Modelo de Educación para la Vida

Presencial

APRENDE INEA

3a edición

Un hogar sin violencia



Revista de las personas jóvenes y adultas

Directorio

Mario Delgado Carrillo
Secretario de Educación Pública

Armando Contreras Castillo
Director General del INEA

Ernesto Gutiérrez Garcés
Director Académico

Gerardo Molina Álvarez
Director de Prospectiva, Acreditación y Evaluación

Claudia Díaz Arnaud
Directora de Concertación, Difusión y Asuntos Internacionales

José Luis Sánchez Juárez
Director de Operación

Nallely Hernández García
Directora de Asuntos Jurídicos

Rodrigo Menéndez Roldán
Titular de la Unidad de Administración y Finanzas

Créditos de la presente edición actualizada

Dirección gráfica y cuidado de la edición
Greta Sánchez Muñoz
Adriana Barraza Hernández

Calidad y seguimiento editorial
Hugo Fernández Alonso

Revisión editorial
Hugo Fernández Alonso
Eliseo Brena Becerril

Apoyo editorial
Carlos Gregorio Cruz González
Jocelyn Sánchez Merino

Diagramación
Norma Guadalupe García Manzano
Adriana Barraza Hernández

Ilustración y diseño de portada
Ricardo Figueroa Cisneros

Este material tiene como antecedente los contenidos de la primera y segunda ediciones, cuyos créditos son: *Primera edición*. Coordinación académica: Sara Elena Mendoza Ortega. Compilación: Adriana Valdés Murillo, Cenobio Popoca Ochoa, Esther Madrid Buenrostro, Humberto Avendaño López, Felipe Bonilla Castillo. Revisión: Sara Elena Mendoza Ortega, María del Carmen Atlaco Macedo. Coordinación gráfica y editorial: Greta Sánchez Muñoz. Diseño gráfico: Alicia Lovera. Ilustración: Verónica Zenteno Calderón, Isaac Hernández. Fotografía: Daniel Correa. *Segunda edición*. Revisión de contenidos: Sara Elena Mendoza Ortega, María del Carmen Atlaco Macedo, Rosalía Mejía Mejía, Maribel Hidalgo Morales. Revisión de textos: Esther Schumacher García, Águeda Saavedra Rodríguez, Luz Pérez Moreno Colmenero, Rocío González Díaz, Socorro Martínez de la Vega. Revisión editorial y seguimiento: Laura Sainz Olivares. Coordinación gráfica y cuidado de la edición: Greta Sánchez Muñoz, Adriana Barraza Hernández. Diseño gráfico: Abel Alonso Villagrán. Y de la *tercera edición actualizada 2014*, cuyos créditos son: Coordinación académica: Sara Elena Mendoza Ortega. Compilación: Adriana Valdés Murillo, Cenobio Popoca Ochoa, Esther Madrid Buenrostro, Humberto Avendaño López, Felipe Bonilla Castillo. Dirección gráfica y cuidado de la edición: Greta Sánchez Muñoz, Adriana Barraza Hernández. Seguimiento editorial: María del Carmen Cano Aguilar. Actualización 2014: Diseño de portada: Ricardo Figueroa Cisneros. Diseño de interiores: Silvia Plata Garibo, Ricardo Figueroa Cisneros. Diagramación: Silvia Plata Garibo. Ilustración: Ricardo Figueroa Cisneros, Ernesto Arce Ortega, Vanessa Hernández Gusmão, Alma Rosa Pacheco Marcos. Fotografía: Lizeth Arauz Velasco, Adriana Barraza Hernández

Un hogar sin violencia. Revista de las personas jóvenes y adultas. D. R. 2000. MEV, AprendeINEA. Instituto Nacional para la Educación de los Adultos, INEA. Francisco Márquez 160, Col. Condesa. Alcaldía Cuauhtémoc, Ciudad de México. C. P. 06140.
3ª edición actualizada 2025

Esta obra es propiedad intelectual de sus personas autoras, y los derechos de publicación han sido legalmente transferidos al INEA. Prohibida su reproducción parcial o total por cualquier medio, sin autorización escrita de su legítimo titular de derechos.

Impreso en México

DISTRIBUCIÓN GRATUITA

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido su uso para fines distintos a los establecidos en el programa.

