

Apuntes de familia

¿ENVEJECIMIENTO POBLACIONAL? **¡Bienvenidos los hijos!**



La familia

El mejor escenario
para educar en
valores ciudadanos
— pág. 8

**La dinámica
espiritual**
de la vida
matrimonial

— pág. 12

Familias de hoy:
padres, hijos
y *smartphones*

— pág. 32

Maestría en Asesoría Familiar y Gestión de Programas para la Familia

Metodología virtual

Código SNIES 102252



Perfil ocupacional

- Asesoría personal e institucional independiente.
- Dirección de entidades públicas y privadas del sector social.
- Gestión de programas de desarrollo humano.
- Docencia.

Inscripciones Abiertas

Informes e inscripciones:

Instituto de La Familia

maestria.asesoriafamiliar@unisabana.edu.co

Teléfono: (1) 861 5555 Exts.: 43101 / 43208 Celular: 310 200 3518

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



Universidad de
La Sabana

CONTENIDO



Editorial **2**

Frases del papa Francisco **4**
Durante su visita a Colombia

Familias con el Papa **6**

La familia **8**
El mejor escenario para educar en valores ciudadanos

Los hijos son detonadores **10**

La dinámica espiritual **12**
de la vida matrimonial

Seguir siendo novios **17**

¿Invierno demográfico?, **18**
bienvenidos los terceros hijos

Y ahora, ¿para qué quiere un celular? **24**

Afectación emocional **26**
de la mujer víctima de la violencia

Tu familia: tu mejor proyecto **28**

Ciberacoso **30**
¿Cómo evitar que sus hijos sean víctimas?

Familias modernas: **32**
Padres, hijos y smartphones

¿Cómo cuidar a un adulto **36**
mayor en casa?

Dirección

Ana Margarita Romero de Wills

Comité Editorial

María Camila Gil, Cristian Conen, Margarita María Delgado Pérez, Armando Gómez Correa, Adriana Patricia Guzmán Quinche, Elsa Cristina Robayo Cruz, Juan Camilo Díaz.

Colaboradores

Ma. Carmelina Londoño, Cristian Conen, Iván Moreno, Carolina Oquendo, Andrés Salazar, Adriana Guzmán, Ángel Miquel, Neila Díaz, Cindy Pinzón, Ignacio Osuna, Cristina Hennig, Ligia Arroyo, Jorge Llano, Luz Alicia Cuervo, Josué Robles, Enrique Bayer, Jorge Arango, Ana María García, Familia Zuluaga Trujillo, Familia Zamora Acuña, Familia Arias Montenegro.

Coordinación editorial

María Camila Gil Barragán
Comunicadora social y periodista
Especialista en Desarrollo personal y familiar
maria.gil6@unisabana.edu.co

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

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

Miguel Gerardo Ramírez
Kilka Diseño Gráfico

Corrección de estilo

Pedro María Mejía

Diseño y diagramación

Miguel Gerardo Ramírez
Kilka Diseño Gráfico

Fotografías

Shutterstock Photos
Cortesías de los entrevistados

Impresión

Casa Editorial El Tiempo



Ponerse en los zapatos del otro



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

Muchos de los conflictos entre las personas se viven porque no vemos la posición positiva en el actuar del otro. Para el caso de las familias, algunos autores identifican que el comportamiento puede estar guiado por las atribuciones positivas, neutras o negativas que se infieren de las intenciones de la otra persona. Según la forma como juzgamos nuestros comportamientos y el de las demás personas, se orientarán nuestras acciones futuras.

Según García y Román (2005), los padres pueden asumir algunos estilos educativos, que se mencionan a continuación: *autoritario*, que se caracteriza por presentar una baja expresión de afecto y de comunicación, mientras que el nivel de exigencia y control, es alto; el estilo *equilibrado* se caracteriza por ser alto en expresión de afecto y comunicación, así como en exigencia y en control con una aplicación de disciplina según las personalidades de cada uno de los hijos; el estilo *permissivo* se identifica por presentar una sobredosis de protección, con alto grado de afectividad aunque con poca aplicación de normas, al punto que, en ocasiones, los padres se muestran débiles y vulnerables ante sus hijos.

En ese orden de ideas, si los padres no se ponen de acuerdo ante el estilo educativo que quieren para sus hijos, se pueden presentar algunos inconvenientes en su relación. Como lo expresan Cabrera, Guevara y Barrera (2006): "...los conflictos que enfrentan los padres diariamente y el estrés experimentado debido a funciones relacionadas con la crianza pueden influir sobre las características de los hijos."

Lo anterior refleja, sin duda, una problemática común a la que se enfrentan algunas familias. Por otro lado, están las dificultades que tienen los cónyuges con respecto a la

realidad familia-trabajo, que se hace presente en la mayoría de los hogares modernos.

Una encuesta realizada como parte de mi certificación con la Academia de Coaching y Capacitación Americana (ACCA) (Miami-USA) el pasado mes de agosto, en la que participaron 173 personas (71,1 % mujeres y 28,9 % hombres, entre los 36 a 55 años y en los estratos 4 al 6 principalmente) y que incluyó siete entrevistas a profundidad, permitió concluir que: el cuidado de la casa es considerado como trabajo; ambos cónyuges participan del cuidado del hogar; las mujeres dedicadas al hogar tienden a caer en depresión porque creen que su trabajo en la casa no tiene prestigio ni salario; el trabajo del hogar no se reconoce; las mujeres trabajan doble jornada aunque los hombres ayudan más que antes; la mujer profesional se estresa porque tiene muchas responsabilidades, y, finalmente, las empresas no tienen políticas que apoyen a las familias, por lo que los profesionales que trabajan piden mayor flexibilidad para atender sus dos realidades: familia y trabajo.

Ante alguna de las situaciones anteriormente mencionadas, relacionadas con el hogar o, inclusive, ante cualquier situación de conflicto, pregúntate: ¿qué quieres conseguir?, ¿específicamente qué significa esta situación para ti?, ¿qué puedes hacer?, ¿qué opciones tienes? Y, de manera muy especial, ante el conflicto que tengas, piensa como si fueras "el otro", ponte en sus zapatos e intenta responder: ¿qué es lo que el o ella piensa?, ¿qué es lo que literalmente te dice?, ¿qué ves de la situación?, ¿qué emociones tiene? Finalmente, como si vieras una película desde fuera, pregúntate: ¿qué es lo que ha generado conflicto en la relación?, ¿cuál crees que es la intención positiva de cada uno?, ¿qué puede hacer cada uno para superar la situación?

Querido lector, espero que estas preguntas le sirvan de guía. Solo poniéndonos en los zapatos del otro lograremos ver la intención positiva y de manera diferente, ante cada situación. ●



En TIC confío

Con el interés de promover prácticas responsables en el uso de las tecnologías de información y comunicación (TIC), el Ministerio de las Tecnologías de la Información y las Comunicaciones ha desarrollado la estrategia En TIC confío.

En TIC confío pone al servicio de los ciudadanos cursos *online* gratuitos, para la prevención de riesgos durante el uso de las TIC, como el *grooming*, el *sex-tting*, el *phishing*, el ciberacoso, la ciberdependencia y la pornografía infantil.

Los interesados en participar en los cursos o charlas virtuales, pueden ingresar a la página web: www.enticconfio.gov.co

Atención con el *sharenting*

El *sharenting* se refiere a la costumbre de los padres actuales de hacer pública la vida de sus hijos, a través de fotos compartidas en sus redes sociales.

Esta práctica, que se realiza de manera inocente, expone a los hijos, y pone en riesgo su integridad y reputación digital. Los expertos recomiendan evitar compartir fotos de los hijos, pues una vez se comparten en la web, es imposible tener control de las mismas; y estas, en el peor de los casos, pueden llegar a personas mal intencionadas o a portales web de pornografía infantil.



APPS que facilitan el reconocimiento de la fertilidad

Una mujer puede reconocer sus tiempos de fertilidad tras identificar los signos o síntomas que se lo indican. Tomar la temperatura basal todos los días (y a la misma hora), registrar las características del cuello uterino y el moco cervical son algunos de los signos a los que se le debe prestar atención.

Clue, Natural Cycles y Flo Calendario menstrual son solo algunas de las aplicaciones que existen para ayudar a la mujer a determinar los días de ovulación tras registrar, día a día, la información relacionada a los signos.

Estas aplicaciones pueden facilitar, a los cónyuges, el uso del método de reconocimiento de la fertilidad; un método de planificación familiar natural, gratuito y que no compromete la salud de la mujer.





Fotografía: Cortesía familia Zuluaga Trujillo



Fotografía: VizzorImage / Inaldo Perez

Frases del papa FRANCISCO

durante su visita a Colombia

4

"Hace falta llamarnos unos a los otros, hacernos señas, como los pescadores, volver a considerarnos hermanos, compañeros de camino, socios de esta empresa común que es la patria... (hace falta) **llamar a otros, a todos, para que nadie quede al arbitrio de las tempestades; subir a la barca a todas las familias, ellas son santuarios de vida;** hacer lugar al bien común por encima de los intereses mezquinos o particulares, cargar a los más frágiles promoviendo sus derechos".

"Solo el amor libera y construye".

"Dios se ha fijado en nosotros, en nuestras comunidades y familias. **El Señor ha puesto su mirada sobre Colombia: ustedes son signo de ese amor de predilección. Nos toca ofrecer todo nuestro amor y servicio unidos a Jesucristo, que es nuestra vid.** Y ser promesa de un nuevo inicio para Colombia, que deja atrás diluvios —como el de Noe— de desencuentro y violencia, que quiere dar muchos frutos de justicia y de paz, de encuentro y de solidaridad".

"No impidamos que la justicia y la misericordia se encuentren en un abrazo que asuma la historia de dolor de Colombia".

"¡Basta una persona buena para que haya esperanza! ¡Y cada uno de nosotros puede ser esa persona!".



Fotografía: Javier Casella / Ministerio de defensa

"Jesús nos invita a ir mar adentro, nos impulsa al riesgo compartido, no tengan miedo de arriesgar juntos, nos invita a dejar nuestros egoísmos y a seguirlo. A perder miedos que no vienen de Dios, que nos inmoavilizan y retardan la urgencia de **ser constructores de la paz, promotores de la vida**".



Fotografía: VizzorImage / Efraín Herrera-SIG

"En estas multitudes evangelizadas surgirán muchos hombres y mujeres convertidos en discípulos que, con un corazón verdaderamente libre, sigan a Jesús; **hombres y mujeres capaces de amar la vida en todas sus etapas, de respetarla, de promoverla**".

"Dios sigue llamando. Sería casi evasivo pensar que todos ustedes han escuchado el llamado de Dios en medio de familias sostenidas por un amor fuerte y lleno de valores como la generosidad, el compromiso, la fidelidad o la paciencia".



