



BOLETÍN

No. 1

2023

CAMBIOS DURANTE LA PANDEMIA Y EL POST- COVID19 EN LA DINAMICA FAMILIAR.

Panorama general de los efectos del aislamiento en las familias

El ser humano es, de por sí, un ser social, comprendiendo que el hecho de cumplir con el deber de quedarse en casa - no salir, no realizar las actividades a las que cada uno estaba habituado, no ver a familiares o a una pareja con la que no se convive, no realizar ningún encuentro con amistades, ni colegas- y que todo pase por lo virtual (sin la presencia del otro), conllevó a generar estrés, tensión, incomodidad, impotencia, miedo y aburrimiento, entre muchas otras cuestiones.

Tener una convivencia de 24/7 horas diarias, sumada a las dificultades económicas, sociales, de educación, y de salud en general, fueron agobiantes y estar todo el tiempo bajo el mismo escenario desencadenaron que las relaciones entre miembros de una familia, o de una pareja, y hasta consigo mismo, se complejizarán.

Con base en lo anterior, el aislamiento social preventivo y obligatorio, incremento malestares, patologías y/o situaciones de riesgo en algunas personas o familias que antes se tenían pero que no eran tan visibles, y que se vislumbraron más con la medida de seguridad de preservar la vida e integridad de las personas.

Lo social por el Aislamiento

Por la falta de contacto social presencial– y transformado en virtual –, se provocaron dificultades en el diálogo entre las personas, disminución del sentimiento de cohesión familiar o de pareja, sentimientos de falta de apoyo, y otros tantos que detonaron cuestiones de discriminación, peleas y dificultades en la interacción social.

Conclusión: una de las consecuencias más devastadoras del COVID-19, ha sido la pérdida de familiares y seres queridos. El virus ha causado un gran número de muertes en todo el mundo, dejando a muchas familias enfrentando la dolorosa realidad de perder alguien cercano.

En lo económico

En las Familias Pereiranas, se visualizaron y se hicieron perceptibles los problemas económicos que se tienen en los estratos más bajos. Y aquí, es necesario tener presente que no todas las familias tenían trabajos estables, y/o remunerados con salario mensual, o jubilaciones suficientes.

Muchas de las familias Pereiranas ejercen las ventas no formales, viven del diario, situaciones que provocaron tensión, más pobreza y situaciones que llevo a las familias a pedir ayuda para subsistir.

Conclusión: La pandemia llevó a medidas de contención como confinamientos, cierres de empresas y restricciones de viaje, lo que resultó en pérdida de empleo o reducción de ingresos para muchas familias. Esto generó dificultades económicas, aumentando el estrés y la incertidumbre financiera en los hogares.

Los problemas de salud:

En el aislamiento y después de este, en las familias Pereiranas, aumentaron las patologías de salud física y/o mental.

El solo hecho de la obligatoriedad de permanecer en aislamiento para evitar que una enfermedad se propague, genero incertidumbre y estrés.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2007), el estrés es el “conjunto de reacciones fisiológicas que prepara al organismo para la acción”. Es un proceso natural que ayuda a los individuos a adaptarse al entorno. Se habla de “eutrés”, cuando las personas pueden adaptarse positivamente a situaciones desafiantes; y de “distrés”, cuando no pueden hacerlo y eso resulta perjudicial para su salud y/o para la de los demás cuando lo estresante es intenso y se prolonga por mucho tiempo.

En algunas personas de la familia se desarrolló diversos problemas en la salud mental y física, tales como: dificultades para conciliar el sueño, aumento de ansiedad y miedo, cambios en el estado de ánimo, extremismos casi obsesivos en la limpieza/ higiene, cambios en el apetito, consumo problemático de juego o de sustancias, problemas en la atención, mayor dependencia de niños/as a sus padres/madres/tutores, problemas cardiovasculares, problemas gastroenterológicos, cambios en la tensión arterial y/o el ritmo cardíaco, cefaleas, tensiones musculares, síndrome de ojo seco por estar expuesto a pantallas, inactividad física o sedentarismo, etc.

