

# Apuntes de **FAMILIA**

... ¿Y cuál es su proyecto de vida?

Familia  
La mejor escuela para la paz

Rescatemos el sentido de la Navidad

***Amor y felicidad,***  
una invitación de la juventud

Instituto de la Familia

*En esta época*  
**regala**  
*algo diferente...*

BONO DE SUSCRIPCIÓN POR UN AÑO  
(4 Ediciones)  
impresas y/o digital



Universidad de  
**La Sabana**

Consíguelo Aquí:  
**Instituto de la Familia**

Edificio E2, primer piso.

8615555/6666 ext: 43101 - 43102

310 200 3518

[instituto.familia@unisabana.edu.co](mailto:instituto.familia@unisabana.edu.co)

[www.revisterovirtual.com](http://www.revisterovirtual.com) busque Apuntes de Familia

# ¡Tiempo de descanso!

Recomendaciones para compartir en familia con alegría

## 1 Mantenga algunos horarios fijos

Si bien en vacaciones todos se pueden levantar o acostar un poco más tarde, no se trata de que los niños o jóvenes se queden toda la mañana durmiendo y se acuesten pasada la media noche. Por ello es importante acordar en familia los horarios para que todos los conozcan y los cumplan. Puede haber excepciones para salidas especiales o eventos programados.



## 2 Asigne tareas, invite a los hijos a colaborar

Esta es una época propicia para repartirse responsabilidades en casa o en el lugar donde se den las vacaciones. Cada uno, según la edad, puede encargarse de una actividad específica, además del arreglo personal y el de la habitación. Sacar el perro al parque, poner la mesa, lavar el carro... son tareas que ayudan a unir la familia y apreciar el hogar. Sin duda es una forma efectiva de compartir y, si se hace con alegría, la mejor táctica para atesorar momentos inolvidables en familia.

## 3 Que los planes sean para todos

A la hora de elegir a dónde ir de vacaciones, que esta decisión involucre los gustos de toda la familia. Se trata de vivir una experiencia divertida para todos pero –además– es el momento ideal para compartir, con tiempo para los esposos y un espacio exclusivo para cada hijo. En la vida cotidiana no se presenta con tanta frecuencia esta oportunidad.



## 4 Comparta con otros

Esta es la época propicia para enseñar a los hijos a compartir con los demás, pero con generosidad y cariño. Sorprender a los abuelos con una visita inesperada; llevar regalos a familias necesitadas o, por qué no, ayudar a una de ellas a pintar su casa o simplemente disfrutar una comida preparada especialmente para esta ocasión. Siempre habrá un motivo para compartir sin esperar nada a cambio.



# Amabilidad, fina virtud

## para el trato personal y las relaciones cordiales



**Ana Margarita Romero de Wills**  
Directora  
*anarc@unisabana.edu.co*

La vida de las relaciones es muy exigente. En el trabajo se conocen personas con múltiples caracteres y variadas personalidades; en las amistades cada día hay que superar diferencias de pensamientos, posturas o interpretaciones y en la convivencia familiar también a veces se viven dificultades con el esposo, con los hijos, los hermanos, abuelos y padres.

Relacionarnos con otros nos exige esforzarnos por controlar emociones, por evitar distancias, por evitar roces. Para vivir la amabilidad en el trato con los demás, hay que apoyarse en la virtud de la caridad, que se ejercita cuando se practica en unión con otras como la gratitud, la afabilidad, la cordialidad, la gentileza, la cortesía y, por supuesto, como norma de siempre, con el buen humor.

Cuán importante es hacer una reflexión en esta época que vive el país, acerca de la práctica de la amabilidad. Porque cuando esta falta, se crea un ambiente tenso; por ello, es recomendable estar por encima de los estados de ánimo e, incluso, en algunas ocasiones, por encima de la salud.

Un buen libro publicado hace muchos años trata muy profundamente este tema: "El poder oculto de la amabilidad" de L. Lovasik, quien nos dice que "...las acciones amables no acaban en ellas mismas: unas llevan a otras. El buen ejemplo cunde. Un solo gesto de amabilidad echa raíces en todas direcciones y de las raíces salen nuevos brotes y nacen árboles nuevos".

Qué bueno ser conscientes de esta realidad para construir prácticas de convivencia y ciudadanía más agradables, basadas en el buen trato y en la delicadeza extrema.

Que esta Navidad sea ocasión oportuna para reflexionar y eva-

luar cómo llevamos a la práctica esta virtud en los escenarios en los que nos movemos.

Cuando celebramos la gran fiesta de las familias, por la llegada del Niño Dios que se nos ha dado para salvar la sociedad humana, gracias a la inmensa misericordia divina. La gran restauración del mundo entero se dio en Belén y se nos invita a celebrar este nacimiento de todos los cristianos con inmensa alegría y esperanza. (F. Carvajal)

Hay que preocuparse por el otro, comenzando por los que se tienen más cerca. Comprenderles, ¡hacerse experto en el otro! Para ello, se requiere heroísmo y apertura, pues hay que olvidarse de sí mismo.

La antipatía, la ironía, la falta de educación, el tono rudo al hablar, conversaciones fuera de lugar y la susceptibilidad descomunal producto del excesivo amor propio o los prejuicios infundados por la soberbia, generan serios trastornos en el trato personal y crean conflictos en las relaciones interpersonales.

En contraste, la delicadeza extrema que sugerimos como propósito de fin de año y en el tiempo por venir, se dejan ver mediante la mesura, la templanza, la cortesía espontánea, la actitud de servicio, la prudencia, la sencillez, la discreción, el optimismo, la cordialidad y la audacia, entre otros valores.

Con agradecimiento por la vida que se nos ha dado y por la familia que hemos construido, esta es una cordial invitación a mirar de cerca a la familia de Nazaret y las virtudes que de ellos se pueden aprender para cimentar hogares luminosos y alegres.

El equipo editorial de Apuntes de Familia les desea una feliz Navidad y un próspero año 2016. **AF**

**DIRECCIÓN**

Ana Margarita Romero de Wills

**COMITÉ EDITORIAL**

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

**COLABORADORES**

AIDA MILENA CASADIEGO O., ADRIANA GOMEZESE TALERÓ, IVÁN DARIÓ MORENO ACERO.

**COORDINACIÓN EDITORIAL**

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

**EDICIÓN**

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

**ASESORÍA EN COMUNICACIONES****Y CORRECCIÓN DE ESTILO**

ADRIANA GOMEZESE TALERÓ

**SERVICIOS PERIODÍSTICOS**

Aceprensa

**SUSCRIPCIONES**

Universidad de La Sabana  
Instituto de la Familia  
Teléfono: 861 5555 Exts.: 43101  
43102 - 43010  
Campus del Puesto del Común,  
Km 7 Autopista Norte de Bogotá,  
Chía, Cundinamarca, Colombia  
[www.unisabana.edu.co](http://www.unisabana.edu.co)

**Suscripción digital:**[www.revisterovirtual.com](http://www.revisterovirtual.com)

Busque: Apuntes de Familia

**CORREO ELECTRÓNICO**

apuntesdefamilia@unisabana.edu.co

**DISEÑO DE PORTADA**

Miguel Gerardo Ramírez  
Kika Diseño Gráfico

**DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN**

IDEKO Calle 85 N° 22-73  
Tel: 4829595

**DIAGRAMACIÓN**

William Velásquez

**FOTOGRAFÍAS**

Big Stock Photos, Jorge Pulido Bautista

**IMPRESIÓN**

Casa Editorial El Tiempo

# 6

Esta es la juventud que está cambiando el mundo



# 14

Sínodo 2015, esperanza y optimismo en las familias del mundo



# 18

Rescatemos el sentido de la Navidad



# 22

Familia, la mejor escuela para la paz



# 26

Conversar sin pantallas ¡Claro que sí!



# 36

Libros y Cine

# 38

Hola Niños



Instituto-de-La-Familia-Universidad-de-La-Sabana



@IFAUnisabana

# Esta es la juventud que



*Asociación de jóvenes que nació en Argentina hace siete años, con la firme convicción de transmitir la importancia de vivir la afectividad con libertad y responsabilidad. Su propuesta es promover el matrimonio como camino para vivir la madurez en el amor y celebrar la familia como eje de desarrollo social.*

# está cambiando el mundo

**G**ruppo Sólido llegó a Colombia en noviembre de 2014 con el ánimo de contribuir para hacerle frente a tantas necesidades, problemáticas y fenómenos que afectan la estabilidad de nuestras familias: altas tasas de divorcios, aumento de madres cabeza de familia y de embarazos adolescentes; familias disgregadas, pobreza en la educación afectiva e interpersonal para amar, la sexualidad mal entendida en los jóvenes, entre otras realidades sociales que necesitan con urgencia ser asumidas de forma diferente, de acuerdo con la dignidad de la persona y su valor por la vida y la afectividad.



*Grupo Sólido ha llegado a más de 17 mil jóvenes en 28 ciudades de ocho países: Argentina, Chile, Panamá, Uruguay, España, Estados Unidos, Paraguay y ahora está en Colombia.*

Fotografías: Jorge Pulido Bautista

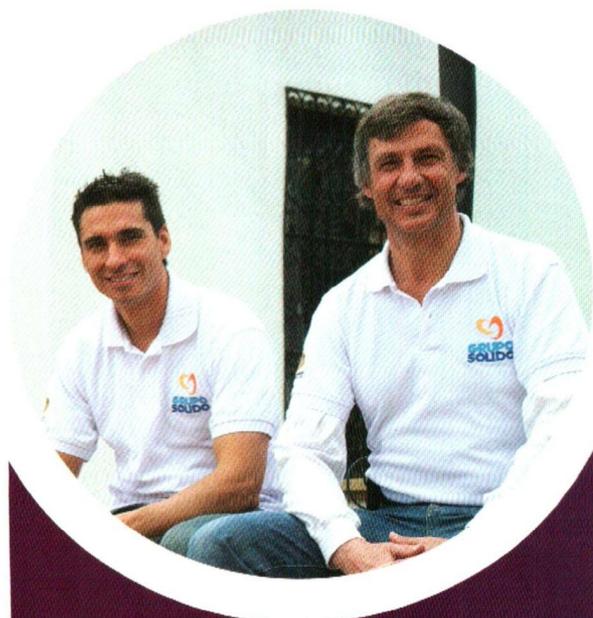
# Voces que hacen eco

## Se está gestando la



**L**iliana Álvarez Rabadán, líder de grupo Sólido (GS) en México, estudiante de arquitectura. "Mis papás han visto los frutos de todo lo trabajado y me apoyan al igual que replican su mensaje con sus amigos. Mi expectativa a mediano plazo es seguir invirtiendo mi tiempo en GS porque los voluntarios queremos seguir creciendo, abrir más sedes, hacer mucho, mucho ruido para que haya más gente hablando y compartiendo el significado del amor sólido. No nos dejemos robar la esperanza... reaccionemos y actuemos pero ya para ver cambios".