Fotografía: VizzorImage / Felipe Caicedo

Familias con el Papa



Familia Zuluaga Trujillo:

La historia que cuenta cada uno en el trayecto vital es, ante todo, la familiar. Así lo experimentó el mismísimo Dios, quien, al hacerse humano, ¡llegó a una familia! Por eso los Zuluaga Trujillo, llenos de *vulnerabilidad*, no solo nos dedicamos diariamente tiempos de *encuentro* para fortalecer nuestros vínculos, sino que nos seguimos formando, educando y rodeando de personas maravillosas que nos tienden la mano, o a quienes se la tendemos, cuando la vida es más costosa y así, mutuamente, nos comprometemos en ser nuestras mejores versiones como personas, familias y sociedad... Eso sí, fielmente unidos a la familia del Cielo con oración y sacramentos, ¡siempre!

Somos Rafael y Marcela, felizmente casados hace 19 años, un 12 de diciembre bajo el manto de la Virgen de Guadalupe ¡y qué patrona! Tenemos tres hijos adolescentes: los mellizos Isabel y Nicolás de 13 años, ella con síndrome de Down y María Antonia de 16, quien hace 3 años empezó a enfocar sus esfuerzos en su sueño de ir con amigas a la JMJ a Polonia para encontrarse con el Papa; y un mes antes del viaje, por temas muy graves de salud física, se vio obligada a cancelarlo. Ella le escribió una carta al Papa contándole su dolor y el Papa le respondió a través de su Secretario.

Poco después de que el Papa anunció su visita a Colombia, nos llamaron de la Nunciatura Apostólica para invitarnos a entregarle una escultura de las mismas que hicimos en Familia para dicho viaje.

¿Qué significó para la familia zuluaga trujillo estar ante el papa Francisco?

Nuestra Iglesia católica ¡es familia! De tal manera que reconocemos en el Papa no solo figura de autoridad y máxima jerarquía para nosotros, sino ante todo ¡Amor de Padre!, y por eso, con alegría, siempre rezamos por él (sabemos que él por nosotros).

Ahora, especialmente con el papa Francisco, cercano por su forma de dar un mensaje universal donde todas las latitudes y credos lo siguen, lo oyen, lo lloran y lo consultan por su discurso coherente, que empuja al ¡sí se puede!, él ha significado: Inspiración, ¡Encuentro!, gozo, esperanza, alegría, ternura, paz y valor por la escucha.

Finalmente, nos demostramos que, si somos capaces de sacrificarnos por él, que es el ViceCristo, ¡Cuánto más podemos hacer por el mismo Cristo que está siempre esperándonos en los Sagrarios!

¿A que se comprometen como familia con la bendición que recibieron del papa Francisco?

¡Mucho por agradecer! Esta bendición que nos dio el Papa a los Zuluaga Trujillo, ¡cada uno la puede hacer propia!, ¡extenderla a toda la familia!, ¡alcanza para todos!, ¡esa es la fuerza de gracia!

Además, nos comprometemos a ¡querer la altura que él nos vino a recordar!, para seguir avanzando en los pasos y no retroceder.

¿Qué sentido tiene la escultura que le regalaron al papa Francisco?

Esta escultura representa a todas las familias cristianas, por eso viene ensamblada en la misma base: ¡Dios, nuestra roca! Las personas representan: La iglesia como *familia espiritual* y la familia como *pequeña Iglesia doméstica*; ambas, hospitalarias, donde todos, sin exclusión, son acogidos y amados: escuela de amor a dios y al prójimo, por eso los colores alegres, variados y, la vulnerabilidad más evidente en la infancia y la vejez.

Familia Arias Montenegro

16 años de Matrimonio. Luego de tres pérdidas recibieron la promesa de Dios y tienen tres hijos: Sofía de 14 años, Pablo de 12 y Martín de 2.

¿Qué significó para la Familia Arias Montenegro estar ante el papa Francisco?

Fue una gran bendición. Tuvimos el privilegio de estar en dos ocasiones ante el papa Francisco y pudimos



sentir su amor y compasión por los demás. Sus mensajes nos llegaron al alma y los rosarios que nos entregaron sus colaboradores los llevamos como símbolo de su generosidad para con nosotros.

¿A qué los compromete, como familia, la bendición que recibieron del papa Francisco?

A seguir creciendo en la Fe. A continuar con más ánimo el camino espiritual que llevamos y a llevar orgullosamente la palabra de Dios a los demás. Nuestra misión es reflejar a Dios, evangelizar y ser modelo.

¿Cuál es el valor agregado de vivir en familia, con Dios?

Dios lo es todo, es el guía de nuestras vidas. Una pareja y una familia en esta sociedad afronta muchas dificultades y es víctima de ataques. Sin Dios difícilmente puede superarlos.

Familia Zamora Acuña

Felipe y Lina (los papás) somos médicos. Felipe trabaja en la industria farmacéutica y yo (Lina) en la Universidad de La Sabana. Llevamos 13 años de casados y somos papás de María Gabriela de 12 años, Juan Pablo de 10, Andrés Felipe de 9, Valentina de 7, María Antonia de 4, Francisco de 3 y Miguel de 5 meses.

¿Qué significó para la Familia Zamora Acuña estar ante el papa Francisco?

Para nosotros fue un momento muy emocionante estar más cerca del Papa, acompañándolo en esta visita que demostró, por parte del él, tanta generosidad.

Significó, además, sentirnos en familia unidos como cristianos y nos permitió recordar el sentido de estar juntos como esposos. Permitirles a nuestros hijos que se contagiaran del entusiasmo del cristiano que es alegre sin dejar de lado los dolores y desafíos que la vida presenta.

¿A qué los comprometen, como familia, las palabras que recibieron del papa Francisco?

Escuchar ese día al Papa fue impresionante porque nos recordó a cada uno que “somos llamados por nuestros nombres”, por eso la responsabilidad y la ilusión como padres de ser coherentes en la educación cristiana de nuestros hijos. El Papa nos recordó que Jesús, al elegir a sus discípulos, contaba con sus debilidades y recordó a San Pedro, igual ocurre con nosotros, ¡Él cuenta con nuestras debilidades para sacar adelante nuestra familia!

Ustedes estuvieron en la Nunciatura con sus hijos. ¿Por qué es importante educar la fe en los hijos?

Es importante educar a los hijos en la fe, porque las personas por nuestra naturaleza tenemos sed de trascendencia, al final es un intangible que les dejamos a nuestros hijos, les mostramos el amor de Dios a través del amor de los padres. Ver la vida a través de la fe les permite tener una mirada diferente, en la que se respeta la vida en todas sus manifestaciones, porque es creación de Dios; se valora la vida humana independientemente de sus cualidades externas, se aprende a ser responsables y generosos porque hay más personas al lado que se benefician de eso. Al final, es darles la oportunidad de que ellos estén cerca de Dios. ●



LA FAMILIA



8

El mejor escenario para educar
en valores ciudadanos

La familia es el escenario principal en el que se aprehenden los valores que un ciudadano requiere para constituirse como ser político actuante y reflexivo.

Por: Iván Darío Moreno Acero*

Los valores son principios de acción social y política que les ayudan a las personas a orientar el conjunto total de sus acciones hacia un fin virtuoso, es decir, hacia objetivos loables o admirables que reflejan la capacidad que un sujeto tiene para apreciar y diferenciar el bien de lo nocivo y lo justo de lo ilegítimo. Son códigos de actuación social que se encaminan a la consolidación de espíritus nobles, a su vez, de una sociedad conformada por personas con amplia capacidad de valoración moral reflexiva; son símbolos sociales que se enseñan con una intención: que las personas aprendan a autorregular sus comportamientos públicos y privados.

Estos símbolos sociales se aprehenden en cada espacio cultural que, de manera explícita o implícita, ejerce un influjo educativo; es decir, que cumple una función socializadora mediante la cual se genera un modelamiento intencionado de los rasgos y hábitos que nos definirán como personas. Una de estas características identitarias es la capacidad para estimarse como ciudadano, como sujeto social de derecho, que, en pleno uso de su libertad, participa con su voz, con sus intereses y sus singularidades, en la preservación de los ideales comunes que posee su comunidad de vida.

En ese orden de ideas, la familia resulta ser el escenario principal en el que se aprehenden, pues es el primer ámbito de socialización y formación de los valores que un ciudadano requiere para constituirse como ser político actuante y reflexivo; así como para comprender sus responsabilidades cívicas.

La familia con sus prácticas cotidianas da lugar al aprendizaje de los valores y, por ende, a la capacidad que posee la persona de reconocer y aceptar su rol social trascendente como ciudadano.

Las prácticas educativas familiares democráticas, llevan a que los hijos aprecien un sistema real de valores, necesario para lograr estilos de vida sanos y armónicos

En este espacio de vida, que es la familia, a través de sus prácticas cotidianas en las que se establecen redes de solidaridad, comunicación, escucha, apertura, respeto y valoración de la dignidad que guarda la vida, se forman los valores que condicionarán el desarrollo de una ciudadanía virtuosa. Sin embargo, este proceso es muy frágil.

Es fácil que, en medio de una crisis o un problema, se pierda de vista el valor y el impacto permanente que tiene la educación familiar en la formación holística de la persona. Por ello, no se puede olvidar que educar es un proceso constante que no se agota en un sabio consejo ni en un cuidado material, sino que adquiere todo su sentido en la coherencia entre las palabras y los actos, esto es, en la conexión entre los valores que se le enseñan y exigen al hijo y los que practican sus padres.

En un contexto familiar en el que se privilegian prácticas educativas democráticas y se excluyen las autoritarias y negligentes, se le da prioridad al diálogo, a la concertación y al respeto constante de las ideas que se comparten en el núcleo familiar; aquí la opción no es acatar con temor las reglas que impone una figura autoritaria, lo propio es explicar y pactar acuerdos de convivencia, que se demuestren congruentes y justos.

Las prácticas educativas familiares democráticas llevan a que los hijos aprecien un sistema real de valores, necesario para lograr estilos de vida sanos y armónicos; a que se apropien de valores como el respeto, la honestidad, la cooperación, la solidaridad, la humildad, la lealtad, la justicia, el compromiso, el amor y la vocación de servicio, en los cuales está la clave para el desarrollo de una actitud ciudadana orientada, primero, hacia una existencia individual honorable; segundo, hacia el establecimiento de relaciones intersubjetivas bondadosas, y, tercero, hacia la conformación de una comunidad humana en la que el elemento de unión sea el bien común. ●

*Profesor investigador, Instituto de La Familia.
Universidad de La Sabana.

LOS HIJOS SON DETONADORES

10

Unos padres, comprometidos con su tarea familiar y formativa, así se equivoquen muchas veces, se convierten en mejores personas de lo que eran antes de tener hijos, porque los hijos nos sacan de nuestra "zona de confort", nos obligan a explotar el máximo de nuestros talentos conocidos y, muchas veces, desconocidos.

