

EL PAPEL DE LA FAMILIA EN EL APRENDIZAJE COMPARTIDO DE LA REGULACIÓN EMOCIONAL COMO BIENESTAR SUBJETIVO

Dr. Rubén García Cruz
Dra. Norma Angélica Ortega Andrade
Mtra. Ana María Rivera Guerrero
Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo

Abstract

Learning emotional regulation is a process that involves the recognition, use, understanding and management of own and others emotional states from our historical and cultural experiences in their interaction with others in the world around us and that is justified from the diversity of social problems . The family is the primary system of links or attachments for learning emotional regulation. Authors such as De Castro (1996); Gligo (1996) and Mc Lanhan (1985) among others, recognize the powerful influence of the family in the education of children, affirm the role of parents in the education process. Bisquerra (2003) argues how learning emotional competence is regarded as a basic skill for life, need to be developed through emotional education as a process that seeks to respond to a set of social needs that are not adequately addressed in formal education and that their origins are in the family, on the other hand. Jadue (2003) recognizes that social and emotional competence is the ability to understand, manage and express the emotional aspects of our own lives so that we are able to handle everyday tasks such as learning, interpersonal and social relationships, solving everyday problems and adapting to the complex demands of growth and development. Includes various aspects of both understanding and emotional expression as handling internal emotional experience and expressive behavior. This presents a theoretical reflection of sociocultural factors of the role of family in shared learning emotional regulation as subjective well-being.

Keywords: Role of family, emotional regulation, shared learning, subjective well-being

Resumen

El aprendizaje de la regulación emocional constituye un proceso que involucra el reconocimiento, uso, comprensión y gestión de los propios y de otros estados emocionales a partir de nuestras experiencias histórico culturales, en su interacción con los otros en el mundo que nos rodea y que se justifica a partir de la diversidad de problemáticas sociales. La familia constituye el sistema primario de vínculos o apegos para el aprendizaje de la regulación emocional. Autores como De Castro (1996); Gligo (1996) y Mc Lanhan (1985) entre otros, reconocen la poderosa influencia de la familia en la educación de los hijos, afirman el rol de los padres en el proceso de enseñanza aprendizaje. Bisquerra (2003), argumenta cómo el aprendizaje de la competencia emocional es considerada como una competencia básica para la vida, necesaria de ser desarrollada a través de la educación emocional como proceso que pretende dar respuesta a un conjunto de necesidades sociales, que no quedan suficientemente atendidas en la educación formal y que sus orígenes están en la familia. Por otra parte Jadue (2003) reconoce que la competencia emocional y social es la habilidad para comprender, dirigir y expresar los aspectos emocionales de nuestra propia vida, de tal manera que seamos capaces de manejar las tareas cotidianas como aprender, establecer relaciones interpersonales y sociales, resolver los problemas de cada día y adaptarnos a las complejas demandas del crecimiento y del desarrollo. Incluye varios aspectos, tanto de la comprensión y de la expresión emocional, como del manejo de la experiencia emocional interna y de la conducta expresiva. Este expone una reflexión teórica de algunos factores socioculturales del papel de la familia en el aprendizaje compartido de la regulación emocional como bienestar subjetivo.

Palabras Clave: Roles de la familia, regulación emocional, aprendizaje compartido, bienestar subjetivo

Introducción

En el campo de las ciencias sociales ha sido una constante preocupación el papel de la sociedad y la cultura en la regulación del comportamiento desde distintos aspectos teóricos y metodológicos. Díaz-Loving (2006) afirma que los estudios de Díaz-Guerrero realizados en 1994, son muy valiosos al estudiar la cultura y su impacto en el desarrollo de los individuos, en particular de los mexicanos; uno de sus grandes aportes fue la definición de “sociocultura” entendida como un sistema de premisas culturales que interrelacionadas gobiernan los sentimientos e ideas, jerarquizan las relaciones interpersonales, estipulan los roles que tienen que llevarse a cabo y las reglas para la interacción de los individuos en cada rol.

Afirma que la familia es un intrincado ecosistema humano, más allá de las variables biológicas, que ésta incluye un poderoso ecosistema subjetivo, visualizado por el autor como la forma en que el individuo y los diversos grupos perciben su funcionamiento, del ecosistema objetivo (incluye variables antropológicas, sociales y económicas). Argumenta que el factor más importante para el desarrollo del individuo es precisamente la percepción que tiene de sí mismo, la que tiene el grupo y del ecosistema en su totalidad. El grupo primario por excelencia en el establecimiento de vínculos y aprendizajes compartidos como una comunidad de transmisión de saberes prácticos para la vida, es “la familia”.

