





*Título de la obra:*  
*En pareja*

*Autor:*  
*David Londoño Mesa*

*Técnica:*  
*Grafito*

*Año:*  
*2021*



\*DRA. ANA MARÍA  
ARAÚJO VÉLEZ

*ana.araujo200@hotmail.com*

\*\*MG. MARÍA DEL CARMEN  
DOCAL MILLÁN

*maría.docal@unisabana.edu.co*

\*\*\*DRA. VICTORIA  
CABRERA GARCÍA

*victoria.cabrera@unisabana.edu.co*

## PANDEMIA POR COVID 19: VIVENCIAS DE LAS FAMILIAS COLOMBIANAS DURANTE EL CONFINAMIENTO Y... ¿AHORA QUÉ?



.....  
\* Doctora en Filosofía de la Universidad Santo Tomás Angelicum (Italia), Especialista en Educación y Asesoría Familiar de la Universidad de Navarra (España). Orientadora familiar.

\*\* Magíster en Estudios Políticos de la Pontificia Universidad Javeriana, Trabajadora Social de la Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca (Colombia). Profesora investigadora del Instituto de la Familia de la Universidad de La Sabana.

\*\*\* Doctora en Psicología y Educación de la Universidad de Navarra (España). Magíster en Psicología de la Universidad de los Andes (Colombia). Profesora investigadora del Instituto de la Familia de la Universidad de La Sabana.

# Resumen

**L**a pandemia del Covid 19 tomó por sorpresa a las familias en el mundo, aunque se habían vivido otras en años recientes, una de la magnitud de esta, no había sido experimentada por las personas. Los gobiernos debieron tomar medidas para evitar la rápida propagación de la enfermedad y una de ellas fue el cierre de la industria, el comercio, las actividades de ocio, los centros educativos y solo se permitía la movilización para cuestiones esenciales. En consecuencia, las familias debieron reacomodarse rápidamente para desarrollar en un solo espacio las actividades relacionadas con trabajo, estudio, recreación que hasta el momento eran ejecutadas en escenarios externos al hogar y, sumado a lo anterior, realizar las de cuidado y mantenimiento del hogar. Esta situación fue afrontada de manera distinta según las características de las familias asociadas con las relaciones internas, la estabilidad financiera, el balance trabajo-familia, entre otras. Para unas, representó una oportunidad de repensar la vida familiar, compartir mayor tiempo juntos y aprender de los otros. Otras familias, que ya venían con tensiones en la dinámica familiar y a las que se agregaron preocupaciones financieras, y aumento de trabajo, afrontaron la situación apoyándose en otros familiares, amigos, programas y/o líderes espirituales, lograron superar la cuarentena con algunas dificultades, pero salieron adelante. Sin embargo, otras familias estuvieron muy afectadas porque en el momento de la cuarentena ya presentaban casos de violencia, o se presentaron durante el confinamiento y la precariedad económica que profundizó su fragmentación y, finalmente, otro grupo de familias en las que, debido a la cuarentena, quedaron encerradas víctimas con victimarios. Estas resultaron ser las más afectadas y sobre las cuales se produjeron las mayores alarmas. Estos resultados llevan a identificar un conjunto de retos sobre los que se debe trabajar de manera decidida entre los gobiernos, la sociedad civil y las mismas familias.

**Palabras clave:**

Covid 19, familia, cuarentena, vivencias familiares.

*Familia: sé lo que eres.*  
*Juan Pablo II*

## Introducción

Este inicio de siglo nos ha sorprendido con una realidad impensada e impensable antes de que ocurriera... devastadora, desde el punto de vista de la salud, de la economía y de tantas libertades en los ámbitos del hacer y del tener que los hombres y mujeres de los últimos dos siglos habíamos conseguido, bajo condiciones científicas, técnicas y de confort, conocimiento, comunicación etc., pero nunca antes soñadas por la humanidad.