Por: María Carmelina Londoño L.*

Es evidente que se ha ido promoviendo una cierta cultura que desincentiva a los matrimonios jóvenes a tener hijos, con la idea de que los niños son una carga, un lastre que retrasa el desarrollo profesional.

La verdad es que la experiencia de muchas familias del común, en distintos ambientes y latitudes, muestra todo lo contrario: cuando amamos realmente a nuestros hijos, ellos no son cargas, sino detonadores de nuestros talentos.

El amor a nuestros hijos, en sus muy distintas facetas, nos anima y nos exige el desarrollo de más competencias humanas y profesionales que las que podríamos obtener con un curso de alto nivel en liderazgo o desarrollo directivo.

Así, por ejemplo, las mamás enamoradas de sus hijos, que han tenido que enfrentar el desafío de armonizar la vida laboral con la familiar, a pesar de sus muchas exigencias y consecuentes cansancios (como a los que se enfrentan quienes deciden entrenarse diariamente para una gran competencia), nos sentimos no solo satisfechas —a pesar de los fracasos transitorios que podamos sufrir—, sino también agradecidas y admiradas al descubrir, al mirar atrás, el impulso que le dieron los hijos a nuestras vidas. Gracias a ellos, sabemos que el sacrificio desinteresado siempre trae recompensas muy valiosas; las madres experimentamos, por ejemplo, que los esfuerzos de días y noches se compensan rápidamente con un “te amo”, que sale de sus voces inocentes, y que, en el largo plazo, el hecho de que en la vida ayudemos a formar buenos seres humanos es una de las pocas tareas humanas con las que, en efecto, trascenderemos y por la que nos recordarán.

Gracias a nuestros hijos, somos mujeres más competitivas laboralmente en escenarios donde el talento humano tiene alto valor, porque la maternidad nos ha enseñado a comprender las necesidades más humanas, nos ha dado gran capacidad de adaptación, flexibilidad, sensibilidad para pensar

en los demás antes que en nosotras mismas, así como facilidad para responder eficientemente a los problemas.

Las mamás enamoradas de sus hijos reconocen la importancia de corregirles, de formar su carácter y hacerles fuertes para enfrentar el presente y el futuro. Para lograrlo, esas madres se convierten en estrategas, desarrollan lógicas eficaces de planeación y evaluación, son creativas —o al menos se esfuerzan por serlo— y su tenacidad supera sus propias expectativas.

En el caso de las madres de familias numerosas, aun cuando pueda haber caos temporal, el amor familiar obliga a mejorar los procesos logísticos para garantizar mayor armonía en las formas de convivencia; suelen incentivarse personalidades más autónomas y, a la vez, más solidarias. Los rasgos de generosidad, aptitudes para la resolución de problemas y capacidad para trabajo en equipo que desarrollan esos hijos son, ordinariamente, fruto de unos padres que han luchado y han logrado dar testimonio de la importancia de esas virtudes.

Las plazas laborales hoy en día demandan no solo experticia técnica, sino que, en aquellos ambientes en donde el factor humano es condición de crecimiento, las competencias que desarrollan padres y madres altamente comprometidos con su tarea educativa difícilmente pueden ser sustituidas.

En todo caso, para evitar frustraciones innecesarias, conviene tomarse el tiempo de pensar seriamente en los fines profesionales a los que aspiramos. En momentos en los que la fuerza de la corriente puede llegar a debilitar la capacidad de conocimiento y reflexión personal, qué importante resulta soñar en grande y, a la vez, evaluar cuáles son esos escenarios de trabajo que resultan más aptos para que se valoren nuestros talentos personales y podamos, así, alcanzar una mayor realización integral, porque tenemos la oportunidad de servir más y mejor a los demás. ●

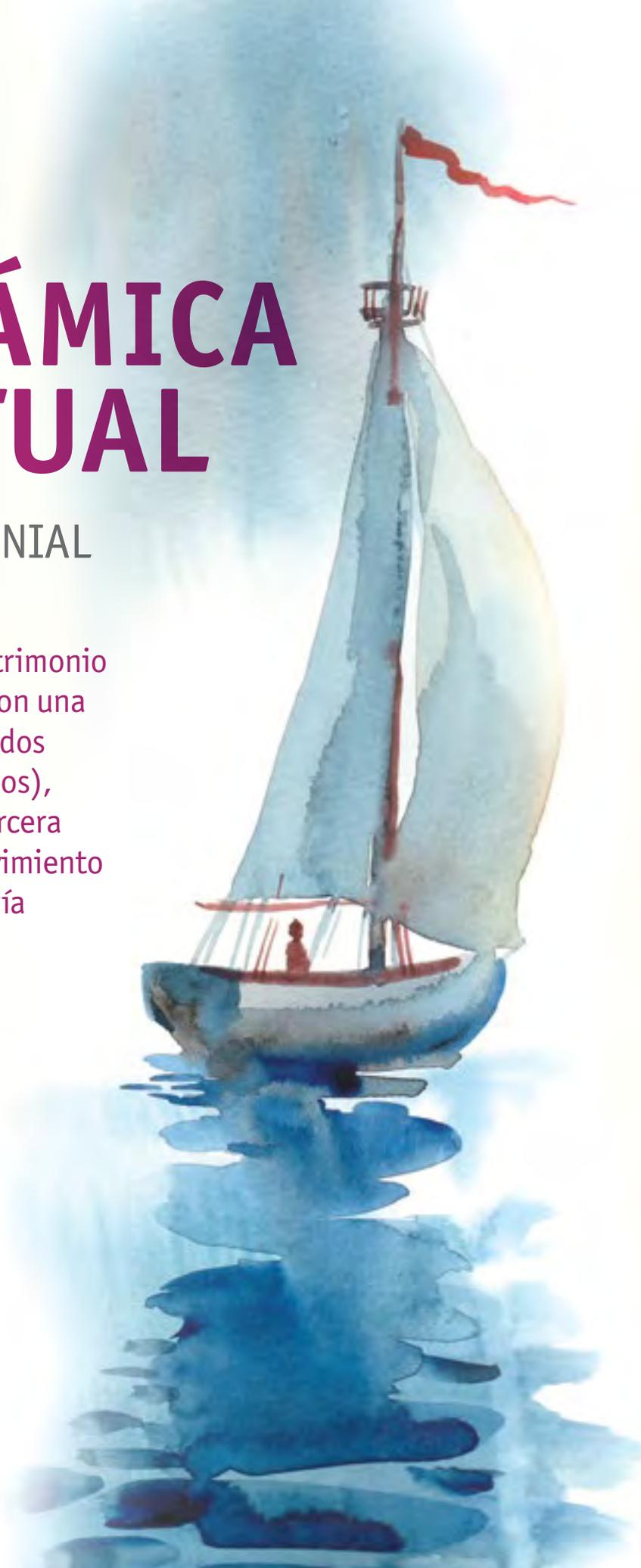
*Profesora Asociada, EICEA / Facultad de Derecho y Ciencias Políticas.
Universidad de La Sabana.

LA DINÁMICA ESPIRITUAL

DE LA VIDA MATRIMONIAL

Al finalizar la analogía del matrimonio con un motovelero, es decir, con una embarcación gobernable de a dos (los co-timoneles de los esposos), haremos foco ahora en una tercera fuente de energía para su movimiento o dinámica armónica: la energía atómica proveniente de Dios.

Por: Cristian Conen*



Pienso que constituye un factor de esperanza y tranquilidad para los navegantes matrimoniales saber que la dinámica o fuente de energía eólica (los sentimientos positivos) y la dinámica o energía térmica racional (las acciones de amor) no dependen del azar, sino de ellos mismos. En consecuencia, la vida matrimonial es gobernable de a dos en el rumbo a la felicidad compartida.

Durante su ruta de navegación, los esposos pueden elegir navegar solos o hacerlo con el gran Almirante, quien conoce todos los mares de las relaciones interpersonales, es experto en el arte de dominar y afrontar sus tormentas; comprende, como nadie, a los co-timoneles y es el más interesado en guiarles en el rumbo a la felicidad conyugal.

El gran Almirante es Dios Trino, quien desea verse reflejado en cada matrimonio y aspira a ayudar a sus protagonistas a asemejarse a Él, haciéndolos partícipes de su modo de ser y de vivir Divinos como comunidad de vida y amor. La dimensión sacramental del matrimonio es, esencialmente, Dios Trino co-actuando con los esposos a través de las acciones de amor conyugal en orden al pleno cumplimiento de los fines matrimoniales.

Hay quienes piensan, inadecuadamente, que el matrimonio sacramental es tan solo la presencia de Dios a través de su representante (el sacerdote) en el momento de la boda. En ese sentido, el efecto del sacramento sería únicamente la bendición de la unión, como se hace con ocasión de la botadura de un barco; este se bendice y posteriormente se rompe, contra su proa, una botella de champagne a manera festiva.

Además de esa bendición y celebración, el gran regalo del sacramento conyugal es invitar a Dios para que se suba al barco de cada matrimonio como gran Almirante, para que navegue con los nuevos co-timoneles de los esposos cada día, en buenos y malos tiempos conyugales, con mares relacionales calmos y bravos, compartiendo con ellos el desafío de educar a los grumetes o hijos que les vaya enviando y confiando.

La dinámica espiritual de la vida matrimonial consiste entonces en vivir en relación de vida permanente con el gran Almirante: alimentándose de su experiencia con su mismo ser, a través de la

Eucaristía, para participar de su sabia mirada marina de amor; consultándole, a través de momentos especiales de oración personal y compartida, las decisiones más convenientes para la navegación conyugal; rectificando el rumbo ante malas maniobras cuando los co-timoneles cometen errores o fallas de amor; y, finalmente, profundizando en el libro de bitácora (La Biblia) las cartas o mapas de ruta que les permitirán afinar el rumbo a la felicidad conyugal afianzándose en el amor.

Compartir la navegación de cada matrimonio con el Gran Almirante, Dios Trino, es contar con una fuente de energía atómica.

Las dinámicas o energías eólicas (sentimientos) y térmicas (las acciones de amor que se originan en la inteligencia y en la voluntad de los esposos) son importantes, pero constituyen energías agotables y recursos relativamente escasos.

Por el contrario, la energía atómica de las acciones de amor de Dios en cada matrimonio es ¡inagotable! No existe desafío, problema, crisis o conflicto conyugal que no pueda superarse, dejando actuar al Gran Almirante o dejándose ayudar por los capitanes circunstanciales que él sugiera para apoyar a los esposos (profesionales especializados en crisis matrimoniales).

El gran Almirante es Dios Trino, quien desea verse reflejado en cada matrimonio y aspira a ayudar a sus protagonistas a asemejarse a Él, haciéndolos partícipes de su modo de ser y de vivir Divinos como comunidad de vida y amor.

