

# Mejorando nuestra convivencia en la familia





# Mejorando nuestra convivencia en la familia



**PRESIDENTE DE LA REPÚBLICA**

Lenín Moreno Garcés

**Ministra de Inclusión Económica y Social**

Berenice Cordero Molina

**Viceministra de Inclusión Social**

María Soledad Vela Yépez

**Viceministro de Inclusión Económica**

Marco Antonio Cazco Cazco

**Gerente de Estrategia de Mejoramiento del Talento Humano de los Servicios Desarrollo Infantil Integral**

Ivonne Tatiana León Alvarez

**Directora de Participación Ciudadana**

Andrea Natalia Collaguazo Laines

**Comité Nacional de Gestión de Escuela de Familias**

**Equipo técnico y diseño gráfico**

Jorge Andrés Díaz, Henry Ruales,

Georges Djoubi, Marcelo Lapo

ISBN: En trámite

Primera Edición, 2018

© Ministerio de Inclusión Económica y Social

Av. Amaru Ñan, Quito 170146. Piso 5

Plataforma Gubernamental de Desarrollo Social.

Quito, Ecuador

[www.inclusion.gob.ec](http://www.inclusion.gob.ec)

La reproducción parcial o total de esta publicación, en cualquier forma y por cualquier medio mecánico o electrónico, está permitida siempre y cuando sea autorizada por los editores y se cite correctamente la fuente.

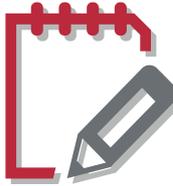
DISTRIBUCIÓN GRATUITA - PROHIBIDA SU VENTA

## Mejorando nuestra convivencia en la familia

Introducción . . . . .	5
Objetivo general. . . . .	6
Objetivos específicos . . . . .	6
Ideas fuerza de la unidad . . . . .	6
Desarrollo del taller . . . . .	6
1. La convivencia en las familias. . . . .	8
1.1 Promover la equidad, justicia y reconocimiento de “las otras personas” en nuestras familias. . .	10
1.2. Generación de ambientes de estimulación, respeto, cariño y cuidado. . . . .	11
1.3. Acordar normas y límites en la convivencia familiar con respeto, ejemplo y cariño . . . . .	13
2. Comunicación familiar asertiva: Sabemos dialogar y escuchar . . . . .	16
2.1 La comunicación asertiva . . . . .	16
2.2 La escucha activa y empática . . . . .	17
3. Resolviendo saludablemente los conflictos en las familias: La negociación y búsqueda de consensos . . . . .	21
4. La mediación . . . . .	25
5. Cierre del taller. Compromisos a nivel personal, familiar y comunitario . . . . .	25
6. Material de apoyo. Convivencia, ciclo de vida y grupos de atención. . . . .	26
6.1 La convivencia con niñas y niños . . . . .	26
6.2 La convivencia con personas adultas mayores. . . . .	28
6.3 La convivencia con personas con discapacidad . . . . .	33
Cronograma para el desarrollo del taller . . . . .	35
Material recomendado . . . . .	36
Glosario . . . . .	36
Bibliografía . . . . .	37
Herramientas de facilitación . . . . .	39



ESCUELA de FAMILIAS

Formación  
continua 

# Mejorando nuestra convivencia en la familia



## Introducción

La educación tiene un rol fundamental para socializar y transmitir los principios de convivencia, comunicación y resolución saludable de conflictos que son esenciales para la construcción de una sociedad libre de violencia, especialmente cuando se desarrolla en las familias, la escuela y la comunidad que son espacios centrales para la vida en sociedad.

En este marco, la Constitución de 2008 establece que el Estado ecuatoriano garantizará la seguridad humana a través de políticas públicas y acciones interinstitucionales que aseguren la **convivencia pacífica** de las personas, promuevan una cultura de paz, así como la prevención de las formas de violencia y discriminación (Art. 393). Esta política pública parte del reconocimiento de los derechos de todas las personas e implica la consolidación de planes, programas y proyectos para la igualdad, equidad y justicia como mecanismos para superar la exclusión y fomentar la convivencia social (Plan Toda una Vida, 2017).

De esta manera, el Ministerio de Inclusión Económica y Social promueve lugares de encuentro con las familias y la comunidad, reconociendo sus diferencias y diversidades, lo que constituye un elemento esencial para lograr cohesión social, desarrollar actitudes de pertenencia y respeto, fomentar la asociatividad y legitimar espacios de integración y convivencia familiar, en el marco del respeto de los derechos humanos y la dignidad de todas las personas.

Para el desarrollo de esta política pública es necesario dotarnos de herramientas y aprendizajes participativos que nos permitan fortalecer la convivencia familiar, mediante el uso de la palabra, el diálogo, la inclusión y el reconocimiento de las “otras personas” para llegar a acuerdos y consensos con nuestros seres queridos, conjunto de capacidades que contribuyen al desarrollo de una sociedad más incluyente, equitativa y pacífica, donde todas y todos podamos vivir juntos.

### Objetivo general

---

Practicar la capacidad de empatía, comunicación asertiva y resolución saludable de conflictos por parte de las familias y usuarios de los servicios del MIES para el mejoramiento de la calidad de vida y corresponsabilidad en los hogares.

### Objetivos específicos

---

- Desarrollar con los integrantes de las familias actividades que fortalezcan las relaciones sociales basadas en la empatía y en valores familiares para potenciar interacciones libres de violencia.
- Incentivar en las familias la práctica de la comunicación asertiva y la escucha activa como mecanismos que contribuyan al entendimiento mutuo, incluyente y participativo.
- Resolver saludablemente los conflictos familiares mediante el diálogo, la cooperación y construcción de acuerdos que sean justos y equitativos.

### Ideas fuerza de la unidad

---

- Una familia centrada en demostrar cariño, apoyo y afecto a todos sus integrantes genera ambientes de acogida, estimulación y protección.
- La convivencia familiar nos permite vivir juntos, generando espacios de inclusión y respeto.
- Conversar las diferencias para ponerse de acuerdo es una manera positiva de construir espacios y compromisos consensuados para la convivencia con nuestros seres queridos.
- La convivencia familiar se fortalece con una comunicación asertiva, cooperación y resolución saludable de conflictos.
- La resolución saludable de conflictos es una forma corresponsable de llegar a acuerdos y permite una democratización del poder al interior de las familias.

### Desarrollo del taller

---

Para iniciar este proceso de sensibilización y reflexión sobre la convivencia familiar, a continuación se desarrollará una dinámica sobre el valor de la empatía y la importancia del reconocimiento de las diferencias y diversidades de las personas como elementos fundamentales para la vida en sociedad.

# ACTIVIDAD 1

Nombre de la actividad

## “La Olla de Lorenzo”

Duración: 15 minutos.

### 1. Materiales requeridos

Proyector (en caso de tener acceso), impresión del cuento o reproductor de audio (puede ser utilizado el celular).

Papelotes.

Marcadores de colores.

Esferos.

### REFLEXIÓN COLECTIVA

Ejercicio lúdico para pensar y dialogar sobre los valores familiares.

## LA OLLA DE LORENZO

Isabelle Carrier



### 2. Desarrollo

- La persona facilitadora reproducirá el cortometraje “La olla de Lorenzo”, si no cuenta con proyector leerá el cuento<sup>1</sup> (anexo No. 1) o reproducirá el audio.
- Luego de presentar el cortometraje, leer o reproducir el cuento, la persona facilitadora realizará las siguientes preguntas:
  - ¿Qué reflexión nos deja la historia de Lorenzo?
  - ¿Por qué Lorenzo decide esconderse? ¿Qué representa la olla en esta historia?
  - ¿Qué permitió que las personas lograran ver las cualidades de Lorenzo?
  - ¿Cuál es el papel que juegan las “personas maravillosas” en este cortometraje / cuento? ¿Qué valor o valores permiten actuar de esta manera?
- Después de esta reflexión, la persona facilitadora solicitará a los participantes dividirse en grupos de seis personas y entregará a cada equipo un papelote en donde van a dibujar un objeto o espacio familiar (por ejemplo, el comedor, la cama, la casa, etc.). Luego, dentro del dibujo anotarán un valor familiar que consideren muy relevante.
- Un integrante de cada grupo explicará el valor familiar escogido y su importancia para la convivencia familiar.



### 3. Utilidad para la persona facilitadora

Reflexionar sobre los valores familiares y su relevancia para una convivencia armónica.

### Actividad para trabajar con:

#### Grupos de atención



Familias



Niñas, niños y adolescentes



Personas con discapacidad



Personas adultas mayores

<sup>1</sup> El cuento es una obra de Isabelle Carrier denominado “El cazo de Lorenzo”, que fue publicado en 2010 por la Editorial Juventud. Se realizó una adaptación del lenguaje para el contexto latinoamericano. Su lectura y difusión es recomendada por la Confederación Española de Organizaciones en favor de las Personas con Discapacidad Intelectual (FEAPS).



A partir de esta actividad se pudo identificar que la empatía es una habilidad fundamental para el desarrollo de relaciones sociales incluyentes, ya que implica ser capaces de comprender lo que la otra persona está pensando y sintiendo. Para su desarrollo es necesario ir más allá de nosotros mismos, superar la visión individual y comenzar a hacer interpretaciones basadas en la mirada ajena. Este valor impulsa el crecimiento personal y el desarrollo de cada uno de nosotros, ya que al ver a través de los ojos de los otros también podemos observarnos mejor a nosotros mismos.

Adicionalmente, logramos evidenciar que existen otros valores que son esenciales para una convivencia familiar armónica. En este contexto ¿Qué entendemos por convivencia y qué otros elementos son esenciales para cultivarla?

## 1. La convivencia en las familias

El primer lugar donde aprendemos a convivir es nuestra familia, en ella adquirimos las principales habilidades y aptitudes para vivir en sociedad. De esta manera, la convivencia se entiende como la capacidad de habitar en compañía e interacción con los distintos integrantes de la familia, lo que contribuye a generar un entorno de seguridad, confianza, bienestar y, sobre todo, hace posible que podamos comunicarnos e integrarnos.

Esta convivencia encierra un conjunto de prácticas y valores que son compartidos en nuestras familias, los cuales promueven relaciones intrafamiliares basadas en la tolerancia, la comunicación y el apoyo mutuo.

Debido a que los valores son aquellos principios o convicciones profundas que orientan nuestra conducta, se pueden identificar valores que ayudan al desarrollo de un ambiente familiar armónico. A continuación observemos algunos de ellos.



### Recuerda qué

Las relaciones basadas en el buen trato, el respeto y la convivencia armónica contribuyen a construir una vida libre de violencia.



## TOLERANCIA

Es el respeto a las ideas, creencias o prácticas de los demás cuando son diferentes a las propias.

# Valores que fortalecen la Convivencia Familiar



## RESPECTO

Es el reconocimiento, consideración y atención que se le tiene a las otras personas.



