

# IDENTIDAD

Serie Documentos Especiales - Cuadernos de Sexualidad  
Viceministerio de la Juventud - Ministerio de Educación Nacional  
Proyecto Nacional de Educación Sexual  
Colombia, Agosto de 1995

Nelssy Bonilla Bejarano  
Psicóloga Clínica, Sexóloga y  
Presidenta de la Sociedad Colombiana de Sexología

# ÍNDICE

---

Prefacio	3
Decálogo de la niñez	4
Y... ¿quién soy yo?	5
La identidad	8
La autoestima	12
Prevención del abuso sexual	13
¿Qué es una pareja? Amor y conflicto	16
Identifiquemos nuestra familia	20
Expresión de emociones	24
Tengo amigos y amigas	26

# IDENTIDAD

## PREFACIO

Esa conciencia que tiene cada persona de sí misma, que ha ido estructurando desde muy temprana edad en su proceso de socialización y que le permite en cualquier momento de su vida definirse como tal, conforma lo que denominamos «identidad». Y ese conjunto de categorizaciones individualizadas con las cuales respondemos a la pregunta «¿quién eres?» no es un constructo sólo conceptual sino emocional, puesto que guarda íntima relación con el significado, con lo que sentimos, con lo que internalizamos de todo aquello que hemos aprendido y que la sociedad refuerza permanentemente. Por tanto, el papel que juegan el entorno familiar, escolar y social en la consolidación de la identidad, es indiscutible.

Cuando se habla particularmente de la «identidad sexual» o de la «identidad de género», se incluye la percepción básica que se tiene de sí como hombre o como mujer, la convicción internalizada y persistente de ser individual como tal. Una vez que la identidad sexual o identidad de género se ha consolidado (y esto ocurre a muy temprana edad), no se puede modificar, puesto que conforma el sentimiento de unidad profundo de pertenencia a un sexo u otro.

Lo genético, lo hormonal, lo anatómico, forman parte de esa identidad sexual; y sobre esta base biológica se construye lo psicológico y lo sociocultural.

Por ello, más allá de ser hombres o mujeres, más allá de tener un cuerpo como referente de esa consideración anatómica, cada uno de nosotros tiene un sentimiento de masculinidad o femineidad que le otorga significado y sentido a su existencia privada, en función de los mensajes que en su proceso de socialización ha ido internalizando en su grupo social. De dichos mensajes dependen ostensiblemente las consideraciones privadas que integran el concepto personal, la propia estima y valoración que cada cual hace de sí.

Las actitudes de discriminación sexista que se den en la familia, la escuela y en general en la sociedad, refuerzan la convicción de que las diferencias anatómicas condicionan diferencias en las capacidades y habilidades de hombres y mujeres. Pero esto revela una serie de ideas confusas, de contradicciones y de elementos que se oponen al reconocimiento de la «identidad» y las características personales que cada uno y cada una de nosotros/as posee. Las acciones de los maestros y las maestras, que le brinden a cada uno y cada una de sus estudiantes opciones de enriquecimiento de su identidad, en igualdad de condiciones como seres humanos, valiosos, íntegros, coherentes, conforman bases de esta educación que brinde, a todos/as y cada uno/a, un desarrollo pleno de lo que somos como personas.

## DECÁLOGO DE LA NIÑEZ

Alonso Acuña Cañas, Médico Urólogo y Terapeuta Sexual

---

1. Todos los niños tenemos pene y todas las niñas tenemos vulva.
2. El pene de los niños y la vulva de las niñas son órganos sanos que nos han sido dados por la naturaleza con el fin de permitir el goce sexual y el orgullo de tener un sexo masculino o femenino, y más adelante la opción de procreación.
3. Mi cuerpo, como el de los adultos, no tiene partes malas, ni bajas, ni sucias. Todo él debe ser aseado y respetado por mí y por los/as demás.
4. Si yo juego con mi pene o mi vulva y con todo mi cuerpo, es porque la naturaleza me ha hecho así, para disfrutarlos y para que aprenda a conocerlos.
5. Tengo derecho al juego con otras personas de mi edad y a no ser mal interpretado/a al hacer cosas que los adultos llaman eróticas. Deben entender que cuando nosotros/as lo hacemos por curiosidad y gusto e imitación, no hay perjuicio propio ni de nadie.
6. Tengo derecho a las expresiones de afecto de mis familiares y amistades de todas las edades, para que mi sistema de sentimientos se desarrolle bien.
7. Tengo derecho a una buena nutrición de tal manera que logre desarrollar un cuerpo armónico del cual pueda sentir orgullo.
8. Tengo derecho a que me eduquen bien, dentro de lo cual está incluido que no me llenen de mitos o de tabúes sexuales, de tal manera que pueda llegar a tener una salud mental que me permita conocimientos ciertos para actuar y decidir lo mejor para mi vida.
9. Me divierte el color de las flores, el sol que brilla en las montañas, ver mis pies chapotear en los charcos que se forman con la lluvia, untarme la boca de helado y las narices de crema de chocolate. Me encanta oír los pájaros cuando voy al campo, me emociona tener la oportunidad de subirme a un árbol y, al sentarme en una de sus ramas, acercarme al vuelo grandioso de las águilas. También me fascina el reflejo de ese árbol en el lago, así como el ir y venir de las hormigas y la elegancia de los cisnes. En fin, me embeleso con todas esas cosas que llaman «el don de la elementalidad» que dicen se me va a perder dentro de unos años pero que cuando llegue a la vejez de nuevo lo encontraré.
10. Si otras niñas y otros niños más pequeños/as que yo, de esos/as que ahora chupan seno, llegan a ser tan grandes como yo, que les llevo a las rodillas a mis papás, ojalá tengan estos mismos derechos que deseo para mí. Que estén bien nutridos/as, bien atendidos/as y educados/as, queridos/as por sus padres y sus madres, por sus familiares, maestros, maestras y todos sus amigos y amigas, de tal manera que esos niños y esas niñas tendrán los mismos derechos que yo, y se los haremos cumplir a todos los grandes que llaman adultos, para que cuando seamos tan grandes como ellos nos puedan reconocer como personas honorables y ciudadanos y ciudadanas de bien como son mis papás.

## Y... ¿QUIÉN SOY YO?

---

«Había un niño que avanzaba cada día, y el primer objeto que veía se convertía en él mismo. Y el objeto era parte de él durante todo el día o durante un momento o durante muchos años o durante años y años. Los lirios tempranos se convertían en parte de aquel niño y la hierba y la nieve... Sus propios padres: él que paternalmente lo había protegido y ella, que lo había concebido en su seno y le había dado vida... Esto era parte del niño, que avanzaba cada día, que ahora avanza y que siempre avanzará.»

*Había un niño que avanzaba* (fragmento)  
Walt Whitman

¿Qué determinó que cada uno de nosotros fuera la clase de niño o niña que fuimos? ¿Qué ha permitido que en este momento pensemos, sintamos, actuemos y tengamos una percepción del mundo y de nosotros/as mismos/as y que seamos singulares? ¿Qué hace que cada una/o de nosotras/os tenga una vivencia particular acerca de la sexualidad y de nuestra propia sexualidad?

Habría muchas formas de contestar estas preguntas, dependiendo de los diferentes enfoques filosóficos destinados a explicar la existencia del ser humano; algunos nos dan respuestas acerca de «cómo deben ser» el hombre y la mujer o «cómo se deben comportar», mientras otras pretenden describir «cómo es un hombre» y «cómo es una mujer».

¿Quién soy como persona única e irreplicable?  
¿Quién soy como ser sexuado y sexual?  
¿Quién soy?

Estas preguntas aparecen en diferentes momentos de nuestras vidas y nos confrontan con lo que esperamos de nosotros/as. Los humanos y las humanas vamos acumulando vivencias particulares en los diversos momentos de nuestro desarrollo -- niñez, pubertad, adolescencia, adultez y vejez -- con base en las expectativas, necesidades e inquietudes que nos demandan ajustes y decisiones para clarificar qué deseamos y hacia dónde debemos dirigirnos. Al mismo tiempo, las vivencias nos permiten consolidar nuestra seguridad, identidad y certeza de ser nosotros/as mismos/as, lo que fomenta y hace posible nuestra propia realización. Es en este proceso de consolidación que se desarrolla la sexualidad.

Durante mucho tiempo se pensó que la sexualidad aparecía de repente con la pubertad. Ahora, gracias a los avances científicos de la sexología, sabemos que la sexualidad es la manifestación psicosocial del sexo, que surge desde el momento mismo del nacimiento y acompaña al hombre y a la mujer en todo su proceso evolutivo, hasta la muerte. Como ocurre con las demás manifestaciones de la conducta humana, en cada etapa del desarrollo se registran logros concretos en la sexualidad que sirven de base para la aparición y avance de los siguientes.

Dado que cada ser humano es único e irreplicable, la sexualidad de cada persona también lo es. Por consiguiente, no se puede hablar de edades fijas ni momentos precisos para cada cambio. Sin embargo, es preciso señalar que factores como el ambiente sociocultural, la alimentación, las tradiciones y el propio reloj biológico de cada quien, determinan de manera importante el

momento de los cambios. Cada persona va estructurando y asumiendo su identidad desde muy temprano y ésta se enriquece progresivamente mediante las vivencias familiares y sociales.