Fotografías: Jorge Pulido Bautista



**A**ndrés Cano (izq.) profesor del Instituto de La Familia. "Es gratificante ver todo lo que han logrado hacer estos muchachos. Se nota el impulso y la tenacidad con la que quieren hacer tantas cosas y por ello quieren prepararse más para ser verdaderos líderes. Su sentido de compromiso es total. Están convencidos de lo que están haciendo y por lo mismo lo quieren promover ante el mundo.

Cristian Conen (der.), profesor del Instituto de La Familia. "Una rebelión pacífica en el amor es un sí a que el otro o la otra sea mi predilección; un sí a ese amor de entrega para ayudar al otro o la otra a sacar la mejor versión de sí mismo; un sí al encuentro profundo; un sí a conjugar mejor el verbo del amor que es DAR y RECIBIR; un sí a la posibilidad de ser un 'nosotros' y una comunión en el amor.

# ...y dejan huella

## revolución del amor



**M**ichel Borgström, 26 años, argentina radicada en España: "Somos más los que estamos de acuerdo con esta revolución y este es un efecto dominó en el que las coincidencias de pensamiento se transfieren y multiplican. Las cosas grandes se logran de a poco. En nuestras manos está determinar en dónde queremos vivir, cómo queremos vivir y a dónde pretendemos llegar como sociedad".



**J**aime Martín Grondona, argentino, 28 años, Director Ejecutivo de Grupo Sólido: "Aquí se vive la rebelión del amor sólido... un montón de jóvenes convencidos de que pueden ayudar a cambiar las cosas. Y la mejor prueba de que lo están haciendo es este encuentro.

Cuán importante es aprender a mirar a la otra persona y maravillarnos de su existencia y de su profundidad espiritual y, a partir de ello, responder generosamente para propiciar un cambio de mentalidad en los jóvenes, a pesar de las dificultades. Porque así es como podemos apostar al descubrimiento del verdadero sentido del amor. Mi anhelo es que GS se consolide como movimiento, con muchos más jóvenes y el año que viene podamos estar ya en condiciones de hacer una gira por Colombia. Por lo pronto ¡Gracias Colombia!".

Fotografías: Jorge Pulido Bautista



## Ellos

*Jenny Bonilla (izq.). Psicóloga y madre de familia.*

**A**poya la Fundación Ángeles sin Voz, que trabaja con niños con condición de autismo. "Ya conozco a GS y me parece totalmente revolucionario que sean ellos quienes decidan tomar con tanta seriedad el tema del amor y la verdad como valores. Aprecio mucho que esta sea un fundación de jóvenes cuyo tema esencial y razón de ser sea el amor. El impacto que van a tener será enorme porque como bien dicen, están decididos a proponer un cambio en la interpretación del amor. **Esta es una de las mejores opciones para sembrar semillas de paz. Excelente cambiar paradigmas y el valor que les dan a las relaciones con sentido y verdaderamente respetuosas".**

*María Helena Londoño (der.). Psicóloga.*

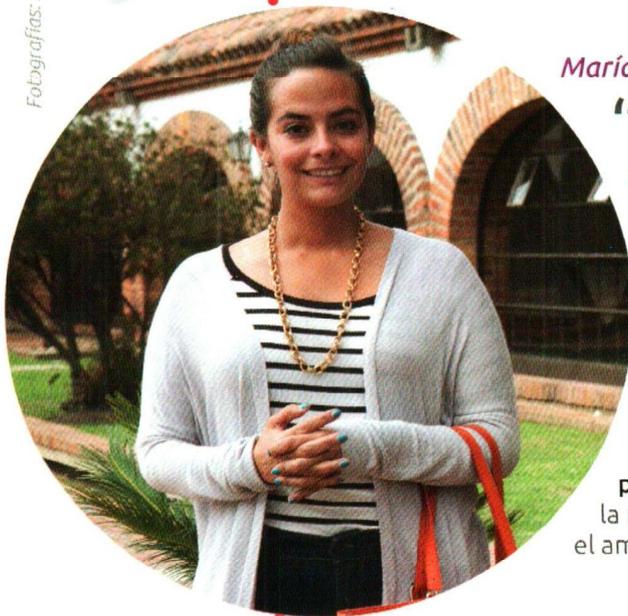
**T**ambién es psicóloga. Las dos están trabajando en una plataforma bien firme para ayudar a familias vulnerables y contribuir al cambio social. "Me gustó mucho porque hoy se habla superficialmente del amor y a través del amor es posible formar redes, y cuando estas no son lo suficientemente sólidas pues sencillamente se deshacen y eso es lo que está afectando a nuestra juventud. **Este ejercicio de los jóvenes es totalmente positivo porque parte de sus experiencias de vida y las narran desde el corazón** y esa es la diferencia, eso es lo que hace que a uno como participante de verdad le llegue el tema".

*María José Polanco Henao. Abogada.*

**"**Supé de GS por unos tíos que están involucrados y me invitaron; vine por ellos, por su entusiasmo, por sus ganas y porque me pareció interesante. Escucharlos y ver la convicción con la que hablan realmente es motivante y le dan ganas a uno de unirse al grupo. Somos muchos los jóvenes que creemos en el amor tanto familiar como de una relación; creo en el amor universal porque el amor es la energía que mueve al mundo y creo que es tan intrínseco y tan natural que tiene que ser un tema de interés para los jóvenes. **Y la primera tarea que tenemos es rescatar ese amor que se diluyó a través de internet y por las redes sociales y que lo ha convertido en algo superficial y de momento.** Todo es tan expreso que perdemos la perspectiva de las cosas que son realmente valiosas, como el amor. Quiero continuar con ellos".



Fotografías: Jorge Pulido Bautista

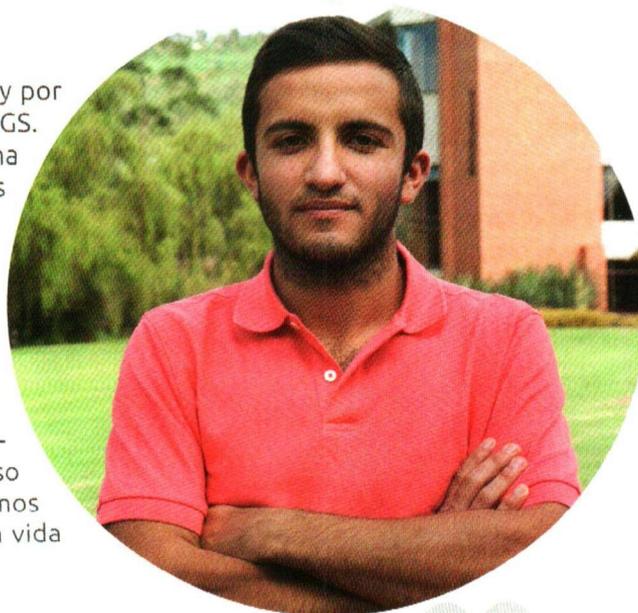


# opinán...



**Álvaro José Sierra. Estudiante de primer semestre de Administración y Mercadeo.**

Asistió al evento por recomendación de sus padres y por sugerencia de una amiga que ya forma parte de GS. “Debo confesar que al comienzo no me motivó, pero una vez en el auditorio, al escuchar las experiencias de los líderes y lo que han logrado, me atrajo demasiado; me cautivó ver cómo promueven la importancia de valorar las relaciones primero como seres humanos teniendo como norte el respeto y el amor verdadero y sincero en las relaciones. **Uno los ve y los oye y se anima a acompañarlos en esta lucha pacífica porque compartimos los mismos ideales.** Personalmente pienso que el materialismo nos está ahogando y si nosotros los jóvenes asumimos un verdadero compromiso de ayudar, sin afanes, sin aceleres, seguramente podemos evitarlo... la vida amorosa es tan importante como la vida profesional”.



**Catalina Santiesteban Chávez y Juan Manuel Gaitán son novios.**

Ella, viajó a Argentina, un mes después de asistir al congreso de GS, a estudiar Dirección de Fotografía; él es estudiante de segundo semestre de filosofía. Se conocieron en el colegio y ya llevan un año de noviazgo. “Nos separa solo la distancia, estamos decididos a cultivar y cuidar mucho esta relación; nos tenemos mucha confianza y ello nos va a ayudar a estar muy pendiente uno del otro”. Los dos coinciden en afirmar que GS es muy importante en ese objetivo que tienen frente a la sociedad porque es vital que las personas vuelvan su mirada al amor en toda su dimensión. “Es urgente esa revalorización del amor, es algo que la sociedad necesita... el cambio ya empezó en manos de la juventud. Estamos dispuestos a ser líderes multiplicadores de esta iniciativa entre nuestras familias y amigos. **Vale la pena apostarle al amor y rescatar el valor de un beso, de un abrazo, de una caricia, pero sobre todo, del matrimonio**”.



# Esta es la línea de Grupo

- Con la debida formación y capacitación ampliar el mensaje del amor sólido a distintos medios de comunicación, colegios, universidades y donde sea posible, porque el mensaje de amor merece ser llevado y entregado a todos los rincones del país y del mundo.
- La felicidad se encuentra en el amor sólido. Esta es una invitación apostar por amor.
- La promesa del amor incondicional es el matrimonio y para toda la vida.
- Los grandes cambios sociales vienen de las minorías creativas.
- La historia del futuro se da hoy en el presente.
- El amor es la respuesta integrada por tres dimensiones: física, afectiva y espiritual.
- Existe una ley para ser felices: la ley del don de sí. Y en la medida en que los seres humanos se den unos a otros, se verá su realización como personas.
- Lo interesante del movimiento es que no trata políticas lejanas sino que propone afrontar un desafío que a todos nos toca, porque en todo el mundo hay miles de historias tristes que nos afectan nuestra calidad de vida. Todas estas historias tienen que ver con las expectativas que genera el amor familiar y que a veces no se pueden cumplir. Estas experiencias no son aisladas se dan en nuestro país y en el mundo, sin excepción.
- Este es un llamado a actuar urgentemente. En el trabajo, en la educación, con acompañamiento, con la movilización. Por eso hay que actuar ahora porque el futuro de la juventud y el de los niños del mundo no se define en 20 años, se define hoy.
- Se puede creer en el amor fundamentados en la generosidad.
- El matrimonio ayuda a hacer realidad esa visión que se tiene en el corazón de lo que es el amor incondicional y promover familias donde prime ese amor verdadero; esa debe ser la prioridad para la sociedad.
- Los grandes cambios sociales vienen de las minorías creativas y Grupo Sólido es una de ellas.
- Esta es su estrategia:
  - Cursos online (cursos de formación para líderes y voluntarios).
  - Promover acciones a través de redes sociales.
  - Adelantar un programa territorial que se divide en giras y sedes de voluntarios.

