

La familia como contexto para un desarrollo saludable

por Rogelia PEREA QUESADA

Universidad Nacional de Educación a Distancia

1. Introducción

La familia como institución natural universal es una constante que ha permanecido a lo largo de los tiempos y en todas las sociedades, es anterior al estado y a cualquier otra comunidad por lo que tiene unos derechos que son inalienables, es considerada como la base fundamental para la socialización primaria del niño y como agente preventivo ya que es en el seno de la misma donde los hijos se van formando y van adquiriendo repertorios de conducta que posteriormente les llevará a afrontar diversas situaciones. El hombre, por encima de toda actividad intelectual o social por alta que sea, encuentra su desarrollo pleno, su realización integral, su riqueza insustituible en la familia. Aquí, realmente, mas que en todo otro campo de su vida, se juega el destino del hombre (López-Barajas, 1995). En la familia encontramos seguridad y confianza ya que es una comunidad de amor y de solidaridad en la que se nos valora por lo que somos, insustituible para la transmisión de va-

lores culturales, éticos, sociales y espirituales, e imprescindible para el bienestar de sus miembros y de la sociedad.

La sociedad, el Estado y las Organizaciones, y en general todos los agentes sociales, deben proteger a la familia con medidas de carácter político, económico, social y jurídico de forma que pueda mantener su estabilidad y ejercer su función específica ya que la estabilidad social a su vez de ella depende. Se podría afirmar que el contexto familiar es fuente de prevención ya que influye en el desarrollo sano y equilibrado de sus miembros, aunque en muchos casos hay, también ocurre, familias que se ven obligadas a vivir en situación de necesidad patente e incluso de pobreza extrema, donde sus derechos y valores son ignorados y desprotegidos en la práctica de la vida diaria por los poderes públicos, las instituciones sociales, salvo honrosas excepciones, y la escasez de los programas socio-económicos, impidiéndole cumplir su propia misión con dignidad y transformándola en un factor de riesgo social.

2. Perspectiva histórica de la familia

La naturaleza de la familia humana en cuanto a su estructura y formas de organización ha sufrido cambios históricos importantes que se han ido gestando a lo largo del tiempo y motivados por diversos factores. Los valores sociales y culturales inmersos en cada momento histórico y sistema social tienen una gran influencia en las pautas de crianza dentro del contexto familiar. En las antiguas civilizaciones china, egipcia, griega, hebrea y romana, la familia era patriarcal donde la figura del *pater familia* estaba ligada a la autoridad y poder del padre con respecto a los demás miembros familiares y bienes de la misma. En China la familia estaba estrechamente ligada al poder político del estado imperial, la dependencia de los hijos con respecto a los padres era una constante a lo largo de la vida, existían unos linajes y su estructura jerárquica dentro de los mismos estaba bien delimitada, hasta finales de la época imperial la educación de la mujer era discriminatoria respecto a la del varón, la intervención del estado sobre la familia en China ha sido una constante desde la época imperial hasta la implantación del sistema comunista en la que se impone la política de un hijo por familia lo que ha dado lugar a tener hijos ilegales sumergidos en la clandestinidad para evitar la penalización por parte del estado.

La historia de las civilizaciones en el antiguo Egipto y Mesopotamia, así como en Grecia y Roma, manifiestan la importancia que se concede a la vida familiar. Los griegos conferían al medio familiar

un marcado carácter educativo, instruían a los niños en el aprendizaje de costumbres y valores cuya finalidad última era alcanzar la virtud, la madre era la principal responsable de la educación de los hijos y era muy valorada socialmente la mujer que tenía más hijos. El carácter militar de las sociedades mesopotámicas se expresaba en la vida familiar donde a los niños se les instruían desde pequeños para estos menesteres como por ejemplo enseñándoles el tiro con arco, montar a caballo etc.

