiento personal y dificultan encontrarle sentido a la vida desde la familia. La familia debe ser el principal valor, para aquellas personas que optaron formarla y vale la pena esforzarse por afianzar los vínculos familiares.

V.1 Algunos obsequios que afianzan los vínculos familiares:

Estos obsequios si se dan mutuamente en la familia, constituyen un factor protectorio para la armonía familiar. Elisabeth Lukas (2003 b), propone:

- Compartir sin reservas las alegrías de los demás
- Regalar tiempo
- Regalar respeto
- Ser agradecido

Compartir sin reservas las alegrías de los demás

Parecería que la envidia es un sentimiento que no se da en la familia. Sin embargo, a veces los miembros de la familia se comportan como si fueran competidores de nacimiento y les resulta difícil conceder al otro lo que le brinda satisfacción, los integrantes de estos círculos se acechan y lo que uno no tiene tampoco lo desea para el otro.

Los hermanos observan celosos, si alguno goza de preferencias y ventajas y reaccionan con agresión abierta o encubierta si creen detectar algo de esto. Los cónyuges se acechan mutuamente para detectar si el compañero demuestra más afecto por los hijos que por ellos. A veces, entre esposos consideran los logros del otro como un fracaso personal. Si el hermano es feliz en su matrimonio, la hermana soltera se siente acomplejada y discrimina a la cuñada, etc.

En el fondo hay un grito de ¿y qué hay de mí?, síntoma de una falta de autoestima, y de actitud reactiva. En la familia, es necesario alegrarse de que los otros miembros obtengan lo que anhelan, sabiendo que cada quien tiene un destino diferente, único e irrepetible. Es una mala costumbre compararse con los demás y peor aún si son de la familia. No envidiar al otro su alegría, su libertad, su éxito, y su peculiar modo de ser, etc., es un regalo que tiene sentido y vale la pena hacerse.

Es más fácil compartir la alegría para las personas que son proactivas, que para los reactivas. Un adolescente proactivo podrá compartir la alegría de que al hermano le den un coche más nuevo primero que a él, autodistanciándose, tomando conciencia que la vida le va dando a cada persona diferentes cosas en diferentes momentos, y que las posibilidades son inagotables en el Universo, teniendo la seguridad de que para todos hay.

Regalar tiempo

Dar parte de su tiempo significa dar una parte de uno mismo, de la vida limitada de la persona. En el tiempo que se ofrece de algún modo se haya contenido el **ser**. Es por eso, que regalar tiempo equivale a una donación personal, representando la realización de sentido a través del ejercicio de los valores vivenciales.

En esta época actual, caracterizada por la lucha competitiva en el trabajo, las distancias que se deben recorrer diariamente, el tráfico, etc., se oye decir que no se tiene tiempo y para lograr o conservar sus fines profesionales y económicos, se tiene que sustraer de algún lado. Por lo que, el ámbito privado del hogar es el primero en pagar el precio, provocando un distanciamiento paulatino de las personas que viven en el mismo espacio, y no se diga de los otros familiares, vecinos, amigos, etc.

La comodidad de la vida moderna se paga con un tremendo alejamiento y soledad, se ha podido observar como aumentan las visitas a especialistas, que perciben honorarios a cambio de estar disponibles por hora. Aunque es una ayuda y causa noble, hay que

tomar consciencia de que la orientación profesional no puede sustituir lo que queda sin solucionar en la familia.

No se pretende proponer de ninguna manera que las personas cambien sus estilos de vida, pero sí que los acomoden de tal manera que le regalen tiempo a sus seres queridos, cada uno en la medida de sus posibilidades. Puesto que dedicarles tiempo, equivale a enviar un mensaje claro de “te quiero”, “me importas”, “eres valioso para mí”. Sentirse valioso, les facilita a los adolescentes, optar por lo que tiene sentido.

Regalar respeto

En la vida no cuenta lo que es fácil o difícil de hacer, sino lo que está provisto de sentido o no lo está; lo que es ético o no lo es. Y como todo ser humano tiene un valor incondicional, merece respeto incondicional.

Las muestras de respeto en la familia deben ser claras y evidentes, no puede faltar la cortesía en la manera en que se habla, se solicita un servicio o un objeto. Resulta claro que para esperar un trato correcto de los demás, primero se debe dar; el amor a los demás sirve de guía e inspiración para cuidarlos y honrarlos. Si en la familia no se vive el respeto y la tolerancia, se está promoviendo que el mundo sea un lugar de violencia y sufrimiento y por tanto dificulta el descubrimiento del sentido de vida para sus miembros.

Para Viktor Frankl (1994 b) el respeto es una actitud profunda y generosa, pues implica el reconocimiento de la riqueza y del potencial en la diferencia. Las personas tienen derecho a pensar diferente, y desde su perspectiva, tienen razón. Ser respetuoso implica empatía y tolerancia, reconoce el valor de cada ser humano, que admite y aprecia su propia unicidad. Si cada quien es único e irreplicable, entonces cada quien es para su sentido insustituible, sólo la persona en particular, puede cumplir aquello que la vida le invita a realizar.

Saberse único e irrepetible, implica querer llegar a ser aquella persona que cada quien está destinada a ser, no significa actuar en contra de nadie sino a favor de sí mismo; el encuentro y la aceptación de este ser particular y único de cada quien, constituye la base de la autoestima y ésta a su vez, es el ingrediente básico de la inteligencia emocional, proactividad y por tanto del bienestar personal. Una de las lecciones indispensables que se tiene que extraer de este siglo es sobre la necesidad de tolerar o aún más, de respetar las diferencias.

A los adolescentes se les facilita descubrir lo que tiene sentido, si reconocen su unicidad, y son conscientes que todo lo que surge de ellos, da forma a su propia identidad; pero vale la pena recordar, que el desarrollo de su identidad, no es por lo que les entrega el mundo, sino por lo que ellos aportan o agregan a éste. Un adolescente que sabe respetar y es tolerante, será un agente proactivo, de cambio positivo para otros.

El respeto es un valor que se aprende en la familia, y depende del tipo de dinámica interna que se vive. Los hijos deben tener un respeto hacia sí mismo y hacia los demás; la moralidad basada en el respeto, no se descubre a una determinada edad como arte de magia, sino que se desarrolla lentamente a través de una serie de etapas en la educación familiar.

El termómetro de la tolerancia y respeto de los adolescentes, será la comprensión que tengan con el punto de vista de los familiares, amigos y conocidos. Por lo que hay que cuidar que no se hagan agravios a nadie.

“La tolerancia no implica aprobar todos los hechos de los demás. Aquellos han de ser juzgados, valorados y recibir nuestra respuesta. Por otra parte, la tolerancia ha de basarse en el verdadero diálogo en que cada uno se sitúa y presenta su forma de ver y de ser y estar en el mundo, al mismo tiempo que se interesa por la propuesta del otro. Este es un requisito esencial para el encuentro”(Noblejas Ma., 2000: 76).

Todas las personas tienen la posibilidad de cambiar si es bien tratado. Si los padres tienen respeto por la intimidad de sus hijos y tolerancia, sin dramatizar, sin enfrentarse, conseguirán de ellos que reconozcan sus dificultades personales y tengan la posibilidad de resolverlas, apoyándose en su juicio crítico.

Es importante que en la familia, los hijos encuentren las pautas y orientaciones sobre la verdad, la formación de la conciencia y la rectitud en las intenciones. La verdad, debe ser defendida en la familia con respeto, perseverancia, tolerancia y amabilidad. Por tanto tiene sentido, que los padres favorezcan el respeto en su familia.

Ser agradecido

Expresar gratitud hacia otro es, junto con los otros obsequios uno de los regalos más valiosos que pueden intercambiar las personas. Es interesante observar que precisamente estos obsequios valiosos no se obtienen con dinero. Su valor radica en que requieren dominio de uno mismo. Regalar tiempo, respeto y gratitud, son obsequios que constituyen un trío imbatible para la preservación de la familia.

Ser agradecido es más que saber pronunciar unas palabras en forma mecánica, puesto que la gratitud es aquella actitud que nace del corazón en aprecio a lo que alguien ha hecho por él, la gratitud no es pagar una deuda, pero sí es reconocer la generosidad ajena.

La gratitud, es un valor que es conveniente fomentar en los hijos desde que son pequeños. Es alarmante ver cómo algunos adolescentes no saben agradecer lo que tienen, no aprecian el esfuerzo de sus padres, porque todo lo han tenido fácil; llegan a creer que todo se lo merecen y que no es necesario agradecer lo bueno que tienen, situación que favorece actitudes de poca empatía con la vida si las circunstancias se tornan un poco difíciles³⁶, entorpeciendo la tarea de descubrir el sentido.

³⁶ Ya se vió en el Capítulo IV.5, cómo en las épocas difíciles es fácil perder el sentido de vida

Una de las dificultades que surgen para los adolescentes para descubrir su sentido de vida, es adoptar actitudes insanas, explicadas a continuación.

V.2 Evitar las cuatro actitudes insanas

La libertad y la responsabilidad constituyen la espiritualidad del hombre. Sin embargo, el hombre de hoy convive con actitudes ante la vida que implican esa fuga de la responsabilidad y temor a la libertad. Al respecto Víktor Frankl (2002) menciona que hay cuatro actitudes insanas que dañan al ser humano en el ejercicio de su libertad:

- **La actitud de la presencia provisional**
- **La postura fatalista frente a la vida**
- **El pensamiento colectivista**
- **El fanatismo**

Estas actitudes insanas, alejan a la persona de poder escuchar y desarrollar su propia conciencia. Y por tanto, le dificultan optar por lo que tiene sentido. Razón por la cual hay que tener cuidado que los adolescentes no adopten estas actitudes.