En marzo de 2020, la Organización Mundial de la Salud -OMS- declaró la pandemia del Covid 19. Esta situación tomó al mundo por sorpresa y, aunque se han vivido varias pandemias en otras épocas de la historia, de la magnitud de la actual, el registro más reciente data de 1918 con la Gripe española, pero no había una experiencia que facilitara su afrontamiento. Las familias buscaron medios necesarios y las estrategias para hacer frente a la nueva vida y superarlas con la mejor disposición, de tal manera que no se afectaran las relaciones familiares. Los gobiernos se vieron obligados a tomar medidas de prevención de la propagación de la enfermedad del coronavirus. Una de estas fue el confinamiento estricto desde el mes de marzo 2020, lo que llevó a las familias a desempeñar, en un mismo espacio, todas las actividades de la vida cotidiana como trabajar, estudiar, hacer labores domésticas, comprar, desarrollar actividades de recreación, de cuidado y manteni-

miento del hogar, hasta el mes de septiembre de 2020, cuando empezó a presentarse un alivio en la situación de cuarentena, aunque seguían bajo estrictas medidas de higiene y aislamiento social.

Cuando habíamos pensado que a los hombres y mujeres del siglo XXI no les quedaba prácticamente nada por dominar en este planeta y ya soñábamos con expandirnos a otros lugares del universo, fuimos atacados por: coronavirus Covid 19 que, desde la China, fue propagándose, ante la mirada atónita de la humanidad, intentando curar a los miles y millones de personas que se contagiaron y tantas que morían por culpa del coronavirus. Ni siquiera sabíamos cómo detener su rápida expansión por todo el orbe. Ante tan gigantesca perplejidad, lo primero fue encerrarnos, distanciarnos, limpiarnos, mirar con recelo y miedo a todo aquel que se acercaba... el mundo cerró y solo y en pequeñas proporciones funcionaban los lugares para abastecerse de alimentos esenciales, de productos para el aseo y, desde luego, las instituciones sanitarias, a las que solo se podía acudir si había una urgencia vital, ya que no daban abasto para atender siquiera a los enfermos por causa del Covid. La ciencia médica y los laboratorios hacían lo que podían, mientras se desarrollaban nuevas tecnologías para aliviar los colapsos respiratorios, y se ensayaban unos u otros tratamientos...

## Y ¿qué sucedía entonces con la población? ¿A dónde acudió por refugio, cuidado, consuelo, alimentación y compañía?

Recordemos, con Buttiglione (1999), que hay unos “momentos fundamentales de la existencia: el nacimiento, el amor, el trabajo y la muerte” y que “en la encrucijada de esas dimensiones fundamentales de la existencia está la familia, que constituye el espacio humano esencial, en el interior del que se verifican los acontecimientos, que tienen influencia decisiva en el constituirse de la persona y en su crecimiento, hasta una plena madurez y libertad” (p.7).

Desde siempre, la familia, en sus diversas formas y en todas las culturas, ha sido aquella célula básica de la sociedad, capaz de dar vida, de cuidarla, de acompañarla y hacer crecer a cada uno de sus miembros en sus dimensiones más íntimas, más personales como el conocimiento, la virtud, el sentido trascendente de la vida, la solidaridad... (Isaacs, 2010) y las básicas como la protección, el cuidado, la alimentación, la salud, el refugio... el lugar de los amores y de los aprendizajes para la vida.

En los últimos siglos, la educación se fue especializando y cada vez requería de conocimientos y habilidades mayores para enfrentar el mundo laboral. De ahí que la mayor parte de

la población acudiera a centros de enseñanza que cumplieran ese papel, es decir, que se concentraran en la familia en aspectos más íntimos y convivenciales. Los trabajos también se fueron volviendo más especializados, apareció la gran industria y el comercio masivo que sacaron de la casa, por muchas horas al día, a casi todos los miembros de la familia para estudiar o trabajar. Con la pandemia, estas labores, en gran medida, se tuvieron que realizar en casa, lo que derivó en hacer cambios con el fin de adaptarse a las nuevas circunstancias.