En la época clásica, podemos encontrar textos en los que se pone de relieve la importancia de la educación de los padres con respecto a sus hijos, así como las pautas de crianza. La obra de Plutarco *De liberis educandis* ya recoge, entre otras cuestiones la importancia del método, considerando necesario que los niños sean conducidos hacia los buenos hábitos con consejos y razonamientos, siendo las alabanzas y los reproches más útiles a los hombres libres que cualquier ultraje (Plutarco, 1992). Se podría afirmar que los valores emergentes en una sociedad van en sincronía con las pautas de crianza y que ello ha sido una constante que se ha reflejado en el proceso histórico, así como también una gran parte de la diversidad que actualmente apreciamos en el mundo occidental tiene antecedentes remotos, como indica (Palacios y Rodrigo, 2004) el análisis de la familia y de la vida familiar en las antiguas civilizaciones muestra la importancia concedida desde la antigüedad a la vida familiar, a la valoración de la privacidad, las diferencias de roles entre hombres y mujeres, la regulación de las

situaciones de separación, divorcio y adopción y las cambiantes pautas educativas en función con la edad del niño, todo en bastante consonancia con las mismas cuestiones en la época contemporánea; no obstante, los cambios sociales producidos en los últimos tiempos, la cultura de la postmodernidad ha afectado de forma particular a la institución familiar donde las ideologías relativistas y naturalistas han dejado sus huellas, esta cultura emergente, apoyada en el relativismo cultural, lleva a un vacío moral, a la desaparición de convicciones y creencias estables y permanentes,

«como si fuera lo mismo crecer en un ambiente familiar que en otro, como si diera igual tener estabilidad familiar o no tenerla, como si desde un punto de vista evolutivo fuera igualmente positivo aprender en la familia actitudes de cooperación y reciprocidad con los demás que actitudes de oposición y competencia» (Palacios y Rodrigo, 2004, 39).

Estas ideologías han creado una gran confusión y como consecuencia contradicciones que se materializan en los comportamientos educativos, que afectan gravemente, en bastantes casos, al desarrollo y equilibrio psicológico de los hijos, no es extraño que ante una carencia de valores fundamentales se impongan conductas delictivas que lleven a la alarma social.

3. Formas primarias de salud familiar

Antes de adentrarnos en el estudio del

contexto familiar parece necesario hacer una breve reflexión sobre el sentido de la familia. Si recurrimos a sus antecedentes filogenéticos podemos afirmar que es una comunidad de personas que hace posible la supervivencia de la *especie homo*, pues en todas las especies de seres vivos incluso las más simples presentan formas de agrupamiento familiar que han hecho posible su supervivencia, pero para que esa comunidad de personas adquiera su verdadera significación debe fundarse en el amor, en un amor que vivifica las relaciones personales entre sus miembros y que constituye la fuerza interior de la comunidad familiar, sin el amor la familia no sería una verdadera comunidad de personas, le faltaría ese germen interior para su vida, crecimiento y desarrollo. El amor entre los cónyuges es la piedra angular de la institución familiar, este amor mutuo les lleva a compartir un proyecto en común, de acuerdo con Rodrigo y Palacios (2004) este proyecto vital de existencia en común en el que se generan fuertes sentimientos de pertenencia a dicho grupo, crea un compromiso personal entre sus miembros, que se quiere duradero, ya que se establecen fuertes relaciones de intimidad, reciprocidad y dependencia.

El carácter permanente es una nota o característica diferenciadora respecto de otras formas de vida comunitaria, y esto es así, como muestra la memoria histórica, ya que ningún estado ni ideología han podido desestructurar esta institución de orden natural, aunque algunas ideologías de carácter materialista pronosticaron su desaparición; se llegó a pensar que la fa-

milia es una rémora para el progreso de la sociedad, una estructura reaccionaria que deposita en la personalidad infantil los gérmenes de una tradición inmovilista y, en consecuencia, se opone al desarrollo del género humano (Pinillos, 1982, 120). En el siglo XIX Engels y Marx pronosticaron su desaparición ya que la consideraban como un mero hecho histórico social, pero el tiempo ha confirmado la falta de consistencia de esta teoría reforzándose por el contrario la importancia del papel social de la institución familiar.