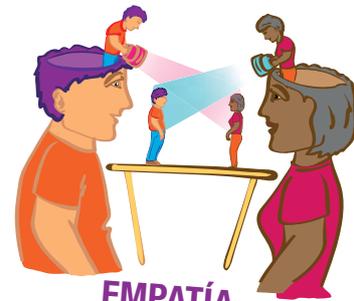
**La convivencia es la capacidad de vivir juntos, entre todos los integrantes de nuestra familia.**



## SOLIDARIDAD

es la adhesión y respaldo a la causa de los otros familiares, involucra el apoyo mutuo.

Es fundamental para el desarrollo de un ambiente familiar armónico, incluyente y estimulante.



## EMPATÍA

Es la capacidad de una persona de colocarse en el lugar de la otra.



## DIÁLOGO

Es un recurso que permite el entendimiento y comprensión de las ideas y sentimientos frente a los hechos que relacionan a las personas.



## RESPONSABILIDAD

Es el cumplimiento de las obligaciones y la capacidad de tomar decisiones conscientemente.

¿Qué otros valores consideras que son fundamentales para la convivencia familiar? ¿Cuáles son los más frecuentes en tu familia? ¿Piensas que se puede fortalecer alguno de éstos en tu hogar? ¿Cómo lo harías?

Ahora bien, entendiendo que la convivencia no es una condición social previamente establecida, sino que aprendemos a convivir, revisaremos a continuación algunos elementos que estimulan y favorecen la integración familiar.

### 1.1 Promover la equidad, justicia y reconocimiento de “las otras personas” en nuestras familias

En la medida en que respetamos y comprendemos al “otro”, reconocemos la diferencia como una oportunidad para vivir y compartir entre todos los integrantes de la familia (Yudkin, 2017). Ahora bien, en el entorno familiar podemos evidenciar diferencias en relación al sexo (mujeres - hombres), la edad (niñas, niños, adolescentes, adultos, personas adultas mayores), la condición de discapacidad, entre otros, motivo por el cual es de vital importancia aprender, desde el mismo entorno familiar, que la diversidad nos enriquece como sociedad y que no es admisible convertir la diferencia en desigualdad social.

Esta situación permite la inclusión y participación activa de todas y todos en las actividades y decisiones del grupo familiar, proceso de involucramiento que va unido al sentimiento de pertenencia, así como al respeto de sus derechos y dignidad como personas, situación que impulsa a colaborar desde actitudes constructivas y cooperativas.

Algunas de las acciones que contribuyen a este proceso de inclusión son:

- Fomentar en las familias la equidad entre los hombres y las mujeres, así como la corresponsabilidad de todos los integrantes de la familia en las tareas de cuidado y protección, superando los estereotipos de género y reconociendo la importancia del cuidado para el bienestar de la sociedad.
- Generar ambientes de acogida en el entorno familiar que permitan la interacción entre todos los integrantes, reconociendo que cada uno de nosotros somos responsables del afecto y del respeto mutuo indispensable para la convivencia familiar.
- Escuchar y tomar en cuenta las opiniones, necesidades y deseos de las niñas, niños y adolescentes, así como fomentar su participación e involucramiento en las actividades familiares.
- Fortalecer la solidaridad y asociación entre las generaciones jóvenes y de adultos mayores, basadas en el apoyo mutuo y en la transferencia de habilidades y experiencias. Valorar tanto a las generaciones jóvenes como a las mayores, resaltando sus aportes para la sociedad. Las personas adultas mayores deben ser respetadas y valoradas, así como tratadas con afecto y cariño.
- Enfrentar las barreras actitudinales y sociales hacia las personas con discapacidad, debido a que pueden impedir o dificultar su participación plena y efectiva en la sociedad, en igualdad de condiciones con las demás. Asimismo, comprender que la discapacidad es parte de la “diversidad” de las personas, familias y comunidades que conforman la sociedad y el país, por lo tanto, las personas con discapacidad tienen derecho a vivir con dignidad, seguridad, libres de explotación y violencia.

Relacionado con lo anterior, se encuentran también **los cuidados** que se brindan mutuamente los integrantes de la familia, los cuales son indispensables para un crecimiento integral, convivencia plena y libre de violencia. Las prácticas de cuidado hacen referencia a las tareas y relaciones ligadas a la atención y asistencia en el desarrollo y bienestar de otros individuos, como lo son:



En este marco, las prácticas de cuidado y autocuidado favorecen la convivencia y el tejido familiar debido a que implican tanto la atención y asistencia a las personas que lo requieren como la promoción de la autonomía e independencia personal, lo que contribuye a generar bienestar y calidad de vida, motivo por el cual es fundamental consolidar las capacidades de cuidado y autocuidado en nuestras familias.

## 1.2. Generación de ambientes de estimulación, respeto, cariño y cuidado<sup>2</sup>.

La familia es el mejor ambiente para la estimulación, el respeto, el cuidado y la convivencia en sociedad. Una familia centrada en “demostrar cariño, en dar apoyo, donde hay más estímulos que castigos, produce un ambiente en el que sus integrantes se sienten cómodos y acogidos, lo que favorece la integración y convivencia familiar” (UNICEF, 2010: 21). De igual forma, el desarrollo de relaciones basadas en el buen trato, la ternura y la expresión de afecto <sentirse querido y brindar cariño> estimulan tanto emocional como socialmente a los integrantes de la familia y son fundamentales para generar un ambiente de respeto, seguridad y empoderamiento.

Un punto clave en este proceso consiste en desarrollar, de manera permanente, un reconocimiento y valoración de los logros, avances y aprendizajes durante todo el ciclo de vida.



<sup>2</sup> En el presente módulo se han utilizado aportes del Fondo de Naciones Unidas para la Infancia (2010, 2003, 2003), del Instituto Complutense de Mediación y Gestión de Conflictos (2010, 2010b), así como de la Ley de Arbitraje y Mediación del Ecuador (2006), entre otros.

En este sentido ¿Cómo te sientes cuando recibes un reconocimiento por parte de un familiar? ¿Cuál fue la última vez que expresaste con afecto lo bien que la pasaste con alguien de tu familia? Recuerda que las personas que se sienten queridas y apreciadas son más seguras de sí mismas. Por tal motivo, NO te abstengas de:

- Estimular a tus familiares cuando se esfuerzan, hacen bien las cosas o alcanzan una meta.
- Valorar y fijarte más en sus cualidades y fortalezas que en sus defectos.
- Tratar a las personas como deseas ser tratada. En este sentido ¿Cómo deseas ser tratado en todo momento? ¿Qué estás haciendo para lograrlo?

La integración familiar también se fortalece cuando aseguramos momentos y **tiempo de calidad** para compartir actividades con los distintos miembros de la familia, espacios donde cada uno puede sentirse contento y acogido, por ejemplo:



Para que este tiempo sea de calidad es importante evitar distracciones y aprovecharlo para compartir e interactuar con los seres queridos. ¿Cuáles son las actividades que más disfrutas en familia? ¿Cuáles te gustaría hacer con mayor frecuencia? ¿Cómo puedes organizarte para asegurar estos espacios?

### 1.3. Acordar normas y límites en la convivencia familiar con respeto, ejemplo y cariño

Para una buena convivencia es fundamental establecer colectivamente las normas que orientan la interacción familiar, puesto que son una guía de lo que está o no permitido en el hogar. Recuerda que es mejor “tener pocas normas, pero claras, que se cumplan y siempre con el acuerdo entre las personas adultas responsables” (UNICEF, 2010: 34).

De igual forma, se debe tener en cuenta que tanto la falta de límites como el exceso de éstos puede llegar a ser perjudicial para la interacción familiar, por lo que es preciso buscar un equilibrio que permita establecer y cumplir las normas de convivencia, así como también la generación de espacio para la autonomía y toma de decisiones de los integrantes de la familia, de acuerdo con su edad y responsabilidades. Los límites pueden ser flexibles para adaptarse a situaciones especiales y se van adecuando a los diferentes ciclos de vida.

En síntesis, las normas de convivencia facilitan la interacción familiar y al ser establecidas con respeto y cariño producen seguridad y confianza en las personas. Además, permiten **educar con el ejemplo**, promoviendo una cultura de paz en nuestras familias.

Por otra parte, uno de los elementos fundamentales para la convivencia armónica es la comunicación familiar asertiva que tiene como base las capacidades de diálogo y escucha activa. A continuación, realizaremos una actividad lúdica sobre este tipo de comunicación y su relación con el trabajo colaborativo en las familias.



# Actividad 2

## SENSIBILIZACIÓN

Ejercicio lúdico para practicar la comunicación asertiva en las familias

Nombre de la actividad

## La familia cruza el río...

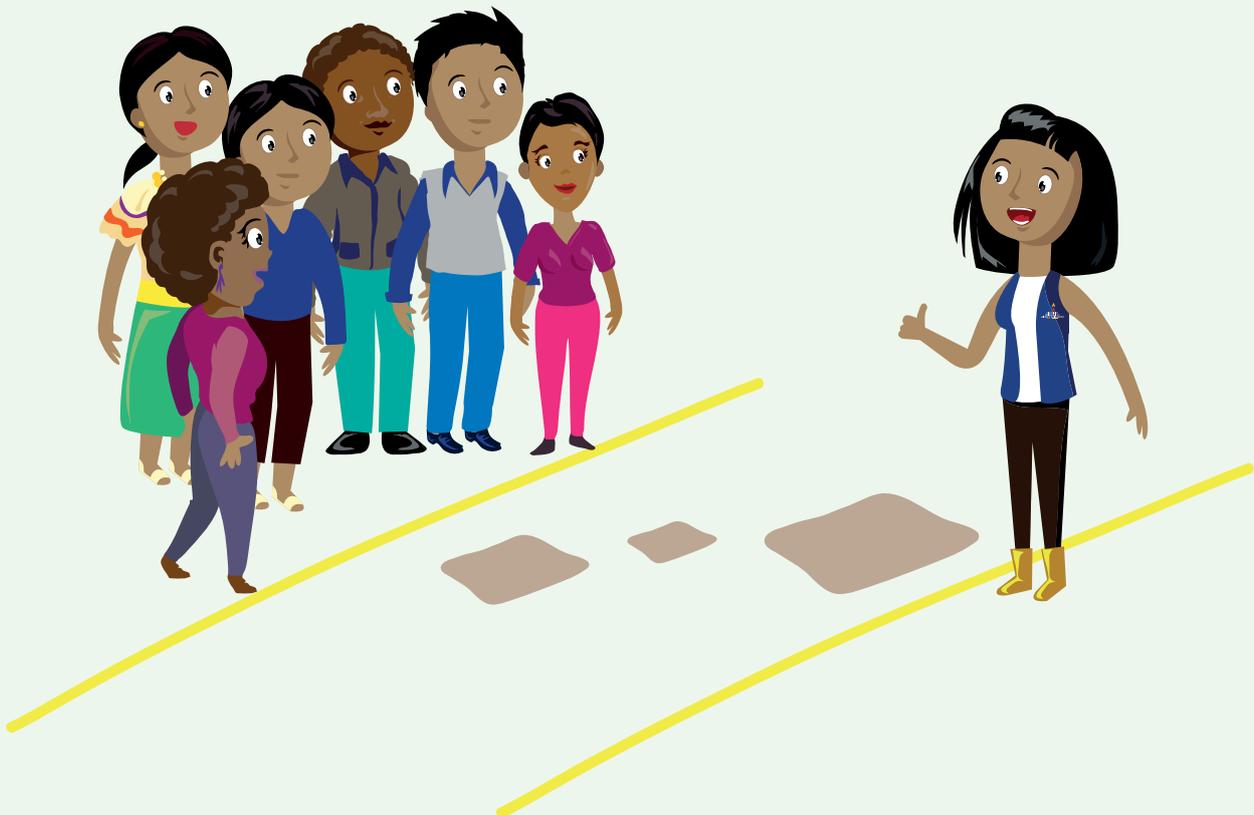
Duración: 30 minutos.

