

APUNTES DE AMILIA

Número 32 • junio - agosto de 2016 • ISSN 1794-502x

Amar en la verdad
con alegría y
misericordia
— pág.12

El *coaching*
está de moda
— pág.20

Tristeza:
¿Cuál es el origen
de este sentimiento?
— pág.24

Hogar al día, tarea de dos



1^{er} DIPLOMADO DE COACHING FAMILIAR EN COLOMBIA

APRENDE, ACOMPaña Y AYUDA

"El participante se formará con una visión global del coaching y podrá ejercer con la técnica de coach para ayudar en relaciones conyugales y familiares".

Inicia 27 de julio de 2016

Certifican:

Instituto de Resiliencia y Desarrollo Emocional (España) y el Instituto de La Familia de la Universidad de La Sabana (Colombia).



✉ instituto.familia@unisabana.edu.co 📞 310 200 3518 ☎ 1-8615555, 1-8616666 ext. 43101 / 43102

📘 Instituto de la Familia - Universidad de La Sabana

🐦 @IFAUnisabana

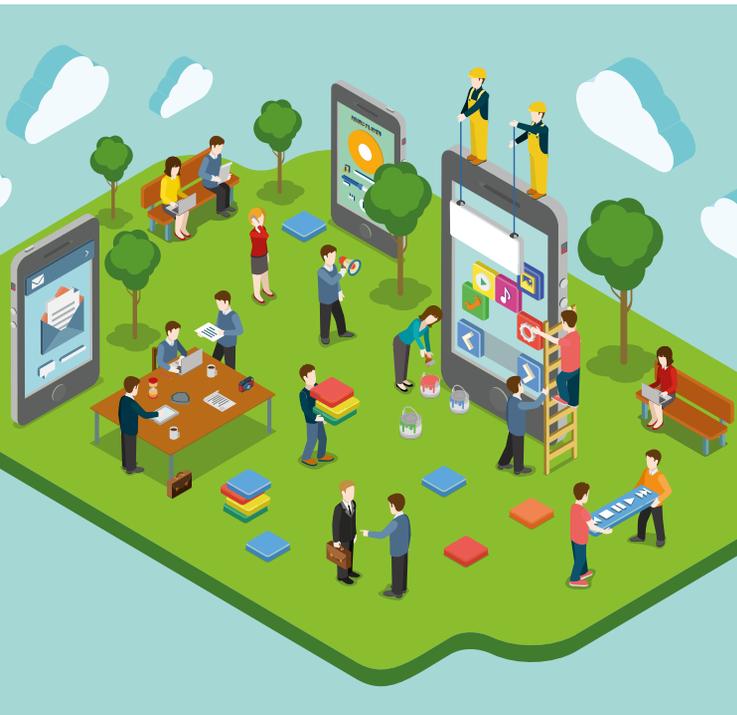
Inscríbete en:

olis.unisabana.edu.co/EducacionContinua/

IRY
DE



Universidad de
La Sabana



APPS que mejoran el rendimiento escolar

Un gran reto para los padres de familia es brindar la mejor educación a sus hijos. Por fortuna, la tecnología de hoy puede convertirse en una aliada interesante. Existen aplicaciones que ayudan y fomentan hábitos educativos. Por ejemplo, *ChatterPick Kids* asiste para trabajar vocabulario, expresión oral, emociones o competencias digitales; *Educreations* transforma la pantalla del dispositivo móvil en una pizarra interactiva, con la cual es posible crear videos tutoriales en los que se combinan texto, imágenes y voz, y *Glogster* construye murales multimedia y sirve para apoyar los contenidos que se estén trabajando en el aula.



Familia que reza unida, permanece unida... ¡Y lo dice la academia!

Clay Routledge, profesor de Psicología en la Universidad Estatal de Dakota del Norte, Estados Unidos, indica que practicar la oración ayuda a ser más paciente, tolerante, contribuye para una buena salud y reduce el estrés. Y mejor aún, si se hace en familia.

Por su parte, el Departamento de Sociología de la Universidad de Carolina del Norte, Estados Unidos, realizó un estudio a través del cual los especialistas pudieron concluir que los niños cuyos padres rezan juntos tienen una relación más estrecha con ellos, ya que la paz que produce este encuentro beneficia a los hijos.

También se acoge a esta percepción, la Universidad Estatal de Florida, al indicar que sus estudios han demostrado que una pareja que ora junta aumenta los lazos de confianza y respeto.

Sugerencias para criar a los hijos, según Harvard

Un estudio desarrollado por la Universidad de Harvard señala que los niños perciben que a sus padres les preocupa más que obtengan buenas notas y no tanto que sean buenas personas.

El proyecto *Making Caring Common* (*Hacer de la solidaridad algo común*) hizo una encuesta a 10.000 alumnos de secundaria y bachillerato para conocer su percepción acerca de los valores más importantes para ellos. Los alumnos, de todas las clases sociales y razas, consideraron que los logros personales o la felicidad eran lo más importante. Por esta razón, dicen los investigadores, aspectos como motivarlos a preocuparse por otros, facilitarles que sean amables y agradecidos y enseñarles sobre moral y buenos sentimientos son clave para su felicidad y aporte social.

La propuesta:

Recuperar el ambiente del hogar



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

Saber convivir con las personas que habitan nuestra casa, con las que compartimos trabajo y con aquellas que interactuamos en las relaciones sociales, en ocasiones, implica una verdadera destreza.

La clave, para la mayoría de los casos, es conocer muy bien a cada uno, saber excusar, entender las particularidades de cada quien pero, ante todo, saber compartir alegrías y tristezas. Lo importante: estar disponible cuando se requiere.

El cuidado del hogar marca un derrotero en el bienestar general de la familia, que va desde el cuidado de los niños, de los mayores, las labores de aseo, la administración en general, la decoración, la limpieza y la cocina como aspecto fundamental de interacción, comunicación y unión.

Es tan importante que cada una de estas funciones se realice de manera adecuada y profesional, que, cuando hace falta, se vive un verdadero caos y el tono mismo del hogar se ve amenazado.

Desde hace varios años, incluso, el premio nobel de economía, Gary Becker, propuso que se incluyera el cálculo del valor económico del trabajo del hogar en las cuentas, como parte de los bienes y servicios en el PIB de una nación.

Los niños necesitan la atención fija de los padres, no unos días sí y otros no. Un estudio del *Economic Policy Institute*, hace referencia a los conflictos que se

generan en los padres e hijos, cuando sus exigencias laborales les impiden dedicar tiempo al acompañamiento educativo de los hijos. Otros estudios demuestran el éxito escolar cuando los niños cuentan con alguno de sus padres, atentos al cuidado de sus metas y logros académicos.

La gerencia del hogar se construye entre dos: los cónyuges. Juntos deben planear los diferentes departamentos existentes para el cuidado del hogar.

El departamento financiero: si no tiene una visión de conjunto y unificada traerá dificultades, decisiones de inversión de recursos, de ahorros; crea una proyección de futuro.

El departamento de compras: víveres, menús de alimentos, loncheras, la ropa, servicios, etc., requiere igualmente de una planeación juiciosa y que no lleve a los cónyuges a desilusiones.

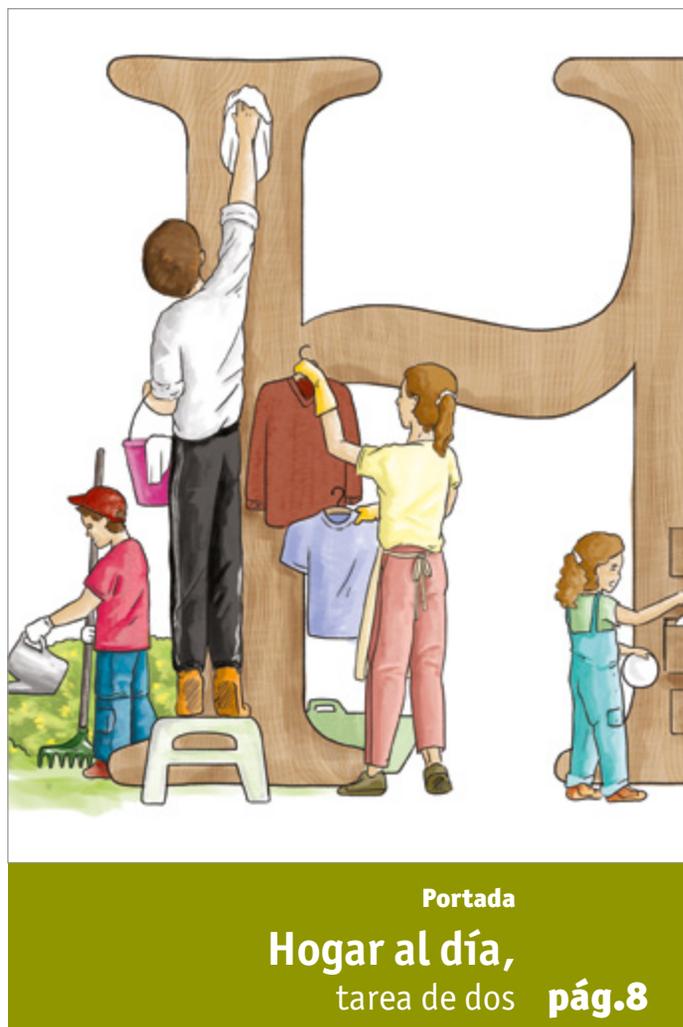
El departamento educativo, por su parte, requiere planeación en cuanto a los objetivos que se proyecten pero, además, las características y el tipo de colegio o universidad que se quiera para los hijos.

El departamento de mantenimiento incluye acciones necesarias para que funcione el hogar y apoya la relación familiar con actividades de esparcimiento como cine, restaurantes, viajes y hasta las flores.

La invitación es a valorar el cuidado del hogar como un asunto de dos, que cuenta con los esposos como líderes, con una misión y visión compartida y construida en conjunto; que tiene repercusión en los hijos, como fuente de educación familiar, en la medida en que, desde muy pequeños, se involucran con tareas según su edad y capacidades. Juntos la tarea es más llevadera y más divertida.

Finalmente, la presentación de *Apuntes de Familia* se renueva. Esperamos que nuestros lectores reciban con agrado el cambio de imagen, diseño y diagramación que hemos implementado para una lectura más agradable, eso sí, con los contenidos que desde la academia queremos compartirle a las familias en sus hogares. ●

CONTENIDO



Portada
Hogar al día,
tarea de dos **pág.8**

Breves **1**

Editorial **2**

Vida de hoy **4**
La mujer del milenio
es protagonista

Reportaje **8**
Hogar al día, tarea de dos

Familia hoy **12**
Amar en la verdad
con alegría y misericordia

El plan **18**
Libros y cine

Actualidad **20**
El *coaching* está de moda

Hacer familia **24**
Tristeza, ¿cuál es el origen
de este sentimiento?

Educación **28**
Autoestima.
Qué hacer para fortalecerla

Vida de hoy **32**
¿Jugos o batidos?

Salud - Casos de éxito **34**
Unidad de Fertilidad.
Un camino a la vida

¡Hola niños! **36**

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

Viviana L. Aya G., Cristian Conen, Convenio Clínica Universidad de La Sabana, Convenio Hacer Familia, Natalia Ortega Tobar, Reyes Rite.