Crecer supone aprender, practicar, ensayar, equivocarnos, hacer ajustes en todos los terrenos. Por eso, el desarrollo adecuado del ser humano se asocia en forma determinante con los estímulos y actitudes provenientes de las personas que son importantes en nuestra vida -- padres y madres, hermanas y hermanos, educadores y educadoras, amigas y amigos, etc. -- y también con las oportunidades que se nos brindan a lo largo de la existencia, pero principalmente durante la infancia y la adolescencia. Todas las funciones humanas adultas son el resultado de este proceso de desarrollo y la sexualidad no es la excepción. En resumen «...la sexualidad adulta es el resultado final del largo y natural proceso de desarrollo que se inicia con el nacimiento» (Kaplan, H. 1981).

¿Cuándo descubrimos la sexualidad? ¿Cuándo empezamos a ocultar nuestros sentimientos sexuales y por qué? ¿Aprendimos a ver el sexo como malo? ¿Como bueno?

¿Qué información teníamos sobre la menstruación cuando nos llegó por primera vez y qué conocía cada uno de los hombres cuando tuvo su primera eyaculación?

¿Ocurrió algo importante que haya influido en nuestra manera de ver el sexo?

¿Qué se hablaba en nuestra casa sobre sexualidad?

¿A quién confiábamos nuestras dudas e inquietudes?

Hemos escogido esta serie de preguntas y respuestas para aproximarnos en forma directa y concreta a nuestro tema de estudio, para identificar las ideas y sentimientos relacionados con él y en general el significado de ser hombres o mujeres y de reconocernos o no como seres sexuados y sexuales, con el fin de que padres y madres, maestras y maestros, podamos revivir nuestras primeras experiencias y utilizarlas como cantera para acercar a los alumnos y las alumnas a una educación sexual despojada de prejuicios y falacias.

Antes que nada debemos señalar que nunca debemos referirnos a la sexualidad sin tomar en cuenta al ser humano entero, total, pues ella es una cualidad ligada estrechamente al papel que jugamos en el mundo y a nuestra función como hombres y mujeres (Avepso, 1984).

Además de esta circunstancia hay que reiterar que la sexualidad acompaña a los seres humanos desde su nacimiento. Es a través del tacto y de la capacidad de experimentar sensaciones con nuestra piel y a través de ella, como iniciamos nuestra primera relación con el mundo. Al nacer no sabemos quiénes somos, ni percibimos nuestra individualidad en el mundo físico que nos rodea. Poco a poco, a través de las sensaciones físicas, de la posibilidad de explorarnos, de tocarnos, de sentir, vamos tomando conciencia de que tenemos un cuerpo separado de la cuna, de la almohada, de las personas que nos rodean; los datos que nos aportan los sentidos nos permiten tener una representación interna de lo que somos.

En esta exploración, y ya en lo que tiene que ver con la sexualidad, desde la más tierna edad descubrimos que hay algunas partes de nuestro cuerpo que experimentan sensaciones más agradables que otras, lo cual es un fenómeno natural que demuestra nuestra capacidad sensorial y discriminatoria. Por tratarse de un fenómeno natural, es fácil deducir que descubrimos la sensibilidad placentera de nuestros órganos sexuales sin ningún sentimiento de culpa ni vergüenza, y sin ninguna emoción perturbadora. Esto es fundamental para la construcción de nuestra propia identidad, puesto que su exploración no sólo nos proporciona las sensaciones placenteras y displacenteras, sino que reafirma el saber que es nuestro cuerpo único, irrepetible y que nos consolida en la idea de que éste o ésta soy yo, distinto/a y diferente de los/as demás.

Es obvio que las condiciones en que se cumple este proceso trascienden lo individual. El entorno y las condiciones específicas del ambiente en el que crecen el niño y la niña, las actitudes, ideas y valores que en ellos imperan, tienen influencia determinante en la imagen que se formarán de sí.

En ese encuentro del individuo con su entorno, pueden surgir los primeros conflictos y complicaciones para desarrollar una sexualidad sana y libre de prejuicios. Al tiempo que la posibilidad placentera del cuerpo es natural y propia del hecho mismo de estar vivo/a, las ideas que las personas mayores tienen y transmiten culturalmente acerca del sexo no siempre van acordes con esta circunstancia y, por el contrario, en muchos casos originan mensajes de prohibición, miedo y culpa al contacto corporal propio y a todo lo relacionado con la sexualidad.

Aquí aparece en toda su dimensión el significado y alcance de la misión que tienen los padres y las madres, las educadoras y los educadores, en la formación sexual de las nuevas generaciones. Tienen el poder de orientar en los infantes el significado concreto de ese «sentirse» (qué se siente, cómo se siente), de forjar la conciencia de sí mismos/as como seres sexuados y llevarles a conocer las diferencias anatómicas en las que cada cultura se basa para determinar los roles o papeles sexuales como hombre o mujer, como niña o niño. Y pueden hacerlo con naturalidad y espontaneidad o en un ambiente minado de restricciones o hipocresía. En definitiva, son las personas mayores quienes pueden hacer que esa experiencia de descubrimiento y plácida focalización sensorial orientada a su cuerpo en general y los genitales en particular, se asocie con sentimientos de agrado y aceptación o transcurra traumáticamente en medio de prohibiciones y tabúes.

Vivimos en una época de grandes transformaciones; fenómenos como el avance vertiginoso de la ciencia o el influjo masivo de los medios de comunicación, han revaluado principios y conceptos que rigieron durante décadas la vida en sociedad. Esa transición explica que la conciencia de «sentir» y de «sentirnos» se vea interferida a menudo por tanto mensaje fóbico hacia el placer de los sentidos y que algunas personas de generaciones pasadas resulten miopes a la percepción y al reconocimiento de las nuevas tendencias. Es aconsejable tener un espíritu abierto a la riqueza de nuestras sensaciones y reluctante a la automatización de las múltiples experiencias de conocimiento que nos brindan nuestra piel, nuestro tacto y todos nuestros sentidos. Dicho en pocas palabras, muchas veces las personas adultas olvidamos nuestra forma más «sentida» de la realidad: tocarla, olerla, mirarla, gustarla, escucharla.

En la relación con sus hijas/os o alumnos/as, el padre y la madre, la educadora y el educador, deben ser conscientes de esa circunstancia, porque de ello depende que los mensajes sutiles o explícitos que transmitan a los/as menores alienten la formación sana de su sexualidad o la enfoquen como negación del placer, llegando a establecer restricciones tan severas respecto del propio cuerpo que marquen negativamente a la persona en su posibilidad de expresión corporal, afectiva, sensorial y sexual. Igualmente, depende en gran parte de padres, madres, educadoras y educadores, que él o ella se sienta agradable o monstruoso/a, feo/a o bonito/a y también que aprendan a pensar y sentir su cuerpo con naturalidad o piensen que algunas partes de éste son «malas» y otras «buenas». La clave es entender que la imagen que los/as menores se van formando de su propio cuerpo puede llegar a ser incompleta, si asimilan, a través de la educación que se les imparte, que en el cuerpo humano hay partes que debemos negar. Aparentemente, son alternativas elementales pero en realidad tienen un tremendo influjo en la formación integral de toda persona.

### ***SINTIÉNDOTE***

*Escucho tu contacto*

*Huelo tu sentir*

*Saboreo tu mirada*

*Toco tu aroma*

*Miro tu palabra*

*¿Enloquecí?*

*¿O le diste color a mis sentidos?*

*¡No! Es que te amo.*

*-Nelssy Bonilla B.-*

---

### **LA IDENTIDAD**

---

¿Hacia dónde orientar entonces la influencia e intencionalidad de la participación de padres, madres, educadoras y educadores en la formación sexual de los niños y las niñas?

Como ya dijimos, el campo de acción es ilimitado y además debe considerar las singularidades de cada persona y su entorno. Por eso es inútil postular fórmulas únicas, rígidas y universales para llevar a cabo un proceso que, como todos los relacionados con la educación, se caracteriza por su naturaleza dinámica y mutante.

De todas maneras, considerando que el universo de alumnos y alumnas atraviesa un período en el cual se construyen los elementos claves de la personalidad, si bien no se pueden señalar soluciones específicas respecto del método que se va a seguir en el proceso, se puede afirmar muy claramente que cualquiera que sea la ruta que el padre o la madre, la educadora o el educador, escojan para educar la sexualidad, deben considerar siempre objetivos prioritarios que contribuyan a afirmar en el alumno y la alumna dos elementos claves para su futuro: la identidad y la autoestima.

A edades muy tempranas, el niño «sabe» que es hombre; la niña «sabe» que es mujer. Se puede decir que un ser humano ha instaurado su «identidad» cuando se integra en un todo unificado que le permite diferenciarse de los/as demás. Es lo que «yo-soy», diferenciado de lo que «yo-no-soy». La conciencia que adquiere un niño o una niña de pertenecer a un sexo o al otro es también fruto de un proceso que ocurre a la vista de las personas adultas, sin que muchas lleguen siquiera a notarlo y, lo que es a veces más grave, sin que los mayores sepan cómo pueden o deben contribuir a su consolidación.