ÍNDICE



1 Funciones de la familia

Las familias, unidades dinámicas 4





8 Quehaceres domésticos

Promueven campaña contra el maltrato a menores 11





13 Imagen social del envejecimiento

Un decálogo para el diálogo 15





18 Adquisición de valores e influencia social

Educación
Secretaría de Educación Pública

INSTITUTO NACIONAL PARA LA EDUCACIÓN DE LOS ADULTOS



Funciones de la familia

La familia es una institución que tiene sus propias funciones sociales. Así como la escuela tiene, entre otras funciones, la de transmitir a los niños el conocimiento que las sociedades han acumulado, enseñar los valores y las normas grupales y ofrecer un espacio para la convivencia de par a par (de niño a niño); así como las cámaras de diputados y senadores tiene, entre otras funciones, la de hacer y revisar las leyes del país; así, la familia, como institución, posee sus propias funciones:

- El hogar es el espacio en el que los individuos desarrollamos relaciones personales íntimas que nos enriquecen y nos dan satisfacción.
- La familia es el espacio para la procreación de la especie. En este espacio nacen las niñas y los niños.
- La familia es la célula en la que las personas de todas las edades resolvemos nuestras necesidades de protección, compañía, alimento y cuidado de la salud.





A través de la familia, las sociedades transmiten sus valores y costumbres a los hijos. La lengua, el modo de vestir, la manera de celebrar los nacimientos o de enterrar a los muertos, las estrategias para el trabajo y la producción. La manera de pensar y de analizar la historia, los modos comunitarios de aprender o de relacionarse con otras personas o grupos sociales son herencias culturales que se transmiten en la familia.

Una función de vital importancia es la socialización. La familia es la encargada de propiciar que niñas y niños se desarrollen como miembros de una nación y de un grupo social, con un sentido de pertenencia, con capacidad de entender y respetar la cultura de su grupo y de su país.



En familia, niñas y niños construyen su identidad personal. La identidad es la imagen que todas y todos tenemos de nosotros mismos como personas distintas, con habilidades, conocimientos, preferencias y carácter propios.

Esta identidad que en familia se construye en la infancia y la niñez, determina en gran medida la manera en la que el niño o la niña se relacionará, producirá o participará como adulta y adulto en la vida familiar y social de su grupo de pertenencia.

Las niñas y los niños construyen su identidad mirando a su papá actuar como trabajador, como esposo, como vecino, como amigo, o como hermano. Construyen su identidad personal cuando observan cómo su mamá se relaciona con ellos mismos, con su esposo, con sus compañeros de trabajo, con el doctor, o el maestro de la escuela; cuando la ven reunirse con sus amigas y amigos, o dirigirse a la asamblea comunitaria para dar su opinión.





La identidad se construye a partir de modelos humanos. En este sentido, los modelos son personas admirables, que impresionan y atraen la atención de los niños.

La identidad se construye a partir de modelos humanos. En este sentido, los modelos son personas admirables, que impresionan y atraen la atención de los niños. Los modelos ofrecen a los niños en desarrollo una idea de cómo quieren ser cuando sean grandes.

Por eso es importante que niñas y niños, al crecer, tengan cerca de ellos figuras de adultos, hombres y mujeres. No es necesario que sean el padre o la madre biológicos, puede ser un amigo, un tío, una vecina o incluso la madrastra o el padrastro, siempre que tengan conciencia de su compromiso con los niños.

Pero la socialización y la construcción de la identidad personal no se dan solo a partir de la familia. La escuela es un espacio importante en el que ocurren procesos de transmisión de cultura y valores, y de observación de modelos. Por eso es importante que las familias participen en los procesos escolares de sus hijos y que estén en permanente contacto con los maestros para ejercer el derecho a participar de manera directa en la educación escolarizada y en la socialización de sus hijos e hijas.

Texto tomado de: Chapela Luz Ma. (1999). *Familia*, México: CONAPO: 41-49 (Cuadernos de Población).



¡Unidades dinámicas

Las familias



Todo lo que tiene vida crece, se desarrolla, cambia. Las familias, como están formadas por seres vivos, también cambian. Así que, con el paso del tiempo y a lo largo de la vida de sus miembros, las familias cambian sus arreglos y sus composiciones: son unidades sociales dinámicas.





Las personas que forman las familias nacen, crecen, van a la escuela, sufren accidentes o enfermedades, adquieren habilidades y conocimientos, conocen nuevas personas, se emplean, sufren la muerte de algunos de sus amigos y parientes. Eligen pareja, fundan familias, establecen empresas, tienen hijos, viajan o cambian su lugar de residencia. Todo esto provoca cambios en las necesidades económicas, en la manera de distribuir el tiempo, en las amistades cercanas, o en la manera de entender las reglas y el orden, por ejemplo.