Martínez (2001), afirma que para entender las problemáticas del ser humano, es necesario entender a la familia como entidad funcional, como sistema intermediario entre la sociedad y el individuo interactuando con ambos sistemas. Al respecto González (1989) comenta que en la familia el niño forma sus primeros hábitos, intereses y formas de comportamiento, factores que resultan esenciales para su proceso ulterior de desarrollo en marcos institucionales, el cual empieza temprano para muchos niños. Reconoce el papel de la comunicación como vía fundamental para brindarle afecto y desarrollarle nuevas habilidades. Tanto en la cultura mexicana, como en otras culturas, producto del desarrollo histórico que ha tenido la familia, mediado por todos los cambios socioculturales, Palacios y Rodrigo (2000; citados en Covarrubias y Gómez, 2012) destacan los tipos de familia mexicana, dentro de los cuales se encuentran: a) las consensuales (no celebra un contrato civil o religioso); b) monoparentales (con un solo progenitor); c) con hijos adoptados; d) familias con hijos concebidos por modernas técnicas de reproducción; e) donde la madre es la cabeza de la familia; f) con padres participativos; g) menos prolíficas (menor número de hijos); h) monodescendientes (solamente un hijo); i) reconstituidas (después del divorcio); j) con madres solteras; y k) homosexuales. Cualquiera que sea el tipo de familia, en ella se generan proyectos de vida específicos, en el que las emociones tienen lugar entre los diferentes miembros.

El objetivo principal de la familia es facilitar el crecimiento de los hijos preparándoles para poder, con autonomía y seguridad, enfrentarse con el mundo que los rodea (Podall, 2003). La familia cumple una serie de funciones tanto materiales como afectivas, referidas como bienestar material y bienestar subjetivo, entendido este último, como la percepción propia, personal, única, e íntima que el individuo hace sobre su situación física y psíquica, lo cual no necesariamente coincide con la apreciación concreta y objetiva que se genera de la evaluación que desde el exterior se hace de aquellos indicadores de ambas situaciones (Anguas, 2000). Es así que la familia debe proveer lo necesario a cada individuo y así contribuir a su desarrollo y sana adaptación al entorno (Flores y Sánchez-Aragón, 2010).

La educación emocional en la familia, vista con un enfoque de ciclo vital, pretende desarrollar aprendizajes compartidos, donde se genere un proceso consciente educativo que permita desarrollar competencias emocionales en un intercambio de saberes que brinde herramientas regulatorias en el bienestar subjetivo (emocional) de sus miembros. La Familia mirada desde la perspectiva de comunidades prácticas para estos aprendizajes, se ajusta al término aportado por Wenger, McDermott y Zinder (2002), considerado como grupos de personas que comparten una preocupación, un conjunto de problemas o un interés común acerca de un tema, y que profundizan su conocimiento y pericia en esta área a través de una interacción continuada. El objetivo principal de la familia es facilitar el crecimiento de los hijos preparándoles para poder enfrentarse con el mundo que le rodea con autonomía y seguridad; y para lograr éste objetivo la familia dispone de unos años y puede hacerlo mediante las múltiples situaciones que se crean a lo largo de cada día (Quintana, 2003). Para llegar a ser un individuo autónomo, el niño debe adquirir unas habilidades, realizar unos aprendizajes, con un mínimo de riesgo posible, con lo que se hace imprescindible una práctica que le llevará a aprender de la experiencia compartida como único camino posible para conocerse, saberse capaz y adquirir una competencia. Henao y García (2009) afirman que el proceso de socialización brindado por el entorno cercano, especialmente por los padres y madres, posibilita igualmente el desarrollo de habilidades socializadoras y la introyección de posibles respuestas del medio a consecuencia de una respuesta previa emitida por el niño o niña.

A lo largo de la historia del ser humano la familia ha sido el sitio que ha enseñado aprendizajes para la vida que favorecen a la protección de sus miembros para la convivencia en sociedad. La prevalencia y co-ocurrencia de los comportamientos problemáticos como: violencia, depresión, suicidio y consumo de drogas nos hablan que se necesita repensar en formas más coherentes de Educación Emocional para sus miembros.