Desde una perspectiva antropológica la familia es, evidentemente, el primer contexto al que ha de adaptarse el neonato, ésta garantiza su supervivencia física mediante los cuidados necesarios para su desarrollo físico: alimentación, higiene; es el espacio natural donde el ser humano se desarrolla y puede evolucionar hasta alcanzar su plena autonomía personal. El contexto familiar debe proveer unas condiciones que faciliten el desarrollo del ser humano como tal, es decir, debe ofrecer un contexto humanizador, este puede optimizar o inhibir y dificultar el desarrollo de los procesos a lo largo del desarrollo ontogenético (Arraz Freijo, 2005).

Analizadas algunas cuestiones de carácter ontológico sobre lo sustantivo de la familia se hace necesario, a continuación, estudiar sus relaciones y funciones dentro de la misma. En consonancia con la teoría general de sistemas la familia es un sistema abierto en constante interacción entre sí, y en intercambio con el exterior, porque las relaciones familia-

res como comunidad de personas se dan en un espacio interactivo de influencia múltiple. Desde un análisis ecológico-sistémico existen una serie de factores internos y externos que condicionan la dinámica familiar (Bronfenbrenner, 1979), las relaciones interpersonales forman parte de sistemas más complejos sometidos a influencias sociales, culturales e históricas. Dentro de esta perspectiva ecológica-sistémica el microsistema primario es el contexto más próximo y el más influyente; que está compuesto fundamentalmente por los padres, hijos y hermanos con una estructura jerárquica y en la que se puede dar una gran variedad de situaciones, desde la familia monoparental a la familia extensa que acoge también a los abuelos. En este sistema interactivo y dinámico, en el que la crianza no es el único elemento, a nuestro entender sí es uno de los más influyentes para un desarrollo saludable.

El segundo nivel que señala la teoría ecológica es el mesosistema, este hace referencia a la influencia recíproca entre los microsistemas en los que la persona se desenvuelve como es por ejemplo la escuela, esta puede considerarse como el principal sistema de interacción externa ya que es una prolongación de la vida familiar y fundamental para el desarrollo armónico de la personalidad del niño. La calidad de las relaciones tendrá una influencia decisiva en las formas de vida saludables, lo cual exige que padres y profesores mantengan una serie de contactos que ayude a esta tarea común, su función educativa, pues escalas de valores contradictorias entre el ambiente escolar y familiar será fuente de conflicto

para el niño y factor de riesgo para un desarrollo psicológico equilibrado.

El exosistema es el marco general en el que se dan una serie de relaciones más próximas y que no forman parte del microsistema familiar como es la relación con parientes, amigos y otros servicios sociales con los que habitualmente la familia cuenta y que suponen un enriquecimiento y apoyo a la misma. Los modelos de evaluación de la calidad centrados en variables ecológicas desarrollados por diversos autores (Pettit, Bates y Dodge, 1997) destacan el valor del apoyo exosistémico en el periodo de crianza sobre todo en cuanto a la familia extensa, su intervención en determinadas situaciones por las que puede atravesar alguno de los miembros del núcleo familiar es decisiva, como puede ser la llegada de un hijo que requiere un esfuerzo adicional, estas formas de apoyo o refuerzo contribuyen al mantenimiento de una familia funcional amortiguando el impacto de la sobrecarga y por tanto los factores de estrés negativo.

Otro de los cambios más significativos que ha sufrido la familia en los últimos tiempos ha sido el de las clases y tipos de relaciones, entre las que podemos destacar algunas muy positivas como puede ser una conciencia más clara de la libertad personal y de la dignidad de la mujer, la necesidad de desarrollar relaciones entre otras familias en orden a una ayuda recíproca; sin embargo, podemos también señalar signos preocupantes como es la degradación de algunos valores fundamentales: una concepción teórica y práctica acerca de la independencia

de los cónyuges centrada en una idea errónea de la libertad entendida no como la capacidad para realizar un proyecto permanente hacia un bien común sino como una fuerza autónoma que lleva a la autoafirmación y que desemboca en un carácter de provisionalidad; otros elementos adicionales son la ambigüedad acerca de la relación del sentido y calidad de la autoridad entre padres e hijos y las grandes dificultades que con frecuencia se encuentra la familia, por influencia de determinados medios de comunicación en la transmisión de los valores.

