

# Apuntes de FAMILIA

Matrimonio

*Sí, acepto*

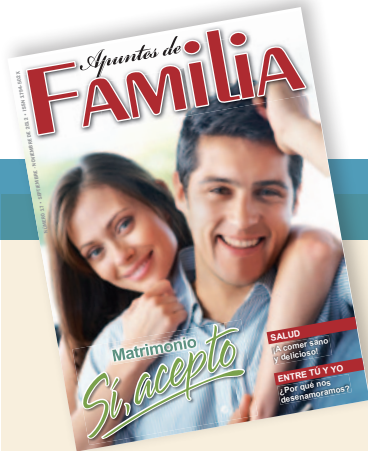
**SALUD**

¡A comer sano  
y delicioso!

**ENTRE TÚ Y YO**

¿Por qué nos  
desenamoramamos?





NÚMERO 17  
SEPTIEMBRE - NOVIEMBRE DE 2012  
ISSN 1794-502X

**DIRECCIÓN**  
Marcela Ariza de Serrano

**CONSEJO EDITORIAL**  
Marcela Ariza de Serrano, Ana Margarita  
Romero de Wills, Liliana Ospina de  
Guerrero, María del Pilar Arévalo Peña.

**COLABORADORES**  
Rafael Rubio, Enrique Barrueta,  
Álvaro Sierra, Francy Muñetones.

**COORDINACIÓN EDITORIAL**  
María del Pilar Arévalo Peña

**EDICIÓN**  
Dirección de Publicaciones Científicas  
Universidad de La Sabana

**SERVICIOS PERIODÍSTICOS**  
Aceprensa

**SUSCRIPCIONES**  
Universidad de La Sabana  
Instituto de la Familia  
Teléfono: 861 5555 Exts.: 1435-2417  
Campus del Puente del Común,  
Km 7 Autopista Norte de Bogotá,  
Chía, Cundinamarca, Colombia  
www.unisabana.edu.co

**CORREO ELECTRÓNICO**  
apuntesdefamilia@unisabana.edu.co

**DISEÑO Y PRODUCCIÓN**

IDEKO  
Calle 85 N° 22-73  
Tel: 4829595

**DIAGRAMACIÓN**  
Laura Torres - William Velásquez

**FOTOGRAFÍAS**  
Big Stock Photos  
Shutterstock Photos

**IMPRESIÓN**  
Grupo OP Gráficas S.A



# 10 ¡A comer sano y delicioso! Por respeto a la vida y al medio ambiente



# 14 Matrimonio, tan estimado, tan aplazado



# 26 ¡Siempre en contacto!

4 Editorial

5 Correo

6 Ella y él frente al trabajo

10 ¡A comer sano y delicioso!  
Por respeto a la vida y al  
medio ambiente

14 Matrimonio, tan estimado,  
tan aplazado.

18 Edición especial: la  
comunicación y factores de  
éxito en el matrimonio

22 Compartir el tiempo  
en pareja

24 ¿Por qué nos  
desenamoramamos?

26 ¡Siempre en contacto!  
Pero de manera eficiente

30 Libros

32 Cine

34 ¡Hola niños!

# ¿En qué estamos fallando?

Los matrimonios que acuden a asesoría preguntan: “*Nos gustaría que nos ayudara a pensar en qué estamos fallando. Los matrimonios que conocemos, y llevan más de 10 años casados, tienen muchos problemas... hay algo que no estamos haciendo bien.*”

En mi opinión, el amor no se improvisa. La capacidad de amar, requiere todo un proceso formativo, en el cual debemos aclarar ideas, afinar la sensibilidad para los valores, adquirir el poder de decidir y, lo más importante, comprometerse. En este orden de ideas, existen cuatro poderosas razones que deberían analizarse dentro de la cotidianidad:

En primer lugar, está la firme intención de permanecer fiel al otro. Intentando solucionar los problemas que se presenten, poniendo la cabeza para pensar en el “cómo” y el corazón para amar lo que tenemos. Si nos planteamos la separación ante la primera dificultad sería, sin luchar, estamos eligiendo la opción más fácil.

En segundo lugar, tenemos la comunicación verbal y no verbal que expresa esa decisión de salir adelante constantemente. Los gestos pueden ser de indiferencia o de interés, de ternura o de frialdad, de aprecio o de desprecio, de serenidad o de tensión, de ilusión por hacernos la vida agradable o de ganas de pelear... siempre seremos libres de elegir la manera de tratar al otro. Pretendemos que la convivencia sea fácil y suele ser, por lo general, difícil.

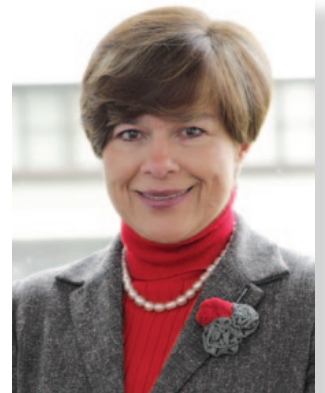
La capacidad de dar importancia a lo realmente importante, es el tercer motivo de análisis. Todos los días hay muchos detalles simples que podríamos

pasar por alto. Aspiramos a que el otro no tenga defectos que nos molesten, olvidamos que en nuestra condición femenina y masculina no pensamos igual, sentimos los problemas de modo diferente y, por lo tanto, actuamos diferente. Los esposos perfectos no existen. Los extrovertidos, simpáticos, alegres, intelectuales, profundos, serenos... todos los tipos de carácter tienen luces y sombras.

La cuarta y última razón, pero no por ello menos significativa, es la dedicación necesaria al trabajo. Cuando esta es excesiva, el tiempo para estar juntos es escaso. Destinamos pocos momentos a querernos, faltan ratos para descansar, para entretenernos. Todos tendemos a estar con quienes la pasamos bien, y si no es en el matrimonio, lo haremos fuera de él o haremos vidas paralelas.

De ahí que el matrimonio sea el tema central de esta edición de *Apuntes de Familia*. Varios son los artículos tratados por expertos, con puntos de vista que nos ayudan a identificar en qué podemos estar fallando, pero también, nos invitan a recordar que el matrimonio se construye día a día, es una obra de filigrana.

Que sea esta la oportunidad para comunicarles que, a partir de la próxima edición, tendremos como directora a Ana Margarita Romero, quien continuará con este proyecto maravilloso de promover la vida familiar. ¡Bienvenida! 🌸



**Marcela Ariza de Serrano**

Directora

[marcela.ariza@unisabana.edu.co](mailto:marcela.ariza@unisabana.edu.co)

## Yo tengo un amigo excepcional

Así es. Mi abuelo, a pesar de sus 78, se ha convertido en ese “parce” que está siempre ahí para escucharme y darme un consejo valioso y alentador. Doy gracias a Dios porque aún lo deja con nosotros y nos da la fortuna de poder seguir compartiendo su vida, sus experiencias y su compañía. Aunque sus fuerzas ya no son las mismas, a su ritmo, se empeña en robarle más días al calendario para alegrar el seno de nuestro hogar. Gracias a *Apuntes de Familia* por dedicar un artículo a enaltecer esa figura, muchas veces desdibujada, y tan poco reconocida con el falso argumento de que su camino ya está en la recta final. Para nosotros, él representa el ejemplo y la virtud de la paciencia.

JENNIFER ATEHORTÚA RAMÍREZ Y FAMILIA  
BOGOTÁ



## Matrimonio y sexualidad, lo que hay que saber

La separata sobre sexualidad, que nos tenía acostumbrados a destacar sus implicaciones en cada una de las etapas del crecimiento, nos sorprendió gratamente en la edición 16 con un enfoque especial sobre el matrimonio. Sin duda, nunca se agotarán las percepciones y puntos de vista de expertos que se dedican a explorar todo lo que el tema de la sexualidad tiene para enriquecer la calidad de vida de la humanidad. Y en las relaciones matrimoniales hablar del tema resulta aún más importante. Un gran mensaje para todos los que queremos aprender a ser mejores personas y convivir como pareja.

CRISTINA Y EDUARDO CORTÉS VENEGAS  
ESPOSOS, PROFESIONALES Y PADRES DE FAMILIA



## Eso que nos hace más humanos...

Gracias por destinarle el espacio que se merece a esa manifestación privilegiada como lo es la música. Hoy en día, que prolifera tanto “ruido” y lastimosamente se califica como nuevos géneros musicales, realmente hace falta leer y enterarnos que hay mucha gente que trabaja incansablemente para que las nuevas generaciones verdaderamente se apasionen por esta expresión que exalta los sentidos y enaltece el alma. Me uno a ese valioso pensamiento que nos dice que la música, pero la buena música, nos hace ser más humanos.

WILLIAM ARIZA JAUREGUI  
INGENIERO DE SISTEMAS, BOGOTÁ

## Una excelente recomendación

Con agrado encuentro en cada edición de *Apuntes de Familia* los mejores títulos para leer y aquellas películas que nos dejan una moraleja o enseñanza para un “buen vivir”. La variedad está a la orden del día y detrás de la recomendación se nota que hay expertos que se toman su tiempo para orientarnos a nosotros los lectores. Gracias por presentar una propuesta sustentada y seria en estas dos secciones de la revista, porque constituyen una opción para elegir sin temor a equivocarnos. Siempre disfruto su lectura.

ESTEBAN DE JESÚS TORRES R.  
DOCENTE, APASIONADO POR EL CINE  
Y LA LECTURA



# Ella y él

frente al trabajo

**Salarios en desventaja**



**POR RAFAEL SERRANO**  
**PERIODISTA ACEPRENSA**  
Artículo adaptado  
para *Apuntes de Familia*

**Atender a la familia sin perder terreno en el trabajo es difícil, pero mucho más para una madre que para un padre. La principal causa estriba en los condicionamientos de la maternidad.**

**E**n 1963, el presidente John F. Kennedy firmó la Ley de Igualdad Salarial que obligaba a pagar lo mismo a las mujeres y a los hombres por trabajos similares. Casi cincuenta años después, los demócratas y la Casa Blanca quieren impulsar otra ley para reforzar la igualdad de los sexos en las retribuciones. Motivos para aprobarla no faltan, aparentemente.

Aunque desde 1963 se ha reducido mucho la diferencia de salarios entre hombres y mujeres, en los últimos veinte años el progreso ha sido muy lento. Hoy, las mujeres ganan todavía, por término medio, un 18% menos por semana que los hombres. Y la tasa de actividad femenina se ha estancado.