Coordinación editorial

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

Edición

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

Asesoría editorial

Elsa Cristina Robayo Cruz

Servicios periodísticos

Acepresa

Suscripciones

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

Suscripción digital:

www.pasalapagina.com
www.revisterovirtual.com
Busque: Apuntes de Familia

Correo electrónico

apuntesdefamilia@unisabana.edu.co

Diseño de Portada e Infografías

Miguel Gerardo Ramírez
Kilka Diseño Gráfico

Diseño y Diagramación

Miguel Gerardo Ramírez
Kilka Diseño Gráfico

Fotografías

Shutterstock Photos
Jorge Pulido Bautista

Impresión

Casa Editorial EL Tiempo



La mujer del milenio es protagonista



Por: Natalia Ortega Tobar
Educatora y Asesora Familiar,
Magíster en Educación.

4

Ella quiere ser madre, esposa y profesional. Le gusta viajar, ser buena ciudadana y participar de los roles que demanda la sociedad en un mundo tecnológico, competitivo, mediático y exigente.

Los cambios acelerados de la vida misma no dan cabida a un tiempo prudente para afrontar todos estos roles con un análisis pertinente, profundo y apropiado para que, consecuentemente, no afecten el desarrollo y el cumplimiento de su misión como mujer, como mamá, como ama de casa y en su desempeño laboral en una empresa.

La incorporación de la mujer al mercado laboral es otro de esos cambios que el reloj no frena ni mucho menos tiene marcha atrás.

Como dicen Nuria Chinchilla y Consuelo León, autoras de *La ambición femenina. Cómo re-conciliar trabajo y familia* (Aguilar, 2004), aunque es cierto que todo está cambiando, no todo está resuelto. Este es el reto, dicen ellas, pensar y quizás replantear la realidad de la mujer hoy para que pueda llegar a la realización integral, sin descuidar ninguno de sus roles.



Y qué significa ser mamá

Cuando se es mamá, se tiene la misión más importante y trascendente de una mujer: educar a sus hijos, a quienes ama sin condición alguna.

Es mamá quien dice la palabra precisa, mira más allá en cada detalle, ayuda de modo oportuno y eficaz; ella es quien corrige a tiempo, pensando primero en el bienestar de sus hijos; tiene un corazón desinteresado y lleno de amor verdadero; es confidente y cuando educa, lo hace en un ambiente de confianza, segura de ser soporte para sus hijos y la mejor coequera de su esposo.

Difícilmente su labor es reemplazable por la de una niñera externa, por más experiencia que pueda demostrar. Ella tiene el privilegio de entregar lo mejor de lo mejor a ese hijo que llevó en su vientre y entabló con él la comunicación más estrecha posible para el ser humano.

La influencia de una madre es eterna e infinita... su conocimiento intuitivo la hace capaz de darse cuenta de los talentos especiales y capacidades únicas de sus hijos. La madre es comprensión, responsabilidad, paciencia y amor.

Mc Lever dijo: "El que educa a un hombre educa a un individuo, el que educa a una mujer educa a una familia". No existe un modo perfecto para ser buena madre. Cada situación es única, cada madre tiene desafíos diferentes, capacidades y habilidades distintas y, ciertamente, hijos diferentes.

La mujer que trabaja fuera de su hogar quiere ser exitosa al responder con acierto a los roles y facetas que le plantea el ritmo de vida del mundo de hoy.

No obstante, aún no está bien resuelto para ella esa 'fórmula ideal' que le permita conciliar la maternidad y la vida familiar con el trabajo para el cual se preparó y se desempeña con total capacidad.

Surgen, entonces, varias herramientas que pueden contribuir eficazmente a lograrlo:

- La gestión del tiempo personal, familiar y profesional. Esto es, tiempo para cada actividad, dando prioridad a aquello importante dentro de lo que pueda ser urgente.
- Saber delegar lo que es delegable, sin dejar de hacer lo propio de su maternidad, también como esposa y ama de casa, sin renunciar, en ningún caso, a su condición de mujer.
- La mujer tiene el poder de humanizar, ella es quien eleva el ambiente familiar y fortalece el entorno empresarial.
- Con su habilidad intrínseca y natural, hace de su casa el núcleo esencial para el desarrollo del ser humano en todas sus etapas.

El gran reto para la sociedad del milenio está en enaltecer esa misión de madre en el hogar y como profesional en su trabajo fuera de casa, manteniendo ese lugar de privilegio, que como mujer le es propio.

Por su parte, el desafío para los empresarios está en proponer soluciones que, como el trabajo de

medio tiempo o un horario flexible, contribuyen a amparar el pleno desarrollo de los niños en su primera infancia con el acompañamiento y la presencia vital de la madre en casa y, consecuentemente, alcanzar mejores índices de productividad, pues un trabajador que se apoya y se respalda indefectiblemente va a cuidar y valorar también a la empresa en la que se desempeña.

En palabras de Rice (1997), la crianza involucra múltiples retos en los niños que están en la primera infancia y adolescencia; para su educación, ellos dependen de personas adultas significativas, como la madre y el padre.

Lo que obliga, dice, a analizar por parte de los adultos un manejo de límites que permita una estimulación adecuada, pertinente y oportuna para su desarrollo físico, emocional, cognoscitivo y social.

Cada una de estas dimensiones subraya un aspecto particular del desarrollo y, entre ellas, hay una interdependencia considerable. Por eso, es un hecho que cada dimensión es reflejo de las otras.

“La misión educativa de los padres está encaminada a hacer crecer a sus hijos libres y responsables, capaces de hacer buenas obras para ellos mismos y para los demás...”, papa Francisco.

Todas las ciencias que participan hoy en el estudio de la conducta humana recalcan la trascendencia de las situaciones familiares en la formación de la personalidad. Así mismo, hay autores que defienden que la personalidad se forja en un 75% antes de los seis años. En cualquier caso, son datos que confirman que la infancia constituye una singular plasticidad con directa repercusión en la afirmación de la personalidad.

Mamá y papá, en sintonía para educar a la familia

Es una larga lista de objetivos por conseguir en el desarrollo personal de cada ser humano, si contamos y partimos de sus características y capacidades.

Es aquí donde el papel del padre y de la madre adquiere un rol protagónico.

Son ellos los responsables de educar y preparar para el futuro, imprevisto y cambiante, y también de dotar a sus hijos con herramientas indispensables para la vida, enseñándoles a enfrentar con inteligencia, autonomía, y responsabilidad sus actos ante cada situación que les presenta el mundo globalizado.

La especialista en temas de familia, Nuria Chinchilla, plantea la necesidad de romper ciertos moldes asentados en la cultura empresarial y demostrar que la mujer tiene mucho que aportar y enseñar en un mundo laboral mayoritariamente masculino.

La experta recalca aquellas características propias de su condición de mujer y madre, como una verdadera riqueza complementaria al varón, de cara al mundo laboral.

¿Acaso la familia –tradicionalmente responsabilidad de la mujer– no es una gran empresa que requiere una dirección y un liderazgo para organizar, mantener disciplina y, consecuentemente, prolongar el futuro de la humanidad?

Una inquietud que queda a consideración de los lectores. ●

Vale la pena reflexionar sobre cuán importante es la presencia de mamá, por más tiempo, en su hogar, al lado de sus hijos, especialmente en los primeros seis años de su desarrollo (etapa decisiva para el ser humano).

La cuestión es evaluar lo que estaría en juego ante la escasa –o casi nula– presencia de la madre y, por supuesto, del padre durante estos años clave en el crecimiento y la consolidación de su familia.

Hogar al día, tarea de dos

¿Qué opinan los papás?

Tanto ella como él suelen ser profesionales, tienen un hogar e hijos a quien educar. Y el dilema es el mismo: encontrar ese sabio equilibrio que les permita dedicar tiempo a la crianza, al cuidado del hogar y responder con acierto a las responsabilidades laborales. ¿Cómo lo logran?



Foto: Jorge Pulido B.

Adriana y Diego, felices padres de Jerónimo

Este es un matrimonio muy joven. **Adriana Rueda** y **Diego Parra** tienen dos años y medio de casados y a Jerónimo, su bebé, de seis meses de nacido.

Ella es ingeniera de sistemas y aunque no ha ejercido su carrera, en tan solo diez años ha logrado cimentar una trayectoria profesional tan importante que su último cargo fue en la dirección de micro, pequeña y mediana empresa, en el Ministerio de Comercio, Industria y Turismo, responsabilidad por demás apasionante y con múltiples retos para ella, que le exigían responder con total liderazgo.

Y así, en la cima como ejecutiva, con muchos desafíos por enfrentar, Adriana decidió renunciar para dedicarse a ser mamá.

Diego, por su parte, es administrador de empresas, vivió un tiempo en España y realizó labores de consultoría en empresas nacionales y multinacionales. Hace cinco años trabaja como independiente y es socio de una firma de consultoría, cargo que le exige viajar constantemente.

Pero su papel de padre no se queda atrás: se levanta a las cuatro de la mañana, trabaja dos horas y luego hace equipo con Adriana para dedicarse al bebé (despertarlo, bañarlo, alimentarlo, vestirlo, etc.). Su jornada termina a las diez de la noche.

¿Cómo han sabido enfrentar esta decisión de dejar de lado el trabajo para dedicarse al hogar?

“Antes de nacer Jerónimo -dice Adriana- la agenda de los dos siempre estuvo copada de compromisos, viajes, reuniones, metas de cumplimiento y demás exigencias propias de nuestros respectivos cargos.

Los días de cada uno comenzaban a las siete de la mañana, pero no sabíamos a qué hora terminaban, incluso los sábados. Escasamente nos veíamos para almorzar y luego hasta las nueve de la noche volvíamos a vernos en casa.

Cuando quedé en embarazo, seguí viajando fuera del país y atendiendo compromisos de alto nivel, como reuniones en la OEA y con el Banco Mundial. Y fue durante uno de esos viajes cuando empecé a cuestionarme, pues durante una reunión la pasé prácticamente en el baño con mareos y malestares propios de mi estado”.

Aún faltaba mes y medio para dar a luz cuando, en una cita de control, el médico le advirtió a Adriana que su embarazo estaba en riesgo y que debía pasar este tiempo en total quietud y tranquilidad.

Y fue en este lapso en el que ella decidió replantear su vida para decidir, sin reparo alguno, que dejaría todo para dedicarse exclusivamente al cuidado de su bebé.

“Fue un momento de mi vida que me llevó a concluir que valía más la vida de mi bebé que mi trabajo, con todo y los éxitos que profesionalmente me estaba reportando. Por eso para mí no fue traumático renunciar, porque tenía muy claro que la vida de mi niño estaba por encima de todo”.

A Diego, entre tanto, la decisión de su esposa no lo sorprendió, pues siempre ha compartido con ella unos principios morales sustentados en el respeto a la vida, por supuesto con esa fe inquebrantable que les ha permitido hacer todo lo que como esposos se han propuesto.

“Jerónimo nació hace seis meses con una leve complicación en el corazón que demanda una mayor atención con terapias y el acompañamiento médico. Y esto debe ser así durante su primer año de vida para evitar que se afecte su normal desarrollo.