Idealmente, las familias tendrían que estar en actitud de alerta para reconocer los cambios de cada uno de sus miembros y ajustar sus reglas, sus dinámicas y sus relaciones de acuerdo con estos cambios, en busca de respeto y armonía constantes.

Para una familia formada por una pareja recién unida, los retos principales tal vez sean lograr una seguridad económica básica y saber conocerse



mutuamente, aprender a entender las necesidades de cada uno y a distinguir los mensajes sutiles que se mandan uno al otro. Entonces, los acuerdos familiares girarán, posiblemente, alrededor del uso que ambos den de su tiempo libre, del tiempo que los dos destinen al trabajo y de cuánto, de común acuerdo, desean esperar antes de tener una hija o un hijo.

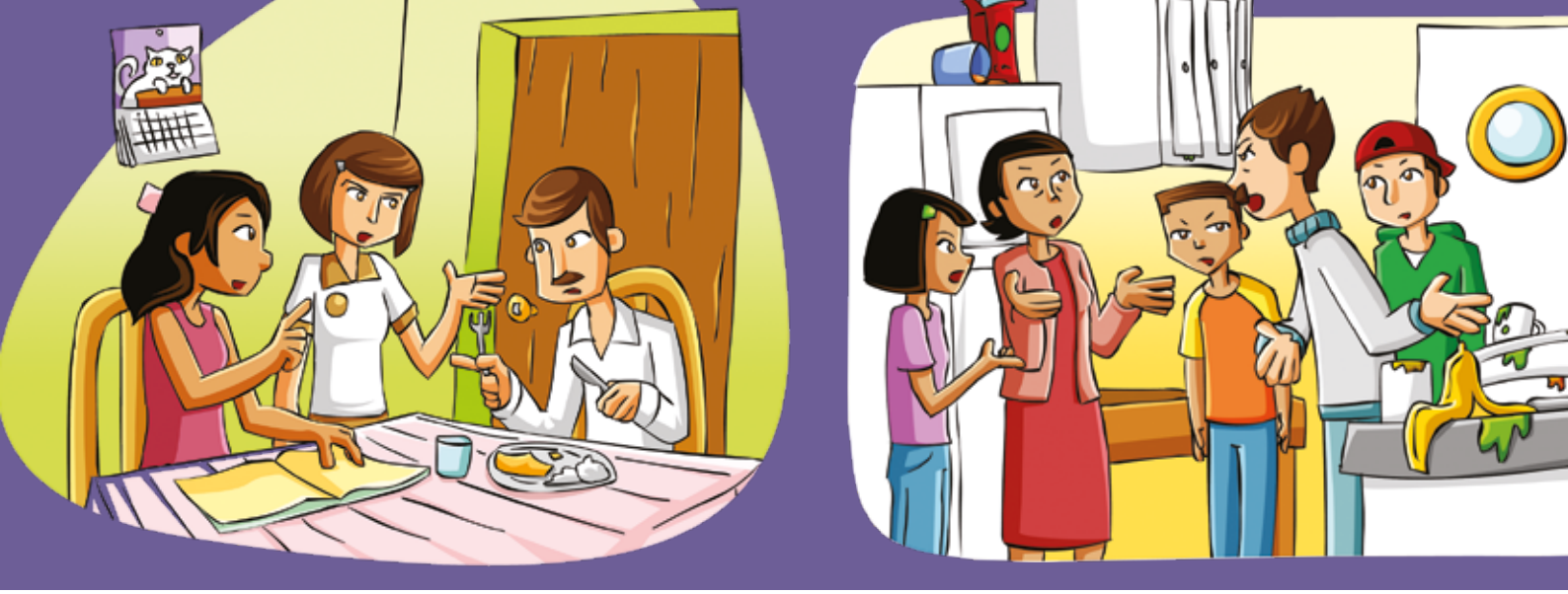
Pero si acaso uno de los dos decidiera estudiar, además de trabajar, tendrían que cambiar los arreglos, las reglas, las dinámicas del hogar.

Tal vez el miembro de la pareja que no estudia se ofrecería a realizar algunas de las tareas domésticas que antes no hacía y, por supuesto, habría que volver a negociar el uso compartido que se les daría a los recursos familiares.

