

TÍTULO ESPAÑOL (Telepsicología infantil y psicoeducación una mirada desde el bienestar psicológico en una familia en Tunja–Boyacá.)

TÍTULO INGLÉS (Child telepsychology and psychoeducation a look from the psychological well-being in a family in Tunja -Boyacá.)

Autor 1 – Eliana Ximena Parra Torres

Perfil e Institución: Psicóloga egresada -Universidad Nacional Abierta y a Distancia-UNAD

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5036-7423>

Email: elianaparra60@gmail.com

Autor 2 – Hailyn Patricia Sainea Reyes

Perfil e Institución: Estudiante de psicología VII semestre - Universidad Nacional Abierta y a Distancia-UNAD

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9039-8686>

Email: Hailyn.patricia.sainea@gmail.com

Autor 3 – Sulma Yorled Camacho Rodríguez

Perfil e Institución: Estudiante de psicología IX semestre - Universidad Nacional Abierta y a Distancia-UNAD

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4383-9135>

Email: sycamachor14@gmail.com

RESUMEN.

El tiempo de confinamiento y la crisis socio sanitaria mundial han permeado en las familias cambios importantes en sus dinámicas, en especial a aquellas compuestas con niños (as) en la etapa de primera infancia. El rol del psicólogo, nos hace un llamado a la necesidad de contribuir al pilar fundamental de la sociedad y la telepsicología nos brinda la oportunidad por medio de las TICS acompañar a las familias desde la psicoeducación, orientando pautas que favorezcan las dinámicas familiares, facilitando oportunamente la prevención de alteraciones de sueño y ansiedad en los niños(as). Para nuestro caso en una familia monoparental conformada por madre cabeza de familia de 28 años y su hija de 3 años participando en 4 sesiones realizadas en dos meses del presente año residentes de la ciudad de Tunja Boyacá. De resultados principales se destaca la importancia de enfocar desde la disciplina positiva la noción del ser humano como base psicológica en la que sus pensamientos, conductas, emociones, y acciones se orientan hacia una meta determinada, establecida en aspectos como rutina diaria, lazos familiares, seguridad en la niña y actitudes positivas antes de ir a la cama.

Palabras Clave.

Telepsicología infantil; psicoeducación; bienestar psicológico; familia; sueño; ansiedad;

ABSTRACT.

The time of confinement and the global socio-sanitary crisis have permeated families with important changes in their dynamics, especially those composed of children in early childhood. The role of the psychologist calls us to the need to contribute to the fundamental pillar of society and telepsychology offers us the opportunity through ICTs to accompany families from psychoeducation, guiding guidelines that favor family dynamics, facilitating in a timely manner prevention of sleep disturbances and anxiety in children. In our case, in a single-parent family made up of a 28-year-old mother head of the family and her 3-year-old daughter participating in 4 sessions held in two months of this year, residents of the city of Tunja Boyacá. The main results highlight the importance of focusing from the positive discipline the notion of the human being as a psychological basis in which their thoughts, behaviors, emotions, and actions are oriented towards a certain goal, established in aspects such as daily routine, family ties, safety in the child and positive attitudes before going to bed.

Keywords.

Children's telepsychology; psychoeducation; psychological well-being; family; dream; anxiety;

INTRODUCCIÓN.

Este trabajo nace desde el semillero Telepsicología para la niñez y la adolescencia de la Escuela de Ciencias Sociales Artes y Humanidades del programa de psicología de la Universidad Nacional Abierta y a Distancia de la Zona Centro Boyacá Cead Tunja.

La telepsicología entendida como “la prestación de servicios psicológicos mediante las tecnologías de la información y comunicación” (APA, 2013) favorece el acercamiento con la familia participante tomando la disciplina positiva como clave del conocimiento siendo la puerta de entrada a la felicidad para ser personas auténticas, responsables, libres y que reconocen sus limitaciones pero potencian sus recursos.

La disciplina positiva da un valor especial a la prevención, evitando la patología y el malestar psicológico defendiendo el trato respetuoso, la amabilidad y la firmeza, resaltando que entre sus conceptos básicos encontramos que los niños son seres sociales, cuyo objetivo primordial es sentirse tenidos en cuenta, importantes y aceptados en su entorno.

Siendo dinamizadores en la construcción de la telepsicología infantil, entendemos que es una prioridad orientar responsablemente y apoyar de acuerdo a los principios deontológicos del profesional de psicología a las familias, en el logro de mejores pautas y rutinas como estrategias de afrontamiento y prevención en alteraciones del sueño o ansiedad por separación. Lográndose en el transcurso de las sesiones realizadas a través de la telepsicología orientadas en compañía de la madre de familia, facilitando este proceso.

La primera infancia nos lleva a procesos de desarrollo en distintas dimensiones así como escenarios. La familia como base y primer eje de socialización enfrenta nuevos desafíos para permanecer juntos y alternar el cuidado de sus niños(as) con teletrabajo y obligaciones conllevando a la experimentación de diferentes ritmos, roles y estilo de vida para poder brindar una estabilidad, seguridad, cuidados físicos, nutricionales y afectivos que potencien su desarrollo y bienestar psicológico tanto al niño como a su núcleo familiar.

METODOLOGÍA.

Este trabajo es de tipo cualitativo;

Instrumentos utilizados: Entrevista semiestructurada y diario de campo.

Ejecutado durante dos meses en 5 sesiones mediadas por la plataforma Zoom, Whatsapp y Gmail como a continuación se describe:

1 sesión: Acercamiento

Inicialmente se contactó y se invitó a participar a la familia vía telefónica y de la plataforma Zoom explicándole el objetivo de la iniciativa por parte de las semilleristas en el acompañamiento por medio de la telepsicología para la prevención de la alteración del sueño y ansiedad por separación.

