

Apuntes de familia



Número 9

Diciembre de 2004

ISSN 1794-502X



Quince años del
Instituto de la Familia:
homenaje a Humberto Luján

La vida conyugal
cuando los hijos se van



Administración de Empresas
Administración de Instituciones de Servicio
Administración de Negocios Internacionales
Comunicación Social - Periodismo

Derecho

Enfermería

Ingeniería Informática

Ingeniería de Producción Agroindustrial

Ingeniería Industrial

Licenciatura en Pedagogía Infantil

Medicina

Psicología

PIU - Programa de Integración a la Universidad

Res. del Min. de Educ. Nal. No. 130-14-1-1980

Registros ICFES:

171146580002517511100 - 171146583061100111100 - 171143826581100111100
171143020701100111100 - 171143400001100111100 - 171146100732517511100
171140030002517511100 - 171146306202517511100 - 171146700421100111100
171143720021100111100 - 171146100001100111100 - 171141500001100111100

Adiós colegio

La competencia es dura, prepárate bien.

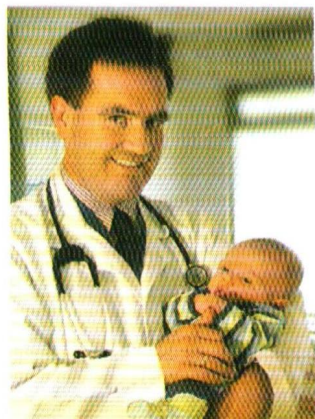


25
años

www.unisabana.edu.co



¡Estamos felices de la vida!... Ya nació nuestra sala de maternidad.

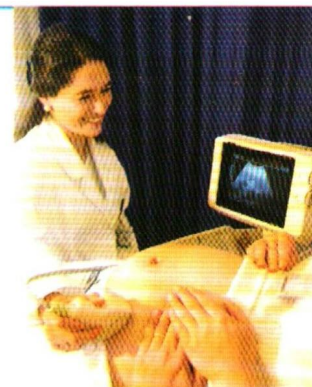


Presentamos con orgullo, una de las áreas más bellas de la Medicina y definitivamente una de las que más alegrías depara.

- Una completa sala de partos con moderna tecnología.
- Consultorio con un avanzado Ecógrafo.
- Dos camas de trabajo de parto con monitor fetal permanente.
- Ginecología 24 horas.
- Pediatra 24 horas.
- Enfermería permanente.
- Anestesia peridural.
- Anestesiólogo permanente durante el parto.
- Ecógrafo con DOPPLER 24 horas.

GINECOLOGIA

- Consulta y control ginecológico de rutina.
- Consulta especializada en:
Menopausia - Endocrinología ginecológica - Dolor pélvico - Patologías mamarias - Prevención, detección temprana y tratamiento de cáncer del cuello del útero.
- Cirugía ginecológica laparoscópica de baja, media y alta complejidad.
- Cirugía Ginecológica convencional.



Clínica Universitaria Teleton
Universidad de La Sabana

La Salud en Bogotá tiene un Norte



Universidad
de La Sabana

Importante: La Clínica atiende pacientes de Medicina Prepagada, De Eps, ARP, Aseguradoras de Salud y Particulares.

Autopista norte La Caro Km. 21 Chía Colombia PBX: 861 7777 - Citas Médicas: 3077077 info@clinicauniversitariateleton.com.co

Contenido

Editorial	5
Del corazón de HUMBERTO LUJÁN nació el Instituto de la Familia	6
Nuestros logros	10
La vida conyugal cuando los hijos se van	12
Trastornos ácido pépticos en el adolescente	19
Lo cotidiano, un motivo de virtud	23
Lo que va del estrés al desestrés	27
Apuntes culturales	32
Congreso Internacional de la Familia	34



ISSN 1794-502X Número 9. Diciembre de 2004

Dirección:
Consejo Editorial:
Colaboradores:

Marcela Ariza de Serrano
Marcela Ariza de Serrano, Martha Helena González Marulanda, Elsa Cristina Robayo Cruz
Alejandro Morales Cardona, Aquilino Polaina-Lorente, Elsa Cristina Robayo Cruz,
Jenny L. Molano Caro, Jesús Álvaro Sierra Londoño, Josefina De Arteaga de Durán,
Marina Echeverri de Hoyos, Saray Morales de Franco
Oficina de Publicaciones, Universidad de La Sabana
Elena María Ospina
Alejandro Morales, Elena María Ospina
Panamericana Formas e Impresos S.A.
Humberto Luján
Universidad de La Sabana, Instituto de la Familia
Tel.: 861 55 55, exts.: 1433 -1435 -1436
Campus Universitario del Puente del Común
Km 21 Autopista del Norte de Bogotá, D.C.
www.unisabana.edu.co
E-mail: instituto.familia@unisabana.edu.co

Edición:
Diseño y diagramación:
Fotografía:
Impresión:
En carátula:
Suscripciones:





A HUMBERTO LUJÁN, GRACIAS

Nos llena de satisfacción que, cuando cumplimos quince años de trabajo en favor de la familia y de la sociedad colombiana y latinoamericana, el Instituto continúe en pie de lucha por una causa que a todos compete y que usted, amigo lector, seguramente apoya sin reservas.

Sin embargo, tenemos que registrar una noticia dolorosa: el fallecimiento de Humberto Luján, primer director del Instituto, acaecida el 26 de octubre, en Rionegro, Antioquia.

Sin duda, hemos perdido un defensor a ultranza de la célula de la sociedad, pero hemos ganado en el cielo un intercesor de la institución más importante y próxima con que todos contamos: la familia.

Gracias a Humberto Luján, ese camino difícil al comienzo, es hoy una senda amplia y sólida. Su dinamismo inagotable y fe son su mejor legado. De ello dan testimonio quienes tuvieron el privilegio de trabajar a su lado y, más aún, todos aquellos que en el futuro se beneficiarán de los logros de este maravilloso materializador de sueños.

Desde los primeros días de labores del Instituto han sido muchos éxitos y, también, las frustraciones. De unos y otros hemos aprendido como es debido y siempre vivido con ese impulso optimista, pero muy realista, que le imprimió Humberto.

Muy de veras hemos de reconocer, con algo de sentimiento de culpa, no haber podido llegar más lejos, como él lo soñó. Revisando su proyecto inicial, todavía nos falta mucho por hacer. De manera que, con pena, aceptamos nuestras deficiencias y limitaciones, con la certeza de que muy pronto cumpliremos la meta por él propuesta en 1989.

Al agradecer el legado de Humberto Luján nos quedaríamos cortos si olvidáramos la generosidad de toda su familia y, sobre todo, de su esposa Gabriela, alma y nervio de la labor de Humberto en los orígenes de la orientación familiar en nuestro país y del Instituto.

Somos conscientes de que, con la revitalización de la familia, lograremos grandes avances en la convivencia social. Sin embargo, también, tenemos claro que la desarticulación de la sociedad debe su causa primera a la profunda crisis en que se debate la familia, razón por la cual nuestra labor debe ser reforzada, como en efecto lo estamos haciendo.

Sabemos, además, que nuestros esfuerzos deben apuntar a aquellas familias con dificultades. A las que se han visto afectadas, bien sea por la creciente independencia de los cónyuges, por la ambigüedad en la autoridad, por la dificultad para transmitir valores, por la separación, por el aborto o por la mentalidad anticonceptiva. Esto nos anima con solicitud para promover la familia y coadyuvar a su desarrollo y progreso.

Entre tanto, disfruten ustedes la lectura de esta edición, mientras llega la Navidad. Día en que Dios vuelve a nacer entre musgos y pesebres, figuras de barro y papel de plata; en el encuentro de las familias y en el abrazo de los amigos.

Que en esta Navidad cuando preparemos, como siempre, el pesebre, el mismo Jesús nazca en nuestro corazón.

¡Muchas felicidades!

MARCELA ARIZA DE SERRANO
marcela.ariza@unisabana.edu.co

Homenaje póstumo

"Yo creo que en la vida uno tiene misiones que cumplir y esta fue una de las mías", dijo Humberto Luján en su última entrevista, semanas antes de su fallecimiento, ocurrido en Rionegro, Antioquia, el 26 de octubre del presente año.

Del

CORAZÓN

de HUBERTO

LUJÁN

nació el Instituto de la Familia

Alejandro Morales Cardona
Comunicador social y periodista
Especializado en desarrollo
personal y familiar



Sin preparación académica, pero con la maestría que da la experiencia, le apostó al tema de los seguros y terminó en el más seguro y rentable de todos: en el de la familia. Después de un diplomado en la Universidad de Navarra, le propuso a la Universidad de La Sabana crear un instituto dedicado exclusivamente a este tema. Así nació el Instituto de la Familia, al que le dedicó alma y vida, hasta que el corazón, literalmente, lo sacara de allí.

La palabra recordar es en su raíz más íntima, pasar por el corazón y, quizá por ello, aunque este órgano a don Humberto Luján ya no le funciona como antes, aún le late con fuerza cuando en su acogedora residencia de Llanogrande (Antioquia), hace memoria de los orígenes del Instituto de la Familia de la Universidad de La Sabana, fundado gracias a su constante empeño. "Ya el corazón no me da, la presión está bajita y no la

pueden subir porque no aguanto. Hace 18 años me hicieron una operación de corazón abierto y luego vinieron dos intervenciones más. Con frecuencia me toca ir a chequeos médicos", explica mientras que uno, independiente de cualquier cardiopatía, descubre en él un corazón grande, el de un antioqueño visionario, ubicado en el lado de la vida donde todo es gestación, incubación, desarrollo, proyectos, posibilidades, inicio constante.

Aun cuando cursó apenas hasta segundo de bachillerato y realizó unos cursos de economía y otros de ventas, su capacidad lo llevó a posiciones destacadas. "Di tumbos, relata, estuve en el ejército como soldado raso cuando el 9 de abril, después manejé unas fincas de ganado en la Costa, luego viajé al Valle como encargado de una granja avícola de un tío hasta cuando un cuñado me llevó a Suramericana de Seguros y allá me coloqué como agente vendedor a comisión", cargo que estuvo a punto de abandonar por su desconocimiento del tema, pero Jorge Molina Moreno, alto funcionario y después presidente de la compañía, vio en él singulares dotes y le propuso enseñarle a cambio de que entrenara a los vendedores. Así fue. Era 1951, durante cuatro meses se metió en los archivos, estudió pólizas, tarifas, aprendió las condiciones generales del negocio y salió a recorrer el país. Manejó diversas oficinas y entrenó vendedores como se había comprometido, con tal desenvolvimiento que no tardó en ascender a jefe de ventas en Bogotá.

Nueve años después pasó a Seguros Bolívar, primero como promotor de ventas en Cali, luego jefe nacional y, tras la muerte del gerente en Medellín, Luis Pérez Vásquez, ocupó ese cargo durante 13 años.



Fue miembro de juntas directivas en varias empresas como la Nacional de Chocolates, Inversiones Aliadas, Pintuco y Ganadera Nacional; esto lo puso en contacto con hombres importantes de Antioquia, entre ellos José Gutiérrez Gómez, en ese entonces miembro de la Junta Directiva de Coca-Cola y a quien le solicitó la distribución de esta bebida para Urabá. Ahí nació la empresa que lleva su nombre: Humberto Luján y Cía., finalmente Toluján.

De igual manera, estuvo por varios años en la presidencia de la Corporación de Padres de Familia del Gimnasio Los Alcázares (Corpaf) y de Corpaf Nacional, donde tuvo la oportunidad de ver que "la generación de hoy día tiene poco conocimiento de cómo educar a la familia; estamos inmersos en una sociedad de consumo, hedonista y permisiva". Entonces, empezó a pensar en la orientación familiar.

Uno es hijo o padre siempre

Pero volvamos un poco atrás, a 1956, cuando estando en Bogotá se casó con doña Gabriela Gómez, a quien considera un regalo de Dios; compañera irrestricta sin una nota de queja, duda o reclamo; respaldo permanente en todas sus empresas, las cuales no hubieran sido posibles sin ella.

Doña Gabriela, por su parte, admira en él su tenacidad, el amor por su familia, el buen trato y el interés por el bienestar de ella y de sus hijos, y lo ve como un hombre preocupado por la descomposición que sufre la sociedad.

Juntos formaron un hogar ejemplar que ya cumplió 48 años, donde nacieron siete hijos (seis hombres y una mujer), todos profesionales, y que ahora se alegra todavía más con la presencia de 14 nietos y uno más por llegar y quienes constituyen el mayor tesoro de los Luján. "Los amigos son cosechas que se tienen por épocas; unos son los de la infancia, otros los del colegio, en la universidad cambian y en la edad adulta también, pero uno es hijo, hermano o padre siempre. La familia sigue siendo la misma, nunca dejará de serlo y, si se ha educado bien, estará unida en los momentos felices y en los que no lo

son tanto" dice don Humberto, mientras su hijo Ricardo agrega: "Nos insiste siempre en la unión familiar y nos enseña a valorarla. Cuando íbamos a elegir a nuestras esposas nos expresaba la importancia de buscar a alguien que compartiera los mismos principios, así sería más armónico todo y no se pasaría el tiempo discutiendo sobre lo fundamental".