Debido a las limitaciones para amar y a posibles heridas de desamor, muchas veces los co-timoneles de los cónyuges sienten el desaliento y la tentación de abandonar el barco, perdiéndose en la oscuridad de la noche de la vida conyugal conflictiva. Es entonces cuando el Gran Almirante les da palmadas y palabras de aliento, les guía su mirada extraviada hacia la luz del faro de una alternativa



Además de esa bendición y celebración, el gran regalo del sacramento conyugal es invitar a Dios para que se suba al barco de cada matrimonio como gran Almirante, para que navegue con los nuevos co-timoneles de los esposos cada día, en buenos y malos tiempos conyugales, con mares relacionales calmos y bravos, compartiendo con ellos el desafío de educar a los grumetes o hijos que les vaya enviando y confiando.



de autosolución, o los orienta a una ayuda profesional que pueda brindar las herramientas de navegación que ellos necesitan para salvar el barco.

El Gran Almirante ayuda también a los esposos a disfrutar la ruta de navegación, siendo más plenamente comunidad de vida y amor. Las personas Trinitarias viven en un constante gozo y satisfacción derivados de su comunión de amor y quieren hacernos partícipes de esa fiesta. El matrimonio es, junto a las diversas formas de comuniones de amor de los consagrados a Dios en el celibato, uno de los caminos privilegiados para asemejarnos a la comunidad Trinitaria y participar de su gozo.

Por eso, es un gran desafío del siglo XXI entusiasmar a los jóvenes al matrimonio. Esto lo lograremos si, además de rezar por las vocaciones sacerdotales y a la vida consagrada, rezamos más por las vocaciones matrimoniales. Los impulsaremos, si nos tomamos en serio la educación para el matrimonio y la familia, poniendo ahí el foco de la educación familiar, escolar y universitaria; los motivaremos, si los padres nos esforzamos en vivir más altas calidades de vida matrimonial.

En nuestros días, sigue siendo un desafío histórico que hombres y mujeres entendamos y aceptemos mejor nuestras igualdades como personas y nuestras diversidades masculinas y femeninas; que seamos más amigos; que nos comuniquemos mejor y más profundamente; que sepamos llevarnos más armónicamente y enriquecernos con nuestros temperamentos diversos y complementarios; que seamos efectivos en ser afectivos, conociendo las formas de sentirse amado(a) de cada cónyuge; que nos vean disfrutar nuestros matrimonios, sin perjuicios de nuestras defectos y errores.

Como decía Juan Pablo II, “el futuro de la humanidad se fragua en la familia” y el futuro de la familia, en cada matrimonio en la que se funda. ●

*Profesor e investigador del Instituto de la Familia.
Universidad de La Sabana.

LIBROS

Por: Carolina Oquendo Madriz*

PARA PADRES

PORQUE TE QUIERO
EDUCAR CON AMOR
Y MUCHO MÁSAUTORES: PILAR GÜEMBE
Y CARLOS GOÑI
Editorial Desclee de Brouwer, 2010

Cada hijo tiene en sus manos unas cartas con las que jugar, unos las tendrán mejores, otros peores, no podemos cambiarlas, pero sí enseñarles a sacar el máximo provecho y a plantear lo mejor posible la partida.

En el libro se aborda la idea de que todos los padres quieren a sus hijos, pero no todos saben quererlos de manera ordenada. Estructurado en cuatro partes (*porque quiero que seas independiente, porque quiero que seas capaz, porque quiero que seas tú, porque quiero que seas feliz*), aporta ideas muy prácticas para los padres en su quehacer educativo.

Pilar Güembe y Carlos Goñi (Pamplona, 1963) casados, padres de dos hijos, llevan más de veinticinco años dedicados a la enseñanza. Pilar es pedagoga y trabaja como profesora y orientadora. Carlos es doctor en Filosofía y escritor. Juntos imparten conferencias y asesoran en asuntos educativos. Escriben artículos en diferentes medios y son autores de *No se lo digas a mis padres* (Ariel) y *No me ralles* (Nabla Ediciones), entre otros.



PARA HIJOS

MARAVILLAS
UNA NOVELA CONTADA
CON DIBUJOS Y PALABRASAUTOR: BRIAN SELZNICK
Ediciones SM, Madrid, 2012

Entonces, en el cajón inferior de la cómoda, vio un sobre acolchado. Lo sacó y le dio la vuelta: no tenía dirección ni sellos. Lo abrió con cuidado. Dentro había algo envuelto en papel de seda. El envoltorio no estaba pegado con celo, así que Ben lo retiró con cuidado y descubrió un librito azul con las cubiertas rugosas por el tiempo. El título estaba impreso en letras negras: Maravillas.

Maravillas relata la historia de Ben y Rose. La mitad de la historia está narrada únicamente con ilustraciones. Los dibujos nos presentan la vida de Rose (en los años veinte), una chica sorda obsesionada con una actriz de cine mudo. Rose decide fugarse a Nueva York buscando a la actriz. Lo que a simple vista puede parecer un impulso infantil termina revelando un extraordinario secreto sobre Rose.

Brian Selznick (1966, New Jersey, EE.UU.), apasionado por la literatura infantil y la pintura. Su primer libro *The Houdini Box*, que él mismo escribió e ilustró, fue publicado en 1991. Otras de sus obras son: *El chico de las mil caras*; *El rey robot*, aunque *La invención de Hugo Cabret* es su obra más conocida, adaptada al cine por Martin Scorsese.

**COMO LOS PRIMEROS DOCE**
Vocación, Santidad y apostoladoAUTOR: Euclides Eslava
Editorial Univesidad de La Sabana,
2017

Como parte de la preparación para la venida del papa Francisco a Colombia, la editorial de la Universidad de La Sabana acaba de lanzar el libro *Como los primeros Doce. Vocación, santidad y apostolado*, del padre Euclides Eslava. El autor, que también es médico y doctor en Filosofía, indica que el libro estudia varios casos de personas

que se plantearon la cuestión del sentido de la vida, que es la pregunta fundamental del ser humano. Todas coinciden en que, al descubrir la vocación de Jesucristo, experimentaron lo que el papa Francisco llama "el estupor de un encuentro".

Se espera que, al calor de la lectura de esta obra, los lectores queden mejor dispuestos para meditar los mensajes del papa en Colombia, cuando nos invite a "dar el primer paso" para encontrar la voluntad de Dios para cada uno.

La publicación aspira a ser no solo material de lectura, sino de reflexión y oración personal. Por ese camino, puede suceder lo que también explica el Papa argentino, que Jesús nos "primea": "Uno quiere encontrarlo, pero Él nos encuentra primero".

*Insituto de la Familia.
Universidad de La Sabana.



SEGUIR SIENDO NOVIOS

Por: Jorge Andrés Arango*



16

Las condiciones para que una persona se enamore de otra son la atracción y la admiración, es decir: la conquista. Eso se da en el noviazgo. Pues bien, ¡hay que seguir conquistándose cada día! A veces pasa que, después de casados, se abandonan los detalles que eran propios del noviazgo. ¡Y no debería pasar! ¿Cómo se entiende que cuando estamos tratando de conquistar a la persona que amamos nos desvivimos en detalles, en darle gusto, en caerle simpáticos y, después, todo aquello desaparezca? Cuando hay amor, todo aquello que es manifestación de ese amor se debería multiplicar; eso sucede cuando se mantiene el compromiso de permanencia, que es lo propio del matrimonio.

Es cierto que en ocasiones nos abruma las ocupaciones y dejamos que nos absorban muchas cosas que consideramos importantes, esenciales, hasta llegar a descuidar las verdaderamente importantes.

Acaba de ser lanzado el libro *Hasta que la muerte nos separe* (Una aventura en defensa de un amor), la más reciente obra de Omar Benítez Lozano. Se trata de un testimonio novelado de gran viveza, muy agradable de leer. Está lleno de anécdotas y situaciones que ilustran todo lo que supone el amor entre dos esposos que comparten la ilusión por sacar adelante su familia y su amor mutuo, pero que se diferencian en el modo de enfrentar los retos que se les van presentando. Viene a ser vivo retrato de la aventura que supone sacar adelante un matrimonio. Es, así mismo, un aleccionador itinerario de aciertos y desaciertos que han dejado huella en los protagonistas y que, sin duda, cuestionarán al lector.

El protagonista de esta historia comenta: *Cuando me casé, me dijeron: —“César, amar es una decisión, no un sentimiento; amar es dedicación y entrega. El amor es un ejercicio de jardinería: ve arrancando lo que haga daño, prepara el terreno,*

siembra, sé paciente, riega y cuida. Procura estar preparado, porque habrá plagas y habrá sequías o excesos de lluvias”... Y cuando pronuncié las palabras “Yo, César, te acepto a ti, Luisa...”, ¡me temblaba la voz! Era ese no sé qué de definitivo, de cambio de vida, de novedad, casi de aventura. Yo sí tenía algo muy claro: estaba enamorado y me ilusionaba la vida con Luisa; lo que no sospechaba era todo lo que aquello me iba a suponer.

No hay duda de que decir sí ante un altar no hace a nadie experto en matrimonio. A veces se cometen graves errores por inercia. Uno de esos errores es “conectar el piloto automático” en la relación afectiva entre los cónyuges.

Arturo, otro de los protagonistas del libro, dice: *Cuenta una leyenda que una mujer pobre, con un niño en brazos, al pasar delante de una cueva, escuchó una voz que decía:*

—Entra y toma lo que desees, pero no te olvides de lo principal; cuando salgas, la entrada se cerrará para siempre.

La mujer entró a la cueva. Allí había un arca repleta de joyas y piedras preciosas. Ella, fascinada, puso al niño en el suelo y empezó a juntar, ansiosamente, todo lo que podía en su delantal. La voz habló nuevamente:

—¡Se te está acabando el tiempo!

La mujer, cargada de joyas, corrió hacia afuera, y la entrada se cerró. Recordó, entonces, que el niño había quedado dentro!

—¡Tranquilos, que solo es una leyenda! —aclaró a sus contertulios—. Pero sirve para considerar que lo mismo ocurre, a veces, con nosotros. Necesitaríamos una voz que nos advirtiese con frecuencia: “No te olvides de lo principal”. Y deberíamos recordar, entonces, el puesto que deben ocupar en nuestra vida la familia, el amor entre los esposos, los hijos. Pero el dinero, las cosas materiales, el bienestar, nos fascinan tanto que, a veces, lo principal se queda a un lado. Como dice un refrán: “Hay gente tan sumamente pobre, que únicamente tiene dinero”.

Muchas veces nos gana la precipitación: nos cuesta detenernos a pensar las cosas. El acelere o un carácter primario nos llevan a ir atropellando las cosas y, sin quererlo, también a las personas.

Qué duda cabe de que el amor se estropea a fuerza de pequeños descuidos: por malentendidos diminutos, por perezas microscópicas que no se ha tenido el valor de descubrir y de decir al principio. Es como el cáncer: para recuperar la salud, hay que atacarlo al principio. Estar en lo pequeño no es manía, ni perfeccionismo: es tener las pupilas dilatadas por el amor.