Y en esta situación de emergencia allí estuvo la familia, que se valió de todo lo que tenía a su alcance para que sus miembros y el mundo no se detuvieran. Supo inventar y reinventarse para ser ámbito de estudio, de trabajo, de diversión, de socialización, de formación, de amistad. En la misma velocidad que se cerraban las escuelas, las universidades y los trabajos, la familia debió aprender a compartir los espacios, los recursos y el tiempo veinticuatro horas al día, siete días de la semana... un mes tras otro. Esto solo se puede entender desde el amor, que es creativo, que es capaz de leer las emociones y necesidades de sus amados y correr a su

encuentro para ayudarles. Dice Buttiglione (1999): “Los momentos de crisis, de elecciones básicas, se trabajan en familia de tal modo, que la persona es capaz de darse cuenta de su importancia y, por tanto, de integrarlos en profundidad en la propia existencia” (p.7).

Esto es así porque en el ámbito familiar es en el que



somos aceptados y queridos por ser personas, todo importa porque todo es personal, desde la concepción hasta la muerte, y no renunció a esa profunda misión de ser el crisol en el que vivimos el momento presente y desde el cual nos preparamos para el futuro. Por eso, cuando esa excelsa misión familiar no se cumple, por diversos motivos, como se señalará más adelante, las personas se encuentran desprotegidas, abandonadas, abusadas, con las vidas individuales en situaciones de caos, indefensión, dificultad para enfrentar el futuro que son harto difíciles de afrontar y que, en la mayoría de los casos, requieren de intervenciones médicas, psicológicas, estatales y religiosas extraordinarias que ayuden a paliar esos efectos adversos (Araújo, 1999).



experimentada en la infancia, que ha incluido, en algunas ocasiones, el trato rudo, la negligencia parental o el retiro del afecto, como parte de una disciplina rígida. A pesar de esta situación y ante la vivencia de resultados negativos en su propia vida y de quienes los rodean, algunas personas han roto esta secuencia generacional de comportamientos rudos y abusivos y, a partir de sus propias reflexiones, han optado por ejercer prácticas relacionales, familiares y parentales basadas en el cuidado solidario y respetuoso del otro y de sí mismo.

En este contexto de pandemia, se modificaron las actividades diarias dentro de los hogares, en tanto que los padres debieron asumir de manera permanente el acompañamiento escolar de sus hijos y, en muchos casos, convertirse repentinamente en los profesores de los más pequeños. Otro cambio observado fue que a las personas que trabajaban en una organización se les aumentó la carga laboral y las jornadas de trabajo se extendieron, lo que termina en nuevos hábitos que llevaron a consolidar rutinas de trabajo laborales que se alargaron ilimitadamente y obligaron a trabajar hasta altas horas de la noche.

Algunas personas perdieron su trabajo por recortes de personal dado que la situación obligó a algunas empresas a tomar estas decisiones, asimismo, desapareció el apoyo externo para la ejecución de las actividades domésticas y, por otro lado, en algunos casos se mantuvo el apoyo externo para el cuidado de personas mayores o enfermas.

## Lo que dicen los estudios

A pesar de las tensiones propias de la incertidumbre y el miedo, la vivencia del Covid19 ha permitido a muchas familias encontrarse de nuevo y volver la mirada a los afectos, la comunicación y la unión familiar, debido a que en la mayoría de los casos tuvieron que permanecer juntos y compartir. No obstante, para algunas familias la vivencia de estas situaciones fue difícil de asumir porque el ejercicio de la paternidad, la maternidad y del cuidado en general, no se encuentra en los programas de educación y los referentes que se tienen han sido generados desde la biografía personal y la crianza

Ahora bien, tanto en las universidades como en los gobiernos se han estudiado diversas situaciones relacionadas con las vivencias resultantes de las familias acerca del fenómeno Covid 19, entre estas se encuentran la salud mental, el comportamiento con los hijos, actividades laborales y las relacionadas con el desempeño académico de los hijos. A continuación, se comparten algunas vivencias de las familias colombianas que reportaron 1.854 participantes (hombres y mujeres) en una investigación del Instituto de La Familia de la Universidad de La Sabana que se llevó a cabo durante el confinamiento entre los meses de junio y agosto de 2020. Se analizaron temas tales como las relaciones maritales, el trato a los hijos, el apoyo que deben dar los padres a sus hijos en las actividades escolares, el estrés y la ansiedad que esta situación ocasionó en las personas.