Sin embargo, los economistas creen que la nueva ley serviría de poco, pues la discriminación explica solo una pequeña parte de la desventaja femenina que aún queda: menos del 9%, según la profesora Francine Blau (cfr. *The New York Times*, 13-06-2012). Las mujeres no ganan menos porque les paguen menos por el mismo trabajo, sino por tres razones especialmente: son más en los empleos peor pagados, trabajan menos horas y tienen menos continuidad en la carrera profesional.

En buena parte, eso responde a opciones tomadas por las propias mujeres, especialmente porque buscan los trabajos que les ofrecen

más facilidades para atender a la familia. Pero eso mismo indica que no hemos hallado una manera para que las mamás puedan cuidar bien a los hijos y a la vez desarrollar todo su potencial profesional. De modo que las mujeres ganan menos porque se dedican más al hogar, mientras los hombres están en la situación inversa.

Este es un problema general de Occidente, aunque aquí lo ilustraremos sobre todo con datos de Estados Unidos, donde está más estudiado. Baste decir que en la OCDE (Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos), la diferencia salarial media entre hombres y mujeres es del 17% en contra de ellas (OCDE, *Employment Outlook 2008*).

#### **ELLAS SON MÁS DONDE SE GANA MENOS**

Desde hace unas dos generaciones, las mujeres son la mayoría de los graduados universitarios. Deberían ser mayoría también en los trabajos que exigen más cualificación y dan más dinero, pero no es así.

Por ejemplo, los ingenieros ganan más que los profesores. Pues bien, en Estados Unidos, según un estudio de la American Association of University Women, las mujeres son solo el 18% de los ingenieros que se gradúan todos los años, y el 79% de los profesores.

Un caso similar es el mostrado en un análisis publicado en 1990 en el *New England Journal of Medicine* (NEJM). Entre los médicos

**Las mujeres casadas ganan menos que las que nunca se han casado, y las madres ganan menos que las mujeres sin hijos.**

jóvenes, los hombres ganaban un 41% más que las mujeres, básicamente porque ellas son muchas en medicina de familia o pediatría, y muy pocas en especialidades mejor pagadas, como cardiología.

#### TRABAJAN MENOS HORAS

El mismo informe del NEJM decía también que de los médicos jóvenes, los hombres trabajaban 500 horas más al año que las mujeres. Como dice el economista estadounidense Thomas Sowell en un capítulo de su libro *La economía: verdades y mentiras*<sup>1</sup>, las mujeres tienden más a los empleos con horario regular, y menos a los que piden horas extraordinarias abundantes e imprevisibles, como en los despachos de abogados, las consultoras, las gestoras de inversiones, la cirugía cardiovascular...



## Las mujeres son más en los empleos peor pagados, trabajan menos horas y tienen menos continuidad en la carrera profesional.

De ahí, como señala Sowell, aduciendo estadísticas del Departamento de Trabajo de Estados Unidos, que la diferencia entre hombres y mujeres es mayor en el salario anual (23,5%) que en el salario por hora (17,2%). Que las mujeres tengan una semana laboral más corta es una fuente muy importante de su desventaja salarial. Pues en los trabajos estresantes se paga más, y aunque se pagara lo mismo, la menor dedicación media de las mujeres mantendría la diferencia. Claro que uno duda entre compadecer a las mujeres por no tener puestos tan bien remunerados o envidiarlas por negarse a jornadas laborales absurdamente largas.

#### CARRERAS DISCONTINUAS

La tercera causa principal de la desventaja salarial femenina actúa a largo plazo. Tres economistas, dice el artículo del New York Times citado arriba, siguieron la trayectoria de tres mil titulados en MBA de la Universidad de Chicago. Al principio, los ingresos medios de las mujeres eran el 88% de la media masculina, y quince años después habían bajado al 55%.

La explicación está, especialmente, en que la carrera profesional de las mujeres suele tener interrupciones y reducciones de horario que apenas se dan en los

hombres. Por ejemplo, cuando los graduados en Yale cumplen 40 años, siguen en activo el 90% de los hombres contra el 56% de las mujeres. Dice Hewlett: *“Alrededor del 37% de las mujeres hacen un alto en algún momento de la carrera profesional, y la duración media de la interrupción es 2,2 años. Otras muchas reducen la velocidad, demorando intencionadamente el aumento de sus responsabilidades. El 36% de las mujeres altamente calificadas ha tomado trabajos de dedicación parcial durante algún tiempo, han rechazado ascensos o han elegido puestos de menor responsabilidad”*.

En consecuencia, al cabo de los años, ellas tienen menos experiencia laboral acumulada que los hombres de la misma edad. Esto perjudica sus posibilidades de ascenso, lo que a su vez se traduce en una desventaja salarial creciente con respecto al otro sexo. Esto, dice Sowell, debe de ser buena parte del “techo de cristal” que impide a las mujeres acceder a puestos elevados, a los que solo se llega tras larga experiencia.

#### EL EFECTO MATERNIDAD

La mayor parte de la desventaja salarial femenina obedece, pues, a diferencias de ocupación, jornada laboral y experiencia acumulada.

1. Thomas Sowell, *La economía: verdades y mentiras (Economic Facts and Fallacies)*, Deusto, Barcelona (2008), cap. 3: “Verdades y mentiras sobre el hombre y la mujer”.





Cuando se comparan hombres y mujeres de condiciones y circunstancias estrictamente iguales, dice Sowell, sale un caso en que ellas ganan más. Son las que tienen título universitario, trabajan a tiempo completo, tienen entre 40 y 64 años, no tienen hijos y no se han casado nunca: ganan de media 47.000 dólares anuales, 7.000 más que los hombres de las mismas características.

Sowell muestra que el matrimonio y tener hijos tienen efectos opuestos en las ganancias de hombres y en las de mujeres: los hombres casados ganan más dinero que los solteros en situación similar; en cambio, las mujeres casadas ganan menos que las que nunca se han casado, y las madres ganan menos que las mujeres sin hijos. Las madres, al dedicarse en general más a la familia y al hogar, permiten que sus maridos trabajen más fuera de casa, ganen más dinero y asciendan sin las interrupciones y recortes de jornada que retardan el progreso de ellas.

#### DISCRIMINACIÓN DE FONDO

Tales renunciaciones femeninas tienen su lógica. Desde el punto de vista individual, la mayor dedicación de la madre a atender la familia y las labores del hogar es un coste de oportunidad. Pero desde el punto de vista familiar, es una inversión en la carrera de él, de la que se benefician también ella y los hijos. (Claro que en caso de divorcio, se pierde, en parte, la inversión de la mujer en la carrera del marido y se hace efectivo el coste de oportunidad).

Además, el éxito profesional no es todo en la vida, y muchas mujeres concluyen que no vale la pena si es en menoscabo de la felicidad de tener hijos y criarlos. Y como esa es la opción libre de tantas que quieren ser madres, ante la dificultad de lograr la igualdad de salario y de oportunidades para ellas, una posible respuesta es simplemente renunciar a semejante meta, que en muchos casos no pare-

ce interesarles ante nada y por ningún motivo. Lo que no se puede permitir es la discriminación; pero si la desigualdad es consecuencia del distinto camino que toman las mujeres, no hay nada que objetar.

Aunque no haya discriminación directa, aún hay que preguntarse si las reglas del juego son justas para las mujeres. Supongamos que ellas deciden libremente, pero solo entre las opciones que efectivamente tienen. Si, de hecho, ser madre implica casi siempre rebajar las aspiraciones profesionales, se desincentiva la maternidad.

Cabe pensar, en fin, que existe una especie de discriminación de fondo, porque la organización del trabajo, su valoración social y su remuneración, los sistemas de promoción, están concebidos de forma que dejan en desventaja a las madres (y a los padres, pero de hecho en mucha menor medida). Todo eso es lo que se debería cambiar. #



SALUD

**¡A comer**  
sano y delicioso!

Por respeto a la vida  
y al medio ambiente



En la agricultura colombiana crece la práctica de métodos orgánicos para cultivar productos de máxima calidad, ciento por ciento nutritivos, libres de residuos tóxicos, que respetan el medio ambiente y conservan la fertilidad de la tierra. Esta ya es una opción de vida tanto para nuestro Planeta como para la humanidad.

La agricultura orgánica o ecológica se define como una forma de producción que va más allá de las técnicas convencionales, porque piensa tanto en el producto como en el consumidor y en la tierra que brinda los alimentos. Incluso, desde hace más de diez años es reconocida por expertos en biodiversidad y biotecnología de todo el mundo como “la oportunidad comercial del futuro”.

Sus más importantes beneficios radican en la posibilidad de cuidado que se le brinda al medio ambiente y, gracias a ello, los productos que ofrece son totalmente naturales y con todos los nutrientes necesarios para el cuerpo humano, porque no se utilizan insumos químicos.

Según Francy Muñetones, ingeniera forestal con maestría en

agricultura ecológica y gerente del mercado orgánico certificado más completo de Bogotá, Balú Alimentos Orgánicos, la filosofía de trabajo está basada en consentir la tierra para que, desde la semilla, se cultive con diferentes biotecnias a base de productos naturales, por lo general, fabricados en la misma finca, erradicando por completo el uso de insecticidas, fungicidas u otros químicos sintéticos. *“El esmero por respetar la tierra es total, porque la vemos como un ser vivo que si no se cuida deja de respirar y muere. Así, por ejemplo, mediante la rotación de cultivos y el empleo de abonos orgánicos evitamos su erosión y desgaste, las parcelas “descansan” y se preparan para que produzcan alimentos con los nutrientes necesarios para el bienestar del cuerpo humano”,* precisó.

POR MARÍA DEL PILAR ARÉVALO PEÑA,  
PERIODISTA  
maypearevalo@gmail.com

**El consumo de alimentos ecológicos es una cultura en crecimiento que busca enseñar a comer sano para ganar en calidad de vida y, de paso, proteger el medio ambiente.**

Detrás de todas estas bondades, señala la experta, están entidades certificadoras que respaldan y garantizan no solo la higiene de los procesos sino además la procedencia de la gran variedad de productos, tanto naturales como procesados, y les dan el aval de ser verdaderamente ecológicos. *“Elas se encargan de comprobar que nuestros productos tienen todas las características ecológicas y que el proceso que utilizamos para su producción cumple con las reglas que dicta la resolución N° 187 de 2006 del Ministerio de Agricultura y Desarrollo Rural. Son estos organismos los que inspeccionan las fincas y emiten el Sello de Certificación por tres años”*. En efecto, esta resolución contempla los parámetros de producción, conservación y comercialización para los productos ecológicos. Es un documento que enseña los principios, métodos y prácticas que se deben tener en cuenta para que sean identificados como ‘Producto Agropecuario Ecológico’. En la imagen, el Sello Único Nacional de Alimento Ecológico, que distingue a las tiendas o mercados previamente certificados.