### 1. Materiales requeridos

Papelotes, cinta masking.

### 2. Desarrollo

- a. La persona facilitadora solicitará a los participantes que se reúnan en grupos de 6 integrantes, quienes conformarán una familia que deberá cruzar un río que se encuentra crecido y donde además hay cocodrilos hambrientos. Debido a que el puente está dañado deberán pasarlo solamente con la ayuda de tres rocas (papelotes – papeles) de diferentes tamaños.
- b. Indicaciones:
  - I. La persona facilitadora señalará las dos orillas del río con cinta masking. Este río debe ser lo suficientemente ancho para que sea difícil cruzarlo por el grupo sólo con la ayuda de las rocas en las que deben dar los pasos. Luego, entregará tres papeles con forma de rocas que tendrán las siguientes dimensiones: un papelote; medio papelote y un cuarto de papelote.



- II. La persona facilitadora explicará a los participantes que toda la familia deberá pasar el río como un solo equipo. Nadie puede tocar el agua (suelo), por eso deben usar las rocas (papeles) para cruzar. Debido a que el río está lleno de cocodrilos, si alguien pisa el agua con el pie, no podrá usarlo más; si alguien pierde el equilibrio y toca el agua con la mano, los cocodrilos se la comerán y el participante tendrá que ponerla detrás de la espalda; si alguien sale completamente de la roca, todo el equipo debe volver a la orilla y empezar de nuevo.
- III. Las rocas (papeles) deben estar en contacto con un participante todo el tiempo, en caso de que no sea así serán arrastrados por la corriente, debiendo comenzar de nuevo el ejercicio. La persona facilitadora brindará a cada grupo 5 minutos antes de iniciar la actividad para que entre todos dialoguen y elaboren una estrategia. Es importante que todos compartan sus ideas, se escuchen y se organicen para decidir cuál es la mejor estrategia antes de iniciar.

Luego, informará a los participantes que el tiempo de la actividad es de 15 minutos. Al finalizar, se reconocerá el trabajo de todos los grupos con un fuerte aplauso.

- c. Posteriormente, se realizará una reflexión sobre el ejercicio. La persona facilitadora abrirá el espacio para iniciar el diálogo entre los participantes con las siguientes preguntas:
  - ¿Cómo se sintieron al realizar la actividad?
  - ¿Cuál fue la estrategia de cada grupo?
  - ¿Cómo fue la comunicación entre los integrantes de cada equipo?
  - ¿Por qué creen que a pesar de tener los mismos materiales se obtuvieron resultados diferentes?
  - Si surgió algún tipo de discusión o malentendido ¿Cómo lo resolvieron?
  - ¿Qué elementos ayudaron a la comunicación entre los integrantes y cuáles lo dificultaron?
  - A partir de esta experiencia ¿Qué entenderíamos como comunicación asertiva?
- d. Al finalizar la reflexión, la persona facilitadora recuperará los puntos en común que señaló cada equipo y hará énfasis en los componentes de la comunicación asertiva que contribuyen a fortalecer la convivencia familiar.

### 3. Utilidad para la persona facilitadora

Sensibilizar sobre la importancia de la comunicación asertiva y el trabajo colaborativo como elementos que permiten una buena interacción social y familiar.

**i**

#### Nota:

Durante todo el ejercicio es importante que el facilitador incentive la participación e inclusión de todos los integrantes de la familia, en especial niñas y niños, personas adultas mayores y personas con discapacidad, lo que permita que sus propuestas sean escuchadas y tomadas en cuenta.

### Actividad para trabajar con:

#### Grupos de atención



Familias



Niñas, niños y adolescentes



Personas con discapacidad



Personas adultas mayores

Este ejercicio nos ha permitido comprender de manera práctica la importancia de poder hablar, escuchar y cooperar en nuestra vida diaria. En el siguiente apartado revisaremos los aportes de la comunicación asertiva y la escucha activa para el entendimiento mutuo y la interacción familiar.

## 2. Comunicación familiar asertiva: Sabemos dialogar y escuchar

Una comunicación incluyente, participativa y empática con las personas que diariamente convivimos es la base de una buena relación familiar. Permite expresar sentimientos, necesidades y expectativas de cada uno de los integrantes de la familia, así como asegurar que éstas sean escuchadas y satisfechas por otros familiares, lo que favorece la convivencia familiar.

Esta forma de comunicación contiene dos elementos centrales: Una comunicación asertiva y una escucha activa, que se encuentran orientadas al intercambio de ideas y al entendimiento mutuo.

### 2.1 La comunicación asertiva

En todo momento estamos comunicando: en lo que hacemos, decimos o dejamos de hacer, ya sea por medio de palabras (lo que decimos o escribimos), como también a través de actitudes, gestos, sonrisas o miradas. Es decir, utilizamos tanto nuestra expresión verbal como no verbal.

La comunicación es efectiva cuando nuestro mensaje es coherente tanto en la expresión verbal como en la no verbal, de manera que lo que deseamos transmitir a otra persona pueda ser comprendido en el mismo sentido que nosotros le dimos<sup>3</sup> (UNICEF, 2003b). Por otra parte, la asertividad se entiende como la habilidad de expresar nuestras opiniones y sentimientos, sean o no agradables para otras personas, de forma clara y directa, sin ser hostiles ni sentirnos culpables por hacerlo.

En este contexto, **la comunicación asertiva consiste** en la capacidad de expresar sentimientos, ideas u opiniones de manera respetuosa y sin agredir a los demás. Implica comunicarse a favor de nuestros derechos, reconociendo también los de los demás, convirtiéndose en un estilo de comunicación propositiva para relacionarnos con la gente que nos rodea.

En el marco de la convivencia familiar, la comunicación asertiva permite manifestar de manera clara y respetuosa las necesidades e intereses comunes, exponer las posiciones y motivaciones, así como buscar la comprensión mutua. Motivo por el cual es importante tener en cuenta que cuando se muestra empatía, respeto y no se juzga, las personas se animan a continuar hablando y se sienten mejor expresando sus pensamientos y sentimientos.

De esta manera, **la comunicación asertiva mejora la calidad de las relaciones e interacciones que realizamos en nuestra familia.**

<sup>3</sup> Esto implica la capacidad de superar algunos nudos de la comunicación como los malentendidos, la descalificación o la sobrevaloración del criterio propio.

## 2.2 La escucha activa y empática

Escuchar activamente significa disponer nuestra mente y cuerpo para prestar atención a lo que nos están diciendo. Implica dejar de hacer otras cosas y escuchar al otro, haciéndole saber con nuestros gestos o palabras que estamos atentos a lo que nos quiere decir. De esta manera, saber escuchar es también valorar y respetar a la otra persona, es una forma de hacerle sentir que es una persona importante y que sus sentimientos son valorados por nosotros.

La escucha empática nos permite tomar un tiempo para buscar captar sus sentimientos, opiniones, valores y necesidades. Es una forma de escuchar atentamente sin enjuiciar lo que la otra persona nos está diciendo. La empatía significa ponerse en el lugar del otro, lo que nos ayudará a responder de forma adecuada a sus necesidades (UNICEF, 2003).

### **Para mejorar la comunicación en nuestra familia es recomendable:**

- Buscar momentos adecuados para dialogar, por ejemplo, asegurando que exista tranquilidad y no se presenten distracciones durante la comunicación.
- Hablar claro, con frases cortas y simples. Es bueno preguntar si se entendió el mensaje para evitar malos entendidos.
- Hablar mirando a los ojos y ubicados a la misma altura, generando un ambiente de confianza y respeto por la opinión de la otra persona.
- Confirmar si lo que quisimos decir fue entendido por la otra persona en el mismo sentido que nosotros le dimos o, por el contrario, si se entendió de una manera diferente, pudiendo generar malentendidos.
- Escuchar atentamente, con respeto e interés. Fortalecer la capacidad de atención y concentración, recibir información y enriquecerse con las experiencias de otras personas.
- Expresar claramente nuestros deseos, intereses y motivaciones, así como manifestar las expectativas que tenemos de las otras personas.

Por otra parte, se puede comunicar lo que sentimos de forma clara y sincera, sin ofender, maltratar o descalificar a las otras personas. Cuando descalificamos estamos utilizando una estrategia que genera intimidación e inseguridad y, por lo general, se orienta a imponer la propia visión sobre un tema sin aceptar que las otras personas también pueden tener argumentos o posiciones que son válidas.

*Es más difícil solucionar los problemas cuando utilizamos la descalificación, la crítica destructiva, los mensajes dobles o incongruentes. Si cambiamos el lenguaje podemos cambiar el escenario de la discusión y, tal vez, el resultado (Instituto Complutense de Mediación y Gestión de Conflictos, 2010: 16).*

Por el contrario, cuando estimulamos a las personas generamos confianza y fortalecemos su autoestima, lo que es fundamental para sentirse capaz, valorado y valioso. Tener confianza consigo mismo y actuar con seguridad frente a los demás, se convierte en un factor poderoso a la hora de comunicarse y resolver de manera asertiva los conflictos.

Por medio de la comunicación asertiva también se puede establecer con cariño y sin faltar el respeto las normas de convivencia familiar.



### Recuerda que...

“Las personas a las que queremos se sienten bien cuando son escuchadas, cuando nos ponemos en su lugar, cuando sentimos como ellos (empatía), cuando elogiamos o apoyamos sus logros, cuando decimos las cosas (las que nos gustan y las que no) con mensajes claros y congruentes, cuando buscamos maneras de solucionar los problemas”. (Instituto Complutense de Mediación y Gestión de Conflictos, 2010: 15).



Por otra parte, uno de los principales elementos que favorecen la convivencia dentro del hogar es la capacidad de resolver pacífica y creativamente los conflictos que se presentan en las diferentes etapas de la vida familiar (UNICEF, 2003).

# ACTIVIDAD 3

## DIÁLOGO Y COOPERACIÓN

Ejercicio lúdico para trabajar la resolución saludable de conflictos

Nombre de la actividad

## Buscando las soluciones...

Duración: 45 minutos

### 1. Materiales requeridos

Papelotes.

Marcadores de colores.

Esferos.