Vale la pena preguntarse: ¿qué fue de aquellas caminatas que les gustaban tanto?, ¿qué fue de las tardes de cine?, ¿de los conciertos?, ¿de los regalos sorpresa y sin motivo?... ¿Qué ha sido de aquellos detalles tan frecuentes en el noviazgo: llamadas frecuentes, mensajes encendidos de amor, y la condescendencia con los gustos del otro en casi todos los temas?

En otro pasaje se narra lo que les dice Arturo a César y Luisa Arturo cuando estaban pasando por un momento difícil en su matrimonio: *—Hay que esforzarse por mantener muy vivos, a costa del esfuerzo y empeño que hagan falta, esos detalles que, en la época del noviazgo, los hicieron enamorarse. Aunque sean cosas pequeñas, son lo que las gotas de agua para el bonsái. Así, nada los hará olvidarse de lo principal. No dejen que el corazón deje de palpar. Es que —no nos engañemos—, en las cosas grandes y notorias, todo el mundo se cuida, recurriendo incluso al disimulo; en cambio, en las pequeñas, la gente se muestra tal cual es. El abandono de las cosas pequeñas en el amor es la ruina, el desmoronamiento del edificio. El amor es como un fuego que hay que alimentarlo día a día, a base de ramitas pequeñas; es alquimia y magia, códigos secretos y complicidad, química y hechicería; es un trabajo; en él, lo cotidiano nunca es banal, ni insignificante, ni puede descuidarse.*

Definitivamente, *Hasta que la muerte nos separe* es una obra de lectura obligada para quien reconoce que no se las sabe todas en el arte de amar y de hacer familia. ●

*Administrador de negocios,
Universidad EAFIT.

¿Invierno demográfico?, **BIENVENIDOS LOS TERCEROS HIJOS**

18

Estuve en Semana Santa en una vereda de Támesis, Antioquia. La escuela, con tres aulas para un poco más de treinta estudiantes, apenas contaba con una docena de niños... la caída de nacimientos explica, en gran parte, esta situación.

Por: Andrés Salazar-Arango*

En la historia de la humanidad han acontecido tres grandes momentos de crecimiento poblacional. El primero de ellos, hace unos cien mil años, impulsado por el desarrollo de herramientas de piedra y metal. Entonces la población mundial creció de menos de unos cientos de miles de habitantes a unos cinco millones.

El segundo acontecimiento demográfico ocurrió unos seis mil años antes de la Era Cristiana, cuando los seres humanos se establecieron en urbes, bajo una economía sustentada en la agricultura y ganadería, que produjo excedentes de energía. Tales sobrantes permitieron a la población aumentar, hasta llegar a cerca de 250 millones de habitantes en el siglo I de la Era Cristiana.

Posteriormente siguieron aumentos poblacionales moderados y continuos que alcanzaron los 500 millones de habitantes, hacia el siglo XVI. Dos siglos más tarde inició el gran crecimiento poblacional generado por la Revolución Industrial y las mejoras en salud acaecidas. La población aumentó de unos 680 millones en 1700 a la cifra nunca antes alcanzada de 7,400 millones de seres humanos que pueblan actualmente la Tierra.

Lo anterior tiene una explicación en la conocida frase de Nicolas Eberstadt (2011) “Más que reproducirnos como conejos, hemos dejado de morir como moscos”. La historia de la demografía demuestra cómo el crecimiento poblacional viene antecedido por cambios sociales, económicos, tecnológicos y del conocimiento.

Sin embargo, el crecimiento poblacional de las décadas recientes muestra que este viene llegando a su fin. En varios países del mundo, el número de hijos por mujer, a lo largo de su vida, está por debajo del necesario para sustituir a las personas que mueren. En España, en 2015, murieron 2,753 personas más que las que nacieron ese año (Pueyo Busquets 2016).

Según Naciones Unidas (2015), cuarenta y ocho países o áreas experimentarán un descenso de población entre 2015 y 2050. Europa, en conjunto, perderá 32 millones de habitantes entre 2015 y 2050. En el período 2010 a 2015 la población de 83 países presentó tasas de fecundidad inferiores al nivel de reemplazo poblacional (debajo de 2,1 hijos por mujer necesario para que la población se mantenga del mismo tamaño) que en su conjunto representan el 46% de la población mundial.

El descenso de la fecundidad también trae como consecuencia el envejecimiento de las poblaciones (Naciones Unidas, 2015). Si en 2015 había en el mundo dos veces más población menor de 15 años que mayores de 60, en 2050 la proporción será de uno a uno. Y la población mayor de 60 años se doblará entre 2015 y 2050, pasando de 901 hasta llegar a 3200 millones en 2050. Es decir, casi uno de cada tres habitantes del planeta será mayor de 60 años.

Actualmente, una cuarta parte de la población europea es mayor de 60 años; esta cifra aumentará a 34% en 2050. En América Latina y el Caribe el aumento de personas mayores de 60 será de un 200%, pues aumentará del actual 11% a un estimado de 26% en 2050.

Asia aumentará de modo similar, de 12 a 25%, mientras Norteamérica aumentará de 21 a 28%. En Oceanía el incremento será de 16 a 23% de mayores de 60 años; mientras en África, el continente más joven, la proporción de mayores de 60 aumentará de 5 a 9%.

Esta realidad, denominada (por muchos demógrafos actuales) “**invierno demográfico**”, se avecina a Colombia, pues cada vez las mujeres colombianas tienen menos hijos. Según la Encuesta Nacional de Demografía y Salud 2015, publicada hace pocos meses, la fecundidad colombiana está en dos hijos por mujer. Esta cifra no es suficiente para garantizar el reemplazo poblacional dentro de treinta años.

Según estimaciones del Population Reference Bureau (2017), la población colombiana seguirá creciendo hasta llegar a 53,2 millones de personas en 2030, luego se estabilizará alrededor de los 54,9 millones en el 2050 y, unos años después, comenzará a descender. La población colombiana será cada vez más mayor. Se estima que, para el 2050, uno de cada cuatro colombianos (27%) será mayor de 65 años. La carga de este envejecimiento será importante para el Estado colombiano y, especialmente, para las personas contribuyentes, pues si en el año 2000 por cada persona mayor de 60 años había trece trabajadores, en el 2050 este número habrá descendido a cuatro trabajadores, que deberán sostener a cada jubilado. De esta forma, se cumplirá la predicción de Cecilia López Montaño:

Por ignorar la demografía hemos perdido parte del bono demográfico: período en el cual la fuerza de trabajo crece más rápidamente que los dependientes,

menores y ancianos. Y ahora, al paso que vamos, nos sobrarán escuelas y nos faltarán guarderías para ancianos. Como las mujeres viven más que los hombres, pronto estaremos llenos de ancianas indigentes, sin pensión, sin cuidado, porque además morirán cada vez más a los 90 años.

Tal situación supondrá retos importantes para el cuidado de los adultos mayores en la familia, pues cada familia tendrá personas que llegarán a edades más avanzadas al tiempo que contará con menos miembros jóvenes (hijos o nietos) que velarán por ellos. Es decir, la equidad intergeneracional estará seriamente amenazada.

En cuanto a la sociedad, será necesario el fortalecimiento de Alianzas Multisectoriales (AMS), vistas como la unión de esfuerzos entre diferentes sectores (público, privado, agencias de desarrollo y academia) para generar sinergias y plataformas educativas y culturales útiles para la vida, el trabajo y el ocio, como vías de desarrollo y fortalecimiento de las competencias del adulto mayor, que construirán relaciones duraderas intra-familiares e inter-personales.

Esta situación de envejecimiento poblacional generará oportunidades de empleo y negocio para empresas del sector salud (servicios del cuidado) y, particularmente, para microempresas que podrán atender de modo más personalizado y económico a esta población vulnerable en sus propios hogares, liberando camas de hospital o de instituciones estatales.

En 2016, el Reino Unido invirtió mil millones de libras para el cuidado del adulto mayor, pues hay un millón de personas mayores. Esta cifra se repetirá anualmente en los próximos tres años y aumentará, pues la población de adultos mayores de 85 años alcanzará 3.6 millones para 2039.

Por otra parte, las necesidades de cuidado constituirán un reto para promover e implementar políticas públicas que valoren el cuidado de los miembros de la familia hacia los mayores como un bien público que la familia aporta a la sociedad, y que debe ser retribuido a las mismas familias, pues de otro modo el Estado tendría que prestar estos servicios.

Ante esta realidad, se avecinan tiempos interesantes para la familia: tiempos para crecer en la solidaridad y el cuidado. Hay que sugerir al oído de muchos padres de hoy la conveniencia de un tercer y cuarto hijo que enriquezca el capital social de la familia y de la sociedad en la que estamos, para que acompañe en la vejez, cumpliendo con la tarea de equidad generacional que se ha honrado en todas las sociedades. ●

Agradecimientos: Agradezco a Marco Villar por sus aportes en el tema del cuidado del adulto mayor.

Referencias:

- Brindle, D. (24-04-2017). Older people want to be cared for at home. Micro-providers are the answer. *The Guardian*. Recuperado de <https://www.theguardian.com>
- Eberstadt, N. (16 de octubre de 2011). Not a Population Explosion, but a 'Health Explosion'. *New York Times*. Recuperado de <https://www.nytimes.com>
- López Montaña, C. (2014) ¿A quién le importa la demografía? *El Tiempo*. Bogotá. 16 de febrero de 2014.
- Moynihan, C. (12-09-2016). All the lonely people - have they no one of their own? *Mercatornet*. Recuperado de <https://www.mercatornet.com>
- Naciones Unidas (2015) World Population Prospects. The 2015 Revision. Key Findings and Advance Tables. http://esa.un.org/unpd/wpp/publications/files/key_findings_wpp_2015.pdf Documento recuperado el 22 de julio de 2016.
- Population Reference Bureau (2017) Population Projections. Colombia. <http://www.prb.org/DataFinder/Topic/Rankings.aspx?ind=15> Página interactiva visitada el 26 de julio de 2017.
- Pueyo Busquets, J. (23 de junio de 2016). Ya mueren más españoles de los que nacen. *El País*. Recuperado de <https://politica.elpais.com>

* Profesor investigador, Instituto de la Familia. Universidad de La Sabana.

Envejecimiento poblacional

¿Qué opinan los expertos?



Jorge Llano

Director de Estudios Económicos en Asofondos (Asociación Colombiana de Administradoras de Fondos de Pensiones y de Cesantía)

¿Qué pasará en 2050 con los pensionados en Colombia?

Habrán menos jóvenes cotizando para la pensión y, peor aún, serán cada vez menos los aportantes jóvenes que financien las pensiones de los más viejos, como ocurre en el sistema público de pensiones. Adicionalmente, la alta informalidad en el mercado laboral hace que quienes están ocupados, aun siendo jóvenes, resulten “viejos”, puesto que están en la informalidad y, por lo tanto, no están aportando a la seguridad social. Como dato relevante, en Colombia existen 22 millones de personas ocupadas y solo una tercera parte cuenta con empleo formal.