Actualmente las relaciones familiares se orientan hacia lo que se le denomina «relaciones puras» no entendida como ayuda de ambas partes lo que significa que ha de ser ayuda recíproca y generosidad para el crecimiento de la unidad familiar, sino en el establecimiento de unos vínculos de igualdad radical donde el intercambio de sentimientos y la gratificación emocional ocupa un primer plano dentro de la vida familiar, por lo que no es extraño por tanto que como indica Buendía (1999), las familias constituidas por relaciones puras sean uno de los principales caldos de cultivo del estrés que agobia a muchos hombres y mujeres en la época actual.

El bienestar en la familiar depende, en gran medida, del clima familiar y de las relaciones, esta relación debe centrarse en un amor generoso donde el intercambio de sentimientos no debe ocupar el primer plano de la vida familiar, sino en todo caso ha de ser la entrega y la generosidad mutua, y aunque la fuerza del eros, termino que utilizaban los grie-

gos para definir el amor y que se identifica con el amor pasional o carnal, sea el principio y el motor que desencadena esa pasión amorosa, con el tiempo este amor para que sea duradero debe solidificarse con el *ágape* o amor espiritual para llegar a su plenitud y desarrollo integral.

«El amor promete infinitud, eternidad, una realidad más grande y completamente distinta de nuestra existencia cotidiana. Pero, al mismo tiempo, se constata que el camino para lograr esta meta no consiste simplemente en dejarse dominar por el instinto. Hace falta una purificación y maduración, que incluye también la renuncia. Esto no es rechazar el *eros* ni “envenenarlo”, sino sanearlo para que alcance su verdadera grandeza» (Benedicto XVI, 2006).

Las relaciones familiares se dan en un ámbito de estrecha convivencia humana por lo que, a veces, es frecuente que surjan ciertas diferencias y discrepancias que deben resolverse dimensionando bien el problema y mediante la comprensión, el respeto mutuo y el diálogo ya que un ambiente familiar crispado de frecuentes problemas y desavenencias entre los cónyuges motiva graves conflictos emocionales en los hijos; diversos estudios avalan que las personas que tienen una relación amorosa estable son significativamente más felices que los que no la tienen, las rupturas familiares dañan profundamente la vida afectiva no sólo de los cónyuges sino también la de los hijos; investigaciones realizadas sobre los efectos del estrés producido tras

una separación consideran que deteriora el sistema inmunológico durante un año, también se han estudiado los factores personales amortiguadores de estrés figurando el sentido positivo como uno de los factores más significativos, lo cual explica porqué muchas personas con menor recursos y apoyo profesional superan de forma natural grandes contratiempos y adversidades, estas personas saben compensar las emociones amargas con los aspectos positivos. La salud mental de los padres es un gran predictor de la que disfrutarán sus hijos (Buendía, 1999).

4. Repercusión del estilo educativo de los padres en la salud de los hijos

La educación para la salud tiene como finalidad la mejora cualitativa de la vida humana, por lo que tiene un sentido positivo de ayuda y potenciación de la persona para la gestión de su propia salud, promoviendo el desarrollo de comportamientos que lleven hacia formas de vida saludables. La pedagogía moderna manifiesta con objetividad que son numerosas las actitudes que permanecen en nosotros ante los interrogantes fundamentales de la vida, heredados de nuestra infancia en aquellos primeros años de nuestra existencia. Bastaría como dato negativo tomar la estadística de delincuencia infantil de cualquier país para encontrar la importancia de una dinámica familiar positiva y auténtica. Es en el seno de la familia donde la persona adquiere sus creencias, actitudes, valores y normas sociales, no se puede entender la conducta de un joven al margen del funcionamiento de la familia (Perea Quesada, 2004).