Los mecanismos que contribuyen a que el niño y la niña puedan definirse como pertenecientes al sexo masculino o femenino son muchos, y los padres y las madres juegan papel fundamental para que lo consigan. El sexo de asignación y de crianza son básicos, pues determinan las expectativas que el grupo social tiene acerca de nosotros/as e influyen en nuestro desarrollo psicológico, a través de la formación del concepto que nos hacemos de nosotras y nosotros mismos. Desde muy temprano aprendemos que poseemos un cuerpo debido a las experiencias que éste nos ofrece, pero también a sentir que se nos acepta y se nos ama, o no, y ese mensaje se transmite por lo que captamos acerca de lo que nuestros padres, madres y otras personas adultas significativas piensan y sienten hacia nosotros/as; lo que nos comunican.

Por ello decimos que la conducta social (actitudes, mensajes, expectativas de familia, padres, madres, etc.) ayuda a construir la «identidad». Desde el nacimiento se establecen diferencias y se dan los mensajes que en definitiva permiten u obstruyen el desarrollo de la íntima conciencia, convicción y sentimiento permanente de ser, de sentir y de actuar como hombre o mujer, y en ciertos casos llegan a crear ambivalencias en relación con la identidad de género, a veces con francas dificultades que pueden manifestarse en la rigidez de los comportamientos considerados masculinos o femeninos, que de alguna manera realimentan la tipología machista tradicional.

Por otra parte, es fundamental, para este proceso de la construcción de identidad, la expresión afectiva de los padres y las madres, de las maestras y los maestros, y de otras personas significativas para el niño o la niña; cabe destacar aquí el contacto corporal a través de las caricias, abrazos, gestos y la palabra amorosa. Desgraciadamente, en nuestra cultura hay cierta prohibición de expresar el afecto con nuestro cuerpo, lo que limita a la sola palabra la aproximación afectiva con los niños y las niñas y en ocasiones nuestro mensaje es claramente ambivalente, pues una cosa es lo que decimos y otra lo que expresamos con nuestro cuerpo. Sin una justa expresión afectiva frente a nuestros hijos e hijas y nuestros alumnos y alumnas, es casi imposible lograr una buena autoestima y, por lo tanto, una satisfactoria identidad de género.

Hay que precisar algunos conceptos con respecto a este tema. Los seres humanos no sólo tenemos diferencias físicas obvias sino también culturales, que se combinan y contribuyen a hacer posible la «identidad». La identidad que cada uno y cada una de nosotras adquiere está matizada por el aspecto sexual, dado el predominio sociocultural de los rígidos papeles sexuales estereotipados y sociales que nos asignan de acuerdo con nuestro sexo. Aunque fenómenos como el ingreso masivo de la mujer al campo laboral y su creciente y destacada vinculación al proceso educativo y a posiciones directivas en el gobierno y en el sector privado han transformado dramáticamente los roles masculino y femenino en la sociedad, todavía prevalecen en vastos sectores expectativas rígidas acerca de lo que se puede y debe esperar del futuro de un ser humano, según sea hombre o mujer.

Tener conciencia de ser hombre o mujer constituye la «identidad sexual»; la conciencia acerca de lo que debemos ser y hacer como hombres o mujeres, en relación con las expectativas y exigencias que nuestra sociedad crea de acuerdo con nuestro sexo biológico, constituye la «identidad de género». Por eso se dice que la identidad sexual es una experiencia privada, personal, y que el rol de género es una experiencia pública de esa privada. Es preciso subrayar que la identidad de género trasciende lo meramente biológico -- que es la identidad sexual -- y abarca la dimensión psicológica, el significado emocional que cada persona le otorga al hecho de existir, la conciencia de ser un todo y de relacionarse consigo misma/o y con los/as demás como hombre o mujer en un determinado entorno sociocultural.

Entendido lo anterior, es fácil colegir que la identidad de género («soy hombre» o «soy mujer») pasa a ser el principal referente de las ideas, actitudes y juicios de valor de cada persona respecto de sí misma y, simultáneamente, el comienzo del aprendizaje y la integración de las expectativas sociales hacia nuestro comportamiento por ser hombres o mujeres (rol de género). De allí que sea fundamental señalar que la conciencia de ser hombre o mujer es un factor central en la conceptualización de la singularidad de toda persona.

El desarrollo de la sexualidad, como parte del desarrollo integral del ser humano, tiene su destino irremediabilmente asociado al logro adecuado o maltrecho de la temprana identidad; allí se define la forma como el individuo se relaciona consigo mismo y con los/as demás, y es a partir de esas relaciones establecidas en la infancia que definimos nuestro aprendizaje y perfilamos nuestro estilo de dar afecto, manifestar los sentimientos y comunicar las necesidades.

### **YO SOY YO**

*En todo el mundo, no hay nadie  
exactamente como yo.  
Hay personas que tienen algunas  
partes en que se parecen a mí,  
pero nadie es idéntico a mí.  
Por lo tanto, todo lo que sale de mí  
es auténticamente mío, porque yo sola lo elegí  
Todo lo mío me pertenece: cuerpo,  
incluyendo todo lo que éste hace;  
mi mente, incluyendo todos sus pensamientos e ideas;  
mis ojos, incluyendo las imágenes que perciben;  
mis sentimientos, cualesquiera que éstos puedan ser  
-- coraje, alegría, frustración,  
amor, desilusión, excitación;  
mi boca y todas las palabras que salgan de ella,  
agradables, dulces o bruscas, justas o injustas;  
mi voz, fuerte o suave, y todos mis actos,  
sean éstos para otros o para mí misma.*

*Me pertenecen mis fantasías, mis sueños,  
mis esperanzas, mis temores.  
Me pertenecen todos mis triunfos y éxitos,  
todos mis fracasos y errores.  
Porque todo lo mío me pertenece,  
puedo llegar a familiarizarme íntimamente conmigo misma.  
Y al hacer esto puedo amarme y aceptarme  
y aceptar todas las partes de mi cuerpo.*

*Entonces puedo hacer posible  
que todo lo que me pertenece,  
trabaje para lograr lo mejor de mí.  
Sé que hay aspectos de mí misma  
que me confunden y otros que no conozco.  
Pero mientras me conozca y me ame,  
puedo buscar valerosamente y con esperanza  
la solución a mis confusiones  
y la forma de conocerme más.  
La forma como luzca, como suene para los demás,  
lo que diga o haga, lo que piense y sienta  
en un momento determinado, soy yo.  
Esto es auténtico y representa  
dónde estoy en ese momento.  
Cuando más adelante analice cómo lucía y sonaba,  
lo que dije e hice y cómo pensé y sentí,  
algo parecerá no encajar.*

*Puedo descartar lo que parece no encajar  
y conservar lo que sí encajó,  
e idear algo nuevo para reemplazar lo que descarté.  
Puedo ver, oír, sentir, pensar, hablar y actuar.  
Tengo los instrumentos para sobrevivir,  
para acercarme a los demás,  
para ser productiva,  
y para hacer sentido y sacar del mundo  
las personas y cosas ajenas a mí.  
Me pertenezco y, por lo tanto,  
puedo manejarme.  
Yo soy yo  
y yo estoy bien.*

Virginia Satir

## LA AUTOESTIMA

---

*«La autoestima es el centro de todo nuestro ser  
y es indispensable para vivir libremente».*

Virginia Satir

Toda persona tiene una imagen propia, que se construye a través de la ponderación que ella y su entorno social realizan de sus potencialidades, características, talentos y habilidades. Esa imagen constituye el «autoconcepto». A su vez, la valoración personal del autoconcepto constituye la «autovaloración».

Estos dos conceptos conducen hacia la «autoestima», el otro elemento que, junto con la identidad, hemos señalado como fundamental para la formación sexual y que es el resultado que obtiene la persona al haber elaborado su propio autoconcepto y posterior autovaloración.

Las opiniones, ideas, sentimientos y juicios de valor que tenemos sobre nosotros/as conforman nuestra autoestima, que se va desarrollando gradualmente a partir de las experiencias y mensajes que recibimos de otras personas y de las vivencias propias.

En definitiva, se trata de resolver preguntas como ¿Qué tan capaces somos? ¿Qué tan agradables o desagradables resultamos? ¿Cuánta confianza nos tienen? ¿Qué tan independientes nos permiten ser?

Las ideas y opiniones resultantes de esta dinámica determinan que cada persona se quiera o se rechace a sí misma, es decir, señala la dirección en la cual va a desarrollar su autoestima, lo que a su vez será fundamental para resolver la pregunta «¿quién soy yo», que resume el destino individual y social de cada quien. De ahí que resulte tan importante crear, propiciar y facilitar condiciones orientadas a desarrollar una autoestima positiva, que es el sustento de la seguridad personal. Lograrlo exige que el proceso educativo, tanto en la escuela como en la familia, se realice en condiciones de libertad, respeto por las diferencias individuales, afecto, ternura y, en general, en un ambiente en el que la persona pueda sentir que se le reconocen sus cualidades, se respeta su singularidad y se le proporcionan los medios y conocimientos necesarios para desarrollar sus potencialidades y talentos.

La autoestima es la clave de la maduración psicosocial y abre las puertas al desarrollo del potencial personal.