### 2. Desarrollo

- La persona facilitadora solicitará a los participantes dividirse en grupos de 6 personas. Luego, pedirá a un representante de cada grupo que, al azar, saque una (1) de las seis (6) tarjetas (ver anexo 2) que se encuentran guardadas en una funda o en una caja, en la que se hará referencia a una situación familiar cotidiana.
- A partir de la situación familiar evidenciada en la tarjeta, cada grupo comenzará a discutir y anotar en un papelote qué características tendría esta relación cuando se presenta un conflicto, que es: 1. Procesado de manera saludable (intensidad leve); 2. Procesado de manera no saludable (intensidad media); 3. Procesado de manera muy negativa (intensidad alta). Para este ejercicio se utilizará la siguiente matriz:

Situación familiar	1. Descripción del conflicto cuando es procesado de manera saludable	2. Descripción del conflicto cuando es procesado de manera no saludable	3. Descripción del conflicto cuando es procesado de manera muy negativa
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

**i**

Revisa el Anexo 2 donde encontrarás las seis relaciones familiares:

- Mantenimiento y aseo de la casa.
- Presupuesto y gastos familiares.
- Relación íntima de pareja.
- Cuidado de los abuelos.
- Comunicación entre padres e hijos. Horarios de salidas.
- Normas de convivencia. Disciplina y castigos.
- Cuidado de un familiar con discapacidad.

**Nota:** Este primer ejercicio permitirá a la persona facilitadora evidenciar:

- 1) Las principales características de relaciones saludables que contribuyen a una convivencia familiar armónica, las cuales requieren ser fortalecidas permanentemente;
- 2) Las principales características de conflictos procesados de manera no saludables, donde existen dificultades (nudos) en la comunicación e interacción, pero que pueden ser resueltos pacíficamente mediante el diálogo y la cooperación (**Este caso será retomado en la siguiente parte del ejercicio**);
- 3) Las principales características de conflictos procesados de manera muy negativas, los cuales pueden vulnerar los derechos de las personas y llegar a ser violentos, **motivo por el cual requieren una atención profesional e institucional.**

- c. En la segunda parte del ejercicio, la persona facilitadora solicitará a cada grupo retomar el conflicto cuando es "procesado de manera negativa" (que corresponde al segundo caso de la matriz anterior), a partir del cual se identificarán tres (3) posibles soluciones al conflicto que sean justas y equitativas. Para su desarrollo, la persona facilitadora entregará un papelote donde se realizarán las siguientes acciones:

Buscando las soluciones	
Paso 1	Paso 2
Hacer una lista de 3 posibles soluciones al conflicto (Ventajas - Desventajas)	De la lista de 3 posibles soluciones, elegir las 2 opciones que consideren las más justas y equitativas para las partes en conflicto.
1.	-
2.	-
3.	

- Posteriormente, en plenaria cada grupo expondrá el caso analizado y las soluciones encontradas.
- Se reflexionará sobre la experiencia del ejercicio y la importancia de identificar varias salidas a un mismo problema.

### Ideas fuerza de la actividad

- Entender que no existe una sola solución a un conflicto ayuda a desarrollar la flexibilidad y creatividad para poder abrirse a nuevas soluciones.
- Cuando las personas participan y se involucran en las soluciones de sus conflictos, el compromiso en el acuerdo es más fuerte y duradero.

### 3. Utilidad para la persona facilitadora

Introducir las principales herramientas de la resolución pacífica de conflictos y promover el énfasis en la búsqueda de soluciones justas y equitativas.

### Actividad para trabajar con:

#### Grupos de atención



Familias



Niñas, niños y adolescentes



Personas con discapacidad



Personas adultas mayores

Teniendo en cuenta los aportes de la anterior actividad, a continuación se presentarán varios aportes conceptuales sobre las principales herramientas de la resolución pacífica de conflictos.

### 3. Resolviendo saludablemente los conflictos en las familias: La negociación y búsqueda de consensos

La resolución saludable y pacífica de conflictos es una habilidad y capacidad para alcanzar colectivamente acuerdos que sean equitativos y justos, mediante el diálogo y la cooperación. Esta perspectiva se concibe como una de las formas de acción positiva para la convivencia social y familiar, puesto que se basa en la comunicación, la negociación y el respeto de los derechos de todas las personas, de manera que se centra en la exploración conjunta y colaborativa de soluciones para enfrentar los problemas compartidos.

Esto es así debido a que los conflictos son parte de nuestra vida cotidiana y se originan en situaciones propias de la convivencia e interacción social, de manera que nuestra trayectoria personal y familiar se desenvuelve en el marco de un conjunto de conflictos por resolver, los cuales se convierten en oportunidades permanentes para crecer y aprender.

“En la familia es normal que haya desavenencias y diferencias, sobre todo cuando las familias pasan por momentos de crisis, en el sentido de que se produzcan cambios que requieran la adaptación a nuevas realidades. Eso pasa por ejemplo cuando nace el primer hijo o hija, cuando las hijas y los hijos se hacen mayores y se van de casa, provocando lo que se conoce como el “síndrome del nido vacío”; cuando un abuelo o abuela se incorporan al mismo domicilio donde reside la familia; cuando alguien de la familia enferma y se hace dependiente; cuando se produce algún fallecimiento, etc. En todos esos casos, se producen cambios que rompen la rutina familiar, de modo que hay que acostumbrarse a que entren nuevos miembros o a prescindir de ellos o a nuevas situaciones que nos desestabilizan” (Instituto Complutense de Mediación y Gestión de Conflictos, 2010b: 17).

De esta manera, se evidencia que los conflictos en las familias hacen parte de nuestra vida cotidiana, motivo por el cual es fundamental tener en cuenta que resolverlos de manera saludable fortalece la estructura familiar, incrementa la cohesión y el sentimiento de pertenencia.

Los conflictos se entienden como aquellas situaciones en las que dos o más personas perciben o tienen posiciones, valores, intereses, aspiraciones o necesidades contrapuestas (Jares, 2004). No obstante, el sólo hecho de pensar distinto no genera un conflicto, sino que este surge cuando frente a un asunto cada una de las partes considera tener la razón, lo que genera una situación de contraposición o pugna de ideas (UNICEF, 2003).



Actualmente, se concibe que los conflictos no solo son inevitables, sino que además NO deben interpretarse, por sí mismos, como algo negativo. De hecho, los conflictos tienen aspectos que son positivos:

- Contribuyen a conocer y practicar nuevos modos de responder a los problemas y construir mejores relaciones sociales.
- Se convierten en un desafío interesante de crecimiento y comprensión de la otra persona y de sí mismo.
- Pueden ser origen de cambios personales y sociales.

Lo esencial es aprender a procesarlos de manera saludable y pacífica.

Ahora bien, es importante reconocer que frente a una misma situación es usual que las personas presenten distintos intereses, deseos y decisiones, puesto que la diversidad de experiencias e historias de vida de cada uno explican las diferentes formas de ser, pensar, resolver sus dificultades o satisfacer sus necesidades (UNICEF, 2003). Por lo tanto, los conflictos no son, en sí mismos, ni buenos ni malos, sino que la forma como los percibimos y asumimos tienen que ver con el modo como habitualmente los gestionamos.

*En las familias se identifica el conflicto con pensar u opinar diferente y se asocia a sentimientos muy íntimos: a tensiones, acusaciones, falta de disposición a escuchar, a comprometerse, falta de acuerdo. En este sentido, para lograr una convivencia sana dentro del hogar es de vital importancia conocer estrategias creativas de resolución de conflicto y, antes que todo, saber identificar cuáles son las situaciones conflictivas (UNICEF, 2003: 5).*

Para la resolución de un conflicto familiar es relevante la búsqueda de consensos que permitan soluciones justas y equitativas en donde las distintas partes se sientan beneficiadas. En la mayoría de las ocasiones, incluso en situaciones muy complicadas, la cooperación familiar es la mejor salida.

El hecho de que todos ganen en una situación conflictiva “implica buscar la mejor solución para todos, buscar soluciones pensando en las necesidades de todas las partes. Y eso, no lo puede hacer uno sólo. De ahí la colaboración” (Instituto Complutense de Mediación y Gestión de Conflictos, 2010: 19). De manera que la inclusión, participación y cooperación facilitan que las tensiones entre las personas se resuelvan pacíficamente.

En el siguiente gráfico se presentan los principales componentes de la resolución pacífica de conflictos:

## Resolución pacífica de conflictos

Es la capacidad de alcanzar colectivamente acuerdos que sean equitativos y justos, mediante el diálogo y la cooperación.



### DIALOGAR

- Hablar y escuchar de forma activa y empática.
- Comunicar lo que se piensa de manera clara y sincera, sin maltratar ni ofender.
- Buscar comprender a la otra persona y ser comprendidos.



### GENERAR UN AMBIENTE DE CONFIANZA

- Crear un entorno adecuado para el diálogo, sin distracciones, que sea tolerante y respetuoso.
- Prestar atención y utilizar un lenguaje verbal y no verbal que genere tranquilidad.



### INDAGAR

- Entender y definir claramente el conflicto, identificando las necesidades e intereses comunes.
- Ser empáticos – colocarse en los pies de la otra persona.
- ¿Qué quieres? ¿Qué quiero? ¿Qué necesitas? ¿Qué necesito?



### CENTRARSE EN LAS SOLUCIONES

- Tener apertura para pensar alternativas e intercambiar propuestas satisfactorias para ambas partes.
- ¿Cómo piensas que podemos resolverlo? ¿Qué cosas deberían cambiar? ¿Qué podemos hacer al respecto? ¿Qué estamos dispuestos a hacer? ¿En qué coincidimos?
- Entender que no hay una única solución ayuda a desarrollar la flexibilidad y la creatividad para poder abrirse a nuevas soluciones.



### COOPERAR

- Trabajar juntos para elegir la opción que mejor sirva para todas las partes implicadas.
- Cuando las personas participan y se involucran en las soluciones de sus conflictos, el compromiso en el acuerdo es más fuerte y duradero.
- Por lo general, las personas ceden y ganan un poco.



### CONSTRUIR UN ACUERDO JUSTO, EQUITATIVO Y DONDE TODAS Y TODOS PUEDAN GANAR

- Buscar un compromiso transformador ¿Qué podemos hacer desde nuestra propia realidad y con los recursos que tenemos para cambiar esa realidad?
- Recordar que el diálogo, el entendimiento y la cooperación son las principales herramientas para la resolución de conflictos.



### PONER EN PRÁCTICA EL ACUERDO

- Evaluar si el consenso alcanzado logró resolver el conflicto.
- En caso de que no haya servido, aplicar otra de las alternativas analizadas que sean justas y equitativas.



### Recuerda

La resolución saludable de conflictos es una forma corresponsable de llegar a acuerdos y permite una democratización del poder al interior de las familias.

De esta manera, podemos generar espacios donde las personas implicadas en un conflicto puedan hablar con calma, sin agresiones, donde se analicen todas las posibilidades de solución y se puedan consensuar cuál o cuales son las más convenientes, justas y equitativas, de manera que todos los implicados se comprometan con el acuerdo alcanzado.