Dentro de las relaciones familiares los vínculos afectivos constituyen el eje central del dinamismo y el apego intrafamiliar, entendido este como la vinculación emocional que se establece y mantiene entre una persona y otros miembros del entorno familiar. Las relaciones de apego aunque se mantienen a lo largo del ciclo vital, interactúan en un sistema abierto que va cambiando en consonancia con la propia naturaleza del mismo, en este proceso hay que considerar dos etapas especialmente importantes como son la infancia y la adolescencia. El niño durante los primeros meses de vida mantiene una relación de apego regulada por los ritmos biológicos, posteriormente, a partir de los tres meses, aproximadamente, va estableciendo una relación de preferencia por las personas más cercanas y en la medida en que va creciendo esta relación va siendo más extensa y flexible. El tipo de apego que el niño desarrolla está vinculado al tipo de crianza de los padres, los conflictos, desaveniencias y separación entre los esposos deteriora el vínculo que el niño tiene creándole inseguridad y ansiedad ante el miedo de sentirse abandonado; el niño necesita afectivamente ser aceptado por sí mismo y de forma incondicional, al margen de los logros alcanzados. Durante el periodo de la pubertad se producen una serie de cambios internos que van configurando una nueva identidad personal, es esta una etapa conflictiva y de reajuste donde la figura de apego va cambiando con relación a los padres y la relación con los iguales por lo que necesitan al igual que en el periodo infantil sentirse queridos y apoyados de forma incondicional.

Una de las principales funciones que le corresponde a la familia es la educación de los hijos. Educar más que una forma de hacer es una forma de ser, no educan los padres por lo que hacen sino por lo que son, el amor es la base constructora sin la cual no hay educación posible.

«El amor, el buen amor, es el motor de toda educación; la condición ineliminable para educar. Claro que ese amor natural, espontáneo, de los padres ha de estar al servicio de la acción educativa, por eso ha de tener un carácter electivo, ético, promotor de su madurez personal, de su propio bien; ese amor es el que suscita respuesta efectiva, general amistad y obediencia en los demás (Medina Rubio, 1997, 48).

Aristóteles decía que el buen amor es querer el bien para el otro. La coherencia entre los padres es otro requisito necesario para abordar de forma exitosa esta tarea, algo que en teoría nadie discute pero que en la práctica no siempre se lleva a término, coherencia entre lo que se piensa y las formas de vida. La educación de los hijos como toda tarea humana exige tiempo y esfuerzo y en este caso, especialmente, entrega y generosidad, el tiempo y el esfuerzo que los padres tienen que dedicar a sus hijos es un elemento insustituible que deberá prevalecer por encima del descanso o las aficiones, la exigencia de los padres siempre tendrá que ir por delante de la que se espera de los hijos, el comportamiento de los padres deberá ser un ejemplo para los hijos ya que tiene un gran poder for-

mativo, «las enseñanzas verbales se las cree en tanto que concuerdan con las obras; y así es como estas enseñanzas provocan, a los que entienden su verdad, a conformar con ellas sus formas de vivir» (Millán Puelles, 1963, 199).

A pesar de la importancia que presenta la formación de los padres como educadores de sus hijos, no existen suficientes cauces socialmente organizados para formar a los padres de forma que conozcan la trascendencia de sus acciones con respecto a la vida presente y futura de sus hijos. La capacidad para educar, con frecuencia, se considera como algo innato en la persona por el hecho de ser padres sin que exista una formación sistemática y específica que capacite a la persona para dicha función, ello conlleva que muchos padres jóvenes se encuentren en situaciones difíciles con respecto a la forma de proceder con sus hijos. El repertorio de posibilidades

«de donde los padres elaboran sus principios de educación cuando ciertas situaciones llegan proceden fundamentalmente de su experiencia, experiencia como hijos que han recibido una educación que ellos valoran positiva o negativa, experiencia de los modelos educativos de familias cercanas, experiencia propia en el caso de varios hijos y de la cultura en la que se hallan inmersos» (Buendía, 1999).