La familia en el aprendizaje compartido de la regulación emocional

Hoy el tema de la inteligencia emocional muestra una expresión de *Zeitgeist*, una tendencia cultural o intelectual un tanto apasionada, según Bisquerra (2003), que parten desde un enfoque publicitario pragmatista de Goleman hasta corrientes sistematizadas desde la ciencia como, Salovey, Mayer y Caruso (1999), Gross y Thompson (2006) entre otros, sobre todo los estudios que enmarcan su génesis a partir de la evidencias que nos muestran las Neurociencias y nos permite diseñar programas de intervención para las instituciones educativas tales como Familia-Escuela-Comunidad.

La familia es el mejor lugar para que el niño o la niña se sienta querido a partir de afectos y saberes compartidos. Según Jadue (2003) los apegos que

los niños desarrollan con sus padres y hermanos, generalmente, duran toda la vida y sirven como modelos para relacionarse con los compañeros de curso, con sus profesores y otras personas con las que tomarán contacto a lo largo de su desarrollo; también, dentro de la familia el ser humano experimenta sus primeros conflictos sociales. La anterior afirmación puede argumentarse desde diferentes investigaciones sobre el valor de las primeras interacciones de apego (cuidador-hijo) que repercuten en la regulación emocional, provenientes de la filogenia y mediadora en la ontogénesis del desarrollo psicológico de cada sujeto, referida al proceso de evolutivo de formas dependientes (depende del adulto) a formas de expresión independiente o autorreguladas, que están también asociadas al desarrollo emocional.

En estudios analizados por Griffin y Harlow (1966) en las que se aplicaba durante tres meses un aislamiento social total a primates, se pudo observar desbastadores efectos relacionales tales como: retraimiento externo y síntomas de inanición al rechazar la comida de la jaula. Raju (1999) analiza los estudios del etólogo austríaco Lorenz (1989; citado en Repetus y Quezada, 2005), sobre aprendizaje programado o impronta (imprinting) en ánades (patos y gansos), observando que inmediatamente después de su salida del cascarón los pequeños siguen a cualquier objeto en movimiento, tal como si fuera la madre, siempre que dicho objeto sea el primero que observan y no hayan pasado más de 30 horas después del nacimiento, dicho comportamiento es una herramienta de supervivencia de vital ayuda para alcanzar su madurez.

Otro estudio que refiere al papel de la familia en el aprendizaje de la regulación emocional es el realizado por Meaney y colegas (2001) sobre *Neuroscience: In their nurture* (Neurociencia: en su crianza). Dicho experimento fue realizado con ratas muy atentas o poco atentas con sus crías, donde identificaron que existe un período crítico en el que se activan determinados genes que controlan la ansiedad durante el resto de la vida. En los diez primeros días de vida de la cría con una madre (rata) poco atenta (el equivalente a los primeros seis meses de vida humana), el gen nunca se activa y la cría se mostrará ansiosa frente a las nuevas situaciones por el resto de su vida, salvo que se le administre drogas para aliviar esta ansiedad. Estas investigaciones muestran que hay cientos de genes afectados por esta falta de atención y cuidados en el recién nacido, dichos estudios nos permiten encontrar a profundidad las causas de comportamientos co-ocurrentes en la regulación emocional.

La relación cuidador-infante constituye una unidad simbiótica de interacciones complejas y múltiples que de manera positiva induce a procesos de crecimiento y desarrollo más sanos de los niños y niñas, permitiendo armonizar la concepción bio-psico-social del desarrollo desde el seno de familia, donde se entreteje a través de un aprendizaje desarrollador

compartido de las emociones, obteniéndose como resultado un bienestar subjetivo entre sus miembros, expresados en felicidad, estabilidad y orgullo de sus miembros.

Dawson et al (2000) en sus estudios sobre desarrollo temprano de la conducta, psicopatología y sus implicaciones en las relaciones interpersonales, analiza los efectos de dejar a los bebés que lloren cuando están solos, aislados en cunas u otros artefactos, afirmando que:

- Los niños crecen al ser abrazados. Sus cuerpos no se regulan bien cuando son físicamente separados de sus cuidadores.
- Los bebés indican sus necesidades a través de gestos y en ocasiones, si es necesario, llorando. Igual que los adultos buscamos líquido cuando estamos sedientos, los niños buscan lo que necesitan en el momento. Igual que los adultos se calman cuando se satisface su necesidad, así hacen también los niños.
- Existen muchos efectos a largo plazo de la falta de cuidado y la negligencia al atender las necesidades de los bebés.