Asofondos estima que en 2050 la cantidad de pensionados en los fondos de pensiones será de 2,5 millones, mientras que

en Colpensiones solo será 457 mil, y cerca de 12 millones estarán sin pensión. De ahí la necesidad de pensar en una reforma al sistema de pensiones. ¿Por qué más alto el número de pensionados en los fondos? Porque resulta más fácil para los trabajadores lograr la pensión en este régimen. En los fondos privados existen dos caminos para acceder a la pensión; el primero es por ahorro: si el afiliado, independientemente de la edad o las semanas, tiene ahorrado lo suficiente para financiar una pensión de al menos un salario mínimo, accede a esta; por el contrario, si la persona a la edad de pensión (57 años mujeres y 62 años hombres) no logra ahorrar lo suficiente, puede acceder a una pensión si cotizó por, al menos, 1150 semanas, es decir, tres años menos del requerimiento en el régimen público.

¿Cuál es el principal reto al que se enfrentan los fondos de pensiones para mitigar el impacto negativo que tendrá el envejecimiento poblacional en Colombia?

La problemática del envejecimiento poblacional es un fenómeno que afecta a todos los sistemas pensionales, puesto que el efecto de dicho fenómeno es tener una población envejecida muy amplia frente a un segmento de trabajadores jóvenes cada vez más reducido. Particularmente tiene un impacto muchísimo mayor sobre los sistemas donde los jóvenes pagan las pensiones de los viejitos, como el régimen público en Colombia dado que, por definición, una población envejecida tiene menos jóvenes por cada viejito.

Esto es muy distinto al régimen privado, donde cada persona va construyendo,

con su esfuerzo y con la buena administración del ahorro pensional por parte de las AFP, su propio capital que servirá como garantía para pagar su propia pensión; por esto es necesario fortalecer el sistema de ahorro individual. La clave para una vejez tranquila siempre estará en el esfuerzo de ahorro que haga la persona durante su vida laboral.

¿Cuáles podrían ser los sectores más afectados —económicamente hablando— con el descenso de la fertilidad?

El envejecimiento de la población se puede relacionar con diferentes efectos en una economía. Por el lado de la oferta, una población envejecida está asociada usualmente a una disminución de la productividad, especialmente en aquellos sectores en donde los trabajos requieren de un mayor esfuerzo físico (construcción, manufactura, etc.).

Por el lado de la demanda, una mayor proporción de personas en edad avanzada está asociada con una mayor demanda por servicios de seguridad social (por ejemplo, pensiones y servicios de salud). Por lo tanto, en ausencia de reformas, se esperarían presiones para aumentar el presupuesto destinado al mantenimiento del sistema de seguridad social.

Un ejemplo de este fenómeno es Japón, uno de los países con mayor proporción de población vieja en el mundo, que ha tenido que realizar ajustes en los beneficios otorgados a los nuevos pensionados y dar incentivos para que las personas trabajen unos años, con el fin de limitar la carga fiscal del sistema de pensiones.



Enrique Bayer

Economista, director de la asociación de amigos, Universidad de La Sabana, esposo y papá de 12 hijos.

Como economista y papá de 12 hijos, ¿qué puede decirle a los matrimonios jóvenes que deciden tener uno o máximo dos hijos, argumentando que tener hijos es muy costoso?

Es verdad que es costoso, pero vale la pena tener más hijos, a pesar de que eso sea así. La felicidad y alegría que dan los hijos no tienen cómo medirse económicamente. Hay que hacer esfuerzos, pero la alegría que dan los hijos supera con creces los costos de tenerlos; aunque, en mi caso, nunca he visto el costo de un hijo como tal.

La familia, y el número de ella, en cuanto a hijos, supera cualquier valor monetario.

¿De qué se privan los matrimonios que deciden tener uno o dos hijos?

Esos matrimonios se privan de gozar el cielo en la Tierra, diría yo. La familia numerosa es un sitio de compartir, de dar, de recibir, de gozar en un ambiente cálido y armonioso, de ver la ayuda y el apoyo entre los hermanos, de valorar la gente y

la amistad como aquello sin lo cual el ser humano no puede vivir. Es para mí privarse de amar, infinitamente pues cada nuevo hijo se ama igual que los anteriores, sin menguar en nada el amor a los primeros. Se privan de tener compañía y alegría hasta la muerte, pues unos padres de muchos hijos jamás estarán solos.

Expertos estiman envejecimiento poblacional para Colombia en 2050. Ante esta realidad, ¿cuál es el reto para las familias?

El reto es cambiar la tendencia. Tener más hijos, mínimo 3. Para que no nos volvamos una sociedad de viejos solos y tristes por no tener hijos y nietos con quienes compartir los últimos años de vida. Es nuestra responsabilidad poblar el mundo y luchar para que progrese y mejore; sin duda eso tiene que conllevar la responsabilidad de mantener una sociedad con muchos jóvenes que mantengan la sociedad y le den continuidad a lo que se ha hecho a lo largo de los siglos.



Josué Lucio Robles Olarte

Coordinador Grupo de Gestión Integral en Promoción Social. Oficina de Promoción Social del Ministerio de Salud y Protección Social

Al tener en cuenta las estimaciones de envejecimiento poblacional, en el 2050 uno de cuatro colombianos será mayor de 65 años (Population Reference Bureau, 2017), ¿cuál será el impacto social de dicho envejecimiento poblacional?

Para que el envejecimiento poblacional genere un impacto favorable, tanto para los individuos, las familias, la sociedad y el Estado, debemos prepararnos al menos en cuatro esferas:

- La seguridad económica con la cual puedan contar las personas adultas mayores.
- Las condiciones de salud en términos de su capacidad funcional, diferencial y por género.
- Los servicios sociosanitarios con los cuales podrá contar este colectivo poblacional.
- Las redes de apoyo familiar, comunitario y social que se generen.

En términos de salud, ¿qué representará para el país que en 2050 haya un número tan alto (uno de cada 4) de población mayor a 65 años?

En términos de salud, el gran reto está representado en seguir considerando las intervenciones clásicas basadas en la enfermedad crónica, frente a considerar la salud en términos de la capacidad funcional para cumplir o no con las actividades de la vida diaria. El país debe prepararse y adoptar medidas de política pública orientadas a promover la reducción de la dependencia funcional y promover la independencia y autonomía de las personas adultas mayores.

Por el mismo camino, es urgente reorganizar los servicios que actualmente dan prioridad a las situaciones de lo “agudo” para avanzar hacia el enfoque de servicios de cuidado a largo plazo. ●

Consultorio de Asesoría Personal y Familiar

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

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

DESAFÍOS

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



Instituto de La Familia

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

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

Más información:
instituto.familia@unisabana.edu.co
www.unisabana.edu.co/instituto-de-la-familia



Universidad de
La Sabana

Y ahora, ¿PARA QUÉ QUIERE UN CELULAR?

Por: Ángel Miquel
www.interaxiongroup.org

¿Cuántas veces habremos tenido este tipo de "conversación familiar" en casa? Ha sido siempre así, aunque con la llegada de la tecnología el dilema se ha vuelto mayor para los padres. Y es normal que nos preocupen estas cuestiones: ¿quién no se ha encontrado con los riesgos que contiene Internet?

Por otra parte, nos damos cuenta de que la solución no pasa por un simple "ni hablar del tema"

cada vez que se discute sobre si comprarle o no una tableta a nuestro hijo.

Resulta poco realista esperar que los más jóvenes se relacionen y crezcan igual que sus padres, sin aprovechar los recursos que ofrecen estas nuevas herramientas. Por eso, queremos ofrecer algunos consejos sencillos que puedan orientar sobre el modo de introducir la tecnología en casa según las edades de los hijos.

0 - 4
años



¿Cuándo debo acercarme a mis hijos a la tecnología?

Los niños y niñas sienten gran atracción por la tecnología desde su primera infancia. Si tenemos pensado un tiempo para juegos, aprender los colores, etc., podemos añadir ahí la ventaja digital. En Internet existen miles de aplicaciones, programas de aprendizaje o entretenimiento —por ejemplo Youtube Kids—, que pueden ser un buen ejercicio para memorizar el abecedario o combinar colores primarios y secundarios. ¡Pero cuidado con la tableta-niñera! Es sorprendente lo fácil que podemos excusarnos y darle al niño la distracción para que nos deje hacer la cena tranquilos o atender a las visitas.

5-8
años



Observa, aprende, imita

A estas edades, los padres son el mejor modelo para los hijos: primero miran y observan, después aprenden y, por último, imitan. Con la tecnología, aunque a veces no lo parezca, también ocurre.

En las primeras etapas aprenden mucho mediante el juego y les gusta compartir con nosotros lo que saben hacer, el video que han visto o el nivel que han alcanzado. Por eso es recomendable reservar momentos para sentarse con ellos, practicar a su lado, y aprovechar la oportunidad de educarlos en el manejo de las tecnologías de información y comunicación (TIC), abordando cuestiones como el tipo de fotos que comparten, la privacidad, el respeto a los demás, entre otros.

“Mamá, ¿me lo compras?”, ojo a decir que no. Ya sabemos lo que se viene: una pataleta, quejas, discusión antes de la cena y al final un: “pero si todos lo tienen”, como para asentar que el raro de la clase siempre es el mismo, porque en definitiva sus padres son unos intransigentes.



**9-12
años**

¿Cómo saber si ya está preparado?

Según un estudio comparativo, sobre el uso de celulares en niños de diversos países, realizado por GSMA en 2015, la penetración del celular en esta franja crece hasta superar el 60% (12 años); a los chicos les encanta interactuar con amigos en juegos y redes sociales y —sin ponernos alarmistas— lo cierto es que a estas edades comienzan los comportamientos de riesgo en la Red.

Es lógico preguntarse cuándo conviene dar a los hijos un dispositivo propio, aunque sirven de poco las respuestas generales... cada hijo es único. Algunos expertos recomiendan esperar hasta los 15-16 años, mientras que otras experiencias muestran que un preadolescente con hábitos saludables y la adecuada orientación por parte de sus padres puede hacer un buen uso del celular.

En este sentido, la tecnología se puede convertir en una oportunidad de crecimiento para los más jóvenes, si cuentan con un buen acompañamiento.



**13-15
años**

Hay que seguir educando...

A estas edades, el celular es básicamente una diversión/distracción en tiempos muertos: comparten fotos y videos, juegan con las redes sociales —que casi siempre son una extensión de su vida *offline*— y permanecen conectados continuamente. Por otra parte, a los 15 años la mayoría dispone de un aparato propio, por lo que son tecnológicamente autónomos.

