

ARTÍCULO DE REFLEXIÓN

Orientación socio-comunitaria y familiar, procesos asociados con el bienestar y la calidad de vida postpandemia

Socio-community and family orientation- processes associated with comprehensive and quality of life in the postpandemic

DOI: <https://doi.org/10.61154/metanoia.v11i2.3973>

Liria Vergara de Dávila¹

Yoneida Carolina Vera Rangel²

Jesús Alfredo Morales Carrero³

¹**E-mail:** liriavergara0410@gmail.com **Afiliación:** Universidad de Los Andes. Tovar, Mérida Venezuela. **ORCID:** <https://orcid.org/0000-0002-4551-0683>

²**E-mail:** vrycgre@gmail.com **Afiliación:** Universidad de Los Andes. Tovar, Mérida, Venezuela. **ORCID:** <https://orcid.org/0000-0002-3185-985X>

³**E-mail:** lectoescrituraula@gmail.com **Afiliación:** Universidad de Los Andes. Tovar, Mérida Venezuela. **ORCID:** <https://orcid.org/0000-0002-8379-2482>

Recibido: 25/03/2025

Revisado: 05/04/2025

Aprobado: 25/04/2025

Publicado: 01/07/2025

RESUMEN

La post-pandemia como una etapa de la compleja crisis por la que atraviesa la humanidad, se ha caracterizado por la continuidad del caos, la incertidumbre y el latente desafío que implica sobrevivir a una supuesta nueva normalidad permeada por la dificultad para retomar oportuna y coherentemente las relaciones sociales. En este planteamiento, bastante general, subyace el deterioro de los vínculos humanos, el desdibujamiento de los roles al interior de la familia y, por consiguiente, la alteración del contexto familiar, entre otras razones, por la emergencia de situaciones conflictivas motivadas por el prolongado distanciamiento al que se ha sometido al individuo luego de la aparición del Covid-19; si bien es cierto, esta medida procuró minimizar la expansión del contagio, también se convirtió en el detonante de una serie de factores de riesgo para la humanidad, entre los cuales se precisa: elevados niveles de frustración, cuadros depresivos prolongados, violencia intrafamiliar, agresiones verbales y psicológicas. El objetivo de esta investigación fue realizar una disertación sobre la orientación socio-comunitaria y familiar como una alternativa estratégica preventiva a fin de aportar acciones encaminadas al bienestar integral y la calidad de vida. Se concluye, que el acompañamiento familiar y social toma mayor importancia en esta nueva etapa de la pandemia, pues supone atender las secuelas psicosociales.

Descriptor: bienestar, calidad de vida, pandemia, salud pública.

ABSTRACT

The post-pandemic as a stage of the complex crisis that humanity is going through has been characterized by the continuity of chaos, uncertainty and latent challenge which implies surviving a supposed new normality permeated by the difficulty of retaking timely and coherent social relationships. Underlying this general approach is the deterioration of human bonds, the blurring of roles within the family and, consequently, the alteration of the family context, among other reasons, due to the emergence of conflictive situations motivated by the prolonged distance to which the individual has been subjected after the appearance of Covid-19. Although it is true, this measure sought to minimize the spread of the contagion, it also became the trigger for a series of risk factors for humanity, among which the following are specified: high levels of frustration, prolonged depressive symptoms, domestic violence, verbal and psychological aggression. In attention to these public health problems, a dissertation is proposed that assumes

the socio-community and family orientation as a strategic alternative to preventively intervene in these contexts, providing them with some actions that fulfill the tasks of integral well-being and quality of life, ideals that are intended to be promoted, as they are considered protective factors necessary to achieve the balanced and full development of the personality, as well as life in society. It is concluded that family and social accompaniment takes on greater importance in this new stage of the pandemic, since it involves dealing with the psychosocial sequelae.

Descriptors: well-being, quality of life, pandemic, public health.

INTRODUCCIÓN

La disfuncionalidad por la que atraviesa la familia y la sociedad en general han motivado el avocamiento de acciones de intervención preventiva asociadas con el asesoramiento en dimensiones vinculadas con la convivencia sana, pacífica y respetuosa. Esto como resultado de la multiplicidad de consecuencias derivadas del confinamiento social prolongado al que ha sido sometido el individuo, condición a la que se le atribuye la emergencia de factores de riesgo con implicaciones psicosociales agudas en las diferentes esferas de la vida comunitaria y familiar; entre estas se precisan: el aumento de la violencia familiar, psicológica y física, episodios prolongados de estrés y cuadros depresivos, que han puesto a prueba la disposición emocional de la humanidad para enfrentar las crisis (Bisquerra, 2011; Bowlby, 2014; Morales, 2020a/2021d).

Como resultado de esta nueva normalidad, expresión como se ha denominado a la vida durante la pandemia, las familias se han enfrentado a un escenario incierto, inédito, inesperado y permeado por el caos, en el que las relaciones comunicativas e interpersonales no solo se vieron trastocadas sino la posibilidad para afrontar adecuadamente la crisis tanto en lo personal como colectivo; pues no se contaba con las medidas estratégicas para gestionar multidimensionalmente las nuevas condiciones en que se darían los vínculos sociales y familiares. Al respecto, el Informe de APROME-emitado por la comunidad española en 2020, deja ver que la nueva organización social no solo ha traído como consecuencia el escaso afrontamiento de las nuevas modalidades de contacto social, sino la ampliación preventiva de la reclusión de la familia, lo que ha devenido en confrontaciones, estados emocionales y psicológicos críticos, producto de la resistencia a los requerimientos de una nueva realidad.

En este sentido, se entiende a la orientación socio-comunitaria como una alternativa para enfrentar las tensiones colectivas, las amenazas de una disfuncionalidad latente que potencialmente se dimensiona dando lugar a situaciones de sufrimiento, intolerancia y arbitrariedad que atentan contra el bienestar integral y desarrollo de una salud mental positiva tanto de los miembros de la familia como de la comunidad; esto supone, el desenvolvimiento pleno y armónico de la personalidad, como requerimientos para asegurar una vida digna y autorrealizada, en la que se garantice la integridad bio-psico-social y emocional de los más vulnerables.