Ministerio de Agricultura y Desarrollo Rural  
**ALIMENTO ECOLÓGICO**

Adicionalmente, existen las Normas Básicas para la Agricultura de IFOAM creadas por la Federación Internacional de Movimientos de la Agricultura Orgánica. Se trata de manuales con reglas y pautas que se deben cumplir para controlar el comercio y transporte de productos orgánicos. También están las Normas del CODEX ALIMENTARIUS, creadas por la Organización

Mundial de la Salud y la Organización de las Naciones Unidas para la agricultura y la alimentación (FAO) para desarrollar los reglamentos y los códigos que se deben atender para exportar productos orgánicos.

El gran objetivo es proteger la salud de los consumidores y asegurar unas prácticas de comercio claras.

### CONSUMIENDO ALIMENTOS ORGÁNICOS LOS BENEFICIOS SON REALES PORQUE:

-  Están libres de residuos tóxicos procedentes de pesticidas, hormonas, fertilizantes sintéticos, aditivos químicos y conservantes.
-  Poseen una mayor cantidad de proteínas, carbohidratos, vitaminas y minerales.
-  Son especialmente recomendados para terapias que ayudan en la curación del cáncer y otras enfermedades crónicas como la diabetes.
-  Suelen tener un sabor más intenso porque las plantas, en ausencia de agroquímicos, conservan su auténtico aroma, color y sabor.
-  Los alimentos orgánicos son aliados naturales para combatir el tránsito lento porque mejoran la digestión y eliminación de desechos; ya hay estudios que avalan la pérdida de peso al consumirlos en la dieta diaria.
-  Disminuyen los índices de enfermedades producidas por alimentos.
-  Las personas que optan por consumirlos, poco a poco, empiezan a desintoxicar su organismo, sienten el cambio y su cuerpo se los demuestra al funcionar mejor, tener mayor energía y vitalidad, mejor estado anímico... en conclusión, se sienten sanas.
-  En productos preparados también se está promoviendo la onda orgánica. Emparedados, wraps, jugos naturales, barras energéticas, ensaladas, cafés y té, todos orgánicos, pueden cambiar notablemente el estilo de vida de una persona.

### UN COMPROMISO QUE CRECE...

En Colombia, cada año aumenta el número de hectáreas limpias que se suman para complacer a los consumidores, tanto nacionales como de otros países, y que están en capacidad de pagar costos más altos por proteger su salud. *“Con gusto pagan lo que valen porque están convencidos de sus bondades y, sencillamente, ya entendieron que es una inversión en salud que bien vale la pena”.*

Sin embargo, considera la ingenera, la oferta aún no es suficiente. Países de Europa, Asia, América del Norte y Colombia, por supuesto, están optando cada vez más por este tipo de alimentos y los supermercados de grandes superficies no abastecen como debieran o, lo que es peor, algunos no cumplen con la exigencia de ser ciento por ciento ecológicos. Por eso, es prioridad que exista una mayor producción de alimentos ecológicos y que los mercados especializados aumenten en número para que la oferta sea consecuente con la demanda.

Con todo, en los mercados nacionales e internacionales han entrado a competir productos de esta naturaleza (ecológicos u orgánicos) y la variedad es cada vez mayor: frutas, verduras, frutos secos, café, cacao, hierbas, especias, aceites, endulzantes, cereales, carnes, lácteos, golosinas, huevos y alimentos procesados, ampliando de esta forma las posibilidades de venta para los grandes, medianos y pequeños productores locales.

*“Las tiendas ecológicas especializadas en productos saludables no son muchas y esto debe cambiar si en verdad queremos que la presente y las futuras generaciones ganen en calidad de vida. Es una posibilidad de comercialización realmente atractiva cuya premisa gana-gana se refleja en una importantísima cadena de valor, es decir, gana el productor, gana el comerciante, gana el consumidor y gana el medio ambiente”*, puntualizó Francy Muñetones. 🌱

**Las frutas y hortalizas orgánicas son consideradas un manjar en Alemania, Reino Unido, Italia, Francia, Estados Unidos y Japón. En estos países, la mitad de sus pobladores pagan sin reparo hasta un 40% más de lo que darían por productos que no son orgánicos.**

### PARA QUE EL NEGOCIO ECOLÓGICO SE DISPARE EN NUESTRO PAÍS...

- 🌱 Es necesaria la unión y organización de los productores para cubrir la demanda de alimentos que se están solicitando.
- 🌱 Es necesario que el productor cumpla con todas las normas que exigen los mercados nacionales e internacionales, y tomen conciencia de la importancia de atender a los requerimientos establecidos por las entidades certificadoras.
- 🌱 Es indispensable trabajar en campañas de sensibilización, promoción y divulgación de esta agricultura limpia para que el consumidor crea y compre con total confianza.



A young couple is shown in a close embrace, smiling at each other. The woman is on the left, with her hair in a bun and wearing a pearl earring. The man is on the right, smiling broadly. The background is a warm, light-colored wall.

# Matrimonio

## *Tan estimado, tan aplazado*

Un estudio en Estados Unidos indaga sobre la visión que tienen los jóvenes acerca de la unión en matrimonio y las revelaciones conducen a varios interrogantes. Si la aprecian, ¿por qué la aplazan?, ¿por qué crecen la cohabitación, el divorcio y los nacimientos extramatrimoniales sobre todo en parejas que no terminaron la secundaria?, ¿qué significado tiene para ellos el compromiso?



**E**l proyecto *Love and Marriage in Middle America*, auspiciado por el Institute for American Values, analiza la visión del amor y del matrimonio que predomina entre los estadounidenses sin estudios universitarios.

Una de las tendencias sociales más importantes que está remodelando hoy la institución del matrimonio en EE.UU. es el surgimiento de una “desigualdad matrimonial”. El sociólogo estadounidense W. Bradford Wilcox, director del National Marriage Project y profesor de la Universidad de Virginia, junto con Elizabeth Marquardt, ha contribuido a descubrirla.

El estudio que lanzó las tesis de Wilcox a los medios analiza los cambios familiares que están experimentando los estadounidenses que solo completaron la secundaria (*working class*, en inglés). Representan el 58% de la población adulta con estudios, frente al 30% de los que tienen estudios universitarios <sup>1</sup>.

Entre la muestra de personas sin estudios profesionales, los cambios familiares son notables. En los últimos treinta años, el porcentaje de hijos nacidos fuera del matrimonio pasó del 13% al 44%; la tasa de divorcio se mantuvo elevada (37%); y el porcentaje de mujeres de 25 a 44 años que habían vivido en parejas de hecho pasaron del 39% al 68%.

En ese mismo período, se observa un panorama muy diferente entre los universitarios. El porcentaje de hijos extramatrimoniales también sube, pero sigue en unos niveles comparativamente muy bajos (del 2% al 6%). Lo mismo cabe decir de la cohabitación, aunque aquí el porcentaje es alto (del 35% al 50%). Pero, sin duda, lo más llamativo es el descenso de la tasa de divorcio del 15% al 11%.

**POR JUAN MESEGUER VELASCO,**  
PERIODISTA ACEPRENSA  
Artículo adaptado  
para *Apuntes de Familia*

---

1. W. Bradford Wilcox y Elizabeth Marquardt. *The State of Our Unions 2010. When Marriage Disappears. The Retreat from Marriage in Middle America.* University of Virginia-Institute for American Values. Diciembre 2010.



**EL MATRIMONIO QUE NO LLEGA**

El estudio de W. Bradford Wilcox reúne entrevistas en profundidad a un centenar de jóvenes adultos de una localidad de Ohio, realizadas por los investigadores David y Amber Lapp.

*Julia y Rob conviven juntos sin casarse desde hace 12 años. Ella cuida de los dos hijos pequeños y, además, hace un curso on line sobre negocios. Él repara tejados en verano y transporta mesas en invierno. A los dos les gustaría casarse, pero la indecisión termina por imponerse.*

*Lo curioso es que ambos tienen en alta estima el matrimonio. Cuando los Lapp les llamaban al teléfono durante el mes que duraron las entrevistas, siempre saltaba el contestador con la misma canción: Love Like Crazy. La letra cuenta la historia de una pareja que se casa a los 17 años –mientras todos los de su entorno les llaman locos– y, al cabo de los años, acaban celebrando sus 58 años de casados.*

Para los Lapp, este hecho muestra de forma gráfica las actitudes paradójicas hacia el matrimonio de los jóvenes como Julia y Rob. Por un lado, expresa el ideal de siempre de la clase trabajadora norteamericana: la aspiración a una vida familiar estable. Por otro, la creciente indecisión que lleva a posponer e incluso a rechazar en la práctica el matrimonio.

*“La mayoría de las parejas con las que hablamos –explican los Lapp– aspiran al matrimonio o, al menos, a lo que ellos tienen en mente que es el matrimonio: amor, fidelidad, estabilidad y felicidad. Esto es coherente con las estadísticas nacionales que revelan que el 76% de los que tienen estudios de secundaria declaran que el matrimonio es ‘muy importante’ o ‘una de las cosas más importantes’ en su vida”.*

El problema –añaden– es que aunque los jóvenes de clase trabajadora sueñen con el amor, el



compromiso, la estabilidad y la familia, tienen una concepción del amor y del matrimonio que frustra esas aspiraciones. Y si bien es cierto que entran en juego otros factores como los económicos y sociales, esa inadecuada filosofía del amor y del matrimonio es lo que contribuye a forjar, según los Lapp, una “nueva normalidad” entre los jóvenes adultos que solo han completado la secundaria.



## COMPROMISO SÍ, PERO...

¿En qué consiste esta “nueva normalidad”? ¿Qué es lo que falla en la visión del matrimonio de la clase trabajadora? Para explicarlo, los Lapp recurren a los testimonios que les ofrecen las entrevistas realizadas en la localidad de Ohio.