En todo, una oportunidad

Es principio esencial en la vida que don Humberto ha mantenido sin desfallecer ante la adversidad. Siempre ve el lado bueno de las cosas y las oportunidades que traen. Es así como, en 1986, su corazón grande y generoso, donde algunos ubican la inteligencia, la voluntad y los afectos, sufrió un infarto que exigió operación inmediata y una incapacidad de dos meses, tiempo que de inmediato convirtió en periodo de reflexión. "Descubrí que había dedicado mis mejores años a buscar posición económica, a tener negocios, pero que, en realidad, no había hecho prácticamente nada por corresponder a Dios ni a la sociedad". Y agrega que, aunque llegó a sentirse limitado por su escasa preparación académica, recordó que en la etapa de preadolescencia de sus hijos, junto con su esposa, fue a la Universidad de Navarra, fundada bajo los auspicios de San Josemaría Escrivá, cuya principal preocupación fue la familia y "guiados por sus enseñanzas y orientación nos titulamos como orientadores familiares. Un diploma con el cual

"La familia sigue siendo la misma, nunca dejará de serlo y, si se ha educado bien, estará unida en los momentos felices y en los que no lo son tanto".



En 1956, don Humberto se casó con Gabriela Gómez, a quien considera un regalo de Dios, una compañera irrestricta.

estábamos muy contentos porque nos enseñó muchísimo sobre cómo dar educación a los hijos".

Vino entonces la idea de crear un centro de orientación familiar. Así nació Cofa (Centro de Orientación Familiar). Al proyecto se unieron Jorge Humberto Restrepo Londoño, recientemente fallecido, y su esposa Cecilia; Beatriz Londoño de Posada, Bernardo Vanegas y su esposa Ana María Araújo de Vanegas, quienes a la sazón vivían en España justamente como profesores en Navarra.

Cofa hizo algunos cursos y obtuvo reconocimiento. Sin embargo, los deseos de don Humberto eran lograr un mayor impacto en la sociedad. Entonces con doña Beatriz Londoño empezó a reunir amigos para animarlos a hacer el diplomado en España. El primer año viajaron 23 personas y el segundo fueron 15. De esta manera comenzaron a abrirse consultorios de orientación familiar. El movimiento tomaba fuerza. A esto se agregó el contacto con David Isaacs, vicerrector de esa Universidad quien,

junto con otros profesores, vinieron a Colombia a dictar cursos. "Fue un excelente principio porque hubo gran aceptación. Hicimos cursos en distintas ciudades comenzando por Bogotá y Medellín" anota

don Humberto, quien, además, veía la necesidad de que la tarea la compartieran una o varias instituciones educativas del país, pues era necesario que se proyectara en el tiempo, que tuviera una continuidad más allá del límite de la vida de su iniciador, así que comenzó a contactar universidades. Como dato anecdótico cuenta que en una ocasión el rector de una universidad, a quien le comentó sobre el proyecto, le dijo que ya un señor tenía un excelente programa y les facilitaba el material, que en últimas resultó ser el mismo que don Humberto trajo de Navarra y que estaba siendo dictado sin su autorización.

Promotor más que educador

Luego de esta experiencia, don Humberto decidió que la mejor opción era la Universidad de La Sabana, que tenía la misma orientación de la de Navarra y la de su fundador. La Sabana, después de analizarlo bien, aceptó la fundación del Instituto de la Familia con la condición de que fuera él quien dirigiera el programa. Esto le implicó dejar sus negocios e instalarse con su señora en la capital,

donde se encargó del Instituto por cerca de tres años, hasta cuando tuvo que hacerse una nueva intervención en el corazón y debió regresar a Medellín.

Empero, la distancia y sus dolencias no le impiden seguir con gran interés la proyección que el Instituto tiene: "Sigue siendo una de mis mayores ilusiones" comenta con nostalgia.

No es para menos, con el eslogan 'De Medellín para Colombia, de Colombia para Latinoamérica y de Latinoamérica para el mundo', llevó el Instituto a 14 ciudades del país entre ellas a Cali, Barranquilla, Cartagena, Santa Marta, Manizales, Bucaramanga y Armenia, así como a Perú, Ecuador, República Dominicana y Centro América.

Este era un trabajo extenuante que implicaba, por ejemplo, más de cien llamadas diarias para coordinarlo todo; sin embargo, estaba recompensado por la acogida absolutamente clamorosa, la sensibilidad extraordinaria, la receptividad total que encontraba, lo cual constituía para él, para doña Beatriz Londoño de Posada y el matrimonio Vanegas Araújo, que había regresado de España, y para María Eugenia de Llorente un gran estímulo para continuar trabajando por la familia.

El paso siguiente fue, entonces, fortalecer la parte académica y científica del Instituto. Actividad en constante perfeccionamiento.

De hecho, se editaron varios libros, fruto de investigaciones llevadas a cabo con rigor científico, y se articularon diplomados y especializaciones, que hoy son modelo en Latinoamérica.

Investigación y diplomado: ejes fundamentales

Y precisamente para don Humberto la investigación es una de las labores esenciales del Instituto que, además, debe proyectarse a mayor número de familias: "No quedarnos tanto en la cátedra magistral sino llevarlo a programas en la base, donde la gente del común reciba orientación, para que los padres comunes y corrientes, que tienen hijos y problemas que no saben cómo resolver, puedan recibir ayuda", enfatiza y agrega que precisamente el diplomado debe promocionarse más pues no exige una formación profesional previa. Así, amas de casa, mamás y hombres deseosos de ser buenos padres, que ahora están confundidos ante la avalancha de consumismo y hedonismo, aprenderán a resolver los conflictos y proporcionarán a sus hijos una buena educación para que lleguen a ser personas de bien, en todo el sentido de la palabra, que busquen la perfección y la felicidad, cosa que solo puede lograrse con fundamento en un ambiente familiar sano. Para él, la universidad tiene la responsabilidad de promover la orientación familiar desde la base.

De igual manera, don Humberto considera que el trabajo de la mujer en el hogar debe ser reconocido en toda su dimensión, con el fin de que ésta no se sienta subvalorada, pues ha descuidado la familia en pos de una competencia que la aleja de su papel principal. "Digo esto no porque no crea que no deba cultivarse" y agrega que lo que sucede es que "no le damos a la mujer el crédito merecido cuando hace ese trabajo tan agotador

que es el del hogar. Preguntémosnos: ¿qué es más importante, hacer una empresa o educar al que la hace? No hay reconocimiento para ellas; al esposo le hacen honores mientras a ellas ni las escuchamos. El día que tengan estímulo en ese sentido volverán como antes a ser reinas de la casa, verdaderas madres. Esto desde luego lo digo generalizando porque por fortuna todavía queda un buen núcleo de hogares donde Dios preside y las virtudes se cultivan con esmero".

La empresa más importante

Así percibe el Instituto de la Familia el hombre que le dio impulso. "Nos llena de orgullo, dice Ricardo Luján, porque mi padre se dedicó al Instituto de la Familia como a la creación de la empresa más importante, para que perdurara en el tiempo y sin celos de que alguien más pudiera liderarlo. Demandó de él muchos recursos, tiempo y esfuerzo con el respaldo de mi madre. O sea que estaba bien soportada la tarea".

A sus 76 años don Humberto expresa con satisfacción: "Yo creo que en la vida uno tiene misiones que cumplir y esta fue una de las mías". Sueña con viajar pero por razones de salud está circunscrito al espacio de su hogar. Hasta hace poco organizó y disfrutó de una tertulia que mantuvo por seis años ininterrumpidos y que realizaba en su casa y luego en el Club Campestre de Medellín, en la sede de Rionegro. Su corazón le limita ahora sus actividades, pero no por eso le pone cortapisas a sus sueños y realizaciones. ■

NUESTROS LOGROS

Investigaciones, diplomados, especializaciones, asesoría personal y familiar, publicaciones, convenios con centros de educación superior y participación en seminarios, foros y congresos nacionales e internacionales son las principales actividades que, durante quince años, ha desarrollado el Instituto de la Familia.

Proteger, promover y educar a la familia como núcleo primario de la sociedad y ámbito formativo, por excelencia, del ser humano, a través de la investigación, la docencia y la proyección social, sobre la base de una concepción cristiana de la persona y de la vida.

Esta es la misión que inspira el Instituto de la Familia. Una misión difícil, pero no imposible, a la que le han apostado todos sus colaboradores.

Compromiso que se traduce en programas de educación no formal, en diplomados y en especializaciones, en convenios con universidades e instituciones interesadas en el tema, en consultorías y asesorías personales y familiares, y en publicaciones de textos y libros, fruto de profundas investigaciones.

Sí, porque cada hombre o mujer que trabaja en el Instituto de la Familia se compromete con la visión de éste, cual es consolidarlo como una unidad líder en investigación, docencia y proyección social en Colombia y en el exterior.

El resultado de su constancia se traduce en 1.607 graduados en Orientación Familiar, el primer programa académico del Instituto, avalado por la Universidad de Navarra. De esa cantidad de alumnos, 590 fueron extranjeros (ecuatorianos, peruanos y uruguayos). Este programa se impartió hasta 1994.

Otra de las actividades académicas de gran acogida ha sido el Diplomado en Familia. Sustentado en una profunda investigación, sus resultados no solo se reflejan en los 1.788 estudiantes nacionales y extranjeros graduados, sino en la colección *La Aventura de Educar*, una serie de 7 libros, cuyo contenido analiza el desarrollo, rol y comportamiento de cada uno de los miembros de la familia desde la edad preescolar hasta la edad adulta.

Y como respuesta a los cambios vividos por la familia en los últimos tiempos, el instituto estructuró el diplomado en Liderazgo Familiar Comunitario, que estudia los desajustes y la conflictividad que viven hoy los hogares y que son mal interpretados, minimizados o manipulados. Desde 2000 a la fecha se han graduado 729 estudiantes de la localidad de Suba en Bogotá..

Las especializaciones

Ante la acogida de los anteriores planes de estudio y las múltiples inquietudes de alumnos y exalumnos, se articuló la Especialización en Desarrollo Personal y Familiar, fruto de un análisis interdisciplinario de la familia, desde las perspectivas de las ciencias humanas y experimentales.

Dirigida a profesionales de distintas disciplinas, esta especialización ofrece una visión sistemática e integral de la familia, basada en cinco áreas científicas, organizadas a través

de 19 asignaturas. Su equipo docente está integrado por profesores de las facultades de Derecho, Ciencias Económicas y Administrativas, Medicina, Psicología y del Instituto de la Familia, de la Universidad de La Sabana. Desde su creación, en agosto de 1999, a la fecha se han graduado 449 profesionales de Armenia, Bogotá, Bucaramanga, Cartagena, Cúcuta y Medellín.

Los convenios

Otra de las actividades que permite visualizar la proyección del Instituto de la Familia son los convenios con universidades y entidades interesadas en capitalizar la experiencia de la Universidad de La Sabana en este tema. Algunas de las organizaciones con las que se ha establecido convenio son:

- Universidad Estatal de Ponta Grossa, Brasil. A este centro de educación superior el Instituto de la Familia presta asesoría docente en el marco del postgrado Latu-Sensu.
- Grupo de investigación HUM 495 de la Junta de Andalucía, España. El acuerdo con este grupo estipula el fomento de la investigación y la formación profesional entre Bogotá y Málaga, España.
- Con los siguientes centros universitarios el acuerdo es de colaboración académica, para el desarrollo de la especialización:
 - Administración Pública ESAP, Cúcuta.
 - Corporación Universitaria Tecnológica de Bolívar.
 - Universidad del Quindío.
 - EFYS, Perú

Congresos y seminarios

Consciente de la trascendencia del tema y de su protagonismo en el ámbito nacional e internacional, el Instituto ha presentado sus aportes y experiencias en más de quince eventos nacionales e internacionales, en los cuales se ha evidenciado el liderazgo y compromiso de la Universidad de La Sabana con la sociedad colombiana y latinoamericana.

En sus 15 años ha organizado 2 congresos internacionales de familia, cuyos temas centrales fueron:

- La Humanización de La Educación. Año 1994.
- La Afectividad: Un Camino al Interior de La Persona. Año 2003

En agosto de 2005 realizará el 3er Congreso Internacional de Familia, cuyo eje central será la Figura del padre en el desarrollo afectivo de los hijos.

No menos importante es la misión del Instituto al interior mismo de la Universidad, donde al lado de asignaturas de pregrado que sensibilizan al estudiante frente a temas de formación personal y familiar, se realizan múltiples actividades con toda la comunidad universitaria, desde la asesoría individual hasta los cursos de formación continuada.

CONSOLIDADO

PROGRAMA	EGRESADOS
Orientación Familiar	1.607
Diplomados	
Diplomado en Familia	1.788
Diplomado en Liderazgo Familiar Comunitario	729
Diplomado: Un Nuevo Paradigma para la Educación Sexual	60
Especialización en Educación y Asesoría Familiar. 1996-2000	297
Especialización en Desarrollo Personal y Familiar. 2001-2004	152

CONVENIOS

ENTIDAD	DETALLE
Convenio con la Universidad del Quindío	Convenio de Colaboración Académica, para dictar la Especialización en Desarrollo Personal y Familiar
Convenio con la ESAP, Cúcuta	Convenio de Colaboración Académica, para dictar la Especialización en Desarrollo Personal y Familiar
Convenio con la Corporación Universitaria Tecnológica de Bolívar, Cartagena	Convenio de Colaboración Académica, para dictar la Especialización en Desarrollo Personal y Familiar
Convenio con la Universidad Estatal de Ponta Grossa, Brasil	Convenio de Colaboración Académica, para la implantación del curso de postgrado "Lato-Sensu" en Desarrollo Personal y Familiar
Convenio con Publilegis S.A.	Convenio mediante el cual se autoriza a Publilegis S.A. reproducir textos de la serie de 7 tomos <i>La Aventura de Educar</i> , preparada por profesores del Instituto de la Familia. Las reproducciones son utilizadas como parte del contenido de la <i>Guía Clase Escolar</i> editada por Publilegis.