El 13.90% de los hombres y el 35.22% de las mujeres percibieron que, a propósito de la cuarentena se había modificado la distribución de tareas del hogar. Los valores más altos reportados por las mujeres se pueden explicar por las diferencias de género dado que, tradicionalmente, ellas han asumido mayores responsabilidades en las tareas de cuidado de los miembros de la familia y del mantenimiento del hogar, como también lo confirman los informes de la OEA sobre el Covid19 en la vida de las mujeres. Asimismo, el informe de McKinsey & Company que expone el estudio “Women in the workplace” (2020), los estudios de la Cepal desde inicio del siglo, entre otros, realizados por académicos, coinciden en resaltar que las modificaciones de las tareas están relacionadas con la suspensión de las ayudas externas para estas labores y, por tanto, la familia debió asumirlas en su totalidad.

La encuesta de conciliación de vida laboral, familiar y personal de la ANDI y Ministerio de Trabajo de Colombia, presentada el 15 de septiembre de 2020, igualmente refiere que las mujeres (57.5%) más que los hombres (45%) han visto aumentadas sus jornadas de trabajo, y que la convergencia de las actividades laborales y de mantenimiento del hogar se constituye en un reto para encontrar un balance adecuado.

Acerca de si el trabajo en el hogar supera el tiempo que habitualmente utilizaba para este fin, el 16.34% de los hombres y el 44.34% de las mujeres están de acuerdo con esta afirmación. Ellas perciben que están trabajando más que antes, en contraste con ellos. Esta situación se puede explicar porque la carga doméstica tradicionalmente ha sido asumida por las madres y las mujeres en general, situación que lleva a reflexionar acerca de la importancia de la apropiación por parte de los hombres de las actividades del hogar, asunto relacionado con la voluntad e iniciativa de los varones para asumir como propia la vida de familia.

Respecto a la relación con los hijos, estos debieron acudir al apoyo y orientación de sus padres para que los ayudaran en las labores escolares, tales como el inicio de la clase virtual, apoyo con las tecnologías informáticas, resolución de problemas con la red de WIFI, entre otros asuntos y, por esta razón, en ocasiones los hijos interrumpían las actividades de trabajo de los padres. Los resultados de este estudio reportaron que una de cada tres mamás y uno de cada diez papás trata con rudeza a sus hijos (Cabrera-García, González-Bernal & Guevara-Marín, 2012). Según el reporte de los hombres, el 5.12% percibe que sus hijos los interrumpen, y el 18.27% de las mujeres reporta esta situa-

ción, en particular los que tienen hijos en edad escolar, lo cual se puede explicar porque las madres consideran que tienen mayor responsabilidad en las actividades de los hijos, o que estos perciben a sus madres más disponibles para ayudarlos en estas labores.

A pesar de estas vivencias, algunas familias han encontrado en la cuarentena una oportunidad para compartir en familia y retornar a lo esencial de la vida familiar. Por ejemplo, algunos utilizaron diferentes estrategias de afrontamiento para asumir el aislamiento social como apoyarse en amigos, familiares u otras personas. En concreto, el 65.65% buscó estímulo y apoyo en amigos, el 55.51% buscó consejo en los parientes (abuelos, tíos, etc.), el 30.48% buscó asistencia en servicios y programas del Estado cuya cobertura se amplió en algunos casos por la cuarentena, el 23.39% pidió ayuda y favores a vecinos. Es decir, los referentes principales de apoyo para las personas durante la pandemia fueron la familia, los parientes más cercanos y los amigos. Vale la pena destacar la asistencia de otras organizaciones y ciudadanos de todos los estratos sociales para proveer de mercados, medicinas, elementos de bioseguridad y, en el caso de las familias migrantes, -especialmente de Venezuela- de techo.