La actitud de la presencia provisional

De lo único que se dispone es del momento presente, hay que aprovecharlo y vivirlo intensamente, con gratitud hacia la vida y con alegría, conscientes de que cada actuación y decisión, repercute invariablemente en el futuro. El sentido del momento, está sujeto a distintos vínculos: con el presente, del cual se aprende y con el futuro, en donde se colocan las esperanzas. Hay que tener cuidado que los adolescentes, sepan diferenciar entre: otorgar el valor correspondiente al sentido del momento y vivir con actitud provisional.

Vivir con una actitud provisional significa no preocuparse por nada, no planificar nada y no tomar precauciones de ningún tipo. Las necesidades momentáneas se sacian sin tener en cuenta las consecuencias y el futuro.

“El aletargamiento en lo provisional, la autonegación fatalista, la condena generalizada o la rabia fanática generan algo más que estrés emocional. Crean estrés existencial porque niegan lo más humano que posee la persona y sobre lo que se fundamenta la capacidad de ser libre y responsable. Quien huye de la libertad y recela de la responsabilidad enferma por fuerza; quien retorna a la libertad y se enfrenta con la responsabilidad recobra la salud” (Lukas, E., 2001: 60).

Se podría decir que es un “presentismo”, que no es sinónimo de vivir el presente, sino la pretensión de vivir sin proyecto personal y social. La persona que adopta una actitud provisional opina que no es necesario organizar el futuro pues nunca se sabe que va a suceder mañana. Actuar pensando en el porvenir, hacer planes, vivir sabiendo a dónde va, le parece innecesario e ilógico, y sólo se ocupa de una cosa: de vivir al día, desperdiciando su libertad, al buscar sólo el placer inmediato y evitando el compromiso.

Los adolescentes que viven de manera provisional, se pueden cuestionar: ¿para qué estudiar si de todas formas no hay trabajo?, o ¿para qué hacer planes de nuestra relación, si no sabemos si estaremos juntos mañana?

En estas situaciones los adolescentes renuncian a las metas, al compromiso, a luchar por objetivos valiosos, pero curiosamente no renuncian, por ejemplo: a vivir de los padres sin estudiar ni trabajar o a mantener relaciones amorosas que no impliquen afrontar responsabilidades de futuro. El adolescente que vive al día de manera provisional, se deja llevar más por los impulsos y por el goce del momento, olvidándose de ejercitar su inteligencia emocional y ser proactivo.

Toda persona necesita un proyecto de vida, un para qué del día a día y de cada situación. No se puede no pensar en el futuro. Pero el futuro también tiene otro significado cuestionable para la existencia provisional: el de la justificación de ideas fatalistas.

El futuro se vuelve oscuro y fatal, porque, en cierto modo, está lleno de todas las molestias y fastidios que se han ido desplazando hacia él. Si un adolescente no se

organizó para el semestre, al final del mismo se verá envuelto en un sin fin de inconvenientes.

La postura fatalista frente a la vida

Esta actitud consiste en considerar que no es posible, en absoluto, tomar el propio destino en las manos, ya que éste se encuentra determinado por fuerzas o factores diversos, ya sean externos o internos, y desde esta perspectiva, la persona se siente víctima de las circunstancias, no ejerciendo su libertad para cambiar su propia vida ni incidir en el mundo, por tanto, tampoco tiene responsabilidad por la situación personal o social en que se encuentra. Cree que las cosas tienen que ser como son y que no pueden cambiar, quedándole sólo la resignación y victimización.

El peligro para los adolescentes de adoptar esta postura, sería la falta de esperanza en el futuro, porque si ya todo está dicho, qué caso tendría que se esforzaran para ser mejores personas.

“(…) están estrechamente entrelazados los sentimientos de falta de sentido y la falta de esperanza, pero también los sentimientos de falta de sentido y falta de valores en la vida (…) las personas no saben exactamente lo que tienen, sólo saben que no tienen algo. El adolecer de una vida sin sentido, les incita a una búsqueda incansable de experiencias y sensaciones placenteras, lo que les depara frustraciones aun más fuertes (…) además, la persona que ya no percibe absolutamente ningún valor o tarea con sentido en su vida, ve cómo se marchita en ella la más elevada de las aptitudes humanas: la capacidad de autotranscendencia” (Lukas, E., 2003 c: 212-213).

La persona que no ejerce la autotranscendencia de alguna manera le faltará aquello valioso que podría aportar a los demás, pudiendo generar una permanente puesta en duda de si la vida tiene sentido, provocando pesimismo. Muchas inquietudes pesimistas se podrían evitar desde la familia, si se viviera intensamente el sentido del momento, haciendo lo que se debe y estar en lo que se hace, respondiendo de la mejor manera posible a lo que la vida le plantea.

El pesimismo para Lukas (2002 b) es un desaliento paralizante, es el temor de que le vaya mal, lo cual provoca una natural inhibición de sus capacidades, bloqueando las potencialidades de logro; es la interpretación de falta de sueños de sí mismo y del mundo, es el sentimiento de estar perdido en una realidad que se convierte en un constante fastidio y no tiene sentido. Las personas pesimistas sufren más, viven peor, son menos amadas, dramatizan innecesariamente, no resuelven problemas y no tienen amigos. Se enferman con mayor frecuencia y en forma más intensa, y sanan en forma más lenta que otras.

Las personas optimistas poseen una fe. Tienen fe en sí mismos, en su tarea, en el mañana, en la existencia de la esperanza, pero sobre todo en Dios. Le ven un sentido a su existencia, de ahí la importancia que los padres, como ya se ha venido sugiriendo a lo largo del trabajo, eduquen en positivo.

El pensamiento colectivista

El pensar colectivista implica querer pasar desapercibidos, integrarse en la masa, porque da miedo asumir la responsabilidad personal, renunciando, por tanto a sí mismo como persona. La razón del colectivismo según Frankl (2002) reside en esta tendencia a eludir los cometidos que cada persona desde su unicidad tiene que asumir.

Hay que distinguir la masa, de la comunidad. La masa es suma de seres despersonalizados mientras que la comunidad necesita a los distintos individuos. En la masa se nivelan las individualidades y las personalidades desaparecen siguiendo una tendencia hacia la uniformización. El hombre necesita a la comunidad para poder realizarse, porque en la comunidad él podrá aplicar sus talentos y potencialidades.

Al sacrificar la propia opinión por las exigencias del grupo, los hijos sacrifican su opinión por el grupo, y los padres sacrifican por el grupo sus mejores opiniones educativas. Esto enseña a los jóvenes, que es correcto que se masifiquen, que se guíen por la multitud, el mensaje es: compórtate como los demás y procederás bien.

Lo anterior les traerá como consecuencia a los jóvenes cuando sean mayores que no le puedan ver un sentido a su existencia, porque han derrumbado todo su criterio personal, tal como lo plantea Elisabeth Lukas a continuación:

(...) los jóvenes que en la vida no pueden ver un sentido en su existencia, es porque se han derrumbado todos sus impulsos e ideas personales, toda su capacidad de crítica y su fuerza imaginativa, y no ven ninguna perspectiva personal en la vida. No se puede vivir sólo para ser como los otros, y el grupo guarda silencio ante la pregunta sobre la propia vocación y realización en la vida. La agrupación de muchos no puede nunca dar una respuesta a la pregunta sobre la orientación interna del sentido del individuo” (Lukas E., 1980: 181).

No se puede vivir sólo para ser como los otros, y el grupo. El mejor antídoto contra el colectivismo en la adolescencia, es vivir los seis pilares de la autoestima y la proactividad.

Los padres deben tener cuidado de fomentar el juicio crítico y la reflexión, para que reconozcan su unicidad, y no se dejen guiar por la multitud, masificándose, perdiendo su individualidad. Hay que presentarles opciones diferentes, no tiene porque el adolescente tener amigos a costa de abandonar sus intereses personales, pues no son verdaderos amigos.

Fanatismo

El fanatismo existe cuando se compra la idea de que sólo existe una verdad y que una sola persona o grupo son poseedores de ella. Limitando su libertad de elegir.

“El fanatismo implica renunciar a las propias ideas y la propia conciencia al asumir, sin enjuiciar, por la seguridad que le aportan, las ideas, formas de vida, etc., de un líder, un grupo, un partido político, un cantante, etc.

Asimismo, el fanático olvida la personalidad de los otros, su libertad de decisión y su dignidad de persona, de los que no piensan como él pues lo único que importa es su opinión. Sin embargo, el tampoco tiene opinión propia, sino que la opinión pública, que tan fácilmente es tomada por ciertos individuos, lo tiene a él” (Noblejas Ma., 2000: 50-51).

En un pensamiento fanático el fin justifica los medios y los otros pueden ser degradados o ser considerados como simples medios para conseguir un fin. Es necesario tener precaución y enseñar a los hijos adolescentes a tener un juicio crítico, para no aceptar las ideas de otros, sin cuestionarlas.

El fanático puede ser agresivo y la tolerancia es el contrapeso de esa violencia que se genera. La tolerancia es el respeto a la diversidad del “tú”, es el bien supremo y más precioso de una cultura de personas civilizadas. A todos los adolescentes que claman con vehemencia tener “libertad” habría que decirles que nada hace tan libre como una actitud tolerante, y que nada hace menos libre que la intolerancia.

El fanatismo limita la libertad, empobrece el juicio, incomunica, limita la autocrítica y el afán de superación, reduciendo la diversidad y los matices de la vida y en muchos casos desemboca en la negación de la dignidad humana de los otros.

Por otro lado, la tolerancia ha de basarse en el verdadero diálogo en el que cada uno se sitúa y presenta su forma de ver y de ser y estar en el mundo, al mismo tiempo que se interesa por la propuesta del otro. Ser tolerante, es el camino para evitar el fanatismo.