2 sesión: Aplicación entrevista

La sesión se ejecutó a través de una videollamada en Zoom con la familia participante, aplicando una entrevista semi estructurada para reconocer información correspondiente a datos sociodemográficos, estructura, dinámica y necesidades del sistema familiar.

3 sesión: Música y Relajación

Previamente concertado con la familia participante se realizó un encuentro asincrónico a través de la plataforma Zoom para integrar

elementos sensoriales y técnicas de respiración que contribuya a mejorar el sueño y disminuir la ansiedad en la niña.

4 sesión: Cuento animado en video

Por medio de un encuentro asincrónico a través de la plataforma Zoom con la familia participante en la sesión se presentó un video animado en el cual mostraban acciones que permiten promover actitudes positivas antes de ir a la cama en la niña.

5 sesión: Pijamada – Abrazatón

Para realizar el cierre de sesiones se utiliza la plataforma Zoom con la familia participante orientando desde la telepsicología una actividad dirigida en donde se enseñan diferentes formas de brindar abrazos que fomentan lazos afectivos y seguridad en la niña.

DISCUSIÓN Y RESULTADOS.

Las sesiones desde la telepsicología en la prevención permiten mayor interacción y comunicación en el sistema familiar, si un niño recibe más afecto por parte de sus padres disminuirán conductas disruptivas y potenciará un desarrollo socio emocional sano en el niño(a).

En efecto la telepsicología permite contemplar en la familia participante los vínculos afectivos y el apego como respuesta a las diferentes interacciones a las que estamos expuestos y las necesidades que suplimos, en la familia participante se logró percibir que existe una consciencia de estar presentes y del afecto, según lo que la madre manifiesta *"Es necesario e importante acompañar tanto a los niños como niñas no solo en su crecimiento sino en todo sus procesos de desarrollo integral para que crezca sano, saludable y en un ambiente adecuado."*

Del mismo modo la madre expresa *"Que a la niña le generan miedo personas desconocidas adultas y las rechaza por medio de una actitud apática y de intranquilidad"*. En relación con Morena, A. (2013) citando a (López, 1993; López y Ortiz, 2008) plantean la "Vinculación y rechazo a los desconocidos"; Se presenta de los 7 a 12 meses, se forma un vínculo afectivo fuerte (seguridad, protección y tranquilidad) a partir de las interacciones que tiene con sus figuras de apego, acá el niño ya llora y se manifiesta cuando están se ausentan.

Mientras no ocurre lo mismo cuando son niños *"Puesto que busca la manera de jugar y compartir con ellos"* identificando la importancia de crear vínculos como la amistad generando seguridad emocional, facilidad para relacionarse, habilidades para la vida y procesos de adaptación.

Otro elemento que menciono la madre durante las sesiones fue *"mi hija tiene horarios establecidos para comer, jugar y dormir, se duerme con facilidad y no se despierta durante la noche a menos de que este enferma"*

Respecto a lo anterior argumentamos, que la rutina familiar y cotidianidad comprendida como sabiduría familiar (Cigoli y Scabini, 2006) que se extiende hacia los rituales o costumbres; "Diversos estudios demuestran que las rutinas normativas intervienen en el ajuste emocional y afectivo del sistema familiar" brindando seguridad y bienestar psicológico propio, por el contrario, cuando no existe una rutina familiar establecida deriva la presencia de eventos problemáticos en el núcleo familiar.

En síntesis, a través de la telepsicología se desarrolló las sesiones con la familia participante, ofreciendo facilidades y adquisición de nuevas habilidades, no obstante durante el proceso se evidencio algunas limitaciones en: tiempo de la familia para la participación, un poco menos de compromiso en horario, y no reemplaza la interacción que nace de un encuentro presencial.

CONCLUSIONES.

Los niños(as) en las primeras etapas exploran y manifiestan afecto y apego hacia sus padres o cuidadores, no obstante esto también depende del modelo de crianza, lo cual años más tarde se ve ejemplificado en su desarrollo, expresiones, interacciones, respuesta a estímulos y en su aspecto socio –emocional.

La disciplina positiva está unificada a la relación que existe entre la vida y la educación, en lo que respecta a las relaciones humanas de los niños(as), con los adultos cuidadores y/o padres quienes deben atender a las necesidades en especial brindando atención, porque desde que nacemos buscamos tener pertenencia , sentirnos significativos, por esto se dice que los padres son los principales educadores, sus hijos tienen que concebir que los cuidan física, emocional y psicológicamente, son la guía, protección y sus principales entrenadores en valores generadores de tranquilidad, confianza, y motivación.

Se evidencio que la niña se sintió a gusto en las actividades realizadas por medio de la telepsicología, manifestándole a su madre "*cuando teníamos otra sesión*", sin embargo se presentó la dificultad del tiempo de la madre de familia debido a su teletrabajo.

BIBLIOGRAFÍA.

- Acero, P., Cabas, K., Caycedo, C., Figueroa, P., Patrick, G & Rudas, M.M
(2020) Telepsicología. Sugerencia para la formación y el desempeño profesional responsable.
- Cigoli, V. y Scabini, E. (2006). Family identity. Ties, symbols, and transitions. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

De la Morena, A. (2013) Desarrollo Afectivo en Psicología del desarrollo y de la educación, España: Larousse - Ediciones Pirámide. Capítulo 5:125 a 146. Recuperado de <http://bibliotecavirtual.unad.edu.co:2077/lib/unadsp/reader.action?docID=11059224&ppg=134>

Migliorini, L., Cardinali, P., & Rania, N. (2011). La cotidianidad de lo familiar y las habilidades de los niños. *Psicoperspectivas*, 10(2), 183-201. Recuperado de <http://clacso.redalyc.org/articulo.oa?id=171018843009>