

LA DINÁMICA FAMILIAR Y LA NECESIDAD DE LA FORMACIÓN EN LA REGULACIÓN EMOCIONAL ASI COMO EN HÁBITOS PEDAGÓGICOS

Por: Celina Michelle Rodas Santos, María Deysi Argueta Martínez y Gabriela Vanessa Quijada Mejía.

Estudiantes de quinto año de la carrera de Licenciatura en Psicología/ Universidad Dr. José Matías Delgado, Santa Tecla, El Salvador. Acompañados por Licenciado Vladimir Alberto Menjivar, encargado de cátedra.

Fecha: 2020

RESUMEN

Durante el transcurso del año 2020, El Salvador se vio afectado por la propagación de la pandemia del COVID-19. Cuando el virus tocó el territorio salvadoreño, el alza de los casos ocasiono que se llevara a cabo una cuarentena, la cual obligó a muchos salvadoreños a que permanecieran en casa conviviendo con su mismo círculo familiar.

El programa que se presentará ha sido creado para retomar temáticas que han sido puntos clave en el desarrollo de esta nueva normalidad, como lo son los hábitos pedagógicos de los niños y niñas, así como otros de carácter psicológico como la regulación emocional y su impacto en la vida personal y familiar, el manejo del estrés, autocuidado y duelo, y finalmente herramientas pedagógicas para padres de familia.

1. INTRODUCCIÓN

A finales del año 2019 surgió en china el virus que lleva por nombre “Covid-19”, la llegada de esta pandemia a El Salvador aproximadamente en el mes de marzo del 2020, ocasionó múltiples cambios en el estilo de vida, la relación familiar, como en los hábitos, algunas personas perdieron sus empleos, en el caso de los niños, se vieron expuestos a una nueva modalidad de educación; en donde medios electrónicos fueron protagonistas ante dicha necesidad, razón por la cual se vio evidenciada la necesidad de formación tanto de hábitos pedagógicos como para la salud mental en tiempos de COVID-19.

A raíz de todo ello se consideró necesario tocar ciertas temáticas, entre ellas la regulación emocional, para James Gross (2002) la regulación emocional se define como “el proceso mediante el cual los individuos influyen en qué emociones sienten, cuándo las sienten y cómo las experimentan y expresan”. Por lo tanto, se puede decir que hace referencia a ser capaz de saber manejar adecuadamente los sentimientos y así mismo a no sentirse abrumado por la emoción, aspectos que en la actualidad deben de considerarse debido a la diversidad de situaciones adversas por

las que las personas están pasando, factores que pueden estar siendo causantes de estrés, el cual se define como aquellas consecuencias físicas y mentales, derivadas de que el sujeto valore que las demandas del entorno superan su capacidad de respuesta adaptativa, y se sienta desbordado por las mismas (AA.VV., 2010). Dicho sentimiento de tensión física y emocional se está viendo evidenciado en gran medida en la actualidad en las familias, razón por la cual muchas veces se suelen descuidar y olvidar de ellos mismos; sin embargo es necesario el conocer que el autocuidado es sumamente importante a pesar de las circunstancias y que este son “Las acciones personales que emprende y realiza cada individuo con el fin de mantener su vida, su salud y su bienestar; y responder de manera constante a sus necesidades en materia de salud” (Camacho & Vega, 2016).

Además una de las situaciones que se vive frecuentemente en la actualidad debido a la pandemia, es el duelo dentro del cual se puede mencionar que, “en un sentido más amplio podemos entender el duelo y procesos de duelo como el conjunto de representaciones mentales y conductas vinculadas con una pérdida afectiva”

(Sanchez, 2018). En la actualidad muchas familias se han visto envueltas en perder a un ser querido, a un amigo, persona conocida, o incluso a experimentar duelo por la pérdida de un empleo, lo cual puede traer consigo consecuencias, ya que además de la pérdida, se está viviendo una situación atípica a nivel mundial, en donde existe temor, preocupación, desinterés por seguir adelante o pueden llegar a percibir la situación incierta.