Según proponen Moreno, Cestona y Camarena (2020), la pandemia ha puesto en riesgo el bienestar de la familia, al ocasionar impactos psicológicos de amplio alcance, entre los que se precisa “ansiedad, temores, irritabilidad, desapego, depresión, conductas de evitación, problemas de sueño, sensación de embotamiento, dificultades de concentración, abandono de actividades habituales y desesperanza” (p.2). En estas condiciones, las respuestas disfuncionales o inadaptativas de los miembros de la familia han aflorado, ocasionando el deterioro del clima de convivencia a tal punto de desencadenar situaciones traumáticas que comprometen el futuro de los infantes, como la población más propensa a sufrir daños prolongados.

Tomando en cuenta el alcance de la problemática, el objetivo de esta investigación está encaminado a realizar una disertación sobre la orientación socio-comunitaria y familiar como una alternativa estratégica preventiva a fin de aportar acciones encaminadas al bienestar integral y la calidad de vida.

DESARROLLO

Orientación socio-comunitaria: bienestar integral y calidad de vida en post- pandemia.

El aislamiento por Covid-19 ha ocasionado en el mundo la emergencia de una serie de situaciones conflictivas tanto a nivel individual como colectivo. La tensión, depresión y los niveles de frustración no solo han agudizado la crisis emocional, psicológica y social, sino la alteración de las relaciones al interior de la familia provocando mayores riesgos en lo que a salud mental y convivencia sana se refiere (Morales, 2021b). En este sentido, la vulnerabilidad de los más jóvenes se ha dimensionado como resultado del prolongado confinamiento, al cual

se le atribuyen episodios de maltrato psicológico, abuso y violencia por parte de padres y cuidadores. Este cúmulo de agravantes ha ocasionado la puesta en riesgo de los vínculos familiares y sociales, logrando que los espacios comunes de convivencia se hayan transformado en espacios insanos e inseguros para el alcance del bienestar integral y la calidad de vida.

Al respecto, la orientación como proceso de asesoramiento multidimensional ha propuesto que la convivencia prologada en tiempos de post-pandemia más que un caldo de cultivo para el conflicto y el deterioro de las relaciones humanas, debe convertirse en la posibilidad para socializar, promover el autoconocimiento, el establecimiento de rutinas de trabajo cooperativo y de oportunidades para estrechar lazos afectivos entre padres e hijos y, entre estos y la sociedad en general, como el modo idóneo para afrontar el estrés de una crisis que poco a poco se agudiza; frente a este panorama, ayudar a la familia supone motivar el entendimiento entre las partes e impulsar el cuidado mutuo que le posibilite a los más vulnerables manejar la tensión y el miedo, así como los momentos disruptivos a través de la regulación emocional.

Estas recomendaciones han significado la posibilidad para salir ilesos de una situación compleja, en la que los conflictos cotidianos tienden a convertirse en situaciones difíciles de resolver dada la tensión social que permea el mundo en general y, la familia en particular. De allí, que las sugerencias actuales en materia de atención psicosocial hayan enfocado sus esfuerzos en educar a la familia para sobrellevar situaciones inciertas, que por sus implicaciones requieren la construcción de espacios abiertos en los que prime la comunicación simétrica y el diálogo respetuoso, en el que cada miembro del núcleo familiar reoriente sus comportamientos en pro de evitar la confrontación y sí, en cambio, ser capaz de gestionar los propios sentimientos y emociones, como una herramienta a la cual apelar para apoyar no solo la resolución de conflictos, sino la cohesión y estabilidad familiar.

Lo dicho implica, el manejo de la comunicación en el hogar, lo cual debe trascender de la escucha activa al establecimiento de acuerdos, en el que se logre la libre expresión de opiniones, de sentimientos y emociones que pudieran perjudicar la confianza entre padres e hijos. Esto plantea como desafío apelar a los beneficios de la salud mental positiva, la cual involucra estrechar los nexos entre individuos, permitiendo de esta manera mejorar el logro de metas estratégicas, entre las que se precisan:

1. Fortalecer las habilidades sociales y personales, como requerimiento para afrontar asertivamente las situaciones cotidianas.
2. Promover el entendimiento, el altruismo y la empatía, como valores de los que depende la resolución oportuna de problemas.
3. Fomentar el respeto por los demás, asumiendo su modo particular de responder a las exigencias propias de cada situación.
4. Favorecer “la comprensión y respeto mutuo, delegar y pedir ayuda cuando sea necesario, así como practicar la comunicación, negociación y empatía” (APROME, 2020, p.9).

Para Llovera y Méndez (2012) el diálogo y la comunicación familiar en momentos críticos facilita “la expresión de emociones positivas y negativas, de reproches, quejas e inconformidades, a partir de las cuales tomar decisiones, aplicar correctivos y realizar ajustes que favorezcan el manejo de: situaciones de tensión, estrés individual y familiar” (p.61). Esto debe entenderse como la necesidad de educar a la familia en el compromiso de atender las necesidades socio-afectivas y emocionales mediante la interacción efectiva, a través de la cual fortalecer y mejorar de forma constructiva las relaciones sociales; este proceder plantea como desafío, guiar a padres e hijos en la tarea de ampliar los canales comunicativos y la disposición para apoyar la convivencia mediante la creación de un clima ameno, saludable y equilibrado, que ayude en la consolidación de comportamientos positivos.

Para los autores, la creación de ambientes saludables psicosocialmente requiere el cumplimiento de una serie de condiciones fundamentales, a decir:

1. Favorecer la comprensión empática, la cual supone “situarse en actitud de escucha respetuosa, en disposición y con deseo de negociar” (Llovera y Méndez, 2012, p.61).
2. Promover la descripción y caracterización de problemas, así como de las supuestas soluciones y roles de cada miembro de la familia.
3. Fomentar el uso del lenguaje positivo, edificante y sin calificativos que disminuyan la autoestima y el autoconcepto.
4. Impulsar el diálogo simétrico y la comunicación asertiva, en la que se evite el uso excesivo de interrogantes que tensionen la interacción.
5. Motivar la confianza, el establecimiento de acuerdos y la definición de metas alcanzables e inclusivas.

