

## **RELACIÓN ENTRE LAS ACTITUDES Y COMPORTAMIENTOS DE NUESTRAS FAMILIAS, Y CÓMO NOS RELACIONAMOS HOY, COMO ADULTOS, CON OTROS**

Por mucho que queramos creer que somos autodeterminados y autodirigidos, cada uno de nosotros estamos formados hasta cierto punto, por nuestro pasado. Quién has llegado a ser hasta hoy, es una combinación de lo que trajiste al venir al mundo y las experiencias vividas desde entonces. Dentro de esta combinación se incluye tu familia de origen, que probablemente ha desempeñado uno de los papeles más importantes en tu desarrollo. Las familias nos imparten, no sólo nuestra genética, sino también el modelo que nos enseña como vivir en este mundo y estar dentro de las relaciones.

Debemos procurar reconocer mejor aquello que nos ha impartido nuestra familia de origen, para así poder comprender mejor cómo nos afecta al relacionarnos hoy. Si estamos dispuestos a profundizar este reconocimiento, entonces podemos empezar el proceso de auto-conocimiento y cambio de uno mismo, para que así podamos dejar atrás el pasado, vivir de manera más plena hoy, y convertirnos en los creadores de nuestro propio futuro. Estamos llamados a estudiar nuestro pasado, no para repetirlo, sino para aprender de él y tomar lo bueno y modificar lo malo.

Te invitamos a tomar unos momentos para reflexionar sobre tu familia y lo que esta te ha impartido, utilizando una copia impresa del cuestionario que encontrarás en la última página. A continuación se describen brevemente, cada una de las dimensiones que te proponemos examinar para que las comprendas mejor.

### *1. Sentido de conexión*

Es el sentirse unido a otros en la familia, el formar una parte integral dentro de la familia. Lo opuesto de esto es la alienación y el aislamiento.

### *2. Aceptación*

La aceptación significa el reconocer, respetar y honrar la individualidad de cada miembro de la familia. El poder ser uno mismo sin tener la necesidad de ser igual que un hermano o una hermana. ¿Dentro de tu familia se aceptaban las diferencias?

### *3. Apreciación*

¿Eran los éxitos personales y las contribuciones de cada miembro de la familia, reconocidos o apreciados? Lo que hacías se agradecía o se reconocía, no se daba por hecho. No te sentías usada ni explotada.

### *4. Confiar en alguien*

Es importante comprender que el confiar en alguien se desarrolla lentamente. Dentro de una familia, los niños aprenden a confiar en aquellos que son: consistentes, razonables, predecibles, respetuosos, perdonadores y cariñosos. De estas características, es esencial que al menos exista la consistencia, la razonabilidad y el respeto, para que esta confianza florezca. ¿Hasta qué grado estaban presentes estas características en tu familia?

#### *5. Disponibilidad a decir la verdad*

La disponibilidad a decir la verdad se trata de la información y sentimientos importantes que compartimos con otros y aquello que elegimos callar. Existe en algunas familias la negación de lo que hay: cómo son en realidad las cosas, y cómo la familia cuenta o percibe que son no es siempre lo mismo. Al crecer con esta negación, la persona no tiene la capacidad de identificar y confiar sus sentimientos y su juicio. La disponibilidad a decir la verdad se fomenta en un ambiente en el que cualquier miembro del grupo pueda sentirse libre de cuestionar y expresar su punto de vista y sus sentimientos, sin sentirse amenazado de ser juzgado.

#### *6. Sentido de compromiso*

El comprometerse con la familia significa que la familia es una prioridad dentro de la vida de esta persona. Significa buscar el tiempo, y hacer el esfuerzo de pasar el tiempo con la familia, para construir relaciones cuidadosamente, y para resolver problemas con cariño y respeto mutuo.

#### *7. Reglas flexibles*

Algunas familias, temerosas de perder el control al experimentar cambios, a menudo intentan imponer una estabilidad artificial. Las reglas inflexibles reflejan este deseo de controlar, porque se niegan a admitir que las cosas y las personas cambian. Familias que responden a los problemas con flexibilidad toman decisiones que están basadas en valores, no en reglas preconcebidas.

#### *8. Habilidad para resolver problemas*

Es muy importante ver dentro de una familia, habilidades para resolver problemas, porque es allí donde las aprendemos. Es dentro de nuestra familia que empezamos a tomar decisiones apropiadas, y que sufrimos las consecuencias de estas. Hay veces que es difícil observar esta buena resolución de problemas, ya que a veces, ni siquiera se admite que existe un problema que necesita resolución.

#### *9. Sentido de seguridad*

Es imposible separar el sentido de seguridad de la confianza. No se puede desarrollar el sentido de la confianza sin el sentido de seguridad, al igual que no se puede desarrollar el sentido de la seguridad sin sentir confianza. Se necesitan muchos tipos de seguridad si un niño ha de criarse con confianza en sí mismo y dispuesto a arriesgarse. Un niño debe estar protegido de: el abuso verbal, emocional, físico y sexual; no ser tratado como el chivo expiatorio, el que siempre tiene la culpa; no exigirle que desempeñe papeles, trabajos o responsabilidades que no son razonables para su edad o posición. Un niño debe sentirse libre de estar abiertamente en desacuerdo y de cometer errores.