CONGRESOS

	Tema	Ciudad y Fecha
Primer Congreso	Educación, Familia, Escuela. Retorno a la humanización	Bogotá, 22-25 de agosto de 1994
Segundo Congreso	De la Afectividad al Corazón. Un camino al interior de la Persona.	Bogotá, 28 y 29 de agosto de 2004

PUBLICACIONES

- Educación de la Afectividad
- La Aventura de Educar - Persona y Familia en el Mundo Actual
- La Aventura de Educar - Edad Preescolar
- La Aventura de Educar - Edad Escolar
- La Aventura de Educar - La Pubertad
- La Aventura de Educar - La Adolescencia
- La Aventura de Educar - La Juventud
- La Felicidad Conyugal. Un Proyecto de Vida
- Apuntes de Familia No. 8, junio de 2004



Cuando los hijos se van de la casa para construir sus propios hogares, y los esposos se convierten en "adultos mayores", es cuando se habla del "nido vacío", de la soledad del matrimonio, de los espacios colmados de recuerdos y de la crisis de la adultez. Pero también es la etapa en la que el afecto, el respeto, el compromiso, la solidaridad, las tradiciones y las virtudes en los que se forjó la familia, los que le dieron identidad, posibilitan un envejecimiento sereno, en el que los nietos también tienen su protagonismo.

La vida conyugal cuando los hijos se van

Aquilino Polaino-Lorente

Catedrático de Psicopatología.
Director del Departamento de Psicología
de la Universidad San Pablo-CEU
Madrid, España
aquilinopolaino@terra.es



La vida familiar varía mucho a lo largo del tiempo. Es cierto que dispone también de una estructura que se trenza con el número de hijos y la edad de éstos, con el modo en que se articulan las relaciones entre las personas, con el estilo de educación y con los papeles asumidos por el padre y la madre, entre otros aspectos.

Esas estructuras son las que permiten vertebrar y sostener el peculiar talante que caracteriza a una familia en concreto y la diferencia de otra. Y es por esa manera de ser que los miembros de la familia distinguen a los suyos y reconocen las raíces de sus identidades personales.

Pero más allá de esta "continuidad" inconfundible del funcionamiento familiar, es preciso poner de relieve también las "discontinuidades", es decir, los cambios que de forma inexorable acontecen en el seno de cada familia, por el "paso del tiempo" que transforma todo y a todos.

El debate dialógico entre lo que permanece y lo que cambia en cada familia genera una dinámica propia y ciertas consecuencias, que deben ser asumidas por todos y para las que no se está suficientemente preparados. Estas tensiones que derivan del cambio, al mismo tiempo ponen de manifiesto el "núcleo duro" familiar, lo que resiste a todas las variaciones. Si todo cambiara, las personas no

podrían reconocer a sus respectivas familias y, lo que es peor, perderían sus señas de identidad, lo cual suscitaría en ellas crisis.

El "núcleo duro" de cada familia está amasado con el afecto, el respeto, la solidaridad, el compromiso, las tradiciones y valores en que se forja la identidad personal de sus miembros. No se puede renunciar a él, tampoco abandonar ni dejar en la indiferencia, porque eso supondría renunciar a ser la persona que cada uno es.

Durante la vida familiar se distinguen hoy varias etapas, de muy diferente significación. En esta oportunidad hablaremos de una de las últimas del ciclo familiar: la penúltima. Aquella que se caracteriza por los siguientes hitos: independencia de los hijos, para fundar sus propios hogares; jubilación laboral y envejecimiento progresivo de los padres; evidencia de ciertas limitaciones de los padres, propias de la edad; restricción de sus relaciones sociales y momentos de soledad; delegación de la autoridad paterna en los hijos; relativa "dependencia" de los padres respecto de sus hijos. Aquéllos pasan de ser cuidadores a ser cuidados.

Pero esto en modo alguno es negativo, sobre todo si se ha realizado el aprendizaje para saber envejecer. Si los padres están preparados, lo más probable es que encuentren excelentes motivaciones para seguir adelante con la propia vida y permitan que los otros continúen con la suya. Esta etapa, también, está abierta a la búsqueda de la felicidad, tanto de padres como de hijos y nietos.

Del "nido vacío" al "síndrome de la puerta giratoria"

Cuando el "nido se vacía" algunos matrimonios entran en crisis. Al menos eso es lo que se lee en algunos manuales acerca de la familia y su evolución a lo largo del ciclo vital, y lo que he visto

en mi experiencia como terapeuta de familia. Se afirma que "el nido se vacía" cuando los hijos se han independizado de los padres, en lo relativo a la economía, el domicilio, estilo de vida y demás.

Si no ha habido una cierta costumbre de encontrarse como hombre y mujer, mientras cuidaban y educaban a los hijos y éstos vivían en casa, es mucho más difícil que lo logren durante la etapa del "nido vacío".

Esta es, desde luego, una etapa más del ciclo vital familiar y hay que considerarla como natural, puesto que, en cierto modo, se repite inevitablemente de generación en generación. Sin embargo, las circunstancias actuales nos demuestran que la llegada del "nido vacío" se está retardando respecto a décadas

anteriores, porque los hijos ahora están postergando su salida del hogar.

De otra parte, "el nido vacío" no se vacía del todo y para siempre, como antes sucedía. Hoy los hijos salen y regresan al hogar paterno una o varias veces, según les vaya en su vida personal y matrimonial (conflictos conyugales, pérdida del empleo, llegada de un nuevo hijo, separaciones y divorcios, etc.). Es decir, los hijos se comportan respecto del hogar paterno como si padecieran el "síndrome de la puerta giratoria". Un comportamiento versátil consistente en entrar, permanecer, o salir de la casa paterna esporádicamente.



De aquí que esta etapa haya que estudiarla teniendo en cuenta esos matices que la hacen incomparable con la de anteriores décadas. Es cierto que nunca se está preparado del todo para vivir a plenitud cada una de las etapas del ciclo vital. De ahí que casi en todas haya circunstancias que nos toman por sorpresa y sea necesario hacer un esfuerzo para adaptarse a la nueva situación.

Pero dados los cambios ya citados, es lógico que ese esfuerzo de adaptación de los cónyuges a la nueva situación del "nido vacío", sea mayor que antaño.

Los abuelos: entre prácticas de crianza, nostalgias e incomunicación

En la actualidad, hay algunos abuelos ya jubilados que vuelven a practicar sus habilidades de crianza con los nietos que sus hijos no saben, no quieren o no pueden atender. En este caso no es apropiado hablar de "nido vacío", sino de "hogar lleno", en el que conviven varias generaciones y, en buena medida, a expensas de los abuelos.

Esta situación plantea no pocas incertidumbres a los matrimonios de cierta edad y reintroduce un exigente y comprometido estilo de vida, para el que talvez los abuelos no están preparados, ni física ni psíquicamente.

En cambio, en muchas parejas la etapa del "nido vacío" plantea otros problemas. El primero de ellos es el propio vacío, ese silencio profundo que invade el hogar cuando todos los hijos se han marchado de modo definitivo.

Si los cónyuges han formado una familia numerosa, el espacio que habitan se agranda, se vuelve inhóspito y trabajoso para las dos personas. Las habitaciones están llenas de recuerdos, los cuales suscitan añoranzas y reactiva la memoria de los padres por los hijos ausentes.

A esos sentimientos hay que hacerles frente. Aceptar la realidad tal como es e impedir que el pasado le gane al presente; de lo contrario, los abuelos se vuelven rehenes de las biografías

de los hijos ausentes. Y es que recordar es sano, siempre y cuando no fluyan la congoja ni la aflicción. Es preciso tener claro que la paternidad y la maternidad exigen mucho tiempo, demandan la vida entera.

Es contraproducente que, una vez llegue la etapa que tanto se deseó, los padres se entreguen a la nostalgia empalagosa e improductiva, se arrojen en los brazos del aburrimiento, se inventen nuevos conflictos o se condenen, de mutuo acuerdo, a la incomunicación entre ellos.

Ni proteccionismos ni sustituciones

Los padres deben considerar que les ha llegado el momento de cerrar el "paraguas" que protegía a cada uno de sus hijos, no solo porque ya se valen por sí mismos, sino también porque, de seguir protegiéndolos de las "inclemencias del tiempo", no los dejarán crecer en libertad.

Ellos -los padres- deben comprender -y vivirlo en la práctica- que no tienen por qué interferir en la vida de sus hijos casados; que deben respetar la autonomía y la libertad de cada uno de ellos, independientemente de su disposición para acogerlos y aconsejarlos cuando ello sea preciso.

Los esfuerzos de unos y otros contra la aparición de vínculos patológicos, de dependencias afectivas por muy sutiles que éstas sean, deben ser constantes. El proteccionismo sin fundamento impide que cada cual asuma su responsabilidad y es motivo de conflictos en toda la familia.



En la etapa del "nido vacío" es posible que la pareja se vea forzada a tomar decisiones relevantes como la de abandonar su antigua casa para ir a vivir a un pequeño apartamento, mucho más fácil de atender, más económico y en un lugar más cómodo en el que, por razones de proximidad, sus necesidades sean fácilmente satisfechas.

Esta es una operación delicada y no siempre del todo satisfactoria, porque para algunos cambiar de domicilio supone dejar fragmentos valiosos de su biografía, hecha trizas, en las paredes de la casa que abandonan. Pero vale la pena analizar las consecuencias positivas del cambio para la vida matrimonial y para la familia en general.

A la persona mayor no le debe faltar el escenario psicosocial y cultural en el que ha desarrollado su vida y al que está acostumbrado. Esto se suele conseguir cuando se asegura la comunicación y se evita el aislamiento.

El encuentro con los nietos en esta etapa del "nido vacío" suele generar estupendas consecuencias, tanto para los abuelos como para los nietos.

Los primeros, porque reviven su historia, mientras cuidan de los vástagos de sus hijos. Los segundos, porque tienen la posibilidad de enraizarse de verdad en sus orígenes, de entroncarse en sus cimientos naturales y propios.

Cuando se produce ese encuentro entre generaciones, los abuelos rejuvenecen, los nietos maduran y los padres descansan o, por lo menos, viven tranquilos. Aquí todos ganan y el sentido histórico de la familia se fortalece, mientras unos y otros amplían y robustecen sus relaciones con el tiempo presente o antiguo de cada uno.

Juntos las 24 horas del día

En esta etapa es muy conveniente adaptarse a la continua presencia del otro cónyuge en el hogar.

Dicha circunstancia suele afectar más a la esposa que al esposo. Acostumbrada a que su marido saliera al trabajo y regresara hasta la noche, es lógico que ahora le resulte extraño tropezarse con él a cualquier hora y lugar de la casa.

Cuando esto sucede, conviene que el marido organice su vida de manera que no invada los espacios de su mujer.

En este periodo del "nido vacío" también es muy importante frecuentar a los amigos, tanto de la pareja como

de cada uno de los cónyuges separadamente, relaciones que años atrás, tal vez, estuvieron distantes por falta de tiempo. La calidad de vida de muchas personas mayores está en función del número de personas amigas con las que se relacionan.

En esta época tener amistades depende de cómo se haya vivido este aspecto durante la vida conyugal. Es posible que uno de ellos haya impuesto sus amistades al otro o que ambos hayan vivido solo para sí mismos, con exclusión casi por completo de las amistades que cada uno de ellos tenía antes de casarse. Dicha situación no es la más conveniente. Por lo general, es mejor no imponer como tampoco prohibir las amistades al otro, sino más bien tratar de integrar unas y otras en el contexto de la pareja. De ello

depende el que hayan vivido un hogar con las ventanas y puertas abiertas de par en par o herméticamente cerradas. La primera opción enriquece las habilidades sociales de los hijos y de los cónyuges; la segunda, por el contrario, empobrece este ámbito personal que es tanto más necesario cuanto mayor sea la edad de las personas.

La etapa del "nido vacío" debe ser un periodo privilegiado para llevar a su plenitud o mejorar, al menos, los entretenimientos y aficiones a los que durante épocas anteriores apenas pudo dedicárseles el tiempo necesario.

Encontrarse, una vez más, como hombre y mujer

En cualquier caso, esta etapa está llamada para que se den las mejores circunstancias con el fin de que los cónyuges se reencuentren a ellos mismos, como hombre y mujer.

La historia de la familia realiza un recorrido espontáneo y natural que suele seguir esta secuencia: el encuentro entre hombre y mujer (que es cuando se tratan, se conocen, se enamoran y se descubren como dos personas co-destinadas a un mismo y único proyecto vital); el encuentro entre esposo y esposa (etapa marcada por la decisión de casarse); y el encuentro entre padre y madre (que suele comenzar con la noticia del embarazo y se cumple con el nacimiento).

Es frecuente que las diversas funciones que los cónyuges realizan como padres y como esposos obstaculicen, enmascaren y aplacen -siempre para un después que en muchas ocasiones jamás llega-, la

relación y el encuentro que entre ellos debe darse como hombre y mujer. Podría afirmarse que los papeles de esposo-a y padre-madre, sofocan y devoran los roles que están en el origen pero que no han de limitarse a solo el origen de hombre y mujer.