Así es como se está formando una comunidad donde nadie se puede sentir solo. Más de 200 mil personas de todo el mundo ya están presente en esta plataforma.



# de pensamiento o Sólido



[www.gruposolido.org](http://www.gruposolido.org)

[gruposolidocolombia@gmail.com](mailto:gruposolidocolombia@gmail.com)

 @amorsolidocol

 grupo solido colombia

## La definición del amor

-  La persona es amor y amar a la persona implica valorarla como quien es, es decir, por su ser. (J.F. Selles)
-  Amar a una persona significa dar por bueno. Ponerse a cara a él y decirle: es bueno que existas, es bueno que estés en el mundo (J. Pieper)
-  El amor es un acto de la voluntad acompañado por un sentimiento (Y. Stork)



El ser humano debe dejar de 'usarse'; debe dejar de relacionarse como si fuera una cosa que se manipula, si quiere ser feliz y tener relaciones que funcionen. Las personas deben evitar ser objeto de uso y rechazar la idea de que son 'seres comprables'. Por eso hay que trabajar en romper ese paradigma. La cuestión es no permitir que le esencia del ser se 'cosifique' y proponer el rescate del amor verdadero para darle sentido a la vida.



# Sínodo 2015

## Esperanza y optimismo en las familias del mundo

*La Iglesia Católica concluyó la tercera jornada del Sínodo de Obispos, realizada entre el 4 y el 25 de octubre del año en curso.*

### SÍNODO DE LA FAMILIA Objetivos

*Analizar los retos que enfrentan las familias en la actualidad.*

*Apojar la dinámica familiar para que cumpla su misión como principal célula de la sociedad en un contexto cambiante.*

*Trabajar para lograr el progreso y la realización del hombre, el rescate de su dignidad como persona y la educación de los hijos.*

**Temas clave:**

- ✓ *Fidelidad e indisolubilidad del matrimonio.*
- ✓ *Apertura a la vida.*
- ✓ *La atención particular a los divorciados.*
- ✓ *Acompañamiento a las familias de los migrantes.*
- ✓ *Formación de las personas que integran las pastorales familiares.*
- ✓ *La transmisión de la fe.*

manera, regresen al hogar. También la importancia y el manejo responsable de las nuevas tecnologías.

**APOYO UNO A UNO**

Un apoyo individual para las familias rotas, en especial para quienes han sufrido la separación o la han provocado, para que acerquen a sus hijos a la fe, a los principios y valores fundamentales que les darán herramientas y bases firmes en su proceso de crecimiento.

**Desafíos que invitan a actuar ya**

El Sínodo propuso una múltiple y sincera participación, un diálogo profundo y respetuoso que tuvo en cuenta las diversas culturas de sus participantes y las problemáticas más variadas.

- ✓ Sus escritos, más allá de pretender cambiar la doctrina católica plantearon nuevos modos para "la actual práctica pastoral y la enseñanza de la Iglesia sobre la afectividad, el matrimonio y la familia.

- ✓ El matrimonio, por ejemplo, es y seguirá siendo indisoluble y su carácter de unidad, fidelidad y de apertura a la vida, estarán siempre vigentes.
- ✓ En cuanto a los divorciados que se casan de nuevo, es importante acogerlos en la Iglesia; su situación debe ser atendida particularmente, por parte de los párrocos y de la comunidad.

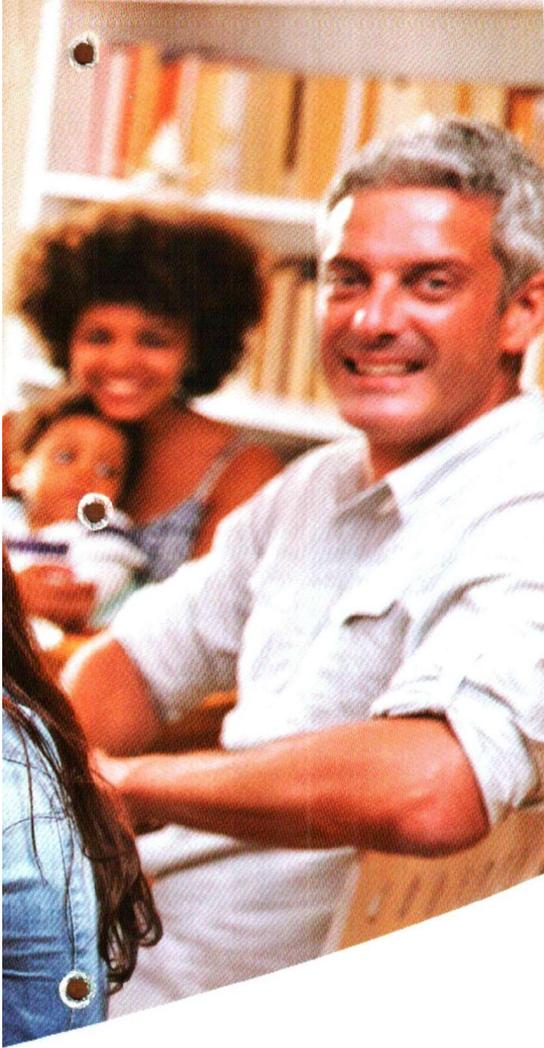
**¡Tuvo en cuenta a las familias que sufren!**

Uno de los temas tratados y que más preocupó a los prelados y las familias participantes, fue la inmigración.

En este punto, el acompañamiento a los migrantes exige una pastoral específica con las familias, pero también con los miembros de los núcleos familiares que se quedan en los lugares de origen.

La recomendación para enfrentar situaciones como esta, que muchas veces son producto de la guerra, la persecución y la pobreza, es tener en cuenta el lugar de origen de las personas, su cultura, religión y estado de los desplazados





### Vocación y misión de la familia en la Iglesia y en el mundo contemporáneo

Un llamado al mundo a participar en un diálogo para saber qué es lo que necesita la persona, sin excluir a nadie: hombres, mujeres, solteros, abuelos, casados, bebés por nacer, niños, personas con capacidades especiales.

Un llamado a acoger como propuesta la "ecología familiar" para garantizar una vida en armonía y el desarrollo de su misión.

Una invitación del Papa a "vivir una fe fecunda que sepa radicarse en la

vida de la gente y anunciar el misterio de amor de la familia" y "... a buscar y ver la gloria de Dios, que resplandece en el hombre viviente".

### Algunos temas tratados que se convierten en desafíos

#### PREPARACIÓN PARA EL MATRIMONIO

¿Por qué los jóvenes de hoy no quieren casarse?

Cada vez hay menos matrimonios y más divorcios...

- Hay que reflexionar acerca de ello.
- Cómo motivar a los novios a prepararse mejor y hacerles ver los beneficios de la castidad durante esta etapa.
- Cómo motivarlos a no tener miedo a amarse para siempre.
- Cómo enseñarle la relación de novios implica una decisión de donación mutua y un compromiso esperanzador en su plan de vida.
- Cómo formarlos para mejorar la educación sexual, de manera que sea vista como "un camino de amor y no de pecado".
- Con la experiencia de los matrimonios, la familia y la misma Iglesia, los novios deben afrontar esta tarea de forma más eficaz y positiva.

#### FORTALECER LAS RELACIONES CONYUGALES

Apoyarlas desde el inicio del matrimonio para el perdón, la valoración del otro y la armonía familiar.

#### EDUCACIÓN FAMILIAR

En cuanto a la relación de los padres con sus hijos; cómo motivarlos para que sean ellos los primeros educadores y que, de alguna ▶▶

### El Sínodo en cifras

- *En esta reunión de trabajo se utilizaron más de mil trecientas propuestas que los diferentes padres hicieron llegar a la Secretaría del Sínodo.*
- *El encuentro duró tres semanas.*
- *Participaron cerca de 270 obispos de las Conferencias Episcopales de todas partes del mundo.*
- *18 matrimonios estuvieron con ellos en calidad de invitados.*

*En el Sínodo de Obispos se hizo un llamado a todos, católicos y de otras religiones o creencias, a escuchar, cuidar al otro, acompañar y fortalecer a las familias.*

para estar en posición de comprenderlos y apoyarlos adecuadamente, con la dignidad que merecen.

Así mismo, se destaca la importancia de la formación para las personas que integran las pastorales y, frente al sufrimiento que padecen algunas familias, procurar ayudarlas para que sean ellas mismas las que se apoyen mutuamente.

Para los prelados era importante destacar la generosidad de tantas familias que viven el matrimonio como vocación y misión, con esperanza y optimismo.

“La Iglesia expresa su viva gratitud a las familias que acogen, educan y llenan de afecto y transmiten la fe a sus hijos, de modo particular a los más frágiles y marcados por la discapacidad”.

Concluir el Sínodo significa consolidar un mensaje para la humanidad: hay que trabajar unidos para rescatar la maravillosa misión de la familia. Comprender que esta sigue siendo la cuna del amor humano y la base de la sociedad, la cual debemos cuidar y fortalecer desde todos los estamentos sociales.



## La ciudadanía de la familia: una nueva cultura

El filósofo y sociólogo italiano Pierpaolo Donati, en su libro “La familia como raíz de la sociedad”, propone el concepto de ciudadanía de la familia.

La familia, para el autor, no solamente es un lugar de afectos y sentimientos, de casa o bienes materiales sino el primer lugar donde se aprende a relacionarse, del que depende la realización de la humanidad, de la persona y de la sociedad... “La familia es y sigue siendo la raíz de la sociedad”.

En las páginas de su obra, plantea un camino que lleva a lo más profundo de la familia para entender que es origen y fuente de la sociedad. Propone un modelo que dé un verdadero protagonismo a las familias para elaborar una nueva cultura familiar. “La historia demuestra que las sociedades en crisis han podido levantarse de nuevo solo cuando han conseguido elaborar precisamente esta cultura familiar”.

Pierpaolo Donati habla de la capacidad de ser y producir más

familia por medio de la misma familia, generando otras relaciones sociales que, además, favorecen la educación en virtudes, indispensable en el mundo contemporáneo. **AF**





# Rescatemos el sentido de la Navidad

El 25 de diciembre de cada año se celebra la Navidad en el mundo. Una fecha que suele despertar en las personas sentimientos opuestos: nostalgia, añoranza, tristeza, paz, alegría, generosidad, solidaridad, reconciliación...

Suele ser un llamado a reflexionar sobre la vida y un motivo para renovar o hacer nuevos propósitos. Pero también es una época en la que se acostumbra pedir y gastar en toda clase de cosas materiales.