Y el hecho de que Adriana esté con él las 24 horas del día me llena de total tranquilidad, pues sé que solo así el bebé podrá responder satisfactoriamente; de hecho su evolución en tan corto tiempo ha sido ciento por ciento positiva.

Cuando voy con ella a las terapias es muy triste ver que muchos niños de dos y tres años que tienen un problema similar están allí al cuidado de la niñera, de la abuela, incluso, hasta del

chofer. Y son niños que a esa edad apenas están aprendiendo a caminar porque sus padres no le dieron importancia a un tema que es vital atender durante el primer año de vida”.

Actualmente, Diego tiene el privilegio de ir a su casa a almorzar y a compartir esta hora del día con su esposa y su bebé.

Sin duda, el tiempo para trabajar y desempeñar otro rol como profesional volverá más adelante para Adriana... “A lo mejor cuando llegue la etapa del colegio; por lo pronto, quiero seguir disfrutando este momento en la vida de mi niño, viviendo de cerca cómo va descubriendo su mundo, un mundo que con Diego queremos que sea el mejor para él”.

“Los dos, dice Diego, nos abrimos a esta posibilidad de darle prioridad a la crianza de nuestro hijo y la verdad el hecho de cambiar radicalmente nuestro estilo de vida y nuestro ritmo de trabajo solo nos ha reportado cosas positivas”.

Y los buenos resultados en cuanto a competencias adquiridas o afianzadas están a la orden del día: organización, tolerancia y perseverancia, mantener los buenos hábitos, aprender a discernir entre prioridades. Y con todo, no han perdido ese contacto con el ‘mundo exterior’ porque, como coinciden en afirmar estos jóvenes esposos: “nuestra meta es ser cada día mejores personas porque esta será la mejor enseñanza de vida para Jerónimo”.

Soraya y la fortuna de tener ‘dos mamás’

Soraya Jaime De Lavalle, además de madre, es psicóloga educativa, magíster en Educación y Cognición, especialista en Educación y Asesoría Familiar y en Recurso Humanos. Actualmente es Directora General del Gimnasio Cartagena de Indias (Aspaen).

Sus tres hijos ya son adultos, así que las buenas cifras saltan a la vista: lleva 30 años de casada, 28 años de vida profesional y 3 años en su papel de suegra.

¿Cómo ha logrado mantener el equilibrio esposa-madre-profesional?

“En el plano de las discusiones que la cultura plantea frente al reto de la maternidad y la crianza de los hijos, la vida profesional, la vida conyugal, ser ama de casa, la realización personal y tantas otras situaciones que se presentan, tengo la fortuna de afirmar que esa ‘fórmula ideal’ la resolví hace algún tiempo, gracias a las enseñanzas que recibí de mis ‘dos mamás’ para cumplir con mi misión.

En mi familia de origen soy la mayor de tres mujeres y mi madre —que trabajaba antes de casarse— se retiró apenas nació y se dedicó durante toda su vida a ser mamá y esposa.

Del otro lado, mi esposo es el tercero de cinco varones y mi suegra fue toda su vida ama de casa y empresaria. Ella monitoreaba y delegaba las instrucciones de la casa, enviaba a sus hijos al colegio y al mediodía se iba para la oficina, donde compartía su vida laboral con mi suegro, con quien compartió 51 años de casada y hoy descansa en paz.

Así que, entre mamás, aprendí a compaginar cada circunstancia que se fue presentando y a hacer de la maternidad, de la vida familiar y de la vida laboral momentos intensos, maravillosos y de mucho aprendizaje.

Ambas me apoyaron con su ejemplo y su constancia. De cada una aprendí a enfrentar y sortear las muchas tensiones de todo lo que implicó el manejo de mi hogar: el mercado, la comida favorita de los niños, los caprichos, la administración de la casa, las celebraciones especiales, el colegio...

Foto :cortesía Soraya Jaime De Lavalle



Puedo decir que lo que establecimos durante años fue una alianza, en la que el consejo y la sabiduría natural en tiempos de crianza, así como el apoyo y el acompañamiento incondicional fueron una constante. Y mientras tanto, pude atender a mis múltiples responsabilidades y roles como profesional.

Por eso tuve claro y comprendí que no existe un modelo, pero sí la convicción de saber que hay misiones en la vida que se escogen y debemos concluir las con amor, hasta el final, sin desconocer que surgen miles de luces y sombras en el proceso.

Yo escogí ser esposa, madre y profesional, y ha sido un hermoso caminar. Lo he logrado también con mi sabiduría natural, pero, sin duda, gracias a que decidí ‘apoyarme en mis mamás’.

Para ser buen padre, no se requieren títulos

Daniel Pombo está casado con **Ángela María De Valdenebro** y tiene tres hijas: Valentina (7 años), Isabela (5 años) y Luisa (11 Meses).

Actualmente trabaja como ingeniero de preventa de soluciones de *software* para gestión de tecnología de información, en una compañía americana. Ángela es secretaria general en una universidad donde ha estado vinculada en diferentes cargos por casi 15 años.

Daniel, ¿usted considera que es un privilegio contar con un horario flexible para compartir con los hijos?

“En la sociedad de hoy, sí y creo que soy afortunado al poder hacerlo. Esta situación de flexibilidad laboral se dio hace algunos años, guiado por objetivos y metas que se deben cumplir en un plazo determinado. Esto me ha llevado a que, dependiendo de la época, utilice esa flexibilidad para realizar diferentes actividades, en algunas ocasiones, ajenas al trabajo cotidiano.

Hoy en día para mí no es la excepción, ya que, al ser padre, puedo estar más pendiente de mis hijas y tengo más oportunidad para inculcar de forma presencial la educación que ellas han recibido en el colegio.



Foto cortesía Daniel Pombo

Mi día normal comienza a las 5:20 a. m. y con mi esposa alistamos a las niñas para el colegio; hacia las 8:30, ya en la oficina, atiendo reuniones con los clientes interesados en buscar nuevas oportunidades de negocio. A las 4:30 p. m., ya en casa, mi labor se enfoca en acompañar a las niñas en sus tareas escolares y demás deberes propios del hogar; estoy con ellas hasta que Ángela llega del trabajo.

La hora de la comida es muy importante para la familia: compartimos y hablamos de cómo nos fue, y planeamos las actividades del día siguiente. A las 7:30, es hora de dormir, no sin antes leer un cuento.

Creo que la competencia principal que he detectado es aprender y mejorar la administración del tiempo para repartir perfectamente entre trabajo y familia. Y esto también lo aplico en el trabajo.

Con Ángela creemos firmemente que la presencia de los padres hace la diferencia en el momento

en que los hijos enfrenten problemas en un futuro. Y vemos en las niñas fortalezas como seguridad, disciplina, atención y seguramente veremos otras, todo gracias al hecho de estar con ellas el mayor tiempo posible.

Por eso, si de consejos se trata, lo que hay que pensar es que por encima de todo están la familia y los valores que como personas y pareja podemos dar. El cambio de las generaciones futuras se da desde la casa, desde el hogar, y no se necesitan leyes ni libros que expliquen los parámetros que se deben seguir en una sociedad.

Es muy importante saber comunicar y transmitir a nuestros hijos lo mejor para formar una sociedad justa y con oportunidades para todos. Ser padre no exige títulos, pero sí una enorme responsabilidad de vida”.

Juan David, el superpapá

Juan David Pinzón está casado hace 10 años con **Carolina Pizano**. Tienen 5 hijos: María José (9), Isabella (7), Joaquín (5), Lucía (2), Juan Diego (1) y Jerónimo, que nacerá a finales de agosto próximo.

Desde lo personal y como padre trabajador y exitoso, ¿cómo ha sido esa experiencia de vida?:

“Actualmente me dedico a vender o arrendar finca raíz por medio de una empresa inmobiliaria y a realizar mentorías virtuales o físicas en planes de negocio en la oficina de emprendimiento de una universidad en Bogotá. Mi esposa es médica y trabaja en una multinacional, cumpliendo un itinerario, de lunes a viernes.

Contar con un horario flexible me ha permitido la fortuna de compartir más tiempo con mis hijos. Ha sido muy emocionante y un reto como papá; un aprendizaje constante a nivel físico, mental y de vida, pero también es un regalo muy grande de Dios.

Resulta que, luego de evaluar muchas opciones de trabajo, de hacer emprendimientos en los que hubo fracasos y buenas experiencias, decidimos con Carolina replantear y reinventar nuestra forma de vida.



Foto: Jorge Pulido B.

Esto porque estábamos viviendo una realidad que nos generaba preocupación y que estaba afectándonos negativamente en nuestra vida familiar. Así que pusimos en una balanza dos cosas: el estrés y la presión de tanta expectativa laboral frente a la idea de buscar otras opciones que nos ayudaran a enfrentar el día a día, pero con tranquilidad.

Y fue una sabia decisión. Nuestros días son diferentes, debemos ser ‘camaleónicos’ frente a la cotidianidad y acomodarnos según lo que tengamos que hacer.

Por ejemplo, un día normal, en mi caso, empieza a las 4:30 a. m.: alistar los niños para el colegio, desayunos, etc., y cuando quedo solo con los más pequeños, me acomodo dependiendo de lo que tengo que hacer, arreglo casa, voy a misa y si debo salir, cuento con el apoyo de los abuelos y la familia o, si puedo, los llevo conmigo, cuando veo que no es inconveniente estar con ellos.

También, antes del medio día, preparo el almuerzo que comparto con Lucía y el bebé, y a las 4:00 p. m. debo estar en casa para recibir a los otros niños que llegan del colegio; les preparo ‘las onces’ y me dispongo a ayudarlos a hacer tareas.

Ya en la noche preparo la comida para todos, organizo el siguiente día y adelanto trabajo pendiente virtualmente. ¡Y me queda tiempo para orar y compartir con mi esposa!

Este día a día me ha dejado un sinnúmero de competencias que jamás creí dominar: aprendí a organizarme en tiempos, actividades y labores; todos los días compruebo que sí se puede; ahora soy más paciente, tolerante y dedicado. Soy una mejor persona.

Y no es frase de cajón, pero lo cierto es que descubrí que en la vida no todo es dinero ni poder, que hay cosas más sencillas que me llevan a ser feliz.

Y la ganancia para mis hijos es total: la presencia física y sentimental de los padres hace a los niños más seguros de sí mismos, más amorosos y, sobre todo, se fortalecen su obediencia, su responsabilidad y, como hay más hermanos, aprenden a compartir.

Ellos, mi esposa y yo hemos aprendido que no necesitamos muchas cosas para ser felices; que siempre habrá obstáculos en la vida y que todo se gana con esfuerzo, pero que con amor, unión y dedicación es posible sobrepasar cualquier cosa.

Desde mi experiencia, estoy convencido de que Dios es el centro de las familias. Y si aprendemos a confiar, estaremos abiertos a la vida. Los padres debemos ser siempre ejemplo de amor y perdón. La cuestión económica muchas veces nos limita, es importante, pero no es lo primordial.

Con amor, constancia, responsabilidad y mucha comunicación todo sale adelante. No hay que tener miedo a formar una familia, esto nos hace personas con más fe, menos prepotentes y menos egoístas, con más alegría, con más amor y con ganas de luchar por ser mejores cada día”.