Como conclusión de las cuatro actitudes insanas: la presencia provisional, la postura fatalista, el pensamiento colectivista y el fanatismo, se puede decir que es conveniente que los padres trabajen para evitar que los adolescentes asuman cualquiera de estas posturas, en virtud de que retrasan el crecimiento y madurez personal, además dificultan el poder escuchar su propia conciencia. Al no escucharla, no optan por los valores universales y lo que tiene sentido, por tanto no descubren lo valioso a ser realizado por ellos en su carácter de único e irrepetible.

Para que un adolescente, sea capaz de situarse de forma personal en la sociedad, pueda expresarse y vivir sus valores, será necesaria una identidad sólida y estable, y al mismo tiempo flexible. Esta identidad no debe ser egoísta, centrado en sí mismo, sino que

será en relación con los otros, practicando entonces la autotranscendencia, orientándose a una causa noble, a una tarea llena de sentido o amar a una persona.

Educar en el amor, es una tarea que los padres deben emprender, si quieren colaborar en que sus hijos sean buenas personas.

V.3 Entender que el amor desdichado en la familia, no existe

Todo el mundo tiene una profunda necesidad de ser amado. Pero el que desea ser amado debe ser "AMABLE" en el sentido propio de la palabra, digno de ser amado y comportarse en forma acorde, debe poseer una actitud que facilite el camino al amor.

"El amor ve lo mejor en la gente, lo que puede llegar a ser, en positivo, y hay tres elementos que definen el auténtico amor: el querer, el buscar el bien y buscar el bien del otro en cuanto a otro" (Melendo, T. 2002:15). Los padres cuando educan con amor, buscan el bien de sus hijos, favoreciendo que sean mejores personas. El concepto de amor se relaciona íntimamente con el concepto de servir, es decir, la preocupación sana y genuina por otros traducida en acciones concretas de ayuda, de apoyo y de solidaridad.

Frankl (1994 b) plantea que el amor es la forma más primitiva en un vínculo espiritual entre seres espirituales, reconoce el carácter único e irrepetible de la persona, pero dado que el ser humano no es puramente espiritual, sino que constituye una unión personal compuesta de estratos: físico, psíquico y espiritual, el amor humano se entrelaza con procesos físicos y psíquicos, formando un conglomerado cargado de tensiones. Por lo que amar a alguien, implica autotranscenderse, acto digno de admiración en la persona humana.

Resulta que en ocasiones en las familias, existe alguna persona que está ávida de amor, es la que siempre espera que los demás la amen más, y nunca es suficiente lo que

los otros le dan, suele comportarse de modo que repele el amor, con una extraña mezcla de insensibilidad frente a los demás y extrema susceptibilidad frente a lo propio, se vuelve inoportuna y fastidiosa, impenetrable y enigmática para los que deben tratarla regularmente, por ejemplo: toda expresión del otro la refiere a sí misma y cree oír críticas en palabras sinceras, y toma como desaire personal, como traición, el deseo del otro de estar solo, etc. Esta situación, dificulta la armonía familiar y vuelve el ambiente familiar tenso, no permitiendo la buena comunicación.

Frankl sostiene que, en principio, **no hay amor desdichado en la familia**. Porque el que entrega su amor a una o más personas siente una felicidad que nadie puede arrebatarse, ya sea que “posea” o no a esta persona, o que la respuesta no sea la que esperaba. El amor enriquece necesariamente al que ama. Si ama de verdad.

Dar y recibir van unidos, pero la persona que solo está esperando recibir amor, y tiene su foco de atención en lo que los demás hacen, se encuentra en una actitud egocéntrica y reactiva, poniendo en manos de otros su felicidad, no está responsabilizándose de su propia existencia, y por tanto será difícil que le encuentre sentido a su vida. No sería raro, que se sintiera víctima y tuviera la sensación de que la vida es una carga, demasiado pesada. Está perdiéndose la oportunidad de ser libre, de decidir quien ser, reafirmando que *“Uno es lo que hace, no lo que le hacen”*, evitando caer en la trampa psicológica de la crítica.

V.4 Evitar caer en la trampa de la crítica

Elisabeth Lukas (2002 b: 70 -75) explica que existen trampas psicológicas, no solo están las construidas por uno mismo, sino trampas hechas recíprocamente, en las que las personas caen sin poder salir de ellas. Una trampa es la crítica, puesto que lo que hace la crítica reforzada es provocar realmente la conducta que se critica, aquello en lo que se fija mentalmente y se pone el foco de atención siempre experimenta un refuerzo.

Ejemplo: La madre critica frecuentemente a su hijo adolescente porque no está en casa, éste porque se siente criticado, ya no quiere estar en casa. Al no querer estar en casa, la madre lo critica frecuentemente, volviéndose un círculo vicioso.

Al observar esta situación, se encuentra: **la pérdida de motivación**. Los dos contrincantes se roban mutuamente la motivación para realizar algo pleno de sentido. La madre disminuye con la crítica, la motivación de que su hijo adolescente pase más tiempo en casa y el hijo disminuye la motivación para que la madre lo reciba en forma agradable.

A esta mutua pérdida de motivación se agrega un segundo factor: **la espera**. Cada uno espera que el otro cambie y esa espera sólo produce desesperanza. Desesperanza que es común encontrar en las crisis de motivación y en la mayoría de los conflictos agudos de familia, y que se concentra en la siguiente expresión de resignación que siempre aducen los afectados: “Todo se solucionaría si el otro quisiera y cambiara”.

El Educador Familiar puede explicar a los integrantes de la familia, que esta postura de crítica, los hace caer en una trampa y así no se puede solucionar el conflicto. Será necesario que cada uno de ellos realice un aporte personal que pueda influenciar el clima de la familia positivamente. En el entendido que este aporte, debe ser realizado independientemente del comportamiento de los demás integrantes.

El que se encuentre en una crisis de familia debe lograr un anticipo que aumente la esperanza para la comunidad a la cual pertenece, comenzando consigo mismo, adoptando una postura proactiva. Debe retirar su atención de aquellos que le restan su motivación, y en lugar de ello, llevarla hacia lo que podría ser suficiente motivo para cambiar en forma constructiva el comportamiento propio, cambiar sin exigir que el otro cambie antes, y sin esperar que el otro cambie después, es actuar por amor, autotranscendiéndose. El criterio según el cual ambos deben orientarse es el sentido de su propio hacer y no hacer, y no la actividad o pasividad del otro.

Gracias al autodistanciamiento, el ser humano no depende del comportamiento de la otra persona, reaccionando de acuerdo con ella y pagándole con la misma moneda, o una parecida, sino que es capaz de buscar la mejor manera de comportarse uno mismo y pagar con ésta, la propia “mejor moneda”. Esto exige dos cosas: **firmeza y concordancia**; **firmeza** con respecto a decisiones autónomas, que ya no dependen de decisiones de otros “porque tú no me alabas, yo no hago el esfuerzo” y **concordancia** con la propia conciencia y no exclusivamente de acuerdo al premio o castigo “si tu me alabas, yo me esfuerzo”.

Esto exige que una persona se encamine hacia una dirección no acostumbrada y poco común, que se movilice en dirección del “sentido” aunque su compañero de comunicación esté sumamente alejado del mismo. El que se cambia a sí mismo, creciendo paulatinamente en firmeza y concordancia, con actitud proactiva, logra abrir esas trampas psicológicas que estuvieron cerradas desde hace mucho tiempo, también los otros, impresionados por su ejemplo pueden comenzar a repensar su comportamiento.

Si la madre se alegra de la existencia de su hijo adolescente y opta por lo que tiene sentido en la familia, como puede ser: la armonía, el amor, apoyo, etc., desaparece la motivación de criticarlo fuertemente y por lo tanto aparecerá la motivación del hijo al ser bien recibido, de permanecer más tiempo en casa.

Mantener la familia unida, implica autotrascenderse, en el ejemplo se ve como la madre dejando su actitud reactiva, subordinando sus sentimientos a los valores, despliega sus recursos espirituales, dando el aporte individual necesario para solucionar los problemas familiares, se deja de ver a sí misma y se concentra en lo que es más conveniente para la familia. Cambia de ver las causas a los fines.

V.5 Cambiar de pensamiento: de Causalidad a Finalidad

La desintegración familiar tiene como factores principales, la búsqueda del placer individual y poner la vista sólo en uno mismo. El egoísmo desune a la familia.

La Logoterapia propone que para que la familia sea reanimada; su valor tiene que ser reconocido de nuevo y su importancia ponderada. Para esto se necesita un cambio en la manera de pensar, no pensar sólo en función de las **causas**, sino aprender a pensar también en función de los **fines**, situación que implica posponer los deseos y metas personales por el bien común de la familia, analizando qué respuesta es más conveniente dar.

Pensamiento de causalidad

La conservación armónica de la unidad familiar como comunidad de amor es un **fin**, también lo es que en el hogar sus miembros encuentren paz espiritual, crecimiento personal, aceptación incondicional, apoyo y cobijo. De ahí la importancia de cambiar el pensamiento de causalidad.

Elisabeth Lukas (2004 a) expone como el pensamiento de causalidad investiga las causas en pro de aquello que es. Sin embargo, no siempre la solución a un problema se encuentra en conocer las causas, sobre todo en la comunidad familiar; el conocimiento de las causas verdaderas o hipotéticas con frecuencia empeora más que mejorar la situación, provocando en ocasiones que el resentimiento aumente porque se acentúan las diferencias en lugar de mantener un campo visual de lo que los une.

