



Revista

SUAYED Psicología



Foto: Lucrezia Carnelos en unsplash

FAMILIA

EFFECTOS DE LA VIOLENCIA
INTRAFAMILIAR EN EL SIS-
TEMA NERVIOSO.
ES UNA PROBLEMÁTICA QUE
PUEDE TENER CONSECUENCIAS

FAMILIAS LESBOMATERNALES
¿EXISTEN?
LA MATERNIDAD LÉSBICA CONLLEVA UNA
SERIE DE EXPERIENCIAS DIFERENCIADAS

EL IMPACTO DE LAS
PANTALLAS EN LA VIDA
FAMILIAR Y EL BIENESTAR
ESTA EVOLUCIÓN TAMBIÉN HA
TRAÍDO RETOS Y PREOCUPACIONES

Directorio de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala

Dra. María del Coro Arizmendi Arriaga
Directora

Dr. Ignacio Peñalosa Castro
Secretario General Académico

Dr. Luis Ignacio Terrazas Valdés
Secretario de Desarrollo y Relaciones Institucionales

Dra. Claudia Tzasná Hernández Delgado
Secretario de Planeación y Cuerpos Colegiados

C.P. Reina Isabel Ferrer Trujillo
Secretaria Administrativa

Coordinación de Educación a Distancia

Dra. Anabel de la Rosa Gómez
Coordinadora de Educación a Distancia

Mtra. Karen Belén Espinoza Rosal
Jefa del Departamento de Desarrollo Académico

Ing. Juan Carlos Tovar Gómez
Jefe del Departamento de Desarrollo Tecnológico

Mtra. Silvia Toledo de León
Jefa del Departamento de Asuntos Estudiantiles

Mtra. Alejandra Pamela Saldaña Badillo
Jefa de Sección Académica de Proyectos Educativos y Vinculación

Revista SUAyED Psicología

Dra. Anabel de la Rosa Gómez
Directora

Mtra. Alejandra Pamela Saldaña Badillo
Editora

Comité editorial
Lic. Alicia Ivet Flores Elvira
Lic. Edith González Santiago

Edición y Diseño editorial
Carmen Alicia Piña Ortega

D.R. © Universidad Nacional Autónoma de México
Facultad de Estudios Superiores Iztacala
Av. de los Barrios No. 1, Los Reyes Iztacala
C.P. 54090, Tlalnepantla, Edo. de México

Publicación periódica a cargo de la Universidad Nacional Autónoma de México
Facultad de Estudios Superiores Iztacala
Coordinación de Educación a Distancia



Reconocimiento-NoComercial-Compartirigual 4.0 Internacional

Revista SUAyED Psicología es de acceso abierto distribuida bajo los términos de la licencia Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-Compartirigual 4.0 Internacional. Se autoriza la reproducción total o parcial de los textos aquí publicados siempre que se cite la fuente con referencia a la Revista y a sus autores. No se puede usar con fines comerciales y los términos legales de cualquier trabajo derivado deben ser los mismos que se expresan en la presente declaración.

Revista SUAyED Psicología, año 7, No. 2, Agosto 2023, es una publicación semestral editada por la Universidad Nacional Autónoma de México, Ciudad Universitaria, Delegación Coyoacán, C.P. 04510, Ciudad de México, a través de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala, Avenida de los Barrios, Número 1, Col. Los Reyes Iztacala, Tlalnepantla, Estado de México C.P. 54090, Tel. (55) 5623-1344, <https://suayed.iztacala.unam.mx/revista/>, revista.SUAyED@iztacala.unam.mx. Directora responsable: Dra. Anabel de la Rosa Gómez. Reserva de derechos al Uso Exclusivo No. 04-2019-102112453600-203, ISSN: 2683-2860, ambos otorgados por el Instituto Nacional del Derecho de Autor. Responsable de la última actualización de este Número, Coordinación de Educación a Distancia de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala de la Universidad Nacional Autónoma de México, Mtra. Alejandra Pamela Saldaña Badillo, Avenida de los Barrios, Número 1, Col. Los Reyes Iztacala, Tlalnepantla, Estado de México C.P. 54090, fecha de última modificación, 31 de agosto de 2023.

Hablar de la familia es fundamental; la familia es el primer núcleo social en el que nos desarrollamos y por ende, un punto de partida para conocer el mundo. A través de esta emisión buscamos visibilizar diversas perspectivas sobre las familias, así como fenómenos y situaciones que las envuelven.