Otro aspecto que revela el estudio es la importancia de la

vida espiritual, dado que el 64.89% ha participado en las actividades virtuales ofrecidas por su Iglesia. Es notoria la diferencia entre hombres y mujeres, el 50.9% de ellos y el 71% de ellas acudieron a estas actividades. Asimismo, el 45.58% ha buscado consejo de algún sacerdote, pastor o líder espiritual, el 38.7% de los hombres y el 48.6% de las mujeres han acudido a esta ayuda.

Por otro lado, las relaciones de pareja mayoritariamente son consideradas como una fuente de bienestar psicológico y social; sin embargo, para algunas personas significó motivo de

malestar e incluso sufrimiento cuando la relación, lejos de ser satisfactoria, está deteriorada o es conflictiva. Por ejemplo, el 13.26% de las personas cuando pelean dicen cosas muy agresivas y el 22.76% se grita con su pareja cuando pelea. Estas cifras son preocupantes en la medida en que estos comportamientos pueden dar paso a otras formas de violencia que impactan el bienestar y la salud de los miembros de la familia.

En relación con lo anterior, otro asunto relevante es el aumento de los conflictos maritales durante la pandemia. El 19.28% de las personas explica que, aunque cese la pelea, siguen disgustados el uno con el otro por un largo tiempo. En el caso de las mujeres esto ocurre en el 12.9% mientras que en el caso de los hombres ocurre

“  
La familia  
debió aprender  
a compartir  
los espacios,  
los recursos  
y el tiempo  
veinticuatro  
horas al día,  
siete días  
de la semana.  
”

en el 6.4%, lo que evidencia que las mujeres continúan con actitud de pelea y conflicto más tiempo que los hombres.

Los niveles de ansiedad y de depresión aumentaron en todo el mundo en un 25% debido a la pandemia que fue establecida por el coronavirus. Los resultados reportados por The Lancet reflejaron que la ansiedad aumentó un 26% y la depresión un 28%. Entre los hallazgos se resalta que en las mujeres se presentaron más casos de depresión y de ansiedad que en los hombres y que los jóvenes fue el grupo etario más afectado por estas condiciones mentales. Asimismo, se señala que los países más perjudicados por la pandemia en 2020 son los que vivieron un incremento más notorio de prevalencia de los problemas mentales en general.

Otro resultado relevante de esta investigación fue que la pandemia hizo notoria las numerosas desigualdades que existen sobre los determinantes sociales de la enfermedad mental. Desafortunadamente, y por varias razones, las mujeres se han visto más afectadas por las consecuencias sociales y económicas de esta pandemia.

Asimismo, los cierres de las escuelas y los estrictos aislamientos sociales que se decretaron en la mayoría de los países del mundo, con el fin de evitar la propagación del virus, restringieron la posibilidad de los jóvenes de aprender e interactuar con otras personas de su edad. De igual forma, los altos niveles de desempleo afectaron negativamente la salud mental de los más jóvenes y las familias en general.

## Los retos

La pandemia ubicó en la agenda actual retos a los distintos actores que deben asumir un rol de mayor protagonismo y decisión en lo relacionado con el desarrollo humano. A continuación, se presentan algunos retos identificados.



## Para las familias

Tanto los padres como las madres pueden adquirir o mejorar estrategias de parentalidad positiva como propósito decidido para que los hijos tengan un buen ajuste psicológico y se desempeñen de manera madura y responsable en los distintos ámbitos en los que transcurre su vida cotidiana. Mantener un vínculo afectivo fuerte y cercano con sus hijos permitirá orientarlos y ganarán como referentes de consulta, cuando se enfrenten con situaciones adversas, de duda e incertidumbre.