Cuando Carl Rogers, uno de los más grandes psicólogos humanistas contemporáneos, habla de la persona que funciona plenamente, plantea que una personalidad sana surge de un proceso mediante el cual el individuo se siente más dueño de sí, capaz de ser auténtico, sin máscaras, incorporando las experiencias propias, descubriéndose a sí mismo en la experiencia total de su organismo; es una persona que se acepta a sí misma y a los/as demás, libre para ser realmente lo que es.

Como los sentimientos acerca de nuestro valor propio los aprendemos desde la niñez, cualquier cosa que lesione nuestra estima nos hace perder el contacto con lo que somos, con nuestra

identidad; es por ello que necesitamos acrecentar las condiciones para desarrollar confianza en nuestras capacidades, ser honestos/as y respetuosos/as y aceptar nuestra singularidad y la de los/as demás.

La vida en familia y el entorno escolar brindan muchísimas experiencias nuevas que llegan a través de los sentidos y que los niños y las niñas van «clasificando» como gratas, placenteras, desagradables, inquietantes o confusas; es decir, les van dando significado. El significado que tenga todo nuevo aprendizaje se relaciona directamente con su motivación, intereses, curiosidad, deseo de conocimiento, búsqueda de soluciones, satisfacción de inquietudes, etc. De allí surgen los por qué, los para qué, el cómo, etc. Y de las respuestas se originan a la vez conocimientos que permiten asumir nuevas experiencias y avanzar hacia otras posibilidades y formas de comprensión y asimilación de los mensajes.

Tenemos que aceptar de manera incontrovertible que la familia y todo el entorno social, principalmente la escuela, son espacios que contribuyen o no a la consolidación de la autoestima y la identidad.

Cumplir adecuadamente este proceso exige reforzar condiciones que permitan a los/as menores sentirse libres; requiere por parte de las personas que les rodeamos actitudes de respeto, aceptación y confianza, independientemente de que se comporten o no como los demás esperan. Igualmente, estas condiciones posibilitan la expresión de sus necesidades, inquietudes, sentimientos reales y honestos y les capacitan para el manejo de situaciones en las cuales se sienten presionados/as a hacer algo o acceder a conductas que no comparten.

---

## **PREVENCIÓN DEL ABUSO SEXUAL**

---

Buscar un adecuado desarrollo socioafectivo y moral significa crear condiciones que faciliten al niño y a la niña la expresión de sus emociones, cualesquiera que ellas sean: temor, rabia, alegrías, bienestar; también darles seguridad en sus actos, permitiéndoles escoger, decidir, valorar, optar, dudar, explicar, equivocarse, dentro de un ambiente de libertad de expresión, de respeto, de aceptación de sus inquietudes y valores. Es crear igualmente condiciones que les permitan juzgar sus actos y los de los/as demás para tomar sus propias determinaciones, considerando si algo está bien o mal y tomando decisiones al respecto. Es decir, que el niño y la niña deben ser conscientes de que son los únicos que pueden valorar, aceptar y decidir acerca de su cuerpo y su sexualidad.

Estimular desde muy temprano estas condiciones es el mejor recurso que existe para prevenir situaciones como el abuso, el maltrato o la manipulación sexual de los/as menores.

En términos generales, el abuso sexual corresponde a lo que el Código Penal Colombiano tipifica en su título II como «Delitos contra la libertad y el pudor sexuales». El capítulo III habla de los actos sexuales abusivos y en sus artículos 303 y 305 menciona tanto el acceso carnal abusivo en menores de 14 años como aquellos actos sexuales distintos de él, que configuran el delito de corrupción de menores.

El abuso sexual es un fenómeno que se registra en todas las sociedades, pero adquiere dimensiones y gravedad singulares en los países subdesarrollados; allí importantes sectores de población viven en condiciones subnormales, en zonas de gran hacinamiento, donde las familias deben enfrentar particulares condiciones de conflicto y violencia intrafamiliar. Estadísticas recientes aplicadas a Colombia revelan que un 10% de las niñas y los niños que sufren abusos sexuales en nuestro país tienen seis años o menos, e igualmente dan cuenta de que la mayoría (70%) de esos abusos es perpetrada por personas conocidas, y la mitad por miembros de la propia familia de la niña o el niño.

En términos generales, estos hechos dificultan el manejo de las situaciones en donde se sospecha el abuso. De allí que el mejor instrumento de prevención de abuso sea la formación que se da al niño y la niña para que puedan protegerse.

El principal problema que enfrentamos padres, madres, educadoras y educadores para prevenir, controlar o corregir situaciones de abuso sexual a menores, se relaciona con el silencio de la víctima con respecto a lo sucedido, originado a su vez por ignorancia o temor. Por lo general, el agresor es consciente de esta circunstancia y la aprovecha para cometer el abuso con la consiguiente impunidad. Por ello resulta fundamental que los mensajes transmitidos a las niñas y los niños sobre su propio cuerpo y cuidado incluyan elementos que les hagan sentir dueñas y dueños de él y valorarlo, siendo explícitos/as en la protección de todas y cada una de las partes de su cuerpo y en particular de sus genitales. Debemos enseñarles a no recibir de personas extrañas o conocidas ningún obsequio, dulce o golosina que se los ofrecen a cambio de «no contarle a nadie» y a cuidarse de personas extrañas o conocidas que les piden algo que involucre su cuerpo, especialmente los genitales; a no aceptar invitaciones ni acompañar a nadie a sitios ocultos o privados sin compañía de otra persona. Además, debemos formarles la capacidad de diferenciar entre lo que es una caricia o un mimo como demostración de afecto, o aquellas aproximaciones abusivas y malintencionadas.

Hay que formar en criterios más que en prohibiciones, porque el criterio es el que enseña a reaccionar cuando algo ocurre, ya que no hay una pauta única para todas las situaciones. No es fácil preparar a las personas para enfrentar todos los peligros, pero sí es necesario advertirla acerca de ellos, para facilitarle criterios de acción que le permitan decir «no» cuando consideren que algo es inapropiado, indicándoles además que deben denunciarlo a sus padres, madres, maestras o maestros, más cuando se les ha amenazado o chantajeado.

Hay que recalcar que el asunto consiste en prevenir, no en asustar o aterrorizar; es «educar», de modo que el niño y la niña tengan elementos para defenderse de situaciones amenazantes de acoso o de abuso sexual. Para ello se requiere ser concretos/as, explícitos/as, claros/as, directos/as, ilustrando situaciones que les permitan a los niños y las niñas argumentar, defenderse y aprender el manejo de situaciones de abuso.

Cualquier persona que haya trabajado en las amplias zonas marginales de nuestro país, es consciente de la complejidad que adquiere en ellas este problema; allí son frecuentes el incesto y toda clase de agresiones graves, físicas y verbales, contra las/os menores. La precariedad de

nuestro sistema judicial y de las entidades dedicadas a la asistencia de menores, limitan la capacidad de acción estatal en estos casos.

Por eso, en las condiciones actuales sólo la escuela tiene capacidad para operar como contrapeso de los mayores, familiares o no, que abusan de niñas y niños en la impunidad. Y el recurso inmediato con que cuentan las maestras y los maestros para cumplir esta obligación es propiciar, en medio del proceso de formación sexual, un ambiente de respeto, consideración, afecto y confianza en sus alumnas y alumnos, que les permita exteriorizar sus problemas y hablar con libertad respecto a los abusos de los cuales son víctimas.

Lógicamente, este aporte no tendría ninguna utilidad si además de ello la maestra o el maestro no toma una decisión clara para poner en conocimiento lo sucedido, e informar ya sea a la propia familia de la víctima o a las autoridades competentes. Dado que la persona que comete este acto tiende a repetirlo, ante la sospecha o evidencia de abuso se debe actuar de inmediato, sin temor a comprometernos en la defensa de un/a menor; tenemos que darnos cuenta del riesgo físico y emocional que significa una situación de abuso sexual. Existen leyes para el manejo jurídico de casos como éstos. Actuar en relación con tales hechos es un deber moral y ético de todo educador o educadora.

La familia también requiere apoyo y ayuda, puesto que es el espacio socioafectivo que le posibilitará al niño o la niña la superación de este problema, enfatizando la confianza mutua. Estimular la propia estima es un factor fundamental en el proceso de recuperación tanto para la familia como para la/el menor, apoyándose cuando sea posible en un tratamiento profesional.

Se hace evidente, al tratar este tema, la necesidad de fortalecer la propia «identidad», potencializar el yo, lo que se es y la conciencia moral en los niños y las niñas pequeñas, haciendo que adquieran responsabilidad por sí mismas/os.

¿Cómo facilitarles la interiorización de su propio control y desarrollo moral? Ofreciéndoles oportunidades para tomar decisiones, para elegir, desde cosas simples como: ¿Qué quieres comer? ¿Prefieres pintar o jugar con los cubos?, y permitirles que experimenten las consecuencias de sus decisiones y que una vez tomadas no las evadan. Eso es responsabilizarles. Tomar decisiones es determinar lo que se quiere hacer; es escoger y no dejar que otra persona decida por uno/a mismo/a. Lo importante es que cada quien identifique las «razones» que sustentan su decisión. Todos y todas tenemos derecho a tomar decisiones propias, a exponerlas, defenderlas y actuar según nuestros criterios. Es por ello que necesitamos educar en «criterios» y no sólo en reglamentos.

