

**ORIENTACIÓN Y EDUCACIÓN EMOCIONAL: APORTES PARA LA CONVIVENCIA FAMILIAR
SALUDABLE ANTE LA EXPERIENCIA DEL CONFINAMIENTO POR COVID-19****GUIDANCE AND EMOTIONAL EDUCATION: CONTRIBUTIONS FOR HEALTHY FAMILY LIFE DUE
TO CONFINEMENT BY COVID-19****Aliria Vilera Guerrero**cvilera@gmail.com

ORCID 0000-0001-7623-8881

Universidad de los Andes. Facultad de Humanidades y Educación. Grupo de Investigación "Teoría y Didáctica de las Ciencias Sociales" San Cristóbal, Venezuela

Recibido: 31/05/2020 - Aprobado: 21/08/2020

Resumen

La labor profesional en Orientación aporta herramientas para comprender la importancia de la educación emocional ante el hecho de afrontar el actual momento de incertidumbre que, debido al COVID-19, ha impactado todos los ámbitos de vida de las personas; y, muy especialmente, la convivencia familiar y las relaciones entre padres e hijos. El propósito de este ensayo es aportar herramientas de educación emocional para la convivencia familiar saludable ante la experiencia del confinamiento; aportar estrategias comunicacionales y afectivas para favorecer las relaciones interpersonales e intrapersonales entre padres e hijos en el hogar. La realidad de la pandemia obliga a un proceso de transformación acerca de lo que había; por eso, la necesidad de fortalecer los lazos emocionales que hoy constituye un aspecto central para el bienestar familiar.

Palabras Clave: orientación, educación emocional, COVID-19, convivencia familiar.

Abstract

The professional work in Guidance provides tools to understand the importance of emotional education and the need to face the current moment of uncertainty due to COVID-19, this situation has impacted all contexts in people's lives; and, especially, in the family coexistence and the relations between parents and children. The objective of this essay is to contribute with some emotional education tools and skills to improve the process of parent-child relationships. The reality of the pandemic has forced a process of transformation on what was there; therefore, the need to strengthen emotional ties today is central to family well-being.

Keywords: guidance, emotional education, COVID-19, family coexistence.

Introducción

El actual contexto de alerta mundial ante la declaración de la pandemia por parte de la Organización Mundial de la Salud OMS (OMS, 2020), ha dado lugar a un panorama de incertidumbres y desconciertos con respecto a las realidades de vida entre las personas y en el contexto social relacional en general. De pronto, se imponen restricciones y un estado de alerta que demanda un cumplimiento obligatorio con la frase “*quédate en casa*”. De modo inesperado, cambia el ritmo de vida acelerado y de contra reloj; por lo que, se dejan de lado los avatares de la cotidianidad en cuanto a las ocupaciones diarias relacionadas con el trabajo, la economía, la educación, las rutinas familiares y, además, el contacto humano debe evitarse. Todo se paraliza ante la aparición de la COVID-19.

En todas partes del mundo, las personas hemos sido testigos de la historia presente ante la pandemia; con ello, ha surgido un estado de vulnerabilidad que, se quiera o no, ha venido afectando los modos de vida de los seres humanos ante la necesidad del aislamiento social. Una realidad nada pasajera que, a su vez, crea inestabilidad emocional, temores y debilidades. Sin embargo, no todo puede ser fatalidad, a pesar de la difícil situación que ha puesto en riesgo la vida humana; hemos visto, paradójicamente, el emerger de una naturaleza más viva en el planeta, animales que salen en diversos lugares del mundo porque los seres humanos no estamos en ellos, una reducción del agujero de la capa de ozono, aguas transparentes en los canales de Venecia (Italia), reducción del monóxido de carbono ante la falta del parque automotor en las calles y, en fin, todo un espectáculo ambiental que nos ha dejado a las personas en estado de asombro.

De modo más específico, a nivel de las personas, también, tiene lugar preguntarnos ¿Cómo nos estamos sintiendo? ¿Será que la pandemia nos ha devuelto al reencuentro con nuestro hogar, con nuestros seres queridos? ¿Cómo hemos estado viviendo? ¿Es necesario que en nuestra familia hablemos y compartamos acerca del tema? Y, los niños y niñas ¿Cómo se sienten?