Si no ha habido una cierta costumbre de encontrarse como hombre y mujer, mientras cuidaban y educaban a los hijos y éstos vivían en casa, es mucho más difícil que lo logren durante la etapa del "nido vacío". Posiblemente, después de tantos años, han perdido la espontaneidad y naturalidad del encuentro entre ellos, como personas que son. Pero al menos hay que intentarlo; hay que continuar, admirando y compartiendo la intimidad del otro y la propia.

Por eso, esta etapa del "nido vacío" puede ser una valiosa época en bien de la felicidad que ambos pretenden alcanzar, como consecuencia natural de esa vida en común -una sola carne-, que procede de la entera donación de sí mismo a la otra persona y de la completa aceptación del otro.

Es importante señalar que la donación y la aceptación de las que aquí se habla están especialmente constituidas por la intimidad y el conocimiento de cuanto el/la otro/a es, piensa, ama y siente. Sin esta donación/aceptación recíprocas es imposible la conquista de la felicidad conyugal.

El proceso del envejecimiento: cambios físicos y psicológicos

El cuerpo humano se va erosionando y desgastando. La disminución de la visión, la sordera, la carencia de firmeza en las piernas, las molestias de la próstata, la pérdida del apetito, la falta de memoria, entre otros, son algunos de los signos que la familia detecta muy pronto y que todo especialista en geriatría conoce y trata.

A ello se añade la reducción del volumen del estómago y la falta de secreción de las glándulas salivares, la lentitud en el comer, la hipertensión arterial, la mala regulación de la temperatura, la incontinencia, la hinchazón de las piernas (edemas), el temblor, el insomnio, la fatiga crónica y la aparición de algunos trastornos mentales.

A estas dificultades se suman otras de tipo psicológico, como la pérdida o disminución de las relaciones sociales.

Por todo lo anterior, el anciano pierde también la alegría de vivir, al mismo tiempo que se siente constreñido por una sociedad que no es la suya, que no entiende, y en la que, en ocasiones, no se puede valer por sí mismo.

En ese caso es comprensible que el abuelo empiece a "dejar pasar el mundo", porque cree no disponer de ningún proyecto para realizar.

Cuando el hombre, a cierta altura de su vida, decide "dar por visto" el mundo, se instala en la vivencia del "ya sé". Es como si todo estuviera ya dado, nada es nuevo y la ilusión no existe.

Lo que los hijos y nietos pueden hacer

Si el abuelo o los abuelos "están muy mayores", algo tendrán que hacer los hijos. Lo ideal es tratar de llevarlos a vivir a casa, siempre que ellos quieran. Si hay varios hijos, sería conveniente turnarse entre ellos, para cuidarlos.

Es preciso, además, conocer muy bien cada una de las carencias, peculiaridades y limitaciones de la persona mayor. En líneas generales, se debe evitar el aislamiento y la inmovilidad.

Hay que vigilar su alimentación e ingesta de líquidos, así como la administración de los medicamentos; acompañarlo a la consulta médica, animarlo a hacer ejercicio físico, de manera que el tono y la funcionalidad de sus músculos no se pierdan o resientan; darle gusto en algunas cosas y evitar que se llene de manías. No es conveniente que la persona mayor abuse de los medicamentos (plurifarmacia), pero sí hay que tratar de suprimir o disminuir los dolores y molestias que padece.

Todo esto supone una atención continua y cercana, lo que exige paciencia y dedicación.

Estar atento para que no exagere sus incapacidades físicas o psíquicas y, en lo posible, no se vuelva dependiente de los demás. Hay que prevenir las caídas, ya sea modificando o adecuando el lugar donde vive o entrenando al abuelo(a) para mejorar su atención y para que se mueva con parsimonia y/o con alguna ayuda.

Respecto al desinterés y desmotivación de la persona mayor es mucho lo que los nietos pueden hacer. Es conveniente que las relaciones sociales,

los temas de interés y sus *hobbies* y entretenimientos no decaigan. A la persona mayor no le debe faltar el escenario psicosocial y cultural en el que ha desarrollado su vida y al que está acostumbrado. Esto se suele conseguir cuando se asegura la comunicación y se evita el aislamiento.

En este punto, es conveniente que los nietos se informen acerca de los recursos asistenciales que para este propósito dispone la comunidad a la que pertenece el abuelo, así como de las ayudas de muy diversa índole que esos servicios ofrecen.

En cualquier caso, a las personas mayores no les debe faltar el contacto enriquecedor con personas jóvenes, de forma que se sientan acogidas y en donde la experiencia del encuentro y la comunicación interpersonal sean una realidad íntima y satisfactoria. Es decir, se trata de que ninguna persona mayor se sienta un "estorbo" para los demás o se perciba como "una colilla tirada en la cuneta de la vida".

Cuando por diversas razones -sean de índole familiar, económica o sanitaria- no hay más opción que acudir a los hogares geriátricos, conviene que los familiares sigan demostrando el interés por el abuelo (a) y lo visiten con frecuencia. De esta manera las personas mayores no se sienten excluidas, lo que sin duda alguna les ayuda a seguir peleando en la lucha por la vida.

En realidad, los abuelos perciben y reaccionan de una forma muy parecida a como lo haría cualquier otra persona, independientemente de su edad. En eso todos somos bastante parecidos, pues, como escribe Unamuno (1991) en su *Diario íntimo*, "vivimos muriendo, a cada momento morimos y renacemos, el fugitivo presente fluye entre la muerte del pasado y el nacimiento del porvenir. Y este nacimiento es, como el nuestro, peligro de muerte".



La necesidad de una política conciliadora entre familia y trabajo

El proceso del envejecimiento y la ruina que suele acompañarle es algo natural por el que, con el tiempo, todos los vivos hemos de pasar. Es cierto que la atención a las personas mayores supone esfuerzo, constancia, sacrificio y tiempo; sobre todo tiempo, un bien escaso del que mucha gente carece en la sociedad actual. En este punto es de esperar que los cambios legislativos a favor de la familia -sobre todo a nivel laboral y fiscal- sean todo lo rigurosos y eficaces que las demandas sociales hoy exigen, con el fin de que sea posible conciliar familia y trabajo.

El problema que se avecina para la sociedad actual -en función de cómo han ido cambiando la pirámide de población y el crecimiento demográfico- es gigantesco. Pero, con la ayuda de las nuevas disposiciones, hay motivos para seguir creyendo esperanzados en la potencialidad y eficacia de los recursos humanos disponibles a este respecto en nuestro país, para atender a las personas mayores como ellas merecen ser atendidas.

Paternidad y filiación por una "cultura de la vida"

No se puede ser buen padre si no se es buen hijo; paternidad y filiación son los extremos que recíprocamente se exigen en una única e idéntica relación de dos direcciones. Lo que hagamos por la generación anterior a la que tanto debemos, revertirá en nosotros mismos.

El encadenamiento entre una y otra generación es parte de la justicia y del fundamento de una auténtica "cultura de la vida".

Vienen a mi recuerdo unas palabras elocuentes y muy acertadas de Unamuno. En su opinión, para residir en esa "cultura de la vida", "hay que vivir con toda el alma, y vivir con toda el alma es vivir con la fe que brota del sentir, con la caridad que brota del querer".

¿Es esto fácil para el actual ciudadano? No, no lo parece, pero al menos es elemental y, desde luego, asequible y no sin esfuerzo seguro de que está al alcance de cualquier fortuna. En todo caso, mucho más factible que tratar de huir de la propia vida e hincarla en la nefasta e insolidaria "cultura de la muerte".

Acoger la propia muerte de forma personal

Se trata de que no suceda lo que Miguel Delibes anunciaba no sin cierto realismo y relativa acidez en el verano del 2004: "Ahora a los viejos nos mata, según dicen, el calor; pero lo que en verdad nos mata es el asco". No es tolerable que alguien se muera de asco, por muy inevitable que sea la propia muerte.

Es verdad que en cierto modo la muerte nos iguala a todos. Allí, en la muerte, todos convergen, se encuentran y coinciden: allí todos son hermanos. Acaso también por eso, la muerte suponga un cierto consuelo y una relativa liberación. Un cierto consuelo, porque al fin se extinguen los hechos diferenciales, al menos los aparentes. Pues como dice Don Quijote, "pero en llegando al fin, que es cuando se acaba la



vida, a todos les quita la muerte las ropas que los diferenciaban, y quedan iguales en la sepultura".

Pero al mismo tiempo que la muerte nos iguala, también nos singulariza. Cada persona ha de vivir de forma personal su propio morir; el hecho más significativo y singular, por antonomasia, de toda su biografía. Y no lo vivirá de forma personalizada, cuando así lo desea, si se le oculta y enmascara la llegada de ese momento; si los otros, los "suyos", los que proceden de ella, no están a su lado; si para nada se tiene en cuenta su última voluntad; si el aislamiento y la ausencia de las personas que quiso y sigue queriendo no están a la derecha, a la izquierda y en frente de su lecho de muerte.

Para vivir su propia muerte, para que su muerte sea tan singular como ha sido y es su persona, es preciso que se respete esa cierta continuidad entre su historia personal y biográfica y su propia muerte. La muerte puede tener también sentido, especialmente si, con la ayuda de todos, sabemos transformarla en un paso más -el último paso- de la propia vida.

La vida humana, siguiendo a Jorge Manrique, corre inexorablemente a la muerte, "como los ríos a la mar". Pero se trata de que a ese mismo e idéntico mar, en el que todos los ríos van a parar, cada río singular aporte generosamente su caudal, sin anonimato alguno, con los hechos diferenciales que propiamente le caracterizaron como único e irreplicable durante su vida, es decir, con sus amores, sin los que su misma vida y su propia muerte no serían comprensibles. ■

Bibliografía

- Mariás, J. *Breve tratado de la ilusión*. Madrid, Alianza Editorial, 1984.
- Polaino-Lorente, A. *La conciliación trabajo/familia y sus implicaciones en la sociedad civil: transformaciones sociales y tendencias de futuro*. Ponencia a las Jornadas sobre Empleo en la Comunidad de Madrid y la conciliación trabajo/familia. Comunidad de Madrid y Fundación Sagardoy. Madrid, 2004.
- Polaino-Lorente, A. *Familia y Autoestima*. Madrid, Ariel, 2004.
- Polaino-Lorente, A. *El síndrome de Peter Pan*. 2ª edición, Bilbao, Desclée de Brouwer.
- Polaino-Lorente, A. *Cómo mejorar la comunicación conyugal*. 3ª edición, Madrid, Rialp, 2000.
- Unamuno, M. *Diario íntimo*. Madrid, Alianza Editorial, 1991.
- Vargas, T. y Polaino-Lorente, A. *La familia del deficiente mental. Un estudio sobre el apego afectivo*. Madrid, Pirámide, 1996.


El reflujo, la úlcera gástrica y la úlcera duodenal son los trastornos ácido pépticos más comunes y en ellos están involucrados el ácido y la pepsina. Sin embargo, en los adolescentes su sintomatología no ha sido suficientemente estudiada, lo cual ocasiona complicaciones severas en la edad adulta. Puede manifestarse inicialmente con hemorragia digestiva hasta en el 50% de los casos. Su diagnóstico debe incluir, entre otros, los trastornos de alimentación (anorexia y bulimia), alteraciones en la funcionalidad del tubo digestivo y patología tumoral como cáncer gástrico y linfoma, esta última poco frecuente y de diagnóstico tardío. De la atención oportuna que se brinde al adolescente en su familia dependerá su adecuado tratamiento y pronóstico.

TRASTORNOS

ÁCIDO PÉPTICOS EN EL ADOLESCENTE

Jenny L. Molano Caro

Médico cirujano Universidad Nacional de Colombia, especialista en Medicina Interna y Gastroenterología, Pontificia Universidad Javeriana. Profesora Facultad de Medicina Universidad de La Sabana
jenny.molano@unisabana.edu.co



“Mamá, me arde el estómago”

La enfermedad ácido péptica es un problema común, resultado del desequilibrio entre los factores agresores y protectores de la mucosa gástrica, que afecta al esófago, al estómago o al duodeno, y en el que están involucrados el ácido clorhídrico y la pepsina.

Se presenta en cualquier edad y sus características son similares, con algunas particularidades claves, especialmente respecto a las manifestaciones clínicas. Entre los agentes agresores de la mucosa gástrica están el alcohol, el tabaco, el estrés, las alteraciones psicosomáticas y los llamados Anti Inflamatorios No Esteroides -AINES- (Ibuprofeno, aspirina, naproxeno, etc.). Los factores protectores incluyen el moco, el bicarbonato, el recambio celular y las prostaglandinas.

Los adolescentes son un grupo especial, sujeto a diferentes factores causales de los trastornos ácido

pépticos como el consumo frecuente de AINES, el tabaco, el alcohol y el estrés, entre otros y, por lo tanto, son un grupo vulnerable a este conjunto de enfermedades.

No se conoce con claridad la frecuencia de presentación de estos trastornos en los adolescentes, pero sí se sabe que tienen una elevada frecuencia de hemorragia digestiva (50%) manifestada por vómito o deposición con sangre. Otra forma de presentación en los adolescentes es la anemia. Es usual ver cómo, cuando un adolescente consulta o sus padres o cuidadores lo llevan al médico a causa de estos trastornos, es porque ya se han presentado síntomas que implican gravedad como vómito, sangrado, pérdida de peso o anemia.