Todo ello muchas veces viene a influir también a nivel educativo en los hijos, siendo ahí el momento en el que los padres pueden sentirse impotentes por no saber cómo apoyar a sus hijos, razón por la cual es de gran importancia el brindar información sobre las herramientas pedagógicas, para Martínez (2004) estas son “todos aquellos elementos que intervienen en el proceso de enseñanza y aprendizaje, son las que facilitan y optimizan la calidad de la formación que se orienta”. Es decir que estas son todos aquellos medios o recursos que la persona utiliza para poder aprender de manera significativa o transmitir alguna información a otra persona. Para ello es importante la comunicación asertiva, la cual viene a crear un mejor vínculo entre las familias y las personas en general, es

una de las bases fundamentales para poder desenvolverse mejor en diversas áreas, incluyendo el área familiar, es por ello que se considera que, “la asertividad en la familia es el pilar fundamental para crear un sentimiento de unión, respeto y confianza entre tus seres queridos, así mismo es una forma de convivencia que determina la calidad del funcionamiento como una buena familia” (Paola, 2018).

Cada una de las temáticas mencionadas tiene relación entre sí y son aspectos fundamentales para el desarrollo personal, social y familiar, es por esta razón que además de ser fundamentales, importantes y algunas de las necesidades que los padres presentan en la actualidad, se optó por elaborar el programa denominado: Hábitos pedagógicos para padres “Pienso, siento, actúo”, en donde se encuentran inmersas cada una de estas y el cual tiene por objetivo brindar a los padres de los estudiantes de las Academias Sabatinasⁱ y a los padres de Soletterreⁱⁱ, un programa que les facilite pensar, sentir y actuar de manera asertiva.

2. MATERIALES Y MÉTODOS

Los participantes de este estudio fueron padres y madres de familia de alumnos que pertenecen a niveles: intermedio,

avanzado y superior de las Academias Sabatinas Experimentales de la Universidad Dr. José Matías Delgado, los padres de familia de las academias sabatinas han formado un grupo el cual tiene por nombre CEF Centro de Encuentro de Familia así mismo se llevó a cabo una réplica con una ONG llamada Soleterre. El rango de edades de la población oscila entre los 30 a 60 años.

Se elaboró un “Formulario Padres CEF – 2020” es un instrumentos que ha sido diseñado con el objetivo de identificar las necesidades actuales que los padres de familia presentan dado el contexto actual. Dicho instrumento consta de 27 preguntas, de las cuales 14 preguntas son de opción múltiple y 13 preguntas se responden de manera abierta (escrita).

Dicho instrumento se hizo llegar mediante los correos institucionales de los alumnos, ya que no todos los padres de familia poseen, correo electrónico o algún dispositivo electrónico personal.

De esta manera, se logró enviar un total de 213 correos electrónicos de los cuales 75 fueron respondidos por padres de familia.

Al tener los resultados obtenidos, y dentro del diseño del programa, se contempló

realizar material digital visual de los cuales se mencionan los siguientes: un spot publicitario para generar curiosidad e interés por el programa en general, así como videos introductorios de cada temática, invitaciones digitales para eventos virtuales (conversatorios) que se llevarían a cabo, así como manuales que contienen información sobre las temáticas vistas.

La utilización de redes sociales ayudó a que los padres y madres de familia pudieran tener acceso a dicha información ya que semanalmente se colocaba material para mantenerlos a expectativa de la temática que se impartiría.

Así mismo, se cuenta con el apoyo de la plataforma Zoom para poder realizar los tres conversatorios estipulados en el programa, 1 día a la semana, siendo sábado en dicho caso.

3. RESULTADOS

La población con la que se trabajó fueron padres de familia y para poder identificar sus necesidades actuales personales como familiares, se diseñó un formulario con el objetivo de conocer el punto de vista de cada uno de ellos. Dentro de los resultados

obtenidos en dicho formulario se presentan las temáticas de mayor a menos relevancia.

1. Estrés (49.3%)
2. Kit de autorregulación emocional (38.7%)
3. Autocuidado (37.3%)
4. Herramientas pedagógicas para padres (33.3%)
5. Duelo (14.7%)

De igual manera, se pudo contemplar una temática extra, la cual fue sugerida por un padres/madre. Dicha temática hace referencia a la comunicación. Al haber obtenido los resultados del formulario, se pudo dar inicio al programa diseñado, en donde la importancia radica en brindarles a los padres de familia materiales accesibles que contengan aspectos que les pueden ser de utilidad, tanto a nivel familiar como personal.