**¿Se están diluyendo las razones que generaron los motivos de esta celebración?**

En el panorama nacional, la tradicional novena al niño Jesús sigue vigente. Es considerada un compromiso o evento social, de aguinaldo y villancicos, festejos que complementan lo propio de la celebración.

Adicionalmente, llegan a nuestra cultura personajes de origen anglosajón o de diversas procedencias. Por citar solo dos, está Santa Claus o papá Noel: una representación comercial del Obispo católico San Nicolás, quien vivió en el siglo IV en la que hoy es Turquía.

Un anciano bonachón, de sonora sonrisa, originario del Polo Norte y que se dice elabora y trae juguetes a los niños buenos del mundo entero, seguido además de un séquito de duendes y nomos que lo apoyan en su ardua labor.

Entre otros actos de fe, él intercedió pidiendo a Dios para que tres infantes resucitaran, luego de ser sepultados en un barril de sal, por lo cual fue nombrado patrono de los niños.

Y para salvar a unas mujeres de la prostitución, lanzó monedas de oro por una chimenea para que su

pobre padre pagara la dote que en aquel entonces se requería para el matrimonio.

También está el hombre de hielo: personaje ficticio, que pertenece al mundo de la imaginación, la fantasía y los sueños hechos realidad, secundado por una estrategia de mercadeo para el consumo y compra de productos y regalos navideños.

El psiquiatra judío Jacques Philippe en su libro *Llamados a la vida*, afirma que el drama de la humanidad desde sus orígenes está en "correr tras una imagen de la dicha que no es más que una elaboración cultural y psíquica, y no encontrar jamás la verdadera felicidad".

Todos, de alguna manera, nos hemos dejado cautivar por esta fantasía, alejándonos de la verdadera esencia de lo que vivimos.

Recordar el sentido de esta fecha y la razón de su celebración, podría ayudar a encontrar esa reconciliación, esa paz y esa felicidad que tanto se anhela y que hoy por hoy reclama el mundo entero, más aún después de haber sufrido en Colombia y en países de América, Europa y Medio Oriente y más, la tragedia de la violencia, el dolor de la injusticia, el desplazamiento forzado y la muerte de inocentes, entre otros males que sufre actualmente la humanidad.

### El mensaje de la Navidad

La celebración del nacimiento del Niño Dios, sigue teniendo un sentido trascendente para el mundo entero por la invitación que Dios nos hace a través de su hijo para que llevemos una vida santa que no es otra cosa, que vivir cada día en su búsqueda.

Jesús hijo de Dios, que se quiso hacer hombre para nuestra salvación y fue obediente a una familia; una familia que lo acogió con enorme cariño, le enseñó el valor del trabajo, la práctica de la fe y la transmisión del mensaje de amor.

Qué bueno que esta fuera la filosofía de vida de todos: líderes, dirigentes, legisladores, empresarios, padres de familia, casados o solteros, trabajadores... hombres y mujeres del mundo.

La vida entonces tendría un nuevo sentido, tal vez no el de fantasía, donde todos los deseos se hacen realidad sino uno que sabe de renunciadas, de tristezas y también alegrías; un sentido que tiene un propósito firme que le da fundamento a la propia existencia y a la vida de los que nos rodean o necesitan.

Volver los ojos al "pesebre" y reconocer que esta familia de Nazaret tiene mucho que enseñarle al mundo y a cada persona con su humildad y sencillez, con su compromiso, valor, fidelidad, entrega y amor.

Y, al hacerlo, nuestra vida se transforme y logremos estar en paz y felices.

Viktor Frankl -quien vivió el holocausto en un campo de concentración alemán-, en su famoso libro *El Hombre en Busca de Sentido*, dice que "El amor es la meta última y más alta a la que puede aspirar el hombre... la salvación del hombre solo es posible en el amor y a través del amor".

Y si el amor es querer siempre el bien del otro, tal vez se dará un sutil giro a la celebración de este año, siendo un poco más sobrios y un poco más generosos con los que realmente lo necesitan y están esperando ayuda en esta Navidad.

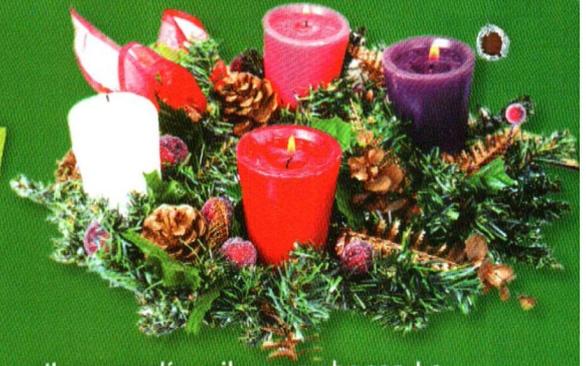
### Navidad en y desde la familia

La Navidad es la fiesta de la alegría porque es la celebración de la fe que se hace vida. La Navidad es un homenaje a la familia y a la amistad.

Dentro de la familia, vivir la Navidad significa "volcarse" unos por otros en costumbres que vale la pena mantener o recuperar: el belén, el árbol, los villancicos; alguna comida más especial, conversaciones y paseos familiares, atención particular a los más pequeños, a los ancianos y a los enfermos... gestos concretos de desprendimiento personal, por parte de todos los miembros de la familia a favor de quienes tenemos más cerca y quizás hemos descuidado por la rutina diaria, o bien, por los más desprotegidos de la sociedad.

*Es bueno volver los ojos al "pesebre" y reconocer que la familia de Nazaret tiene mucho que enseñarle al mundo.*

## Los símbolos de la Navidad



### ★ EL PESEBRE

Es la representación de la familia. Para venir al mundo, Dios quiso prescindir de todo: honores, riqueza, comodidades, casa propia, seguridad. Pero hay algo de lo cual ni Dios mismo quiso prescindir al hacerse hombre: hasta Él quiso necesitar de un padre y una madre unidos.

### ★ LA CORONA DE ADVIENTO

Tiene su origen en una tradición pagana europea, que consistía en prender velas durante el invierno para representar al fuego del dios sol y que este regresara con su luz y calor durante el invierno. La corona integra una gran variedad de símbolos:

- ✓ **La forma circular** - Sin principio ni fin, es señal del amor de Dios que es eterno, pero también del amor del prójimo hacia Él; un amor que nunca debe de terminar.
- ✓ **Las ramas verdes** - Verde es el color de la esperanza y de la vida. Dios quiere que esperemos su gracia, el perdón de los pecados y la gloria eterna al final de la vida.
- ✓ **Las cuatro velas** - Invitan a pensar en la oscuridad provocada por el pecado que ciega al hombre y lo aleja de Dios. Después de la primera caída del hombre, Dios fue dando poco a poco una esperanza de salvación que iluminó todo el universo como las velas la corona. Son cuatro velas las que se ponen en la corona y se prenden de una en una, durante los cuatro domingos de adviento, al hacer la oración en familia.
- ✓ **Las manzanas rojas** - Representan los frutos del jardín del Edén, con Adán y Eva que trajeron el pecado al mundo pero recibieron también la promesa del Salvador Universal.
- ✓ **El listón rojo** - Símbolo de amor a Dios y el amor de Dios que nos envuelve.

### ★ EL ÁRBOL DE NAVIDAD

Dos historias —entre otras— narran su origen: una dice que fue en Alemania donde nació esta costumbre, que data de la primera mitad del siglo VIII. Tiempo en el que el misionero británico San Bonifacio derribó un roble mientras predicaba un sermón para demostrar que este árbol no era sagrado ni inviolable. Al caer, sus arbustos también cayeron, salvándose únicamente un pequeño abeto. San Bonifacio, interpretando esto como un milagro, decidió llamarlo el "árbol del Niño Dios" y, los años siguientes, los cristianos celebraron la Navidad plantando abetos. A partir del siglo XVI, en Alemania se decoraron los abetos para la celebración religiosa. Otra leyenda cuenta que hace siglos, durante una noche de frío y nieve, un anciano leñador y su esposa atendieron a un llamado en la puerta de su casa. Al abrir, encontraron a un niño pequeño y frá-

gil que pedía asilo en su hogar. Lo dejaron entrar y lo cuidaron, pero al día siguiente ya no estaba. Al salir a buscarlo, el matrimonio encontró un árbol del que colgaban manzanas de oro: era la forma que tuvo el Niño Jesús de agradecer al buen corazón de aquellos que lo habían acogido.

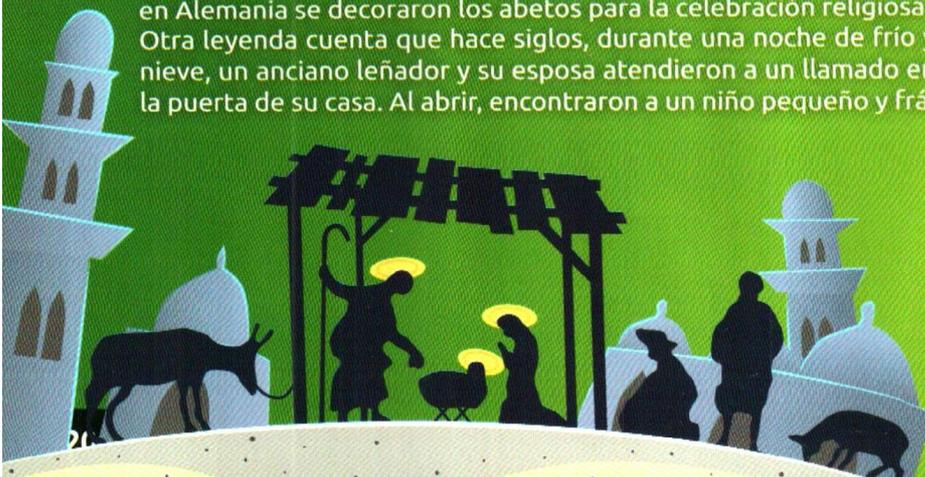
### ★ LOS REYES MAGOS DE ORIENTE

Ellos protagonizan el día de mayor ilusión y magia para los niños. Se les considera astrónomos de su época, hombres de ciencia. Sus nombres son Melchor, Gaspar y Baltasar. Los Reyes Magos fueron guiados por una estrella que los condujo hasta el pesebre en Belén, donde mostraron sus respetos al Niño Jesús y le homenajearon con diversos presentes dignos de un rey. Y desde entonces, traen regalos a todos los niños del mundo, los "reyes" de la casa.

### ★ EL PAVO Y LA CENA DE NOCHEBUENA

El pavo llegó a Europa procedente de tierras aztecas, gracias a Hernán Cortés (conquistador español). Tiempo después, los jesuitas lo introdujeron en Europa para llevarlo a sus colegios y celebrar la Nochebuena con esta carne que consideraban especial.