Las preguntas anteriores pueden tener variadas respuestas; no obstante, desde los aportes del presente escrito quiero proponer algunas orientaciones en torno a la convivencia familiar y las relaciones entre padres e hijos. Principalmente, desde una perspectiva de acciones orientadoras en el marco de la educación emocional ante la experiencia del confinamiento por la COVID-19.

Orientación y educación emocional ante la COVID-19

La labor profesional en orientación aporta herramientas para comprender la importancia de la educación emocional ante el hecho de afrontar el actual momento de incertidumbre que, debido a la COVID-19, ha impactado todos los ámbitos de vida de las personas; y, muy especialmente, la convivencia familiar y las relaciones entre padres e hijos. Vilera Guerrero (2020), señala que *"la realidad actual exige nuevos aprendizajes; y, la comunicación es clave, de mucha importancia, pero, también es central la vida emocional"* (p. 2).

Sin duda alguna, el actual contexto de alarma sanitaria puede generar confusión y estados emocionales ambivalentes en las relaciones entre los miembros de la familia en el hogar. Ante ese hecho que, al parecer, no es pasajero, es innegable la importancia que tiene la orientación educativa para gestionar las acciones formativas de apoyo para la familia y en beneficio de

los niños y niñas (Pereira, 2000). Principalmente, porque a través de la labor profesional de la orientación es posible contribuir con los padres y madres con herramientas educativas para el desarrollo de capacidades con énfasis en el manejo positivo de las emociones y de la comunicación en beneficio de la familia; en especial, las relaciones entre padres e hijos.

Con la experiencia del confinamiento, resulta necesario aportar información a las familias que les permita una perspectiva con posibilidades positivas centradas en el modo en que se establecen las relaciones cotidianas entre los miembros que conforman el hogar. Con mayor razón, cuando se trata de las relaciones entre padres e hijos. El “quedarse en casa” incide en la dimensión emocional de las personas y, en ese punto, es necesario reconocer la importancia de la educación emocional. Bisquerra (2000), señala que la educación emocional *“es un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano, con objeto de capacitarle para la vida y con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social”* (p. 243).

La educación emocional es un conocimiento relacionado con la adecuada preparación para asumir los cambios de la vida. Sin embargo, con la experiencia del confinamiento se plantean desafíos respecto al hecho de cómo llevar la vida del hogar de forma saludable y práctica para garantizar bienestar integral: biológico, cognitivo, psicoafectivo y social.

Desde el ámbito profesional de la Orientación Educativa constituye una tarea imprescindible desarrollar programas de educación emocional para brindar apoyo a la familia (Bisquerra, 2012). Y, en el contexto actual ante la COVID-19, es una labor inminente el hecho de ofrecer herramientas socioemocionales

que permitan obtener preparación para el manejo en positivo de las relaciones interpersonales e intrapersonales entre padres e hijos en el hogar.

En un sentido general, las acciones orientadoras en el ámbito de la educación emocional contempla el desarrollo de diversos procesos psicoemocionales. Son procesos que integran experiencias para comprender en día a día de la convivencia familiar, con la finalidad de garantizar un clima relacional saludable, de buen trato y cooperación. Bisquerra (2000), indica que algunos de los objetivos de la educación emocional pueden ser los siguientes:

-) Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones.
-) Identificar las emociones de los demás.
-) Denominar a las emociones correctamente.
-) Desarrollar la habilidad para regular las propias emociones.
-) Subir el umbral de tolerancia a la frustración.
-) Aprender a convivir compartiendo con otros y aprender a fluir.
-) Prevenir los efectos nocivos de las emociones negativas.
-) Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas (p. 2)

Puntualizando en la importancia que reviste la orientación para desarrollar los objetivos de la educación emocional, sobre todo, ante la experiencia del confinamiento por la COVID-19, se aportan algunas recomendaciones orientadas a la convivencia familiar saludable. Se destaca la importancia que reviste el resguardar, en todo momento, el bienestar en cada uno de los miembros de la familia; con especial atención a los niños y niñas que cohabitan en el hogar.