Para una pareja recién unida, los retos principales tal vez sean lograr una seguridad económica básica y saber conocerse mutuamente

Hay circunstancias, ajenas a los planes de las personas, que también producen cambios: una enfermedad prolongada, el desempleo de alguno de los miembros de la familia, la llegada al hogar de algún pariente que, por enfermedad o vejez, necesita apoyos y cuidados.

Los bebés, al nacer, establecen la necesidad de dar un nuevo uso al tiempo y al espacio de la familia. Los hijos en edad escolar marcan la necesidad de diseñar nuevas reglas para el uso del televisor y de los tiempos compartidos del fin de semana. Los adolescentes piden a



la familia que se amplíen los horarios de llegada y les permitan tener mayor intimidad y silencio. Una mamá que a los cuarenta años decide regresar al trabajo o a la escuela solicita que otros miembros de la familia asuman algunas de las responsabilidades domésticas. Cuando alguno de los miembros de la familia se va, el resto tiene que hacerse responsable de algunas de las funciones que realizaba quien se fue.

Todos conocemos por experiencia propia estos cambios. Hemos sufrido o celebrado estos cambios, sabemos que no hay nada fijo bajo el sol y que la vida implica movimiento. Lo importante es estar conscientes de esto para responder de manera adecuada a cada situación. Siempre, por supuesto, desde una postura propia; siempre con una claridad personal de lo que valoramos, de lo que proyectamos y de lo que queremos preservar.

Texto tomado de: Chapela Luz Ma. (1999). ***Familia,*** México: CONAPO: 25-30 (Cuadernos de Población).



Quehaceres cotidianos

La vida diaria de las familias necesita de trabajo. Hay que conseguir comida, limpiarla, almacenarla, cuidarla, prepararla, servirla a la mesa y lavar los trastos en los que se prepara y sirve.

Hay que cuidar la limpieza diaria de las camas, el piso, la estufa, los muebles, las ventanas.

Hay que lavar la ropa, tenderla, destenderla, plancharla y remendarla.

Hay que cuidar la seguridad de los niños, acompañarlos, jugar y conversar con ellos, revisar sus tareas escolares. Ayudarles a buscar información, atenderlos en enfermedades y preparar sus fiestas de cumpleaños.

Hay que cuidar el solar, el patio o la azotea; hacer el pago de la luz o del gas, reparar los aparatos domésticos, el techo o las fugas de agua y asistir a las asambleas de vecinos.

En el hogar se lleva a cabo un trabajo intenso y cotidiano que no se nota a simple vista, un trabajo que en muchos casos quienes integran las familias no valoran. A este trabajo diario lo llamamos el trabajo «invisible».

Todavía, a punto de comenzar un nuevo siglo, en muchos hogares siguen siendo las mujeres quienes realizan el trabajo «invisible» de las casas. Con mucha frecuencia, los varones no participan en el quehacer doméstico cotidiano. Aun cuando las mujeres trabajen fuera de la casa para producir con su esfuerzo parte de los

recursos necesarios, muchas familias esperan a que ellas regresen al hogar y realicen por sí solas los quehaceres diarios. Éste es un acuerdo injusto porque es inequitativo, es decir, porque no pone a los hombres y a las mujeres en una situación de igualdad.

Lo que seconoce como «doble jornada» consiste precisamente en el hecho de que una mujer realice toda una jornada laboral fuera de la casa y llegue luego a su hogar a realizar otra jornada completa de trabajo en la que prepara la comida, limpia el piso, revisa las tareas de los hijos, lava la ropa, la tiende, la destiende y la plancha; asea la estufa y la cocina; remienda calcetines y sale de compras en busca de los mejores precios. Esta segunda jornada puede extenderse a seis, siete, ocho o más horas diarias.

Muchas mujeres realizan solas el trabajo de la casa no porque los varones del hogar estén enfermos, sino porque ellos todavía creen que los quehaceres domésticos les corresponden a las mujeres; y porque ellas todavía creen que esta ley, de origen misterioso, es válida.

Así que, para lograr que hombres y mujeres enfrentemos tareas y responsabilidades en pie de igualdad, tendremos que reflexionar y tomar conciencia de las situaciones de desigualdad y de la inequidad oculta detrás de esta manera tradicional de repartir el trabajo invisible en los hogares.

Si logramos una participación igualitaria, lograremos ventajas para todas y todos.