Finalmente, recordemos que la «autoestima» potencializa la «identidad»; una persona que piensa bien de sí misma, que se siente valiosa, competente, segura, eficaz, es un ser que puede defenderse y asumir actitudes y conductas de autocuidado y protección. Dicho en otras palabras, la «autoestima» y la «identidad» no se dan en abstracto sino que se construyen a partir del reconocimiento corporal que supone su aceptación, valoración, respeto y cuidado.

## ¿QUÉ ES UNA PAREJA? AMOR Y CONFLICTO

---

A través de la historia, los seres humanos evolucionamos de formas colectivas de convivencia a la organización en familias. Igualmente, en algunas civilizaciones fue común, en otras épocas, que un hombre conviviera con varias esposas o una mujer con varios esposos. En la actualidad prevalece universalmente la monogamia, es decir, la unión de un hombre y una mujer para procrear y formar una familia.

Estas sencillas anotaciones sólo pretenden destacar que la formación de parejas y la organización de los seres humanos en familias no es un fenómeno connatural ni coetáneo con la persona, sino un producto de su evolución, muchos de cuyos perfiles y características fundamentales se definieron en épocas más o menos recientes.

Pese a que el predominio de la pareja como forma de organización es una tendencia de tipo social, las decisiones relativas a su elección y formación han sido y serán siempre subjetivas. Intervienen en tales decisiones múltiples motivaciones personales, sociales, familiares, que comprometen aspectos como las expectativas propias y de otras personas, intereses, necesidades, capacidad de decidir, sentimientos, aprendizaje, relaciones interpersonales, responsabilidad, etc. Son un conjunto de factores externos e internos y de criterios personales rodeando una decisión que, en condiciones ideales, deberían tomar con plena libertad y responsabilidad sólo las personas involucradas.

Desde el punto de vista emocional, el amor es el motivo fundamental para elegir pareja y éste surge de una serie de características personales que son satisfechas en el encuentro con la otra persona.

El amor de pareja es un tema complejo; algunos lo reconocen como una realidad, otros como una fantasía. Lo cierto es que se vivencia de una manera única e individual y que nos puede llevar a sentir ese deseo de ser pareja. Curiosamente, pese a tratarse de uno de los sentimientos más universales y fundamentales de la humanidad, el amor no ha sido estudiado científicamente en forma exhaustiva. Su análisis ha sido más frecuentemente trabajo de poetas y filósofos. En el análisis del proceso por medio del cual se desarrolla una relación amorosa, algunos teóricos señalan elementos como la primera impresión, simpatía mutua, afinidad, tranquilidad, atracción, deseo de conocerse, grata impresión, necesidad de compartir, prolongar la relación y tornarse emocionalmente indispensables.

*«El amor es como un espejo.  
Cuando amas a alguien  
te conviertes en su espejo  
y él en el tuyo...  
Y al reflejar el amor del otro  
se logra ver el infinito».*  
-Leo Buscaglia-

El amor nos permite satisfacer nuestras necesidades; la necesidad de que alguien nos mire, nos sienta, nos acaricie, nos consienta... es por ello que posibilita todo esto.

Vivir en pareja puede significar para muchas personas su estilo de vida. «Una pareja es la conformada por dos personas que han tenido, tienen y tendrán un continuo en sus expresiones de sexo, amistad, pasión e intimidad». (A. Acuña, 1989)

Cuando dos personas que se aman deciden constituirse en pareja, quieren compartirlo todo: sus proyectos y expectativas, su tiempo, sus gustos, ideas, caricias, cuerpos y sensaciones, y encuentran gratificación a través del placer de la comunicación física así como del compartir todo lo que son. Esto incluye su placer sexual. «Es imposible imaginar una situación en la que uno ame profunda o sinceramente sin que tenga el deseo de alguna forma de gratificación sensual. Nuestros prejuicios en contra del contacto humano más superficial son tan grandes que muchos se han alejado por completo de cualquier forma de amor físico». (L. Buscaglia)

Al constituirse como pareja, las personas deben estar dispuestas a compartir su amor, los múltiples compromisos de la cotidianidad, las obligaciones económicas, pero sobre todo los elementos buenos y malos que componen en definitiva la personalidad de todo ser humano. Además de la unión de dos personas, la pareja es el encuentro de dos historias, porque cada uno/a de sus componentes procede de un núcleo familiar diferente, dotado/a de tradiciones, costumbres y concepciones de la vida que pueden o no coincidir con los de su pareja.

De ahí la importancia de que ambas personas estén dispuestas a apoyarse, a ser compañía, y construyan una relación que estimule la interdependencia, en la cual cada uno/a encuentre su posibilidad de desarrollo personal, siga siendo lo que es y continúe proyectándose como tal. Es una construcción permanente, cuya base afectiva nutre la convivencia y la comunicación y posibilita la superación de obstáculos. «...una pareja comprometida con una relación que es un proceso, una pareja que corre el riesgo de constituir una relación que es un proceso, una pareja que corre el riesgo de constituir una relación en lugar de asegurar el futuro, va a encontrar una vida enriquecedora y recompensante aunque no siempre sin problemas, ciertamente». (C. Rogers)

Este encuentro de historias y tradiciones distintas exige un proceso de adecuación, adaptación y conocimiento. Una etapa de «ajuste» en donde cada persona viene a entender y asumir libremente su nuevo rol dentro de esa pareja. Este proceso de cada «pareja» adquiere su «identidad», fija sus formas particulares de ser, establece sus límites respecto a la influencia de otras personas (como familias de origen u otros familiares), marcando condiciones que delimitan las fronteras entre ellos/as y los/as demás.

La «identidad de pareja» tiene múltiples consecuencias en la comunicación, en la responsabilidad, en el proceso de adaptación y crecimiento, y obviamente tendrá consecuencias en la crianza de hijos e hijas y en el proceso de autoridad, decisiones y autonomía familiar.

Dada la singularidad de cada ser humano, no es posible establecer clasificaciones ni parámetros universales de parejas. Por eso estos comentarios sólo apuntan a enumerar los fundamentos emocionales de la unión, aplicables a las mayorías, lo cual hace necesario subrayar que son muy

abundantes los casos de parejas que se forman en condiciones distintas de las que hemos descrito, en las cuales el amor y el reconocimiento mutuos no existen porque muchas veces se formaron cediendo a intereses de tipo económico o político, o a presiones directas o indirectas de sus familias o de su entorno, aunque paradójicamente logran largos períodos de convivencia más o menos armónicos.

Del tipo de relación que gobierna a la pareja surgen las expectativas sobre su vida futura. La primera gran decisión es seleccionar, entre las existentes en la sociedad, la forma de organización que tendrá la pareja. A medida que desaparece el influjo de las tradiciones en este terreno, que sólo compete a la voluntad de las personas, se consideran respetables y posibles todas las opciones: el matrimonio civil, el matrimonio religioso, o la unión libre, amparados todos por el orden jurídico, con miras a garantizar los derechos de los cónyuges y de sus hijos e hijas, que son la proyección de la pareja y en muchos casos uno de sus más fuertes vínculos.

El evento de constituirse en pareja es uno de los más trascendentales para los seres humanos. Por eso, al mismo tiempo que la reflexión acerca de las condiciones y requisitos que implica, es básico instruir a los alumnos y las alumnas en relación a la importancia que tiene, para lograr una acertada decisión, la forma de relacionarse con personas del otro sexo, así como los intentos por establecer relaciones amistosas y noviazgos, aprendizaje que se remonta a edades tiernas y se consolida en gran parte en coincidencia con la educación básica en la escuela.

Al hablar de pareja decíamos que, cuando sienten amor, las personas desean compartir todo lo que son. Ello involucra sus emociones, sensaciones, cuerpos, su placer sexual. La orientación general que tenga el erotismo dentro de la pareja, sus ritos y singularidades, son asunto que construyen entre sí, libres de toda intromisión. La trascendencia personal y social de dicha relación es, sin duda, la procreación, que debe entenderse como una de las máximas y más complejas responsabilidades que puede enfrentar un ser humano en su existencia.

La experiencia de ser padres y madres conlleva responsabilidades compartidas que se aprenden. Por eso, antes que contar con las condiciones físicas y económicas que exige la procreación, es indispensable que una pareja cuente con sólidos vínculos de comunicación, apoyo y seguridad antes de asumir esta nueva experiencia, que inexorablemente integra una nueva dimensión en sus vidas.

En condiciones normales, el deseo de procrear no difiere entre un hombre y una mujer, aunque todavía culturalmente se piense que los hijos y las hijas son más importantes para las mujeres, en el supuesto equivocado de que es indispensable ser madre para «realizarse en la vida».

En realidad, esta y otras ideas responden a estereotipos sociales que han sido reforzados por la cultura en forma permanente. Hasta hace poco tiempo, en nuestro ambiente se consideraba que la obligación fundamental del hombre era ser proveedor económico de la familia, mientras que la misión de la mujer era la crianza de hijos e hijas y, por ende, todas las tareas domésticas. La evolución de la sociedad en los últimos 30 años, y en particular el ingreso masivo de la mujer en la educación y la fuerza de trabajo, han modificado sustancialmente estos roles, creando condiciones propicias para que hombres y mujeres, independientemente de su sexo y sus ocupaciones laborales, entiendan su protagonismo constante y permanente en la crianza y el

cuidado de hijas e hijos, tareas en las cuales no existen labores masculinas ni femeninas específicas.