La carne de cualquier clase era el plato más importante de la comida de Navidad, basándose en las palabras que Jesús pronunciara en la Última Cena: "Esta es mi carne". Por aquel entonces, se cocinaban distintas variedades de carne o pescado como plato principal de la cena, y se acompañaba de tortas y pasteles de laboriosa preparación y solo horneadas para esta fecha. AF



# Especialización en Desarrollo Personal y Familiar

Código SNIES 10148

INSTITUTO DE LA FAMILIA

INSCRIPCIONES ABIERTAS



Para comprender la dinámica familiar desde una visión interdisciplinar

## Campos de acción:

- Empresa
- Trabajo comunitario
- Educación
- Medios de comunicación

## Informes e inscripciones:

Teléfonos: (1) 861 5555 / 6666 Exts.: 43101 / 43010

Celular: 310 200 3518

[instituto.familia@unisabana.edu.co](mailto:instituto.familia@unisabana.edu.co)

<http://www.unisabana.edu.co/instituto-de-la-familia>

Institución de Educación Superior sujeta a inspección y vigilancia por el Ministerio de Educación Nacional.



Universidad de  
**La Sabana**



# Familia

## La mejor escuela para la paz

**Por: Iván Darío Moreno Acero**  
Filósofo, Magíster en Educación.  
Profesor e Investigador.

**E**l conflicto armado en Colombia no se reduce a un choque de fuerzas entre dos principios ideológicos que se pugnan la honorabilidad de regir el destino de una sociedad.

Implica también un deterioro de la calidad de vida, del sentido y del valor que esta posee pero, sobre todo, involucra una deshumanización radical: un debilitamiento de lo que nos constituye como personas, de esa capacidad

para amar, respetar, dignificar y defender expresamente la vida de otros.

A pesar de esta trágica historia, la sociedad colombiana se prepara hoy para el posconflicto; para un proceso que debe ser sin retorno.

Esta es la oportunidad para fortalecer las instituciones erosionadas por el conflicto; para recordar y no perdonar.

Por ello el posconflicto es un escenario para cumplir una tarea »

### Los efectos del conflicto armado en Colombia son evidentes:

*Según reporta el Centro de Memoria Histórica:*

- 218.094 personas han muerto, entre 1958 y 2012.
- De esta cifra de muertos, en el mismo periodo, 40.787 corresponden a combatientes y 177.307 a civiles (el CMH no especifica qué tipo de combatiente es).
- 1.754 casos de violencia sexual han sido documentados y denunciados (entre 1985 y 2012).
- 4.744.046 personas han sido víctimas de desplazamiento (entre 1996 y 2012).

*Y son más los dramas cotidianos que pasan inadvertidos, que no son sumados y que no cuentan con un testigo que sirva de doliente.*

Fuente: <http://www.centrodehistoria.gov.co/micrositios/informeGeneral/estadisticas.html>

pendiente con varias generaciones de colombianos; es el lugar ideal para refrendar lazos de unidad; para pensar al otro como semejante y diferente; para reconstituir el sentido perdido de lo humano y para ayudar a que toda una sociedad herida se cure.

Será una oportunidad irreplicable para pensar y recuperar el horizonte perdido por una sociedad que se asoló a sí misma.

### Una valiosa oportunidad pedagógica

En la que se enseñe y se aprenda sobre la vida y su valor, sobre el respeto y la responsabilidad; una coyuntura para fortalecer los valores y las virtudes necesarias para crecer como personas.

Es un momento educativo en donde, desde la ejemplaridad, se habla sobre los alcances del horror y de la deshumanización.

Pero es necesario que participen todos los actores que constituyen a una comunidad educativa: los maestros, las familias y los miembros más jóvenes de la sociedad, pues si se deja solo en manos de uno de ellos la reflexión y el aprendizaje sobre lo vivido se puede perder el propósito educativo central y se caerá en una tarea racional pero instrumental.

Aunque hay varios implicados y responsables en esta tarea histórica de ayudar a crecer con un sentido amplio de la responsabilidad y del respeto por la vida, es urgente que cada institución reflexione sobre el rol que desempeñará.

### La misión de la familia

Es imperioso pensar cuál es el lugar de la familia dentro del posconflicto.

La familia en su rol formador activo y principal, es una institución esencial, en donde, por medio de procesos cotidianos, informales y fraternos, se siembran y cultivan las primeras semillas de la paz y una sana convivencia.

Sus procesos están mediados por el afecto y su finalidad es el perfeccionamiento humano, es decir, la potencialización de los há-

bitos, habilidades y de todo el conjunto de competencias y virtudes que le permitirán a un individuo crecer como persona.

Es una institución que se encarga de la humanización y de la civilización: humaniza en tanto desarrolla el conjunto de cualidades que configuran los principales rasgos de nuestra humanidad (la racionalidad, la imaginación creadora y adaptativa, la moralidad, etc.).

*La familia es una escuela para la paz.  
Es la institución natural que se encarga de los procesos de cuidado, formación y socialización inicial de los miembros más jóvenes de una comunidad.*

La familia otorga un sentido de lo humano: un conjunto de principios que guían los actos y que fortalecen el principio elemental de la empatía y de la capacidad para ubicarse en el lugar de otros.

Civiliza los principales lineamientos con los cuales las personas interpretarán y comunicarán su sentido del mundo, los principios que le permitirán vivir en comunidad y tender redes de trabajo, apoyo y solidaridad.

Mediante la práctica constante de la fraternidad afectiva y protectora, educa; transmite el sentido de la convivencia pacífica en medio del diálogo entre iguales y diferentes.

El diálogo familiar es un escenario educativo por excelencia que integra y separa a sus miembros en una sana confrontación; aquí los roles de los padres en la familia no son de dominación sino de formación, una que se alcanza mediante la ejemplarización.

Se dialoga con la palabra, con los gestos, con las acciones y actitudes, con cada decisión tomada. Cuando se ejemplariza no se impone sino que se construye sistemáticamente el principio en que se está formando. Este no es un proceso inmediato, es uno que se da y fortalece frente a cada nueva circunstancia de vida.



*Cada espacio en el hogar lleva al diálogo y suscita la reflexión conjunta, por ello, se debe tomar conciencia de su capacidad educativa.*

La familia es el primer escenario o ámbito en el que se transmiten afectivamente —mediante el diálogo ejemplarizante— los valores, principios y virtudes que alimentarán los comportamientos tendientes a la paz y los lineamientos morales y políticos con los que se justificarán y se evaluarán los alcances de dichas acciones.

Cada espacio en el hogar lleva al diálogo y suscita la reflexión conjunta, por ello, se debe tomar conciencia de su capacidad educativa.

### **No se puede perder ninguna oportunidad para educar.**

La familia es una escuela para la paz que ayuda junto con otros actores a construir un sentido de lo justo, de lo correcto, de las virtudes que cimentarán a la sociedad; ayuda a la construcción de la identidad, aquella que mediará el encuentro que cada persona establecerá con el mundo, que conformará de modo permanente su “yo”.

La importancia de la familia como una entidad educadora no se puede cuestionar, como tampoco el hecho de que en sus procesos educativos

debe contemplar el valor y el lugar de las virtudes, pues son estas las que garantizaran acciones loables que propendan hacia la paz, la justicia y la reconciliación.

### **¿Y qué es educar en las virtudes?**

- Es integrar un conjunto de cualidades que conducirán a las personas hacia una vida honorable.
- En el ámbito familiar, equivale al desarrollo de un conjunto de preceptos de acción, de unos principios vitales por medio de los cuales se dignificará la vida y su valor irreductible.
- En la familia se busca la plenitud del ser, que se encuentra en el desarrollo de la capacidad para convivir en paz sin distinción de raza, credo, género o nacionalidad.
- Se busca la excelencia de sus miembros y el único camino para lograrla es educar en las virtudes, esto es, en la prudencia, en la fortaleza, en la justicia, en la templanza, en la fe, en la caridad y, sobre todo, en la esperanza.

Cuando en la familia se educa en las virtudes, se educa en la certeza de que cada acción humana conducirá a la paz y a la conformación de una sociedad sana, en la que se dispondrá de la razón para distinguir lo bueno de lo malo.

Se educa sin temor y con tenacidad para salvaguardar la preeminencia del bien; es en la familia en donde se identificará el deber de trabajar por lo común de los hombres, en la que prevalecerá la voluntad y moderación; la verdad, la capacidad para dar con fraternidad a los necesitados y afligidos lo que necesitan y no pueden lograr por sus propios medios.

Una sociedad en la que el valor de la esperanza no se agota en el horror de la guerra y, por el contrario, se fortalece y renueva ante la aspiración inagotable de ver una sociedad más humanizada. **AF**





**Cuidaremos de ti,  
porque tu rehabilitación  
debe estar en las mejores  
manos**

## **Proceso Interdisciplinario de Rehabilitación PIR®**

Modelo único que aborda al paciente en condición de discapacidad y a su familia, a través de un grupo interdisciplinario de profesionales.

### **Tratamiento de las siguientes condiciones:**

Trauma alta energía – lesiones de médula espinal – accidente cerebro vascular  
parálisis cerebral – enfermedades degenerativas – lesiones deportivas de alto  
impacto, entre otras.

**NEUROREHABILITACIÓN · BIOFEEDBACK APLICADO · PISCINA ELECTROMECAÁNICA  
ROBÓTICA · ABORDAJE BIO-PSICOSOCIAL · TERAPIA COGNITIVA Y CONDUCTUAL**

Citas Médicas: (1) 307 70 77    PBX: (1) 86177 77  
Km 7, Autopista Norte de Bogotá, Chía, Cundinamarca, Colombia.  
[www.clinicaunisabana.edu.co](http://www.clinicaunisabana.edu.co) - [info@clinicaunisabana.edu.co](mailto:info@clinicaunisabana.edu.co)