Al respecto de lo anteriormente indicado, algunas acciones orientadoras para una convivencia familiar saludable pueden ser las siguientes:

Lo primero que es importante reconocer, es el hecho valorar que los padres “Aman a sus hijos”; y, esa realidad, constituye un valor fundamental que les permite al padre y a la madre el poder asumir responsablemente todo lo que depende de ellos para atender, proteger y garantizar el cuidado que se merecen sus hijos. Este reconocimiento, es un primer paso de *consciencia emocional*. Para Bisquerra (2014, p.3) *“La consciencia emocional es la capacidad para tomar consciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás, incluyendo la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado”*. En la convivencia familiar es una capacidad que revitaliza el sentido del equilibrio emocional en cada uno de los padres. Así, se garantiza que, día a día, año tras año, puedan ir construyendo, entre todos, un hogar con sentido de familia, de unión y de amor.

Los padres deben tener tiempo para recordar las metas que implican la crianza; tanto las metas cortas e inmediatas en el día a día con respecto a la convivencia y los hábitos de vida; como, las metas que se corresponden con una visión de más largo alcance en función del desarrollo sano y saludable de sus hijos hacia la vida adulta. Una herramienta práctica para los padres es conocer la importancia de respetar las necesidades de su niño o niña en cada etapa del desarrollo. En esto, quiero destacar como estrategia orientadora el aportar a los padres lista de frases que les recuerde que cada niño o niña es un ser humano único e irrepetible, un ser humano en desarrollo diario. También, facilitar mensajes grabados orientando a los padres con información acerca del privilegio de Ser Padres, una información podría ser, por ejemplo: Cada niño viene al mundo de la vida con virtudes propias, con una misión especial, con un espíritu, alma y cuerpo único. En cada niño o niña hay bondad, generosidad, inocencia, virtudes.

Una recomendación general para los padres respecto a la situación de la pandemia, puede ser activar herramientas de comunicación efectiva entre los miembros de la familia con el tema: *Lo que hemos aprendido en la familia*. Por supuesto, que cada padres y madre en el hogar, sabe que debe proteger a su familia, pero, el hecho de aprender a compartir entre todos acerca de un tema específico, con unas reglas de participación (turnos para hablar y escuchar) y con un tiempo programado para ello, permitirá consolidar las bases del entendimiento, del cuidado y del amor en familia. En esa tarea comunicacional en familia, poco a poco se pueden integrar los temas positivos que nutran la felicidad y amor en el hogar; porque, precisamente, esa vida de familia en positivo se encuentra en el centro de los cambios que hoy es necesario hacer. Si los Padres reconocen de forma consciente la importancia de esa forma de comunicación cercana y positiva, se van a ocupar día a día de motivar y dar estímulos para nutrir las emociones de modo saludable; es una forma de “regar las semillas” del hogar: los hijos.

Es necesario observar y reconocer los acontecimientos que son de trascendencia para la convivencia familiar. Hay que hacerlo aprendiendo a analizar los hechos desde diversas perspectivas con respecto a todo lo que afecta e involucra la convivencia familiar. De lo que se trata, es de aprender a asumir los cambios como oportunidad para clarificar, fortalecer y evaluar (reflexionar) las diversas circunstancias que transcurren en el día, con la finalidad de atender las situaciones más apremiantes. En ese caso, el objetivo debe ser aportar soluciones, por ende, evitar acentuar los problemas. En esa tarea, los padres pueden enseñar a sus hijos a utilizar herramientas emocionales positivas como los son la alegría y la motivación al momento de colaborar para afrontar las dificultades que puedan experimentar en las relaciones cotidianas en el hogar. Así, pueden aprender a darse cuenta de las

oportunidades que tienen cuando pueden expresar sus ideas, su sentir y sus soluciones. Son fortalezas que pueden descubrir solo por el hecho de estar unidos en la convivencia familiar, saberse escuchar y colaborar entre todos por el bienestar común.