La educación familiar no se puede considerar sólo como una acumulación de experiencias transmitidas y de modelos preestablecidos sino que exige profundi-

zar en los principios básicos del ser de la familia.

Aunque no es fácil determinar el estilo educativo de los padres que optimice la formación de los hijos, ya que el ámbito familiar es un entorno complejo donde hay una gran diversidad de repertorios de conducta y de interacciones a lo largo de los años, como indica White (1984) las demandas de los hijos son cambiantes y los padres deben adaptarse a las nuevas circunstancias, a los nuevos problemas, pero dicho esto y a pesar de la dificultad que entraña el definir y diseñar un patrón óptimo, todos los modelos psicológicos destacan la importancia de los patrones educativos de la familia y su repercusión sobre el comportamiento y desarrollo de los hijos. Se podría afirmar que la familia es fuente de prevención, ya que influye en el desarrollo sano y equilibrado de sus miembros o factor de riesgo para la salud, dependerá de su estructura, funcionamiento y tipo de crianza.

Hay una serie de patrones educativos ampliamente estudiados y que se saben perjudiciales para el niño como son: *La falta de coherencia en la disciplina ejercida*, cuando los padres no son coherentes en sus forma de actuar con respecto a los hijos, no premian o castigan siempre los comportamientos adecuados sino que son arbitrarios en su forma de actuar o existe desacuerdo entre los cónyuges. *La agresividad y cólera* que lleva al maltrato infantil, *la escasa implicación en la educación* de los hijos así como la falta de control respecto a las tareas de los hijos y falta de implicación en la realiza-

ción de tareas en común, una disciplina rígida cuyo castigo no es proporcional a la gravedad de la infracción cometida y donde no existe el diálogo para solución del conflicto.

Algunos estudios realizados ponen de manifiesto cómo un comportamiento disfuncional en los padres contribuye al desarrollo de psicopatologías en los hijos. Unos padres *autoritarios* que imponen una disciplina dura, intolerantes y poco dialogantes que no admiten la discrepancia en lo opinable ya que la consideran como un desafío y que pierden frecuentemente la paciencia con sus hijos e incluso les golpean y amenazan genera en los hijos agresividad, rebeldía y un comportamiento antisocial poco respetuoso con los derechos de los demás. Por otra parte, cuando en la familia se da un estilo *permisivo* de padres excesivamente complacientes con los hijos, indulgentes y poco exigentes que delegan la responsabilidad en ellos demasiado pronto, antes que tenga madurez para asumirla y que suplen con frecuencia la falta de dedicación con objetos de consumo (golosinas, juguetes etc.); estas pautas de comportamiento tienen como resultado en los hijos una escasa tolerancia a la frustración, dependencia y falta de responsabilidad.

«Cuando la autoridad cede a la permisividad, cuando las energías juveniles no encuentran ideales responsables y consistentes que merezcan la pena, el sexo, la droga, la inadaptación, la agresividad, la integración en sectas, u otros aliviaderos de renuncia a la responsabilidad personal»

(García Hoz, 1976), harán acto de presencia en los miembros más vulnerables de la familia (Medina Rubio, 1997).

El estilo de crianza de los padres tiene una gran influencia en el desarrollo de una personalidad armónica y saludable, coincidiendo una mayoría en el estilo democrático como el más adecuado. Según el estudio de Cooperrsmith (1967) este estilo educativo está asociado con el desarrollo de una autoestima positiva en los hijos, esta forma de hacer no es inflexible ni blanda, respeta los derechos y las iniciativas de los hijos ya que la comprensión no está reñida con la firmeza y la no arbitrariedad, los padres pueden corregir con energía pero de forma constructiva, valorando más el esfuerzo que los resultados, debe existir una participación recíproca y participativa.