Los estudios muestran que las relaciones positivas entre padres e hijos caracterizadas por metas concretas, altos niveles de cercanía, involucramiento en las actividades de los hijos, conocimiento de sus amigos e intereses, buen trato, respeto, apoyo y aceptación de las particularidades y personalidad de los hijos, expresiones de afecto cotidianas, comunicación abierta y asertiva, se relacionan positivamente con el éxito en las actividades académicas. Asimismo, en el caso de los padres separados respetar y hacer respetar la autoridad del otro padre y la propia, le aportará seguridad al hijo.

Otro reto para las familias es el desarrollo de habilidades sociales que promuevan el manejo pacífico de los conflictos y el respeto a las diferencias, lo que en el contexto colombiano contribuye a la construcción de paz.

## Para la escuela

A partir de la función académica de la escuela, debe ser más proactiva en la educación para la convivencia, en particular, en lo relacionado

con el funcionamiento ejecutivo y las conductas prosociales, referidas a las acciones encaminadas a ayudar a otros, que son sistemáticas y permanentes, que se incentivan inicialmente, en la familia, se constituye en un reto de las instituciones educativas.

El segundo gran reto de la escuela hoy es la promoción de la formación de los progenitores sobre la manera de consolidar relaciones parentales positivas. No obstante, en el país, mediante las escuelas de padres se observan avances, estos aún son marginales por varias razones asociadas a las dificultades de tiempo por trabajo y la importancia que se asigna a la tarea educativa de los hijos. Las metodologías centradas en conferencias aisladas generalmente no impactan la realidad particular de cada familia, entre otras, por lo que se deberán buscar tanto metodologías como frecuencia en la formación más adecuadas.

## Respecto de los desarrollos normativos y de políticas públicas

Es claro que la pandemia ha vuelto a poner en la agenda pública algunos temas que involucran a las familias colombianas. En este orden de ideas, en lo relacionado con el sector educativo y el fortalecimiento de las familias, entre los aspectos institucionales y organizativos identificados, es importante orientar la mirada hacia el apoyo que necesitan maestros y orientadores escolares de los colegios, con el fin de disponer de los tiempos, los medios y los recursos necesarios para desarrollar programas de mayor impacto para las familias.

En este sentido, es imperativo contar con una estructura institucional en red que permita ejecutar programas de parentalidad positiva, con cobertura local y regional con el fin de complementar las acciones aisladas de personas o entidades con buena voluntad. Esto supone trabajar con unidades de implementación concretas que se puedan abarcar como alcaldías, localidades y comunas en las que se integren todas las entidades que trabajan desde distintos sectores con las familias, los niños y los adolescentes en un esfuerzo por superar la mera propuesta de creación de comités de participación que, si bien han tenido algunos logros, sus impactos en la respuesta a los retos del mundo actual, aún son marginales.

En el caso de las familias y escuelas rurales, el reto en la implementación de este tipo de programas está relacionado con la infraestructura, las posibilidades de desplazamiento y de transporte, la utilización de medios de comunicación rural, así como de las coberturas y las metodologías que generen impacto en las familias por motivar el cambio cultural respecto de las formas de educación de los hijos y la importancia de la permanencia de estos en el sistema educativo.

En lo relacionado con potenciar los esfuerzos y recursos, la coordinación y colaboración de los profesionales y entidades

que desarrollan programas de formación parental, el reto está en la voluntad política para el diseño de estrategias con el fin de que los programas se mantengan en el tiempo con el propósito de minimizar la alta rotación de profesionales en las localidades, comunas y municipios del país. Esto facilita la posibilidad de compartir el conocimiento y la experiencia que produce el desarrollo de los programas entre los actores involucrados, así como la evaluación permanente a la implementación, lo cual aporta en el aprovechamiento de los recursos públicos.

“  
Los momentos  
de crisis,  
de elecciones  
básicas,  
se trabajan  
en familia  
de tal modo,  
que la persona  
es capaz  
de darse cuenta  
de su  
importancia.  
”

## Para la academia

La importancia de impulsar investigaciones en familia es que sirvan de referencia en la materialización de políticas públicas de cuidado y protección de las familias. En este sentido, es relevante, también, la socialización de los resultados de investigación en publicaciones de divulgación y en escenarios locales con el fin de llegar a públicos no académicos, como funcionarios de gobiernos municipales, regionales y nacionales, profesionales de organizaciones no gubernamentales y ciudadanos del común.