Una vez el programa fue puesto en marcha ,se procedió a realizar una evaluación de impacto, la cual fue realizada a través de la utilización de un formulario creado con preguntas específicas. Las respuestas obtenidas por las dos poblaciones tanto del CEF como de Soletterre han sido integradas debido a que se obtuvo un número bajo de respuestas por parte de los padres de familia del CEF; sin embargo

dentro de las respuestas alcanzadas se pudo identificar que los padres consideran que la información brindada les ha sido de utilidad, ha tenido aporte en su diario vivir , así como también que han aprendido algo nuevo como el pensar bien antes de llamar la atención, maneras de manejar el estrés, como enfrentar situaciones del día a día y poniendo en práctica con sus hijos lo aprendido.

Por otro lado consideran que el material que les fue brindado durante la semana y en el conversatorio han sido prácticos y de apoyo en cuanto a la problemática que se vive actualmente. Con respecto a los materiales visualizados en relación a los temas, se encontraron las imágenes de los manuales y los videos de información de las temáticas. Dentro de la experiencia vivida con el desarrollo del programa se encontró igualdad de resultados en la escala de excelente y muy buena, mientras que las personas que apoyaron dando respuesta al formulario también estarían dispuestos a participar e futuros conversatorio.

4. CONCLUSIONES

Dentro del Programa de Hábitos Pedagógicos para padres de familia ‘‘Pienso Siento y Actúo se logró

identificar que cada uno de los temas impartidos tienen coherencia con la necesidad actual que demanda el país, así como también a las dificultades con las que los padres de familia se encuentran para apoyar a sus hijos e hijas en cuanto a la formación pedagógica, retomando también temas que refuercen una buena salud mental de cada miembro familiar.

Por medio del instrumento que se creó y en base a los resultados obtenidos, dio oportunidad para que el programa se dividiera en dos temas, cada uno con sus respectivos subtemas, que permite pensar, sentir y actuar de una manera asertiva. Este programa se llevó a cabo con la población de padres de familia de las academias sabatinas (ASAB), y algunos de ellos forman parte del Centro de Encuentro Familiar (CEF).

En el programa se pueden observar temas los cuales van dirigido no solo a los hábitos pedagógicos, sino también para hablar de la salud mental, como del estrés, autocuidado, duelo y la comunicación asertiva, todo esto relacionado entre sí y a lo pedagógico, lo cual permite llegar de una forma personal y familiar.

Se puede decir que la modalidad virtual no ha sido un obstáculo para llegar a los

padres de familia, pero si ha sido un verdadero reto, cabe mencionar que como estudiantes de psicología ha sido nuestro primer encuentro hacia esta población y a pesar de la modalidad los padres han mostrado interés por querer trabajar, es por ello que concluimos que esta modalidad no nos detuvo para la creación e implementación del programa, así mismo se logró explorar diversidad de habilidades y medios para llegar a la población meta, generando un impacto, aprendizaje tanto en los padres y madres de familia, como en los facilitadores.

Dentro de los resultados obtenidos por la medición de impacto se obtuvieron comentarios positivos de lo beneficioso que ha sido el programa para ambas poblaciones, también mencionaron de la posibilidad de reproducir el mismo material, con población de docentes, lo cual se puede considerar en un futuro.

Finalmente el desarrollo de dichos conversatorios fue un gran reto, debido a que por primera vez se tenía la oportunidad de llegar a los padres de familia de los estudiantes de la ASAB, además de enfrentarnos a la nueva modalidad de comunicación (online); sin embargo esto no fue un obstáculo, sino más bien un

desafío el cual estábamos dispuestas a cumplir exitosamente.

5. BIBLIOGRAFIA

- [1] AA.VV. (2010). *Manual de control de estrés*. Editorial CEP, S.L.
- [2] Arenas, L., Jasso, J., & Campos, R. (2011). Autocuidado: elementos para sus bases conceptuales. *Global Health Promotion*.
- [3] Camacho, E., & Vega, C. (2016). *Autocuidado de la salud*. México: Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente (ITESO).
- [4] Paola, D. (18 de agosto de 2018). *psicologia online*. Obtenido de LA ASERTIVIDAD EN LA FAMILIA : <https://www.psicologaonline.org/articulos/la-assertividad-en-la-familia/>
- [5] Sanches, M. G. (2018). *El Duelo y le Luto* . mexico : El Manual Moderno 2018.

ⁱ Academias Sabatinas: Son dos academias de formación complementaria para jóvenes con desempeño sobresaliente de Centros Escolares Públicos.

ⁱⁱ Soleterre: Organización italiana sin fines de lucro, que trabaja en El Salvador en áreas de inclusión social, laboral, prevención de violencia y discriminación en comunidades.