Si toda la energía se concentra en analizar el porqué el enojo de alguien, y se le pide que de muchas razones por lo que se siente indignado, seguramente las encontrará; justificando su reacción agresiva ante el otro, ya que desde su perspectiva tiene la razón.

Los esposos siempre encontrarán cosas que no les gusten de sus esposas y viceversa, los hijos siempre tendrán algo que reprocharles en su educación a los padres;

si sólo se quiere encontrar las razones o causas de: por qué el matrimonio ya es insoportable, o por qué el adolescente se siente incomprendido, seguro los motivos saltan a la vista y se hacen evidentes; se concentran en lo negativo, en lo que no les gusta, en lo que los separa y desune.

El pensamiento causal pone al descubierto las causas inconscientes de los conflictos humanos y las relaciones fallidas. Por ejemplo: se podría llegar a pensar que las diferencias que tiene una madre con su hijo adolescente se debe a que fue un hijo no planeado o no querido en su momento; sin embargo, hoy por hoy se puede ver que aunque no haya sido bien aceptada la noticia de su llegada en aquella ocasión, la madre a lo largo de la vida, ha sido responsable y lo ha querido mucho, por lo que el argumento original aunque sí tiene influencia, no determinada la relación actual.

No se quiere decir, que no importa saber las causas, de hecho es beneficioso para comprender algunas situaciones, pero sólo se les debe dar el peso pertinente, para buscar la armonía, para ver qué los une como familia, qué se puede rescatar, cómo se puede solucionar, etc. Tampoco se sugiere que se soporte todo, porque entonces no estaría comportándose de un modo digno, como el ser humano que merece respeto.

Hay que recalcar que este tipo de pensamiento causal, es una postura cómoda, que invita a evadir la responsabilidad personal de sus actos y no optar por lo que tiene sentido, que implica inmadurez, que detiene el crecimiento personal, y por ende destruye a la familia. Resultan débiles los argumentos cuando los jóvenes dicen “mis padres son tan cerrados que no puede hablarse con ellos, por eso hace mucho que no les platico nada” o “como me regañan cuando llego tarde, se me quitan las ganas de estar en casa”.

Ya lo dijo Mahatma Gandhi:

“El ojo por ojo sólo llevará a que todo el mundo termine ciego”

Salirse de este pensamiento causal, requiere **dar aportes anticipados** y necesita que la persona, se autodistancie y autotranscenda, que se desprenda de la actitud de víctima, y deje también la respuesta agresiva de “como tu me das, te doy”. Hay que aceptar los datos de la realidad sin cuestionamientos, tal como son, e intentar hacer de ellos lo mejor que se pueda.

“Uno de los puntos más importantes de la terapia familiar centrada en el sentido, es el hallazgo en común de una **“pre-acción- final”**. Esta debe ser realizada por cada uno de los integrantes de la familia para hacer más llevadera la situación para todos, es algo como descifrar aquel aporte propio que aumenta la esperanza en el futuro de la familia unida” (Lukas, E., 2004 a: 60)

El pensamiento de finalidad, no persigue las causas de que es, sino los argumentos de lo que **debe ser**, de lo que tiene sentido en la familia. Al joven del ejemplo anterior, visto desde el pensamiento de finalidad, se le puede motivar para que deje de culpar a sus padres, abandone el papel de víctima, se responsabilice de sus acciones, piense en lo mucho que ha recibido de ellos y reflexione en cómo puede contribuir constructivamente a mejorar la dinámica familiar y lograr una buena comunicación.

Este tipo de pensamiento causal lleva a las personas a considerarse como seres determinados, que sólo reaccionan ante sus circunstancias y según sean tratados. Les imposibilita ser libres, no son proactivos y actúan según los estímulos de los otros.

Se pierden la gran felicidad de autoformarse, de ser libres y decidir como deben, pueden y quieren ser. En realidad no importa tanto lo que el otro haga, porque al final de cuentas uno es lo que hace y no lo que le hacen.

“Lo que le hacen a la persona puede experimentarlo o vivirlo como positivo o negativo, pero su reacción a lo experimentado es su elección y se convierte en su identidad” (Lukas E., 2007: 39). A los adolescentes les debe quedar claro que ellos son lo que hacen. Si miente, es un mentiroso, si dice malas palabras, es grosero; si soporta

heroicamente la dificultad o el sufrimiento, es un héroe, y así sucesivamente. Las decisiones sobre sus actos son decisiones vinculantes sobre su identidad. Lo que le hacen otras personas, puede ser desagradable, doloroso, incluso destructivo, pero no pueden doblegar su identidad sin su consentimiento.

A continuación se expone un ejemplo hipotético de pensamiento de causalidad y se puede observar cómo el desenlace familiar puede cambiar, si se le da el giro a pensamiento de finalidad, optando por lo que tiene sentido.

Hecho: El esposo llega a su casa y como tuvo un problema en la oficina con el jefe, le contesta de forma grosera a la esposa.

Pensamiento de causalidad

Causa: El esposo trato mal a la esposa cuando llegó a casa.

Efecto: Como él, le contestó en forma grosera, ella ya no le habla, y se porta también grosera e indiferente, y deja de cumplir con sus funciones del hogar, sintiendo que no tiene el reconocimiento que merece; además de pensar que no vale la pena esforzarse, si lo único que obtiene es un mal trato.

Él, por su parte, al ver la actitud de ella, incrementa su frustración de un mal día y siente que tampoco vale la pena esforzarse tanto en el trabajo, que todo es un problema y que en ningún lado queda bien, que nada tiene sentido.

En este enfoque causal se resaltan las diferencias y se aumentan los resentimientos al tratar de interpretar la actitud del otro. Ocasionando que sea más difícil una reconciliación.

Pensamiento de finalidad

El pensamiento de finalidad dice Elisabeth Lukas (2004 c) está dirigido hacia una meta, un sentido, un valor, hacia aquello que puede resultar todavía de lo existente, de lo que vale la pena rescatar, buscando lo que une a la familia. Regirse por un pensamiento

de finalidad en la familia, orientará a los distintos miembros hacia una **meta común llena de sentido**, ligando responsablemente a los miembros de la familia entre sí, buscando el bien común y descubriendo a través de un autodistanciamiento el valor del todo, que va más allá de la diferencia.

Retomando el ejemplo anterior: si la esposa tiene un pensamiento de finalidad, tendrá en cuenta la importancia de la armonía familiar, del impacto en la educación de los hijos y de lo valioso que es su matrimonio. A través de un autodistanciamiento, podrá ver que existe la posibilidad de que la actitud de su marido no precisamente tiene que ver con ella, y con una falta de reconocimiento a su labor.

Además, sin un pensamiento prejuiciado y sin tratar de interpretar las intenciones de la actitud de su esposo, ella deja de verse así misma y se autotrasciende, no se engancha en el sentimiento del otro, toma actitud proactiva, utiliza su inteligencia emocional y se preocupa no sólo por lo que ella siente, sino también por que le puede estar sucediendo al esposo, autotrascendiéndose y optando por lo más conveniente para la familia.

Espera un tiempo prudente y le pregunta si él se encuentra bien. Esto no implica, por supuesto que ella valide el comportamiento grosero, sino que busca el modo y el momento para hablarlo, desde otra perspectiva, sin perder de vista el sentido de la familia; al hacerle la pregunta, él se da cuenta que fue injusto y grosero en el trato con ella, lo que le facilita el camino para rectificar si así lo decide.

Con este pensamiento de finalidad, logran ver lo que realmente es importante, y no significa de ninguna manera el sometimiento al otro. Están descubriendo el sentido del momento al responderle de la mejor manera a lo que la vida les demanda.

Si el pensamiento de finalidad se ejercita entre los esposos y se hace hábito en la dinámica familiar, los hijos adolescentes aprenderán a través del ejemplo de sus padres,

que no es necesario polarizar las situaciones y dramatizar tanto. Que sí se puede utilizar la inteligencia emocional y ser proactivo, que no está peleado comportarse de forma digna y al mismo tiempo tratar de comprender al otro.

Además al utilizar el pensamiento de finalidad, reciben los adolescentes el mensaje, de que los conflictos se pueden solucionar de una manera razonable, invitándoles a querer comprometerse, porque estarán teniendo el testimonio de que vale la pena luchar por conservar su familia.

Comprender al otro, implica una renuncia a la tendencia a acusar, puesto que repetir una queja en forma continua va a traer como resultado el alejamiento, perdiéndose la empatía familiar. Cuando predominan las quejas hacen que el otro, pierda su capacidad de acompañarlo en su sentimiento y el resultado es la soledad emocional.

Para la preservación de una familia, la forma acusadora es la más peligrosa. Los integrantes de la familia se ubican paulatinamente en posiciones de defensa. Después de cambiar el pensamiento de causalidad al de finalidad, se tendría que trabajar en evitar las quejas en exceso.

V.6 Ser útil, el esfuerzo de no ayudar ni más ni menos de lo que resulta provechoso para el otro

Es el arte de intervenir en los asuntos familiares de manera provechosa para el otro, o sea para el bien del otro. La disposición de ayudar es poco recomendable cuando no tiene como destinatario a quien se pretende ayudar. La falsa disposición a ayudar no va dirigida al prójimo, sino a uno mismo. Elisabeth Lukas (2003 b) explica que en la familia es conveniente:

- a) Evitar la disposición a ayudar, cuando la ayuda no le sirve al otro.
- b) Suele perjudicar a aquel que, por los motivos que fuesen, opta por dicho comportamiento.

En ocasiones por la propia satisfacción de sentirse necesitados, valorados, queridos y reconocidos, los padres intervienen de una manera que no ayuda al hijo adolescente. A veces, atrás de un aparente altruismo se oculta un sentimiento egoísta.