Miedo al diagnóstico

Muchos adolescentes no buscan atención médica hasta que ocurren eventos graves, y si lo hacen, generalmente su diagnóstico se demora por múltiples razones. Entre éstas tenemos:

Trivialización de los síntomas: es usual que los padres o adultos que conviven con el adolescente le hagan percibir sus síntomas como "poco importantes", hasta que se presentan señales como vómito, sangrado y pérdida de peso, entre otras. Con frecuencia, consideran que el menor está tratando de llamar la atención y hacen caso omiso.

Interrogatorio difícil: los adolescentes exigen una muy buena relación médico-paciente para contar sus síntomas y para permitir un examen físico adecuado.

Miedo a la realización de exámenes. Esto hace que los hijos no informen a sus padres, hasta que ocurren eventos serios.

DIAGNÓSTICO GLOBAL

El primer paso es lograr una excelente relación entre padres e hijos, en la que exista la confianza necesaria para que el adolescente manifieste sus síntomas, se sienta tranquilo y tenido en cuenta. La evaluación diagnóstica inicial consiste en un adecuado interrogatorio, que determine la presencia de cada uno de los síntomas (dolor epigástrico, comúnmente descrito como "ardor en la boca del estómago", plenitud gástrica o llenura, vómito, pirosis: sensación de quemadura localizada a la altura del esternón, regurgitación y agrieras, entre otros).

Aquí, también, resulta básico averiguar síntomas más severos como el sangrado, la disfagia, el atoramiento y la pérdida de peso. El sangrado, cuando es de causa digestiva, se presenta como de vómito de sangre roja fresca, vómito con sangre negra (cuncho de café), o deposiciones negras.

Si detecta cualquiera de los anteriores cuadros, acuda a la consulta de urgencias, ya que el sangrado puede comprometer la vida del menor. En estos casos es importante determinar la presencia de factores agresores de la mucosa gástrica. En las mujeres es común el consumo indiscriminado de AINES: por diferentes molestias, casi siempre de origen ginecológico, cólicos menstruales y dolores de diversos orígenes. El abuso del grupo de medicamentos conocido como AINES (ibuprofeno, Advil, Motrin, Calmidol, aspirina, alka-seltzer, diclofenaco, Naproxeno, etc.) produce daños en la mucosa gástrica que contribuyen al desarrollo de úlceras y gastritis severas.

De manera que es conveniente observar qué medicamentos toman los hijos para estudiar las razones de ello y tratarlas adecuadamente. Aunque el consumo de alcohol y cigarrillo en adolescentes ha aumentado de manera importante, hasta el momento no se conocen sus implicaciones en el desarrollo de los trastornos ácido pépticos en los jóvenes.

También es fundamental analizar la presencia de agentes "estresores" como el colegio o las disfunciones familiares. Es usual que situaciones específicas, como la separación de los padres, causen problemas en el tracto digestivo. Eventos de elevado estrés emocional tienen importancia en el origen, la evolución y la curación de las úlceras gástricas y duodenales.

Durante la consulta, el médico debe promover conversaciones separadas con el adolescente, en las que los padres no intervengan. Por ejemplo, a las adolescentes se les debe preguntar acerca de posibles trastornos de alimentación, como la anorexia y la bulimia, que mimeticen los síntomas presentados, especialmente en lo referente al vómito y la plenitud gástrica o llenura. Con ellas es preciso establecer la historia completa de sus hábitos intestinales y nutricionales y la presencia de manifestaciones de ansiedad o depresión.

El examen físico debe ser completo, preferentemente en presencia de alguno de los padres del menor, para iniciar la evaluación diagnóstica correspondiente.

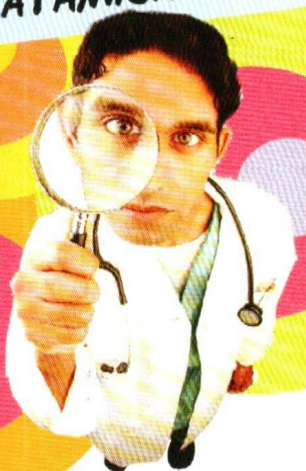
Los trastornos

Para ayudar al médico a determinar qué pacientes pediátricos deben ser estudiados de manera profunda, se han desarrollado criterios mayores y menores.

Los primeros son: dolor abdominal epigástrico y vómito recurrente (3 o más episodios por mes). Entre los segundos están: síntomas asociados con la ingesta, anorexia, pérdida de peso, dolor que despierta al infante en la noche, pirosis (sensación de quemadura que sube desde el estómago hasta la faringe), regurgitación, náusea, eructos, saciedad temprana.

El médico evaluará individualmente a cada adolescente y tomará las medidas terapéuticas apropiadas para cada circunstancia. En todo caso, es importante recordar que la automedicación no

- VÓMITO RECURRENTE
- ANOREXIA
- PÉRDIDA DE PESO
- DOLOR NOCTURNO
- SACIEDAD TEMPRANA
- ANEMIA
- HEMORRAGIA
- AUSENCIA DE RESPUESTA AL TRATAMIENTO INICIAL



es recomendable pues se puede retardar aún más el diagnóstico de patologías serias.

La presencia o el antecedente de sangrado, odinofagia, dolor al tragar, pérdida del apetito, vómito inexplicable o anormalidades en estudios radiológicos del tracto digestivo, deben llevar a la realización del estudio endoscópico.

Reflujo gastroesofágico (RGE)

Su presentación clínica varía desde sensación frecuente de quemadura retroesternal, agrieras y sensación de regurgitación, sin cambios mucosos esofágicos, hasta daño mucoso esofágico severo sin síntomas a pesar de complicaciones avanzadas. En los niños el reflujo gastroesofágico se manifiesta con mayor frecuencia como vómito, sangrado, anemia, tos nocturna, neumonía recurrente y asma. En las adolescentes se debe descartar embarazo como causa de los síntomas, así como el consumo de anticonceptivos orales que pueden producir náusea, vómito y pirosis. La realización de endoscopia digestiva alta es aceptable en la mayoría de niños y adolescentes, lo cual permite documentar el daño mucoso en algunos casos.

Úlcera péptica (UP)

Sus manifestaciones clínicas en adolescentes son muy similares a las del adulto, siendo el síntoma más frecuente el dolor epigástrico "boca del estómago" recurrente, agudo, quemante, tipo calambre o sordo. Puede también manifestarse como vómito repetido, anorexia, náusea, saciedad temprana, anemia y pérdida de peso. Algunos pacientes pueden presentar sangrado, úlceras duodenales, mientras que otros reportan dolor abdominal previo.

En los niños la descripción del dolor abdominal es más vaga. La endoscopia digestiva alta con biopsias es el mejor método de diagnóstico. Con frecuencia encontramos úlcera duodenal, 30 veces mayor a las gástricas en la población pediátrica en general.

DIAGNÓSTICO DIFERENCIAL

Como existen patologías o enfermedades con manifestaciones clínicas similares a las de los trastornos ácido pépticos, es tarea del médico realizar las evaluaciones necesarias para aclarar el diagnóstico y dar el tratamiento adecuado.

Los diagnósticos diferenciales incluyen desórdenes de motilidad esofágica, pancreatitis, dispepsia no ulcerosa, neumonía y enfermedad hepática y biliar.

En los adolescentes mayores se debe considerar adenocarcinoma y linfoma, dos tipos de patología maligna y de mal pronóstico, especialmente si se diagnostican en etapas avanzadas. Los trastornos de alimentación, anorexia, bulimia, deben ser considerados en este grupo de edad, por sus severas complicaciones.



El dolor abdominal recurrente hace parte importante de los diagnósticos diferenciales. Por lo general éste se presenta unas tres veces, durante tres meses y afecta las actividades del menor, sin una causa orgánica aparente. Ocurre con una frecuencia de 10% - 15% en niños entre los 4 y 16 años. Es raro en menores de 5 años.

Tratamiento

- La eliminación de la secreción ácida es lo más importante.
- En reflujo gastroesofágico las medidas no farmacológicas como la elevación de la cabecera de la cama y las modificaciones en los hábitos alimentarios pueden ser útiles.
- Es importante educar a nuestros hijos respecto a los buenos hábitos en la alimentación.
- Acostarse inmediatamente después de comer o beber es inadecuado. Lo ideal es esperar al menos dos horas para luego sí hacerlo.
- Consumir alimentos ricos en grasas y comer en forma abundante también es un mal hábito.
- Entre los productos que producen agrieras y dolor retroesternal están las mentas, el chocolate, las chokolatinas y el alcohol, por lo tanto es usual que el médico tratante sugiera su disminución o eliminación en la dieta.
- Respecto a la úlcera péptica es importante evitar el tratamiento empírico sin un diagnóstico claro.

■ Los adolescentes con úlcera duodenal deben tener clara existencia de su patología y la posibilidad de la recurrencia de ésta, lo que conlleva modificaciones en el estilo de vida, por ejemplo dejar de fumar. Aquí es importante la educación y el ejemplo que se dé en los hogares. Es difícil pedirle a un adolescente que no fume o no consuma alcohol si en su hogar estas son prácticas diarias.

■ El tratamiento de erradicación del *Helicobacter Pylori*, al igual que en los adultos, está indicada por la mejoría en el tiempo de curación y la disminución de las recurrencias y complicaciones.

CONCLUSIONES

■ La frecuencia de la enfermedad ácido péptica en los adolescentes no se ha establecido.

■ Es primordial enseñar a los hijos los factores que predisponen su desarrollo, como el uso indiscriminado de medicamentos para el dolor AINES, el consumo de cigarrillo y de alcohol.

■ Es importante inculcar en los menores buenos hábitos nutricionales y estar pendiente del efecto que sobre su estado de ánimo producen diferentes situaciones de estrés.

■ En la evaluación diagnóstica es indispensable la empatía entre el médico y el adolescente, con el fin de elaborar una historia clínica completa y lograr un tratamiento exitoso.

■ La realización de una endoscopia digestiva alta es necesaria siempre que los signos y síntomas de alarma estén presentes. En ausencia de tales síntomas es posible realizar tratamiento con medicamentos específicos para este tipo de alteraciones.

■ Entre los diagnósticos diferenciales en este grupo de edad en particular se deben considerar los trastornos de alimentación, entre otros. ■

BIBLIOGRAFÍA

- Robinson M. *Acid Peptic Disease in Adolescents. How to avoid misdiagnosis and under treatment.* Postgrad Med 1991; 90(2): 195-8
- Ament M. *Acid peptic disease in childhood.* Tomado de *TextBook of Pediatric Gastroenterology.* 1988; Cap. 250
- Pennel R, Lewis J, Craddock T, et al. *Management of severe gastroesophageal reflux in children.* Arch Surg 1984; 119: 553-7
- McGill T, Downey E, Westbrook D, et al. *Gastric carcinoma in children.* J. Pediatr Surg 1993; 28 (12): 1620-1
- Judd R. *Helicobacter Pylori, gastritis and ulcers in pediatrics.* Adv pediatr. 1992; 39: 283-306
- Zimmermann A, Walters J, et al. *A review of Omeprazole use in the treatment of acid-related disorders in children.* Clin Ther 2001; 23 (5): 660-79
- Chelimsky G, Czinn S. *Peptic Ulcer disease in children.* Pediatr. Rev 2001; 22 (10): 349-55
- Hassall E. *Peptic ulcer disease and current approaches to Helicobacter Pylori.* J Pediatr 2001; 138 (4): 462-8
- Thiessen P. *Recurrent abdominal pain.* Pediatr Rev 2002; 23(2): 52-57.
- Levenstein S. *Psychologic predictors of duodenal ulcer healing.* J Clin gastroenterol 1996 22:84-9
- Holtmang G. *Influence of stress in healing and relapse of duodenal Ulcers* Scand J gastroenterol 1992 27:917-23
- Levenstein S. *Stress and peptic ulcer: life beyond helicobacter.* BMJ 1998 316:538-41

El reto de la familia actual:

Lo cotidiano, Un motivo de Virtud

Marina Echeverry de Hoyos

Economista, Magister en matrimonio y familia, profesora investigadora del Instituto de la Familia, Universidad de La Sabana
marina.echeverry@unisabana.edu.co

- Vivir la prudencia, la justicia, la fortaleza y la templanza es posible aún en tiempos difíciles, y quien encuentra en cada circunstancia familiar un momento propicio para rescatar cualquiera de estas virtudes, no solo establece verdaderos vínculos de amor, sino que consolida su familia.

Unidos por vínculos de amor, las personas que conforman la familia están llamadas a hacer crecer esos lazos de amor incondicional, que les darán el sentido a sus vidas y las preparará para brindar a los demás lo recibido en el seno de su hogar. Es un gran reto para la familia hoy, en una sociedad caótica y confusa, lograr que se asimilen los valores fundamentales, necesarios para alcanzar una vida plena y feliz.

Esos lazos de amor son vínculos a los cuales los miembros de la familia se deben en virtud de la justicia. Pero, ¿qué es el amor de justicia, y cómo desde la familia se debe educar a los hijos y prepararlos para que adquieran unos hábitos operativos buenos que los hagan prudentes, justos, fuertes y templados? En las vivencias corrientes surgen las oportunidades educativas para el ejercicio de las virtudes cardinales, que son el quicio, la base y marco de todas las demás virtudes, que sirven para la perfección humana, desde el punto de vista natural.