6. Generar las condiciones para que todos los sujetos expresen sus opiniones, valoren los problemas desde sus diversas aristas y escojan las alternativas ideales que, una vez consensuadas conduzcan a la resolución de conflictos socio-comunitarios y familiares.

El cumplimiento de estas metas reiteran la importancia de crear espacios para la comunicación, en el que se expresen sentimientos y emociones, acompañados de la escucha activa como una oportunidad para el reencuentro, así como para enmendar los desajustes vivenciados individualmente, cuyas implicaciones pudieran desestabilizar al resto de los miembros de la familia ocasionando perturbaciones mayores. Es así, que con la aparición de la pandemia, lo que emergió como un factor perturbador de las relaciones familiares, debe ser asumido por la familia y, la sociedad en general, como la posibilidad de reencuentro, para estrechar y fortalecer los vínculos, que potencien la praxis de valores importantes para la convivencia en familia, entre los que se precisan “respeto, tolerancia, solidaridad, confianza, cooperación, generosidad, sensibilidad, honestidad, gratitud, humildad, prudencia, responsabilidad, transparencia, perseverancia, compromiso, coherencia y templanza” (APROME, 2020, p.20).

Esto debe asumirse como un modo para funcionar adecuadamente, en el que tanto padres como hijos adoptan la responsabilidad de establecer acuerdos que les permitan operar desde el compromiso inherente a sus propios roles, de los cuales se desprende la efectividad en el uso de la comunicación como herramienta para consolidar acciones comunes que impulsen “el crecimiento individual, familiar y social; pero además, que favorezcan el desarrollo de hijos con madurez, equilibrados, dotados de principios, valores y convicciones que les permitan acceder a la realización personal” (Secretaría de Educación Jalisco, 2012, p.4).

Lo anterior sugiere el uso de estrategias de orientación que facilite a los padres la identificación de potenciales situaciones que pudieran conducir al desequilibrio psicosocial, lo cual implica, ofrecer acercamientos de ayuda que partan de la explicación de las formas correctas en que se debe proceder para lograr el bienestar integral; esto significa, realizar el seguimiento sistemático que le permita a los progenitores identificar variaciones conductuales y comportamentales negativos, a partir de los cuales realizar los respectivos ajustes y aplicar el reforzamiento oportuno que minimice la emergencia de situaciones conflictivas y deficitarias de la calidad de vida, de la salud física y psicológica (Morales, 2021b).

En otras palabras, la orientación con enfoque social y familiar involucra acciones encaminadas

en ayudar a padres e hijos en el alcance de sus propósitos personales, acercándolos a medios alternativos que les permitan lograr con sus propios recursos encausar la consolidación de objetivos inherentes a sus proyectos de vida. En tiempos complejos como los que atraviesa la humanidad en la actualidad, esto implica otorgarle sentido y priorizar metas con el propósito de motivar actitudes positivas asociadas con la toma de decisiones, la valoración de oportunidades y el coherente desenvolvimiento socioemocional, como requerimientos para aprender a lidiar con los problemas personales, asumiéndolos como desafíos que procuran el ejercicio pleno de “sus potencialidades físicas, intelectuales, afectivas, espirituales y sociales” (SEJ, 2012, p.31).

Lo planteado constituye una oportunidad para motivar el autoconocimiento y el conocimiento de quienes integran el contexto familiar, lo cual posibilita predecir posibles comportamientos o conductas nocivas que pudieran conducir a la agudización de los conflictos y a la superposición de las diferencias por encima del diálogo y la negociación en el que todos los miembros de la familia apuesten por el ganar-ganar. Por consiguiente, es perentorio la construcción de espacios de encuentro familiar, en el que los sujetos con mayor madurez emocional impulsen experiencias en las que se expresen en condiciones de libertad intereses y necesidades, pero también, posibles alternativas que responsablemente cada miembro pudiera asumir para sumar a la convivencia sana y pacífica.

Esto supone, el manejo del diálogo respetuoso, honesto, empático y simétrico, mediante el cual cada sujeto se sienta integrado, tomado en cuenta y escuchado; condiciones estas que hacen posible llegar a acuerdos, pero además “reforzar la comprensión, la aceptación del cambio, la resiliencia, el compromiso el altruismo y la solidaridad” (Moreno, Cestona y Camarena, 2020, p.2). Esta flexibilidad para afrontar el dinamismo que permea la realidad social, se posiciona como un requerimiento para adaptarse a las condiciones emergentes, en función de las cuales alcanzar la disposición del pensamiento, la creatividad y el despliegue de su autonomía emocional para sentirse productivo, así como para valerse por sí mismo sorteando las dificultades con asertividad.

La posición de Durán et al. (2004) dejan ver que es a través de la escucha activa y la comprensión empática que se logra el alcance de la consolidación de una personalidad coherente y equilibrada en los infantes; de allí la importancia de fortalecer la praxis de

elementos como: la interdependencia y la reciprocidad, la seguridad interior y la flexibilidad para aceptar las opiniones de terceros, la elevación de la tolerancia y el manejo de la frustración con actitud positiva, así como la receptividad, la autoconfianza y la autodisciplina, requerimientos que por sus implicaciones propician el crecimiento y desarrollo personal, así como el deseo consistente de superación a través del cual motivar cambios constructivos con apertura y disposición al cambio.

Apreciaciones de la psicología social asumen que las condiciones de incertidumbre y caos deben fungir como oportunidades para que el sujeto se familiarice con el mundo, socialice con los cambios y desarrolle el sentido de apertura a las transformaciones, así como a sus implicaciones personales; lo cual supone, un elevado compromiso para la orientación familiar, como el proceso que debe afianzar sus esfuerzos en torno al despliegue de habilidades sociales que le permiten al sujeto: buscar apoyo y ofrecer su ayuda a terceros, integrarse y participar en los asuntos de todos, convivir, compartir, respetar y reconocer al otro según sus particularidades.