Al abordar este tema, es fundamental destacar que en los educadores y las educadoras reposa un enorme poder para contribuir en forma directa y concreta a demoler los prejuicios y tradiciones machistas que prevalecen en amplios sectores de nuestra sociedad, y que un recurso eficaz para hacerlo es concientizar siempre a sus alumnas y alumnos sobre el nuevo sentido de su compromiso familiar, lo cual tiene plena validez desde el nivel preescolar.

Dicha misión no se puede limitar, como es obvio, a estos fundamentos de la organización en pareja que corresponden indudablemente al terreno teórico. Somos conscientes de pertenecer a una sociedad marcada por profundas desigualdades sociales y económicas, en la que la mayor parte de la población vive en condiciones de pobreza, lo cual, entre muchas otras circunstancias, es fuente permanente de conflictos familiares de todo tipo. En los estamentos que padecen las mayores condiciones de marginalidad, las dificultades que de ordinario surgen en la vida de todas las parejas y familias, con conflictos, crisis y disgustos que suelen ser difíciles para todos y todas, alcanzan en ocasiones alarmante gravedad.

Ello permite subrayar una vez más la importancia de que la escuela se convierta en una alternativa para dar bienestar y asistencia en sus campos de acción, lo cual implica modificar el concepto de escuela como ente concentrado en la tarea de transmitir conceptos y programas académicos, para convertirse en un factor de promoción y desarrollo del alumno y la alumna y de su entorno.

Cuando se registran conflictos de cualquier naturaleza dentro de las parejas o en las familias, y cuando no se dan condiciones en la comunicación familiar que posibiliten a los hijos y las hijas conocer qué está ocurriendo entre su padre y su madre o en su hogar, los alumnos y las alumnas se sienten confusos/as, perdidos/as, temerosos/as y, como pueden testificar las educadoras y los educadores, presentan problemas de irritabilidad, agresión, etc.

La escuela es quizás el único ambiente que puede intervenir en esta dinámica, sin aparecer ante familias o alumnos/as como intrusa. Por eso es deseable que, mientras el Estado decida tomar en sus manos en forma definitiva y permanente este campo de acción, las escuelas se vayan convirtiendo en verdaderos factores de integración de la comunidad educativa, propicien el diálogo, la conciliación, el entendimiento entre sus miembros, e incluso ofrezcan a los alumnos y las alumnas formas básicas de bienestar (complementos nutricionales, bibliotecas y recursos para estudio, escenarios e implementos deportivos, etc.), que en muchas ocasiones, debido a las precarias condiciones económicas de sus familias, los alumnos y las alumnas no pueden hallar en sus hogares.

Otra realidad frecuente en nuestro medio es la de las familias en crisis y las parejas en trance de ruptura, que pueden en algunos casos causar en sus hijos e hijas de todas las edades algunas dificultades emocionales. La enorme complejidad y subjetividad de esos casos impide emitir conceptos globales. De todas maneras, debemos subrayar que, como experiencia personal, el amor es espontáneo y voluntario, por lo cual no puede constituir una obligación ni se puede «amarrar». De otra parte, la estructura misma de la pareja crea normas de convivencia cuyo

cumplimiento resulta muy difícil para algunas personas, lo que también ocasiona problemas de difícil solución. Por eso, cuando dos personas deciden que no pueden seguir creciendo como pareja, dado que el amor u otras circunstancias no lo hacen posible, la decisión de separarse es muchas veces favorable para la familia.

En todos los casos, es recomendable propiciar en los miembros de la familia asumir la ruptura con una actitud franca, directa y sencilla. Muchas veces es inevitable que los hijos y las hijas sufran y que en general surjan en todos los miembros de la familia sentimientos difíciles ante una experiencia de este tipo; pero es indudable que compartirlos abierta y directamente puede facilitar su elaboración y comprensión.

«Algunos estudios indican que niños de hogares rotos con franqueza, están mejor que aquellos de hogares intactos pero desgraciados» (J. Hendrick)

Sea como fuere, bien en las parejas consolidadas y permanentes o en aquellas que por cualquier razón tuvieron que llegar a la ruptura, debemos entender que cada persona proviene de una pareja, hecho que posibilita en cada quien el sentimiento de pertenencia y por ende la consolidación de la identidad.

---

## **IDENTIFIQUEMOS NUESTRA FAMILIA**

---

La familia comienza con la aparición de hijos e hijas y no es sólo un conjunto de personas unidas por un vínculo sanguíneo sino por un vínculo afectivo.

La familia es el núcleo socioafectivo de cada persona. Es la primera instancia del aprendizaje del amor, de las relaciones interpersonales y de las normas sociales. Por eso toda evaluación que se haga de un niño o una niña, tiene como referencia inmediata el contexto familiar en donde obtuvo o se le negaron las bases para formar una «satisfactoria identidad», su socialización y su proyección social como hombre o mujer.

La familia, como grupo social, se caracteriza por la permanente interacción entre sus miembros, en torno a las funciones específicas de cada cual, por un conjunto de valores y de creencias e igualmente por su conciencia particular de pertenencia. El «sentirnos familia» imprime un sello psicoafectivo que caracteriza cada unidad.

Al hablar de los grupos sociales y de su importancia. Eloy Chinoy destaca como característico de los grupos sociales primarios la «acentuación de la relación afectiva». Algunos de los atributos de la familia son:

- La íntima relación y asociación; las relaciones personales duraderas.
- El sentimiento de pertenencia; la «identidad» como grupo («soy de esta familia»).

- El espíritu de comunidad, solidaridad, cooperación, unicidad, compañerismo, búsqueda y satisfacción de necesidades.

Estos elementos nos unen en un sistema de parentesco, en una estructuración de papeles, funciones, lazos sanguíneos y afinidad afectiva como un todo y nos hacen sentir «familia», sin perder lo que cada uno/a de sus miembros es como ser particular. Por el contrario, cada miembro de la familia se enriquece y nutre con esa forma de relación social y afectiva.

Al nacer dependemos totalmente de las personas adultas que nos rodean. Por eso, la manera como nos reciben, los modelos de persona que son, su comunicación, su forma de expresar afecto, la manera como asumen las situaciones, sus peleas y diálogos, todas sus singularidades, forman el ambiente y la dinámica familiar particular que, a la postre, consolidan o no nuestros sentimientos de amor propio, de estima, dignidad, respeto y pertenencia a esta familia. Inevitablemente, somos parte de una familia, nos identificamos con ella y recibimos su herencia cultural.

Es, pues, tarea fundamental de la familia transmitir los valores, ideas y normas que predominan en el grupo social. Esta función social va definiendo su propia «identidad», que se refleja inexorablemente en un conjunto de criterios, creencias, ideales, expectativas y fantasías que la hacen única y particular. De esa unicidad nace a su vez la potencialidad que tiene la familia para promover el cambio social, para promulgar nuevos valores y actitudes sociales y para construir relaciones más igualitarias y justas entre las personas, creando nuevas actitudes no sólo ante la vida social y personal, sino ante la vivencia del respeto, el amor y también la sexualidad. O, por el contrario, perpetuando modelos opresores de la vieja familia patriarcal.

Es indispensable crear conciencia en la comunidad educativa acerca de ese potencial de cambio que muchísimas familias aún no han asumido, porque lo desconocen. Su dinámica se ha quedado anclada en la reproducción de modelos sociales y en la réplica de estructuras desuetas.

Por eso, una educación entendida y aplicada como generadora del cambio debe demandar de la familia sus mayores esfuerzos e incentivar, a través de sus múltiples posibilidades y oportunidades de contacto con todos los miembros de la familia, percepciones más complejas y completas de sus potencialidades, que en un marco de libertad y responsabilidad permitan asumir y realizar un cambio que mejore sustancialmente el progreso común, tanto en lo material como en lo espiritual. En sociedades como la nuestra, caracterizadas por enormes desigualdades, la educación es sin duda el instrumento más eficaz para ofrecer mejores oportunidades a la población y para construir un entorno más igualitario y justo.

También en la familia comenzamos a valorar y comprender las formas de convivencia, trato entre las personas, responsabilidades y tareas sociales. Por eso, otra clave fundamental para estimular desde la escuela la percepción de la familia como agente de transformación y progreso consiste en acentuar en todos los niveles el respeto por la singularidad de cada familia; por todo aquello que la hace diferente más allá de los rasgos característicos generales como costumbres, condiciones socioculturales, valores, etc., que identifican a toda sociedad. Esta consideración apunta de manera especial a respetar la forma de organización que haya asumido la familia, que no siempre coincide con las tradiciones religiosas o con las costumbres sociales imperantes en la

comunidad, sin que ello reste legitimidad ni validez a sus propias decisiones y menos aun a su constitución.

### **LA FIESTA EN LA ESCUELA**

(cuento) Tomado de: Guía Didáctica de Educación en Población.  
Cuadernos Técnico-Pedagógicos. Publicado en 1985 por el Programa Regional  
de Educación en Población de la UNESCO, con el auspicio de FNUAP.