La convivencia familiar en las relaciones padres e hijos, es un proceso de aprendizaje que implica aprender a tener control emocional; es decir, aprender a tener *regulación emocional* (Bisquerra, 2000). Al respecto, es necesario tener presente que no hay “recetas” para ser padres y, los hijos, no llegan al mundo con un “manual de instrucciones”. De allí que, es necesario que los padres demuestren una activa disposición para buscar información, aprender nuevas herramientas para mantenerse involucrados en ese proceso diario que, por supuesto, involucra corregir las conductas inadecuadas de los hijos, mantener una disciplina informada y manifestar con palabras positivas la dimensión afectiva. Un proceso que les permitirá conocer cómo piensan, sienten, crecen y se comportan los hijos. Como estrategia orientadora para los padres en estas situaciones, está el hecho de informales, por ejemplo, que en la etapa de la niñez temprana (entre los 3 a los 5 años) existen ocasiones en que las expresiones emocionales de sus hijos son llorar, enojarse, patalear, gritar; ello, se debe a que no son capaces de poner en palabras lo que les está pasando. La actitud de los padres debe ser el prestarles la ayuda requerida, identificar la emoción y explicar qué conducta puede aprender para controlarla de mejor manera. Se debe llamar la emoción negativa por su nombre, aprender a clarificar lo que les pasa y darles ejemplos de cómo pueden controlarla (regular la emoción).

Por eso, la realidad actual exige de los padres y madres de nuevos aprendizajes. Con la experiencia del confinamiento, se quiera o no, se ha dado un reencuentro de la vida familiar en el hogar. Por ello, es necesario que la

comunicación familiar se trabaje entre todos para que pueda ser efectiva, cálida y positiva. Es una manera específica y clave al momento de controlar las emociones negativas; al menos, evitar que se acentúen y causen mayores problemas en las relaciones familiares. Entre todos pueden colaborar para identificar las emociones (negativas y positivas), conocerlas y controlarlas con el apoyo de la familia. Ello, permitirá a los padres reconocer que sus hijos son seres humanos en desarrollo, que pueden pensar, hablar, actuar; pero, sobre todo, sentir. Y cada una de las expresiones emocionales conforman una tarea para la convivencia familiar. Eso nutre y enriquece la salud y el bienestar emocional en la vida familiar. Para Bisquerra (2014, p. 4), se trata de *“la capacidad para gozar de forma consciente de bienestar y procurar transmitirlo a las personas con las que se interactúa”*.

Ser padres es un viaje de largo alcance, con muchas rutas y territorios por transitar en el proceso de crianza. Es una experiencia que, algunas veces, puede ser frustrante y agotadora; pero, también, es de alegrías y satisfacciones. El desafío es enorme: tomar de la mano a un ser humano que comienza a vivir y dirigirlo hacia su edad adulta. En el proceso, habrá que enseñarle todo lo que necesita saber para ser feliz y vivir la vida correctamente. Pero, para ello, los padres también deben aprender primero a reconocer sus propias emociones, reflexionar y valorarlas.

Precisamente, la actual realidad ante la COVID-19, exige de mayor atención por parte de los padres de familia. De allí que, deben tomar consciencia para reconocer y valorar sus opciones. Como estrategia orientadora se recomienda que los padres se den la oportunidad de conversar, escucharse y darse cuenta acerca del modo en que están pensando acerca de la información que existe sobre la pandemia. Y, en el aspecto emocional, es imprescindible que los padres puedan conversar *¿Cómo se sienten?* Por eso, es muy importante tener

presente que hay que vivir un día a la vez, un paso a la vez. Un hacer en el día a día; sin deseos de rendirse; pero, si, con conciencia de analizar y darse apoyo mutuo. Pensar como familia en beneficio de la salud emocional, mental y física de cada uno de los miembros de la familia; en especial, los hijos e hijas.

Algo sencillo y que no tiene costo alguno, es ser amable, usar palabras amables, ser cálidos y afectivos con los más pequeños de la casa. A través de las palabras y el buen trato se demuestran caricias positivas. Si el padre o la madre se muestran molestos, enojados y tristes, los hijos se dan cuenta de ello. Es necesario hablarles y decirles que lo más importante es que los tienen a ellos, que los aman, que los necesitan; así que, verlos es ya un paso adelante para saber que van a poder resolver cualquier situación porque sus hijos son la luz y la fuente de energía para seguir adelante y *“dan sentido a la existencia”*. Esas acciones les permitirán a los niños desarrollar confianza y tener seguridad como seres humanos, bases necesarias en la vida emocional saludable.