Para abordar este texto sobre el amor a la familia, el amor recibido dentro de ésta y la capacidad de ofrendarlo a los demás, como medio indispensable para la realización de las personas, es necesario explicar qué es virtud,



en qué consisten las virtudes cardinales y cómo aprovechar situaciones familiares cotidianas para educar en virtudes.

¿Qué son virtudes humanas?

Diferentes autores definen las virtudes como disposiciones habituales y firmes para hacer el bien. Como hábitos operativos buenos que capacitan a quien actúa así, para el bien y para acercarse hacia la plenitud de la vida y del amor. Como fuerzas que llevan a la persona a la madurez o perfección moral.

Virtudes fundamentales para educar en la familia

Las cuatro virtudes fundamentales, base para educar a los hijos, son: prudencia, justicia, fortaleza y templanza o moderación. La prudencia es llamada la madre de todas las virtudes, la magna virtud.

La justicia, amor debido en familia

Para efectos de abordar la familia iniciamos con la justicia, como un amor debido a los seres más cercanos.

El profesor David Isaacs señala que la persona que practica esta virtud se esfuerza continuamente para dar a los demás lo que les es debido, de acuerdo con el cumplimiento de sus deberes y derechos y, a la vez, intenta que los otros hagan lo mismo.

En las relaciones interpersonales la persona justa da a cada uno lo suyo, lo que le corresponde, ejercita su voluntad generando en ella misma un hábito

perseverante y firme, que no dependa de estados de ánimo, sino de una decisión para ser justo en cada circunstancia que se relacione con sus semejantes y con los derechos ajenos.

En cuanto al vínculo de amor con los de su propia familia, por ser relaciones tan íntimas y que duran toda la vida, esa acogida a los suyos es tan radical, que significa amarlos como parte de su propio ser.

Momento que ilustra la justicia en la familia

El papá quiere salir de su oficina con sus compañeros a comer, pero en ese momento recibe una llamada de su hijo con un problema. Él piensa un momento, quiere salir con sus amigos, pero su hijo lo necesita, confía en él para contarle sus cosas. Al fin toma la decisión de irse a casa y se siente bien consigo mismo por responder con justicia hacia el adolescente. Tiene claro que cuando se ama de verdad, existe verdadero interés por lo que le preocupa y acontece al niño; aunque tenga que renunciar a su plan inmediato con sus compañeros.

Es en ese preciso instante, en esa situación corriente de la vida, que el padre aprovecha para mostrar con su propia actuación lo que significa dar a cada uno lo suyo. Esta es la justicia con la propia familia.

Es con ese sacrificio que el padre le envía un buen mensaje a su hijo: aquí estoy para darte lo tuyo, el tiempo que te pertenece en justicia, quiero servirte, ayudarte, escucharte y aconsejarte.

¡Aquí estoy, hijo, para darte el tiempo que te pertenece en justicia!



La prudencia en familia

La persona prudente, en el libro de la educación de las virtudes humanas, está señalada por David Isaacs, como quien en su trabajo y en las relaciones con los demás, recoge una información que enjuicia de acuerdo con criterios rectos y verdaderos, pondera las consecuencias favorables y desfavorables para él y para los demás antes de tomar una decisión, y luego actúa o deja de actuar, de acuerdo con lo decidido.

La persona que se esfuerza por ser prudente va adquiriendo una ponderación reflexiva antes de actuar, para no obrar precipitadamente.

La familia es comparada por el profesor Pedro Juan Viladrich como un barco con su tripulación, donde cada miembro asume el papel de capitán, con el firme propósito de llevar el barco a un buen puerto, aunque cambie la marea y se presenten fuertes vientos, lluvias, tormentas o días de sol y de gran calma.

El capitán, dice Viladrich, ha de tomar decisiones serenas para no perder el rumbo, para no arriesgar la nave y conducirla con seguridad al puerto. Así, el capitán adquiere una sabiduría práctica que le permite actuar recta y acertadamente en cada situación.

Para la familia, la prudencia es fundamental, por ser considerada la reina de las virtudes y porque convoca a todas las demás virtudes humanas, y todas confluyen en ella. Por lo tanto, ésta es imprescindible para la armonía y la convivencia diaria, es básica para que se den buenas relaciones entre esposos, entre padres e hijos y entre los hermanos. También, se requiere prudencia para regular las relaciones con las demás personas.

En la familia, quienes mayor prudencia deben observar son los padres, ya que su ejemplo es fundamental.

Momentos que ilustran prudencia

- Carolina trae un perro a su casa sin consultar previamente a su familia.

Se presenta la oportunidad para enseñarle a la hija que la decisión tomada fue imprudente



ya que no reflexionó, no ponderó, no se informó, simplemente se emocionó por el lindo animal. Su padre le hace ver las repercusiones de tener una mascota en un apartamento pequeño, lo que significa su cuidado, le recuerda que todos salen durante todo el día y que no habrá quien le brinde alimento, lo saque al parque y demás atenciones que demanda el animal.

Vivir la templaza es cuidar y respetar la propia intimidad, es ser dueño de sí mismo, ser equilibrado y pensar en los demás

Estos análisis y consideraciones constituyen una oportunidad para enseñar prudencia. No hace falta esperar ocasiones extraordinarias para realizar grandes acciones, son las situaciones corrientes las que brindan a los padres momentos preciosos para educar y hacer de la cotidianidad momentos valiosos para la familia.

- El adolescente que quiere comprar una computadora portátil. Aunque se trata de la adquisición de un bien útil, se podría faltar a la prudencia, porque en realidad lo que quiere es satisfacer su afición por los juegos, los cuales puede practicar en el computador de la familia si organiza su tiempo y comparte con los suyos.

La fortaleza en familia

Virtud que se necesita para luchar y ganarle a las dificultades que aparecen en el diario vivir. La fortaleza es esa fuerza de la voluntad para atacar o resistir y alcanzar el bien al interior de la familia, sin caer en el desánimo por las dificultades que se presenten. Es enfrentarse con valentía para poner en alto la bandera familiar del bien, por encima de las adversidades.

En la vida cotidiana se pueden presentar factores que perturban y desmotivan, que amenazan la

convivencia y la unión familiar. Por ejemplo: enfermedades, apuros económicos, desempleo, conductas, resultado de vicios o de hábitos operativos, como la pereza, el egoísmo, el maltrato y el desorden, entre otros.

Estas situaciones son propias para practicar la fortaleza. Vencer los defectos por amor a los seres que más quiere, es amar de verdad a su propia familia. Y este es el mejor negocio de la vida, el más fructífero.

Acciones que no fortalecen

El temor, la osadía y la indiferencia no se pueden catalogar como fortaleza.

- Actuar con osadía es cerrar los ojos, no ver los riesgos y los peligros en determinada acción. Quien así actúa es imprudente e injusto, porque con su actitud hace sufrir a sus seres queridos. Es el caso del hijo que conduce a altas velocidades para demostrar a los demás su osadía.
- Quien vive asustado, con temor, es una persona que reclama atención y amor constante, no tiene tiempo para darse, para servir, ni pensar en los demás, está pendiente solo de lo que espera recibir y cuenta con que los otros estén en función de sus necesidades.
- El tener una actitud de indiferencia tampoco muestra una virtud de fortaleza. La indiferencia es un rasgo de la sociedad actual donde se repiten voces de que nada le afecte, que todo le resbale, que nada le conmueva. Es un reflejo de la poca importancia que tienen los demás para su propia existencia y, también, es una muestra de la distancia que, cada vez más, toma del amor.

Amar es sufrir, es salir de sí para buscar el bien del amado.

Momentos que ilustran la vivencia de la fortaleza

- Escuchar al hijo o al esposo cuando se tiene en mente un horario y unas cosas por hacer.
- No encender el televisor para ver el programa preferido, con el fin de evitar el ruido para que la hija (o) prepare el examen del día siguiente.
- Fortaleza para levantarse a media noche para recoger a un hijo que está en una fiesta.
- Fortaleza para callar ante un ataque verbal de alguien, por considerar que no es el momento oportuno porque el otro está muy exaltado.
- Fortaleza para hablar ante una reunión donde se está atacando, por ejemplo, la institución del matrimonio.
- Fortaleza para aplazar o adelantar actividades y compartir un buen tiempo con la familia.
- Fortaleza para salir a un paseo familiar, aunque el cansancio o la pereza lo incite a guardarse en su casa.
- Fortaleza para exigirle al hijo que realice su tarea bien, cuando él no quiere terminarla o promete finalizarla al día siguiente.

La fortaleza es esa fuerza de la voluntad para atacar o resistir, es enfrentarse con valentía y poner en alto la bandera familiar del bien, por encima de las adversidades

La templanza: virtud fundamental

La fuerza interior para ser dueño de sí mismo se refiere a la vivencia de la templanza, que es la virtud que tiene que ver con la propia intimidad.

Aquella que impide ser puras veletas. Es la fuerza que permite un equilibrio interior y que capacita para pensar en los demás. Es la virtud de la intimidad familiar, es necesaria para crear ambientes serenos y acogedores.

Acciones que no conducen a la consecución de la templanza

- El egoísmo de quien se centra en sí mismo, busca satisfacerse y convierte a quienes lo rodean en instrumentos de sus ansias de placer y de poder.
- La violencia, el maltrato, la desconfianza, los celos y las mentiras.
- Deseo desmedido por tener cosas materiales, de escalar posiciones en el mundo laboral pisoteando a las personas que se atraviesan en su camino.

- El dar rienda suelta a sus apetitos sexuales, teniendo relaciones prematrimoniales y extramatrimoniales, que más bien son unas relaciones antimatrimoniales, porque cada vez las cifras revelan que el porcentaje más alto de matrimonios que se separan viene de las parejas que tuvieron relaciones sexuales antes del matrimonio.
- Desequilibrio en el uso de la tendencia sexual entre los esposos y todas aquellas conductas que buscan reducir al otro a un simple instrumento de satisfacción sexual. Los esposos tienen oportunidad de vivir la templanza en este aspecto esencial dentro del matrimonio, están llamados a vivir la castidad, que es parte primordial de la virtud de la templanza, para así obtener paz y serenidad. Además, es una ocasión importante para educar a los hijos en este aspecto, para cuando ellos formen sus propias familias.

Momentos que ilustran la vivencia de la templanza en la familia

- De postre se sirve hoy helado. A la mesa se sientan los amigos del hijo que fueron invitados a última hora; el helado no alcanzó, el hijo renuncia a su postre preferido para dárselo a su hermano.
- Saber renunciar a comprar un pantalón de marca, después de que la madre hace reflexionar al hijo sobre cuál es el verdadero motivo para adquirirlo.
- El hijo llega de jugar un partido de fútbol, sediento; ve una jarra de limonada en la mesa lista para acompañar el almuerzo de la familia. Antes de que se sienten a la mesa, el hijo se toma todo el contenido de la jarra sin pensar que es para toda la familia. Al darse cuenta que dejó a los otros sin jugo ofrece disculpas y promete hacer otra limonada, pero no hay más limones. ¿Qué hacer? La madre hace que reflexione sobre su actuación.

Aprovechar con intención educativa lo ordinario es inculcar a los hijos las virtudes cardinales o fundamentales. Y como las virtudes forman un sistema armónico y coherente, los padres deben observar, en cada instante de la convivencia familiar, una oportunidad para practicar la prudencia, la fortaleza, la templanza y la justicia.

Este es el reto de las familias hoy: formar personas capaces de enfrentarse a la vida con madurez, con ideales altos, que les permitan alcanzar el bien deseado por la voluntad y mostrado por la inteligencia. ■

Lo que va del estrés al desestrés



Josefina De Arteaga de Durán
Psicóloga, Magister en educación.
Orientadora familiar. Instituto de la
Familia, Universidad de La Sabana
josefinarteaga@hotmail.com

Muchas de las fallas e imperfecciones de hombres y mujeres actuales se le atribuyen al estrés. Pero no hay tal. Este sí puede ser el mal del siglo. Sin embargo, conocer sus orígenes, afrontar y manejar los factores estresantes que amenazan la salud física y mental es la medicina más efectiva para controlarlo.

Uno de los problemas que afecta la comunicación y convivencia familiar es el tan nombrado "estrés". Hace algunos años la permanencia en el hogar, después de una jornada de trabajo, era algo que facilitaba el descanso y la relajación; sin embargo, hoy tanto padres como hijos suelen llegar a sus hogares no con el ánimo de compartir sus experiencias diarias, sino con el deseo de que nadie los moleste o interrumpa.

En el lenguaje cotidiano se escuchan frases como: "Tengo estrés"; "Fulanito dejó de estudiar porque estaba estresado"; o "Mi marido no ayuda a nada porque siempre llega estresado del trabajo".

Y es que el solo término se ha convertido en el aliado de un sinnúmero de imperfecciones que tiene el hombre. Bajo éste se ocultan actos de irresponsabilidad, negligencia, rebeldía, agresividad y errores.

Pero, entonces, ¿el estrés no existe? Claro que sí existe, pero se debe aprender a identificarlo, ya que no cualquier cambio de conducta que conlleve estados de excitación, intolerancia, irritabilidad o cansancio son necesariamente causados por el estrés.

¿QUÉ ES EL ESTRÉS?

El vocablo estrés llegó al idioma inglés entre los siglos XII y XVI proveniente del francés *distresse*, que significaba ser colocado bajo estrechez u opresión. Su forma original inglesa fue *distress* y con el paso de los siglos fue perdiendo el "di", hasta convertirse en estrés.