A partir de éstas investigaciones que nos comprueban la necesidad de interacción entre los cuidadores y sus hijos, podemos afirmar que el aprendizaje de la regulación emocional depende de ciertos roles compartidos en la familia que conscientemente deben generarse como un proceso continuo y estable que promueva aprendizajes para la mejora de la regulación emocional, entedida por Bisquerra (2003) como la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de afrontamiento; capacidad para autogenerarse emociones positivas, etc. Reconoce dicho autor, que la regulación de las emociones probablemente sea el elemento esencial de la educación emocional. Conviene no confundir la regulación (y otros términos afines: control, manejo de las emociones) con la represión.

Por su parte, Henao y García (2009) en relación al conocimiento emocional refieren que, es importante aprender la forma de expresar las diferentes emociones, buscando obtener consecuencias satisfactorias relacionadas con el medio que rodea a la persona y consigo misma. Bisquerra (2003) refiere a los mediadores cognitivos que participan en la competencia de la autorregulación emocional, los cuales son: la tolerancia a la frustración, el manejo de la ira, la capacidad para retrasar gratificaciones, las habilidades de afrontamiento en situaciones de riesgo (inducción al consumo de drogas, violencia, etc.), el desarrollo de la empatía, entre otros. De igual forma, para evaluar la regulación emocional, Henao y García (2009), reconocen a la flexibilidad cognitiva como mediador en el manejo y desarrollo de niveles de interiorización para que dicho proceso alcance conductas adaptativas y ajuste socioemocional.

Por otra parte, estas mismas autoras mencionan que las diversas situaciones vividas por los niños y niñas posibilitan el desarrollo de competencias, que les permiten regular las emociones generadas por éstas; a medida que el niño o niña madura va adquiriendo la habilidad de hacer frente a las exigencias sociales, lo que se vincula no sólo a la capacidad de limitar manifestaciones comportamentales y emotivas diversas, sino además a la posibilidad de establecer otra serie de asociaciones cognitivas nuevas. El niño o niña debe entender el porqué de lo que siente y cuál sería la reacción más adecuada ante esa situación, evaluando la forma más apropiada de enfrentarse a las exigencias externas.

Por tanto, la educación emocional según Bisquerra (2003), es una forma de prevención primaria inespecífica de la que no puede desentenderse la familia, aplicada a múltiples situaciones generadas desde lo social, como la prevención de drogas, estrés, ansiedad, depresión, violencia entre otras. Se ha probado que educar las emociones tiende a disminuir la vulnerabilidad a problemáticas sociales que repercuten psicológicamente, por lo que se propone el desarrollo de competencias básicas para la vida que ayude a maximizar las tendencias constructivas y protectoras para el manejo de las emociones al interior de la familia.

Conclusión

El deber de los padres es crear espacios emocionales en el hogar, que promuevan un aprendizaje compartido, donde se enseñe a vivir bien (bienestar subjetivo), a través de:

- Establecer lazos y vínculos afectivos positivos que le permitan desarrollar una adecuada capacidad de relacionarse bien con los otros.
- Enseñar a solucionar y mediar conflictos de manera práctica.
- Satisfacer sin excesos necesidades físicas y afectivas de los miembros.
- Establecer rutinas emocionales (saludos, abrazos, respeto y aceptación incondicional) que deben cumplirse sistemáticamente entre sus miembros
- Establecer una comunicación reflexiva sobre lo ocurrido en diversos ámbitos interpersonales que les favorezcan a pensar sobre los hechos y cómo afrontarlos.
- Enseñar a identificar emociones y ponerles nombre para hacernos responsables de las mismas en sus aspectos positivos y negativos.
- Identificar la situación, el pensamiento que despierta la situación, el sentimiento que éste genera, y la conducta en que se manifiesta la emoción.

- Trabajar sobre pensamientos negativos y positivos que favorecen a la regulación emocional, identificándolos y reflexionando sobre ellos.

En una época donde el hostigamiento entre iguales, es indispensable enseñarles desde la familia recursos regulatorios para la vida. La familia es donde se cimientan las relaciones sobre el componente emocional de la vida humana, es una dimensión sometida a flujos incontenibles más allá de la razón científica, de la razón formal y técnica.