Hoy es día de fiesta. La celebración será en la escuela; los niños y las niñas cantarán, bailarán y recitarán poemas. Sus familias estarán también. Luis vive con su abuela y con su tío. Los tres se han levantado temprano para no llegar tarde a la fiesta escolar. Paco tiene once hermanos, un papá y una mamá. Los cuatro hermanos más chicos se quedarán en casa con su mamá. A la fiesta sólo irán siete hermanitos de Paco junto con su papá. Juanita vive con los Sánchez, dos personas muy cariñosas que la adoptaron y la aman mucho. Juana irá a la fiesta con la señora Sánchez. El señor Sánchez quería ver bailar a Juanita pero debe ir hoy temprano a la ciudad. Cecilia dirá un poema muy bonito de verdad. Cecilia tiene una hermana, un papá y una mamá. A la fiesta irán todos; así ordenó su papá. La familia de Julián son él y su mamá. Están muy elegantes, porque Julián cantará. La familia de Rosita sí que es grande de verdad: un abuelo, cuatro tíos, siete hermanos, un papá y una mamá. La mamá preguntó: ¿Quién quiere ir a la escuela? Todos quieren ir porque Rosita va a bailar. Los Pérez también irán. Son dos jóvenes señores que se acaban de casar. Esta familia tan nueva, también a la fiesta irá. María Elena y Jorge son también una familia que no tiene hijos, pero quieren a todos los niños del vecindario. Los niños los han invitado a la fiesta y prometieron que irán. ¡Sólo falta tu familia! Cuéntanos. ¿Cómo es? ¿Quién irá?

No somos seres acabados. Los seres humanos estamos siempre en proceso de crecimiento, en constante reestructuración como personas. Esto reviste enorme importancia para la familia, ya que cada momento de la vida de una persona tiene repercusiones concretas e inmediatas en la familia, en su dinámica, su composición, su comunicación.

Si bien, como lo anotamos, cada familia es particular, nunca es idéntica. Por el contrario, vive en un permanente proceso de cambio, ya que cada persona que la compone es un ser igualmente en proceso de transformación. Esta cualidad de cambio que sustentamos como familia también se produce por los hechos cotidianos de la vida humana, como la incorporación de nuevos miembros, bien sea por el nacimiento o integración de otras personas (nuevas relaciones de pareja, parientes, familiares); la salida de algunos de ellos (por muerte o por ausencia temporal), etc. Las nuevas vivencias de cada integrante de la familia, sus nuevas necesidades como personas y como grupo social, crean igualmente ajustes y cambios emocionales particulares que afectan a todos sus integrantes.

Finalmente, es elemental afirmar que las familias tienen un destino, asociado al de las personas que la integran, y que transita como el de todo ser humano por temporadas de felicidad y también por momentos difíciles, de los cuales debemos aprender para crecer y estructurarnos.

## LA HISTORIA DE MANUEL

(cuento) Tomado de: Guía Didáctica de Educación en Población. Cuadernos Técnico-Pedagógicos. Publicado en 1985 por el Programa Regional de Educación en Población de la UNESCO, con el auspicio de FNUAP.

Soy Manuel; tengo ocho años, un papá, una mamá y un gato negro que vive afuera y juega conmigo. Ahora en mi casa vive alguien que llora y llora. Llegó hace dos semanas con mi mamá del hospital. Cuando no está llorando, está durmiendo. Además mi mamá tiene que darle leche y papá le cambia los pañales.

Es pequeñito, pequeñito, y donde está «él» no se puede hablar, «¡CHITO!» Mamá ya no va a su trabajo y papá ya no juega conmigo porque siempre está ayudando a mamá con el bebé. A veces hasta parece que no me quieren... ¡Y me siento muy solo!

Ayer yo estaba llorando en mi cuarto. De pronto entró papá y luego mamá... -¡Hijo! ¿Qué pasa? ¿Qué ocurre?- dijo mamá. -¿Qué tienes, mi amor?- preguntó papá.

Yo tenía tanta tristeza que no podía hablar y seguí llorando... Lloré mucho. Mamá dijo: -¿Estás pensando que ya no te queremos?- Yo no pude decir nada. Me explicaron que mi hermano nuevo era muy chiquitito, que no podía hacer nada por sí mismo. ¡Ni siquiera se podía sentar solito! Papá trajo unas fotografías en las que estaba yo cuando era chiquito (como mi hermanito nuevo). ¡Yo era casi igual a «él»! Me contaron entonces que ellos también me cambiaban ropa y pañales, me daban leche y mamá también dejó de trabajar un tiempo para cuidarme, y todo fue muy parecido... salvo que ahora el dinero es escaso porque llegó una persona más.

«Ya no podré tomar helados a la salida de la escuela todos los días», pensé.

Cuando ellos terminaron de hablar conmigo, me sentí mejor. Entonces fui a ver a mi hermano nuevo en su cama. Ahí estaba... pequeñito, durmiendo... plácido. Me di cuenta de que no tenía rabia con él. ¡Nada me había hecho mi hermano nuevo!

¡Tenía rabia con papá y mamá! Me fui a donde ellos estaban y les dije: -¡Ustedes me han dejado solo!- Corrí hacia afuera con los ojos llenos de lágrimas. Pasó la tarde. Por la noche, cuando acabé de jugar con mi gato, encontré en mi cuarto una nota que decía: «Manuel querido: es verdad que te hemos dejado un poco solo. Ha sido sin querer. ¡Discúlpanos! No volverá a suceder. También nosotros te necesitamos. ¡Te amamos! Papá y Mamá».

## EXPRESIÓN DE EMOCIONES

---

*«Imagínate cómo sería este mundo si en todo el camino de la vida hubiese gente que te dijera: Qué bueno que seas único; qué bueno que seas distinto. Muéstrame tus diferencias para que yo pueda aprender de ellas».*

Leo Buscaglia

Ya vimos que la autoestima, es decir, el concepto que de sí misma posee cada persona, determina la mayoría de sus actos, opciones y elecciones futuras. Cada quien resulta eligiendo lo que siente que merece. Ese concepto se basa fundamentalmente en la forma como nos tratan las personas significativas (comúnmente familia) durante las primeras etapas de la vida. En este sentido es la familia, como espacio privilegiado, la que posibilita o no una adecuada socialización, y la que puede hacer que nos sintamos únicas/os, con valor como personas y con una multiplicidad de cualidades diferentes a las de los/as demás, y fortalecer o no la seguridad de sentir que nos aman, reconocen, aceptan y respetan.

Aparece aquí otro elemento de vital importancia en la vida de las familias: la «comunicación». Todos los esfuerzos para fortalecer nuestra identidad dependen, ante todo, de la calidad y habilidad con que se comunique, tanto en palabras como en actos, la información necesaria para construir la personalidad. Si a través de sus actos la familia comunica todo su amor, emociones y sentimientos, considerando a los niños y las niñas como personas dignas, con valor, potencial y capacidad de trascendencia, el sentimiento de seguridad interior se verá fortalecido y al contrario.

De todas maneras, es importante resaltar que el afecto debe darse en forma espontánea, sin esperar contraprestaciones ni ejercer chantajes. Y sin que la crianza represente que padres y madres dejemos de ser lo que somos como personas o transformemos forzosamente nuestras actividades (trabajo, amistades, relaciones interpersonales, gustos, etc.) «sacrificándonos» en función de hacerles sentir a los hijos y las hijas que son nuestra única razón de existir, porque con ello tendrán una visión equivocada de la realidad y se crearán relaciones absorbentes. Debemos dar una adecuada dimensión a nuestro amor y nuestro afecto, de modo que no esté «ausente» ni que «asfixie» a los hijos y las hijas, y que posibilite condiciones de seguridad personal.

Existen sentimientos sanos -- como el amor, la ternura, el miedo, la rabia -- y otros desadaptativos -- como la angustia, los celos, el odio --. Por lo general, está fuera del alcance de los humanos experimentar unos sentimientos y no otros. Sin embargo, sí es posible y deseable orientar los intereses de las personas hacia la expresión de los sentimientos sanos y evitar aquellos que lastiman y hacen daño. Padres, madres, educadoras y educadores debemos manifestar con claridad al niño y la niña nuestra aceptación de sus sentimientos, lo cual será fuente de aprendizaje para la aceptación de sí mismo/a como persona. Así como podemos sentir y expresar amor, en determinado momento los sentimientos de miedo, dolor, rabia o molestia son igualmente importantes; experimentarlos es una vivencia humana sin distinción de edad o sexo, e intervienen de manera importante en el desarrollo emocional y en la seguridad personal. Nuestro papel como personas adultas sensibles es permitir a nuestros hijos, hijas, alumnas o alumnos ponerse en contacto con su afectividad, sin censura; hacer posible el reconocimiento y

aceptación de las situaciones y de sus respuestas emocionales. Es diferente el tratamiento dado a aquellas manifestaciones emocionales desadaptativas que ya mencionamos, y que en algunos casos requieren la intervención de un/a especialista.

En términos de prevención, puede decirse que la seguridad interior es resultado directo de la expresión afectiva en todas sus dimensiones, pero especialmente del amor y la ternura que hemos experimentado como bebés, niños y niñas. Mientras más temprana sea la edad, más importante es el amor para nuestro desarrollo emocional.