Asimismo, debemos tener en cuenta que los procesos de negociación y consenso tienen lugar en el momento que “las personas inmersas en una disputa han reconocido su existencia (del conflicto), han acordado la necesidad de resolverlo, y se comprometen activamente en un proceso cuya finalidad será solucionar la situación” (Instituto Complutense de Mediación y Gestión de Conflictos, 2010b: 20).

Practicar es una buena manera de encontrar formas alternativas de solución de conflictos sin lastimar a otras personas ni las relaciones que se han construido con ellas. Si somos persistentes es probable que poco a poco se transforme en una forma habitual de responder a este tipo de situaciones.

Una vez que las personas han experimentado una solución pacífica de los conflictos, aumenta la probabilidad de que alcancen nuevas soluciones constructivas en futuras situaciones, motivo por el cual es pertinente su implementación en nuestra sociedad para un desarrollo integral de las personas y la configuración de una sociedad libre de violencia.

### ¿Por qué es tan importante excluir el uso de la violencia física, psicológica o sexual en nuestras relaciones intrafamiliares?

- **Es una manera negativa de enfrentar los conflictos**, en donde se imponen las ideas y los deseos de la persona que posee mayor poder (fuerza, edad, dinero, etc.), por sobre el que tiene menos poder. Esta forma de relación genera daño físico y/o psicológico.
- **Es una vulneración a los derechos y la dignidad** de las personas, por lo tanto, constituye un delito y es un comportamiento inaceptable.
- Ningún ser humano debe ser maltratado ni golpeado. La violencia genera miedo, rabia y frustración.
- Si no se detienen las primeras conductas violentas, estas se vuelven más frecuentes, intensas y peligrosas, llegando a convertirse en una forma de relación social, de manera que genera más violencia y empeora los problemas. Además, al presentarse en las familias puede reproducir generacionalmente el ciclo de violencia.

Por otra parte, debemos saber que cuando estamos en medio de un conflicto y se nos dificulta resolverlo, por ejemplo, cuando estamos muy enfadados, no logramos comunicarnos adecuadamente y el conflicto se intensifica, aún tenemos una oportunidad para resolverlo de forma positiva: la mediación, que es una herramienta alternativa de resolución de conflictos.

## 4. La mediación

La mediación tiene un importante potencial transformador de las personas y del clima de convivencia, refuerza la autoestima e implica un aprendizaje y cooperación. En este punto participa la **persona mediadora**, quien nos ofrece la posibilidad de apoyarnos a desbloquear la situación de conflicto, facilitando la búsqueda de soluciones. De esta manera, es alguien externo al conflicto que actúa de manera imparcial para construir un ambiente adecuado para la interacción.

“El mediador actúa como facilitador para que fluya la comunicación entre las partes en conflicto. Es un profesional formado en técnicas específicas de comunicación que crea un clima de confianza necesario para que las personas se sienten a hablar libremente. Ellas son las que llevan adelante la mediación, ya que ésta parte de la base de que cada uno es capaz de gestionar su conflicto y de buscar las soluciones que mejor le convienen en cada caso. Así, a través de las diferentes conversaciones mantenidas, las personas, con la ayuda del mediador, pueden tratar los temas que les preocupan, manifestar sus sentimientos, emocionarse cuando lo necesiten, ser escuchados por la otra parte en discordia, y decir lo que siente y piensa respecto del tema”. (Instituto Complutense de Mediación y Gestión de Conflictos, 2010b: 14).



Las personas que toman la decisión de iniciar un proceso de mediación son conscientes de que necesitan conseguir soluciones para poder resolver sus dificultades, pero también saben que, en esta ocasión, necesitan ayuda para que ellos mismos puedan llegar a los acuerdos.

De igual forma, la mediación parte de la premisa de que cada familia conoce las razones por las que han llegado a la situación de conflicto y que cada uno de los integrantes debe poner de su parte para superar esta situación.

De esta manera, lo fundamental es **enfrentar los conflictos y resolverlos de forma saludable y pacífica, sin usar la violencia**. Es decir, centrándose en su solución por medio de herramientas y habilidades como el diálogo, la negociación y la búsqueda de consensos.

## 5. Cierre del taller. Compromisos a nivel personal, familiar y comunitario

Para finalizar las reflexiones y actividades desarrolladas durante el taller, la persona facilitadora solicitará a los participantes ponerse de pie y organizarse uno al lado del otro, formando un círculo. En la mitad del círculo se colocará una planta, la cual puede ser natural (en caso de tenerla) o también puede dibujarse en un papelote.

**La persona facilitadora pedirá a los participantes que cierren los ojos y que internamente piensen cuál es su compromiso personal, familiar o comunitario para cultivar una convivencia saludable y armónica en sus familias.**



Posteriormente, la persona facilitadora cogerá un vaso con agua y regará la planta mientras menciona al grupo su compromiso para cultivar una convivencia saludable y pacífica en su familia. En el caso de haber dibujado la planta, la persona facilitadora colocará encima del papelote un dibujo de una gota de agua, previamente elaborada, mientras manifiesta su compromiso.

Finalmente, solicitará a los participantes que cada uno de ellos riege la planta con una gota de agua mientras mencionan al grupo su compromiso personal, familiar o comunitario.

## 6. Material de apoyo. Convivencia, ciclo de vida y grupos de atención

La convivencia familiar requiere ser cuidada, de manera que hace falta construir permanentemente relaciones y sentimientos armónicos en los hogares, asegurando bienestar y calidad de vida de las personas durante todo su ciclo de vida.

En este sentido, a continuación se realizará una breve referencia sobre varios elementos que son específicos de la convivencia con niñas y niños, personas adultas mayores y personas con discapacidad.

### 6.1 La convivencia con niñas y niños

Una buena convivencia familiar es esencial para el desarrollo integral y formación de las niñas y niños. Así, por ejemplo, los reconocimientos y felicitaciones son buenas estrategias para estimular que las niñas y niños adquieran hábitos y conductas para una convivencia armónica. Además, la expresión de sentimientos y la sensación de querer y ser querido por sus familiares les produce bienestar emocional. En este sentido:

*“Los niños y niñas cuyas familias son cariñosas y estimuladoras tienen más posibilidades de desarrollarse sanos y felices; las expresiones de afecto y formas adecuadas de comportamiento en la familia promueven un clima emocional positivo y los prepara mejor para el futuro” (UNICEF, 2010: 20).*

Escuchar en forma activa y ser empáticos con los hijos desde que ellos son muy chicos es una buena forma de sembrar confianza, de ese modo es más probable que se atrevan a contar sus cosas y recurrir a sus padres cuando necesitan ayuda. Los



#### Recuerda

“La forma en que nos relacionamos con nuestros hijos influye poderosamente en la forma en que él o ella va construyendo su imagen y autoestima. Un niño necesita sentirse escuchado con atención, acogido en sus penas, y satisfecho en sus necesidades, especialmente por quienes son las personas adultas más importantes para ellos. Esto los hace sentirse seguros y confiados para expresar sus sentimientos y necesidades” (UNICEF, 2003b: 19).

frutos de esta confianza pueden facilitar la relación entre padres e hijos durante la adolescencia, período en que las dificultades de comunicación tienden a ser mayores.

Por otra parte, poner normas y límites claros y firmes conlleva beneficios para nuestras niñas y niños puesto que les ayuda a vivir en sociedad y los protege de los riesgos debido a que aprenden a distinguir los peligros, razón por la cual es necesario inculcarlos con amor, afecto, respeto y sobre todo con el ejemplo.



### Recuerda

“Los adultos (madres, padres, abuelos, etc.) tienen la responsabilidad de poner normas y límites a sus niños y niñas para protegerlos y ayudarlos a convivir en sociedad. Deben ponerse de acuerdo en las normas y límites, sin desautorizarse frente a los niños y niñas. Si hay normas y límites establecidos de antemano, es más fácil enfrentar adecuadamente el comportamiento de ellos y se evitarán reacciones inadecuadas como gritos, insultos o golpes” (UNICEF, 2010: 33).

Cuando se ponen límites también es importante explicar el por qué de ellos, así como generar espacios, de acuerdo con su edad, para que vayan tomando decisiones y responsabilidades.

De esta manera, se evidencia que en el entorno familiar es donde las personas viven un “proceso de desarrollo físico y mental hasta llegar a ser autónomos, a la vez que los padres asumen la función de transmitirle sus valores y costumbres y prepararle para integrarse en las pautas culturales y sociales vigentes” (Instituto Complutense de Mediación y Gestión de Conflictos, 2010b: 17). En este sentido, es importante tener en cuenta que tanto el exceso como la falta de normas y límites familiares pueden llegar a ser perjudiciales, por lo que cada familia debe buscar el equilibrio entre las normas de convivencia y los espacios para que las niñas y niños, de acuerdo con su edad, puedan tomar decisiones y ejercitar su autonomía.

Cuando los adultos son	Los niños y niñas suelen ser
Cariñosos y fijan límites adecuados	Seguros de sí mismos y actúan con confianza, autonomía y creatividad, además de controlar sus impulsos y tolerar la frustración.
Cariñosos y fijan pocos o ningún límite	Activos, independientes, sociables, poco agresivos, desobedientes, irrespetuosos.
Cariñosos y muy estrictos	Sumisos, obedientes, esforzados, dependientes, poco críticos, muy pegados a las normas.
Hostiles y muy estrictos	Muy tímidos, les cuesta relacionarse con otros niños y adultos, se tienen poca confianza, tienen pocos intereses, sienten mucha culpa, son muy obedientes.
Hostiles y fijan pocos o ningún límite	Muy agresivos, descontrolados, rencorosos, pueden o no tener iniciativa, transgreden las normas como algo natural.

Recuerda educar en el buen trato y la resolución pacífica de conflictos, puesto que si la niña o el niño “ve que los adultos que lo rodean resuelven sus conflictos de manera constructiva y pacífica, él o ella también desarrollará este tipo de estrategia para enfrentar sus problemas” (UNICEF, 2010: 27), de manera que **enseñar con el ejemplo tiene un impacto muy positivo en la convivencia familiar y social.**

### ¿Por qué es tan importante excluir el uso del castigo físico y psicológico hacia niñas y niños?

- Los niños maltratados muestran mayor agresividad en las relaciones con sus pares, y tienden a vivir como amenazantes las situaciones de acercamiento, lo que los hace estar a la defensiva en forma permanente. Otros niños pueden reaccionar al maltrato poniéndose muy retraídos, aislándose de la gente.
- El maltrato infantil se ha asociado también con limitaciones en el desarrollo cognitivo, con trastornos del aprendizaje, repitencia y deserción. Además, cuando un niño o niña es agredido física o psicológicamente se le está enseñando que esa es una manera válida de resolver conflictos, la que luego aplicarán en el resto de sus espacios de desarrollo (escuela, amigos, etc.).
- Los niños que viven maltrato presentan en mayor medida una baja autoestima, carecen de confianza en sí mismos, tienen perspectivas de futuro inciertas y frecuentes manifestaciones de tristeza e infelicidad.
- Los niños que viven situaciones de maltrato tienen un daño importante en el vínculo con sus padres (agresores), lo que los predispone a desconfiar de otros adultos que los rodean, y a limitar sus posibilidades de exploración del mundo externo (UNICEF, 2003: 10).