Es importante destacar que en el campo de las relaciones interpersonales, como en las del ámbito familiar, el lenguaje más importante es el que se expresa mediante los sentimientos; por lo que es fundamental tenerlo presente y no calificar a los sentimientos y a las emociones como buenos o malos, ya que estos no son más que un signo de la sensación agradable o desagradable que pueden mediarse a través de la regulación emocional. Una de las mejores riquezas que podemos dejar a los hijos es un apropiado desarrollo de su inteligencia emocional y adecuados mecanismos de regulación, desde un aprendizaje compartido, otorgando un importante valor al bienestar subjetivo.

References:

- De Castro, J. (1996). El consorcio familia-escuela católica. Seminario Internacional: la realidad familiar: Un desafío educativo en Latinoamérica. PUC, Santiago.
- Gligo, M.E. (1996). La función educadora de la familia. Revista de Pedagogía, 381: 9-12.
- Mc Lanhan (1985) Mc Lanahan, S. (1985). Family structure and the reproduction of poverty. American Journal of Sociology, 90 (4): 873-901.
- Bisquerra, R. (2003) Educación emocional y competencias básicas para la vida. Revista de investigación educativa, 21 (1), 7-43.
- Jadue, G. (2003). Transformaciones familiares en Chile: riesgo creciente para el desarrollo emocional, psicosocial y la educación de los hijos. Estudios Pedagógicos, 29, 115-126.
- Díaz-Loving, R. (2006). Rogelio Díaz Guerrero: Un legado de la creación e investigación psicológica. Revista Mexicana de Psicología, 23 (1), 11-18.
- Martínez, C. (2001). Salud Familiar. La Habana: Ed. Científico-Técnica.
- González, F. y Mitjás, A. (1989). La Personalidad. Su educación y desarrollo. La Habana: Ed. Pueblo y Educación.
- Podall, M. (2003). Paustas educativas en la familia. En J. Ma. Quintana (coord.), Pedagogía Familiar (pp.85-94).Madrid: Narcea.
- Anguas, A. (1997). El significado del bienestar subjetivo. Su valoración en México. Tesis de Maestría en Psicología, México: Facultad de psicología, UNAM.

- Flores, M. Y Sánchez-Aragón, R. (2010). Ontogenia y Filogenia Cultural de la regulación emocional (pp 77-124). En Sánchez-Aragón, R. (Ed.), Regulación emocional. Una travesía de la cultura al desarrollo de las relaciones personales.
- Wenger, E., Mcdermott, R. & Snyder, W. M. (2002). Cultivating Communities of Practice. Boston: Harvard Business School Press.
- Quintana, J. Ma. (2003). Pedagogía Familiar. Madrid: Narcea.
- MAYER, J. D., CARUSO, D. & SALOVEY, P. (1999). “Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence”. *Intelligence*, 27, 267-298.
- Gross, J.J., & Thompson, R.A. (2006). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J.J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford Press.
- Griffin, G. A. & Harlow, H. F. (1996). Effects of three months of total social deprivation on social adjustment and learning in the Rhesus monkey. *Child Development*, 37 (3), 533-547.
- Raju, T (1999). “The Novel Chornicles, *Lancet*.
- Repetur, K. & Quezada, A. (10 de noviembre 2005). Vínculos y desarrollo psicológico: la importancia de las relaciones tempranas. *Revista Digital Universitaria*, 6 (11), 1-15.
- Meaney, M.J. (2001). Maternal care, gene expression, and the transmission of individual differences in stress reactivity across generations. *Annual Review of Neuroscience*, 24, 1161-1192.
- Diagnóstico y Evaluación Psicológica, 2(26), 193-216. Recuperado de http://www.aidep.org/03_ridep/R26/R269.pdf
- Dawson, G., et al (2000). The role of early experience in shaping behavioral and brain development and its implications for social policy. *Development and Psychopathology*, 12(4), 698-712
- Covarrubias, M.A. & Gómez, J. (2012). Transformación y contemporaneidad de la familia: el caso de las familias mexicanas, *Revista Psicología Trujillo (Perú)*, 14 (2), 244-259.
- Henao, G.C. & García, M. (2009). Interacción familiar y desarrollo emocional en niños y niñas. *Revista Latinoamericana Ciencias Sociales de Niñez y Juventud*, 7(2), 785-802. Recuperado de <http://www.umanizales.edu.co/revistacinde/index.html>