Mientras que, en aquellas personas que ya tenían patologías previas, el encierro vino a agravarlas; y en algunos casos, a complejizar la convivencia familiar o vecinal.

Para quienes antes trabajaran presencial se tuvieron que habituar al trabajo remoto en casa o al teletrabajo, conllevando al estrés impactó de forma doble: porque viven los efectos y consecuencias en sus hogares, pero también en sus trabajos

llevándolos a un desgaste emocional/ burn out. Las cargas se duplicaron tanto en el trabajo como en casa, conjugar los dos ámbitos en uno fue difícil tanto para hombres y mujeres.

Conclusión: Aumento de la ansiedad y el estrés: La pandemia trajo consigo una gran cantidad de incertidumbre y miedo, lo que afectó la salud mental de muchas personas. El aislamiento social, la preocupación por la salud y las noticias constantes sobre el virus contribuyeron a niveles elevados de ansiedad y estrés en las familias.

La violencia como problema multifactorial en el aislamiento:

Otro de los problemas vivenciados al interior de las familias fue el caso de la violencia (física- verbal o psicológica). El encierro y la tensión por la situación de aislamiento dejaron en mayor vulnerabilidad, aunque, con mayor impacto en los niños, niñas y adolescentes las 24 horas, todos los días, ya que según destaca un estudio de Unicef -a través del Diario Clarín.

En el 70% de los hogares se usan métodos de disciplina que incluyen violencia física, sexual o verbal". Además, advierten que en este contexto "los chicos no pueden defenderse o llamar como puede ocurrir con la violencia de género, y menos, en esta situación de encierro (Iglesias, M., 2020, p. 2).

A pesar de las redes de apoyo virtuales que se tejieron por las diferentes instituciones públicas y privadas de la Región, esta problemática se disparó altamente en territorio, llevándonos a pensar y re-pensar sobre las nuevas formas de intervención con las familias.

Aunque la llegada del COVID- 19 llevó a que en el 2020 Colombia viviera un aislamiento obligatorio, lo que supuestamente incrementaría los casos de violencia intrafamiliar al estar las familias confinadas a su hogar, las cifras preliminares de Medicina Legal muestran otro panorama.

Es importante destacar que la violencia intrafamiliar se divide en 4 tipos, estos son: Violencia contra niños, niñas y adolescentes, violencia de pareja, violencia entre otros familiares y violencia contra el adulto mayor.

El semestre con menos de estos casos en Pereira en los últimos 3 años, se registró en el 2020. Incluso la pandemia parece haber impactado positivamente en la reducción de estos hechos, ya que la ciudad no ha vuelto a sobrepasar de los 260 casos en un primer semestre, a diferencia de lo acontecido en el 2019 cuando se presentaron 340 casos.

Conclusiones: Las restricciones de movilidad y el cierre de servicios esenciales dificultaron que las víctimas de violencia intrafamiliar buscaran ayuda. Algunos centros de atención se vieron obligados a reducir su capacidad debido a las medidas de seguridad sanitaria.

Los niños y adolescentes que quedaron en entornos familiares abusivos enfrentaron un mayor riesgo durante la pandemia. La falta de contacto con maestros y otros adultos de confianza, junto con la interrupción de la educación presencial, dificultó la detección temprana de situaciones de abuso y maltrato

La educación escolar

Las familias y las personas en general, sufrieron la desnaturalización de las rutinas habituales a las que estaban acostumbradas.

La educación volvió a tiempos de antaño. Si bien sostenida por las instituciones educativas en forma virtual (o con tareas enviadas por los/as docentes de alguna

manera para aquellas personas que no poseen elementos tecnológicos ni acceso a internet), la educación volvió a retomarse en el ámbito de lo familiar. Esto provocó y provoca no solo un desafío para docentes y padres o tutores, sino un cambio rotundo en la dinámica de las familias.