De allí, que los reportes psicosociales asociados con las repercusiones multidimensionales de la pandemia por Covid-19 coincidan en reiterar el necesario fortalecimiento de las competencias socioemocionales, como objetivo medular que le aporte a los miembros de la familia la capacidad de adaptación y la flexibilidad para comprender de mejor manera la crisis; esto supone la adopción de actitudes positivas que permitan responder oportunamente a las dificultades con equilibrio, empatía y tolerancia. Estas razones plantean como exigencia aprovechar cada experiencia como el medio para desarrollar nuevas habilidades tanto cognitivas, sociales y emocionales, que permitan ampliar las posibilidades para lograr una salud mental positiva que a su vez aporte al bienestar integral.

En consecuencia, la orientación familiar constituye un proceso de ayuda social capaz de impulsar el desarrollo de habilidades vitales para dimensionar el bienestar psicológico, pues posibilita el acompañamiento, monitoreo y seguimiento individual y colectivo, en función del cual elevar la resiliencia emocional y la ampliación del repertorio psicosocial necesario para sortear los obstáculos y factores de riesgo que pudieran vulnerar la calidad de vida. Según el Informe APROME (2020), el afrontamiento de la crisis implica salir de los episodios de shock y pánico, así como de los estados de negación, lo cual supone: minimizar la rigidez de

pensamiento y estrechar lazos comunicativos, como propósitos necesarios para gestionar la crisis que atraviesa la familia.

Lo dicho, sugiere el asesoramiento permanente de cada miembro de la familia, aportándoles mediante procesos reflexivos la búsqueda de los aspectos que requieren atención focalizada, es decir, la priorización de situaciones que por su nivel de impacto implican una oportunidad para el crecimiento familiar, pero además, como una estrategia para generar cambios organizativos y ajustes en el comportamiento individual, de tal manera, que se logren modelar acciones positivas, rutinas diarias y saludables que coadyuven con la convivencia. Estos requerimientos plantean acompañar a la familia en la tarea de afrontar los momentos difíciles inmediatos y futuros, mediante el desarrollo de la resiliencia e inteligencia emocional, como factores de protección que cooperen con la sustitución de los pensamientos negativos, catastrofistas e irracionales por ideas optimistas que alienten la supervivencia.

Este complejo compromiso con la humanidad, ubican a la orientación como el modo idóneo para guiar paulatina y sistemáticamente a la familia, en el proceso de adaptación a momentos difíciles, desplegando la tolerancia a la frustración como mecanismo para mitigar posibles respuestas violentas, cargadas de ira y potencialmente destructivas de las relaciones familiares; en tal sentido, se trata de elevar el nivel de conciencia y de autoconocimiento que le permita a cada miembro de la familia conducirse frente a episodios de ansiedad y estrés, así como responder a situaciones desconocidas, como una constante que seguirá presentándose en lo sucesivo dadas las condiciones de inestabilidad por las que atraviesa nuestra sociedad (Informe Educación en Tiempos de Pandemia, 2020; Morales, 2020b/2021b).

Algunas estrategias de asesoramiento tanto familiar como socio-comunitario que pudieran ser útiles en tiempos de crisis son:

1. Aprender a filtrar la información que recibimos. Esto exige desplegar el sentido crítico para asumir lo cierto, lo verdadero y lo útil, y desechar lo que se considera nocivo para la salud mental; operar de esta manera constituye garantía de bienestar, pero además, una manera de mitigar las implicaciones de la información nociva que pudiera evitar la precisión de pensamientos positivos.
2. Manejar la sobre generalización. Sugiere evitar la construcción de respuestas a partir de situaciones aisladas que pudieran dimensionar el estado de alarma personal y social; en

otras palabras, se trata de evitar razonamientos sobre hechos particulares que potencialmente den lugar a la sustanciación de un estado de caos e incertidumbre mayor, del que se deriven factores de riesgo como: inestabilidad emocional, episodios de crisis y estrés permanente.

3. Evitar la polarización del pensamiento, pues sus implicaciones se encuentran asociadas con la adopción de posiciones extremas que tienden a minimizar la flexibilidad para afrontar los cambios y, por ende, responder a las exigencias particulares de cada situación.
4. Manejar el catastrofismo y la incertidumbre. Para ello se requiere el despliegue de habilidades socioemocionales como: el afrontamiento, la regulación emocional, la resiliencia y la capacidad para reformular las situaciones, de tal manera que se precise en cada una la posibilidad para aprender y, por consiguiente, ampliar las oportunidades para vivenciar plenamente otras experiencias semejantes o con un mayor nivel de complejidad.
5. Caracterizar nuestra personalidad y realizar un inventario de los aspectos que requieren mayor focalización. Estos elementos deben entenderse como la posibilidad para predecir escenarios y episodios sin rigidez, y sí en cambio, con la disposición personal necesaria para garantizar el equilibrio en lo que calidad de vida y bienestar refiere.
6. Definir normas de convivencia, roles y responsabilidades, como factores de protección que eviten momentos tensos, desencuentros y malentendidos, pero más aún, para socializar a padres e hijos con la organización y planificación de actividades diarias que redunden en la comprensión, así como en el entendimiento mutuo.
7. Integrar a los miembros de la familia en la jerarquización y priorización de necesidades, como una forma de focalizar sobre lo que requiere atención inmediata y lo que puede ir resolviéndose progresivamente.

Al respecto APROME (2020), propone que en momentos inciertos como los actuales, se hace perentorio el cuidado mutuo, sobre todo el seguimiento de los padres a los hijos en lo relacionado a: la enseñanza de hábitos personales y en la organización de rutinas periódicamente, de tal manera, que se garantice el cuidado físico, la salud mental y el bienestar psicológico. Esto implica integrar estrategias de regulación emocional, como: la identificación de las emociones más recurrentes y las posiciones acciones que se pueden emprender para favorecer su apropiada gestión, desarrollar habilidades sociales para relacionarse con los demás

y, en la misma medida tomar conciencia de las emociones negativas que requieren el avocamiento responsable para regularse.

Por su parte Calderón (2012), propone que la vida comunitaria por la confluencia de intereses, vínculos y relaciones, requiere el acompañamiento de sus integrantes mediante el acercamiento de estrategias de afrontamiento que ayuden en la gestión de respuestas impulsivas que pudieran agravar los conflictos; esto debe servir para motivar la racionalización de cada situación mediante “el estudio de los pro y contras de las posibles respuestas, con el propósito de generar las alternativas que más se adapten a cada situación” (p.42). Esto como resultado de las competencias sociales que procuran humanizar en tiempo de crisis, debe entenderse como un modo de motivar la conexión familiar y social, es decir, el estrechamiento de vínculos que fortalezcan la asertividad, el aprendizaje de cada experiencia y el uso del diálogo como mecanismo para enfrentar los desafíos con un enfoque común.