La convivencia familiar podrá ser distinta si se observan las realidades cotidianas desde diversas perspectivas. Los padres pueden darse cuenta de la importancia de mejorar en los patrones de convivencia cotidianos. Al respecto, pueden tomar iniciativas para crear y construir en el hogar nuevos hábitos y estilos de vida que les permitan saber que la vida es vivirla, pero, tienen que dotarla de sentido con propósitos claros. Se debe planificar cada día el horario de actividades o tareas que forman el aporte que cada miembro del hogar en el deseo de compartir como familia, por ejemplo: planificar las horas de juegos y de actividades libres, respetar los horarios, crear rutinas y adaptarlas a la nueva realidad, involucrar a los niños y las niñas en nuevas tareas en el hogar, motivar iniciativas de autonomía en sus hijos/as, ser más

flexibles. Eso favorece el hecho de crear patrones de disciplina positiva y hábitos saludables en las relaciones padres e hijos.

Ofrecer relaciones de apoyo emocional en la vida cotidiana dentro del hogar es un hecho posible. Por ejemplo, practicando los principios éticos y valores que guían la familia para trabajar unidos en fortalecer virtudes tales como: hermandad, cooperación, bondad, gratitud, fraternidad, amistad, verdad, compasión, solidaridad, honestidad, amor. Una actividad para consolidar esos principios de familia puede ser aplicando uno de ellos como tarea semanal en colaboración entre todos. Así cada uno, con sus acciones y comportamiento, decidirá el modo en que pueden implementarlo. En el caso de los niños muy pequeños, los padres pueden iniciar con el principio de la cooperación; así les dirán a sus hijos cuáles son sus tareas y los ayudarán a realizarlas reforzándolos con frases positivas: *Lo haces muy bien, eso es muy lindo, te puedo colaborar en lo que quieres hacer.*

Involucrar a los niños en el proceso de alimentación diario. La comida y el hecho de poder compartirla en familia, es un hábito saludable, una positiva e importante actividad que crea conductas positivas en la vida del ser humano. Es una manera de comunicarse que aporta emociones positivas en la convivencia familiar porque se trata del bienestar. El cambio que hoy se impone con la COVID-19, es un cambio que exige nuevos estilos de vida, entre ello, aprender a tener buenos hábitos de alimentación para el cuidado de la salud. Oblitas (2008, p. 18) explica: *“Una buena práctica nutricional se caracteriza por una dieta equilibrada, que contenga todas las sustancias nutritivas esenciales (ej., minerales, vitaminas, proteínas), y un consumo adecuado, evitando una ingesta excesiva de alimentos”*. Aprender acerca de los alimentos, conocer qué aportan en cuanto a las vitaminas y minerales que tienen, para qué sirven esos nutrientes en el organismo y el obtener una vida

saludable, es un tema que, día a día, puede ser esa tarea que le permitirá a los padres en el hogar el poder implementar cambios para obtener una alimentación saludable para toda la familia. La práctica nutricional equilibrada va de la mano con el desarrollo cognitivo, afectivo/emocional, social y físico de los niños.

Es importante orientar a los padres con actividades que les permitan comprender que los errores son maravillosas oportunidades de aprendizaje, siempre y cuando, se puedan analizar de manera productiva para explicarle a los niños que todas las acciones tienen consecuencias, que las decisiones que tomamos a veces afectan, se quiera o no, a las demás personas, en especial, a nuestros seres queridos. Pero, es necesario proporcionar a los padres información para que aprendan a estructurar, organizar y crear normas claras. Es importante que los padres recuerden que los niños viven cada situación como experiencia específica, es decir, en el aquí y el ahora; porque su cerebro requiere madurar procesos cognitivos con experiencias específicas. Por eso, es oportuno que los padres demuestren carácter equilibrado y orienten a los hijos e hijas con una disciplina con orientaciones y ejemplos positivos. Aspectos saludables que permitirán mantener un equilibrio en la vida personal, emocional y social.