Los niños y las niñas podrán sentirse útiles y satisfechos al lograr nuevas habilidades y desarrollar sus capacidades. Aprenderán a considerar desde la infancia, de manera natural, que los hombres y las mujeres tenemos los mismos derechos y las mismas responsabilidades.



Las mujeres podrán desarrollar distintas capacidades al tener tiempo para trabajar, estudiar, descansar o participar en sus comunidades, y se sentirán acompañadas, valoradas y respetadas.

Los varones recuperarán el privilegio de convivir con sus hijos y de transmitirles, directamente, sus valores y proyectos. Con su presencia frecuente fortalecerán la construcción de las identidades personales de sus hijas e hijos. Y desarrollarán





habilidades y conocimientos nuevos como la preparación de alimentos o la capacidad de utilizar, de manera inteligente y creativa, los ingresos.

Los grupos sociales también se enriquecerán con la presencia de mujeres más plenas, que a la vez sean esposas, madres, amigas, estudiantes, artistas, artesanas, maestras, trabajadoras o compañeras. Se enriquecerán con la presencia de hombres más justos y más responsables. Y, como grupo, participarán en la construcción de una infancia consciente de que los hombres y las mujeres tenemos los mismos derechos y las mismas responsabilidades, y de que, por lo mismo, merecemos las mismas oportunidades.

Texto tomado de: Chapela L. Ma. (1999). ***Familia,*** México: CONAPO: 51-59 (Cuadernos de Población).





Promueven campaña contra el maltrato a menores

Quince organizaciones nacionales y extranjeras, en su mayoría independientes, comenzaron ayer una Campaña contra el Maltrato a Niñas y Niños de Centroamérica y México, la cual tiene, entre otras, la finalidad de promover entre los padres y madres de familia, educadoras y educadores, y entre la población en general, la importancia de sustituir el castigo físico y las palabras hirientes y humillantes por métodos educativos basados en la ternura y el respeto a la dignidad de la niñez.

Según las agrupaciones reunidas, es necesario visualizar el problema del maltrato infantil en sus diferentes manifestaciones: física, emocional, sexual, entre otras; promover su denuncia en todos los ámbitos; coordinar esfuerzos de organismos e instituciones civiles y de gobierno alrededor de acciones de defensa de los derechos humanos de la niñez y adolescencia; impulsar la participación activa de la niñez para que se cumplan los derechos humanos de la niñez y la adolescencia; así como impulsar el protagonismo infantil

"como eje estratégico de la campaña, favoreciendo la perspectiva de género".

Además, impulsar iniciativas para el fortalecimiento del marco jurídico a favor de la niñez y adolescencia en México; "movilizar fuerzas sociales y políticas alrededor del problema del maltrato"; facilitar espacios para la discusión y reflexión sobre opciones educativas, e involucrar a los medios de comunicación del país en la difusión de los contenidos de la campaña.

Para dar "una idea" de las dimensiones del problema del maltrato a menores y adolescentes, se hizo saber que el Ministerio Público, en 1997, recibió cerca de 20 mil denuncias por actos violentos al interior de las familias, siendo la casi totalidad de las víctimas, niñas, niños y mujeres. Se considera que la magnitud del problema es desconocida, ya que un elevado porcentaje de los hechos violentos nunca son denunciados.

Se comentó que recientemente la Asociación Mexicana contra la Violencia hacia las Mujeres (covac) realizó una encuesta en nueve ciudades del país para conocer la opinión ciudadana respecto a la violencia en la familia. Algunos de los resultados permitieron saber que 21% de las personas encuestadas tienen conocimiento de alguna persona maltratada; sobresaliendo que la agresión se centra en 82% hacia niños; 92% considera la necesidad de contar con albergues (un remedio para las consecuencias, pero no una solución para las causas).

En cuanto a la tipificación de la violencia en la familia como delito, 88% estima importante el hecho de que debe haber mejores leyes que protejan a la familia de las lesiones y de los comportamientos violentos; igualmente, 72% de los encuestados considera importante que las personas que maltraten a un miembro de la familia sean castigadas por la ley, sin embargo, "a la fecha no hay una respuesta oficial al problema, a pesar que la propia Procuraduría de la Defensa del Menor y la Familia, dependiente del dif, reconoce que los casos de maltrato han ido en aumento".