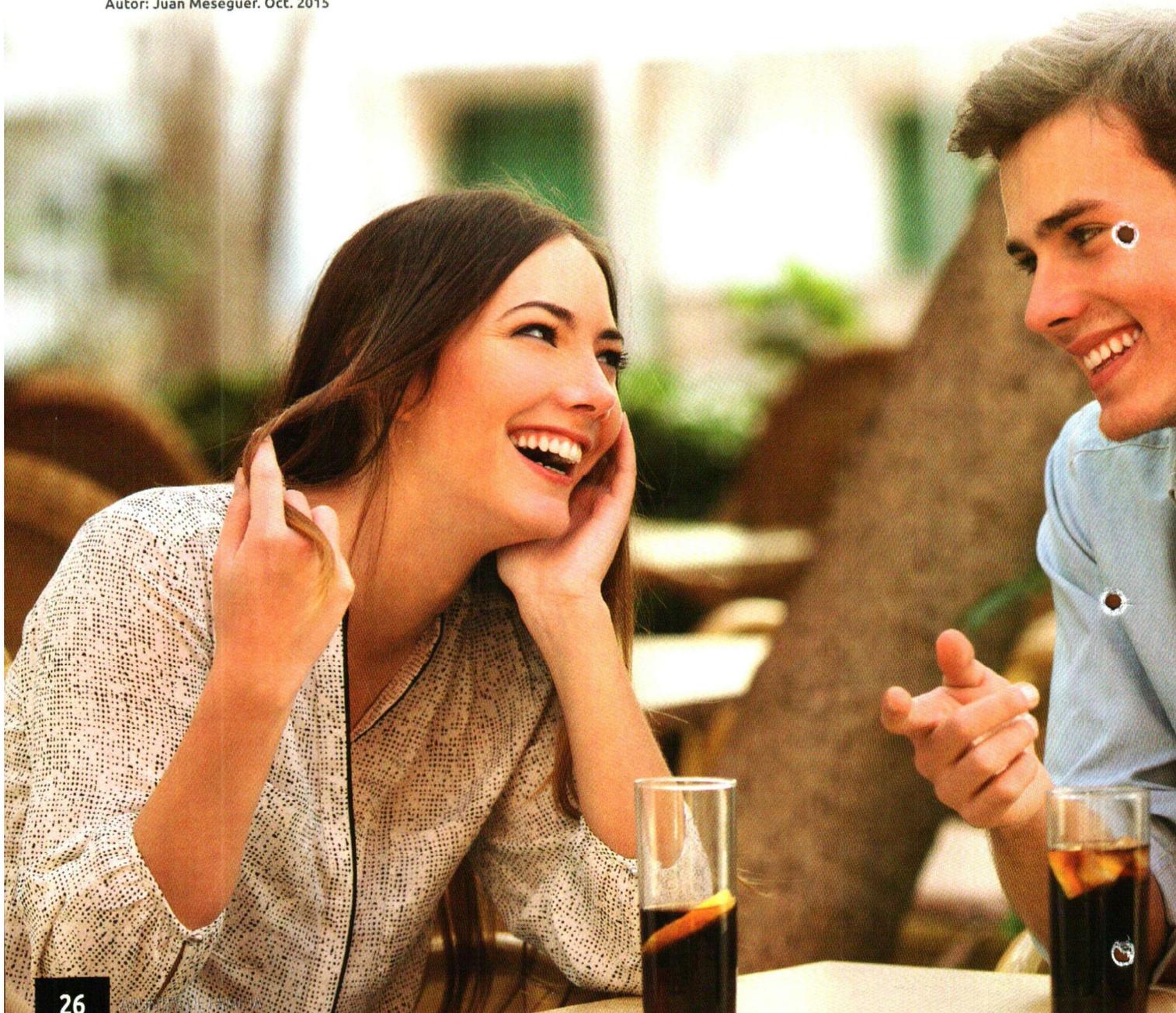
**CLÍNICA  
UNIVERSIDAD DE  
LA SABANA**



# Conversar sin pantallas ¡Claro que sí!

*"Vivimos un momento robótico y no porque hayamos inventado máquinas capaces de amarnos o de preocuparse por nosotros sino porque estamos dispuestos a creer que lo hacen".*

Fuente: acepresa. Artículo adaptado para Apuntes de Familia.  
Autor: Juan Meseguer. Oct. 2015



Se suponía que los smartphone y las tabletas iban a traernos más oportunidades para estar conectados con los demás. Sin embargo, su efecto más visible en las relaciones sociales es que están perjudicando nuestra capacidad para mantener conversaciones valiosas.

Así lo explica Sherry Turkle, psicóloga clínica y socióloga del Instituto Tecnológico de Massachusetts, en su libro *Reclaiming Conversation: The Power of Talk in a Digital Age*.

Los fabricantes de juguetes han encontrado una gran oportunidad

en la inteligencia artificial. La sorpresa de la temporada es una famosa muñeca provista de un algoritmo con 8.000 respuestas posibles para interactuar con las niñas. Las ofertas de otros fabricantes van desde dinosaurios hasta ositos de peluche que hablan.

"Vivimos un momento robótico", declara Turkle a *The New York Times*. "Y no porque hayamos inventado máquinas capaces de amarnos o de preocuparse por nosotros, sino porque estamos dispuestos a creer que lo hacen".

"Las conexiones digitales nos dan la sensación de estar en compañía sin las exigencias de la amistad".

### Conectados pero solos

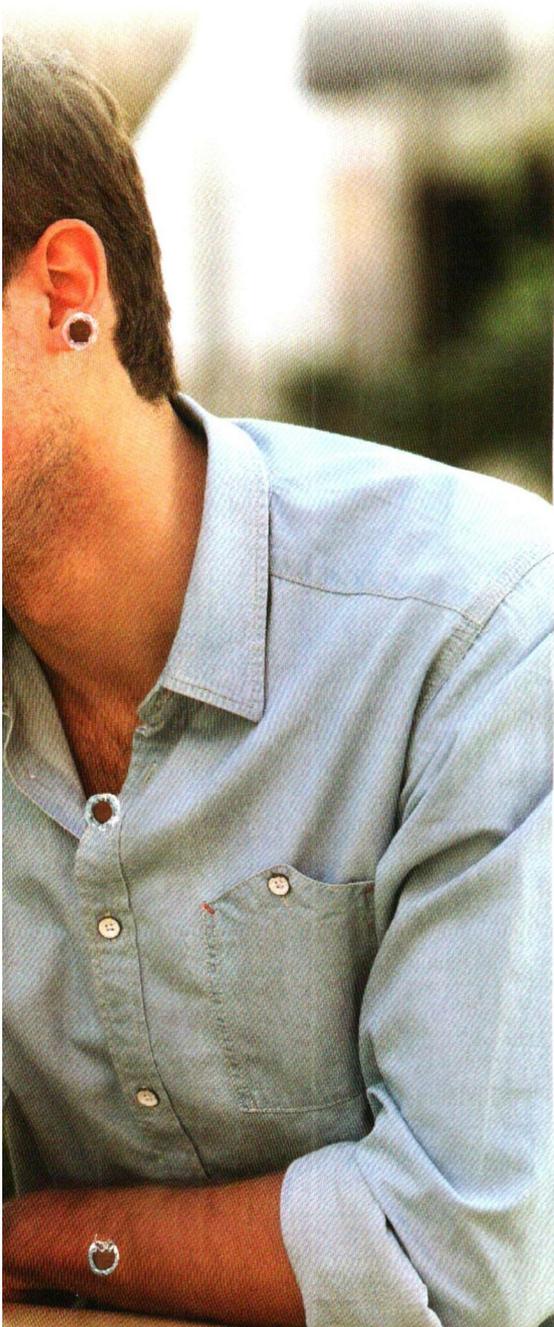
Turkle no tiene nada en contra de la tecnología. Al contrario, trabaja con robots y lleva años estudiando las interacciones entre los humanos y las máquinas, explica Megan Garber en *The Atlantic*. Pero últimamente se ha vuelto mucho más crítica con los efectos de la conexión constante a los dispositivos.

En su anterior libro, *Alone Together: Why We Expect More From Technology and Less From Each Other* (2011), en español, *Solo juntos: ¿Por qué esperamos más de la tecnología y menos el uno del otro?*, Turkle llamó la atención sobre el peligro de buscar en la tecnología que llevamos encima un sustituto a la relaciones sociales. "Las conexiones digitales y los robots sociales nos dan la sensación de estar en compañía sin las exigencias de la amistad".

Sentirse conectado también es una forma de evitar quedarse a solas con uno mismo: no nos gusta estar solos, y enseguida acudimos al móvil para quitarnos la ansiedad. De ahí la necesidad compulsiva de compartir: "Comparto, luego existo" es la nueva regla de oro de las relaciones en la era digital.

En *Reclaiming Conversation*, Turkle sigue estudiando el poder seductor de la tecnología de bolsillo. Los dispositivos móviles, explica a Lauren Cassani Davis en una

*"Por estar siempre conectados, hoy no nos prestamos atención unos a otros... la atención se la llevan nuestros dispositivos".*



*"Los dispositivos móviles nos hacen tres promesas: nunca estarás solo; tu voz siempre será escuchada y puedes poner tu atención donde quieras"*

entrevista para The Atlantic, nos hacen tres promesas. "Yo las llamo los tres deseos del genio de la lámpara: nunca estarás solo; tu voz siempre será escuchada y puedes poner tu atención donde quieras".

Paradójicamente, el resultado de este empeño por estar siempre conectados es que hoy "no nos prestamos atención unos a otros" sino que la atención se la llevan nuestros dispositivos. Así, muchos se quejan de que sus amigos les ponen "en pausa" durante una conversación, mientras gestionan las demandas de su smartphone.

### El deterioro de la empatía

Para Turkle, la imagen del amigo "en pausa" sintetiza bien lo que los dispositivos móviles están haciendo con nuestras relaciones sociales: cuantas más veces presionamos el botón de pausa, más oportunidades perdemos de "ponernos en el lugar del otro y de comprender por lo que está pasando".

Un ejemplo de esta pérdida de atención que nos impide 'empatizar' con los demás es la manía de escribir mensajes de texto en cualquier momento. "Escribimos en los funerales. Escribimos durante los actos de culto del tipo que sean. Cuando pregunto a alguien

por qué lo hace, responde diciendo que solo escribe en momentos aburridos. (...) Hemos perdido de vista que el objetivo de los funerales es precisamente estar junto a otras personas".

La revolución digital ha establecido "un nuevo código de costumbres sociales que permite dividir la atención", otorgando a las interrupciones ocasionadas por el móvil un trato de favor. "Yo crecí entre libros. Pero cuando hablaba con mis mejores amigas no tenía permiso para abrir un libro y ponerme a leer en medio de una conversación".

### Ponerse a dieta digital

La buena noticia es que uno puede optar por "una dieta de medios sociales" más saludable. Es lo que pretenden los campamentos de verano que ofrecen diversión sin móviles ni Internet: "Después de cinco días [de desconexión], los jóvenes son capaces de ver escenas de películas e identificar con éxito lo que sienten los protagonistas".

Turkle recomienda a los adultos que también se pongan a dieta. "A algunos les vendrá bien un campamento. A otros, una especie de día sabático a la semana. A otros, un tiempo diario". 

### Algunos ingredientes que no pueden faltar:

- Crear "espacios sagrados", libres de móviles, en la vida cotidiana (la mesa del comedor, el cuarto de estudio...).
- Abandonar "el mito de la multitarea", que resta calor y empatía a las conversaciones.
- Potenciar el contacto visual.
- Cultivar la capacidad de estar solos.



Somos la unidad de Consultoría y Transferencia de Conocimiento de la Universidad de La Sabana. Entendemos sus necesidades con una Visión empresarial unida a la academia buscando desarrollar alianzas estratégicas a través de asesorías empresariales, estructuración de proyectos a nivel público y privado, desarrollo de productos y servicios para el sector corporativo y pymes.