Los padres deben estar atentos a todo lo que ven los niños en las redes sociales, en los juegos electrónicos, en los programas de TV. Si los padres no están atentos y cuidando de los contenidos presentes en los juegos de entretenimiento que ocupan el tiempo de ocio en la vida de los niños, es muy probable que se presenten situaciones inadecuadas que son distintas a las normas y patrones de familia. Por eso hay que hablar y escuchar a los hijos, eso construye los lazos que unen a los adultos con los hijos e hijas; se puede decir que son los "*puentes*" para mantener activa las relaciones afectivas que

permitirán los aprendizajes hacia las reacciones emocionales que se presenten. Son realidades en los comportamientos humanos y de positivo interés en el desarrollo de la personalidad en la niñez temprana.

Conclusiones

Con la COVID-19, todo ha sido de alarma, de emergencias, de dramas y de temores; por lo que, esta experiencia mundial, se quiera o no, requiere que, al interior del hogar en la vida familiar entre adultos, niños, niñas y adolescentes, exista la necesidad de aprender a mantener una comunicación más fluida y con acercamiento afectivo. Con mayor énfasis en lo que respecta a los más pequeños del hogar. Cuidarlos y protegerlos es también hablar con ellos, escuchar lo que tienen que decir, ayudarlos a eliminar los miedos y garantizarles protección y amor.

Crear un ambiente para que los niños y niñas puedan desarrollar un sentido de pertenencia basándose en la cooperación y el respeto mutuo. Acciones que no son de castigos físicos, ni maltratos a los niños. Los padres deben colaborar para que, cada día, sea mejor que el anterior al enseñar a sus hijos autodisciplina, respeto mutuo, habilidades para afrontar y resolver problemas. Al hablar y conversar acerca de las emociones se construye ese sentido de cercanía y de responsabilidad. La presencia en la convivencia familiar se construye en ese proceso de relación emocional cercana, con palabras motivadoras y gratificantes; ello es esencial, a más presencia, más vínculos emocionales se pueden estructurar.

Finalmente, los padres de familia deben mantenerse en observación y analizar que la realidad de la pandemia obliga a un proceso de transformación acerca de lo que había; al tiempo que, exige de una visión más amplia para aprender

a cuidarse día a día, atender las nuevas maneras de relacionarnos entre las personas. Y, con respecto a la relación afectiva con los hijos e hijas, conlleva a la necesidad de fortalecer los lazos emocionales que hoy constituyen un aspecto central para el bienestar familiar en la convivencia cotidiana.

Hoy la vida emocional tiene una presencia activa innegable en nuestros comportamientos, porque los seres humanos debemos tomar consciencia de la importancia que tiene el hecho de aprender a identificar, clarificar y controlar nuestras emociones. Son habilidades que determinan nuestro patrón de acciones en todos los ámbitos de la vida personal, familiar y social cultural. Por eso, la realidad actual exige nuevos aprendizajes y la comunicación es clave, de mucha importancia. Pero, también es central mantener positivas relaciones interpersonales en familia cuidando las reacciones emocionales y aprendiendo a educarlas. Una realidad que, con los aportes de la labor profesional de la orientación, será posible concretar los objetivos de la educación emocional en beneficio de las familias.

Referencias

Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.

Bisquerra, R. (2012). *Orientación, tutoría y educación emocional*. Madrid: Síntesis.

Bisquerra, R. (2014). "Educación emocional e interioridad". En L. López, *Maestros del corazón*.

Hacia una pedagogía de la interioridad (pp. 223-250). Madrid: Wolters Kluwer.

Oblitas, L. (2008). "Psicología de la salud: Una ciencia del bienestar y la felicidad". *Revista de Psicología*. AV. PSICOL. (Vol. 16, N° 1, p. 9-38).

Organización Mundial de la Salud (2020). *COVID-19: cronología de la actuación de la OMS*. Centro de prensa. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/detail/27-04-2020-who-timeline---covid-19> [10/05/2020]

Pereira, M.T. (2000). *Orientación educativa*. San José, Costa Rica: EUNED.

Vilera Guerrero, A. (2020). "Orientación y educación emocional en la convivencia familiar durante la pandemia". *EDUCAWEB Monográfico* (N° 377) Disponible en: <https://www.educaweb.com/noticia/2020/05/27/orientacion-educacion-emocional-convivencia-familiar-19204/> [27/05/2020].