El espacio familiar debe constituir un medio facilitador para el diálogo y el afecto mutuo donde se debe aprender a escuchar, de esta forma el niño se hará más comunicativo y contará aquellas cuestiones que le preocupan, las relaciones y el tiempo que se dedica a los hijos debe medirse en términos cualitativos, en el que las normas no se imponen sino que se ejerce la autoridad de forma equilibrada; los padres tienden a evaluar a sus hijos y a veces proyectan su frustración y se crean expectativas que responden más a sus propios deseos que a los intereses de los hijos, mostrándoles decepción cuando no coincide con sus propios intereses. Otra práctica muy extendida y que no ayuda a la tarea educativa de los hijos es compararle con los demás, ya sea herma-

no o amigo; cada persona es única e irreplicable por lo que no puede darse dos personas iguales, se le debe aceptar como es, reforzando aquellos aspectos positivos y premiando más el esfuerzo que los resultados.

Los padres deben hacer un esfuerzo por alcanzar el mayor grado de objetividad con respecto a los hijos de forma que puedan ayudarles a que se fijen metas realistas de acuerdo con sus capacidades e intereses, de esta forma el esfuerzo será proporcional al logro alcanzado evitando acumular fracasos que puedan desencadenar una falta de autoestima. A la hora de corregir no se debe censurar a la persona sino al hecho, que debe ser explicado, no utilizando calificativos como por ejemplo: irresponsable, vago, etc. Siempre se debe mostrar afecto y apoyo mediante manifestaciones externas sin dar por supuesto que el niño sabe que se le quiere, de esta forma entenderá mejor que la exigencia no está reñida con el cariño. Educar en la responsabilidad es otra de las metas educativas de los padres ya que todo lo que se aprende desde pequeño tiene una mayor consistencia de adulto, pues las actitudes radicales se adquieren en la infancia. Asignar al niño alguna tarea dentro del hogar le ayuda a sentirse útil y favorece el trabajar en equipo.

La inteligencia emocional según Goleman se refiere a la capacidad de expresar nuestros sentimientos de la manera más eficaz, posibilitando la colaboración en la consecución de un objetivo común; los padres deben enseñar a los hijos a controlar sus propias emociones y

estados de ánimo, aunque este proceso de aprendizaje es lento, sin embargo permite ir aprendiendo por experiencia el manejo de las propias emociones e impulsos y finalmente llevará a la madurez emocional. Ningún niño nace sabiendo qué es el autocontrol, por lo que habrá que explicarle qué normas de conducta son necesarias para convivir con los demás, así como las consecuencias que se derivan de su incumplimiento, esto también le proporcionará una serie de referencias para saber actuar en determinadas situaciones, la falta de autocontrol emocional como señala Bermúdez (2001, 123), lleva a explosiones de emociones muy intensas como ira, agresividad o ansiedad elevada que son reforzantes a corto plazo por la liberación de la tensión pero no a largo plazo, ya que las consecuencias van desde los problemas de relación con los demás hasta la interferencia con el rendimiento académico, comportamientos conflictivos y de adultos a desarrollar problemas de salud.

En definitiva, se trata de enseñar a los hijos aquellos principios, valores y destrezas para la vida actual y acorde con la propia naturaleza de su ser como persona para que llegue al máximo desarrollo posible de sus potencialidades y poder alcanzar la felicidad.

Dirección del autor: Rogelia Perea Quesada, Profesora Titular de la Facultad de Educación de la UNED. C/ Paseo de Senda del Rey n.º 7, 28040 Madrid. rperea@edu.uned.es