En la familia, solo lo auténtico sirve y no es posible lograr la voluntad de que otros los necesiten. Dar una ayuda innecesaria a los hijos, provoca una dependencia y evita el crecimiento personal. De hecho en la adolescencia se empiezan a ver los primeros alejamientos, tratando de ganar poco a poco su independencia.

La aparente superdisposición a ayudar de algún padre, cuando no es beneficioso para el hijo, no es ayuda real, porque está pensando en sí mismo. Realizando favores o cosas y esperando ser querido, ser considerado importante, e indispensable; busca conservar su prestigio, su poder e influencia, mantener artificialmente en alto la valoración de sí mismo. Pero, hay que recordar que es necesario educar en libertad a los hijos, por lo que hacerles lo que ellos pueden hacer por sí mismos, no es una buena medida educativa, porque solo fomentando la responsabilidad se puede descubrir el sentido de vida.

Por ejemplo: se pueden ver a esposos que imponen su protección bajo cualquier pretexto, con la esperanza de que aumente el aprecio por ellos. Hay esposas que se desviven en adivinar y cumplir cada deseo de sus cónyuges, con la esperanza de resultarles imprescindibles. Hay hijos que tienen una actitud servil hacia sus padres por miedo a que los rechacen. Hay padres que abruman a sus hijos con sabios consejos, por temor a que los avergüencen en algún momento.

Los padres deben saber respetar espacios, primero los de ellos como cónyuges y después el de los hijos. Es necesario tomar consciencia que cuando la disposición de brindar ayuda y sacrificarse, realmente va dirigida hacia el bien del otro, fortalece al otro, propiciando la responsabilidad de sus actos, al sentirse valioso, capaz de afrontar retos y desafíos, con una sana autoestima, propiciando querer dar lo mejor de sí, y empezando la aventura del descubrimiento del sentido de vida, al dar el **sí** incondicional a ésta.

Una persona que se sabe valiosa y confía en ella misma y sus capacidades, no necesita dedicarse mucho tiempo en pensar en ella, más bien tendrá la disposición de autotranscenderse, ejerciendo los valores vivenciales y evitará la queja permanente.

V.7 Evitar en la familia la queja permanente

La queja permanente y la insistencia respecto a experiencias o enfoques negativos, de parte de algún miembro de la familia, propicia que aquellos que reciben los reclamos constantes se encierren en sí mismos, llegando a hacer oídos sordos. Dejan de escuchar al otro, y se van alejando, provocando una ruptura emocional en la familia. Una persona que no es proactiva tenderá a ver las situaciones con enfoque de víctima y no se responsabilizará de lo que ella emite a los demás.

Elisabeth Lukas (2003 b) menciona que ante tanta queja, y con tal de no sufrir, dejan de interesarse por el otro y se insensibilizan emocionalmente, cerrando los canales de valoración espiritual para no salir lastimados por los reproches continuos, lo que hace de ellos pesimistas crónicos o cínicos maliciosos.

Evidentemente, lo anterior no es que se evite expresar la preocupación o la molestia, pero los padres tienen que ser cuidadosos para que esta forma de comunicación, de queja constante y enfoque negativo, no se convierta en costumbre, debilitando el sistema familiar. Qué ganas tendrán los hijos de llegar a casa, si sólo se les recibe con reclamos.

Los Educadores Familiares deben darse a la tarea de motivar a las familias a renunciar a la queja permanente, factor que pone en riesgo la armonía familiar. Por lo que, sería conveniente orientarlos a poner su foco de atención en las áreas fuertes y utilizarlas de manera creativa. Situación que ayudará a crear una atmósfera de tono sutilmente optimista en el núcleo familiar, que permita que todos los miembros convivan en armonía.

Además, si se logra la colaboración de respetarse mutuamente, será más fácil ayudarlos a desarrollar formas más eficaces de resolver los desacuerdos y conflictos. Un entorno familiar combativo afecta el estado de ánimo y la conducta del adolescente tanto dentro como fuera del hogar, por lo que un buen entorno familiar favorece las relaciones amistosas entre sus miembros.

A los adolescentes hay que enseñarlos a no polarizar sus interpretaciones, es indispensable mostrarles que en la vida hay matices y que si bien es cierto, que hay situaciones negativas que se viven, también lo es, que hay que saber agradecer los aspectos positivos. Eliminar la queja permanente como medio de interacción familiar, ayuda a crear una dinámica que permite el crecimiento de sus integrantes.

Cuando los padres toman conciencia de la trascendencia de la familia y el sentido de su papel o función, así como de la importancia de mantenerla unida como núcleo de amor verdadero, despliegan y ejercitan sus recursos espirituales, facilitándoseles no caer en la hiperreflexión. Descubriendo que la familia representa el lugar idóneo para encontrar su sentido de vida y realizarlo.

V.8 Evitar la hiperreflexión en la familia

Viktor Frankl, en su práctica psicoterapéutica, comprobó que las personas que no tienen confianza en sí mismas y son psicológicamente inestables, tienden a hiperreflexionar, o sea que prestan una exagerada atención a los detalles. Siendo este “circular alrededor de sí mismo” una de las actitudes más peligrosas e insanas, y puede ser considerado como “el enemigo número uno” de la salud y armonía familiar.

Quienes viven constantemente preocupadas por su bienestar, nunca se sentirán bien, y aquellas que continuamente se observan buscándose síntomas de enfermedad, ya están enfermas. La mejor ayuda posible para quien la busca dice Frankl, es desreflexionar, volver la atención hacia una persona, una meta, una causa o tarea llena de

sentido; y la familia lo es, vale la pena luchar por ella, vale la pena esforzarse por rescatarla, como se ha venido exponiendo a lo largo de este trabajo.

El método de la desreflexión consiste en levantar una señal de stop, destinada a frenar de manera inmediata la hiperreflexión patógena del paciente, y una “señal de desvío” que indique una nueva dirección a sus pensamientos, una dirección encaminada al mundo exterior y no egocéntrica, sino centrada en el sentido (Lukas, E., 2003 c: 228).

Es recomendable que el Educador Familiar, utilice el método de desreflexión en la familia, evitando la exageración e intensificación de quedarse pegado en lo irrelevante, tomando los pequeños detalles como trágicos y reaccionando exageradamente ante acontecimientos que no merecen tal agitación, motivándolos a usar su inteligencia emocional. Si los padres hiperreflexionan, cuando se supone son personas maduras, se puede visualizar los resultados en la convivencia familiar que se obtendrán con los adolescentes, que por su naturaleza tienden a exagerar. La casa se vuelve un caos lleno de dramas.

La hiperreflexión como dice Frankl, transforma los pequeños problemas de cada día, en catástrofes, y los obstáculos menores se convierten en insuperables. La vida de una persona atrapada en la hiperreflexión, se vuelve una confusión de incontables posibilidades terribles que pueden suceder y son una carga, aún antes de que efectivamente ocurran. Situación que les impide reconocer lo bueno de sus vidas y de la familia, desestabilizándola enormemente, convirtiendo el hogar en una guerra constante y un campo minado.

“La desreflexión no sólo fija un rumbo para dejar de mirarse a uno mismo, sino también para mirar más allá de uno mismo, lo que significa, al fin y al cabo, una ampliación del horizonte espiritual, una reconstrucción de la autotranscendencia y el descubrimiento de nuevas dimensiones de valor y de sentido para la persona” (Lukas, E., 2003 c: 236).

Si en la familia se hace costumbre, dar el peso objetivo a los problemas y desacuerdos, utilizando la inteligencia emocional y siendo proactivos, dando lo mejor de sí, las personas madurarán y serán capaces de controlar su vida. Los adolescentes aprenderán que no es necesario tanto drama, llegando a comprender algún día, la importancia de la ecuanimidad para resolver los conflictos.

Una manera saludable de tratar con la adversidad en las familias y al mismo tiempo disminuir la afrenta, es evitar rumiar demasiado las diferencias y dificultades cotidianas para que no la desunan y volver la mirada hacia los aspectos positivos que los hace únicos. Enfrentarlas con una actitud equilibrada, sensata y conciliadora requiere desreflexionar y destrabar la comunicación prejuiciosa, optando por el sentido del momento al ver que es lo más conveniente para la familia.

Las relaciones interpersonales son sistemas vivos, los cuales deben estar orientados hacia el futuro. Decaerán si se les priva de esperanza y se les cuelgan pesados lastres del pasado con una comunicación prejuiciosa.

V.9 Destrabar la comunicación prejuiciosa

Elisabeth Lukas (2004 a) señala que algo que daña profundamente la estructura familiar, son las peleas o riñas y provocaciones comunes. Se puede ver como en cuanto se perturba la relación entre los miembros de la familia, esto se refleja en la comunicación no verbal perturbada entre ellos. Ya no hablan “normalmente” el uno con el otro, lo que no necesariamente implican gritos o palabras groseras. Algunas veces sólo permanecen “mudos”. A veces siguen comunicándose verbalmente, por necesidades externas, dando respuestas prejuiciosas. Nada es aceptado o tomado como inocente o ingenuo tal como se ha dicho.

“En la comunicación prejuiciosa, la perturbación se debe a la continua inclusión en la conversación de un pasado común, cargado de precedentes negativos. Al poder excluir durante un tiempo la mencionada inclusión, se renueva la relación de los compañeros de comunicación en el presente, lo que les posibilita superar al fin su pasado común” (Lukas, E., 2004 a: 56)

Cuando las personas tienen un diálogo prejuicioso no le permiten a su interlocutor, una oportunidad de que se normalice nuevamente el diálogo, aún cuando un diálogo “normal” sea el mejor puente para renovar y armonizar la relación perturbada. Y aumentan sus ganas de desquitarse del otro. Pero valdría la pena tomar en cuenta que el sentimiento de la venganza aunque en un principio es dulce, no tarda en hacerse amarga y recae sobre la misma persona. Dicho de otro modo, la venganza es dulce en la contemplación, pero amarga en la ejecución.