El pensamiento de estas familias coincide en la certeza de creer que definitivamente lo que cambiará la sociedad en Colombia y en el mundo es la familia. Es allí donde se forman las buenas personas; donde se enseña al adolescente a valorar la vida y, al hacerlo, preferirá su hogar antes que estar fuera de casa.

Porque un hogar al día, en efecto, es tarea de dos. Dos que se aman, dos que unen voluntades, luchan y avanzan tomados de la mano para lograr lo que se han propuesto: crecer como familia. ¡Bienvenida a la familia! ●

Amar en la verdad

con alegría y misericordia

El desafío más grande que tuvo y tiene la humanidad es saber amar. Una mirada a la exhortación apostólica “La alegría del amor”, del papa Francisco.



La rebelión educativa en el amor y para el amor

Jesús sintetizó su mensaje y la identidad de sus discípulos en que “se amen los unos a los otros”.

Nuestra cultura y educación hace foco en el progreso y desarrollo económico, técnico y profesional. Sin perjuicio del bien que eso puede representar para la humanidad, es hora de priorizar el desarrollo de la capacidad de amar de las personas.

Contamos con muchos gigantes profesionales, económicos y técnicos pero, lamentablemente, padecemos la propagación intergeneracional de ‘pigmeos morales y analfabetos amorosos’. La causa de ese fenómeno es compleja, pero sin duda la principal es la ‘emergencia educativa’ o ‘la tragedia educativa’, derivada de no brindar a las nuevas generaciones suficientes herramientas intelectuales, afectivas, morales y sociales para saber amar.

Es necesaria una rebelión educativa más eficaz hacia el amor, desde la familia, la escuela, la universidad, y que los actores de la comunicación social y política, brinden a las nuevas generaciones criterios, actitudes y hábitos para vivir amores sólidos, armónicos, sostenibles y sustentables.

Urge hacernos cargo: decir ¡Basta! Detengamos el analfabetismo moral y amoroso que se trasmite de generación en generación.

Vemos habitualmente en la misma persona éxito profesional, pero, paradójicamente, fracaso familiar y social (amores líquidos, frágiles y vulnerables, de los que emergen la infidelidad, las separaciones y el abandono en el ámbito familiar y la violencia y la corrupción en el ámbito social).

Por eso, el papa Francisco, en *Amoris Laetitia*, pone en el centro de la Pastoral de la Familia la cuestión educativa para saber amar.

Clave para comprender *Amoris Laetitia* y el Pontificado del papa Francisco

Amoris Laetitia, a través de un lenguaje emotivo, sencillo, profundo y con una observación muy detallada y real de la situación y desafíos de las

familias contemporáneas, constituye una invitación a la reflexión y a la acción, con miras a una mejora de la educación en orden a la vida matrimonial y familiar.

Dejando una actitud defensiva y solo denunciadora de males, muestra la belleza del matrimonio y la familia.

Iluminado por el Espíritu Santo y guiados por el Papa, el Magisterio de la Iglesia nos guía hacia una mayor profundización en el conocimiento de la verdad o realidad de lo creado. Este principio de aplicación general incluye a la realidad del matrimonio y la familia.

Es importante comprender que el Magisterio no avanza de lo falso a lo verdadero, sino de lo verdadero a lo más profundamente verdadero. La enseñanza de la Iglesia va quitando velos a la verdad. El conocimiento de la realidad o verdad del matrimonio y la familia es gradual.

Así, el Concilio Vaticano II y Juan Pablo II nos mostraron el desvelo del personalismo en la mirada al matrimonio. El texto clave dejó de ser el “creced y multiplicaos” para poner foco en aquel otro “no es bueno que el hombre esté solo”, es decir, en el amor de los esposos. Benedicto XVI quitó otro velo y puso atención no solo en el amor esponsal, sino en su integración con la verdad.

En *Caritas in Veritatis* nos dice que el amor sin verdad se extravía y la verdad sin amor es infecunda. Francisco quita ahora otro velo y nos dice que hay que “amar en la verdad con alegría y misericordia”. Si Juan Pablo II es recordado como el papa del personalismo y la familia y quizás Benedicto XVI lo será como el papa de la verdad, es muy probable que Francisco lo sea como el papa de la alegría y la misericordia.

“La misericordia no excluye la justicia y la verdad, pero ante todo tenemos que decir que la misericordia es la plenitud de la justicia y la manifestación más luminosa de la verdad” (311); “El amor misericordioso es la lógica que debe imperar en la Iglesia” (312).

Dios Espíritu Santo inspira a los cardenales para elegir el papa más adecuado para el momento histórico que vive su Iglesia. Estoy convencido

de que la Iglesia necesitaba en este momento poner la mirada en la alegría y en la misericordia de los católicos.

La ya famosa frase de Francisco, “La iglesia es un hospital de campaña”, sintetiza el nuevo desvelo de la verdad que constituye el sello del Pontificado de Francisco: la misericordia. Su énfasis en que “se debe cuidar la alegría del amor” y asemejarnos a tres Personas Divinas que viven en una satisfacción permanente a través de su comunión de amor es otra clave testimonial para los cristianos del siglo XXI. No digo que los restantes papas de la historia no hablaran del amor, la verdad, la alegría y la misericordia. Lo que afirmo es que los últimos papas han destacado alguno de esos valores.

“Necesitamos encontrar palabras, motivaciones y testimonios que nos ayuden a tocar las fibras más íntimas de los jóvenes; la manera de impulsarlos a la generosidad, el compromiso e, incluso, el heroísmo. Necesitamos invitarles a aceptar con entusiasmo y valentía el desafío del matrimonio”.

Papa Francisco

Francisco no ha cambiado ni en una coma la enseñanza de la Iglesia acerca de la vida, el matrimonio y la familia, y por eso debe leerse *Amoris Laetitia* integrada a todo el magisterio anterior.

El único paso novedoso que da, siguiendo una recomendación de Juan Pablo II, la de discernir por amor a la verdad en las personas, las diversas situaciones, intenciones y circunstancias en las que puedan encontrarse los divorciados vueltos a casar (*Familiaris Consortio* 84), es establecer consecuencias distintas a esas diversas situaciones.

El Papa admite que solo en ‘ciertos casos’ y con adecuado acompañamiento de los presbíteros, previo arrepentimiento y discernimiento prudente, que “no podrá jamás prescindir de las exigencias

de verdad y caridad del Evangelio propuesto por la Iglesia” (300), es decir, la doctrina acerca de los sacramentos de la reconciliación y la eucaristía y la indisolubilidad del matrimonio, se pueda admitir a los sacramentos.

Forma parte del análisis del acto moral la consideración de tres elementos (objeto, intención y circunstancias).

Si bien, hay actos que son intrínsecamente inmorales por motivo de su objeto y con independencia de sus circunstancias, la imputabilidad y la responsabilidad subjetiva de ese acto puede ser diversa.

Por ejemplo, el acto inmoral más grave que consiste en quitar la vida a otro ser humano, puede tener atenuantes (emoción violenta) e incluso eximentes de responsabilidad (legítima defensa).

Recuerda Francisco que el Catecismo de la Iglesia Católica se expresa de manera contundente en ese sentido (n° 1735). “La imputabilidad y la responsabilidad de una acción pueden quedar disminuidas e incluso suprimidas a causa de la ignorancia, la inadvertencia, la violencia, el miedo y otros factores psíquicos o sociales” (302). El Papa lo extiende ahora a la cuestión de los divorciados.

Para evitar abusos, Francisco aclara: “Se debe evitar el grave riesgo de mensajes equivocados, como la idea de que algún sacerdote pueda conceder rápidamente excepciones o que existen personas que pueden obtener privilegios sacramentales a cambio de favores”(300).

Educación integral real y entusiasmo hacia el matrimonio

Francisco no quiere hacer solo una pastoral de los fracasos del amor, sino fundamentalmente una pastoral preventiva y educativa para fortalecer el matrimonio.

Gracias a la consulta que realizó a los obispos del mundo, el diagnóstico de luces, sombras, autocrítica y desafíos que realiza *Amoris Laetitia*, en relación con el amor conyugal y familiar, es muy completo y profundo.

Impacta todo el documento por su belleza y por la fundamentación científica interdisciplinar con

que realiza el abordaje del amor conyugal en su dinamismo, maduración y crisis.

El Papa advierte los riesgos que para la familia representa la sociedad del consumo y el descarte, la ideología de género, el relativismo ético y la biotecnología. Pero no se limita a reconocer lo negativo de nuestra realidad cultural, sino que dedica un amplio espacio a la propuesta de acciones.

Me concentraré solo en su pedido ardiente de tomarnos en serio la educación para el matrimonio.

El Papa pide fortalecer la educación de los hijos, afirmando con vigor que “su educación integral es una obligación gravísima” (84).

Siguiendo la visión ética positiva y de la felicidad que nos legó Juan Pablo II, reclama una “formación ética eficaz que implica mostrar a la persona, con métodos activos, hasta qué punto le conviene a ella misma obrar bien, y advirtiendo que las malas acciones tienen consecuencias” (264-268).

Dice SÍ con énfasis a la educación sexual y afectiva, “entendida en el marco de una educación para el amor, para la donación mutua” (280) remota, próxima e inmediata.

“No podemos renunciar a proponer el matrimonio con el fin de no contradecir la sensibilidad actual o estar a la moda” (35); “El debilitamiento de la familia fundada en el matrimonio perjudica la maduración de las personas, el cultivo de los valores comunitarios y el desarrollo ético de las ciudades y pueblos. Nos cabe realizar un esfuerzo más responsable y generoso para presentar las razones y motivaciones para optar por el matrimonio” (35).

“Se nos plantea la necesidad de una formación más adecuada de los presbíteros, los diáconos, los religiosos, los catequistas, los agentes pastorales (...) y los seminaristas, que deberían acceder a una formación interdisciplinaria más amplia sobre noviazgo y matrimonio, y no sólo en cuanto a la doctrina (...) con apertura a recibir los aportes de la psicología, la sociología, la sexología y el *counseling*” (203).

“Necesitamos ayudar a los jóvenes a descubrir el valor y la riqueza del matrimonio” (205); “Se

requiere un compromiso mayor de toda la comunidad cristiana en la preparación de los prometidos al matrimonio” (206).

“Aprender a amar a alguien no es algo que se improvisa ni puede ser el objetivo de un breve curso previo a la celebración del matrimonio” (208); “Los aportes no deben ser únicamente convicciones doctrinales, ni siquiera pueden reducirse a los preciosos recursos espirituales que siempre ofrece la Iglesia.

Deben ser caminos prácticos, consejos bien encarnados, tácticas tomadas de la experiencia, orientaciones psicológicas. Todo esto configura una pedagogía del amor que no puede ignorar la sensibilidad actual de los jóvenes, en orden a movilizarlos interiormente” (211).

“El Concilio Vaticano II planteaba la necesidad de una positiva y prudente educación sexual que llegue a niños y adolescentes conforme avanza su edad y teniendo en cuenta el progreso de la psicología, la pedagogía y la didáctica.

Solo podría entenderse en el marco de una educación para el amor, para la donación mutua. De esta manera el lenguaje de la sexualidad no se ve tristemente empobrecido sino iluminado” (280); “¿Quién les ayuda a los jóvenes a prepararse en serio para un amor grande y generoso?” (284).