Igualmente, en los programas de formación de profesionales en el área educativa, un reto importante consiste en valorar la vinculación de la ges-

ción de programas sociales, como una estrategia de cualificación que responda a las necesidades de las familias.

Otro reto identificado consiste en fortalecer la proyección social que involucre a familias y otros actores sociales en programas de educación y fortalecimiento familiar con estudios basados en la evidencia.

## Reflexiones finales

La pandemia evidenció una vez más la importancia de la familia como ese núcleo natural y cultural de cuidado, aprendizaje, socialización y su gran capacidad para ejecutar actividades que, desde la industrialización y la consolidación de las ciudades, habían salido del hogar tales como el estudio y el trabajo.

En muchos casos, las personas se adaptaron a una convivencia estrecha que exigió compatibilizar espacios, tiempos, nuevos roles, alejamiento de espacios de socialización fuera del hogar, medidas de higiene extraordinarias, etc. Lo que permitió a la familia cumplir un papel importante de contención y soporte psicológico en medio de los miedos resultantes de la amenaza del Covid 19, de la pérdida de empleos, de los enfermos y fallecidos, tantas veces de la propia familia o amigos.

Temas como el estudio remoto y el trabajo en el espacio doméstico demostraron con el tiempo que eran eficaces y que se podían realizar desde la casa. Esto supuso un ahorro en tiempo, en oficinas, y un mayor gasto para las familias que tuvieron que asumirlo por el bien de sus miembros.

Es conveniente que las escuelas de padres, capacitaciones empresariales y demás ámbitos de formación, enfatizen en el desarrollo de habilidades de respeto, comprensión, ayuda y parentalidad positiva con el fin de lograr relaciones más armónicas, justas y solidarias.

Todas estas situaciones y vivencias personales y familiares nos deben llevar a reflexionar acerca de, si no disponemos de unas buenas habilidades emocionales, si no somos capaces de manejar las emociones que ha generado la pandemia, si no podemos sentir empatía ni establecer relaciones estrechas, no vamos a poder fortalecer las relaciones con los miembros de nuestra familia. En este orden de ideas, las personas que cuentan con la habilidad de comunicar estas emociones de manera asertiva, sin agredir, maltratar y ofender al otro, son más proclives a ser efectivas en la vida y desarrollar altos niveles de resiliencia en medio de esta situación adversa.

De acuerdo con Goleman (2021), las personas con competencias emocionales que han alcanzado un desarrollo avanzado, tienden a ser más efectivas en su vida, debido a que controlan y promueven los hábitos de su mente que fomentan su productividad en diferentes labores. Las personas que tienen pocas habilidades para tener bajo control su vida emocional viven con luchas internas que perjudican su habilidad para trabajar con atención, y una mente clara y diáfana. [...]. La ausencia de autocontrol emocional, posponer la gratificación, así como, reprimir la impulsividad dificulta la consecución de cualquier logro.

Ahora bien, la plenitud humana, fuente de felicidad, únicamente se logra desde el amor.

Amor a los demás, a Dios, a la patria... y para quienes han fundado una familia constituye una fuente de especial felicidad el amor a la pareja, a los hijos, a la familia extensa. A menudo, en la consulta familiar uno puede constatar que los esposos o padres han olvidado el motivo por el cual decidieron unir sus vidas, inicialmente planteado más o menos en los siguientes términos: "Soy feliz al lado de esta persona y quiero ser feliz siempre a su lado, hacerla feliz y formar con ella una familia". Se evidencia, en ese inicio un proyecto de vida "para siempre" y basado en la búsqueda de la felicidad y la apertura a la vida. Sin embargo, cuando aparecen las dificultades de carácter, o económicas, o de relación con la familia extensa, o de ajustar vida laboral y familiar o alguna otra, a menudo se pierde de vista ese proyecto inicial. Para buscar soluciones a esos conflictos es necesario volver sobre los motivos que los llevaron a unirse, a las ilusiones compartidas y, desde allí, hacer los ajustes necesarios. Centrarse en asuntos como la falta de apoyo de uno de los dos para sacar adelante esta o aquella tarea concreta, o solucionar tal dificultad, si no se hace desde el amor y retomando los objetivos iniciales, a menudo termina en una discusión estéril. Al formar una familia se va a dar lo mejor de sí, y a recibir lo que los demás nos pueden aportar. Una relación requiere de la firme voluntad y acciones concretas de entrega. Vale la pena recordar lo mencionado por Isaacs (1986) "Casarse porque uno necesita del otro, es un planteamiento incompleto de la relación conyugal. El matrimonio debe ser consecuen-