Esta es la franja en la que se presentan mayores comportamientos de riesgo, como el ciberacoso o el *sexting*. Sin embargo, gracias a la educación para el uso adecuado de las TIC, los adolescentes son cada vez más conscientes de los peligros a los que se exponen, y se preocupan por la repercusión de sus acciones *online*.

En conclusión, el mayor desafío para los padres frente al uso de las TIC, es animar a sus hijos a aprovechar el mundo digital para cultivar aficiones y fortalecer relaciones de calidad. ●



AFECTACIÓN EMOCIONAL

DE LA MUJER VÍCTIMA DE LA VIOLENCIA

26

Un estudio comparativo entre mujeres víctimas de la violencia y mujeres que no lo son encontró que la agresión afecta todas las áreas en el funcionamiento emocional de las mujeres que la padecen.

Por: Neila Stella Díaz Bahamon*
Ana María García Rodríguez**

A bordar el tema de la violencia de género en Colombia es una necesidad vital. Las cifras de afectación de las mujeres en todas las edades no han parado de crecer en los últimos 10 años. El Instituto Nacional de Medicina Legal y Ciencias Forenses reporta en su informe de 2016 el aumento de denuncias por violencia ejercida contra las mujeres, que pasó de 31.766 casos en el 2014 a 36.194 en el 2016. Así mismo, se presentó un aumento de las cifras de mujeres que fueron asesinadas por su pareja o expareja pasando de 90 mujeres en el 2014 a 101 en el 2016. Las cifras muestran la alarmante progresión del fenómeno, que requiere —por parte de las autoridades— un trato urgente y sistemático para frenarlo.

Las mujeres que denuncian esperan encontrar una puerta de salida al maltrato a través de los agentes gubernamentales al declarar su situación; con este paso muestran su capacidad para tejer un hilo de confianza y pedir ayuda con el ánimo de salir de esta problemática.

Hablar de cifras reales de mujeres víctimas de la violencia es difícil, teniendo en cuenta que muchas de ellas, por miedo a represalias mayores, por vergüenza frente a sus familiares y amigos, o por miedo a perder su estabilidad económica y desamparar a sus hijos, entre muchas otras razones, nunca denuncian este atropello (Gómez, Murad, y Calderón, 2013).

Cuando se toma conciencia de que una gran parte de las mujeres de Colombia están siendo objeto del abuso ejercido por las personas que ellas mismas han elegido para compartir su vida y que, por ende, corren peligro en el fuero interno de sus hogares, se aprecia la magnitud del fenómeno. Allí donde debería haber un muro de protección contra la violencia estructural del país, donde la mujer forjadora de vida, de tradiciones, de futuros, debería poder ejercer su derecho a la vida en su máximo esplendor, está siendo atropellada y reducida en su valor; está siendo intimidada, limitada y aniquilada.

A pesar de la amplitud del fenómeno, aún se desconoce de manera considerable la multiplicidad de factores que subyacen y dificultan su abordaje; muchos de ellos de orden cultural o individual se resisten de alguna manera a la sistematización; otros que tienen un carácter mucho más universal han sido menospreciados por la academia y por los investigadores, disminuyendo así la probabilidad de proporcionar evidencias empíricas que sirvan para menguar las afectaciones.

En aras de aportar al conocimiento de la afectación que sufren las mujeres maltratadas, se realizó una comparación del perfil emocional de víctimas de violencia de pareja con mujeres que no reportan serlo. Se evaluó la manera en que se afecta la capacidad para procesar la información emocional de forma exacta y eficiente para reconocer, construir y regular las propias emociones y las de los demás de acuerdo con la definición de inteligencia emocional de Mayer & Salovey (1995). Se encontró

que se afectan todas las áreas en el funcionamiento emocional de las mujeres agredidas. En principio, la percepción de las emociones está alterada, con lo cual se afecta, al mismo tiempo, la comprensión de sus propias emociones y las emociones de los otros; también se observan perturbadas las áreas de manejo y de facilitación emocional.

La conclusión redundante en que nuestras mujeres están siendo afectadas en su inteligencia emocional, las madres que deben fortalecer el desarrollo de las nuevas generaciones y que son objeto de agresión perpetúan este fenómeno, sin quererlo, porque presentan dificultades para ser buenos modelos de aprendizaje; no cuentan con las estrategias para reconocer en ellas mismas, o en sus hijos, las emociones básicas; tienen alterada la comprensión de las emociones en situaciones y contextos específicos y, difícilmente, logran desprenderse de estados emocionales negativos que generen violencia o frustración, debido a que su área de facilitación emocional también sufre afectaciones negativas.

Ahora se sabe que los signos invisibles de dicha agresión son mayores a los que pueden ser percibidos visualmente. Por eso, cada vez que hay oportunidad para hablar sobre este fenómeno se le da un lugar en el mundo y al mismo tiempo se genera una actuación cercana a la prevención. Así se encienden las alarmas, dejando en claro que puede pasarle a cualquier mujer sin importar su nivel educativo o su estrato social. ●

Referencias:

- Gómez, C., Murad, R., y Calderón, M. C. (2013). *Historias de violencia, roles, prácticas y discursos legitimadores. Violencia contra las mujeres en Colombia 2000-2010*.
- Mayer, J. & Salovey, P. (1995). Emotional intelligence and the construction and regulation of feelings. *Applied & Preventive Psychology, 4*, 197-208.

*Directora de la Especialización en Psicología Educativa . Facultad de Psicología. Universidad de La Sabana.
** Psicóloga graduada. Universidad de La Sabana



MI FAMILIA

MI MEJOR PROYECTO



El trabajo y las obligaciones muchas veces **interfieren con el tiempo en familia.**

Los viajes, la carga laboral, las distancias entre la casa y el trabajo, entre otros, son factores que pueden afectar la vida familiar.

Saber cómo afrontar esos factores facilita la construcción de un buen proyecto en familia, de tal modo que **la vida laboral no afecte el tiempo familiar**

A continuación se mencionan algunos de los factores más comunes y se proponen unas soluciones que pueden adaptarse fácilmente a la realidad de cada hogar.

¡Manos a la obra! Construir tu proyecto familiar, es el mejor trabajo que puedes hacer.



ANÁLISIS DE FACTORES QUE DIFICULTAN COMPARTIR TIEMPO EN FAMILIA

» PROBLEMA



* Poco tiempo para compartir por la jornada laboral y el tiempo de movilización.



* Cargos que implican trabajo en otras ciudades.



* Los padres/madres han dado mayor prioridad al trabajo.



* Trabajo en casa durante los fines de semana.



* No poder hacer llamadas personales en horario laboral.



* Problemas y estrés en el trabajo.

SOLUCIONES «



Establecer **momentos inamovibles** para compartir.



Asignar un día entre semana para compartir en familia
Ejemplo: **"Miércoles de familia"**



"En casa cenamos juntos"
todos reunidos a la hora de la cena para compartir en familia.



* Que los viajes **no comprometan** los fines de semana.



* Hacer viajes **de un día.**



* Hacer un **recuento de historias** sobre el viaje.



* Si es un **viaje largo** mantenerse en **contacto.**



* **Hablar a los hijos sobre su trabajo** (qué hace, a quiénes ayuda desde su labor, cómo es su oficina, etc.).



* Si es posible **invitar a los hijos para que conozcan su lugar de trabajo** y a sus compañeros.



* **Llevar algo** de los hijos a su ambiente laboral (Ej. Tarjeta, dibujo, foto).



* Recordar **siempre** que la familia es lo primero.



* Establecer **horarios** que **no afecten** el tiempo familiar.



* Si lleva **trabajo para casa**, hacer **mesa de trabajo en familia**, mientras los hijos hacen tareas, los padres trabajan, pero **todos se involucran** en lo de los otros.



Priorizar los Compromisos familiares.



* **Conciliar con los jefes** un espacio para **llamar a los hijos.**



* Generar el **hábito** de **llamar a cierta hora.**



* Tener **detalles** para estar presente, aun cuando estén en el trabajo. **Notas en la nevera** o **las maletas** recordándoles lo mucho que los aman.



* **Desconectarse del trabajo** al llegar a casa.



* **Compartir con su pareja** las situaciones laborales que **le preocupan.**



* Hacer una actividad **distinta, especial, relajante.**



30

CIBERACOSO_

¿Cómo evitar que sus hijos sean víctimas?

El acompañamiento parental en el uso de las TIC resulta fundamental para proteger a los hijos del ciberacoso.

Por: Cristina Hennig Manzuoli*

Es importante hablar con los hijos de los peligros que se pueden presentar cuando interactúan en redes sociales virtuales.

Con el fin de estar preparados para orientarlos, es necesario conocer las redes en las cuales participan; tener claro el límite de edad para inscribirse (en la mayoría de los países está en 13 años), advertir a los niños sobre la información personal que se comparte por internet, dejar el computador en un lugar visible en casa, establecer un número de horas y horario de uso y, finalmente, configurar la privacidad de las cuentas.

¿Qué es el ciberacoso?

El ciberacoso se presenta como una conducta agresiva realizada mediante medios tecnológicos, como el celular o internet; es ejercida en el tiempo, por una o varias personas, contra una víctima que no puede defenderse fácilmente. Las consecuencias del ciberacoso suelen ser devastadoras para las víctimas, dada la posibilidad de réplica de la información difundida en la red en periodos cortos de tiempo, así como la imposibilidad de la víctima para defenderse, ya que ésta no tiene acceso para editar o borrar la información publicada.

¿Debería prohibirse el uso de redes sociales virtuales, a los hijos, para que no sean víctimas de acoso por estos medios?

La comunicación por medios tecnológicos llegó para quedarse. Redes sociales como Facebook, WhatsApp, Snapchat, entre otras, son utilizadas diariamente con un interés personal y laboral.

Ante su uso constante y frecuente, vale la pena cuestionarse: ¿nuestros hijos conocen y usan la seguridad necesaria para proteger sus cuentas y evitar ser víctimas de ciberacoso?

Actualmente en el país, no existen programas masivos de prevención, pese a que, los niños y jóvenes con edades entre 13 y 17 años tienen acceso a Facebook, una de las redes en la que más se fomentan las relaciones sociales y el intercambio de datos. Esta población representa un 23% de usuarios en ésta red social, según información de la Corporación Colombia Digital (2014). ●

Referencias

- Orduz, R. (2014). Corporación Colombia Digital. Recuperado de <https://colombiadigital.net/opinion/columnistas/los-numeros-de-las-tic/item/1594-ni%C3%B1os-j%C3%B3venes-los-mayores-usuarios-de-internet.html> 12 de junio de 2017
- http://canaltic.com/internetseguro/manual/41_cmo_proteger_tu_privacidad_en_las_redes_sociales.html Agosto 9 de 2016

*Docente y líder del Proyecto “Prevención del ciberacoso a través de la integración de TIC y el desarrollo de la competencia comunicativa” Universidad de La Sabana www.ciberespaciosseguros.com/



Es necesario mencionar algunos consejos para proteger la privacidad de los hijos en las redes sociales virtuales y evitar que sean víctimas del ciberacoso:

1. Nunca comunicar en las redes sociales sus datos personales o familiares
2. Aceptar solicitudes de amistad únicamente de personas conocidas. Existe una gran cantidad de perfiles falsos y es necesario protegerse frente a personas desconocidas.
3. Proteger su contraseña: no compartirla con otras personas y cambiarla frecuentemente.
4. Personalizar la privacidad de su perfil para decidir quién puede acceder a su información (fotos, datos de contacto, amigos, etc.)
5. Organizar sus contactos en listas. Esto es muy útil para configurar la privacidad por grupos de personas.