#### *10. Límites personales*

Un límite personal comprende el saber quien es uno y cuales son sus pensamientos y sentimientos y donde comienzan los de los demás. Una persona que tiene límites personales reconoce y respeta el estado de separación e individualidad del otro, sabe que tiene una amplia gama de elecciones en cuanto a como relacionarse con los demás, que abarca desde la intimidad hasta simplemente ser un conocido. En familias donde los límites personales no existen, las personas a menudo sienten que no son respetadas como personas individuales.

## EJERCICIO: LOS COMPORTAMIENTOS Y ACTITUDES DE TU FAMILIA

1. En cada uno de las dimensiones, encierra con un círculo el número que mejor describe la valoración que tienes de tu familia, según tu experiencia en la niñez.
2. Señala ahora la dimensión que se vivía mejor en tu familia.
3. Señala también aquella que crees que se trabajó menos.
4. Después, pon una estrella al lado del número que mejor indique **dónde te encuentras hoy** en cada una de estas dimensiones.
5. Ahora reflexiona: ¿Qué voy a hacer para llegar a crecer en cada uno de estos aspectos? Y recuerda: ¡todavía tienes tiempo!

**MÍNIMO**

**MÁXIMO**

### 1. SENTIDO DE CONEXIÓN

0 \_\_\_\_\_ 1 \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_ 3 \_\_\_\_\_ 4 \_\_\_\_\_ 5 \_\_\_\_\_ 6 \_\_\_\_\_ 7 \_\_\_\_\_ 8 \_\_\_\_\_ 9 \_\_\_\_\_ 10

### 2. ACEPTACIÓN

0 \_\_\_\_\_ 1 \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_ 3 \_\_\_\_\_ 4 \_\_\_\_\_ 5 \_\_\_\_\_ 6 \_\_\_\_\_ 7 \_\_\_\_\_ 8 \_\_\_\_\_ 9 \_\_\_\_\_ 10

### 3. APRECIACIÓN

0 \_\_\_\_\_ 1 \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_ 3 \_\_\_\_\_ 4 \_\_\_\_\_ 5 \_\_\_\_\_ 6 \_\_\_\_\_ 7 \_\_\_\_\_ 8 \_\_\_\_\_ 9 \_\_\_\_\_ 10

### 4. CONFIANZA, CREER EN LA OTRA PERSONA

0 \_\_\_\_\_ 1 \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_ 3 \_\_\_\_\_ 4 \_\_\_\_\_ 5 \_\_\_\_\_ 6 \_\_\_\_\_ 7 \_\_\_\_\_ 8 \_\_\_\_\_ 9 \_\_\_\_\_ 10

### 5. DISPONIBILIDAD A DECIR LA VERDAD

0 \_\_\_\_\_ 1 \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_ 3 \_\_\_\_\_ 4 \_\_\_\_\_ 5 \_\_\_\_\_ 6 \_\_\_\_\_ 7 \_\_\_\_\_ 8 \_\_\_\_\_ 9 \_\_\_\_\_ 10

### 6. SENTIDO DE COMPROMISO

0 \_\_\_\_\_ 1 \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_ 3 \_\_\_\_\_ 4 \_\_\_\_\_ 5 \_\_\_\_\_ 6 \_\_\_\_\_ 7 \_\_\_\_\_ 8 \_\_\_\_\_ 9 \_\_\_\_\_ 10

### 7. REGLAS FLEXIBLES

0 \_\_\_\_\_ 1 \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_ 3 \_\_\_\_\_ 4 \_\_\_\_\_ 5 \_\_\_\_\_ 6 \_\_\_\_\_ 7 \_\_\_\_\_ 8 \_\_\_\_\_ 9 \_\_\_\_\_ 10

### 8. HABILIDAD PARA RESOLVER PROBLEMAS

0 \_\_\_\_\_ 1 \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_ 3 \_\_\_\_\_ 4 \_\_\_\_\_ 5 \_\_\_\_\_ 6 \_\_\_\_\_ 7 \_\_\_\_\_ 8 \_\_\_\_\_ 9 \_\_\_\_\_ 10

### 9. SENTIDO DE SEGURIDAD

0 \_\_\_\_\_ 1 \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_ 3 \_\_\_\_\_ 4 \_\_\_\_\_ 5 \_\_\_\_\_ 6 \_\_\_\_\_ 7 \_\_\_\_\_ 8 \_\_\_\_\_ 9 \_\_\_\_\_ 10

### 10. LÍMITES PERSONALES

0 \_\_\_\_\_ 1 \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_ 3 \_\_\_\_\_ 4 \_\_\_\_\_ 5 \_\_\_\_\_ 6 \_\_\_\_\_ 7 \_\_\_\_\_ 8 \_\_\_\_\_ 9 \_\_\_\_\_ 10