Por consiguiente, la orientación socio-comunitaria toma especial importancia en el abordaje de los problemas colectivos, pues viene a enriquecer los estilos de vida aportando estrategias adaptadas a las particulares necesidades de cada comunidad, en las que se hace perentorio promover la solidaridad, la auto-disciplina la fraternidad y el sentido tanto del deber como de la co-responsabilidad que garanticen no solo la participación comprometida en los asuntos de todos, sino la formación básica que tanto a padres como a hijos, los conduzcan en la tarea de asumir el rol protagónico de impulsar acciones que sustentadas en estilos de vida saludables que contribuyan con el desenvolvimiento integral de la personalidad como objetivo necesario para consolidar la convivencia familiar.

En tiempos cruciales y complejos, lograr estos cometidos supone el fortalecimiento de la identidad personal, familiar y social, que prepare a las nuevas generaciones en el desarrollo de las capacidades vinculadas con la autonomía, la exploración de las habilidades y destrezas propias que sumen en la tarea de solucionar problemas prácticos, como requerimiento para fortalecer su interioridad, la creatividad para enfrentar situaciones y regular su dimensión emocional, como aspectos para ampliar la capacidad cognitiva requerida al momento de resolver conflictos. En otras palabras, orientar en post-pandemia supone potenciar al ser humano para aprender a vivir, ejercitándolo para participar activamente en pro de sus objetivos e intereses individuales, así como en los propósitos colectivos (CEPAL-UNESCO, 2020;

Morales, 2020c).

Según los planteamientos de la psicología familiar, garantizar la convivencia en tiempo de crisis requiere adoptar una serie de objetivos medulares tales como: la cooperación, valor necesario para unificar esfuerzos y establecer relaciones sinérgicas que posibiliten la construcción de soluciones creativas; fomentar el aprendizaje vivencial y el aprender a vivir reconociendo el pluralismo; promover la comprensión mutua y el establecimiento de acuerdos entre los miembros de la familia, como estrategias necesarias para fomentar el respeto y el reconocimiento necesario entre grupos; atender estos propósitos refiere a un modo estratégico para guiar a la familia en la identificación y manejo de los problemas derivados de la convivencia prolongada, lo cual hace apremiante la necesidad de alentar el diálogo, la comprensión empática y la interacción, con el propósito de bajar los niveles de tensión y riesgo psicosocial.

Esta postura indica, que la post-pandemia ha hecho más que nunca imprescindible el acompañamiento, pues las condiciones complejas por las que atraviesan las dimensiones social y psicológica del individuo han obligado al aumento de los apoyos habituales, pero además, a involucrar la creación de nuevas funciones y roles que ayuden a la familia en el proceso de retomar el desarrollo de vínculos con su espacio inmediato. En palabras de Maggio (2020), post-pandemia como nueva normalidad, supone direccionar las acciones de orientación hacia el cumplimiento de al menos dos propósitos: primero, preservar y fortalecer el sentido de lo humano mediante el acercamiento afectivo y socioemocional entre grupos; segundo, integrar nuevas figuras de apoyo comunitario que ayuden en tareas como: dosificar el uso del tiempo, coordinar el cumplimiento de actividades cotidianas y mantener comunicación permanente con los sujetos, logrando de este modo supervisar su proceso evolutivo en medio del aislamiento social.

Orientar a la familia involucra entonces, promover el progresivo alcance de la autonomía en cada uno de sus miembros, es decir, motivar la independencia para emprender disciplinadamente acciones en pro de su bienestar integral, comenzando por el cumplimiento de rutinas sencillas y fáciles de abordar que al convertirse en hábitos garanticen la consolidación de una convivencia saludable; esto significa, establecer redes de cooperación, soporte y ayuda (Informe Educación en Tiempos de Pandemia, 2020; Morales, 2020d/2021a), fortaleciendo a

la familia y al entorno como espacios idóneos para la interacción, el aprendizaje y apoyo psicosocial, que le aporten al individuo las condiciones necesarias para afrontar positivamente los estresores derivados del aislamiento social, de la abundante y muchas veces tergiversada información cuyo impacto imposibilita la emergencia de miedo y la ansiedad, mitigando de esta manera la capacidad de adaptación.

Lo planteado deja ver a la orientación como un proceso asociado con la alfabetización emocional de la sociedad, es decir, con la apropiación de las herramientas psicológicas necesarias para ampliar el repertorio del individuo al momento de abordar actividades como: el autocuidado, el procesamiento de información sobre la higiene personal y el uso de mecanismos de protección, así como el manejo de la automotivación como recurso del que depende la continuidad de las responsabilidades; en tal sentido, atender la dimensión socioemocional supone ofrecer apoyos especiales y reforzadores permanentes que le permitan a la familia planificar, organizar y estructurar su vida cotidiana con disciplina.

Este proceder según los postulados de la calidad de vida, constituyen elementos compatibles con el desarrollo personal, que persigue entre otros aspectos la autonomía individual y colectiva, que procura el crecimiento integral, la autorrealización y la felicidad plena, como satisfactores que la orientación tiene dentro de su radio operativo, garantizando según Jiménez (2010) el equilibrio holístico entre las siguientes dimensiones:

1. Mantenimiento de la subsistencia, la cual involucra: salud física, psicológica, emocional y social, así como la adaptabilidad a las condiciones dinámicas de un entorno cambiante.
2. Uso de la protección como mecanismo de resguardo de la integridad multidimensional del ser humano. Esta se encuentra asociada con el manejo socioemocional necesario para garantizar la sensación de seguridad y cobijo.
3. Dimensión afectiva, involucra el cuidado y mantenimiento de la autoestima a partir de la creación de espacios ricos en atención, pero además, en la praxis de valores como “solidaridad, respeto, tolerancia, generosidad, receptividad, empatía” (Jiménez, 2010, p.4).
4. Entendimiento y comprensión empática. Supone la creación de experiencias y simulaciones en las que cada miembro de la familia desarrolle la conciencia crítica, la

racionalidad y el altruismo para interactuar con el otro mediante el uso de canales comunicativos, diálogos asertivos y la escucha atenta.