FAMILIAS DE HOY:

Padres, hijos y *smartphones*

Las dinámicas familiares se han visto influidas por los dispositivos móviles, donde el *smartphone* llega a ser casi un miembro más: en algunos casos puede ser un facilitador y en otros, la oveja negra; todo depende de la adaptación de las familias a la digitalización.

Por: Cindy Paola Pinzón Ríos*
Ignacio Osuna Soto**



De acuerdo con un reporte de Bank of America Trends in Consumer Mobility Report, cerca del 71% de los usuarios duerme al lado de su *smartphone*, y un 80% lo primero que hace al despertar es revisarlo durante aproximadamente 15 minutos. Se tiene como imaginario colectivo que el uso constante de dispositivos móviles es asunto de las generaciones más jóvenes, sin embargo ésta es una conducta transversal a todas las edades.

Según reportes de Nielsen, Ditrendia, y Think with Google, cerca del 45% de los niños entre los 10 y los 12 años cuentan con un plan de datos en sus celulares. El uso del *smartphone* entre los adolescentes de 13 a 17 años es del 78%; entre los 18 a los 34 años es del 87%, entre los 35 a los 44 años es del 96% y, aunque hacia el 2014 los mayores de 50 años se resistían a su uso (solo 65%), a finales del 2016 estos usuarios aumentaron hasta alcanzar casi el 80%.

Los hábitos de uso de los *smartphones*, son comúnmente catalogados como excesivos; según Mary Meeker's Internet Trends, un usuario puede revisar su *smartphone* unas 150 veces al día en promedio, y si se suman las veces que se revisa con las que se toca o mueve diariamente, esta cifra puede llegar hasta los 2.617. Un usuario promedio interactúa con su *smartphone* cerca de 170 minutos diarios, mientras que con el computador pueden ser 120 minutos; 110 minutos con la televisión y solamente 50 minutos con la tablet.

Lo anterior evidencia cómo los dispositivos móviles han replanteado la forma de interacción y han irrumpido en los hogares, generando una nueva dinámica entre las familias, abriendo debates sobre la pertinencia de compararle o no celular a los hijos, teniendo en cuenta factores como la edad (12 años es la edad promedio, en el mundo, de adquisición de *smartphones*), el tipo de



información a la que puede acceder, el tiempo de dedicación, así como la forma de control o monitoreo que pueden hacer los padres

La compra de un dispositivo móvil puede poner a los padres en jaque frente a su verdadera necesidad, debido a que quieren mantenerse en contacto con sus hijos pero temen que caigan en el exceso de información, en contenido no apropiado o mal uso del mismo. Es evidente la migración generacional en la que se pasó del televisor a los dispositivos móviles, siendo estos, hoy en día, el eje de la interacción social.

La compra de un dispositivo móvil puede poner a los padres en jaque frente a su verdadera necesidad, debido a que quieren mantenerse en contacto con sus hijos pero temen que caigan en el exceso de información, en contenido no apropiado o mal uso del mismo.

El equivalente actual a las reuniones en las salas del vecino a ver televisión, son las amistades virtuales que según un reporte de Think with Google giran en torno a la música (70%), el texting (69%), los videojuegos (68%), las redes sociales (63%), y los videos o películas online (60%). De esta manera, para los más jóvenes (menores de 19 años) tener un *smartphone* es símbolo de popularidad, puesto que facilita su integración, siendo este, como un *tótem* social.

De esta manera, para el uso de dispositivos móviles en edades jóvenes es acertado realizar un

cuestionamiento en conjunto, en el que padres e hijos reflexionen sobre la verdadera importancia de su adquisición y establezcan acuerdos. Para un uso moderado de los dispositivos móviles se debe partir del entendimiento de las actuales dinámicas sociales, teniendo en cuenta que el equilibrio y las decisiones guiadas son la base de una educación saludable, asumiendo como premisa que la principal forma de aprendizaje de los hijos es el ejemplo de los padres, que es reforzado verbalmente.

Uno de los principales retos a la hora de educar a los hijos en el buen uso del *smartphone*, es el seguimiento de “reglas familiares”, que propicien espacios libres de tecnología, de acompañamiento no invasivo, enseñando autocontrol y moderación.

Para fomentar el adecuado uso de los *smartphones* en los hijos, los padres deben evitar usar los teléfonos móviles como calmante en medio de paletas, como evasión de circunstancias difíciles o como premiación por buenos comportamientos, debido a que se puede entrar en dinámicas conflictivas en torno al uso de dispositivos móviles. Como por ejemplo que al tener buenas calificaciones se obtendrá un mejor *smartphone* o se tendrá acceso por más tiempo a su uso, cuando las buenas calificaciones son un deber-ser del trabajo meritorio y constante guiado por los padres.

El uso moderado de los dispositivos móviles es un reto para todas las generaciones. Las dinámicas familiares deben buscar un equilibrio en su uso y en el aprovechamiento al acceso de la información. El tiempo en familia es fundamental, mientras que el uso de dispositivos móviles, algo accesorio. Por ello no deben ser percibidos como una oveja negra sino facilitadores en la interacción. ●



* Investigadora del Departamento de Dirección Comercial y de Operaciones en INALDE Business School - Universidad de La Sabana.

** Profesor y director del Departamento de Dirección Comercial y de Operaciones en INALDE Business School - Universidad de La Sabana.



Especialistas en cirugía de ortopedia y traumatología

- Cirugías de reemplazos articulares: hombro, cadera y rodillas
- Reconstrucción de ligamento cruzado
- Trasplantes óseos

Cuidaremos de ti

Porque tienes
a los mejores
especialistas
a tu alcance

AGENDAS PREFERENCIALES CON:

ASEGURADORAS Y PÓLIZAS

MEDICINA PREPAGADA

PLANES COMPLEMENTARIOS

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

¿Cómo cuidar a un adulto mayor en casa?

La Dirección de Enfermería de la Clínica Universidad de La Sabana invita a reflexionar sobre las condiciones del envejecimiento humano y propone algunas acciones básicas de cuidado.

Ligia Patricia Arroyo Marles*



“Para 2015, la cifra de personas mayores de 60 años representó el 11 % de la población colombiana, es decir 5,2 millones de personas; para el 2020 se estima que ese porcentaje aumente al 12,5 %, que equivaldría a 6,5 millones de personas; y para el 2050 se proyecta en un 23 %; es decir, 14,1 millones de adultos mayores. (Estudio Nacional de Salud, Bienestar y Envejecimiento (Sabe))

Frente a esta proyección, La Dirección de Enfermería de la Clínica Universidad de La Sabana invita a reflexionar sobre las condiciones del envejecimiento humano y propone algunas acciones básicas de cuidado que incluyen la dimensión espiritual, emocional y física para favorecer la dignidad, la autonomía y la adaptación de los adultos mayores en casa:

1. Permita que, de manera continua, el adulto mayor esté vinculado al grupo familiar y, en lo posible, a actividades comunitarias.
2. Tómese el tiempo necesario para escucharlo; que exprese las opiniones con claridad y tranquilidad, evite que se aisle, permita que se relacione con amigos, vecinos y familiares.
3. Fomente, en el adulto mayor, pensamientos positivos sobre sí mismo.
4. Promueva rutinas de ejercicio con previa autorización del profesional de salud, invítelo a caminar y bríndele apoyo si es necesario.
5. Vigile los hábitos alimenticios del adulto mayor; estos deben incluir alto consumo de fibra, frutas, ver-

duradas y cereales; masticar lentamente los alimentos, disminuir el consumo de alimentos pesados en la noche, preguntar cómo prefieren la temperatura de los mismos, dar los alimentos nutritivos que más les guste, dejar que ellos lo escojan, entre otros, facilitará la práctica de hábitos saludables.

6. Haga de su hogar un lugar seguro. Mantenga la casa iluminada, incluya soportes necesarios; distribuya los muebles con amplitud suficiente que le permitan, al adulto mayor caminar; mantenga los pasillos, el piso y las escaleras, libres de obstáculos.

7. Para el cuidado de la piel, séquela muy bien después de cada baño, aumente la ingesta de líquidos si no hay contraindicación, aplique protector solar; use sombreros o sombrillas y consulte al médico en caso de cambios en lunares o aparición de manchas en la piel. ●

* Directora de Enfermería de la Clínica Universidad de La Sabana



CUÁNDO CONSULTAR A UN PROFESIONAL DE LA SALUD:

En caso de fiebre mayor de 38.0°C, o temperatura menor a 35.0 °C, vómito o diarrea persistente, desorientación, cambios del comportamiento y somnolencia, pérdida del apetito, dificultad para respirar y dolor en el pecho intenso y de inicio rápido.

DIPLOMADO VIRTUAL EN FAMILIA

Instituto de La Familia



HERRAMIENTAS PARA LA FORMACIÓN DE FAMILIAS FUERTES Y FUNCIONALES



OBJETIVO:

Ofrecer a los participantes conocimientos y herramientas para comprender la educación familiar y su importancia en el desarrollo y crecimiento armónico de cada familia en general y de cada persona en particular.

FECHAS DE INICIO
OCTUBRE 24 2017



DURACIÓN:

192 horas, en 16 semanas.
Cuatro cursos cada uno
con cuatro módulos.



METODOLOGÍA:

100% virtual.



DIRIGIDO A:

Padres de familia, profesionales en el ámbito humano y todas aquellas instituciones y personas interesadas en la dinámica familiar.

INSCRIPCIONES ABIERTAS

Informes e inscripciones:

- ☎ Teléfonos: (1) 8615555 Ext: 54533 - 54102 - 54302
- 📞 Celular: 3102198659 - 3103093462 - 3204940552
- ✉ instituto.familia@unisabana.edu.co
- 🌐 <http://www.unisabana.edu.co/instituto-de-la-familia>
- 📍 Instituto de La Familia - Universidad de La Sabana
- 🐦 @IFAUnisabana



Universidad de
La Sabana

Un buen comienzo para un buen futuro

www.aspaen.edu.co



	Preescolares mixtos	Colegios femeninos	Colegios masculinos
Barranquilla			
Bogotá	 		
Bucaramanga			
Cali	 		
Cartagena			
Manizales			
Medellín			
Neiva			
Barrancabermeja			

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.



Aspaen

C O L O M B I A