Una cultura de la paz solo puede construirse educando en el amor y para el amor sólido a las nuevas generaciones.

Amoris Laetitia es una potente ayuda, en primer lugar, para los fieles católicos, pero también para todas las personas que quieren amar en la verdad con alegría y misericordia. ●

Deberíamos preguntarnos si nuestras instituciones educativas han asumido el desafío de la educación sexual. Es difícil pensar en esta misión en una época en que la sexualidad tiende a banalizarse y a empobrecerse.

Los mensajes de

La familia de hoy debe estar preparada para hacerle frente a:

- Problemas culturales como la inmadurez afectiva y sexual.
- La mentalidad antinatalista (no a la fecundación y al crecimiento de la población).
- El debilitamiento de la fe.
- La falta de apoyo por parte de las instituciones.
- La falta de vivienda digna.
- Las largas jornadas de trabajo.

Es urgente brindar apoyo especial a las familias:

- Más pobres
- Migrantes
- Con personas con discapacidad

16 **El amor NO es como en las redes sociales, que se puede conectar o desconectar a gusto del consumidor e, incluso, bloquear rápidamente.**



La alegría del amor

Amoris Laetitia, papa Francisco

La caridad en la familia

- La alegría del amor invita a los esposos a buscar la belleza en el “alto valor” del otro; esto es, descubrir algo más que el atractivo físico o psicológico del otro.
- Hace un llamado a los jóvenes para que aprendan a valorar el matrimonio: a aceptar con realismo los límites, los desafíos o la imperfección.
- Les hace una invitación a escuchar el llamado a crecer juntos, a madurar en el amor y a cultivar la solidez de la unión, pase lo que pase.

La grandeza de la institución familiar

- La familia acoge, quiere a todos con independencia de sus méritos.
- Cuida al niño, incluso, antes de nacer.
- Elogia especialmente a las familias numerosas, porque en ellas el amor expresa su fecundidad generosa.
- Resalta la importancia de la diferencia y la complementariedad.
- Cuida y respeta a los abuelos.

“Caminemos familias, sigamos caminando. Lo que se nos promete es siempre más. No desesperemos por nuestros límites, pero tampoco renunciemos a buscar la plenitud de amor y de comunión que se nos ha prometido”.

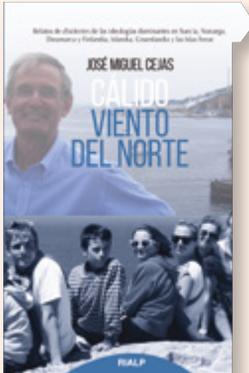
Papa Francisco

La misión de la familia

- Fortalecer la educación de los hijos.
- Estar pendiente de ellos, pero sin ser padres helicóptero (en alerta continua, preparados para entrar en acción de forma inmediata, cuando perciban que alguna de las necesidades o caprichos de sus hijos quedan desatendidos).
- Preocuparse por la educación sexual de los hijos, en el marco de una educación para el amor; esto es, prepararlos para una donación mutua; evitar que caigan en la pornografía; enseñarlos a ser conscientes de que una “sobrecarga de estímulos” puede mutilar la sexualidad.

Libros

ADULTOS



Cálido viento del norte (Biografías y testimonios)

Autor: José Miguel Cejas
Editorial: Rialp | Páginas: 384

Este libro contiene 40 relatos de médicos, filósofos, historiadores, sacerdotes, músicos y hasta cantantes de rap, todos disidentes de la ideología dominante de los principales países europeos y que con su testimonio y estilo de vida nos regalan esperanza.

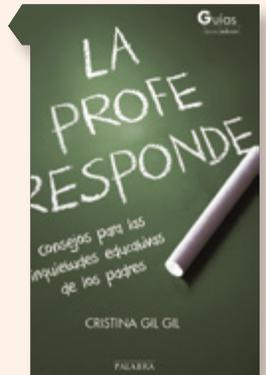
Su autor recopila las entrevistas en las que recoge con excelente narrativa, las razones de algunos para dejar atrás el materialismo pragmático que ha minimizado los valores cristianos en muchos ámbitos sociales, políticos y culturales.

La profe responde Consejos para las inquietudes educativas de los padres

Autora: Cristina Gil Gil
Editorial: Palabra | Páginas: 128

Son varias las ocasiones que los padres, al ser testigos de la autonomía de sus hijos en el colegio (comen solos, se arreglan solos, van al salón solos, etc.), se preguntan qué deben hacer para que esa autonomía se vea reflejada en casa, en familia.

Este libro busca dar una serie de consejos muy prácticos, que parten de la experiencia de la autora, quien es madre de tres hijos y con una amplia trayectoria como educadora infantil, y de las experiencias y anécdotas de otros padres.



Películas

Dios no está muerto (2015)

Clasificación: familiar
Director: Harold Cronk
Género: drama

Josh es un estudiante de primer año en la universidad que ve su fe desafiada en su primer día de clase. El profesor de filosofía, una persona dogmática, inicia sesiones informando a sus estudiantes que deben negar por escrito la existencia de Dios o serán sancionados con mala nota.

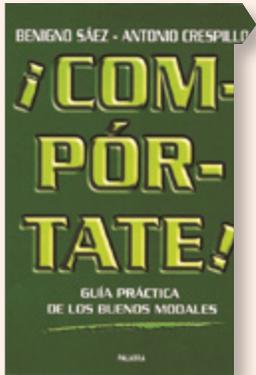
Mientras todos escriben "Dios está muerto", Josh tiene que elegir entre su fe y su futuro académico. Decide por su fe, se niega a escribir eso y se enfrenta a la reacción airada de su profesor, quien

le asigna una tarea enorme: Josh debe probar la existencia de Dios presentando argumentos intelectuales y científicos, en debates mano a mano con el profesor. ¿Puede realmente probar la existencia de Dios? ¿No sería más fácil escribir "Dios está muerto" y evitarse problemas?

Película recomendada porque llama a la acción, inspira, entretiene, explora sobre lo que se cree de Dios.



ADOLESCENTES



¡Compórtate! Guía práctica de los buenos modales

Autores: Benigno Sáez,
Antonio Crespillo
Editorial: Palabra | Páginas: 232

Este libro expone, de forma amena y cautivante, las normas básicas de higiene, educación y comportamiento social.

Los buenos modales no son otra cosa que el respeto por la persona, por cada persona, sin distinción de clase o condición social. Trata, con la ayuda de ilustraciones, un gran número de normas y recomendaciones, por lo que el libro resulta muy completo.

Los guardianes del agua

Autor: Miguel Aranguren
Editorial: Palabra | Páginas: 160

Novela llena de aventuras, situada en una zona de Kenia, donde las condiciones de vida son extremadamente duras, pero donde, sin pensarlo, se encuentran corazones nobles.

Los guardianes del agua es una novela de viajes y aventuras ambientada en tierra turkana, alrededor del lago del mismo nombre, en el noroeste de Kenia. Las condiciones son extremadamente duras, como comprobará Paula durante su estancia, en la que conocerá también la ambición desmedida de los últimos esclavistas de la historia y la generosidad sin límites de los misioneros.

Historia llena de aventuras, que invita a imaginar, crear y conocer que el amor por los demás es fuerte cuando se vencen los egoísmos.



Los Increíbles (2005)

Clasificación: Familiar
Director: Brad Bird
Género: aventura, acción



Interesante trama de una familia de superhéroes que sufren el rechazo social por ser quienes son. Mr. Increíble no soporta ese aislamiento y desde su trabajo como gestor de seguros ayuda a sus clientes, al tiempo que, en la noche, sale secretamente a ayudar a las personas con sus poderes.

Por otro lado, está Helen, ex Elastigirl, muy firme con su nuevo rol y se siente a gusto como madre de tres hijos: Violet, quien se hace invisible y crea campos de fuerza; Dash, súperveloz, y Jack, quien no manifiesta ningún poder.

La historia ofrece una interesante visión de las relaciones familiares, con una mezcla de exigencia y cariño; presenta un modelo de familia muy atractivo, basado en el amor y la renuncia para alcanzar la felicidad.

Joy (2015)

Clasificación: adolescentes
Director: David O. Russell
Género: drama, comedia



Esta es la historia de una familia de cuatro generaciones, centrada en una joven que funda un negocio y por ese motivo se convierte en matriarca familiar por derecho propio. Pero encuentra la traición, la deslealtad, la pérdida de la inocencia y el desamor; este relato es una historia llena de humor y emociones.

La imaginación, la perseverancia, y el amor, ayudan a Joy a superar los momentos más difíciles.

Buena historia, hilo narrativo creíble y constructivo; película que despierta el interés por valorar a la persona humana.

El *coaching* está de moda



20

Los cambios en la vida personal y profesional de muchos han sido tan potentes que son ellos mismos quienes están impulsando esta estrategia para que su efectividad se conozca en todo el mundo.

Por: Reyes Rite*

Directora General de Integrando Excelencia, Escuela Internacional de *Coaching*.

*Presidenta del Instituto Internacional para la Resiliencia y Desarrollo Emocional, IRYDE. *Coach* personal ejecutivo. *Coach* de equipos. *Coach* familiar.

Algunos han oído hablar de *coaching* recientemente, cuando los resultados positivos de utilizar esta metodología se van haciendo visibles.

Me dedico al *coaching* desde hace más de 20 años. Mi experiencia me lleva a decir que también en Europa y, especialmente en España, este ha tenido también su *boom*.

Se ha pasado de verlo con recelo, incluso con sospecha –quizá porque sus resultados no son tangibles ni medibles de inmediato– a que todo tuviera que ser ‘arreglado’ con *coaching*. ¡*In medio virtus...* dirían los clásicos! Y ellos, especialmente Sócrates, nos dejaron el *coaching* descubierto y funcionando, y de moda ya, en el siglo IV antes de Cristo.

A Sócrates se le puede llamar el padre del *coaching*. No sistematizó la mayéutica, pero podemos afirmar que puso las bases de la metodología del *coaching*, ya que se basó en el diálogo entre maestro y discípulo con la intención de llegar a la esencia o rasgos universales de la persona y de las cosas de una manera inductiva.

La idea básica consiste en que el maestro no inculca al alumno el conocimiento, pues rechaza que su mente sea un receptáculo o cajón vacío en el que se puedan introducir las distintas verdades. Para Sócrates, es el discípulo quien extrae de sí mismo el conocimiento.

La mayéutica es el método contrapuesto al de los sofistas del momento: que daban discursos y a partir de ellos esperaban que los discípulos aprendiesen; Sócrates, mediante el diálogo y un trato más individualizado con el discípulo, le ayudaba a alcanzar por sí mismo el conocimiento propio y el saber.

De otras filosofías, de algunos elementos de la psicología, especialmente de la psicología positiva, recibe influencias lo que hoy conocemos como *coaching*.

- Thomas J. Leonard (31 de julio de 1955-11 de febrero de 2003) sistematiza el *coaching* facilitando la labor posterior de otros autores.
- Es mundialmente respetado como el creador del *coaching* moderno.

- Fundó, en 1994, la International Coach Federation, ICF. Y la International Association of Coaches, IAC.