Participan en la Campaña contra el Maltrato a Niñas y Niños en Centroamérica y México el Colectivo Mexicano de Apoyo a la Niñez; Cáritas Arquidiócesis de la Ciudad de México; Comisión Nacional de Derechos Humanos; dif nacional y del Distrito Federal; Pro Mujer; Asamblea Legislativa del Distrito Federal; Fundación Radda Barnen, de Suecia; Red Morelense de Apoyo a la Niñez; Ollin Cihualtl; fai Nacional; Kauyaumari; Adivac, Investigación y Educación Popular Autogestiva, y Red Yucateca de Organizaciones a Favor del Niño y la Niña.



Promueven campaña contra el maltrato a menores, México: *Ovaciones* (3 de noviembre de 1998). .

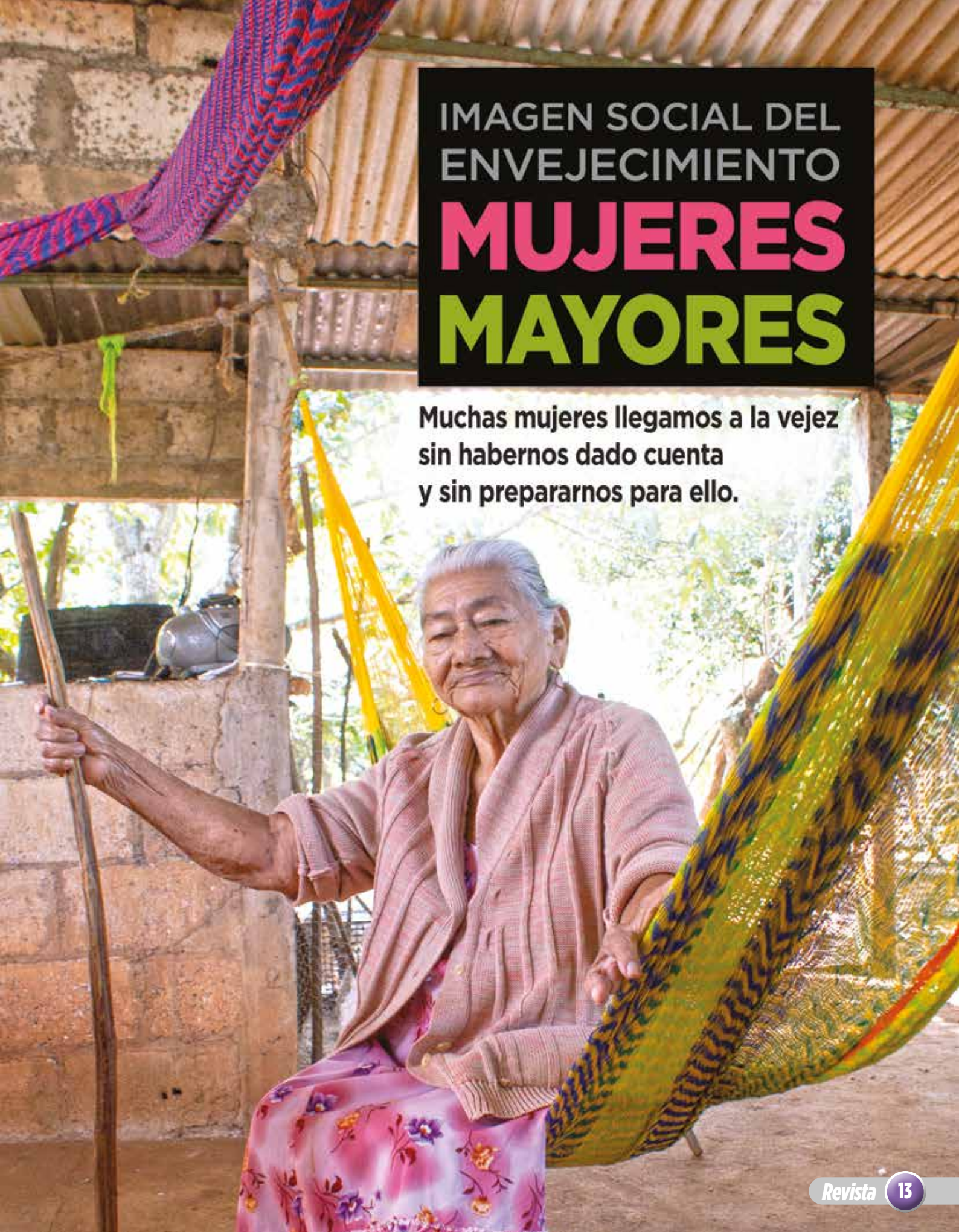


IMAGEN SOCIAL DEL ENVEJECIMIENTO

MUJERES MAYORES

Muchas mujeres llegamos a la vejez sin habernos dado cuenta y sin prepararnos para ello.