5. Impulsar la participación en condiciones de igualdad y respeto, motiva la integración familiar y socio-comunitaria, pues alienta el sentido de la cooperación y la responsabilidad en la consolidación de proyectos enfocados en lograr el bien común.
6. Integrar el ocio y el uso del tiempo libre como espacios para impulsar la creatividad, la invención, la imaginación como resultado de estados de relajación que redunden en el equilibrio integral.
7. Fortalecimiento de la identidad personal. Esta se encuentra determinada por la recurrencia de relaciones personales positivas, lo cual, en tiempos de pandemia requieren ser potenciadas con el propósito de propiciar la emergencia de una autoestima consistente, del asertividad para interactuar y comunicar sentimientos, deseos e intereses y, la adopción de roles y hábitos que mejoren su calidad de vida.

En función de lo planteado, puede verse a la orientación como la encargada de generar bienestar social mediante el desarrollo del sentido de comunidad y el impulso del actuar colectivo que entraña el fortalecimiento de las relaciones afectivas, sinérgicas y de cooperación, como elementos que por sus implicaciones favorecen el despliegue de competencias y capacidades cohesivas, de participación e integración equitativa y justa que no solo deben entenderse como valores necesarios para alcanzar la calidad de vida, sino requerimientos para transformar situaciones complejas que por impacto negativo requieren la unificación de esfuerzos y el establecimiento de redes de apoyo.

Según exponen Musitu., *et al* (2004), la orientación con enfoque socio-comunitario integra dentro de su radio de acción la promoción del sentido de pertenencia y de compromiso propio, así como con el contexto inmediato; lo cual parte de la construcción de espacios en los que prime “la seguridad emocional, que se refiere a la integración de los vínculos afectivos sin obstáculos, posibilitando el sentimiento de contar con otras personas que pertenecen a la comunidad” (p.22). Es en estas condiciones en las que el sujeto logra confrontar con sentido de comunidad, la afiliación y la disposición para influenciar positivamente la consolidación de una vida pública en la que se posicionen como objetivos principales el logro del bien común, la construcción de nuevos significados en torno al respeto, la participación y la realización personal-colectiva a través de la unificación de esfuerzos.

Para los autores, la vida en comunidad requiere del asesoramiento permanente que ofrece la orientación, proceso a través del cual se logran subprocesos psicosociales importantes como:

1. La afiliación y el compromiso social, que supone no solo la disposición para participar en las actividades de transformación sino la puesta en marcha el instrumental metodológico, cognitivo y el capital humano que se requiere para emprender, resolver y ejecutar estrategias asociadas con el bienestar integral.
2. El liderazgo y la capacidad de influencia. Plantea como desafío promover el despliegue de habilidades que al emerger del seno de la comunidad motiven la acción social estratégica, capaz de generar la autonomía en el abordaje, intervención, prevención y gestión de las situaciones que obstaculizan la calidad de vida.
3. Satisfacción de necesidades e integración sinérgica. Si bien es cierto, el bienestar individual constituye un objetivo pertinente en la actualidad, lograr la resolución de los problemas generales o comunes se asume como un objetivo con mayor relevancia, pues este involucra la inclusión y la atención equitativa e igualitaria, como condiciones que favorecen la mayor suma de felicidad para todos.
4. La conexión emocional compartida. Consolidar la interacción comunitaria parte de la acción de estrechar lazos positivos, que sustentados en la afectividad, en la empatía, el altruismo y la inteligencia social y emocional, impulsen el trabajo colectivo, la intervención y la organización de esfuerzos en torno a propósitos generales, que al cumplirse permiten la transformación de problemas en oportunidades mejorar las condiciones de vida, pero además, para descubrir las potencialidades humanas, los recursos y las destrezas que por estar subutilizadas, requieren el asesoramiento especializado que las active, dimensionando la actuación comunitaria hasta convertirla en una fuerza de transformación multidimensional.
5. La acción comunitaria. Se entiende como la parte operativa de cualquier proceso de transformación social, que involucra la combinación de reflexiones y acciones, resultado del abordaje conjunto entre los miembros de la comunidad y del cual se deriva: la profundización en los requerimientos reales, la caracterización de los problemas y la definición las alternativas de solución, el descubrimiento de las competencias sociales para dirigir cursos de acción que fortalezcan las relaciones sociales y afectivas que consoliden el sentido de comunidad.

Al respecto, la psicología familiar propone que la vida comunitaria por ser un proceso de interacción dinámica que determina el desenvolvimiento positivo del individuo, supone la construcción de vínculos sólidos y la educación en un clima de convivencia en la que se asuman como aspectos medulares “el afecto, el apoyo y el respeto, que facilite el desarrollo de relaciones de apego seguras, el establecimiento de normas y disciplina, enseñar hábitos y estilos de vida saludable, la transmisión de valores y la toma de decisiones importantes” (LLavona y Méndez, 2012, p.57). Esto implica un mayúsculo desafío en la actualidad, que parte de la transformación de los esquemas de pensamiento y patrones de vida, hasta la generación de procesos de interdependencia en los que cada sujeto sume a la prosecución de objetivos comunes que garanticen una existencia digna.

Para Jordán (2017) la orientación en su dimensión preventiva, es la encargada de ofrecer alternativas de afrontamiento y resiliencia a partir de las cuales atender colectiva e individualmente a cada individuo, predisponiéndolo para que emprenda la tarea de adoptar el sentido de comunidad “que modele su carácter, esquemas de pensamiento y conductas, encaminando su proceder hacia una vida sana, sustentada en el espíritu de cooperación y en el afloramiento de sus potencialidades, de las cuales a su vez, impulsar su máxima realización” (p.48). Al respecto, los postulados de la psicología humanista plantean que en tiempos cruciales, complejos y críticos, se hace inminente guiar al sujeto en la tarea de descubrir sus destrezas y habilidades, pero también, la exploración de sus intereses personales, de sus valores y de las creencias que pudieran llevarlo a adoptar plena responsabilidad sobre el curso de acción a seguir (Morales, 2021c; Murueta y Guzmán, 2009; Rogers, 2015).