Pero debemos insistir en que no basta con sentir el amor y el afecto... hay que comunicarlos. Dado que son fuente de seguridad interior, requerimos que se nos comuniquen a través del contacto, las caricias, en la cotidianidad y en todas las manifestaciones y actividades del ambiente familiar. «Comunicar» implica no sólo pasar tiempo juntos; también es mostrar interés por las actividades e inquietudes de los demás miembros de la familia, darle importancia a sus intereses y opiniones y establecer patrones de disciplina basados en la firmeza, la justicia y el respeto. En otras palabras, el ideal de la familia es tratar y que se nos trate como seres únicos, sin compararnos o desdeñarnos, porque todos y todas en la familia tenemos necesidades afectivas diferentes y particulares que requieren especial atención.

Padres, madres, educadoras y educadores debemos esmerarnos por facilitar la comunicación expedita, por mantener condiciones de apertura y sinceridad en la familia y evitar que factores emocionales interfieran el desarrollo de las potencialidades de sus miembros. Una persona emocionalmente sana respeta la individualidad de otras, su independencia y libertad de elección; las acepta con todas sus peculiaridades; es sensible y respetuosa.

Siguiendo a Virginia Satir: «El concepto tradicional de familia es el de un lugar donde pueden encontrarse el amor, la comprensión, el apoyo»; y es ello lo que la define como una «familia nutridora», llena de vitalidad, sinceridad, honestidad y amor. «Siento que si viviera en una familia como ésta, me escucharían y yo tendría interés en escuchar a los/as demás; me tendrían consideración y yo tendría deseos de considerarles; podría demostrarles mi afecto así como también mi dolor y desacuerdo; no tendría miedo de correr riesgos puesto que toda la familia comprendería que inevitablemente cometería errores, los cuales son una señal de madurez. Sería una persona con derechos propios, importante, valorada, querida y que obviamente tendría que valorar y querer a los/as demás y darles su lugar».

La posibilidad de aceptar y expresar espontáneamente los sentimientos afirma nuestra identidad; es el camino para aceptar nuestra naturaleza y realizar nuestras potencialidades y capacidades, tendientes a la unicidad e integración de lo que cada cual es. Dicho en términos de los psicólogos humanistas, es el camino hacia la «autorrealización».

Recordemos que la autorrealización es también llamada actualización, integración, salud emocional, autonomía funcional, lo cual significa llegar a ser todo lo que cada quien pueda llegar a ser.

«Si no se acepta al ser humano como digno de confianza, con potencialidades y características que le llevan hacia el desarrollo, la diferenciación y las relaciones cooperativas; cuya vida tiende

a moverse de la dependencia a la independencia; cuyos impulsos tienden a armonizarse en un complejo y cambiante patrón y autorregulador; cuyo carácter total tiende a preservarse y a mejorarse, así como a preservar y mejorar su especie y conducirla hacia su más amplia evolución, no podríamos aceptar que un ser humano se autorrealizara; caeríamos necesariamente en la dependencia para lograr la realización personal». (Carl Rogers)

---

## TENGO AMIGOS Y AMIGAS

---

Somos sociables. Las personas no existimos como seres aislados, sino como seres sociales, agrupados, asociados unos con otros en múltiples relaciones que nos permiten formar grupos. Nuestra convivencia y adaptación a la sociedad se aprenden a través del proceso de «socialización». Por tal motivo, la entrega profunda y la compenetración con los amigos y las amigas son claves en todas las etapas de la vida, pues aportan elementos necesarios para trascender a otras dimensiones de las relaciones interpersonales y sociales.

Formar parte de un grupo de amigos o amigas fortalece el sentido de identidad, posibilita descubrirnos como somos en esa relación interpersonal, lo cual sirve también para fortalecer la propia estima; ayuda a desarrollar seguridad, aporta estabilidad en momentos de inquietud, dudas y sentimientos confusos; permite identificarnos y reconocernos como iguales ante otras personas y aprender de ellas. La amistad es además fuente excepcional para expresar nuestros sentimientos e ideas: permite compartir intereses y actividades, comparar nuestros puntos de vista, con lo cual se avanza a nuevos y mayores conocimientos sobre aspectos comunes a nuestros intereses; a través de los amigos y las amigas aprendemos a compartir, a dar y recibir, a involucrarnos en relaciones de pertenencia, de cohesión grupal; aprendemos el significado de las normas; igualmente, a aceptar a los/as demás tal como son, respetándoles, afirmando nuestros valores y creencias, ensayando y desarrollando nuestro propio estilo de vida.

Son innumerables, como vemos, las posibilidades de aprendizaje psicoafectivo y social que brindan los amigos y las amigas. La amistad es un entrenamiento para el desarrollo.

La importancia de relacionarse, de crear, fortalecer y conservar amistades acompaña al ser humano en todas las etapas de su vida. Desde la infancia se asumen variadas formas de dar amistad, que van desde compartir juegos hasta la expresión sensible de ayuda o apoyo. También desde el inicio, aspectos personales y sociales como la edad, el sexo, la cercanía (vecindad) y otras cualidades de atracción interpersonal influyen en las relaciones de amistad.

Al avanzar nuestro desarrollo, los padres y las madres no agotan nuestras necesidades socioafectivas; de ahí que en la pubertad y adolescencia los amigos y las amigas suelen ocupar el plano más importante en las relaciones de la persona con los/as demás. Es en esta etapa que se suelen establecer amistades profundas y muy significativas para compartir experiencias, valores, actividades, y también momentos de aceptación y agrado, así como desacuerdos y conflictos. Para muchos padres y madres, es preocupante y desalentador sentir que los amigos y las amigas de sus hijos e hijas les han «desplazado», y es natural que así sea. Sin embargo, ni los padres y madres, ni las educadoras y educadores, debemos olvidar que una buena amistad es la

oportunidad del hijo y la hija para enriquecer su identidad, pues las amistades nos ayudan a encontrar respuestas a preguntas como «¿quién soy yo?» y «¿cómo soy yo?», y gracias a ello adquirimos confianza, apertura hacia nuestra propia identidad, reconociéndonos con nuestras diferencias y similitudes y facilitando la unicidad de lo que somos.

Las personas que comparten las mismas creencias y valores, tradiciones, concepciones e ideas, pertenecen a una misma cultura. Y esto lo estamos aprendiendo desde el mismo momento en que nacimos; gran parte de nuestras vidas transcurre en desarrollo del proceso de incorporación al grupo social. En ello la familia, como núcleo social, cumple una tarea fundamental, pues es la principal socializadora.

Recordemos además que tiene todo el potencial para producir cambios en los valores y en las ideas que promueven relaciones más igualitarias y justas y mejoran la calidad de vida. Es por ello que las familias, con su capacidad crítica, pueden facilitar el cambio social. La cultura en sí misma hace que la gente piense, sienta y actúe de una forma común, sin desconocer ni anular las múltiples diferencias individuales que alberga la sociedad. Nuestro sentido de pertenencia sociocultural permite que identifiquemos aspectos comunes como miembros de una cultura, de un grupo o de una nación. Pertenecer a un grupo social determinado y compartir ideas específicas hace que nos volvamos «uno» en el sentido social; en la medida en que identificamos otras condiciones humanas homogéneas, reconocemos nuestra pertenencia, no sólo a un barrio, a una ciudad, a una región, a un país. Esto exige responsabilidad con nuestra propia vida y con nuestros actos en relación con los/as demás.

Una persona forma parte, al mismo tiempo, de muchos sistemas de relaciones: consigo misma, con la familia, con la pareja afectiva, con los amigos y las amigas, con los compañeros y las compañeras de actividades, vecinos y vecinas, grupos, instituciones sociales y comunidad en general. Cada uno involucra compromisos afectivos, de pertenencia, de estabilidad, niveles de comunicación y de compromiso como persona y como ser social.

Ser hombre o mujer también determina en gran parte la forma como el grupo manifieste sus expectativas respecto de lo que somos como personas. Así como aprendemos a reconocernos como seres únicos e individuales, la cultura nos plantea simultáneamente aprendizajes relativos al comportamiento como hombre o mujer, en torno de los cuales se van organizando la vida personal, la vida sexual y la vida social de todo individuo.

Las características que definen el comportamiento social y sexual de las personas se determinan por las concepciones particulares que cada sociedad tenga respecto del hombre y la mujer. A los hombres y a las mujeres se nos educa y socializa de modo distinto en cada cultura; esto se conoce como «relativismo sociocultural». Da las bases para aprender a respetar y comprender las formas diversas de ser que cada sociedad plantea como válidas y deseables, aspecto en el que radica uno de los más importantes compromisos para la persona contemporánea, porque en la forma en que se educa y socializa a hombres y a mujeres existe la posibilidad de perpetuar antiguas formas de discriminación y opresión, o erradicar progresivamente las desigualdades e injusticias. La amistad, y en general todo el proceso de socialización del ser humano, deben ser, ante todo, factores que lleven a la realización de la persona, impulsen su progreso espiritual y material y le permitan proyectar sus potencialidades en un ambiente de respeto y libertad.

Si tomamos conciencia de nuestro sentido de pertenencia a nuestra familia, a nuestro barrio, a nuestra ciudad y a nuestro país, más que incrementar nuestra autoestima e identidad posibilitaremos nuestro ejercicio como mejores personas, como ciudadanas y ciudadanos más conscientes de nuestros deberes para con la sociedad.