*Ricky, de 27 años, es un padre no casado. Nunca ha creído lo suficiente en el matrimonio, pero ahora tiene fecha de boda a la vista. “El matrimonio, dice, es estar al lado de otra persona cuando te necesita en momentos difíciles; alegrándole la vida cuando está triste. Mejorando juntos el uno al lado del otro”. En otras palabras, para Ricky, explican los Lapp, el matrimonio es prestarse ayuda mutua y compañía.*

*Ricky, que se ha embarcado en varias uniones de hecho, rechaza de plano el divorcio. “Cuando me case, el divorcio ni se me pasará por la cabeza”. Quizá a esta decisión contribuye la experiencia del divorcio de sus tías, de sus tíos y de sus primos.*

De modo que Ricky también cree en el compromiso. Y, al igual que todos los que fueron entrevistados por los Lapp, considera que la fidelidad en el matrimonio es innegociable.

Aquí tenemos los tres rasgos que componen la visión del matrimonio de casi todos los entrevistados: ayuda mutua, compromiso y fidelidad. Pero a medida que profundizan en sus conversaciones, los Lapp descubren que estos rasgos están condicionados a una palabra mágica: felicidad.

## Para muchos jóvenes tres rasgos componen la visión del matrimonio: ayuda mutua, compromiso y fidelidad; todos condicionados a una palabra mágica: felicidad.

*Brandon, también de 27 años, aprecia el compromiso matrimonial... pero con posibilidad de devolución. “Si estás casado, pero crees que el matrimonio no funciona y no vas a luchar por él, no veo ningún problema en pedir el divorcio. ¿Qué sentido tiene amargarte la vida?”.*

### A LA ESPERA DEL PARTIDO 10

Los investigadores creen que la idea –bastante extendida entre los jóvenes de clase trabajadora– de que el compromiso matrimonial se puede romper cuando ya no se experimenta satisfacción va unida a una visión del amor centrada en el mito de la pareja perfecta. Un comentario habitual es el siguiente: “Si falta felicidad probablemente es porque te casaste con la persona equivocada o porque faltó amor al principio de la relación”.

*John, de 21 años, convive con su pareja. Dice que uno no sabe que ha encontrado a la persona adecuada “hasta que tienes la certeza 100% de que la otra persona será la que te hará feliz”. También Maggie, de 20 años, anda buscando al príncipe azul con el que aspira ser feliz toda su vida. Quizá nunca se han planteado que la pareja ideal no es un punto de partida sino de llegada.*

En esa búsqueda, las “emociones fuertes” ocupan un papel central y son identificadas como la esencia del amor. Si bien muchos de los jóvenes a los que entrevistaron los Lapp “reconocen los aspectos objetivos del amor –el cuidado atento de la otra persona, la fidelidad o la amistad–, tienden a ver los aspectos subjetivos como el indicador auténtico de que existe amor conyugal”.

A los investigadores del Instituto for American Values les sorprende que, en el transcurso de sus conversaciones sobre el matrimonio con estos jóvenes, apenas salen mencionados los hijos. Cuando sacan el tema, a menudo reciben respuestas como las de Ricky: “Claro que un niño necesita un padre y una madre. Pero eso no tiene nada que ver con el matrimonio”.

Con este último rasgo queda perfilada la “nueva normalidad” de la que hablan David y Amber Lapp al definir la visión del matrimonio que caracteriza a los jóvenes estadounidenses de clase trabajadora.

El matrimonio se concibe como una fuente de felicidad individual, que no está vinculada necesariamente a los hijos. Paradójicamente, la búsqueda de una pareja ideal con la que realizar este proyecto de felicidad acaba dando lugar a un período indefinido de cohabitación; un período de prueba donde, normalmente, terminan por llegar los hijos, las rupturas, las nuevas relaciones, pero no la boda. #

## ¿Qué tan dispuestos estamos para conversar?



Cuando el diálogo en el matrimonio marcha bien, es imperceptible. Pero cuando falla se generan grandes problemas que afectan a los esposos, a sus hijos, a sus vidas, y a su relación con los demás.

El siguiente cuestionario, elaborado por el experto familiar Enrique Barrueta, ayuda a detectar cuáles son esos aspectos de la comunicación entre los cónyuges que urge mejorar.

El test pretende distinguir cuatro niveles que es importante desarrollar en forma armónica:

1. **Comunicación cotidiana superficial:** hablar acerca de lo ordinario, de aquello que no afecta la intimidad, es decir, corresponde a la parte externa de los cónyuges. Por ejemplo, sucesos de la vida diaria, acontecimientos sociales, etc.
2. **Comunicación íntima superficial:** hablar de cosas que son íntimas y personales, pero que no afectan al núcleo de la persona. Por ejemplo, gustos, aficiones, sentimientos, etc.
3. **Comunicación cotidiana importante:** se dirige a todo aquello que es externo al matrimonio, pero importante por su trascendencia: educación de los hijos, trato entre ellos, etc.
4. **Comunicación íntima importante:** temas que pertenecen a la persona y a la pareja, y que afectan su núcleo de vida. Por ejemplo, exponer pensamientos acerca de sentimientos profundos, relación sexual, aceptación, etc.

### CONTENIDO:

Una prueba a nuestra capacidad de diálogo

Respuestas sinceras a preguntas concretas

Factores de éxito en el matrimonio

# Respuestas sinceras a preguntas concretas

Marque con una X el número de la respuesta que más se acerque a la realidad de su vida. Donde:

- 1: corresponde a nada      4: frecuentemente  
2: muy pocas veces      5: mucho  
3: algunas veces

1. ¿Dedico tiempo para conversar de la educación de mis hijos con mi cónyuge?

1  2  3  4  5

2. ¿Se cuáles son las preferencias políticas de mi esposo(a)?

1  2  3  4  5

3. Cuando me enfado... ¿puedo decir lo que siento?

1  2  3  4  5

4. Cuando digo lo que pienso... ¿me siento aceptado por mi cónyuge?

1  2  3  4  5

5. ¿Converso sobre la administración del dinero del hogar, sin discutir?

1  2  3  4  5

6. ¿Prefiero estar con mi esposa(o), más que con otra persona?

1  2  3  4  5

7. ¿Converso fácilmente los problemas de mi familia (padres, hermanos, amigos) con mi cónyuge?

1  2  3  4  5

8. ¿Converso con mi cónyuge de lo que me molesta de él o de ella?

1  2  3  4  5

9. Cuando tengo que corregir algo a mi cónyuge, ¿se lo digo con delicadeza y en el momento oportuno?

1  2  3  4  5

10. ¿Dedicamos tiempo durante la semana para conversar sobre lo cotidiano?

1  2  3  4  5

11. ¿Puedo expresar mis sentimientos en lo que se refiere a las relaciones íntimas con mi cónyuge?

1  2  3  4  5

12. ¿Sé dónde está mi cónyuge durante el día?

1  2  3  4  5

13. ¿Digo las cosas, aunque sepa que a él o a ella no le van a gustar?

1  2  3  4  5

14. Cuando conversamos de la educación de los hijos, ¿estamos de acuerdo y no nos enfadamos?

1  2  3  4  5

15. ¿Estamos de acuerdo con los permisos que damos a nuestros hijos?

1  2  3  4  5

16. ¿Evitamos las discusiones en temas importantes?

1  2  3  4  5

17. Si estreno alguna prenda de ropa, ¿mi cónyuge me dice cómo me queda?

1  2  3  4  5

18. ¿Sé de los problemas que tiene él o ella en el trabajo?

1  2  3  4  5

19. ¿Puedo hablar de todos los temas con mi cónyuge?

1  2  3  4  5

20. ¿Se cuáles son los programas de televisión que más le gustan?

1  2  3  4  5

## RESULTADOS

Sume la puntuación de las respuestas a las preguntas que corresponden a cada nivel, así:

1. Al nivel cotidiano superficial corresponden los números 2, 10, 12, 17 y 20. **Total de este nivel:**

2. Al nivel íntimo superficial corresponden los números 5, 6, 7, 18 y 19. **Total de este nivel:**

3. Al nivel cotidiano importante corresponden los números 1, 3, 9, 14 y 15. **Total de este nivel:**

4. Al nivel íntimo importante corresponden los números 4, 8, 11, 13 y 16. **Total de este nivel:**

Si en algún nivel de comunicación su puntuación total es menor a 15 puntos, significa que en esa área el grado comunicacional conyugal es deficiente y requiere atención. Por consiguiente, es muy importante establecer planes de acción concretos para que, entre los dos, haya consenso en las medidas que decidan tomar.

# Factores de éxito en el matrimonio

Por Álvaro Sierra Londoño - Profesor investigador del Instituto de la Familia

Muy al contrario de lo que piensan muchos, el matrimonio no es una lotería en la que una inmensa mayoría no gana o, para decirlo en términos más claros, pierde y solo unos pocos ganan, no porque hayan “pagado” más o realizado esfuerzos adicionales, sino porque simplemente tuvieron la suerte a su favor.

Cuando un hombre y una mujer deciden unir sus vidas para constituir una familia, los buenos resultados no son fruto del azar. En cambio, sí son una mezcla de buena preparación previa por parte de cada uno de los que decidieron formar una pareja, claridad sobre la decisión que tomaron, esfuerzo constante para superar los escollos que siempre se presentarán en su andadura y una inquebrantable voluntad de respetar los compromisos adquiridos, sean cuales fueren las circunstancias que los acompañen en su proceso.

El amor matrimonial es, pues, valor fundamental en la relación y una familia unida fuerte, sana y funcional es fortuna que todos desean. Mantener el primero y conseguir la segunda son, por tanto, realidades que por su particular e indiscutida excelencia reclaman un costo alto, por aquello de que “todo lo que vale la pena, tiene un costo”, tanto más alto o cuanto más apreciable sea el bien a conseguir.

Así las cosas, no deja de ser interesante, especialmente en la época actual, enunciar, así sea someramente, algunos de los factores que dan valor y solidez a la relación matrimonial, estando presentes aún antes de la boda y siendo clave las acciones o conductas que ya, dentro del matrimonio, garantizarán su éxito y permanencia en el tiempo.