Según Nardone, Giannotti y Rocchi (2005), orientar a la familia implica cultivar la autonomía y la interdependencia entre padres e hijos, con el propósito de asegurar la formación de una personalidad responsable, coherente y dispuesta a asumir la prosecución de sus proyectos personales con determinación; esto sugiere fomentar “el respeto por los intereses y deseos propios, motivando que de esta manera se desarrolle la autoconfianza, la autoestima y la capacidad de afrontamiento resiliente” (p.19). Para la orientación desde una mirada holística esto significa crear las condiciones de acompañamiento, a través de las cuales, el sujeto en formación logre su autorrealización mediante la potenciación de sus competencias, destrezas y habilidades individuales, a las que se le debe fortalecer en un intento por prepararlos para enfrentar situaciones difíciles.

Algunas sugerencias importantes que se deben considerar al momento de ofrecer asesoramiento en orientación a las comunidades y, en particular a la familia son:

1. Enlistar un conjunto de normas sociales que rijan la convivencia, las relaciones grupales y las interacciones en medio de situaciones críticas y complejas como las que atraviesa actualmente la humanidad.
2. Definir funciones, roles y responsabilidades como aspectos a partir de los cuales dirigir el proceder ordenado y disciplinado de cada miembro de la familia.
3. Respetar la individualidad de cada sujeto. Esto permitirá el trato particularizado, que a su vez dará lugar a un acercamiento más estrecho, respetuoso y empático entre padres e hijos. Adicionalmente, esto creará las condiciones para que se aborden las dificultades con apoyo recíproco y sinérgico.
4. Impulsar el descubrimiento y la exploración de las potencialidades propias, como requerimientos para lograr el autoconocimiento y, en consecuencia, el reforzamiento de las dimensiones que requieren mayor disciplina y trabajo sistemático.
5. Enriquecer las condiciones socio-afectivo-emocionales que permitan el crecimiento integral del sujeto, focalizando sobre el desenvolvimiento de sus motivaciones, tendencias positivas, exploración y descubrimiento de destrezas que al volverlas operativas garanticen que cada sujeto sea capaz de gestionar sus problemas y de manejarse de manera adecuada.
6. Promover la apertura a la experiencia. Proceso consistente en vivenciar cada situación como una oportunidad para percibir emociones tanto positivas como negativas, favoreciendo de esta manera la construcción de juicios, la capacidad para elegir y tomar decisiones, así como valorar los significados y aprendizajes derivados de cada crisis experimentada.

En síntesis, es preciso indicar que orientar en momentos cruciales e inciertos para la humanidad, debe considerarse como un modo por excelencia de crear el clima positivo necesario para lograr una vida psíquica saludable, el bienestar social y emocional, en el que el sujeto recupere la confianza real en su capacidad de adaptación para asumir los cambios de una realidad dinámica y cambiante; este desafío requiere integrarse como parte de los planes educativos de la post-pandemia, en la que el foco del asesoramiento responsa a la atención integral, que le permita la sujeto fortalecer su estado de ánimo, su equilibrio emocional y afectivo, así como su capacidad

para asumir de cada situación crítica la oportunidad para aprender y desarrollar nuevas competencias de adaptación y autonomía.

CONCLUSIONES

Las condiciones sanitarias y las medidas de confinamiento social planteadas a nivel global, han motivado la emergencia de situaciones conflictivas en el escenario familiar y, por ende, en el contexto social; en tal sentido, garantizar la calidad de vida y el bienestar integral se ha consolidado como dos dimensiones, en función de las cuales lograr el equilibrio socioemocional y afectivo necesario para fortalecer la convivencia entre padres e hijos y, entre miembros de una misma comunidad. Estas razones se hayan enmarcadas en el radio de acción de la orientación, como el proceso de intervención preventiva capaz de impulsar el logro de estándares de vida y de optimizar las condiciones requeridas para elevar el desarrollo multidimensional del ser humano en tiempos de pandemia.

En consecuencia, orientar para el desenvolvimiento oportuno del individuo en tiempos inciertos como los que atraviesa la sociedad, implica promover el ejercicio de competencias sociales, afectivas y emocionales que permitan la autorregulación, el proceder autónomo y responsable frente a los desafíos emergentes, lo cual supone, crear condiciones de confianza, seguridad y cuidado mutuo; en el que cada miembro de la sociedad así como de la familia asuman el rol activo de actuar, afrontar y gestionar soluciones a los problemas tanto personales como comunes, en un intento por ampliar su capacidad para manejar potenciales situaciones cuyo nivel de impacto psicosocial pudieran alterar el equilibrio funcional de la comunidad en general. Puede afirmarse entonces, que garantizar el bienestar integral y la calidad de vida parte del asesoramiento individual y colectivo, que le permita al sujeto modificar prácticas y hábitos nocivos, por estilos de vida saludables que favorezcan la convivencia positiva; esto supone, la práctica del altruismo, la empatía, la inteligencia emocional y la resiliencia, como factores de protección que dimensionen las posibilidades para influenciar oportunamente en el contexto inmediato, logrando la resolución de los desafíos emergentes. En otras palabras, se trata de fomentar la flexibilidad y la capacidad de adaptación, como condiciones de las que depende la ampliación del repertorio psicológico, de las habilidades sociales y la disposición para responder convenientemente a las exigencias de la denominada nueva normalidad.

Por consiguiente, vivir en sociedad y consolidar familias saludables en las dimensiones física,

social, afectivas y emocional, requiere de esfuerzos conjuntos entre padres e hijos; lo que implica el establecimiento de normas y la definición de límites, hábitos y rutinas que guíen el comportamiento individual y colectivo, así como la autorregulación y el sentido de corresponsabilidad que coadyuven en la configuración de condiciones de convivencia positiva. Esto exige, la integración del diálogo y la comunicación, como estrategias necesarias para fundamentar la asertividad, el equilibrio psicosocial, el manejo de la ansiedad y las tensiones, así como la disposición para negociar y consolidar acuerdos que redunden en el bienestar integral; estos cometidos pueden alcanzar mayor eficacia, si los padres son acompañados en el proceso de alcanzar la consistencia psicológica y la flexibilidad para asumir los cambios como parte del curso normal de la vida, frente a los cuales solo es posible responder desde la inteligencia emocional, la resiliencia y el despliegue de la adaptabilidad.