Las instituciones educativas tuvieron que renovarse totalmente. De un día para el otro, pasaron de ser los representantes tradicionales de la formación del conocimiento formal en los espacios presenciales, a ser los dadores de conocimientos en espacios distintos y virtuales.

Todo esto produjo, básicamente, que la típica dinámica docente – estudiante – conocimiento – escuela presencial, cambiará: muchos docentes se sintieron

desbordados por contextualizar su tarea en un nuevo formato, así como por la planificación, la preparación de las clases y las tareas, la corrección y devolución de actividades, y otras actividades educativas pasadas a lo virtual, además de las personales propias; también muchos padres o tutores quedaron agotados por realizar el rol de padres, ayudar en lo escolar, trabajar y realizar las tareas domésticas.

Si se piensa que el aislamiento obligó a todos/as a permanecer en sus hogares, pero que no todas las personas tenían las mismas posibilidades ni sociales ni económicas, se entra en un terreno difícil: el de la equidad.

En síntesis: esta etapa fue un momento nuevo para las instituciones educativas, para los padres y para los/as estudiantes.

Generando en todos ellos, la instalación del factor de oportunidad, y de poder armar el proceso de enseñanza y aprendizaje desde un lugar más posibilitador podría ser bueno. Es decir, la virtualidad abre, por ejemplo, a la autonomía, al intercambio, a desarrollar nuevas competencias, pero también abre la necesidad de que haya adultos que supervisen las actividades y acompañen (sin invadir) la conexión de sus hijos en internet, a fin de que puedan estar alertas ante posibles casos de Grooming, bullying virtual, violencia y demás peligros.

Los grados séptimo y noveno son los que registran más disminución de estudiantes. Después de más de un año en medio de la virtualidad, fueron muchas las situaciones que en materia de **educación básica y media** se registraron en Pereira, una de ellas fue el **aumento de deserción escolar**

Dentro de los principales motivos de esta deserción se encuentran las **dificultades económicas que la pandemia ha generado en los hogares y que desencadena en trabajo infantil**, siendo este el segundo motivo, por lo que esa disminución es mucho más fuerte en los grados séptimo y noveno.

Conclusión: El cierre de escuelas y la adopción del trabajo remoto afectaron drásticamente la vida familiar. Los padres tuvieron que equilibrar el trabajo desde casa con la educación en el hogar, lo que generó desafíos en la conciliación de responsabilidades laborales y el cuidado de los hijos

Conclusiones generales

- La Pandemia del COVID 19, y la obligatoriedad del aislamiento preventivo y social, si bien tuvo la intención de prevenir la propagación de la enfermedad, causó una revolución en toda la sociedad en todos sus niveles: económico, social, de salud, afectivo y familiar.
- El mundo y la rutina que todos tenían fue cambiado, dejando muchas secuelas lo cual, implica para todo un momento único, y difícil que implica, posibilitando un cambio y un desafío en cada ámbito de nuestras vidas.
- Se rescatan las “cuatro esferas clave” de las que habló el director general de la OMS, en rueda de prensa, cuando la Organización declaró como Pandemia el COVID 19, “Primero, prepararse y estar a punto. Segundo, detectar, proteger y tratar. Tercero, reducir la transmisión. Cuarto, innovar y aprender” (OMS, 2020, p. 1).
- Teniendo en cuenta lo anterior, es vital para todos/as y las familias tener presente dos palabras que cobran sentido “flexibilidad” y “resiliencia” después de todos los cambios que se tejieron a raíz de la PANDEMIA DEL COVID-19, que deja muchos aprendizajes a nivel personal, familiar y social de poder adaptarnos de una manera sana es fundamental, pero también lo es poder recrearnos, continuar aprendiendo, y trabajar en el autocuidado.