## 6.2 La convivencia con personas adultas mayores

Sin duda, el estado anímico es determinante en la calidad de vida de todo ser humano. Cuando una persona adulta mayor convive más tiempo con su familia, se siente mejor, ríe más y sus defensas se fortalecen.

En los últimos diez años se habla mucho de la población adulta mayor, su estado actual, y las condiciones en que se desenvuelven; esto permite estar conscientes de la magnitud e importancia de esta franja poblacional y prestar mayor atención al relacionamiento que tenemos con ellos desde diferentes espacios de interacción familiar o social. En este proceso se observan de ellos, caras desencajadas; es decir, se habla mucho pero, ¿cómo se habla?, siempre de la misma manera, buscando movilizar la compasión, la piedad humillante. Mostrando esta edad como la antesala del final o el infierno mismo. No nos damos cuenta que cuando hablamos de ellos en realidad estamos hablando de nosotros mismos, más cerca o más lejos de llegar indefectiblemente a esa edad, y por ahora en tránsito.

**Cuando se dedica más tiempo a las personas adultas mayores, se sienten felices y sus defensas se fortalecen.**

Convivir con una persona adulta mayor es vincularse y participar en sus actividades diarias respetando la necesidad y ritmo individual, es brindarle ayuda para que desarrolle sus actividades cotidianas siempre que la requiera. Para que la convivencia funcione las familias deben tener una buena dosis de paciencia y comprender sus condiciones de vida y su situación actual de salud física y emocional. Todas las personas somos diferentes; por ello, cada una de las situaciones también serán únicas y todos afrontarán desafíos distintos, por tanto hay que procurar acciones integrales<sup>4</sup>.

<sup>4</sup> Permite que la persona siga siendo independiente y responsable de su autocuidado físico, emocional, mental, espiritual y recreativo, manteniendo un equilibrio que le permitirá mantenerse saludable y vital dentro del entorno social (Cafam, 2017).

La convivencia muestra la vertiente social<sup>5</sup> de un ser humano. Antes que estar bien con los demás, es indispensable que la persona que realiza cuidados se encuentre bien con ella misma, cuidar de sí y **sentirse bien**; de lo contrario, resultará muy difícil **disfrutar de las relaciones sociales** y la convivencia con los demás, cuando alguien no está bien consigo mismo, sufre al tener que estar con los demás. A continuación presentamos una serie de aspectos a tener en cuenta:

- **Duerma:** La persona que cuida debe **dormir lo suficiente** para garantizar un buen estado de ánimo y salud. Aproveche cuando la persona adulta mayor duerme, para dormir usted también.
- **Haga ejercicio:** La persona que cuida debe ejercitarse para mantenerse en buenas condiciones físicas, disminuir la tensión, mejorar el sueño, subir el ánimo y prevenir lesiones por el esfuerzo físico. A continuación alguna sugerencias de ejercicios:

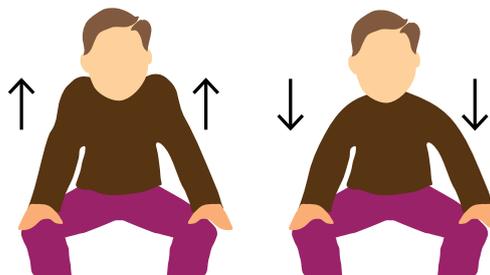
Inclinamos la cabeza hacia la derecha, luego hacia la izquierda, tratando de que los movimientos sean suaves esto lo hacemos diez veces a la izquierda, diez veces a la derecha. Esto ayuda a relajar los músculos del cuello y parte del hombro.



Inclinar la cabeza hacia delante y hacia atrás tratando de que los movimientos sean suaves, ésto lo hacemos diez veces adelante, diez veces atrás, este es un estiramiento que ayuda a la región cervical.

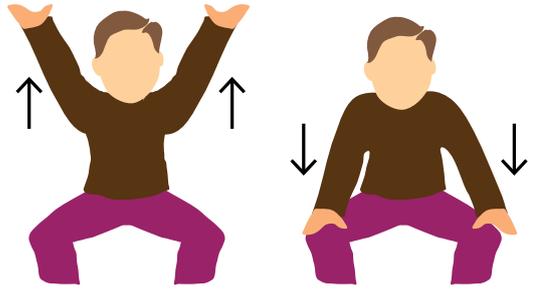


Movimiento de los hombros. Hacer círculos levantando los hombros, repetir diez veces, podemos también alzar los brazos y luego bajarlos, contribuye aliviar el dolor de los hombros.



5 Conducta social del ser humano en su contexto (CCE, 2015).

Hacer movimientos con los brazos bien arriba y lo bajamos, acompañarnos de la respiración, subimos los brazos inhalamos, repetir diez veces bajamos los brazos exhalamos.



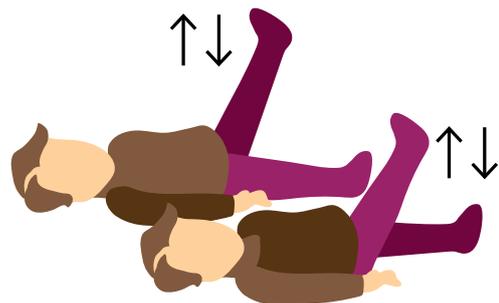
Apoyando nuestra mano en la pared con los dedos apuntando hacia atrás, nos movemos un poco hacia adelante y con la mano que queda libre tratamos de llevarlos un poco hacia atrás, debe sentirse estiramiento en la palma de la mano, todo el brazo y parte del pecho esto nos ayuda a liberar la tensión que se acumula en los brazos.



Movimiento de los pies como que los ponemos en puntas, también podemos hacer círculos con un pie diez repeticiones y luego con el otro pie otras diez repeticiones.



Buscar un lugar muy cómodo recostarse sobre una alfombra, manta o colchoneta boca arriba, levantamos una pierna lo más alto posible y luego bajamos, luego la otra pierna y luego bajamos repetimos el proceso diez veces, esto sirve para fortalecer el abdomen, que debe estar fuerte para proporcionar soporte y equilibrio cuando es necesario sostener a personas adultas mayores.



*Consuma una dieta balanceada*

La persona que cuida a población adulta mayor debe mantener una alimentación sana y respetar los horarios; se aconseja consumir:

- Moras muy beneficiosa para aliviar el estrés.
- **Almendras** contienen zinc, otros nutrientes claves para el mantenimiento de un estado de ánimo equilibrado.
- **Chocolate negro** además de delicioso, hormona del estrés que causa los síntomas de ansiedad.
- **Avena** es una excelente fuente de vitamina B, magnesio y fibra. Y por tanto un alimento fundamental para combatir el estrés.

*Evite el aislamiento*

- **Evite** aislarse totalmente de sus círculos sociales.
- Mantenga las relaciones sociales gratificantes que le proporcionen diversión, entretenimiento, comprensión y apoyo emocional.

*Entreténgase*

- Es muy importante recrearse, procure divertirse, leer, ir al cine, pintar, o realizar otra actividad que le guste.
- La risa, el amor y la alegría son fundamentales para mantener una buena salud.
- Evite el alcohol para animarse.

*Salga de casa*

- Busque alguien que le ayude a cuidar a la persona adulta mayor y reserve tiempo para salir, para hacer otras actividades y liberar la mente.
- Si no es posible, pase un rato con usted misma en otra habitación de la casa, relájese, escuche música agradable, complazca un capricho: postre, helado, etc.

**Planifique las actividades**

Haga una lista de actividades necesarias y dé descanso para el día según las necesidades.

*Pida y acepte ayuda*

- La persona principal que realiza cuidado debe tener apoyo **emocional y entendimiento de su** red de apoyo y cuidadores secundarios, familiares, amigos, vecinos, compañeros.
- Busque información sobre la enfermedad, evolución, tratamiento y recursos disponibles para la misma.
- Encuentre alivio en la meditación, para lograr relajación haga el siguiente ejercicio:

1.- Repita estas frases que provocan relajación:

Este es mi espacio en donde encuentro calma

Siempre encuentro la fortaleza para continuar

Permito que la paz se instale dentro de mí

2.- Tome aire, repita mentalmente la frase elegida mientras expulsa el aire pausadamente

3.- Repita varias veces:

**SI TU ESTÁS BIEN TODOS LOS MIEMBROS DE LA FAMILIA LO ESTARÁN**

### ¿Cómo mantener una buena convivencia con una persona adulta mayor?

1. *Intimidad:* Las personas adultas mayores tienen pudor como cualquiera de nosotros. Respetar su intimidad es respetarlos como personas.
2. *Cultura:* Tienen hábitos característicos, culturales, que le significan identidad. Debemos respetarles sus costumbres como por ejemplo, ir a misa, escuchar su tipo de música, gustar de su programa de televisión, tener estampitas en su mesa de luz, etc. No respetar su cultura personal es una forma de violencia y maltrato.
3. *Participación:* La pertenencia debe ser participativa, es decir, activa. No es solamente un *estar con los otros* sino un *ser con los otros*. Sentir que hay algo que aún puedo hacer, compartir, es de importancia fundamental para la persona mayor. Permitirle espacios para aprender algo nuevo, continuar desarrollando intereses o hobbies, asumir trabajos que pueda realizar, actividades domésticas, responsabilidades cotidianas, también promueve calidad de vida.
4. *Intergeneracionalidad:* Las personas adultas mayores necesitan el contacto intergeneracional. En realidad, todos lo necesitamos. La vida familiar es un ámbito de crecimiento, entre otras cosas, porque nos permite la riqueza de ese contacto. Es un beneficio para abuelos y nietos, jóvenes y adultos.
5. *Escucha:* Las personas adultas mayores tienen muchas cosas para dar. Experiencia acreditada en tantos años de vida, cuentan con historias que dan testimonio de la historia familiar, la tradición. Necesitan transmitirlo y la familia necesita recibirlo.
6. *Ser mayor significa seguir siendo:* Por sumar años uno no deja de ser el que es. Es decir, si una señora ha sido muy coqueta toda su vida, por ser mayor, no deja de serlo. Aún cuando esté en cama, en un geriátrico o en silla de ruedas, sigamos permitiéndole maquillarse, arreglarse el cabello, regalémosle aros, aretes etc. Siguen siendo las mismas mujeres y hombres que fueron siempre. Ni los años ni la enfermedad significan que “han dejado de ser lo que son”, y aún cuando su imagen ha cambiado, son en esencia las mismas personas.
7. *Comprender, no entender:* Los vínculos se sostienen por la comprensión, no por el entendimiento. Es decir, no hace falta entender al otro para comprenderlo. La lógica de las personas adultas mayores muchas veces no es entendida por la lógica de los demás. Los hijos muchas veces no entienden las razones de sus padres mayores. Podemos no entenderlos, pero no podemos dejar de comprender sus emociones, sus sentimientos y sus necesidades.
8. *Compartirlo todo:* El mito expresa que: la convivencia con ancianos es difícil, cuando la realidad es que toda convivencia es compleja. Una de las claves para lograrlo es compartirlo todo, es decir, lo que hay y lo que se carece. Cuando en un vínculo uno está muy bien a costa de que el otro esté muy mal, no sirve. Busquemos una situación que aporte sentido para todos, la mejor situación posible. La mejor, no menos, posible, no más. Dejar de vivir mi vida para cuidarlo a papá o mamá, no sirve ni para uno ni para el otro.