# Al interior de una familia, los buenos resultados no son fruto del azar

## VALORES GENUINOS QUE AQUILATAN LA RELACIÓN DESDE SU INICIO


- Haber crecido en una familia que privilegió la unión y la solidez del vínculo matrimonial, aún en medio de dificultades y obstáculos de todo tipo.
- Provenir de una familia consciente de sus posibilidades educativas, y que siempre dio más valor a la formación familiar que a la educación formal.
- Haber buscado al futuro cónyuge entre personas afines con sus principios, sus valores, su forma de jerarquizar estos, y una clara disposición para compatibilizar todo lo anterior en un proyecto de vida común.
- Haber vivido un noviazgo en el que primaron el respeto, la sinceridad, la lealtad y una decidida voluntad de conocer al otro y dejarse conocer.
- Aceptar y valorar la familia del cónyuge en su singularidad, su esfuerzo por hacer de ese hijo(a) que entregan una verdadera obra maestra y su generosidad para cederlo a quien, no habiéndolo formado y llevado a un estado de suficiente madurez, sea quien se "lucre" de él o ella en el futuro. Afirmar esto no es desconocer que el matrimonio es mutua donación y que ambos aportan, sin restricciones, todo aquello valioso que han recibido de sus respectivas familias.
- Poseer la certeza, desde el comienzo mismo del matrimonio, de la importancia capital que entraña el dejar padre y madre para unirse al esposo(a) y configurar así una nueva e indivisible realidad que es la fuente misma de la autonomía, la libertad para autodeterminarse, y la autoridad para constituirse en un nuevo proyecto educativo que los cobija a ellos, a sus futuros hijos y a todos aquellos que por muy variadas circunstancias, ingresen a su órbita familiar.
- Tener ambos una muy clara y sólida formación doctrinal religiosa que alimente y sostenga un proceso de perfeccionamiento mutuo, no exento de dificultades y situaciones dolorosas.

## FACTORES DENTRO DEL MATRIMONIO QUE POSIBILITAN EL ÉXITO

- **Sentido de validez:** valorar a tal punto el matrimonio y la familia, que no se escatimen esfuerzos para garantizar su integridad y permanencia.
- **Sentido de responsabilidad:** estar ciertos de que todo saldrá bien, si cada uno cumple a cabalidad con aquello que entre en el ámbito de su competencia.
- **Fidelidad:** voluntad firme para sacar adelante los compromisos libremente adquiridos, a partir de una suficiente madurez que hace de este valor una gozosa afirmación de la libertad.
- **Beneficencia y benevolencia:** hacia el cónyuge como cimientos de un amar que no escatima esfuerzos para hacer del otro un ser cada día mejor; de tal manera que aquellos valores que alguna vez lo hicieron atractivo y amable, al incrementarse, sean garantía de un amor que crece con el tiempo.
- Hacer del proyecto matrimonial el fin último y primordial de la vida, con la certeza de que a este propósito se supedita la perfección personal, la felicidad... y la vida eterna.

Compartir un poco de tiempo...

¿Te animas?



**“Contra la fugacidad del tiempo hay que competir con la celeridad en el emplearlo sobre la brevedad de la vida”. (Séneca)**

**POR MARCELA ARIZA DE SERRANO**  
Instituto de la Familia  
marcela.ariza@unisabana.edu.co

**V**ivimos en un tiempo caracterizado por la prisa, la inmediatez y, muchas veces, por la falta de reflexión. Este estilo de vida, cada vez más común, está llevando a las personas al agobio ante la vida y el día a día y, lo que es peor, la mayoría cree que es irreversible y que no existe otra manera de vivir.

El agobio es una enfermedad del alma, cuya base es la falta de prioridades y la rigidez en lo que tenemos que hacer. Si no hay tiempo para dedicar a nuestro esposo o esposa, a los hijos o para hacer algo por los demás valdría la pena preguntarnos: ¿Estamos haciendo lo correcto? ¿Será que este tema no está dentro de nuestras prioridades?

Es verdad, tenemos un sinfín de cosas por hacer y en nuestra condición humana atendemos sólo un número limitado. Por tanto, es necesario ejercitar el orden para hacer lo que consideremos más importante; elaborar una lista de chequeo y, seguramente, no habrá duda en pensar que esa lista estará encabezada por nuestro cónyuge.

Pero lograr este propósito demanda de un compromiso importante: prestar atención a los peligros de una actividad excesiva. Esto es fundamental. Las ocupaciones y tareas que nos desbordan, suelen generar un gran sufrimiento al matrimonio y la pérdida de la idea de lo que es importante.

#### **DE LA INTENCIÓN A LOS HECHOS**

Empecemos por considerar, entonces, un tiempo para nosotros solos, como algo básico en todos los terrenos, incluso, en el económico.

Podríamos pensar. “*Con la cantidad de gastos que tenemos... ¿cómo?*” Es verdad, pero no se trata de un crucero por las Bahamas; basta con contemplar algo tan elemental como compartir y disfrutar un café... si no se puede más, cada matrimonio medirá sus reales y verdaderas posibilidades. La gracia y la magia de esto no radica en el gasto sino en el tiempo invertido.

Y cuando hay niños pequeños, seguramente la siguiente pregunta es *¿Y quién los cuida? ¡Otro gasto!... la niñera. “Porque así sea para salir a la esquina necesitamos que alguien los cuide”*. La respuesta puede sonar obvia, pero es así: si este es un inconveniente habrá que solucionarlo, y para intentarlo hay que poner en juego la creatividad: una tabla de quesos en casa, un *fondue* de chocolate, en fin... según los gustos.

Recuerden: lo importante es destinar tiempo diario para compartir los dos. Aunque sea poco, aunque no haya dinero, aunque tengan niños pequeños, aunque se lleve trabajo para hacer en casa, aunque... lo que sea. ¡Siempre se puede! Busquen ocasiones para sorprenderse, cuiden los pequeños detalles de cada día; estas son las batallas que, de ganarlas, blindarán su matrimonio y los harán felices.

¡Inténtenlo! Estar los dos solos en casa, caminar juntos, recordar cosas bonitas y hacer planes a futuro, fortalece una relación. La amistad entre marido y mujer se evidencia cuando hablan y son capaces de mostrar su intimidad, dándose a conocer y permitiendo que el amor se cultive y se abone. 🌱

# ¿Por qué nos desenamoramamos?

*“Me cuesta contestar a tu pregunta acerca de qué fue lo que me enamoró de mi marido. En estos momentos es como si todo se me hubiese desdibujado. Solo se me ocurre decirte lo que no me gusta de él y lo que me hace sufrir. Creo que me he desamorado...”*

Cuántas veces escuchamos este comentario en la asesoría matrimonial! Gastamos más energía en las crisis que en las posibles soluciones. En el panorama empresarial, en cambio, ante cualquier problema, nos sentimos a pensar, nos reunimos con consultores expertos en el tema en aras de vislumbrar luces para la búsqueda de correctivos.

En las crisis conyugales dedicamos mucho tiempo a quejarnos de las carencias, los defectos y las limitaciones del otro llegando, incluso, a un estado de bloqueo o de tristeza que nos impide dar los pasos acertados.

Afortunadamente, la inteligencia tiene un poder creador inmenso que hay que poner en marcha en toda situación problemática para encontrar la luz.

Ahora bien. ¿Qué nos lleva a desenamoramarnos? Las causas son tan múltiples y variadas, como diferentes y dispares son las parejas: infidelidades, decepciones, disparidad de caracteres, desencantos, inmadurez... pero podemos revisar las siguientes:

- 1. PERDEMOS LA CAPACIDAD DE ADMIRAR AL OTRO** - Sus compañeros de trabajo ven cualidades en él o ella que no somos capaces de valorar, porque estamos empeñados en descubrir solo lo negativo. Por eso se sienten mejor en el trabajo, pues allí encuentran personas que les valoran y les admiran... y eso se nota.
- 2. BUSCAMOS SOLUCIONES FUERA DE LA PROPIA PAREJA O CONSUELO EN LA PERSONA INAPROPIADA** - Somos poco prudentes a la hora de contar nuestros problemas más íntimos a compañeros de trabajo o amigos. Por eso, la persona en la que podemos confiar debe valorar mucho al otro. Las quejas y dolores que vayamos a transmitir, no deben dañar su imagen; el propósito debe ser seguir queriéndolo o queriéndola como hasta ahora.
- 3. NO SOMOS CAPACES DE ACEPTAR AL OTRO COMO ES** - Aceptar significa mostrarnos al otro para hacerle partícipe de nuestros sentimientos y conocer de verdad sus puntos de vista. Si somos capaces de cambiar la actitud, la rigidez en el modo de comprender la realidad y abrirnos a las necesidades del otro, comprendiendo cuál es su origen, alcanzaremos un mayor nivel de aceptación mutua.





**4. NO ESTAMOS DISPUESTOS A CAMBIAR COSAS QUE IRRITAN** - Hay personas que no son capaces de escuchar de su pareja qué es lo que realmente no soportan. No están dispuestas a hacer el esfuerzo que supone todo cambio.

**5. NOS INSTALAMOS EN EL ABURRIMIENTO** - La vida matrimonial se elige, no viene impuesta. Entonces, ¿Por qué no optar por hacer de ella una experiencia lo más divertida y alegre posible? Este modo de vivir es compatible con la responsabilidad del trabajo bien hecho y siempre perfecciona la unión. La rutina y la falta de tiempo para satisfacer a la pareja son enemigos del amor. Hay que buscar momentos a solas, mantener una comunicación

sana, tener mucha confianza y todas las actividades en común que sea posible.

**6. SOMOS CAPACES DE OBSERVAR CÓMO SE DERRIBA LA CONSTRUCCIÓN MÁS IMPORTANTE DE NUESTRA VIDA** - No hay nada más frustrante que tener éxito en la vida profesional y social y dejar que la vida personal se derrumbe.

Si bien es cierto que muchos matrimonios terminan ineludiblemente, también los hay que duran para siempre. Y el éxito de su prolongación en el tiempo radica en que tanto él como ella entendieron que amar es una habilidad que se fortalece día a día, una labor que se tiene que trabajar constantemente y con el compromiso de esposos de no desfallecer ante las dificultades. Estas

son algunas pautas esenciales que harán posible que el matrimonio permanezca enamorado: la capacidad de pensar en los “cómos” y actuar en consecuencia, acudir a la imaginación para crear espacios de intimidad y diversión, contar con una gran dosis de paciencia frente a los defectos y mantener viva la cualidad de no dramatizar para ganar ventaja. 🌱

*Para solicitar una cita comuníquese al teléfono 310 2003518 o al correo electrónico [instituto.familia@unisabana.edu.co](mailto:instituto.familia@unisabana.edu.co).*

**POR RAFAEL RUBIO**

Doctor en Derecho Constitucional, profesor titular y director del Grupo de Investigación sobre Participación y Nuevas Tecnologías en la Universidad Complutense de Madrid. Artículo adaptado para *Apuntes de Familia*.