Usualmente el término se utiliza para referirse a estímulos o situaciones que constituyen amenazas o desafíos para el hombre y que provocan en él una respuesta psicológica y biológica. Por ejemplo, una persona necesita llegar a tiempo a determinado sitio pero el tránsito está congestionado, lo cual hace que el individuo se angustie, sude, se le aceleren las palpitaciones cardíacas, refunfuñe o grite. En este caso, se puede decir que está enfrentando una situación estresante.

Ahora bien, no siempre el estrés es negativo, en muchos casos ayuda a que la persona prevea un

peligro y lo evite. Es el caso de una señora que va caminando por la calle y se le acerca un ladrón para quitarle el bolso. Ella, ante esta presión, reacciona y le propina una "certera patada".

En las situaciones anteriores hay manifestaciones psicológicas: angustia, miedo; y reacciones fisiológicas: aumento de la presión arterial y del ritmo respiratorio.

La relación entre el comportamiento y el organismo es objeto de estudio de la medicina de la conducta.

Hoy la psicología de la salud sostiene que cada nivel de la existencia del hombre está formado por subsistemas y que para comprender la salud se debe considerar cómo interactúan los sistemas biológicos, psicológicos y sociales.

¿CÓMO SE PRODUCE EL ESTRÉS?

Walter Cannon, fisiólogo, confirmó en 1929 que la respuesta al estrés forma parte de un sistema psicosomático (mente-cuerpo). Observó que varios factores estresantes: frío intenso, falta de oxígeno, estímulos que suscitan emoción, suelen provocar una descarga de adrenalina en el torrente sanguíneo.

El sistema nervioso simpático y algunas hormonas como el cortisol, la adrenalina y la noradrenalina actúan en conjunto para incrementar el latido cardíaco y la respiración, para desviar sangre al tejido muscular profundo y preparar los músculos para lo que Cannon definió como "pelea o huida". Si el estrés se prolonga o es recurrente, el sistema parasimpático responde calmando el cuerpo.

Hans Selye (1936-1976), científico canadiense, investigó durante cuarenta años el proceso del estrés y amplió los descubrimientos de Cannon. Definió el estrés como un Síndrome General de Adaptación y consideró que comprendía 3 etapas:

- 1. Reacción de alarma.** Debido a un trauma físico o emocional, el sistema nervioso simpático se excita.
- 2. Etapa de resistencia.** Todo el cuerpo responde a la segregación de hormonas antiestrés. Entonces, temperatura, presión arterial, latido cardíaco y respiración aumentan. Así se prepara el organismo para lidiar con el estrés.

Las respuestas que da el organismo ante una situación de estrés son necesarias ya que, gracias a ellas, se puede salir airoso de situaciones peligrosas

3. Etapa de agotamiento.

Cansancio por el esfuerzo del organismo. Al prolongarse o repetirse la situación estresante, las reservas corporales bajan y el organismo queda vulnerable a enfermedades.

AGENTES ESTRESANTES

La vida moderna

Actualmente el ser humano se encuentra envuelto en una serie de exigencias creadas por él mismo que lo convierte en su esclavo. El avance de la ciencia, la industria y las comunicaciones lo han llevado a un mundo virtual, en el que las necesidades biológicas, psicológicas y espirituales son relegadas por la exigencia profesional y la competitividad social.

El hombre moderno no tiene tiempo de alimentarse adecuadamente, dormir bien, descansar, contemplar la naturaleza, amar a sus familiares y amigos o comunicarse con Dios. Cambió la vida buena por la buena vida.

La vida buena, de acuerdo con los planteamientos de Gerardo Castillo, "es la vida honesta en donde hay buenas amistades, buenas lecturas, buenos ejemplos, cultivo de la inteligencia, de la voluntad y de la afectividad".

En cambio, la buena vida, dice Castillo "consiste en satisfacer las necesidades materiales sin medida. En ella hay una necesidad de riqueza que no persigue el vivir bien, sino el simple afán de vivir".

La sociedad actual

Factores sociales como la pobreza, las guerras y la marginación, también generan

estrés. Hoy en día el hombre no vale por el solo hecho de ser persona, sino por lo que hace por lo que tiene.

La familia desporsor

Algunos han convertido en un lugar donde se satisfacen las necesidades biológicas básicas de alimentación, vestido y salud y cada cual va a lo suyo: "su cuarto", "su televisor", "su teléfono", "su música" confinando la convivencia y participación familiar.

Esos son hogares en los que los conflictos, los malos tratos, los reproches, las humillaciones, la irritabilidad y el mal genio hacen parte del diario vivir, dando origen a problemas realmente graves que generan estrés como: separaciones, abandono, fracaso escolar y problemas laborales.

Cambios de vida personal

El divorcio, la muerte de un hijo, la pérdida del empleo, las enfermedades incapacitantes, la vejez, los accidentes, las enfermedades, el desempleo, el aumento del costo de vida, el aumento del costo de los servicios, el aumento del costo de la vivienda, el aumento del costo de la educación, entre otros, generan estrés.

Según la Encuesta Nacional de Salud Mental EE.UU.

En la década de los 80, en época de crisis, han sido los hombres los que se han divorciado.

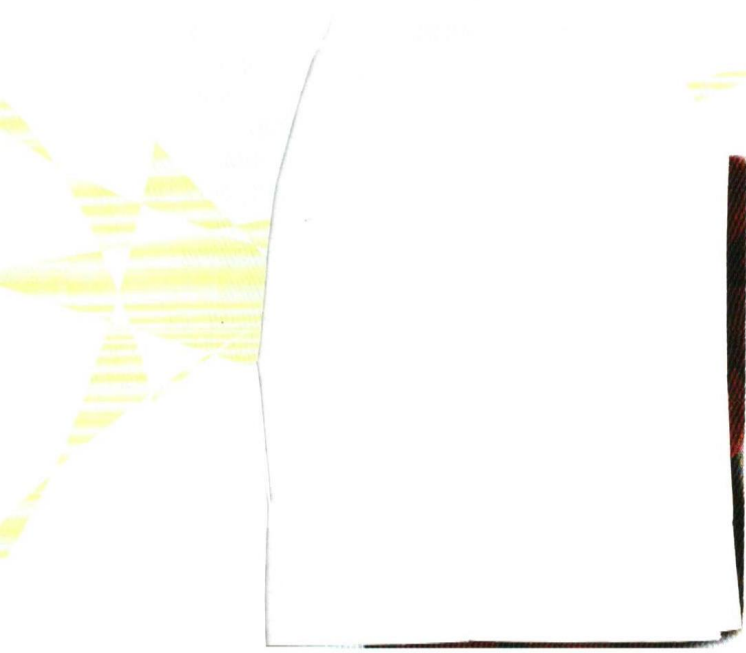
Los hombres son más vulnerables a enfermedades, principalmente a deficiencias cardíacas.

Pero, hay que aclarar que no son los sucesos en sí mismos, sino el modo de percibirlos lo que determina su carga de estrés, por lo tanto, es prudente que se conozcan pautas de comportamiento que faciliten la manera de enfrentar situaciones estresantes, para disminuir su carga negativa.

RASGOS TEMPERAMENTALES Y ESTRÉS

¿Existe alguna relación entre la manera de ser y de actuar de una persona y el síndrome del estrés?

Sí. En la década de los 80 muchos estudios compararon problemas cardíacos entre sujetos Tipo A (competitivos, exigentes, perfeccionistas, ambiciosos, apurados) y sujetos Tipo B (no competitivos, tranquilos, controlados, confiados, comprensivos) y encontraron que las personas Tipo A son las más propensas a los ataques cardíacos.



Sin embargo, las personas no se pueden dividir tajantemente en Tipos A y B. Estudios de caracterología han demostrado que existen por lo menos 8 tipologías diferentes (tipología de Le Senne) en las que se combinan 3 elementos que se destacan por su presencia alta o baja. Dichos elementos son: la emotividad, la actividad y la resonancia (primario o secundario).

Persona emotiva: es aquella a la que los acontecimientos interiores o exteriores, especialmente los importantes, le provocan una reacción psicológica intensa.

Persona activa: es la que difícilmente puede descansar. Trabaja intensamente y con gran eficacia. Hacer y hacer cosas le resulta natural. Para estas personas los obstáculos y dificultades las desalientan.

Persona primaria o secundaria: las primarias viven el presente, les gusta olvidar rápidamente la ofensa. Son seguras y vivaces. Las secundarias viven aferradas al pasado: son analíticas. Las impresiones no imprimen rápidamente su acción en el sistema.

SEÑALES DE ESTRÉS EN EL ADULTO

Para que una persona pueda identificar si lo que está padeciendo es producto de una enfermedad en particular o producto de un estrés es importante partir siempre de una valoración que le permita clarificar si lo que tiene es una causa biológica real o si es un malestar generalizado que no se puede localizar.

Una de las principales señales de estrés es la fatiga, que no se alivia con el sueño o con el descanso. Es crónica y no surge de manera súbita ni desaparece repentinamente. Agobia a la persona y disminuye su resistencia física y mental; la hace vulnerable al fracaso y la vuelve emocionalmente inestable, ansiosa e irritable.

La enfermedad del estrés no aparece de un día para otro. Según Amberg (citado por Hernando Duque), se pueden identificar seis grados de estrés, cada uno de los cuales presenta diferentes síntomas, que progresivamente perjudican al individuo.

Grado 1. En este periodo inicial, el estrés es leve y generalmente va acompañado de un gran impulso por actuar; la percepción es excepcionalmente aguda, se presenta una energía nerviosa excesiva y una gran capacidad para realizar más trabajo del habitual.

Grado 2. Aparecen aquí algunos de los efectos desagradables del estrés, puesto que las reservas de energía ya no alcanzan para todo el día y es común el cansancio al levantarse, los trastornos ocasionales, las disfunciones estomacales, la tensión muscular en la espalda y alrededor del cráneo y la sensación de no poder relajarse.

Grado 3. Se acentúa la fatiga, se presentan más perturbaciones de las funciones musculares e intestinales, hay tensión muscular, dificultad en el sueño y sensaciones de desmayo.

En este estado hay una dificultad para realizar el día; las actividades que antes eran sencillas resultan penosas; se pierde la capacidad de accionar ante ciertas situaciones; se reducen las actividades sociales y se presentan sentimientos negativos, imposibilidad de realizar tareas sencillas.

En este estado hay una dificultad para realizar las actividades sencillas, trastornos intensos en las funciones estomacales e intestinales y permanentes sensaciones de dolor.

En este estado el funcionamiento del corazón se altera, se presentan sensaciones de pánico, la respiración se vuelve difícil, la persona tiembla, siente escalofríos, se presenta una sensación de hormigueo en manos y pies, la energía apenas alcanza para realizar las actividades sencillas.

ESTRATEGIAS PARA AFRONTAR Y MANEJAR EL ESTRÉS

De acuerdo con los planteamientos de David Fontana existen tres pasos para controlar el estrés:

1. Movilización.

Aquí la persona se da cuenta de que no puede continuar como está, que debe existir una mejor manera de afrontar la vida y toma la decisión de buscar un cambio.

2. Conocimiento.

En este paso se identifican los factores estresantes. No caben las generalizaciones, como: "Me estresa el trabajo". ¡No! Se debe puntualizar qué es lo que le estresa del trabajo. ¿El jefe? Y de él ¿qué le estresa? ¿Sus constantes llamados de atención? ¿Su inexperiencia? ¿Sus preferencias?

3. Acción.

Aunque en muchos casos implique, por ejemplo, aceptar al jefe y asumir un cambio de actitud hacia él. Y es que justamente la forma como se acomete la acción es como se controla el estrés. Porque el hombre es un ser libre que no está determinado por un entorno bueno o malo, sino que depende de él la forma positiva o negativa como lo perciba.

Pero, ¿qué hacer cuando existen agentes estresantes frente a los cuales se es prácticamente impotente?

Los expertos recomiendan prácticas que disciplinen nuestro cuerpo y nuestra mente. Algunas de estas son:

1. La relajación física.

Consiste en explorar el cuerpo poco a poco y en forma constante durante el día para poder identificar cuáles son los focos de tensión física (dolor de espalda, jaqueca, mandíbula apretada y

hombros rígidos, entre otros). Permitirse pequeños descansos y movimientos relajantes en las partes del cuerpo afectadas.

2. Consumir agua. Los efectos fisiológicos del estrés incluyen la deshidratación y los consecuentes espesamientos en la sangre, la desnutrición de la piel y los trastornos digestivos. Una medida importante es aumentar el consumo de líquidos. También se puede acudir a los baños de inmersión o a simples duchazos. El té, el café, el tabaco y el alcohol aceleran la hidratación del organismo.

3. Buenos hábitos alimentarios.

El estrés, agota las reservas de vitamina B, de tal forma que es recomendable un suplemento de esta vitamina, lo mismo que el consumo de alimentos ricos en proteínas. Las comidas rápidas no ayudan a la digestión, no aportan los nutrientes necesarios.

4. Hacer ejercicio. No solo la relajación es suficiente, el organismo requiere poner en funcionamiento todos los músculos del cuerpo y para ello el mejor ejercicio es caminar. Se ha comprobado que el ejercicio baja la presión arterial y robustece el corazón.

5. Consolidar vínculos

afectivos. La familia, los amigos y los compañeros son vitales. Llegar a casa y contar lo que intranquiliza y preocupa es una buena forma de botar el estrés. Cuando la persona se siente herida por el rechazo social o la pérdida de un trabajo, el ánimo que puede dar un buen amigo es excelente medicina.