Los valores del *coaching* para el ser humano

He tenido la suerte de formarme con distintas escuelas, en diferentes partes del mundo, pues me ha seducido el *coaching* desde que lo conocí y empecé a emplearlo.

Popularizar el *coaching* –junto con otras herramientas que potencian el desarrollo humano– se ha convertido en parte de mi misión profesional para que se beneficie mucha gente.

El *coaching* es un recurso potentísimo. No es el único, pero desde mi punto de vista uno de los más aconsejados, ya que lo que la persona descubre por sí misma, lo interioriza como experiencia personal y lo conserva en el tiempo como recurso interno.

Así, aprende a verse y a ver la vida desde otro ángulo y esta capacidad le enriquece y le hace más humano y comprensivo.

El *coaching* es un proceso de acompañamiento profesional que hace el *coach* (entrenador) al *coachee* (persona que recibe el proceso) para que este último alcance su objetivo antes, más y mejor.

Tome nota

- El *coach* no da consejos, solo hace preguntas y la persona encuentra sus propias respuestas.
- Es imprescindible distinguir un *coach*, de un psicólogo, de un consultor o de un asesor.
- Tampoco el *coach* es un amigo o un confesor.
- Es un profesional del acompañamiento y favorece que haya cambios porque la persona se pone en acción.
- Con el *coaching* se previenen los riesgos en la salud emocional.

Claro que la persona podría alcanzar por sí sola el objetivo, pero el *coaching* lo que le va a facilitar es que lo haga antes, con las ventajas que esto supone.

A través del proceso de *coaching*, logrará mantener el enfoque y la conexión con sus valores y propósito de vida; le dará el combustible (motivación) necesario para superar miedos, creencias limitantes y conseguir lo que de verdad importa y quiere.

Se aprende a ser más libre, aceptando la realidad como es y a desarrollar la propia creatividad para diseñar estrategias personales, hacia el logro.

Distinguir lo que claramente uno quiere, con respecto a lo que quieren los demás y actuar con congruencia, sin necesidad de demostrar nada a nadie, da paso a sentirse en paz y más feliz.

También las metas profesionales se pueden definir mejor y marcarse un plan de acción consecuente y asequible, que nos lleva a conseguir objetivos M.A.R.T.E (medibles, alcanzables, restantes, temporalizados, específicos y ecológicos).

Ahorrar tiempo y empezar a vivir la vida que uno quiere lo antes posible no tiene precio.

¡El tiempo es vida!

Por lo que voy observando, ocurre ahora con el *coaching*, como con otras profesiones, donde los furtivos aparecen y hacen estragos.

Al no ser aún una profesión regulada como, le pasaba antes al periodismo, cualquiera puede decir que es *coach* y se hace difícil distinguir en el mercado quién es un aficionado y quién un profesional.

Por eso es importante tener referencias personales y acreditaciones que validen las competencias profesionales del *coach*, ¡no vale todo, ni todos!

La experta aconseja

Para la vida personal y la vida profesional, recomiendo conocer y practicar las herramientas del *coaching*.

No seremos profesionales del *coaching*, pero qué duda cabe que saber manejarse en este entorno nos ayuda a mejorar nuestra comunicación intra e interpersonal y ser más humanos e incisivos en los objetivos y planes de acción.

No seremos profesionales del *coaching*, pero sí con nuestros hijos, nuestra pareja, nuestros amigos o nuestros colegas de trabajo.

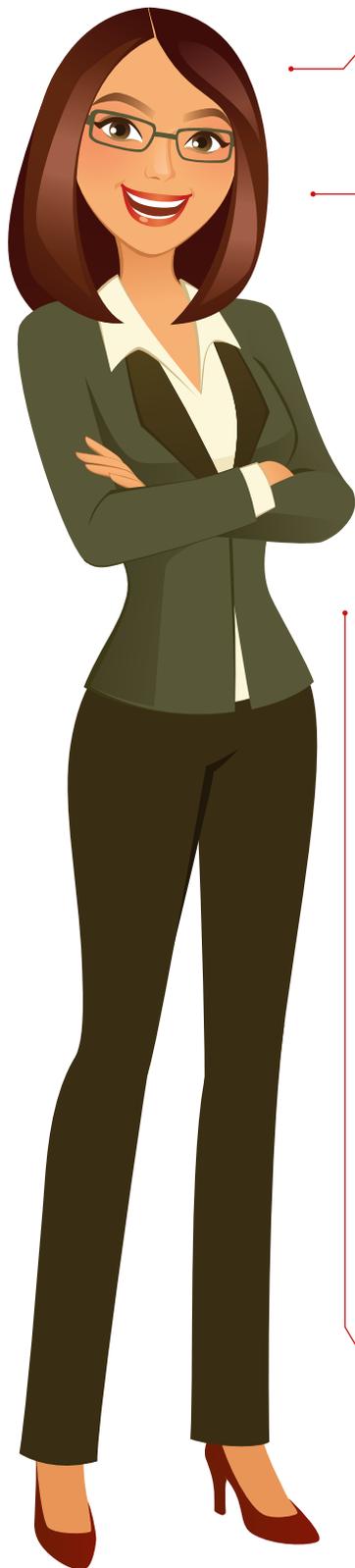
Aprendemos a escuchar sin juicio, a hacer preguntas valientes y utilizamos un feedback constructivo.

Qué duda cabe que manejaremos esas relaciones con más aciertos y con más probabilidad de éxito. Haremos una contribución para que nuestro entorno sea más humano. ●

A la hora de elegir un *coach*...

- Es importante que este tenga una preparación sólida y horas de prácticas, además de un código deontológico claro y que respete.
- Que, además de estar acreditado por una buena escuela de *coaching* o alguna de las asociaciones internacionales de *coaching*, tengan Certificación Internacional con entidades como por ejemplo Bureau Veritas, que son independientes del mundo del *coaching* y que lo que hacen es garantizar que esos profesionales cumplen los requisitos de calidad para distinguirlos dentro de este sector como profesionales de calidad del *coaching*.

Distinciones necesarias



Coaching personal

El profesional del *coaching* trabaja de uno a uno con su *cachee* y puede proponer –según su preparación y cualificación– un *coaching* para el desarrollo profesional o para temas de crecimiento personal.

Coaching de equipos

- Aquí el profesional utiliza una metodología propia.
- Tiene un aspecto común con el *coaching* personal: es necesario hacer preguntas poderosas y mantener una escucha activa, pero ojo, se estudia y practica de modo diferente, con otros recursos, y con todos los miembros del equipo a la vez.
- Se puede trabajar con equipos de alto rendimiento en organizaciones, equipos deportivos, equipos de ventas, etc.
- También con el equipo formado por una familia (*coaching* familiar), en donde el *coach* trabaja en conjunto con los miembros de la familia para alcanzar los objetivos que ellos se propongan y superar las barreras o los obstáculos que encuentren.

Especialización en *coaching* ejecutivo

Importante en el ámbito empresarial y de las organizaciones.

Convenio

Universidad de La Sabana - Revista Hacer Familia

Artículo adaptado para

Apuntes de Familia, ed. 32-junio 2016.

Autores: Rocío Navarro, psicóloga.

Directora de Psicolari, psicología integral.

Ángela R. Bonachera.

Publicado en *Hacer Familia*. Mayo 2016.

www.hacerfamilia.com

Tristeza

¿Cuál es el origen
de este sentimiento?



Cuando nos sentimos tristes, se nos instala una nube negra en la cabeza. Todo lo vemos con un tono grisáceo, no somos capaces de ver el lado positivo de la vida. Estamos demasiado centrados en quejarnos de lo malo que nos está pasando.

Nos cuesta reconocer la tristeza y la melancolía ante los demás; no nos gusta decir que estamos mal, tristes, abatidos... parece como si estar triste fuera signo de debilidad.

Las emociones son el resultado de cómo experimentamos física y mentalmente nuestro mundo interno con nuestro mundo externo y las expresamos a través de comportamientos, sentimientos y cambios fisiológicos.

Es cierto que las emociones básicas como la alegría, la tristeza, la irritación, son universales; sin embargo, los sentimientos son más personales, puesto que en estos influyen nuestro carácter, personalidad, motivación, etc. Las emociones nos ayudan a resolver problemas, a crear, a intercambiar con los demás.

Así pues, la tristeza es una emoción caracterizada por un sentimiento negativo que aparece cuando sentimos que hemos perdido o fracasado en algo importante para nosotros o cuando vivimos situaciones adversas.

Una persona triste se caracteriza por tener el ánimo bajo, una sensación de vacío, falta de esperanza, sensación de soledad, cansancio, falta de motivación y su expresión es el llanto.

Cuando estamos tristes, se producen cambios a todos los niveles: cognitivo, fisiológico y conductual.

Cuando nos sentimos tristes, es fácil que nos apartemos de los demás, nos escondemos en nosotros mismos.

Todos nos hemos sentido tristes en alguna ocasión, es una emoción normal. Sin embargo, cuando la tristeza se instala en nuestra vida de forma permanente; cuando las emociones que sentimos son demasiado intensas y nos impiden disfrutar de lo bueno que tiene la vida; cuando no hay nada que nos motive, sino que cada vez tenemos menos ganas de hacer cosas, debemos estar alerta, pues la tristeza extrema da lugar a la depresión.

¿Tiene sentido la tristeza?

Las personas somos seres emocionales y cada una de las emociones, sean positivas o negativas, cumple una función.

La tristeza es considerada una emoción negativa, tendemos a esconderla y a no querer mostrarla a los demás. Empero, la tristeza cumple una función muy importante en nuestras vidas.

- **Nos permite encontrarnos con nosotros mismos:** reflexionar, analizar situaciones adversas; nos ayuda a reajustarnos, a adaptarnos a la nueva situación, a aprender.
- **Nos permite conectar con los demás:** cuando nos encontramos con un ser querido que está mal, lo vemos triste, sin ganas de nada, apático, inmediatamente se despierta en nosotros una necesidad de ayudarlo, de hacerle sentir mejor, de apoyarlo y acompañarlo. Esto porque la tristeza nos lleva a sintonizar con las demás personas, nos sirve como señal para dar y recibir consuelo y apoyo de nuestros seres queridos.

1. A nivel cognitivo: la forma de pensar cambia y nos invaden pensamientos negativos como "no voy a superar esto nunca", "siempre me pasa lo peor", etc.

2. A nivel fisiológico: aparece el llanto, la expresión del rostro cambia, se pierde el apetito y se duerme mal.

3. A nivel conductual: no hay ganas de hacer nada; se dejan de hacer las tareas cotidianas; se está desmotivado todo el día y a toda hora.

Algunos consejos para superar la tristeza:

1. **Reconocer que estamos tristes**, que algo nos ha hecho daño y permitirnos estar así. Solo cuando reconozcamos nuestra situación, seremos capaces de encontrarle una solución.
2. **Estar siempre ocupado**: retome aquellas actividades que se han dejado de lado e, incluso, busque nuevas; fíjese nuevas metas y vaya por ellas... el movimiento lleva al movimiento.
3. **Buscar alivio**, aunque no se esté bien; haga aquellas cosas que lo hagan sentir mejor: hablar con un amigo, disfrutar ese helado favorito, escuchar la canción preferida... dedíquese tiempo.

¿Qué hacer cuando estamos tristes?