Los avances tecnológicos ya modificaron nuestro modo de comunicarnos y el sentido de la propia comunicación. Es imperativo tomar ventaja.



Son muchos los que, desde hace tiempo, declaran que la comunicación está en constante cambio, pero no todos coinciden a la hora de señalar el verdadero sentido en que lo hace. No sólo se trata del modelo de negocio de los medios de comunicación, ni del replanteamiento de los hábitos de consumo de los distintos canales o de las posibilidades de convergencia de los mismos... La dinámica propia de las nuevas tecnologías impulsa a la comunicación hacia una lógica distinta.

Las redes sociales, la cara más visible de esta revolución, y otras aplicaciones tecnológicas comunicativas, son algo más que nuevas plataformas. Como señalaba Benedicto XVI en su mensaje con motivo de las XLV Jornadas de las Comunicaciones Sociales: «Las nuevas tecnologías no modifican sólo el modo de comunicar, sino la comunicación misma».

Para algunos, este cambio conduce irremisiblemente hacia la deshumanización de las relaciones personales, donde la comunicación se constituye como materia prima fundamental; para otros, estos nuevos medios permitirán el regreso a la esencia personal de la comunicación. En lo que todos coinciden es en las consecuencias que tales cambios suponen al plantear y gestionar las estrategias de comunicación.

En ese contexto, es preciso replantearse viejas costumbres para aprovechar los cambios e incrementar el impacto de nuestra habilidad para conversar.

**¡Siempre en contacto!**  
Pero de manera eficiente

## INTERNET NO ES UN LUGAR O UN MEDIO DE COMUNICACIÓN

Todavía son muchos los que identifican internet con un lugar poco real (virtual), en el que habita un tipo de personas singular (tradicionalmente conocidos como *frikys*). De ahí que se minusvalore lo que ocurre en la red. Internet no es un mundo paralelo y por ello menos importante que el mundo «real». Las cosas no «están» en internet, como no «están» en el teléfono. La red es sólo el canal que permite la conversación. Su difusión e impacto dependerá de la importancia o el interés del contenido.

En mi experiencia, algunos de los errores más frecuentes, consecuencia de desconocer este principio, son:

**1. Lo que pasa en internet, se queda en internet.** Nada más lejos de la realidad. Lo que se dice o aparece allí, se pone al alcance de millones de personas armadas con potentes buscadores, que todo lo encuentran, sin importar el sitio ni el momento dónde apareció.

**2. La información que me afecta me pertenece.** En la nueva comunicación se pierde la propiedad de la información. Es impensable tratar de frenar la divulgación de datos que nos afectan, aunque en ocasiones nos asistan razones legales. Por el contrario, cuando tratamos de evitar la difusión de determinada información, generamos un efecto inverso por el que a mayor oposición mayor eco y difusión. Es el conocido efecto *Streisand*.

**3. Engañar.** Si se piensa que internet es un lugar, se olvida que se debe vivir de la misma manera *online* y *offline*, pues realmente el mundo es el mismo. No es posible tratar de negar o eliminar cosas que han pasado en internet. Todo deja huella, las declaraciones desafortunadas, las imágenes, y no se pueden alterar pensando que nadie se dará cuenta.

**4. Cambiar la realidad con un tweet.** Internet genera una especie de microclima propio, que provoca la tentación de construir un perfil paralelo a la realidad, aprovechando la supuesta «virtualidad» del medio. Es como si en la red se pudiera decorar la realidad y construir un mundo tan feliz como irreal. Hoy es más fácil que nunca contrastar las palabras con los hechos y no se puede engañar a la realidad, ni siquiera en internet.



**No existe el off the record**

Cualquier persona es un medio de difusión masiva y puede llamar la atención. No hace falta que sea paparazzi, ni siquiera periodista, basta una persona indiscreta con un celular y afán de notoriedad para poner en peligro la reputación del que actúa «ahora que nadie nos ve».

La nueva comunicación desaconseja algunas actitudes:

- 1. Esconder los errores.** Hoy, tratar de encubrir los errores como estrategia de comunicación es asumir un riesgo con pocas probabilidades de éxito. La transparencia debe ser el principio para construir cualquier estrategia de comunicación.
- 2. Pensar que existe alguna opinión personal.** En la nueva comunicación no hay lugar para ella, pues lo que se escribe en las redes sociales es público y así se tratará. No sirve de nada pretender distinguir perfiles personales y profesionales o momentos serios y de asueto.
- 3. Pensar que nadie nos ve.** Hoy es muy fácil convertirse en altavoz o difusor de información en tiempo real. Cualquiera puede retuitear, compartir, reenviar. Uno puede sacar a pasear al periodista que lleva dentro, provocando que, cuando la información resulta relevante, la red ejerza su función multiplicadora que suele generar una reacción en el público.

**LA CANTIDAD DE INFORMACIÓN DESBORDA NUESTRA CAPACIDAD DE ATENCIÓN Y ASIMILACIÓN**

Los múltiples medios de comunicación y canales de “contacto” personal han provocado un exceso de información, donde lograr la atención se convierte en la puerta de entrada imprescindible para comunicar. La sociedad saturada de datos demanda información llamativa y los errores reúnen todos los ingredientes para ser las estrellas en esta sociedad del espectáculo. En este sentido, al comunicar se debería evitar:

- 1. Olvidar la estrategia.** El que la nueva comunicación sea conversacional, no implica perder el control del mensaje. Es imprescindible tener clara nuestra estrategia y objetivos y no dejarnos llevar por las ramas, que en el mundo de la sobreinformación suelen llevarnos muy lejos de nuestro destino.
- 2. Contar cosas irrelevantes.** No se trata de dar los buenos días, desear un buen fin de semana o contar que estamos en el supermercado; lograr la atención requiere contenido interesante, que aporte valor a nuestro público objetivo.

**3. Primar la cantidad de información sobre la calidad.**

La atención hay que ganársela y es necesario dar valor, generar interés. No basta con cortar y pegar, citar a otros (retuitear, compartir) de manera indiscriminada o actualizar el estado con grandes citas... En un entorno saturado de información, lograr la atención es condición *sine qua non* para comunicar.

**4. Pensar que lo importante son las buenas ideas y no las formas.**

La información en la era de internet entra por los ojos y el corazón, y aquellos datos que se cuidan de las formas llaman la atención de los medios, provocan reacción y amplifican lo atractivo.

**5. Pensar que hay un contexto o que lo puedes explicar.**

En internet no hay contexto y no lo puedes crear aunque exista, porque la gente no lo mira. Las cosas se abordan siempre desde una perspectiva parcial o con el contexto que le da aquél que lo comparte. A la hora de generar contenido es esencial pensar en cada pieza (post, video, tweet o actualización de estado) como algo independiente con sentido en sí mismo.

## LA INFORMACIÓN SE TRANSFORMA EN CONVERSACIÓN

La comunicación ya no es un simple envío de datos. Ahora se transmite en el contexto de distintas conversaciones en las que habitualmente no somos protagonistas. Podemos elegir entre enterarnos o no, entre formar parte de la conversación o quedarnos al margen, pero de cualquier manera la conversación se producirá. Los errores más frecuentes cuando esto se olvida suelen ser:

- 1. No escuchar.** Si no se escucha se corre el riesgo de repetir lo que ya se ha dicho, de hablar de un tema que a nadie interesa, de no conversar realmente.
- 2. No responder.** Cuando la información es conversación, si uno se calla pierde. Si partimos de la idea de que es mejor que hablen poco de nosotros y que sólo reaccionamos cuando se dice algo equivocado, estamos condenados al fracaso.

**3. Hablar únicamente a los nuestros.** El objetivo de una campaña en redes es llegar no sólo a los que nos siguen sino también a los descontentos y a quienes no nos apoyan. De poco sirven 200 mil seguidores si ya formaban parte de tu club de fans y se contentan con hablar entre sí.

**4. Hablar sólo de nosotros mismos.** La comunicación en red requiere contar con los otros, compartir lo que hacemos con los demás y disfrutar de lo que ellos hacen.

**5. Controlar la información.** Ya no es opción tener el control por la fuerza. La única forma de hacerlo es ofrecer argumentos atractivos, interesantes, con peso en forma y fondo, que seduzcan lo suficiente para compartirlo y aportar valor.

facebook

## NUEVOS TIEMPOS

El tiempo de respuesta ya no lo marca el diario del día siguiente, ni la próxima emisión del noticiero. Los tiempos de la información y de los medios son prácticamente inmediatos. A esto hay que añadir otro elemento que, aunque lo parezca, no resulta contradictorio: internet tiene muy buena memoria, un sistema de archivo fácilmente accesible en cualquier momento, aunque haya pasado mucho tiempo. Cuando cambia el ritmo de la comunicación se puede perder el paso y se debe:

- 1. Seguir adelante con nuestro plan, pase lo que pase.** Es necesario adaptarse a los nuevos tiempos de la comunicación con flexibilidad y capacidad de ajuste a las nuevas circunstancias.
- 2. Dar todos los asuntos por terminados.** Es preciso seguir atentos y no desactivar las alarmas porque cuando menos esperamos puede resurgir un tema que considerábamos olvidado.

Estoy seguro que no he podido abracarlo todo, ni en los principios ni mucho menos en los errores. Espero haber generado cierta reflexión y, por qué no, cierta conversación, sobre la comunicación y sus cambios. Si tuviera que resumir lo haría al recomendar ser rápido, fiable, fuente de información; tomar la labor con humor y no perder la perspectiva a largo plazo. 🙏





### El nacimiento

**AUTOR:** Alexéi Varlámov  
**EDITORIAL:** Acantilado (2009)  
**PÁGINAS:** 156

Una historia sutil, llena de ternura y delicadeza narrativa. Sus protagonistas, una pareja distanciada que ha concebido un hijo casi por distracción, renacen y se redescubren con la llegada de su hijo y el dolor ante la idea de perderlo. Varlámov nos habla, en esta novela conmovedora –enmarcada en una visión poco amable de la Rusia contemporánea– de la capacidad de transformación por el amor que «no conoce el miedo».