Se piensa que a medida que envejecemos somos menos capaces de cambiar, sin embargo, los cambios y transformaciones son posibles a cualquier edad.

Generalmente se valora el envejecimiento como algo negativo que solo tiene desventajas, sobre todo cuando vivimos en una sociedad donde se da más valor a la juventud, especialmente en el caso de las mujeres. Es importante revisar los eventos que ocurren en este período de nuestra vida, y así obtener muchas ventajas de él. Hay que vivirlo de manera positiva en sus múltiples aspectos, y no quedarnos resignadas, a la espera de lo «que venga».

La sociedad tradicionalmente ha considerado a las mujeres por su belleza, su juventud o su papel maternal, y cuando se habla de mujeres mayores se las describe como «personas que ya no sirven para nada». Esta idea ha influido en la imagen que las mujeres mayores tienen de sí mismas, a pesar de no ser cierta.

En algunos casos, la mayoría de las mujeres llegamos a vivir por encima de los setenta y nueve años y, como la calidad de vida ha mejorado, es probable que alcancemos esta edad o la superemos.

Contamos con una gran experiencia al haber atendido a muchas personas en nuestra vida: niños y niñas, jóvenes y mayores. Estamos capacitadas para ocuparnos de nosotras, y de ello dependerá nuestro bienestar.

Seguro que nos es posible rescatar aquellos recuerdos de nuestras bisabuelas o abuelas, que despertaron nuestra admiración por su forma de ser. Nuestra situación en relación con lo que vivieron ellas es muy distinta, ya que ahora vamos consiguiendo que las condiciones de vida de las mujeres sean mejores. Preparar nuestra vejez nos permite vivirla, en lugar de convertir esta edad en un baúl de recuerdos cargado de añoranzas. Mirar hacia un futuro es organizar nuestra vida teniendo en cuenta lo que deseamos.

Es preciso tener muy clara la diferencia entre los signos de la vejez y de la enfermedad, que no son iguales en absoluto. Si por una parte notamos la pérdida de nuestras facultades físicas y de la memoria, es decir, ahora nos cansamos antes y más al hacer alguna actividad o se nos olvidan muchas cosas, esto no significa que estemos enfermas.



Instituto de la Mujer e Instituto de Servicios Sociales (INSERSO). (1999). *Mujeres mayores*, España: 1-4.

Un decálogo para el diálogo

Para poder educar en una verdadera relación humana, es importante el diálogo. Brindamos el siguiente decálogo a todas las personas que buscan de manera sincera y permanente la comunicación con su pareja, hijos, hijas y demás familiares.

1

El ser humano goza de manera individual de una riqueza útil y propia para comunicar a los demás. Ni en la naturaleza encontraremos dos seres que se repitan, ni dos personas con pensamientos exactamente iguales. La diversidad de opiniones es importante para el diálogo. No podemos esperar que todos piensen como nosotros.

2

Revelar nuestra verdad y no ocultarla es la finalidad por la que se nos ha concedido la palabra. No se puede emplear la palabra para ocultar segundas intenciones. Hay quienes «padecen» de verborragia, es decir, hablan y hablan como si temieran quedarse sin razones; sus palabras son cortinas de humo que impiden escuchar otras verdades. La sinceridad es el alma de todo diálogo. Ser sincero consiste en ser veraz, sin fingir sentimientos o pensamientos.

Tierno B. y Escaja A. (1993). *Guía para padres y enseñantes para la formación de los hijos*, México: Ediciones Temas de Hoy: 48-50.



3

Dialogar no es hablar, sino saber escuchar. Si la naturaleza nos ha dotado de dos oídos y una sola lengua, es para entender que nos corresponde escuchar el doble de lo que tenemos que hablar. En la familia no hacen falta muchas palabras, «más vale corazón sin palabras que palabras sin corazón».

4

No hay peor sordo que el que no quiere oír. Si adoptamos actitudes defensivas frente a la opinión de los demás, si movidos por los prejuicios cerramos nuestros oídos a lo que otros dicen con la mejor intención, convertimos el diálogo en una conversación de sordos.

5

La verdad no es solo de una persona. Al diálogo todos y todas pueden aportar, porque «nadie hay tan listo que lo sepa todo, ni tan torpe que no sepa nada». Entre todos podemos encontrar no toda la verdad, pero sí un poquito más de verdad.