De lo anterior, se desprende la necesidad de promover el sentido de apertura a experiencias nuevas, como un modo de ayudar a la familia a percibir sentimientos y emociones que requieren ser vivenciadas profunda y particularmente, motivando de esta manera el fortalecimiento de la personalidad, el desarrollo de la tolerancia a la frustración y la autonomía necesaria para perfilar su propio estilo de vida, transformando cada situación en una oportunidad para aportar al desenvolvimiento pleno y funcional tanto de padres como de hijos; esto implica fomentar la autoconfianza, la autodisciplina y la espontaneidad, como requerimientos para dimensionar la creatividad, la innovación así como el sentido del compromiso consigo mismo y con los que integran su círculo familiar-social.

En suma, en tiempos difíciles en los que prima la tensión social, se hace perentorio complementar y fortalecer preventivamente las relaciones entre padres e hijos, ofreciéndoles estrategias y sugerencias que optimicen la interacción positiva, así como el desarrollo de competencias psicosociales y emocionales que garanticen su coherente desenvolvimiento evolutivo, hasta llegar a transformarse en un individuo con el repertorio psicológico requerido para actuar coherente y autónomamente en medio del caos y la incertidumbre con actitud flexible desde la cual operar con responsabilidad personal y social.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- APROME. (2020). *Guía para la convivencia familiar durante la crisis del Covid-19*. Programa Familias, Igualdad y Bienestar Social.

- Bisquerra, R. (2011). *Educación emocional. Propuestas para educadores y familias*. Editorial Desclée de Brouwer.
- Bowlby, J. (2014). *Vínculos afectivos. Formación, desarrollo y práctica*. Tavistock Publications Ltd.
- Calderón, M. (2012). *Aprendiendo sobre las emociones. Manual de educación emocional*. CECC/SICA.
- Durán, A., et al. (2004). *Manual didáctico para la escuela de padres*. Valencia: Fundación para el Estudio, Prevención y Asistencia a las Drogodependencias FEPAD.
- Informe CEPAL-UNESCO. (2020). *La educación en tiempos de pandemia de Covid-19*. Disponible en https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/45904/1/S2000510_es.pdf
- Informe Educación en Tiempos de Pandemia. (2020). *19 propuestas educativas en contexto Covid-19 Recomendaciones pedagógicas para la gestión curricular y la formación ciudadana*. Ediciones Organización Educación 2020.
- Jiménez, C. (2010). *Calidad de vida*. Biblioteca CF+S.
- Jordán, F. (2017). *Psicología. Una introducción a las nociones fundamentales*. Editorial EDUCC.
- Llavona, L y Méndez, F. (2012). *Manual del psicólogo de familia. Un nuevo perfil profesional*. Ediciones Pirámide.
- Maggio, M. (2020). *Prácticas educativas reinventadas: orientar a los docentes en la irrupción de nuevas formas de enseñanza en contextos de emergencia*. UNICEF.
- Musitu, G. (coord.) (2004). *Introducción a la psicología comunitaria*. Editorial UOC.
- Montero, M. (2004). *Introducción a la psicología comunitaria. Desarrollo, conceptos y procesos*. Editorial Paidós.
- Morales, J. (2020a). Oportunidad o Crisis Educativa: Reflexiones desde la Psicología para Enfrentar los Procesos de Enseñanza-Aprendizaje en Tiempos de Covid-19. *Revista Internacional de Educación para la Justicia Social*, 2020, 9(3e).
- Morales, J. (2020b). El rol orientador del docente en contexto comunitario. *Revista Española Orientación y Psicopedagogía*. Vol. 31, nº2, 2º Cuatrimestre, 2020, pp. 29-37.
- Morales, J. (2020c). Un acercamiento multidisciplinario al rol del docente en el contexto comunitario y educativo. *Revista Conocimiento Educativo, Volumen 7*, 39-59.
- Morales, J. (2020d). Educación y desarrollo humano: dimensiones para la elaboración de

- políticas públicas en tiempos de complejidad. *Revista Conrado*, 16(75), 372-383.
- Morales, J. (2021a). Un acercamiento multidisciplinar a las dimensiones del desarrollo humano. *Revista Conocimiento Educativo*, Vol.8, pp.23-57.
- Morales, J. (2021b). Aportaciones de la Orientación frente a la nueva normalidad. Dimensiones de asesoramiento, objetivos y estrategias. *Interamerican Journal of Medicine and Health*, pp.1-11. <https://doi.org/10.31005/iajmh.v3i0.163>
- Morales, J. (2021c). Orientación educativa: propósitos, dimensiones y aportaciones al desarrollo humano integral. *Revista Ciencias Sociales y Educativas*, Vol. XI, Nro.3, pp.27-60.
- Morales, J. (2021d). Aprendizaje en familia, educación emocional y asesoramiento socioafectivo. Requerimientos para garantizar el bienestar del niño en tiempo de pandemia. *InterAm J Med Health* 2021;4:e202101009
- Moreno, J., Cestona, I., y Camarena, P. (2020). *El impacto emocional de la pandemia por COVID-19 Una guía de consejo psicológico*. Programa de Promoción de la Salud Mental.
- Murueta, M., y Guzmán, M. (2009). *Psicología de la familia en los países latinos del siglo XXI*. Amapsi Editorial.
- Nardone, G., Giannotti, E., y Rocchi, R. (2005). *Modelos de familia. Cómo resolver problemas entre padres e hijos*. Herder.
- Rogers, C. (2015). *Libertad y creatividad en la educación*. Editorial Paidós.
- Secretaría de Educación Jalisco. (2012). *Manual de Orientación familiar*. Editorial SEJ.

©2025 por los autores. Este artículo es de acceso abierto y distribuido según los términos y condiciones de la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0) (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>)