### La verdadera historia

**AUTOR:** Jennie Rooney  
**EDITORIAL:** Alfaguara (2010)  
**PÁGINAS:** 247

Stevie Sandford acaba de enviudar. A su avanzada edad y su recién adquirida soledad se une el insoportable peso de los secretos. Debería contarle muchas cosas a su familia, pero el pasado es doloroso y complicado de desentrañar. Mientras tanto, los recuerdos de Michael Royston yacen encerrados en una caja de zapatos, el único objeto que se llevó consigo al hospital donde pasará sus últimos días. A pesar de estar a las puertas de la muerte, nunca los ha compartido; no se le da bien expresarse con palabras, siempre prefirió el clic del código morse. Pero Anna, una joven ayudante sanitaria, tiene la paciencia –y la peculiar ternura– necesaria para extraerle su historia. Así que empieza a contarla.

### Ángulo de reposo

**AUTOR:** Wallace Stegner  
**EDITORIAL:** Libros del Asteroide (2009)  
**PÁGINAS:** 703

El historiador Lyman Ward se propone investigar la memorable historia de sus abuelos: una pareja de la alta sociedad que en la segunda mitad del siglo XIX abandona el lugar en el que ambos crecieron para instalarse en California, un territorio aún por civilizar. Conforme va profundizando en los recuerdos de su familia, Lyman Ward se da cuenta de la intensidad con la que el pasado ayuda a iluminar y comprender el presente. Basada en la correspondencia de una autora e ilustradora norteamericana, Mary Hallock Foote, esta obra retrata el esfuerzo que tuvieron que hacer las gentes del Viejo Mundo para enfrentarse a una nueva realidad geográfica, histórica y humana. Emocionante narración, considerada como uno de los mejores títulos estadounidenses del siglo XX.

### Cometas en el cielo

**AUTOR:** Khaled Hosseini  
**EDITORIAL:** Salamandra (2007)  
**PÁGINAS:** 382

Sobre el telón de fondo de un Afganistán respetuoso de sus tradiciones ancestrales, la vida en Kabul durante el invierno de 1975 se desarrolla con toda la pujanza y el colorido de una ciudad confiada en su futuro. Esta es la historia de dos padres y dos hijos, de su amistad y de cómo la casualidad puede convertirse en hito inesperado del destino. Obsesionado por demostrarle a su padre que ya es todo un hombre, Amir se propone ganar la competencia anual de cometas de la forma que sea, incluso, a costa de su inseparable Hassan, un hazara de clase inferior que ha sido su sirviente y compañero de juegos desde la más tierna infancia. A pesar del vínculo que los une, Amir se aprovecha de la fidelidad de su amigo y comete una traición que los separará definitivamente, perdiendo uno de los tesoros más preciados del hombre: la amistad.



### La felicidad conyugal

**AUTOR:** Lev Tolstói  
**EDITORIAL:** Acantilado  
(2012)  
**PÁGINAS:** 172

En esta obra, Tolstói nos habla del amor y del matrimonio a través de la historia de Masha y Serguéi. Nos permite contemplar su enamoramiento, el candor de los primeros momentos, la dicha de la intimidad compartida, así como las tempranas decepciones que dan paso al verdadero amor. Un texto sobre la generosidad y la ternura que subyacen en toda unión profunda.

### Reencuentro

**AUTOR:** Fred Uhlman  
**EDITORIAL:** Tusquets  
(2002)  
**PÁGINAS:** 122

Dos jóvenes de 16 años son compañeros de clase. Hans es judío y Koradin un rico aristócrata. Entre los dos surge una intensa amistad y se vuelven inseparables. Un año después, todo habrá terminado entre ellos. Es la Alemania de 1933, y tras el ascenso de Hitler al poder, Korandin entra a formar parte del ejército nazi, mientras Hans parte hacia el exilio. Años después, en Estados Unidos, Hans intenta olvidar el siniestro episodio que los separó amargamente, y en principio para siempre, pero será entonces cuando Hans reencontrará, en cierto modo, al amigo perdido. Esta pequeña obra maestra resurge hoy con la misma capacidad de conmover que cuando se publicó por primera vez en 1960. Su repentino e inesperado éxito le ha merecido ser finalmente traducida y leída en el mundo entero.

### Llenos de vida

**AUTOR:** John Fante  
**EDITORIAL:** Anagrama  
(2008)  
**PÁGINAS:** 157

Los Ángeles a comienzos de los años cincuenta. La década en que se construyó el mito del 'american way of life' (estilo de vida americano), la década en que los norteamericanos identificaron la prosperidad con los valores familiares y religiosos, la década en que todos los californianos de clase media querían una casa espaciosa en un barrio residencial; no ganaban lo suficiente para contratar a Franck Lloyd Wright, pero se conformaban con un rancho en forma de L. En una de estas casas, pero con termitas en la cocina, niebla tóxica, y un tráfico a cincuenta metros, vive un próspero guionista de la Paramount que a los treinta años ha renunciado a la rebeldía juvenil, ha sentado cabeza y va a ser padre por primera vez.

### Por favor, cuida de mamá

**AUTOR:** Kyung-Sook Shin  
**EDITORIAL:** Grijalbo  
(2011)  
**PÁGINAS:** 236

La novela se desarrolla a lo largo de cuatro partes narradas por cuatro voces distintas que revelan sus sentimientos ante la pérdida: la hija, una escritora que se pregunta si supo valorar el sacrificio de su madre; el hijo, que teme no haber vivido a la altura de sus expectativas; el marido, que se siente culpable por haberla dejado atrás, y la madre, una mujer humilde y generosa pero también con secretos y deseos escondidos. Llena de emoción, rica en sonidos, sabores y contrastes, una historia universal sobre la familia que desborda la ternura.

## ELENA, la vida en gris muy oscuro

**CLASIFICACIÓN:** mayores de 13 años

**DIRECCIÓN:** Andrei Zvyagintsev

**GÉNERO:** drama

Formidable película rusa del director de *El regreso* (2003). La cinta cuenta una historia desesperanzada, que se interroga sobre el sentido de la vida, donde la psicología de los personajes se traza con enorme talento. Zvyagintsev confirma sus notables cualidades como cineasta con este sólido *thriller* social, que retrata las tensiones e hipocresías de la actual sociedad rusa que –según él– ha perdido cualquier referencia moral. Y más preocupante aún es su visión de las nuevas generaciones, dominadas por el egoísmo hedonista. Sólo encuentra esperanza Zvyagintsev en el inocente bebé con que finaliza la película. La cinta alcanza niveles de excelencia y se oxigena en la antológica conversación en el hospital entre Vladimir y su hija Katerina.

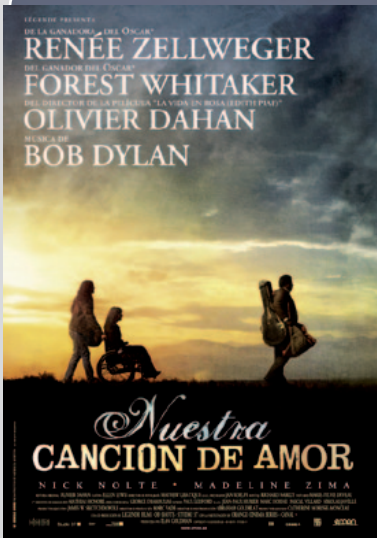


## Nuestra canción de amor

**CLASIFICACIÓN:** mayores de 13 años

**DIRECCIÓN:** Olivier Dahan

**GÉNERO:** comedia, drama



Esta película relata la historia de Jane, una excantante que se quedó parálitica tras un accidente y que ahora recibe noticias de su hijo Devon. A pesar del temor que le produce a Jane encontrarse con su hijo al cabo de unos años y afrontar su pasado, un amigo logra convencerla de emprender el viaje a través de Estados Unidos. A lo largo del camino y gracias a las personas que encontrarán en la carretera, Jane compondrá su canción de amor más bella. Una historia bonita de amistad y superación en la que el director logra crear la deseada atmósfera entrañable, a la que ayuda la partitura musical con canciones de Bob Dylan. El cineasta logra un medido equilibrio de sonrisas y lágrimas en un film sobre la amistad, que también trata las desgracias que acontecen en la vida, y que hay que saber encajar para seguir adelante.

## "Pequeñas estrellas en la tierra" Cada niño es especial

**CLASIFICACIÓN:** mayores de 13 años

**DIRECCIÓN:** Aamir Khan

**GÉNERO:** drama

Ganadora de 12 premios Awards. Maravillosa película india en versión original subtitulada que narra la historia de un niño con dificultades para el aprendizaje. El niño Ishaan vive en un mundo que no comprende su forma de ver las cosas. El rechazo del que es objeto, lo aísla a tal punto que se sumerge en su propia marginación. Todo cambia cuando lo ingresan en un colegio donde la disciplina está a la orden del día creyendo que el único problema de Ishaan es su actitud, pero la llegada de un nuevo profesor hará ver a Ishaan y a todos los que lo rodean la auténtica naturaleza e ingenio de un niño con ciertas limitaciones. Una película que deja una gran enseñanza, pues muestra la manera de tratar a un niño muy travieso, sólo con amor, creatividad y voluntad. Gracias a ello, y al maestro, el niño pasó de ser el peor estudiante a convertirse el mejor alumno del colegio. Una invitación a reflexionar sobre los errores que se cometen con un hijo o un alumno especial o que simplemente le cuesta desarrollar algunas habilidades.





## Pollo con ciruelas

**CLASIFICACIÓN:** mayores de 13 años  
**DIRECTORES:** Vincent Paronnaud, Marjane Satrapi  
**GÉNERO:** drama

Teherán, 1958. Desde que se rompió su amado violín, Nasser Ali Khan, uno de los músicos más famosos de su época, ya no tiene ganas de vivir. Al no encontrar un instrumento digno de sustituirlo, decide meterse en la cama y aguardar la muerte. Durante la larga espera, se sume en ensoñaciones melancólicas y alegres que le llevan a su juventud, a hablar con Azrael, el Ángel de la Muerte, y que le revelan el futuro de sus hijos... A medida que encajan las piezas del rompecabezas, el espectador empieza a descubrir el gran secreto de su vida: una maravillosa historia de amor que alimentó su genio y su música.