### 6.3 La convivencia con personas con discapacidad

El Estado ecuatoriano ha promovido diferentes programas y servicios con el objetivo de brindar una atención integral a las personas con discapacidad, su inclusión en las diversas actividades sociales y comunitarias y la promoción de la corresponsabilidad por parte de las familias en la atención y cuidados necesarios para mejorar su calidad de vida y fomentar una convivencia familiar saludable.

Al tener en cuenta que las personas con discapacidad hacen parte de poblaciones vulnerables de la sociedad, la familia constituye una de las redes de apoyo más importantes y fundamentales en su desarrollo físico, emocional e intelectual. De acuerdo con el *Informe Mundial sobre la Discapacidad*, elaborado por la Organización Mundial de la Salud, las personas con discapacidad y sus familias pueden: “Ayudar a otras personas con discapacidad mediante el apoyo entre pares, formación, información y asesoramiento, promover los derechos de las personas con discapacidad dentro de sus comunidades locales, participar en campañas de sensibilización y foros” (OMS, 2011), en los cuales se podrá definir las prioridades para incidir en las políticas públicas de los gobiernos nacionales, quienes deben incluir en sus agendas la promoción de la salud, la comodidad y la dignidad de las personas con discapacidad.

En este contexto, la convivencia familiar con una persona con discapacidad, implica fortalecer valores como: la empatía, el respeto, la solidaridad, el diálogo, el compromiso, la gratitud, el cariño, la tolerancia, el sentido del humor, entre otras, para enfrentar las dificultades que se presenten en la vida cotidiana, frente a las cuales “las familias se sobrepone, enriquecen, maduran, se vuelven más fuertes y hasta mejoran problemáticas previas presentes en su seno” familiar (Núñez, 2003, Citado por Ortega, Torres, Garrido y Reyas, 2006).

Canalizar la energía de las personas con discapacidad a través de actividades que puedan desarrollar en su hogar y comunidad, permite que ellos aprecien y disfruten de sus propios logros, lo cual aumentará la autoestima, mejorará las relaciones con los demás miembros de la familia, potenciará la comunicación asertiva, mejorando la convivencia, integración y calidad de vida de las familias (Rodríguez, Verdugo y Sánchez, 2008).

#### **Elementos para fortalecer una convivencia familiar saludable con personas con discapacidad:**

En primer lugar, es importante señalar que la convivencia familiar con personas con discapacidad, se beneficia al realizar cambios o adecuaciones en la estructura de la vivienda, por ejemplo, proveer accesos más amplios en la habitación, el baño y la cocina y si es posible, que éstos estén construidos en la primera planta. A partir de estos arreglos se fomenta que las personas con discapacidad puedan participar en la mayoría de las actividades que se realizan en el espacio familiar.

De igual forma, el compartir más tiempo entre los miembros de la familia ayudará a que las personas con discapacidad puedan dialogar, aportar, participar y ser incluidas en las actividades, fortaleciendo los lazos y convivencia familiar.

Para que la interacción entre los miembros de una familia sea lo más adecuada posible, es necesario que el sistema familiar sea capaz de enfrentar las crisis, expresar los afectos, permitir el crecimiento individual de sus miembros y producir el intercambio o interacción constante entre ellos, respetándose la autonomía y el espacio del otro, la comunicación deberá ser clara y directa, las funciones de sus miembros estarán bien establecidas, así como sus responsabilidades, y predominará entonces la flexibilidad del sistema familiar (Ojeda, 1998, citado por Pérez y Parra, 2007).

**Lo que tú puedes hacer:**

- Si la persona tiene una discapacidad motriz y requiere de una silla de ruedas u otro elemento de apoyo como muletas o prótesis, pregúntale cómo puedes ayudarlo apropiadamente, recuerda que cada vez que tengas una conversación larga con ella o él, debes acomodarte de tal forma que ambos queden con los ojos al mismo nivel, esta acción permitirá demostrar el respeto que le tienes y a su vez ellos sentirán, que son apreciados en dicho ambiente familiar. De igual forma, implica respetar el ritmo de ellos, ya que en la mayoría de los casos su desplazamiento es más lento, evita que los empujen y no los dejes solos cuando tienen que transportar objetos o paquetes (Conadis, 2014). Si llevas a cabo estas recomendaciones estarás propiciando un escenario de confianza y seguridad entre la persona con discapacidad y los demás miembros de la familia.
- En el caso de las personas sordas, la comunicación es vital para una convivencia saludable, por lo tanto, tú y la familia podrían aprender el lenguaje de señas, si no es posible, debes hablar de una manera clara y pronunciando bien las palabras, a un ritmo normal, directamente con el o ella, manteniendo el contacto visual y además puedes utilizar las expresiones faciales, gestos o movimientos de tu cuerpo para que él o ella puedan entender más fácilmente lo que quieres comunicarles.
- La convivencia con una persona con discapacidad intelectual, implica que tú y los demás miembros de la familia sean comprensivos y tolerantes, ya que ella o él necesitan más tiempo para comprender la situación que se presenta; sin embargo, debes procurar que la persona con discapacidad se desenvuelva sola en el resto de actividades. Esto significa, que tú y todos los familiares, deben procurar que las personas con discapacidad, desarrollen habilidades cotidianas del hogar, como el cuidado de la ropa, realizar algunas tareas relacionadas con la cocina, higiene y a nivel general utilizar el teléfono o artefactos eléctricos, entre otros, "con la finalidad de que adquieran destrezas que les permitan ser más independientes" (Vicepresidencia de la República del Ecuador, 2011).
- La convivencia familiar con una persona con discapacidad visual total, implica que los miembros del hogar conozcan cuál es la mejor manera para apoyarla en cada momento del día, es importante que toda la familia se involucre y participe responsablemente en su cuidado, expresándoles el cariño y afecto que les tienen. Las acciones a tener en cuenta son: ofrézcale ayuda si observa que vacila, o bien si existe algún obstáculo, si le ofrece o indica alguna cosa, descríbeles de lo que se trata, infórmele en que lugar exacto se encuentra lo indicado, utilice palabras de guía como "izquierda", "derecha", "adelante", "atrás", "arriba", "abajo", etc., no lo deje solo sin una advertencia previa, no deje obstáculos en el camino, infórmele cuando se muevan o cambien muebles de su lugar habitual, no coloque alfombras o tapetes pequeños en el suelo y deje los objetos de uso cotidiano siempre en el mismo lugar. (Conadis, 2014).

**Recuerda que en nuestras relaciones familiares siempre es mejor:**

- Escuchar activamente
- Expresar las expectativas mutuas
- Ponerse en el lugar de la otra persona
- Apoyar al otro
- Actuar con cariño y respeto

## Cronograma para el desarrollo del taller

Actividad	Tiempo	Temas que serán trabajados
Bienvenida a los participantes a nombre del MIES. Presentación de los objetivos, metodología y resultados esperados del taller.	10 minutos	
Actividad 1: "La olla de Lorenzo"	15 minutos	Esta actividad permitirá reflexionar sobre los valores familiares y su relevancia para una convivencia armónica.
	15 minutos	<b>Discusión participativa sobre contenidos:</b> 1. La convivencia en las familias. 1.1. Promover la equidad, justicia y reconocimiento de "las otras personas" en nuestras familias. 1.2. Generación de ambientes de estimulación, respeto, cariño y cuidado.
Actividad 2: "La familia cruza el río..."	20 minutos	Esta actividad permitirá sensibilizar sobre la importancia de la comunicación asertiva y el trabajo colaborativo como elementos que permiten una buena interacción social y familiar.
	15 minutos	<b>Discusión participativa sobre contenidos:</b> 2. Comunicación familiar asertiva: Sabemos dialogar y escuchar. 2.1. La comunicación asertiva. 2.2. La escucha activa y empática.
Actividad 3: "Buscando las soluciones..."	25 minutos	Esta actividad permitirá introducir las principales herramientas de la resolución pacífica de conflictos y promover el énfasis en la búsqueda de soluciones justas y equitativas.
	20 minutos	3. Resolviendo pacíficamente los conflictos en las familias: La negociación y búsqueda de consensos. 4. La mediación.
Actividad de cierre: Compromisos a nivel personal, familiar y comunitario	15 minutos	
<b>Tiempo total</b>	<b>135 minutos</b>	

## Material recomendado

**Ley de Arbitraje y Mediación.** Normativa aprobada por el Estado ecuatoriano (2006, modificada en 2009) que promueve mecanismos alternativos de resolución de conflictos como el arbitraje, la mediación y la mediación comunitaria. El artículo 43 de esta normativa define la mediación como “un procedimiento de solución de conflictos por el cual las partes, asistidas por un tercero neutral llamado mediador, procuran un acuerdo voluntario, que verse sobre materia transigible, de carácter extrajudicial y definitivo, que ponga fin al conflicto”.

**Tiempo de crecer. Guía para la familia - Cómo desarrollar relaciones positivas en la familia.** Publicación del Fondo de Naciones Unidas para la Infancia, UNICEF, orientada a fortalecer y potenciar la expresión de sentimientos, comunicación y relaciones interpersonales en las familias que contribuyan al crecimiento y desarrollo de niñas y niños, en el marco de relaciones familiares positivas y armónicas.

**La comunicación en familia. Comunicarnos de forma sana con quienes vivimos diariamente.** Publicación del Fondo de Naciones Unidas para la Infancia, UNICEF, que analiza el estilo de comunicación familiar, explora los nudos (dificultades) de la comunicación y promueve estrategias de comunicación efectiva.

**Cómo resolver los conflictos familiares.** Publicación del Instituto Complutense de Mediación y Gestión de Conflictos que estudia las especificidades de los conflictos familiares, los identifica como oportunidades para crecer y fomenta su resolución por medio de la escucha activa, el lenguaje propositivo, la participación, la manifestación de afecto, la capacidad para cambiar el escenario, entre otros elementos.

**La familia diálogo y llega a acuerdos: La mediación familiar.** Publicación del Instituto Complutense de Mediación y Gestión de Conflictos que explica el rol que juega la persona mediadora para contribuir a desbloquear una situación de conflicto familiar, facilitando la búsqueda de soluciones.