A continuación se demostrará con un ejemplo, como un diálogo cotidiano entre un adolescente y su mamá, cambia y se complica, al haber una respuesta prejuiciosa:

Hecho: El hijo está sentado en el sillón, cuando su mamá llega del super.

Hijo (A): Ma, ¿Te ayudo con las bolsas del super?

Mamá (B): No gracias. Eres muy amable. No te molestes. Yo puedo sola.
(Contesta en forma descortés e irónica)

Este diálogo se traduce de la siguiente manera cuando existe una respuesta prejuiciosa:

A (dice): Ma, ¿Te ayudo con las bolsas del super?

B (piensa): Sí claro, ahora sí me quieres ayudar. Eres un convenenciero
¡Seguro necesitas un permiso o dinero!, eres un convenenciero
(lo piensa pero no lo dice)

B (contesta): No gracias. Eres muy amable. No te molestes. Yo puedo sola.

La respuesta prejuiciosa de **B** deriva de lo pensado por **B**, pero **A** no sabe lo que **B** ha pensado. Por lo cual para **A** la respuesta es, desde su pregunta, inexplicablemente descortés. Si **A** ahora reacciona molesto, irrespetuoso o toma una actitud indiferente, sería

la reacción espontánea a una respuesta incomprensible que recibió; pero para **B**, que no parte de una respuesta incomprensible, pues conoce lo que ella pensó, la reacción de **A**, a lo que **B** le contestó, confirma que **A** “es un convenenciero”. Como consecuencia, ambas personas no pueden deshacerse de la idea que sus reacciones de rechazo de ayuda y descortesías sean justificadas y por eso deben ser mantenidas en el futuro.

Si **A** y **B** no tuviesen un pasado en común, **B** probablemente contestaría en forma inocente: “Sí, gracias por tu ayuda, que amable”.

Un diálogo prejuicioso sólo puede normalizarse por medio de la renuncia a respuestas prejuiciosas. Esto significa, que cada uno debe aprender, y tomarlo muy seriamente como un deber, dar respuestas a lo dicho por el otro y no a lo pensado por él mismo. O sea, hacer el esfuerzo por tomar el diálogo como si no existiera un pasado común.

Esto no implica que aquellos detalles desagradables que ocurrieron aún molesten en el presente, pero se invita a no involucrarlos en una situación nueva, que no tiene relación alguna. Sólo entonces ambos volverán a un estilo de diálogo que les permitiría reestablecer su comunicación y recobrar la armonía.

Siguiendo a Elisabeth Lukas, en resumen se puede decir, que para normalizar las relaciones interhumanas perturbadas, se tendría que:

- a) Normalizar el diálogo, haciendo el esfuerzo de ignorar los antecedentes, lo que mejora “automáticamente” la relación.
- b) Luego de normalizar la relación mejorada, arreglar antecedentes, lo que nuevamente permite que el diálogo “automáticamente” transcurra en forma normal. Pero separando eventos.
- c) La parte no automática, que depende de una regulación consciente y una dirección voluntaria, es la renuncia de otorgar a los antecedentes continuamente un nuevo lugar en el presente.

El diálogo anterior con la nueva fórmula sería:

A (dijo): Ma, ¿Te ayudo con las bolsas del super?

B (contestó): No gracias. Eres muy amable. No te molestes. Yo puedo sola. Pero al acordarse que debe responder a lo dicho, como si no existiese antecedente, completa la frase diciendo:

“Bueno, la verdad es que vengo cansada, sería bueno tener tu ayuda”. Gracias.

Los antecedentes y las heridas tal como lo explica E. Lukas, no desaparecen simplemente por ningún método, pero al dejar la respuesta prejuiciosa, puede que dejen de ser virulentas más rápido, porque se le da al otro la oportunidad de sentirse necesitado y por tanto obtener una acción buena de él, independientemente del pasado. Es como si capa por capa se colocará un vendaje alrededor de ellas, se vierten palabras corteses y de contenidos objetivos, sin ser ofensivos y tener sutilezas escondidas.

Lukas, menciona como cada uno de los lados comienza a respirar con alivio, nuevamente pueden ser empáticos y conversar el uno con el otro, sin por eso compartir necesariamente la misma opinión. Es posible expresarse en una atmósfera sin enemigos. Todavía puede lastimar el recuerdo del pasado en sus mentes, pero lengua y oídos ya no son su portavoz, ni su eco, lo dicho y lo escuchado se ha convertido en positivo, se ha descubierto el sentido del momento. Lo pensado y lo sentido se adherirán paulatinamente, más tarde.

Si **A** y **B**, en lo sucesivo continúan renunciando a las contestaciones y diálogos prejuiciosos, llegará el momento adecuado en que les será posible expresar abiertamente sus viejos problemas y diferencias, sin sentirse agredidos, y llegar a acuerdos y superarlos. Los integrantes de la familia pueden efectivamente acercarse más si expresan sus diferencias, las reconocen y acuerdan estar en desacuerdo.

En este ejemplo, es claro como la mamá tuvo que ejercitar los dos recursos de la dimensión espiritual: la autotrascendencia y el autodistanciamiento, además de optar por

el sentido, realizando valores vivenciales. Hizo el esfuerzo de autotrascenderse y tener un pensamiento de finalidad con el hijo. Los hijos adolescentes, pueden aprender a regular los pensamientos prejuiciosos y a darle la oportunidad al otro de congraciarse. Pero son los padres los que tienen que dar el primer paso y poner el ejemplo de “amor incondicional”, aceptando la persona del hijo, aunque no se esté de acuerdo con algunas de sus actitudes y comportamientos.

La mamá tuvo que autodistanciarse porque sólo así se puede separar del pasado, por lo que está respondiendo al sentido del momento presente, esforzándose por dar la mejor respuesta posible, otorgando su aporte personal anticipado, segura de que su finalidad es favorecer la armonía familiar, recibiendo del otro sólo lo expresado por él en ese instante. El sentido del momento es colocado por arriba del pasado, signo de autodomínio.

Los padres deben actuar proactivamente a favor del sentido, guiados por los valores, armonizando su obrar real con aquello éticamente aceptable, fundamentado en la conciencia moral, haciendo su contribución para el mejoramiento y crecimiento personal de todos los miembros de la familia y para crear un mundo mejor. Porque no se logrará un mundo más pacífico y justo, mientras en la familia no reine la aceptación incondicional, el amor verdadero, la comprensión, la tolerancia, la cordialidad y el respeto mutuo.

Los adolescentes necesitan de la firmeza amorosa de parte de sus padres, afianzándose en ellos mientras crecen. Requieren sentir que los adultos están a su lado, seguros de lo que hacen con su educación, decidiendo a favor de lo que tiene sentido. Es importante para su seguridad, contar con padres valientes, y a pesar de que en ocasiones demuestran que no requieren protección, sí solicitan sentirse queridos, incluidos, aceptados e importantes en su familia. Lograrlo, precisa que la dinámica familiar sea reestablecida y potenciada, tarea en la cual puede ayudar eficazmente el Educador Familiar.

El sentido de vida, está ligado con la **acción** y relacionado con el **deber ser, los valores y el bien común**. Amar a los hijos, implica conducirlos hacia el bien. Lo anterior requiere que los padres, redescubran y valoren su papel y función dentro de la familia, redimensionando su aportación como seres únicos, irrepetibles e insustituibles. Al mismo tiempo se vuelve indispensable un ejercicio adecuado de la autoridad paterna y una educación en el binomio inseparable libertad – responsabilidad, puesto que sólo responsabilizándose de su existencia, conseguirán valoraciones que estén en consonancia consigo mismo.

Que los adolescentes se consideren como seres valiosos de aportaciones, propicia que asuman una actitud proactiva y sean capaces de subordinar sus sentimientos a los valores, encaminándose hacia tareas y objetivos valiosos, dignos de ser realizados por ellos, descubriendo entonces su sentido de vida, al visualizar que su presencia en este mundo hace la diferencia. Dando el **sí** incondicional a la vida, a pesar de las circunstancias.

Se puede descubrir el sentido de vida personal desde la familia, es urgente luchar por revitalizarla.

REFLEXIONES FINALES

- La familia es la encargada del cuidado y educación de sus miembros, propicia su perfeccionamiento y favorece la estabilidad integral de sus integrantes. Los padres, como primeros educadores, deben educar en totalidad a sus hijos, viéndolos como una Unidad tridimensional de cuerpo - mente y espíritu, y reconocer su unicidad, como seres únicos, irrepetibles, irremplazables e insustituibles.
- En la familia la persona aprende a vivir autónoma, libre y responsablemente. La familia al ser el núcleo de amor verdadero, da a sus integrantes la posibilidad de descubrir una existencia llena de sentido. Le ayuda a descubrir su vocación y sentido de vida.
- La familia enseña a los hijos a ser personas, los educa a crecer en libertad, orienta sus decisiones respetando su autodeterminación. Da elementos de reflexión en sus elecciones, orientadas a la verdad y el bien, promueve la libertad responsable, para convertirse en un agente de cambio positivo en la sociedad.
- La familia aporta las bases para la construcción de una sana autoestima en los hijos, proporcionándoles elementos de apoyo que les ayudará a enfrentarse a los desafíos de la vida y sentirse merecedores a la felicidad, comprometiéndose con causas valiosas, descubriendo así su aportación singular a la construcción de un mundo mejor.