## Ballet de la Ópera de París

**CLASIFICACIÓN:** mayores de 13 años  
**DIRECTORES:** Frederick Wiseman  
**GÉNERO:** documental, musical

El Ballet de la Ópera de París es una de las mejores compañías de danza del mundo. Frederick Wiseman ha filmado todos los aspectos de la vida y obra de este monumento cultural institucional. Grabando todos los días los cursos, las repeticiones y ensayos, subraya la escuela francesa de ballet conocida por su énfasis en la rigurosa atención en la perfección de la técnica y la precisión del movimiento. En esta película el director elude cualquier referencia didáctica o pedagógica que llegue al espectador: no hay entrevistas, ni secuencias completas, ni miradas cómplices de los bailarines a la cámara. Así, consigue su propósito de ofrecer al desnudo el día a día de la escuela, desde la confección de los trajes en el taller de costura hasta los exigentes ejercicios de los diferentes bailarines y bailarinas, los consejos certeros que reciben o parte de sus espléndidas actuaciones finales. Solo para aficionados a la danza.



## Indomable

**CLASIFICACIÓN:** para todos  
**DIRECTORES:** Mark Andrews, Brenda Chapman  
**GÉNERO:** animación

De la mano de Disney y Pixar, una nueva historia se une a la tradición cuando la valiente Mérida se enfrenta a las costumbres, y desafía al destino para cambiar su suerte. Indomable (Brave), sigue el viaje de la heroica Mérida, hábil arquera e impetuosa hija del Rey Fergus y de la Reina Elinor. Decidida a forjar su propio camino en la vida, Mérida desafía una antigua y sagrada costumbre de los señores de la tierra: el enorme Lord McGuffin, el hosco Lord Macintosh y el malhumorado Lord Dingwall. Inadvertidamente, sus acciones desatan el caos y la furia en el reino, y cuando Mérida acude a una excéntrica adivina en busca de ayuda, ésta le concede un deseo malogrado. El consecuente peligro obligará a Mérida a descubrir todas sus habilidades y recursos -incluyendo a sus inteligentes y traviosos hermanos trillizos- para deshacer una bestial maldición antes de que sea demasiado tarde.





# ¡Hola niños!

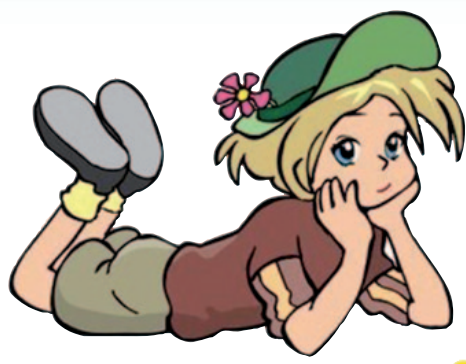
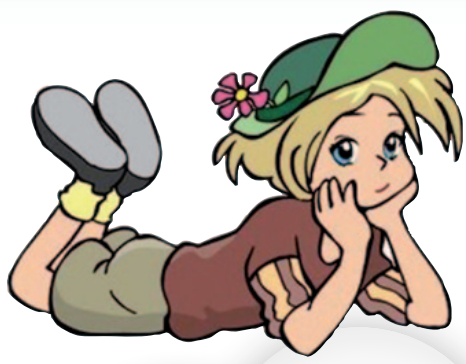
INFANTIL

○ Completa con números del 1 al 4. En cada fila, columna y cuadrado, sólo puedes escribir un número y no debe quedar repetido.

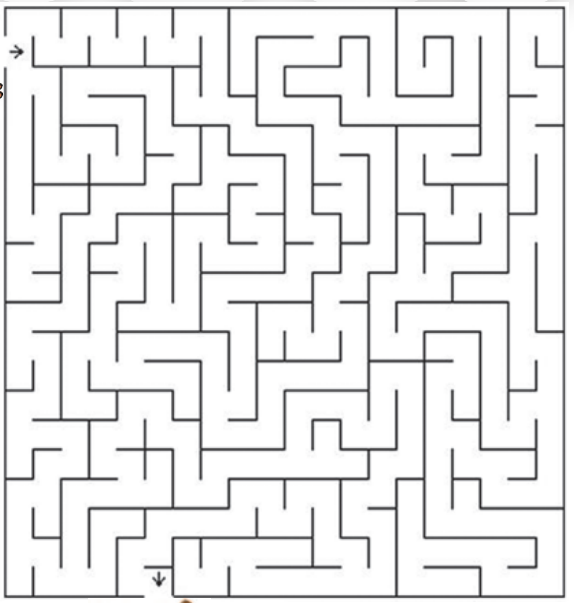
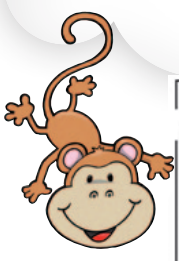


1	4		
3	2	1	
		2	3

El dibujante quiso duplicar la imagen de Mateo pero no le quedó igual. Encuentra seis detalles que olvidó y márcalos en el dibujo de la derecha.



Por estar saltando, Milo perdió su comida y tiene hambre... ayúdalo a encontrar el camino para llegar a ella.



Estos alimentos son esenciales para tener buena salud:

- CARNE
- FRUTA
- HORTALIZAS
- HUEVOS

- LECHE
- PESCADO
- VERDURAS

W	N	Ñ	G	K	Q	O	H	U	E	V	O	S	S	W
N	V	W	U	G	F	R	U	T	A	P	H	B	Q	P
K	B	Q	X	H	Y	J	O	Ñ	W	F	X	T	V	P
X	U	I	F	V	L	R	P	D	O	U	M	Y	E	M
H	S	P	G	I	L	G	H	Ñ	R	L	B	Q	R	Q
Z	Ñ	V	W	W	G	Y	L	E	C	H	E	A	D	Q
H	A	H	O	R	T	A	L	I	Z	A	S	P	U	I
K	L	T	D	J	K	M	A	C	H	W	A	T	R	K
J	J	J	L	V	W	C	J	V	N	M	F	Q	A	M
R	S	P	E	S	C	A	D	O	O	Ñ	Ñ	Z	S	X
H	W	Q	Z	G	H	R	L	S	O	O	R	V	W	I
Y	O	E	Z	E	J	N	Y	C	E	L	L	Y	T	N
X	V	G	B	K	L	E	V	N	Ñ	G	I	D	D	R
Ñ	L	F	J	G	H	H	O	N	A	Y	R	R	G	U
K	Y	U	J	Y	K	L	R	P	Y	X	W	C	Ñ	U

Servicio de

# Asesoría

## Personal y Familiar



**¿Obstáculos en la comunicación?**

**¿Conflictos matrimoniales?**

**¿Dificultades con adolescentes?**



Universidad de  
**La Sabana**

**INSTITUTO DE LA FAMILIA**  
[instituto.familia@unisabana.edu.co](mailto:instituto.familia@unisabana.edu.co)

Teléfono: (1) 861 5555

Celular: 315 307 90 39



## Un buen comienzo para un buen futuro.

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 la diferenciación y armonía de los dos géneros.

**EFQM**   
Shares what works.

 UNIVERSITY of CAMBRIDGE  
International Examinations  
Excellence in education

 **CORPADE NACIONAL**  
CORPORACIÓN NACIONAL DE PADRES DE FAMILIA PARA EL DESARROLLO EDUCATIVO

### **Barranquilla**

Aspaen Gimnasio Los Corales | [www.loscorales.edu.co](http://www.loscorales.edu.co)  
Aspaen Gimnasio Alta Mar | [www.altamar.edu.co](http://www.altamar.edu.co)  
Aspaen Preescolar Ocean Kids | [www.loscorales.edu.co](http://www.loscorales.edu.co)

### **Bogotá**

Aspaen Gimnasio Iragua | [www.iragua.edu.co](http://www.iragua.edu.co)  
Gimnasio de Los Cerros | [www.loscerros.edu.co](http://www.loscerros.edu.co)  
Aspaen Maternal y Preescolar Atavanza | [www.atavanza.edu.co](http://www.atavanza.edu.co)

### **Cali**

Aspaen Liceo Tacurí | [www.tacuri.edu.co](http://www.tacuri.edu.co)  
Aspaen Colegio Juanambú | [www.juanambu.edu.co](http://www.juanambu.edu.co)  
Aspaen Maternal y Preescolar Tayana | [www.tayana.edu.co](http://www.tayana.edu.co)  
Aspaen Maternal y Preescolar Entrevalles | [www.creaadvertising.com/web\\_entrevalles/](http://www.creaadvertising.com/web_entrevalles/)

### **Cartagena**

Aspaen Gimnasio Cartagena de Indias | [www.gimnasiocartagenadeindias.edu.co](http://www.gimnasiocartagenadeindias.edu.co)  
Aspaen Gimnasio Cartagena | [www.gimcartagena.edu.co](http://www.gimcartagena.edu.co)  
Aspaen C.E.I. Pepe Grillo Alborada | [www.pepegrillo.edu.co](http://www.pepegrillo.edu.co)

### **Manizales**

Aspaen Gimnasio Los Cerezos | [www.loscerezos.edu.co](http://www.loscerezos.edu.co)  
Aspaen Gimnasio Horizontes | [www.horizontes.edu.co](http://www.horizontes.edu.co)  
Aspaen Preescolar Urapanes | [www.preescolarurapanes.edu.co](http://www.preescolarurapanes.edu.co)

### **Medellín**

Gimnasio Los Pinares | [www.pinares.edu.co](http://www.pinares.edu.co)  
Aspaen Gimnasio Los Alcázares | [www.alcazares.edu.co](http://www.alcazares.edu.co)  
Aspaen Preescolar Carrizales | [www.carrizales.edu.co](http://www.carrizales.edu.co)

### **Bucaramanga**

Aspaen Gimnasio Cantillana | [www.cantillana.edu.co](http://www.cantillana.edu.co)  
Aspaen Gimnasio Saucará | [www.saucara.edu.co](http://www.saucara.edu.co)  
Aspaen Preescolar Yatay | [www.yatay.edu.co](http://www.yatay.edu.co)

### **Neiva**

Aspaen Gimnasio Yumaná | [www.yumana.edu.co](http://www.yumana.edu.co)  
Aspaen Gimnasio La Fragua | [www.lafragua.edu.co](http://www.lafragua.edu.co)  
Aspaen Preescolar Yumanitos | [www.yumana.edu.co](http://www.yumana.edu.co)

### **Barrancabermeja**

Colegio El Rosario (administrado)