Socialmente no nos permitimos estar tristes; no nos gusta que nos vean llorar. Pareciera que todo debe ser maravilloso y no debemos dejar que nada nos haga estar mal.

Cómo hacer que los pensamientos negativos desaparezcan

Es condición humana. En algún momento importante, nos invaden los nervios y empezamos a pensar en negativo. Creemos que no alcanzaremos ese objetivo propuesto, nos desmotivamos... los pensamientos negativos son algo normal, pero podemos hacer mucho para eliminarlos y que desaparezcan para siempre.

‘**Querer es poder**’, y tiene mucho que ver con los pensamientos. Si verdaderamente queremos algo, no podemos hacer caso a esa ‘vocecita traicionera’ que nos dice que no; por el contrario, hay que intentarlo con toda la fuerza del caso. Y no es que ese pensamiento positivo sea garantía de éxito, pero sí es clave para mantener la tranquilidad y tener confianza para alejar la ansiedad.

Muchas personas se centran en los aspectos negativos de las cosas y si reflexionan acerca de ello, ‘alimentan’ su estado de ánimo con más pensamientos que desmotivan, sin aportar nada para mejorar.

El ser humano siempre está en capacidad para descubrir y eliminar los pensamientos negativos, por eso, pregúntese:

- **¿Cuál** es el origen de esos pensamientos negativos?: estos no aparecen ‘por arte de magia’, tienen su origen en algo... descubrirlo da la capacidad de eliminarlos y, por ende, les quita poder. ¿Surgen de algún miedo? ¿De algún momento del pasado?
- **¿Ocurrirá** lo que está pensando? En la mayoría de los casos, los pensamientos negativos nos advierten acerca de algo malo que puede llegar a ocurrir. Deténgase un momento y trate de pensar ‘en frío’ en las posibilidades de que ocurra y cómo será su respuesta si llegara a pasar. Lo más probable es que nos demos cuenta de que no hay motivo real para preocuparnos.

Dele la vuelta a los pensamientos negativos

Todos los pensamientos tienen varias aristas o puntos de vista. Búsquele al suyo otras formas de verlo y trate de centrarse en lo positivo.

Por ejemplo, hoy puede estar lloviendo y eso le impide ir al parque, pero también le permite quedarse en casa y ver una película. El mismo hecho objetivo (en este caso, la lluvia) tiene varias lecturas (como la imposibilidad de ir al parque o la ocasión para ver una película en casa). Usted es libre de elegir la que prefiera.

Cambie de actitud frente a los pensamientos negativos

Los pensamientos negativos no son más que el reflejo de nuestras inseguridades y miedos, son barreras que nos impiden algo, y como tal, debemos saltarlas. Por eso, hay que ser fuerte y enfrentar los pensamientos negativos no solo anteponiendo uno positivo, sino, además, intentando comprender su origen para impedir que afecte el estado de ánimo.

También se cambia de actitud cuando dejamos de sentirnos como víctima y admitimos la responsabilidad en nuestras acciones. No olvidemos que nadie es perfecto: todos somos susceptibles de tener pensamientos negativos. Pero no por eso hay que sentirse culpable por tener días malos.

Simplemente, debemos estar convencidos de que podemos acabar con ellos.

La comunicación es básica en la vida, como cuando nos enfrentamos a las emociones negativas. En estas ocasiones, no es aconsejable guardarse esa negatividad para uno mismo, porque de esa forma no hace más que crecer. Busque con quien hablar y cuénteles lo que piensa, sus miedos y temores. Hacerlo ayuda a desahogarse y a poner los problemas en perspectiva para solucionarlos.

Muchos estudios han constatado el efecto de la sonrisa y el buen humor en nuestras vidas. Sonreír a los demás nos hace sentir mejor, pues, casi sin querer, hace que se cambie el humor. Además, la sonrisa es contagiosa y se transmite a los que la ven, al tiempo que nos libera del estrés. ●



Consejos para elevar el estado de ánimo

1. Camine al menos diez minutos.
2. Aumente el número de horas de sueño.
3. Haga algún ejercicio físico a diario.
4. Lleve una dieta equilibrada.
5. Frecuente la compañía de amigos o familiares.
6. Elabore una lista de aquellas cosas que contribuyen a su descanso.
7. Evite la tristeza y el desaliento.
8. Esfuércese por ser feliz, sonría, siempre sonría.



Qué hacer para fortalecerla

28

Por: Viviana L. Aya G.
Psicóloga, especialista en Desarrollo Personal y Familiar.

La autoestima, como un estatus vital de la persona humana, es dinámica en el tiempo. Para mantenerla, es necesario realizar un trabajo de mejora continua. En la educación de las virtudes humanas está la clave para lograrlo.

Aunque en la cotidianidad se puede creer que existe un nivel máximo de autoestima, en realidad, elevarla es un proceso que implica posibilidades de mejora de forma constante. Por eso, una persona siempre estará en posición de trabajar en su autoestima para fortalecerla.

Christopher Mruk, uno de los grandes teóricos en el estudio de la autoestima, señala que sus dos componentes básicos son: competencia y merecimiento.

- La **competencia** es el componente conductual y observable de la autoestima y es medible por su efectividad. En sentido práctico, esta se asocia con la pregunta: “¿Qué tan competente o qué tan bueno(a) soy para...?”.

- El **merecimiento** se relaciona con el valor que la persona se adjudica como ser humano. Está orientado más a la persona que a sus acciones. En sentido práctico, este se asocia con la pregunta: “¿Qué tan merecedor(a) o qué tan valioso(a) considero que soy como persona?”.

Midiendo la autoestima

Al atender a los dos componentes centrales antes descritos, los teóricos han establecido cuatro tipos de autoestima: alta, baja, narcisista y pseudo. Cada uno de ellos, se configura de acuerdo con los niveles de competencia y merecimiento de una persona, así:

Tipo de autoestima	Nivel de competencia	Nivel de merecimiento
Alta	Alto	Alto
Baja	Bajo	Bajo
Narcisista	Bajo	Alto
Pseudo	Alto	Bajo

En la misma línea, y como parte de un proceso de análisis y reflexión personal, las personas identifican el tipo de autoestima que resulta predominante en ellas y establecen un plan de trabajo para fortalecerla.

En este proceso, la educación de las virtudes humanas es clave para elevar los niveles de autoestima. Estas se configuran como hábitos operativos buenos, que permiten el desarrollo armónico de la persona y contribuyen a su madurez natural.

Así, de acuerdo con los planteamientos de David Isaacs, acerca de la educación de las virtudes humanas, a continuación algunos ejemplos de la manera como se logra elevar los niveles de autoestima a través de la educación de las virtudes.

El ejercicio permite relacionar cada uno de los cuatro tipos de autoestima con la educación de una virtud en específico y muestra cómo interactúan la competencia, el merecimiento y la educación de la virtud, con el consecuente resultado: fortalecer la autoestima.

Competencia, merecimiento y educación de las virtudes: tres aspectos esenciales para fortalecer la autoestima.

TIPO DE AUTOESTIMA: PSEUDO

Virtud: optimismo

Una persona con autoestima pseudo es aquella que tiene un alto nivel de competencia, es decir, es competente a la hora de realizar sus tareas.

No obstante, tiene un bajo nivel de merecimiento, por lo que no se considera merecedora o valiosa como persona. De esta manera –para elevar sus niveles de autoestima– se sugiere trabajar por mejorar sus niveles de merecimiento, a través de la educación de la virtud del optimismo.

La educación de esta virtud le permitirá confiar razonablemente en sus propias posibilidades y en la ayuda de otros. A su vez, podrá identificar los aspectos positivos en su vida y ver las dificultades como oportunidades de mejora.

TIPO DE AUTOESTIMA: BAJA

Virtud: fortaleza

Una persona con autoestima baja tiene bajos niveles de merecimiento y competencia. Por ende, no se considera merecedora ni valiosa por lo que es ni tampoco es competente en sus tareas. La invitación es a mejorar su autoestima por medio de la fortaleza, que implica tanto el resistir como el acometer.

En tal sentido, la educación de esta virtud le permitirá sobrellevar de una mejor manera las dificultades que se le presentan y, a su vez, superar con valentía los retos de la vida.

TIPO DE AUTOESTIMA: NARCISISTA

Virtud: humildad

Un bajo nivel de competencia y un alto nivel de merecimiento se evidencian en una persona con autoestima narcisista.

Es aquella que se considera merecedora y valiosa como persona, a pesar de no ser competente en la realización de sus tareas. En tal sentido, la invitación es a que la persona mejore sus niveles de competencia, a través de la educación de la virtud de la humildad.

La educación de esta virtud le permitirá reconocer sus propias fortalezas y debilidades, así como aprovechar sus capacidades para alcanzar las metas, sin llamar la atención ni requerir el aplauso ajeno.

TIPO DE AUTOESTIMA: ALTA

Virtud: generosidad

Elevados niveles de competencia y merecimiento distinguen a una persona con autoestima alta. Esta persona se considera merecedora y valiosa y, a su vez, es competente en sus tareas.

Aunque podría pensarse que una persona con autoestima alta no necesita fortalecer su autoestima, hay que recordar que la autoestima es dinámica y siempre implica la oportunidad de mejora.

La invitación se orienta a fortalecer más los niveles de competencia y merecimiento, a través de la virtud de la generosidad. La educación de esta virtud implica dar y darse, es decir, actuar en favor de otras personas desinteresadamente y con alegría; estar en capacidad de salir de sí mismo y, al mismo tiempo, poner la valía de sí mismo y las capacidades y talentos propios al servicio de los demás.

La autoestima es dinámica y siempre implica la oportunidad de mejora.

En síntesis, la invitación es a trabajar de forma continua en el fortalecimiento de la autoestima y, para este fin, en la educación de las virtudes humanas está la clave para lograrlo.

Este ejercicio posibilita el despliegue de las potencialidades de la persona y, a su vez, permite salir de sí mismo para dar y darse y, por ende, estar en capacidad de poner las habilidades y talentos personales al servicio de otros. ●



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
- * ¡Llame ya y reserve su cita de valoración!



Email
info@adfltda.com
Website
www.adfltda.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!



¿Jugos o batidos?

Aquí las diferencias que invitan a elegir. Cada uno brilla por sus respectivas propiedades y beneficios para el organismo. Es cuestión de gusto y del estilo de vida que se lleve y se desee mantener o adquirir.

Primero, una oportuna aclaración semántica:

Licuada, jugo o zumo: a base de frutas o vegetales, hecho en licuadora o extractor, con agua o leche. A este se le quita la fibra, extrayendo solo el líquido.

Batido o sorbete: a base de frutas o vegetales, hecho en batidora o también en licuadora, pero con hielo y otras adiciones como leche, yogur, avena o helado. Esta mezcla se tritura con agua y queda lista para consumir.

La clave

- Aprovechar al máximo las propiedades de todos los alimentos que la naturaleza nos regala.
- Agregue siempre hojas verdes a ambos, especialmente a los batidos. Esto hará que se regulen todavía más los niveles de azúcar en sangre al contener la fibra de la hoja verde.
- Tanto licuados como batidos son los mejores aliados para darle un respiro al cuerpo y al organismo.
- Si apenas comienza con este cambio, que sea poco a poco; por ejemplo, sustituyendo el desayuno gradualmente para luego seguir con el almuerzo y la comida, durante días y luego por semanas.