- Es en la familia en donde se forman las plataformas para la elaboración del propio proyecto vital de los hijos adolescentes, y supone un buen uso de la libertad y responsabilidad como algo trascendental en su vida. Situación que invita a considerar, la relevancia de una autoridad bien ejercida de los padres para conducir a sus hijos hacia la plenitud.
- Es la familia quien enseña a educar las emociones de los hijos, por medio del ejemplo cotidiano; y le proporciona los elementos que le servirán en la interrelación mente y emoción (Inteligencia Emocional) y ser personas proactivas. La vida no está exenta de conflictos y el manejo adecuado de las emociones, ayudará al adolescente a enfrentarlos adecuadamente.
- En el ámbito familiar debe existir un diálogo espiritual. Si en una familia no hay comunicación profunda, se propicia que el hogar sea un ambiente de aislamiento y poca participación, haciéndolo superficial y poco afectivo para el crecimiento personal, dificultando el descubrimiento del sentido de vida. Corresponde a los padres favorecer una comunicación apoyada en el respeto, tolerancia, aceptación incondicional, comprensión y empatía.
- Para la conservación de la familia, será indispensable que sus integrantes busquen el bien común, optando por lo más conveniente para su fortalecimiento. Toda persona que decide formar una familia, su valor principal deberá ser ésta. Por lo que la familia ha de ocupar un lugar prioritario dentro del sistema de valores que orientan la vida personal.
- La adolescencia es una etapa que representa una gran oportunidad para descubrir su sentido de vida. El adolescente requiere experimentar que su vida tiene sentido, si cree que no lo tiene, puede caer en la frustración y crisis existencial; y puede llegar al vacío, inclinándose por conductas autodestructivas y adicciones.

- La tarea fundamental de la adolescencia es la construcción de su identidad propia y diferenciada, además de la elaboración de un proyecto vital en sus distintas esferas. Es una etapa de transición, de formación y de riesgo, pero al mismo tiempo es un campo fértil para desplegar sus recursos espirituales y descubrir su sentido de vida. El Educador Familiar es el profesional que orienta a los padres para que puedan educar a sus hijos en esta etapa de transición, de formación y de riesgo, pero al mismo tiempo de oportunidades.
- El adolescente ha de buscar cuál es su contribución al mundo, cuál es su misión intransferible, en las situaciones concretas y cotidianas que vive. Concientizando que sus decisiones de hoy, repercuten invariablemente en su futuro. Deben saber que todo lo que ellos emiten al mundo, da forma a su propia identidad, porque *“uno es lo que hace y no lo que le hacen”*.
- Los adolescentes requieren una educación familiar apoyada en valores para ser necesitados, requieren sentirse útiles y valiosos para algo o alguien en algún momento y lugar. Por lo que educarlos como seres de aportaciones, contribuirá al fortalecimiento ante los inconvenientes de la vida y a estar capacitados a sacar lo mejor ante cualquier situación. *“Lo resistes todo porque la vida te necesita”*, con este enfoque la vida siempre valdrá la pena vivirla, la vida tendrá sentido.
- Los padres pueden ayudarles a los adolescentes a descubrir su sentido de vida, para lograrlo es necesario que primero ellos trabajen en descubrirlo, lo reconozcan y lo realicen en sus vidas. El sentido de vida no sólo se refiere al significado de las cosas, está ligado con la acción y relacionado con el deber ser y los valores.
- El adolescente necesita descubrir su sentido de vida y para ello es necesario el ejercicio adecuado de la libertad personal. Es indispensable que se construya a sí mismo, responsabilizándose de su existencia. Debe saber que sólo siendo responsable de sus actos puede responder a la vida con sentido.

- El sentido de vida radica en la vida misma y en situaciones concretas. Por lo que cobra relevancia prestarle atención al sentido del momento, el presente es de lo único que se dispone para autotransformarse y llegar a ser quien debe- puede y quiere ser. Cada quien, es insustituible para su sentido, sólo la persona en particular, puede cumplir aquello que la vida le invita a realizar de manera individual. A los adolescentes se les facilita descubrir lo que tiene sentido, si reconocen su unicidad.
- El sentido de vida no se descubre con preguntas, sino dando la mejor respuesta a las demandas de la vida, mediante acciones responsables ligadas con el *deber ser* y los *valores de creación, vivenciales o de actitud*.
- El sentido de vida debe ser descubierto de manera individual, nadie puede dárselo a otra persona. El sentido de vida es personal, por tanto debe ser encontrado por cada uno, los padres no pueden dárselos a sus hijos, son ellos los que deben buscarlo. Desarrollando su conciencia moral, la cual tiene relación directa con el buen ejercicio de la autoridad paterna, con el apoyo y el desarrollo moral de los padres.
- Optar por lo que tiene sentido, implica una donación personal, dar ese aporte anticipado de amor, necesario para resolver conflictos familiares. Los hijos y su sano desarrollo representan un valor primordial y puede ser la motivación de los padres para reestablecer la armonía familiar, utilizando los dos recursos de la dimensión espiritual: autodistanciamiento y autotrascendencia.
- El Educador Familiar puede ayudar a los integrantes de la familia a elaborar un proyecto con sentido de su existencia, apoyándose en valores y virtudes, con la finalidad de fortalecer esta institución educativa, reforzando los lazos que los unen y manteniendo un enfoque positivo. Debe estar convencido que la vida siempre tiene sentido bajo cualquier circunstancia.

BIBLIOGRAFÍA PRIMARIA

- ALLPORT, Gordon (1968), *The person in psychology*, Editorial Beacon Press, Boston.
- ABERASTURY, Arminda y KNOBEL, Mauricio (2004), *La adolescencia normal, un enfoque psicoanalítico*, Editorial Paidós Educador, reimpresión, México.
- ALONSO, Norma (2006), *Educación emocional para la familia, encuentro de esencias*, Editorial Editorial Producciones Educación Aplicada, México.
- BRANDEN, Nathaniel (1995), *Los seis pilares de la autoestima*, Editorial Paidós, 1º reimpresión 2005, México.
- BRANDEN, Nathaniel (1998), *La autoestima de la mujer: desafíos y logros en la búsqueda de una identidad propia*, Editorial Paidós, 1º reimpresión, México.
- BRANDEN, Nathaniel (1999), *La autoestima en el trabajo*, Editorial, Paidós Plural, 1ª. edición, México.
- BRANDEN, Nathaniel (2003), *El poder de la autoestima: cómo potenciar este importante recurso psicológico*, Editorial, Paidós, 2ª. edición, México.
- CASTILLO C., Gerardo (1999), *Preparar a los hijos para la vida*, Editorial Palabra, 5ª.edición, Madrid, España.
- CASTILLO C., Gerardo (2002), *El adolescente y sus retos*, Editorial Pirámide, 2da. reimpresión, Madrid, España.

- CHAVARRÍA O, Marcela (1991), *Paternidad y trascendencia*, Editorial Minos, México
- CHAVARRÍA O, Marcela (2005), *El reto en la educación de los hijos, compendio de pedagogía familiar*, Editorial Trillas, México.
- COVEY R, Stephen (1989), *Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva*, Editorial Paidós, México.
- COVEY, Sean (1998), *Los 7 hábitos de los Adolescentes altamente efectivos: la mejor guía para el éxito juvenil*, Editorial Grijalbo, 18ª. reimpresión 2005, México.
- COVEY R, Stephen (2006), *Los 7 hábitos de las familias altamente efectivas*, Editorial de Bolsillo, Paidós, México.
- FAST, Julios (1994), *El sublenguaje del cuerpo*, Editorial Paidós, Barcelona, España.
- FLEMMING, Don (1992), *Cómo dejar de pelearse con su hijo adolescente*, Editorial Paidós, México.
- FRANKL, E. Viktor (1987), *El hombre doliente. Fundamentos antropológicos de la psicoterapia*, Editorial Herder, Barcelona, España
- FRANKL, E. Viktor (1992), *Teoría y terapia de la Neurosis*, Editorial Herder, Barcelona, España.
- FRANKL, E. Viktor (1994 a), *Logoterapia y Análisis Existencial*, Editorial Herder, Barcelona, España.

- FRANKL, E. Viktor (1994 b), *La voluntad de sentido*, Editorial Herder, Barcelona, España.
- FRANKL, E. Viktor (2001 a), *El hombre en busca de sentido*, Editorial Herder, 21ª edición, Barcelona, España.
- FRANKL, E. Viktor (2001 b), *Psicoanálisis y Existencialismo de la Psicoterapia a la Logoterapia*, Editorial Fondo de Cultura Económica, México.
- FRANKL, E. Viktor (2002), *La presencia ignorada de Dios*, Editorial Herder, 11ª edición, Barcelona, España.
- FREIRE, B. José (2002), *El humanismo de la logoterapia de Viktor E. Frankl: la aplicación del análisis existencial en la orientación personal*, Editorial EUNSA, 1ª edición, Navarra, España.
- GOLEMAN, Daniel (1995) *La inteligencia emocional, por qué es más importante que el cociente intelectual*, Editorial Javier Vergara, Editor, México.
- ISAACS, David (2003), *La educación de las virtudes humanas y su evaluación*, 13ª reimpresión, Editorial Minos, México.
- Juan Pablo II (1993) Documentos Pontificios 16, *Exhortación Apostólica, Familiares Consortio. Al Episcopado, al Clero y a los Fieles de toda la Iglesia sobre la misión de la familia cristiana en el mundo actual*, Editorial Basilio Nuñez, México.
- LÓPEZ DE LLERGO, Ana Teresa (2001), *Educación en valores, educación en virtudes*, Editorial CECSA, México.