Fecha de recepción de la versión definitiva de este artículo: 10.VI.2006

Bibliografía

- ABEL, K.; BUSZEWICZ, M.; DAVISON, S.; JOHNSON, S. y STAPLES, E. (1996) *Planning Community Mental Health Services for Women. A Multiprofessional Handbook* (London, Routledge).
- ARRAZ FREIJO, E. (2005) *Familia y desarrollo psicológico* (Madrid, Pearson).
- BENEDICTO XVI (2006) *Deus caritas est*. Carta encíclica.
- BERMÚDEZ, M.ª P. (2001) *Déficit de autoestima. Evaluación, tratamiento y prevención en la infancia y adolescencia* (Madrid, Pirámide).
- BROFENBRENNER, U. (1974) *Is early intervention effective. A report on longitudinal evaluations of preschool program* (Washington, CD Department of Health Education and Welfare, Office of Child Development).
- BRONFENBRENNER, U. (1979) *La ecología del desarrollo humano* (Barcelona, Paidós Ibérica).
- BUENDÍA, J. (1999) *Familia y Psicología de la Salud* (Madrid, Pirámide).
- COOPEERSMITH, S. (1967) *The antecedents of self esteem* (San Francisco, Freeman).
- GARCÍA HOZ, V. (1976) Citado en Medina Rubio. La familia y la formación de las actitudes personales ante la vida en LÓPEZ-BARAJAS (1997) *La familia en el tercer milenio*.
- GOLEMAN, DANIEL. (2002) *La práctica de la inteligencia emocional* (Barcelona, Kairós).
- GREEN, L.W.; KREUTER, M.W.; DEEDS, S.G. y PARTRIDGE, K.B. (1980) *Health Education Planning: A Diagnostic Approach* (CA, Mayfield Publishing Co).
- LÓPEZ-BARAJAS, E. (1997) *La familia en el tercer milenio* (Madrid, UNED).
- MEDINA RUBIO, R. (1997) La familia y la formación de las actitudes personales ante la vida, en LÓPEZ-BARAJAS (ed). *La familia en el tercer milenio* (Madrid, UNED) pp. 29-51.
- MARTIN, L. L. y KETTNER, P. M. (1996) *Measuring the Performance of Human Service Programs*. (CA, Sage Publications).
- MILLÁN PUELLES, A. (1963) *La formación de la personalidad humana* (Madrid, Rialp).
- PETTIT, G.; BATES, J. y DODGE, K. (1997) Supportive parenting, ecological context, and childrens adjustment: A seven year longitudinal study, *Child Development*, 72, pp. 583 - 598.
- PEREA QUESADA, R. (2004) *Educación para la Salud. Reto de nuestro tiempo* (Madrid, Díaz de Santos).
- PINILLOS, J. L. (1982) Familia consensual integrativa, en la obra colectiva *Alternativas de la familia consensual* (Madrid, Carpos).
- PLUTARCO (1992) Sobre la educación de los hijos. En *Obras morales y de costumbres* (Madrid. Gredos).
- RODRIGO, M.ª JOSÉ y PALACIOS J. (2004) *Familia y desarrollo humano* (Madrid, Alianza).
- WHITE, P. (1984). A model of the Layperson as Pragmatist' *Personality and Social Psychology Bulletin*, 10, 3 pp. 333-348.

Resumen:

La familia como contexto de un desarrollo saludable

La familia es una institución natural, primaria, y por tanto de naturaleza universal que ha permanecido en todas las sociedades y civilizaciones, más allá de diferencias culturales concretas, de forma imprescindible para la socialización y transmisión de valores culturales, morales y religiosos; y como entorno necesario para un desarrollo humano, sano y equilibrado en la sociedad. Está constituida por una comunidad de personas que se orienta y rige por el amor, un amor que vivifica las relaciones personales entre sus miembros y que hunde sus raíces en el complemento natural, que existe entre el hombre y la mujer, y en la voluntad personal de compartir un proyecto en común.

Descriptores: Amor, familia, comunidad, educación, entrega.

Summary:

The family like context for healthy development

The family is a primary, natural and therefore universal institution that has endured in all societies and civilisations, existing beyond specific cultural differences, being an essential instrument for socialisation and the transmission of cultural, moral and religious values, and being a necessary environment for healthy, balanced human development in society. It is made up of a community of people guided and governed by love, a love that vivifies the personal relations amongst the family's members and is rooted in the natural complementary relationship between man and woman, and in the personal desire to share a common undertaking.

Key Words: Love, family, community, education, commitment.