cia de la abundancia de la relación interpersonal" (p.44), cada uno deberá aportar lo mejor de sí en orden a una relación enriquecida.

Sin embargo y en general, las mujeres asumieron más trabajo en el hogar, al recaer sobre ella principalmente la supervisión y ayuda a los hijos con sus estudios y al tener todas las comidas en casa, más su propio trabajo laboral. Poco a poco, más varones se fueron vinculando, pero se acusa por parte de ellos una mentalidad de ser "ayudantes" o "colaboradores" en esas tareas y no protagonistas. Este sería un reto para conquistar, toda vez que se probó que el padre también puede realizar tareas necesarias en la crianza y en el hogar, y lo hace bien.

Los estudios muestran que es necesario conservar las habilidades y virtudes perfeccionadas durante la pandemia por cuanto constituyen un nuevo patrimonio personal y social, tales como: el respeto, la ayuda mutua, la comprensión, el manejo tecnológico, las medidas de higiene, la conciencia de que, "si yo me cuido, cuido a los demás".

En este contexto, compete a todas las fuerzas vivas de la sociedad, asumir como propias las necesidades de las familias que perdieron el trabajo, o a uno o más miembros de su núcleo familiar para que puedan, cuanto antes, recuperar su estabilidad emocional, laboral y social. Hacemos un llamado a las empresas y a los gobiernos para que, unidos, colaboren en estos propósitos.

# Referencias

- Araújo, A.M. (1999). Amor-enamoramiento. En: A. M. Araújo (Ed.), *Julián Marías: un pensador de nuestro tiempo* (pp. 117-126). Chía: Universidad de La Sabana, Universidad Católica de Colombia, Universidad Pontificia Bolivariana, Corporación Universitaria Lasallista.
- Araújo, A.M. (2016). Reflexiones sobre el amor conyugal. *Revista Universidad Pontificia Bolivariana*, 55(155), 67-87.
- Buttiglione, R. (1999). *La persona y la familia*. Madrid: Ediciones Palabra.
- Cabrera-García, V.E., González-Bernal, M.R. & Guevara-Marín, I.P. (2012). Estrés parental, trato rudo y monitoreo como factores asociados a la conducta agresiva. *Universitas Psychologica*, 11(1), 241-254.
- Docal-Millán, M.C. (2020). Violencia intrafamiliar (VIF) en el marco del Covid-19 en Colombia. En *Teletrabajo y conciliación en el contexto de la Covid-19. Nuevos retos en el marco de la prevención de la violencia de género y la calidad de vida de las mujeres* (pp. 211-233). Pamplona: Aranzadi.
- Goleman, D. (2021). *Leadership: The power of emotional intelligence*. Northampton: More Than Sound LLC.
- Isaacs, D. (1986). *Dinámica de la comunicación en el matrimonio*. Pamplona: Ediciones Universidad de Navarra.
- Isaacs, D. (2010). *La educación de las virtudes humanas y su evaluación*. Pamplona: Eunsa.
- McKinsey & Company. (2020). Women in the Workplace. Recuperado de [https://wiw-report.s3.amazonaws.com/Women\\_in\\_the\\_Workplace\\_2020.pdf](https://wiw-report.s3.amazonaws.com/Women_in_the_Workplace_2020.pdf).