Fuente: www.eluniversodecris.com

32



Beneficios de los dos

- Al tomarlos, se ingiere gran cantidad de frutas y verduras de una vez, por lo cual el efecto es positivo para la salud, vitalidad y estado de ánimo.
- El cuerpo recibe vitaminas y minerales, enzimas y antioxidantes, lo cual contribuye, en gran medida, a que desempeñe sus funciones correctamente.
- Los nutrientes son absorbidos rápida y fácilmente, ya que los alimentos están en estado líquido, en el caso de los zumos, y triturados, en el caso de los batidos.
- Se equilibra el apetito y la ansiedad, ya que se están alimentando las células con su combustible ideal: carbohidratos o azúcares simples y, además, altos en micronutrientes.
- Ambos ayudan a adelgazar, aunque, por supuesto, esto también depende de una sana alimentación general. Solo con cambiar una comida por un batido o licuado, se genera un cambio importante y el cuerpo va a notarlo.
- Aumento de energía, ya que, por un lado, se ahorra mucho esfuerzo en procesos digestivos, y por otro, los nutrientes pasan muy rápido a la sangre.
- Los dos ayudan en la depuración del organismo y favorecen la eliminación de toxinas.
- Son evidentes los beneficios físicos: en piel, uñas, pelo...
- Y lo mejor, la sensación de bienestar emocional.

Las ventajas de uno y otro

Licuados, jugos o zumos

- Más cantidad de vegetales por ración. Se pueden licuar todo tipo de vegetales como brócoli, col, apio... que de otra manera no se incorporan a la alimentación diaria.
- Los nutrientes son absorbidos directamente al no haber fibra, con el considerable ahorro en cuanto a la energía del proceso digestivo.
- Son más depurativos: precisamente, al no requerir digestión, el organismo puede disponer del hígado y riñón para eliminar toxinas.
- Al tomarlos por la mañana, permitimos que el cuerpo siga en fase de desintoxicación; es una manera de alargar el ayuno nocturno.
- Conexión personal más profunda, tanto por los efectos de la detox (desintoxicantes), como por tener más energía disponible.
- Ojo: si se está acostumbrado a alimentos densos como cereales, será más difícil sustituir una comida por un licuado, al ser solo líquido. Por sus características, ofrece menos posibilidades gastronómicas.

Batidos o sorbetes

- Permiten más juego a la hora de hacer succulentas creaciones, ya que se pueden combinar varios tipos de frutas, hacer capas de diferentes sabores, enriquecer con suplementos, decorar con frutas secas, añadir leche vegetal, aportar consistencia con semillas o aguacate o coco, utilizar fruta helada, etc.
- La fibra de las frutas y vegetales permite experimentar más la sensación de saciedad o llenura. Los batidos son alimentos más densos (aunque también dependerá de los ingredientes que se utilicen).
- Ayuda a estabilizar los niveles de azúcar en sangre.
- La fibra es muy sana y necesaria para limpiar el sistema digestivo, ya que actúa como una escoba.
- Los batidos son más rápido de hacer.
- Ojo: hay ciertos alimentos que no son adecuados para batir como zanahorias, calabaza, brócoli, remolacha, nabo o apio, ya que al tener demasiada fibra, quedan muy pastosos y además le dan un sabor demasiado amargo.



Unidad de Fertilidad

Un camino a la vida

La Clínica Universidad de La Sabana sigue adelante en su propósito de ayudar para que el sueño de ser padres se cumpla felizmente.

Casos de éxito



¡Son gemelos!

Andrea y Raúl, luego de cinco años de matrimonio, cuentan los días para el nacimiento de sus gemelos.

Las dificultades para quedar en embarazo quedaron atrás, después de tres años de espera. Ellos acudieron a la unidad especializada Manejo de la Pareja Infértil de la Clínica Universidad de La Sabana.

Allí, los especialistas iniciaron un estudio minucioso de su estado de salud, en el que fue clave la orientación recibida.

"Hoy, con 43 y 38 años, se creció la familia Gómez González. Próximamente, ya seremos cuatro, gracias a la intervención del médico cirujano, al acompañamiento médico, a los cuidados postoperatorios, y la fe, la esperanza y el amor a Dios", afirma Andrea.



Ser padres: el gran sueño

Anna y Adam residen en Estados Unidos y viajaron a Colombia para someterse a un procedimiento quirúrgico en la Clínica Universidad de La Sabana, y lo lograron. Después de dos años, por fin son papás.

Supieron de esta unidad especializada por un familiar cercano de Anna y no lo dudaron. De inmediato fue programada la cita de rigor para proceder y, así, el pasado 4 de junio nació en Estados Unidos su bella hija Emma.

"Quedar en embarazo fue una tarea difícil, pero no imposible. Fue un logro producto del amor y la fe, y gracias al apoyo de un equipo de profesionales, personas sabias y amorosas que nos acompañaron siempre", afirma Anna.

¿Y qué es un hijo?

"Un hijo no es un complemento o una solución para una inquietud personal. Es un ser humano con un valor inmenso, y no puede ser usado para el propio beneficio. Entonces, no es importante si esa nueva vida te servirá o no, si tiene características que te agradan o no, si responde o no a tus proyectos y a tus sueños", Papa Francisco, *Amoris Laetitia*.

"El nuevo ser no es un elemento, cosa o alguien inconsciente; es una vida atenta al ofrecimiento generoso, bondadoso y considerado; alguien que incorpora la promesa y el deseo de su existencia", afirma la profesora Liliana Villarraga en su libro "Presencia y pertenencia paterna en la familia", (p. 60-1999).



Claudicar ¡Nunca!

Tatiana y Alex, después de tres abortos espontáneos, han logrado un nuevo embarazo.

Desde que se casaron, hace siete años, estos esposos han tenido la ilusión de formar un hogar con varios hijos; están convencidos de que son una bendición y el fruto más grande del amor.

"Luego de muchos exámenes y de concluir que fue algo que simplemente pasó, sin ninguna razón médica aparente, decidimos intentarlo de nuevo con el mismo resultado: tres abortos espontáneos", dice Tatiana.

"En esta unidad de la Clínica, desde el primer momento, mostraron total interés por ayudarnos a encontrar la razón de las pérdidas. Luego de los exámenes de rigor, finalmente, en junio de 2015, me realicé la cirugía y en octubre confirmamos lo que tanto anhelábamos: '¡Estamos embarazados!', cuenta Tatiana.

"Han transcurrido ya 20 semanas y todo está bien, nuestro bebé viene en camino y con el favor de Dios pronto lo tendremos en nuestros brazos", dice Álex.



**Proceso
interdisciplinario
de rehabilitación**
PIR[®]

**Cuidaremos
de ti**

porque tu
rehabilitación
debe estar
en las mejores
manos

Neurorehabilitación y tratamiento de las siguientes condiciones:
Trauma alta energía, lesiones de médula espinal, enfermedad
cerebrovascular, traumatismo craneoencefálico, lesiones
deportivas de alto impacto, enfermedades degenerativas,
síndrome Guillain Barré, parálisis cerebral y dismelias.

**BIOFEEDBACK APLICADO
PISCINA ELECTROMECAÁNICA
ROBÓTICA - ABORDAJE BIOPSIOSOCIAL
TERAPIA COGNITIVA Y CONDUCTUAL**



Citas médicas: (1) 307 7077
Km.7 Autopista Norte, costado occidental Chía - Cundinamarca.
www.clinicaunisabana.edu.co info@clinicaunisabana.edu.co

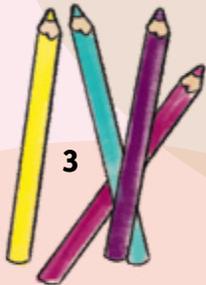


**CLÍNICA
UNIVERSIDAD DE
LA SABANA**

¡Todo en orden!

Tú también puedes ayudar a tus padres a mantener la casa bonita.

Completa el crucigrama con los nombres de las cosas que puedes recoger y poner en su respectivo lugar. Puedes ubicarlos horizontal o verticalmente.



3



9



8

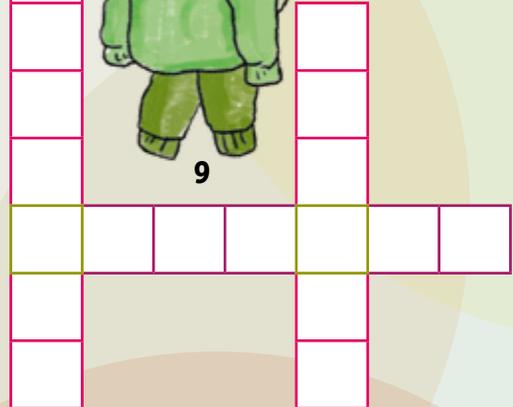


6

1



10



9



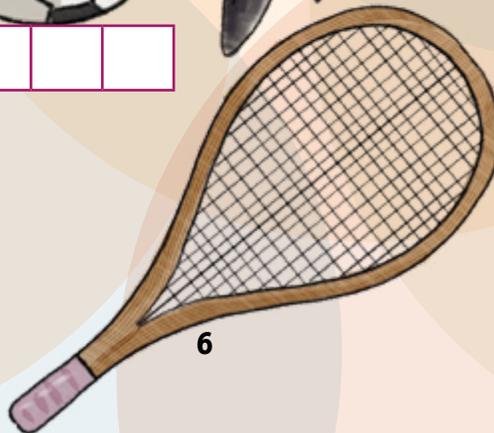
1



7



5



6



7

VIII CONGRESO INTERNACIONAL DE LA FAMILIA

MI CASA, TERRITORIO DE PAZ



CÓMO CONSTRUIR LA PAZ EN LAS RELACIONES FAMILIARES

CATEGORÍA

TARIFA (INCLUYE ALMUERZO)

Por persona

\$410.000

Por matrimonio

\$600.000

<http://www.unisabana.edu.co/congresointernacionalfamilia2016>

congresodefamilia@unisabana.edu.co

☎ 310 217 5759 ☎ 485 2915

 Instituto de la Familia Universidad de La Sabana

 @IFAUnisabana

Del 2 al 3 de septiembre de 2016

Hotel Sheraton

Calle 25b # 69c - 80

Bogotá - Colombia



Universidad de
La Sabana

Aspaen

C O L O M B I A

Preescolares mixtos Colegios femeninos Colegios masculinos

Barranquilla



Bogotá



Bucaramanga



Cali



Cartagena



Manizales



Medellín



Neiva



Barrancabermeja



Administrados



Los preescolares bilingües y colegios de Aspaen bilingües con certificación de Cambridge en el programa CIE son reconocidos a nivel nacional por su prestigio académico y por la alta calidad y nivel de excelencia de todos sus procesos.

Trabajan su proyecto educativo en estrecha colaboración con los padres de familia, primeros formadores de sus hijos.

Los colegios de Aspaen han optado por la educación diferenciada permitiendo que los niños y niñas vivan su escolaridad en ambientes masculinos y femeninos propios, con procesos curriculares que fortalecen su diferenciación y armonía.



www.aspaen.edu.co

Un buen comienzo para un buen futuro.