6. Expresar las emociones.

Controlar y reprimir las emociones no es inmadurez ni mala educación. Hoy la

psicología ha demostrado lo dañino que resulta esto para el equilibrio emocional. Si hay que llorar: a llorar; si hay que reír: a reír. De lo contrario, aumenta la presión sanguínea y pueden surgir problemas gástricos y úlceras.

7. Practicar la introspección.

Mirarse a uno mismo, conocerse lo mejor posible es un buen antiestresante. La falta de disciplina mental permite que la imaginación revolotee de un pensamiento a otro, lo cual conlleva muchas veces a imaginar cosas que no son ciertas y que ocasionan miedos y tensiones innecesarios. ■

Tomado de *Persona y familia en el mundo actual*, colección La Aventura de Educar, Bogotá, Universidad de La Sabana, 2000, pp.164.

DAR Y RECIBIR AMOR DEBEN SER LOS ELEMENTOS FUNDAMENTALES EN LA SALUD MENTAL



BIBLIOGRAFÍA

Castillo Gerardo. *Preparar los hijos para la vida*, Madrid, Ediciones Palabra, 1993

Duque Yepes Hernando. *Cómo prevenir y manejar el estrés*, Bogotá, Ediciones Paulinas, 1997

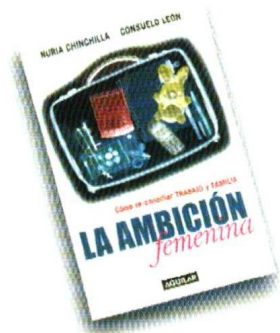
Fontana David. *Control del estrés*, México, Editorial El Manual Moderno, 1989

Lazarus Richard y Folkman Susan. *Estrés y procesos cognitivos*, Barcelona, Ediciones Martínez Roca, 1986

Apuntes culturales



para leer



CHINCHILLA, Nuria y Consuelo LEÓN. **La ambición femenina. Cómo reconciliar trabajo y familia.** Santiago de Chile, Aguilar Chilena de Ediciones S. A. 2004. 253 pp.

Recientemente tuvimos la grata visita, en Bogotá, de la doctora en Ciencias Económicas y Empresariales Nuria Chinchilla Albiol, autora, junto con la licenciada en Ciencias de la Información Consuelo León, del libro *La ambición femenina. Cómo reconciliar trabajo y familia*. Detenerme a enumerar los títulos, cargos, obras y experiencia académica y laboral de ambas, alargaría bastante este artículo, de manera que bastará con mencionar que las dos son investigadoras, autoras y ejecutivas de alta categoría y merecido prestigio y que el binomio que conforman funciona con envidiable eficacia.

El objeto de la mencionada visita de la doctora Chinchilla a la sede del INALDE en Bogotá fue precisamente presentar el libro de la referencia, reciente publicación de importancia realizada con la licenciada León y fruto de serios estudios e investigaciones en estos campos que a las dos ocupan y apasionan y en los que se han constituido, especialmente la doctora Chinchilla, en una autoridad: trabajo y familia. El

libro se lee con facilidad e interés creciente, ya que aborda un tema de tanta actualidad e incidencia como es el conflicto que viene presentándose desde que la mujer se ha incorporado muy en serio en el mundo del mercado laboral, y esto ha comportado problemas y riesgos en su vida familiar: penalización de la maternidad y rupturas o fracasos matrimoniales. Sin embargo, esto mismo ha supuesto también la aportación, al ámbito empresarial, de aquellas cualidades, virtudes y valores propios de la condición femenina, de los cuales el mundo de la empresa ya no está dispuesto a prescindir.

Lo que las doctoras Chinchilla y León quieren demostrar es que, con el compromiso y la puesta en práctica de cambios de actitud, mentalidad y modos de hacer, más que todo por parte de la mujer, aunque no exclusivamente, sino también del hombre, de la empresa y del Estado, se logrará la anhelada y justa armonía en la situación familiar y laboral de la mujer, con los consecuentes beneficios para ella misma, para la sociedad y la cultura en general. Resulta muy persuasiva y sólida toda su argumentación y muy variado el gran número de testimonios de mujeres profesionales sobre sus casos particulares, lo que ilustra y amplía el desarrollo de las ideas expuestas.

Las autoras reconocen, en el primer capítulo *Ser mujer en el siglo XXI*, que esta realidad de la mujer como ciudadana y profesional activa se ha consolidado solo en el siglo XX, de modo que en los albores del tercer milenio, continúa apareciendo como algo nuevo y problemático, algo por acabar de aceptar, entender, adaptar, solucionar... Realizan un recorrido por la historia de las mujeres y destacan los avances más importantes como el derecho al voto, el acceso a la universidad y el compromiso en el mundo laboral; la aparición del feminismo revolucionario, que busca y

exige la liberación, más que todo sexual, de la mujer, y la reacción, al cabo de unos años, de "un nuevo feminismo integrador", que revalora la maternidad y la familia, y pregona la compatibilidad entre igualdad legal y diversidad de los sexos, en los ámbitos afectivo y de trabajo.

En los capítulos que siguen se revisan y critican las principales políticas públicas que España y otros países han aplicado a la familia: "Tanto la empresa como el Estado deberían cambiar el rumbo de su razonamiento económico: en vez de pensar a corto plazo: lo que cuesta la familia en ayudas directas e indirectas, en políticas familiarmente responsables y en nuevas modalidades de contratos, deberían hacerlo a largo plazo: lo que cuesta la no-familia a la vista de que la pirámide de población se ha invertido, disminuyendo considerablemente la población activa" (Pág. 50). Se mencionan y exponen las barreras que obstaculizan la actuación de la mujer como agente de cambio: la ausencia de flexibilidad laboral; el estrés; largas y dobles jornadas; la escasa formación en gestión del tiempo, entre otras. Y se reconoce a la familia como una escuela de competencias (comunicación, dirección de personas, motivación, iniciativa, negociación, trabajo en equipo, toma de decisiones) que la convierten en un factor de complemento y equilibrio en la vida de todo empleado.

El capítulo V, *Empresas familiarmente responsables*, trata de este concepto en auge aunque todavía no suficientemente generalizado, de las empresas cuyas estrategias e "intrategias" conciben a la familia del trabajador como *stakeholder* o participe que tiene interés en la empresa, y son conscientes de que el equilibrio personal y la calidad de vida

Apuntes culturales



para leer

repercuten en el rendimiento y la productividad, con lo que las empresas mismas también resultan beneficiadas. Esta visión de la familia se traduce para el empleado en flexibilidad en el tiempo y en el espacio, beneficios sociales o extrasalariales, asesoramiento y formación para equilibrar trabajo y familia, políticas de servicios y otras ventajas. Es muy pertinente la reflexión sobre lo que demoraron las empresas para ser ecológicamente responsables y evitar la polución y lo que están tardando en ser familiarmente responsables y evitar el estrés. Las autoras llaman la atención sobre el momento actual tan oportuno para la construcción de una nueva cultura empresarial y el fomento de una opinión pública favorable y pro activa al respecto (cfr. Pág. 183).

La importancia que las autoras asignan a la gestión del tiempo es definitiva, como parte de un requisito *sine qua non* para el logro de la armonía entre trabajo y familia: el liderazgo personal. Éste se alimenta de varias competencias o

habilidades, además del tiempo, tal como sus dinámicas intrapersonales, de la interacción profesional, de la mujer, concepciones de la ciudad, saber que...

...emprende el principal factor de

cambio, ella misma, el aprendizaje del liderazgo personal, con el que irá obviando los demás obstáculos.

Es este uno de esos libros que hacen de las lectoras y los lectores los mejores propagandistas. Y si, además, se ha podido tener el privilegio de escuchar y observar a la doctora Chinchilla personalmente, pues no hay más remedio que quedar plenamente convencidos.

Saray Morales de Franco
Filósofa, asesora bibliográfica
Universidad de La Sabana
saray.morales@unisabana.edu.co



MALO PÉ, Antonio. *Antropología de la afectividad*. Pamplona, Eunsa. 2004.

esta obra -sin duda, un so al gran debate sobre d- no es posible pasar

fenomenológico y nuy propio de la e ha pasado al análisis eajando en claro que no lar de la afectividad sin ilosófico que sustente y l planteamiento.

Para el autor, ni el dualismo cartesiano ni el monismo

materialista, defendido sobre todo por las principales teorías psicológicas actuales, entre ellas el conductismo de Skinner, dan razón de la afectividad humana. Tampoco Foucault, con su deconstructivismo a ultranza, según el cual, ni razón ni corazón pueden dar sustrato al sujeto, porque en el fondo, en la persona, no hay nada estable y todo se reduce a una realidad que cambia continuamente a merced de los deseos.

Pero para el lector desprevenido queda un enfoque por desenmascarar muy difundido hoy y con gran aceptación en el común de la gente. Es justamente Susana Tamaro y su novela *Donde el Corazón te lleve* (Barcelona, Seix Barral, 1994), quien mejor interpreta el sentir general al defender la propuesta de que el yo se encuentra en la interioridad afectiva, en el mero sentir y no en la razón.

Después de un certero análisis de estas propuestas, Antonio Malo aporta una clave para comprender la afectividad humana: la tendencialidad. Esta, como función mediadora entre el ser personal y el actuar humano, requiere la razón y la voluntad para llegar al objetivo propuesto.

No de otra forma puede hablarse de una afectividad educable o, en términos prácticos, de una afectividad capaz de llegar a la donación de sí, implícita en el amor humano.

Jesús Álvaro Sierra Londoño
Médico, asesor de familia
Universidad de La Sabana
jesus.sierra@unisabana.edu.co

CONGRESO INTERNACIONAL DE LA FAMILIA - NUEVA YORK

Durante los días 29 y 30 de octubre pasados en Nueva York, se celebró el XVI Congreso Internacional de la Familia, organizado por la Federación Internacional para el Desarrollo de la Familia bajo el lema: Vida Familiar, Desarrollo y Cultura.

Reunió a aproximadamente 450 personas representantes de 35 países y la sede central del evento fue un aula del edificio de las Naciones Unidas.

De Colombia participaron nueve matrimonios, que esperamos sean los promotores de las conclusiones a las que allí se llegaron: "La familia, independientemente de las circunstancias culturales y sociológicas, es la manera natural para lograr la felicidad de los esposos, extender la paz y la alegría en la sociedad".

La metodología propuesta en el Congreso, para realizar el trabajo por y con la familia, es la conformación de grupos de máximo cinco matrimonios, con hijos de la misma edad, los cuales estudian en torno a un caso y con la dirección de un monitor, diferentes situaciones que se presentan en la educación de sus hijos; adicional a ello tendrán una asesoría personal.

Países como Australia, Brasil, Estados Unidos, Francia, Kenya, Polonia y Portugal contaron sus experiencias personales en la Orientación Familiar a partir de esta metodología. Fue grato compartir el interés del mundo por sacar adelante esta institución.

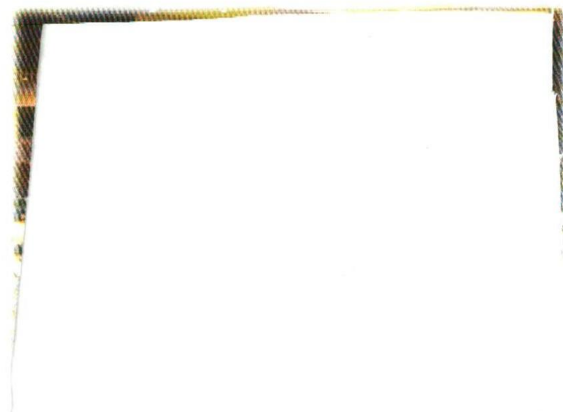
Como conferencistas principales estuvieron los doctores Patrick Fagan, Nuria Chinchilla y Javier Vidal Quadras, quienes de una manera profunda analizaron las estadísticas de las crisis familiares y sus efectos en los hijos, cómo reconciliar familia trabajo y el amor conyugal, respectivamente.



Delegaciones de más de treinta países analizaron, en Nueva York, las circunstancias actuales de la familia.



Pilar Castro, Mauricio Rojas, Adriana Mayol, Marcela Ariza y Germán Serrano, integrantes de la delegación colombiana.



Las estadísticas de las crisis familiares y sus efectos en los hijos fue uno de los temas que más llamó la atención.

NUESTROS PRODUCTOS • Cerámica Nacional e Importada • Mesones de mármol y granito • Productos de mantenimiento • Lavamanos y sanitarios • Pisos de Barro Cocido • Cenefas decorativas • Baldosa de Granitos • Aditivos y pegantes • Pisos de madera • Cielo Rasos • Alfombra • Enchapes • Pintura • Mármol • Gres
NUESTROS SERVICIOS • Servicio de Instalación • Asesoría de Diseño • Atención personalizada de profesionales • Remodelaciones • Mantenimiento • Transporte



**ALFA, apoya
los valores familiares**

www.alfa.com.co
Línea gratis: 01800 0914 900



ALFA

Primero en
pisos



INSTITUTO DE LA FAMILIA

15 años dedicados a promover, educar, defender y cuidar a la familia.

Especialización en Desarrollo Personal y Familiar

Diplomado en Dirección Familiar

Diplomado en Liderazgo Familiar Comunitario

Seminarios, talleres y conferencias

Asesoría Personal y Familiar