# VISION - OTRI

Consultoría y Transferencia de Conocimiento



Para VISION - OTRI  
su empresa es única,

queremos ser parte del crecimiento  
de su compañía aportando elementos de valor.



Universidad de  
**La Sabana**

## Nuestros proyectos son:

- Asesoría empresarial.
- Emprendimiento, innovación y Competitividad
- Neuromarketing
- Eye Tracking - Seguimiento Ocular Neuromarca
- Formación y desarrollo
- Selección de personal
- Diagnóstico de cultura organizacional
- Procesos de cambio organizacional
- Mentoring
- Idiomas Sabana - Cursos de Inglés, Francés y Mandarín
- Vive Español - Cursos de Español para Extranjeros
- Preparación para exámenes - IELTS y TOEFL
- Diagnóstico de Procesos Industriales
- Tratamiento y evaluación de materiales biológicos y no biológicos con equipos de última tecnología a nivel internacional
- Bioequivalencia y Biodisponibilidad
- Planeación estratégica
- Protocolo de Familia
- Asesoría Legal
- Plan de Negocios
- Valoración de Empresas
- Estructuración de Costos
- Franquicias
- Normas Internacionales de Información Financiera (NIIF)
- Investigación de Mercados
- Plan Exportador
- Certificación de Normas Internacionales
- Sistemas de gestión de Calidad NTCISO 9001:2008- RUC
- BASC
- Planeación de Producción
- Unidad de proyectos especiales
- Educación en la nube



# ...¿Y cuál es su proyecto de vida?

**Por: Aida Milena Casadiego O.**

*Psicóloga, Especialista en Desarrollo Personal y Familiar.*

La vida del ser humano debe tener un sentido específico, más allá del hecho de que el hombre nace, crece, se reproduce y muere. La vida precisa de un norte, un itinerario, un propósito...

No se recibe una vida hecha y acabada. Por el contrario, la tarea es determinar qué es lo que se quiere hacer con ella, viviendo para transformarse en un ser de plenitud, para activar todas las potencialidades, para llegar a ser todo para lo que fue diseñado.

Cada persona se enfrenta diariamente a diversos retos con respecto al sentido que tiene su existencia, pero para sortearlos se requiere de un gran esfuerzo, de paciencia y autoconocimiento.

Si no se tiene este norte claro, la vida se vuelve una carrera aburrida,

estática, que se pierde y se gasta sin darse cuenta. Muchos sobreviven, existen, pero muy pocos se dan a la tarea de vivir.

Para que esto no suceda, cada sujeto se debe esforzar por conocerse a sí mismo y buscar sentido a su vida, algo que le exige, entonces, el proponerse proyectos y metas a las que se siente llamado y que llenen de contenido su existencia.

## Y usted, ¿cómo vive su vida?

Las personas tienen diferentes formas de vivir la vida.

Unos tienen una vida programada y esto condiciona su entorno: proyectos personales, una forma de vivir esquemática, aferrados a modelos sociales y dados por los demás. Así creen que estos modelos son la fuente de la felicidad, por tanto, no se preocupan por

cambiarlos o cuestionarlos sino los colocan como determinantes de su estilo de vida.

Otros viven una vida improvisada, con una actitud pasiva e indiferente: haciendo lo que otros le dicen que haga; actúan en función de sus impulsos más primarios, dependen muchas veces de la manera en que se presenten las circunstancias; creen en un determinismo del destino y delegan la responsabilidad a las cosas que tienen que pasar.

Otros en cambio tienen una vida proyectada: personas que han sabido definir su razón de ser y la razón de su existir; han encontrado el propósito fundamental y trascendente de su existencia, saben claramente lo que quieren llegar a ser, hacer y tener; le dan un sentido que no esté expuesto a las circunstancias de la vida sino que se mantienen firmes, a pesar de todo.

### Qué significa tener un proyecto de vida

No es un esquema abstracto de ideas para orientar las iniciativas personales o los diferentes momentos de la vida. Tampoco es un carril obligatorio, no es una programación de tiempos y de tareas, no es independiente de lo que ocurre en el entorno.

Sí es un camino para alcanzar una meta, un plan que se traza para conseguir un objetivo; el plan que da coherencia a la vida en sus diversas facetas y que marca un determinado estilo: en el obrar, en las relaciones, en el modo de ver la vida.

En suma, es la dirección que el hombre se pone en su vida, a partir del conjunto de valores, delineando y demarcando lo que él decide sobre su futuro: el estado de vida, su profesión y su vocación.

El proyecto de vida también es el conjunto de posibilidades que abren caminos, alternativas y situaciones que generan y desarrollan el crecimiento integral de la persona y tiene la función de organizar de manera paulatina el mundo interior y exterior del individuo.

### Siete preguntas clave para dibujar el camino

1. ¿Quién soy?
2. ¿Cómo soy?
3. ¿Para dónde voy?
4. ¿Con quién voy?
5. ¿Qué quiero hacer en la vida?
6. ¿Para qué estoy en la Tierra?
7. ¿Cuál es mi misión?

Con estas respuestas es posible estructurar un conjunto de valores en torno a los cuales se puede construir la identidad de la persona. Son estas conclusiones las que ayudan a hacer un análisis individual, de la historia y de las aspiraciones que, a su vez, llevan a descubrir lo que entorpece o beneficia la realización personal. Solo así se logra consolidar un proyecto de vida personal.

¿Y su objetivo? Una garantía o por lo menos una mayor certeza en cuanto a solidez y unidad de pensamiento; una planeación estratégica que ayuda a consolidar y dar sentido a la propia existencia, viendo con una mirada trascendente el futuro y el porvenir.

### Tres elementos para planear estratégicamente la vida

1. Decisión personal
2. Responsabilidad social
3. Respeto a sí mismo

No hay que olvidar, por supuesto, que dentro de este proyecto caben todas las áreas de ajuste de la vida: lo personal, lo familiar, lo afectivo, lo social, lo profesional y lo trascendente... aspectos que enmarcan la espiritualidad de las personas y la concepción que se tiene de la vida después de la muerte.

Así pues, planear la vida permite ubicar en forma más clara las posibilidades dentro de un contexto real, reconociendo en cada momento el aquí y el ahora para que así las conductas se proyecten a futuro.

Elementos como la toma de decisiones, la asertividad, los valores y la autoestima son integrados en la estructura personal para contribuir a la definición de un nivel de aspiraciones y las posibilidades de cumplirlas. ▶▶

***Mientras más temprana sea la planeación, mayores posibilidades habrá de alcanzar las metas propuestas a lo largo de la vida.***



**Los hombres que alcanzan el éxito son aquellos que se preparan, provocan y aprovechan las oportunidades de la vida.**

### Una invitación a reflexionar

Para que la vida tenga esa gran proyección es preciso reflexionar a cada instante, de modo que cada vez se afinen más los sentidos y se puedan ir eliminando obstáculos o ir depurando esas impurezas que no permiten seguir esa ruta trazada.

Hay que aprender a fijarse metas concretas y programar actividades consecuentes; hacer de cada circunstancia una oportunidad de aprendizaje y de autoconocimiento para asumir la motivación como el eje protector de la propia vida y de este proyecto.

### ¿Por qué razón muchos no hacen un proyecto de vida?

La respuesta es sencilla pero se encuentra relacionada con un centenar de razones: porque carecen de metas y objetivos claros que representen un sentido de realización plena.

Porque algunos tienen objetivos, pero no necesariamente esos objetivos son los más adecuados; otros, en cambio, tienen objetivos claros, pero se equivocan en los métodos o cambian la visión origi-

nal que los llevó al comienzo, por hacer de los medios fines y objetivos, cuando realmente no lo son.

Otros tantos no han logrado dar respuesta al gran interrogante acerca de ¿qué es la felicidad? o ¿qué los hace felices realmente? Esto va relacionado con la carencia de una concepción y filosofía adecuadas de la vida.

Al no responder estos interrogantes y al no tener claridad acerca del propósito de la vida, surge una crisis de sentido y sinsentido de la vida.

### No desista...

Hay una esperanza; mantener la confianza en uno mismo, no decir «no puedo», porque esto no es verdad, porque casi siempre se puede.

Cada persona hace elecciones que son fundamentales en la vida. No obstante, existen grandes enemigos como la dispersión, la frivolidad, la renuncia a aquello que se vio con claridad que se debía hacer... todo esto termina afectando la ejecución de los proyectos y, en últimas, aniquila a la persona, dejándola a la deriva y a la suerte. **AF**

## Siempre habrá un momento para hacer un alto en el camino

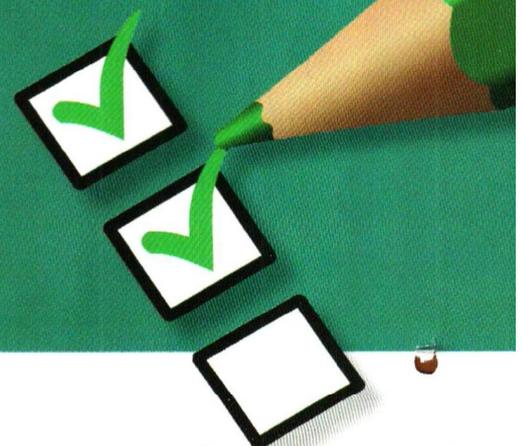
Se acerca el fin de año. Magnífica oportunidad para evaluar qué tanto de lo que hacemos nos acerca o nos aleja de ese proyecto de vida personal.

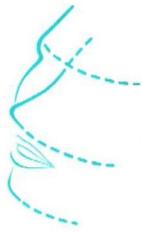
### Haga un balance

- Mencione 10 razones por las cuales puede dar gracias a la vida por este año que vivió.
- ¿Cuál fue su mayor éxito?
- ¿Cuáles fueron sus fortalezas ante los desafíos que tuvo que enfrentar?
- ¿Cuáles fueron sus debilidades? ¿Y qué hizo para mejorar?
- ¿Qué aprendizajes personales tuvo durante el año?
- ¿Se cumplieron los propósitos que se fijó al inicio del año?
- ¿Qué virtudes y valores puso en práctica en su relación con su familia y con los demás? **AF**

### Lista de chequeo

Relacione sus propósitos personales y familiares para 2016, según los resultados del análisis.