## Glosario

**Asertividad:** Es la habilidad de expresar nuestras opiniones y sentimientos, sean o no agradables para otras personas, de forma clara y directa, sin ser hostiles ni sentirnos culpables por hacerlo.

**Convivencia:** Es llegar a vivir juntos entre distintos sin los riesgos de la violencia y con la expectativa de aprovechar fértilmente nuestras diferencias. Convivir es acatar reglas comunes, contar con mecanismos culturalmente arraigados de autorregulación social, respetar las diferencias y acatar reglas para procesarlas.

**Equidad:** Justicia e imparcialidad en un trato o un reparto.

**Equidad de género:** Significa que mujeres y hombres, independientemente de sus diferencias biológicas, tienen derecho a acceder, con justicia e igualdad, al uso, control y beneficios de los bienes y servicios de la sociedad, así como a tomar decisiones en todos los ámbitos de la vida social, económica, política, cultural y familiar.

**Empatía:** Es la capacidad de una persona para ponerse en el lugar del otro, identificarse con él o ella, compartir sus sentimientos y circunstancias; comprender las causas que explican sus actitudes y comportamientos.

**Respeto:** Es el reconocimiento, consideración y atención que se le tiene a las otras personas. Un sujeto cuando es respetuoso acepta y comprende las maneras de pensar y actuar distintas a las de él o ella. Significa reconocer que todas las personas son valiosas, que tienen los mismos derechos y que poseen dignidad humana. El respeto es la base de la convivencia.

**Responsabilidad:** Capacidad para reconocer y aceptar las consecuencias de un hecho realizado libremente. Una persona responsable es capaz de responder y enfrentar con inteligencia, esfuerzo, interés, creatividad y convencimiento las situaciones que se le presentan en la vida de acuerdo con su edad y actividad.

**Solidaridad:** Es la adhesión circunstancial a la causa de otros individuos. Somos solidarios cuando nos damos cuenta de que existen individuos o grupos a los que podemos ayudar y nos preocupamos por esto. Para que la solidaridad esté completa no es suficiente darse cuenta de que podemos brindar apoyo, sino hacerlo, es decir, se trata de reconocer las necesidades de los demás y actuar.

**Tolerancia:** Es el respeto a las ideas, creencias o prácticas de los demás cuando son diferentes o contrarias a las propias. Una persona tolerante es capaz de aceptar sin molestias o nerviosismo las actitudes y características de otras personas aunque sean diferentes de las suyas, siempre y cuando no le causen un perjuicio o afecten su bienestar.

**Valores:** Son principios que nos permiten orientar nuestro comportamiento en función de realizarnos como personas. Los valores también son entendidos como convicciones profundas de los seres humanos que determinan su manera de ser y orientan su conducta.

## Bibliografía

Asociación Matiz (2015). Resolución pacífica de conflictos. Guía de recursos y experiencias prácticas para educadores/as. España: Ayuntamiento de Vitoria - Gasteiz.

Carrier, Isabelle (2010). El caso de Lorenzo. Madrid: Editorial Juventud.

Consejo Nacional para la Igualdad de Discapacidades, Conadis; Ministerio de Educación, (2014). Los sueños pueden ser realidad. Seis historias inspiradoras. Guía para padres y maestros. Ecuador.

Fondo de Naciones Unidas para la Infancia, UNICEF (2015). Te suena familiar. Guía para la familia. Santiago: UNICEF.

Fondo de Naciones Unidas para la Infancia, UNICEF (2010). "Cómo desarrollar relaciones positivas en la familia". En: Tiempo de crecer. Guía para la familia. Santiago: UNICEF & Fondo de Solidaridad e Inversión Social, FOSIS.

Fondo de Naciones Unidas para la Infancia, UNICEF (2003). Aprender a resolver nuestros conflictos. Santiago de Chile: UNICEF, Fundación de la Familia & Fundación Integra.

Fondo de Naciones Unidas para la Infancia, UNICEF (2003b). La comunicación en familia. Comunicarnos de forma sana con quienes vivimos diariamente. Santiago de Chile: UNICEF, Fundación de la Familia & Fundación Integra.

Instituto Complutense de Mediación y Gestión de Conflictos (2010). Cómo resolver los conflictos familiares. Madrid: Comunidad de Madrid - Consejería de Familia y Asuntos Sociales.

Instituto Complutense de Mediación y Gestión de Conflictos (2010b). La familia diálogo y llega a acuerdos: La mediación familiar. Madrid: Comunidad de Madrid - Consejería de Familia y Asuntos Sociales.

Ministerio de Educación (2002). Manolo y Margarita Aprenden con sus padres. Manual para la educadora. Santiago de Chile: CEDEP.

Mockus, Antanas (2002). Convivencia como armonización de ley, moral y cultura. Revista Perspectiva, Vol. XXXIII, No. 1.

Organización Mundial de la Salud, (2011). Resumen Informe Mundial sobre la Discapacidad. Ginebra.

Ortega, Patricia; Torres, Laura; Garrido, Adriana; Reyes, Adriana (2006). Actitudes de los padres en la sociedad actual con hijos e hijas con necesidades especiales. En "Psicología y Ciencia Social. Año/Vol. 8, Número 001. Distrito Federal México, Universidad Nacional Autónoma de México.

Ortega Ruiz, Rosario (2007). La convivencia: un regalo de la cultura a la escuela. Revista Idea, No. 4.

Pérez, Víctor; Zurama, Lorenzo. (2007). El impacto del déficit mental en el ámbito familiar. Revista Cubana de Medicina General Integral.

Rodríguez, Alba; Verdugo, Miguel; Sánchez, María Cruz (2008). Calidad de vida familiar y apoyos a progenitores de personas con discapacidad intelectual en proceso de envejecimiento. En Revista Española sobre Discapacidad Intelectual. Vol. 39 (3), Núm. 227. Salamanca: Instituto Universitario de Integración en la Comunidad.

Vicepresidencia de la República del Ecuador (2011). Modulo III. Calidad de vida y apoyos complementarios. Quito, Editorial Ecuador.

Yudkin Suliveres, Anita (2007). Aprender a convivir: Principios y pautas en torno a por qué, para qué y cómo construir cultura de paz. Revista Profesional, Vol. XXI, No. 1.

# Herramientas de facilitación

---

**ANEXOS**

# LA OLLA DE LORENZO

Isabelle Carrier



Editorial Juventud

1



Lorenzo siempre arrastra una olla detrás de él.

2



Un día la olla le cayó encima... No se sabe muy bien por qué.

3



A causa de esta olla, Lorenzo ya no es del todo como los demás.



Necesita mucho cariño.

4



Es muy sensible.



Le encanta escuchar música.

5



Tiene un montón de cualidades.



Pero a menudo las personas solo ven la olla que arrastra por todas partes.

6

Y lo encuentran raro...



... incluso un poco inquietante.

7



Además, su olla le complica la vida.



Se atasca en todas partes...

8



Poca gente se da cuenta de que Lorenzo



tiene que hacer el doble de esfuerzo que los demás para llegar.

9



A Lorenzo le gustaría librarse de esa olla,



pero es imposible.

10



Un día, está tan molesto que decide esconderse.



Y se queda así durante mucho tiempo.

11



Poco a poco, la gente se olvida de él...



...y no le preguntan nada ni le hacen caso.

12



Pero las cosas no son así de sencillas, afortunadamente....

Existen personas extraordinarias.

13



Basta con cruzarse con una..., para volver a tener ganas de sacar la cabeza de la olla.

14

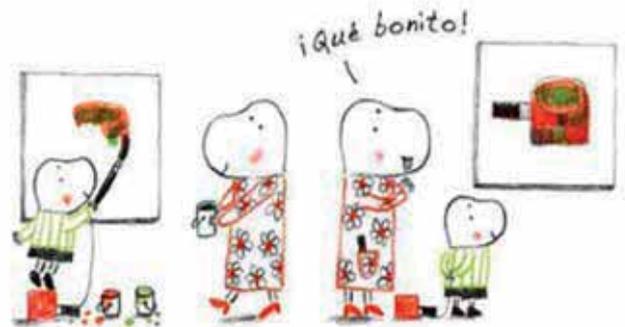


Le muestra sus puntos fuertes....



15

Le ayuda a expresar sus sentimientos



Ella cree que tiene mucho talento.

16



17

La olla sigue estando ahí, pero es más discreta..., y sobre todo, ¡Ya no se atasca en todas partes!



18



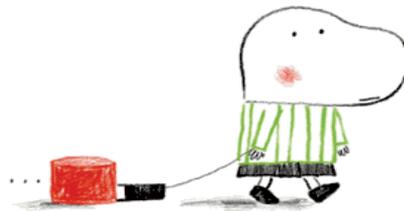
19



20

# LA OLLA DE LORENZO

Isabelle Carrier



Editorial Juventud

El cuento es una obra de Isabelle Carrier denominado "El cazo de Lorenzo", que fue publicado en 2010 por la Editorial Juventud.

Se realizó una adaptación del lenguaje para el contexto latinoamericano. Su lectura y difusión es recomendada por la Confederación Española de Organizaciones en favor de las Personas con Discapacidad Intelectual (FEAPS).

Mantenimiento y  
aseo de la casa.

Presupuesto y  
gastos familiares.

Relación íntima  
de pareja.

Cuidado de los  
abuelos.

Comunicación entre  
padres e hijos.  
Horarios de salidas

Normas de  
convivencia.  
Disciplina y castigos

Cuidado de un  
familiar con  
discapacidad.

Puedes ubicar una relación familiar.







El contenido de este módulo  
en la versión multimedia

(PDF del módulo - Presentación PPT - Videos - Material recomendado)  
se podrá descargar en el siguiente link:

<http://formacioncontinua.inclusion.gob.ec/escueladefamilias>



Formación  
continua 



La educación tiene un rol fundamental para socializar y transmitir los principios de convivencia, comunicación y resolución saludable de conflictos que son esenciales para la construcción de una sociedad libre de violencia, especialmente cuando se desarrolla en las familias, la escuela y la comunidad que son espacios centrales para la vida en sociedad.

En este marco, la Constitución de 2008 establece que el Estado ecuatoriano garantizará la seguridad humana a través de políticas públicas y acciones interinstitucionales que aseguren la convivencia pacífica de las personas, promuevan una cultura de paz, así como la prevención de las formas de violencia y discriminación (Art. 393). Esta política pública parte del reconocimiento de los derechos de todas las personas e implica la consolidación de planes, programas y proyectos para la igualdad, equidad y justicia como mecanismos para superar la exclusión y fomentar la convivencia social (Plan Toda una Vida, 2017).

Para el desarrollo de esta política pública es necesario dotarnos de herramientas y aprendizajes participativos que nos permitan fortalecer la convivencia familiar, mediante el uso de la palabra, el diálogo, la inclusión y el reconocimiento de las “otras personas” para llegar a acuerdos y consensos con nuestros seres queridos, conjunto de capacidades que contribuyen al desarrollo de una sociedad más incluyente, equitativa y pacífica, donde todas y todos podamos vivir juntos.