6

Todos tenemos derecho a equivocarnos, es humano. Juzgar el error equivale a condenar al que se equivoca. Reconocer nuestros propios yerros ante los hijos o la pareja, lejos de hacernos perder estima ante ellos, produce sentimientos de comprensión y aceptación.

7

El diálogo supone una actitud de aceptación de nuestros interlocutores, sin reserva ni condiciones.

Nuestra memoria se convierte muchas veces en cuadros en los que tenemos clasificados y etiquetados a los demás. A veces, los seguimos juzgando por acontecimientos ocurridos hace mucho tiempo. No admitimos que pudieran cambiar. Negamos la capacidad que tiene toda persona para reestructurar su propia vida.

8

La rectitud de intención con que afrontamos el diálogo se pone de manifiesto en la capacidad que tenemos para ceder. Ceder no significa una derrota, sino el triunfo sobre nuestro conformismo; aceptar que, desde el momento en que aprendemos algo nuevo, ya no podemos seguir siendo los mismos, puesto que nuestro ser se ha enriquecido con la riqueza del otro.

Dialogar es querer aprender; y aprender consiste en aceptar el cambio de nuestra conducta, motivado por nuestra experiencia o por la ajena.

9

Dialogar no es invadir con nuestras preguntas imprudentes la intimidad del otro, «no a todos les gusta oír lo que a ti te gusta decir». El que emplea sus palabras para molestar o agredir a los demás destruye toda posibilidad de comunicación. El violento no es comunicativo. La virtud del diálogo es la tolerancia, que consiste fundamentalmente en el respeto del otro, de sus valores, aunque no coincidan con los nuestros.

10

Vivimos esclavos del tiempo, bajo la tiranía del reloj. Ello nos vuelve impacientes y deseosos de concluir lo más rápidamente posible nuestras comunicaciones. No podemos decirlo todo, por eso nuestros diálogos han de ser necesariamente incompletos. Nadie tiene la última palabra. Es importante quitar la prisa, que impide la comunicación.

Si dices que no tienes tiempo para hablar con tu pareja, hijos o hijas, es una razón de más para que lo busques.



ADQUISICIÓN DE VALORES E INFLUENCIA SOCIAL

Los valores se aprenden a lo largo de la vida, pero no solo de manera receptiva, sino que se van construyendo y se ven influidos por el entorno social.

Los valores no son hereditarios, hay que descubrirlos, formarlos, construirlos y modificarlos en la vida diaria.

Podemos decir que todos y todas desarrollamos un sistema personal de valores, el cual rige en gran medida nuestras creencias, comportamientos y formas de reaccionar ante los problemas. Mientras más se asemejen nuestros valores a nuestros actos, nuestra vida personal será más consistente y mejor.

¿Cómo clarificar mis valores?

Las personas pueden llegar a clarificar sus propios valores si realizan un proceso de reflexión sobre estos, a fin de tomar conciencia y ser responsables de aquello que piensan, juzgan, aceptan o rechazan.

La clarificación puede darse en tres fases:

1 **Selección:** primero identificar qué valor está en juego, elegirlo libremente observando las alternativas existentes y considerando las consecuencias que puede taerles a ellos y a los demás; optar por una u otra de las alternativas posibles.

   Hay que pensar no solo en consecuencias utilitarias, sino también en aspectos de carácter emocional o de conciencia, que hace «sentir bien» porque se actúa congruentemente, incluso en perjuicio de algunos intereses, deseos o afectos personales. «El sentirse mal» después de una acción refleja alguna inconsistencia en el juicio previo o revela conflictos de valores no superados.

2 **Estimación:** considerar si en realidad se aprecia la selección que se ha hecho, si se siente comodidad con ella y si se está dispuesto a afirmarla en público.

3 **Actuación:** comportarse en forma congruente con la selección que se ha hecho y aplicarla habitualmente.

Como puedes ver, la evidencia de si se posee o no firmemente un valor está dada por la congruencia entre lo que se piensa y se siente, lo que se dice y lo que se hace: con la cabeza, el corazón y las manos.

¿Cómo puedo cambiar mis valores y actitudes personales?

Se ha comentado que los valores suelen ser muy estables y que las actitudes son inclinaciones permanentes que llevan a reaccionar de determinada manera frente a ciertas situaciones.

Maggi Rolando Emilio (1997). *Desarrollo Humano y Calidad*, México: CONALEP/Limusa: 51-65.