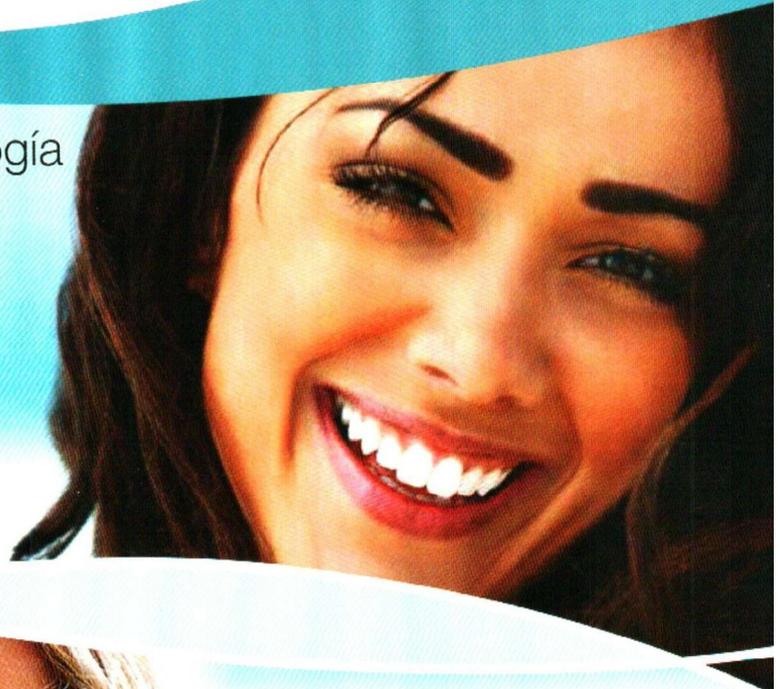


# Armonía Dento Facial

Odontología Especializada y Estética Facial

¡Sonrisa hermosa y saludable para toda la Familia!  
Somos especialistas en implantes dentales

- \* Pioneros en el País con Tecnología Suizo-Alemana con patente
- \* Dientes el mismo día
- \* Sin inflamación, sin suturas, sin sangrado
- \* Menor tiempo de recuperación
- \* Menor costo; \$1.800.000 (incluida la corona)



**Email**  
info@adfitda.com  
**Website**  
www.adfitda.com

**Teléfonos**  
57 [+1] 636 9188  
57 [+1] 256 1768  
**Movil**  
316 413 2749

**Dirección**  
Carrera 11A # 97-19  
Barrio Chico  
Bogotá, Colombia

Síguenos en las redes sociales



Escanéame!



\* Precio exclusivamente manejado para el mes de Diciembre de 2015.

# ¡GRACIAS!

Un reconocimiento a la vocación y al servicio, siempre dispuestos para fortalecer los lazos familiares

**J**esús Álvaro Sierra Londoño, es un hombre que ha dedicado toda su vida, su tiempo y sus conocimientos a defender esos principios, esos valores y aspectos que, sumados, permiten dimensionar la real posición de la familia en nuestra sociedad.

Su especialidad siempre ha sido la asesoría, la orientación y la educación de los demás en esos temas que, precisamente, contribuyen y seguirán contribuyendo a darle el lugar que le corresponde a esa figura que representa el núcleo de unión por excelencia y le da sentido al ser humano: LA FAMILIA.



"Radicado en la ciudad de Medellín y Pediatra de profesión, Álvaro Sierra decidió emprender, en 1992, un viaje a Bogotá, junto a su familia, compuesta entonces por su esposa Amparo y sus 8 hijos, quienes le dieron su apoyo incondicional en la idea de integrarse a un proyecto llamado "Instituto de La Familia" en La Universidad de La Sabana.

Acostumbrarse al frío y a una ciudad tan grande como la capital colombiana no fue fácil, sin embargo, y pese a lo desconocido, él y su nuevo grupo de trabajo –pequeño pero con gigantes intensiones– emprendieron su labor con el programa B11: "Curso básico de orientación familiar" de la Universidad de Navarra, España.

Con este modelo a seguir, ciudades como Manizales, Armenia y Bucaramanga, entre otras, fueron las afortunadas en recibir aquellas conferencias llenas de conocimientos, en las que se abarcaban temas como crianza y educación de los hijos, relaciones conyugales y adolescencia, entre otros.

Las conferencias se internacionalizaron en lugares como Lima, Quito y Guayaquil, pero al finalizar el programa B11, él junto al grupo, vieron la oportunidad y sintieron la necesidad de quedarse en casa y tratar problemas familiares de la realidad colombiana.

#### **Su mayor legado**

Fue así como se dio inicio al programa de Especialización en Educación y Asesoría Familiar que para su dicha fue todo un éxito. No obstante, tiempo después, buscando conservar autonomía, se le dio un énfasis diferente al programa y nació la Especialización en Desarrollo Personal y Familiar.

Teniendo un gran reto en sus manos, como lo era convertirse en un hito en temas de familia en Co-

lombia, y a pesar de contar con bibliografía de calidad gracias a La Universidad de Navarra, decidieron apostarle a la investigación y crear un material propio que hoy en día le ha permitido al Instituto de La Familia convertirse en un referente en temas de familia ante la sociedad.

Sus días estuvieron llenos de experiencias. Aprender a investigar les tomó tiempo pero esto no fue un impedimento para lograr su objetivo.

La Universidad de La Sabana, quien fue un apoyo incondicional, les presentó un nuevo reto en el camino: hacerse conocer dentro de la institución lo que llevó a la creación de la materia "Familia y Sociedad", que hoy en día hace parte de los planes de estudio de todas las carreras.

Con su libro "Educación de la Afectividad", surgió la necesidad de crear la asignatura "Afectividad Plena y Sexualidad Madura" que hoy en día sigue siendo una de las electivas de mayor interés para los estudiantes.

En el Instituto de La Familia tuvo la oportunidad de ayudar a esas personas que necesitaban apoyo y que aún hoy en día, acompaña por medio de la Asesoría Personal y Familiar y de publicaciones como "El eslabón perdido de la educación" y "Pero si nos queríamos tanto" que involucran temas fundamentales de familia.

Hoy, junto a su esposa, sus 12 hijos y 6 nietos, entre suspiros, recuerda con amor cada episodio que marcó su vida dentro del instituto y, sin dudarle, asegura que para él significa media vida, no solamente por los 23 años que estuvo presente, sino por el perfeccionamiento profesional y madurez individual que allí encontró".

## **El tema familiar a la orden del día...**

'La nutrición espiritual de la familia', fue el tema magistral de la ponencia presentada por Álvaro Sierra, dentro del marco del Encuentro Mundial de Familias, realizado en Filadelfia, Estados Unidos, el pasado mes de septiembre.

Fueron cuatro días dedicados a exaltar el valor de la familia para la humanidad, durante los cuales se dieron cita un sinnúmero de conferencistas especializados en el tema. Y la acogida no pudo ser mejor: un registro de asistencia que superó las veinte mil personas que llegaron de todo el mundo.

La presencia de Álvaro Sierra, como coordinador de una Mesa de Trabajo y como conferencista invitado, fue una de las más reconocidas toda vez que fue una charla totalmente práctica con cinco enfoques específicos:

1. La importancia de la unión familiar: vale la pena permanecer unidos.
2. Cómo manejar el lenguaje en la vida familiar: es importante el vínculo real y permanente con los hijos.
3. Uso de los medios de comunicación, clave para ayudar en la educación de los hijos.
4. La amistad en la vida familiar: casa de puertas abiertas para los amigos.
5. Las lecturas en casa: bibliotecas en el hogar para estimular la lectura en los hijos.

## ¿Qué es una familia?

Autor: Fabrice Hadjadj  
Editorial: Nuevo Inicio  
Páginas: 212

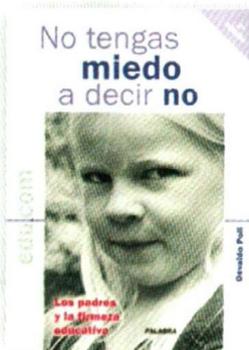


Este ensayo, cuyo autor es de origen francés, padre de una familia numerosa, aborda la naturaleza y la esencia de la familia como una realidad por sí misma, que preexiste a cualquier principio y, por lo tanto, no puede ser deconstruida. Así, vínculos establecidos en ella generan realidades como el amor, la libertad y la educación; realidades que no hacen existente a la familia sino que es la existencia previa de la familia las que les da vida.

Escrito en un lenguaje sencillo y con un sustento antropológico muy fuerte, este libro es recomendado para entender la belleza de esa institución humana y social denominada familia.

## No tengas miedo a decir no

Autor: Osvaldo Poli  
Editorial: Palabra  
Páginas: 232

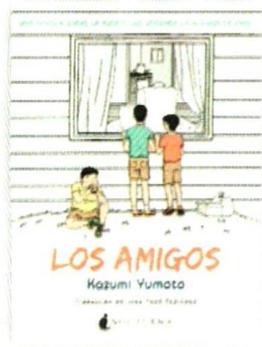


Los padres de familia tienen el derecho-deber de educar a sus hijos. El bien de los hijos exige aplicar con firmeza los principios educativos, pero sin olvidar que la exigencia hay que combinarla con el amor y con el cariño. Y no es una tarea fácil, pues en el proceso surgen numerosos obstáculos: miedo a hacerles sufrir, chantajes emocionales del tipo "ya no te quiero", inseguridad con respecto a si las normas que se establecen son oportunas...

Este libro ofrece las herramientas necesarias para ejercer la autoridad y a aprender a decir no; a educar basados en un amor disciplinado y una disciplina amorosa que ayude a crecer y madurar, a que los hijos vivan la experiencia de la renuncia, del esfuerzo y del sacrificio.

## Los amigos

Autor: Kazumi Yumoto  
Editorial: Nocturna Ediciones  
Páginas 210



Yamashita, Kiyama y Kawabe, este último el narrador, son tres muchachos japoneses a quienes se les despierta su interés por observar a un anciano que les dice que va a morir muy pronto. Y la curiosidad de los tres radica en saber cómo sucede esto de la muerte. Así inicia una relación con el anciano, a quien se proponen ayudar para que 'recupere' su ilusión de morir. De esta forma aprenden sobre el valor de la vida humana, la amistad, el respeto y lo que pasa después de la muerte. Años después, los tres afirman que tienen un amigo que cuida de ellos desde el más allá.

## ¡Buenos días, princesa!

Autora: Silvia Martínez  
Editorial: Palabra  
Páginas: 160



Este libro es especial para aquellas niñas que quieren ser elegantes, buscan un aspecto físico que exprese su personalidad y quieren aprender las normas elementales de educación y protocolo.

Su contenido ofrece respuestas a muchas inquietudes –que surgen en niñas que están entrando a la adolescencia– en cuanto a cómo comportarse y relacionarse con los demás en distintas circunstancias. Así, con un lenguaje sencillo, ellas reciben consejos y recomendaciones acerca de los buenos modales y la elegancia. La invitación, entonces, es a disfrutar de la vida mientras asumen el cuidado de su imagen personal y, de paso, les hacen la vida agradable a los demás.