- LEVETON, Eva (1987), *El adolescente en crisis, orientación con terapia familiar*, Editorial Pax, México.
- LUKAS, Elisabeth (1980), *Tu familia necesita sentido*, Editorial Ediciones LAG, México.
- LUKAS, Elisabeth (2001), *Paz vital, plenitud y placer de vivir, los valores en la logoterapia*, Editorial Paidós, España.
- LUKAS, Elisabeth (2002 a), *También tu sufrimiento tiene sentido, alivio en la crisis a través de la logoterapia*, Ediciones LAG, México
- LUKAS, Elisabeth (2002 b), *Una vida fascinante, en la tensión entre ser y deber ser*, Editorial San Pablo, Argentina, Buenos Aires.
- LUKAS, Elisabeth (2003 a), *También tu vida tiene sentido*, Editorial LAG, México.
- LUKAS, Elisabeth (2003 b), *La felicidad en la familia, comprender, aceptar y amar*, Editorial San Pablo, Argentina.
- LUKAS, Elisabeth (2003 c), *Logoterapia: la búsqueda de sentido*, Editorial Paidós, México.
- LUKAS, Elisabeth (2004 a), *Psicoterapia en dignidad, apoyo para la vida con orientación hacia el sentido según Viktor Frankl*, Editorial San Pablo, Buenos Aires Argentina.
- LUKAS, Elisabeth (2004 b), *Psicología espiritual, manantiales de vida plena de sentido*, Editorial San Pablo, Argentina.

- LUKAS, Elisabeth (2004 c), *Equilibrio y curación a través de la logoterapia*, Editorial Paidós, México.
- LUKAS, Elisabeth (2005), *Libertad e identidad. Logoterapia y problemas de adicción*, Editorial Paidós, 1º edición, México.
- LUKAS, Elisabeth (2006), *Ganar y perder: La logoterapia y los vínculos emocionales*, Editorial Paidós, España.
- LUKAS, Elisabeth (2007), *El sentido del momento, aprende a mejorar tu vida con Logoterapia*, Editorial Paidós, México.
- LLANO C., Rafael (2001), *La alegría de vivir*, Editorial Minos, México.
- MÄRTIN, Doris (2003), *EQ: Qué es inteligencia emocional: cómo lograr que las emociones determinen nuestro triunfo en todos los ámbitos de la vida*, Editorial Selección EDAF, 5º edición, España.
- MELENDO G., Tomás (2002), *Ocho lecciones sobre el amor humano*, Editorial Rialp, 4º edición, Madrid, España.
- NOBLEJAS, Ma. Ángeles (2000), *Palabras para una vida con sentido*, Editorial Desclée de Brouwer, 2º edición, Bilbao, España.
- OLIVEROS, F. Otero (1995), *Qué es la Orientación Familiar*, Editorial EUNSA, 4º edición, Navarra, España.
- OLIVEROS F, Otero (1998), *Relaciones humanas en la familia*, Editorial Minos, México.

- OLIVEROS F., Otero (1999), *La libertad en la familia*, Editorial Minos, 2° reimpresión de la 1era. edición, México.
- OLIVEROS F, Otero (2001), *Autonomía y autoridad en la familia*, Editorial Minos, 1era reimpresión de la sexta edición, México
- PLIEGO BALLESTEROS, María (1994), *Tu familia merece libertad*, Editorial Minos, 3° edición, México.
- PLIEGO BALLESTEROS, María (1995), *Los valores y la familia*, Editorial Minos, México.
- PRADO DE AMAYA, Evelyn (2004), *Padres obedientes hijos tiranos: una generación preocupada por ser amigos y que olvidan ser padres*, Editorial Trillas, 1era. reimpresión, México.
- QUINTANA, José María (1993), *Pedagogía familiar*, Editorial Narcea, Madrid, España.
- ROJAS, Enrique (2003), *El amor inteligente, corazón y cabeza: claves para construir una pareja feliz*, Editorial Planeta, Madrid, España.
- SAAVEDRA, S. Manuel (2004), *Cómo entender a los adolescentes para educarlos mejor*, Editorial Pax, México.
- SÁNCHEZ, M. Mar (2001), *¿Por qué esperar a estar casados? Si ya nos queremos*, Editorial Desclée de Brouwer, Bilbao España.
- VILLALOBOS, Marveya (1996), *Educación Familiar*, Editorial Trillas, México.

- WOOD, Robert y TOLLEY Harry (2007), *Mide tu inteligencia Emocional*, Editorial Punto de Lectura, México.
- YEPES S., Ricardo y ECHEVARRÍA, Aranguren (1999), *Fundamentos de antropología, un ideal de la excelencia humana*, Editorial EUNSA, 4ª. edición, Navarra, España.

BIBLIOGRAFÍA SECUNDARIA

- ACEVEDO, Gerónimo (2005), *Lo heredado, lo aprendido y lo construido desde Viktor Frankl*, Editorial Asociación Iberoamericana de Logoterapia, Argentina.
- CANCHÉ, Novelo, P. Luis (2003), *Comunicación e integración familiar*, Editorial Nueva Conciencia, México.
- CARLSON, Richard (2003), *No te ahogues en un vaso de agua, la familia en armonía: evita que la rutina controle tu vida y atesora el cariño de tus seres queridos*, Editorial. Alamah, México.
- CARRERA LOMELÍ, Miguel y Tita (2008), *Cómo crecer con los hijos, la familia como proyecto de vida*, Editorial. Trillas, México.
- CASTRO C., José Luis (2001), *Inteligencia Emocional, Construye hoy el mañana de tus hijos*, Editorial Leo, México.
- CHAVARRÍA O, Marcela (2002), *¿Qué significa ser padres?*, Editorial Trillas, 2ª Edición, México.
- COROMINAS, Fernando (2001), *Cómo educar la voluntad*, Editorial Minos, México.
- COVEY R, Stephen (2005), *El 8º hábito, de la efectividad a la grandeza*, Editorial De Bolsillo, Paidós, México
- DÍAZ, Carlos (2003), *Atajos de sabiduría*, Editorial Desclée de Brouwer, España.

- DUCLOS, Germain (2003), *Escuela para padres: cómo desarrollar la autoestima en los adolescentes*, Editorial Quarzo, México.
- ESCALANTE, Francisco (2006), *Cómo prevenir conductas destructivas*, Editorial Producciones Educación Aplicada, México.
- GOLEMAN, Daniel (2006), *La inteligencia social, la nueva ciencia para mejorar las relaciones humanas*, Editorial Planeta, México.
- GONZÁLEZ R. Mariano (2003), *Colección: Guía de Padres: La Adolescencia: edad crítica*, Editorial Edimat Libros, España.
- GRIFFIN MD, Glen (1999), *La educación se recibe en casa: nueve principios para los padres de hoy*, Editorial Norma, México.
- GUARDINI, Romano (1959), *La aceptación de si mismo: las edades de la vida*, Editorial Parroquial de Clavería, México.
- GREENSPAN, Stanley (1997), *Las primeras emociones*, Editorial Paidós, Barcelona España.
- IBARRA RAMOS, Ramón (2000), *Empresa- Familia. Una relación constructivista*, Editorial Trillas, México.
- ISAACS, David (1991), *Dinámica de la comunicación en el matrimonio*, Editorial EUNSA, 2ª. Edición, España.
- ISSACS, David y ABRIL, Ma. Luisa (1998), *Familias contra corriente*, Editorial Minos, 2ª. reimpresión de la 1ª. impresión, México.

- KUSHNER, Harold (2002), *Dar sentido a la vida*, 1° edición, Editorial Emecé, Buenos Aires, Argentina.
- LÓPEZ DE LLERGO, Ana Teresa (1999), *Valores, valoraciones y virtudes: Metafísica de los valores*, Editorial CECOSA, 1° a reimpresión, México.
- LUKAS, Elisabeth (2002), *En la tristeza pervive el amor*, Editorial Paidós, España.
- LLANO C., Rafael (2002), *El optimismo*, Editorial Minos, 5ª. reimpresión, México.
- LLANO C., Rafael (1999), *Formación de la inteligencia, la voluntad y el carácter*, Editorial Trillas, 1era. reimpresión 2005, México
- MARTÍNEZ O., Lilia (2003), *Autoconocimiento y comunicación humana*, Editorial Univ. Iberoamericana, México.
- MILANO F., Juan José (2007), *El corazón de Agustín en Viktor Frankl*, Editorial Lumen, México.
- ORIZA V., Jorge A (2000), *La inteligencia emocional en el matrimonio, valores, sentimientos y actitudes*, Ediciones Étoile, 2ª. Edición, México.
- QUINTANILLA, Beatriz (2003), *Personalidad madura, temperamento y carácter*, Ediciones Cruz O. México
- ROJAS, Enrique (1998), *El hombre Light, una vida sin valores*, Editorial Temas de Hoy, Madrid, España.

- SIMMONS, Steve y John (1999), *EQ, como medir la inteligencia emocional*, Editorial EDAF, Madrid, España.
- STENSON B., James (2003), *Mejores padres, mejores hijos*, Editorial Minos, 4ª. reimpresión de la 1ª. edición, México.
- SCHMILL, Vidal (2004), *Disciplina inteligente*, Editorial Producciones Editorial Aplicada, México.
- Sociedad Mexicana de Psicología (2007), *Código Ético del Psicólogo*, Editorial Trillas, 4ª. edición, México.
- URPÍ, Montse (2004), *Aprender comunicación no verbal, la elocuencia del silencio*, Editorial Paidós, México.
- VAREA, J.L. y ALBA, Javier (1998), *El tiempo libre de los hijos*, Editorial Minos, 6ª edición, México.
- VILADRICH, Pedro J. (1990), *El compromiso en el amor*, Editorial Loma, México.
- YEPES S., Ricardo (2001), *Entender el mundo de hoy*, Editorial Rialp, 4ª. edición, Navarra, España.