Desde la infancia hasta la adultez, nuestras experiencias familiares moldean nuestras perspectivas, nuestras relaciones y nuestras identidades. En estas páginas, exploraremos realidades que carecían de un espacio para el análisis y la discusión, identificando el rol del psicólogo y la perspectiva teórica que la fundamenta. Desde las relaciones y vínculos familiares, la violencia, el cuidado de la salud, hasta las identidades y roles, abordaremos una visión reflexiva desde la cual se busca comprender los procesos psicológicos subyacentes, para identificar o mejorar nuestras relaciones familiares, promover un ambiente de apoyo y comprensión mutua, y fortalecer nuestra salud emocional.

Los psicólogos no solo buscan comprender las dinámicas subyacentes en las familias, sino que también ofrecen orientación y apoyo para superar los desafíos que puedan surgir. Desde la terapia familiar hasta la asesoría en la crianza de los hijos, los psicólogos desempeñan un papel crucial en el fortalecimiento de los vínculos familiares y en la promoción de la comunicación saludable.

Comité Editorial

Índice

08



EFFECTOS DE LA VIOLENCIA INTRAFAMILIAR EN EL SISTEMA NERVIOSO

Jorge Alberto Guzmán Cortés, Javier Tadeo Sánchez
Betancourt y Fernando Bolaños Ceballos

...es una problemática que puede tener consecuencias devastadoras para la salud física, emocional y social de quienes la sufren.

13

IMPLICACIONES PSICOLÓGICAS EN LOS FAMILIARES DE PACIENTES CON LESIONES CEREBRALES ADQUIRIDAS

Julieta Moreno Villagómez y Belén Prieto Corona

Los cuidadores pueden tener aumento de estrés y sentirse con pocas herramientas para enfrentarlo; sentirse ansiosos, fatigados, con dificultad para concentrarse, irritabilidad, tensión muscular y problemas de sueño.





18

“VAS A VER CUANDO LLEGUE TU PAPÁ”: REFLEXIONES PARA HOMBRES SOBRE LA VIOLENCIA FAMILIAR

Javier Darío Ríos Castillo

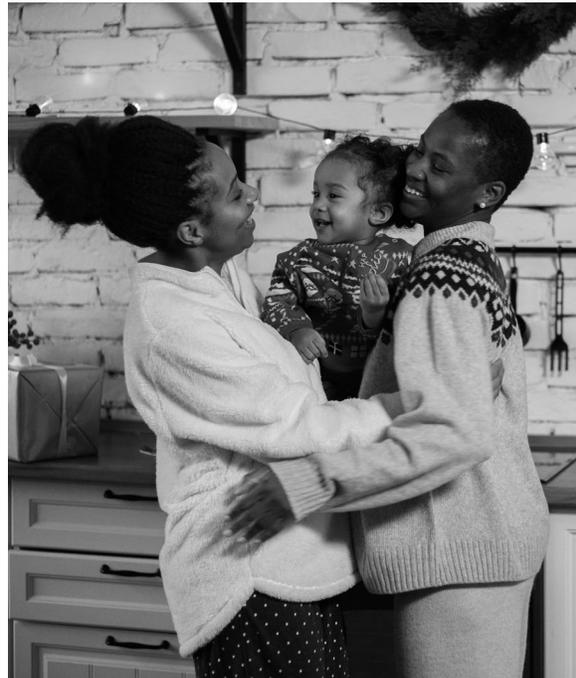
... la autoridad y el poder que conlleva pueden abrir la puerta a un potencial vínculo de afecto y cuidado significativo.

22

FAMILIAS LESBOMATERNALES ¿EXISTEN?

Aura Silva Aragón

Las familias lesbomaterнаles suelen establecer relaciones alejadas del autoritarismo y figuras de poder, con la intención de generar dinámicas respetuosas más cercanas a la horizontalidad, poniendo en el centro los cuidados y el amor mutuo.





27

FAMILIAS RECONSTRUIDAS. LA COMPLEJIDAD EN LA CONSTRUCCIÓN DE NUEVOS VÍNCULOS FAMILIARES

María Guadalupe Muñoz Velázquez

la familia deberá realizar una serie de acciones que favorezcan los cambios, la adaptación a la nueva realidad y, sobre todo, la construcción de vínculos que permitan una adecuada convivencia.

33

EL IMPACTO DE LAS PANTALLAS EN LA VIDA FAMILIAR Y EL BIENESTAR

Lorena Alejandra Flores Plata

Si bien los dispositivos móviles han mejorado significativamente nuestra vida diaria y nuestra capacidad de estar conectados



EFECTOS DE LA VIOLENCIA INTRAFAMILIAR EN EL SISTEMA NERVIOSO

**Jorge Alberto Guzmán Cortés, Javier Tadeo Sánchez
Betancourt y Fernando Bolaños Ceballos**



“...ES UNA PROBLEMÁTICA QUE PUEDE TENER CONSECUENCIAS DEVASTADORAS PARA LA SALUD FÍSICA, EMOCIONAL Y SOCIAL DE QUIENES LA SUFREN.”

La Violencia Intrafamiliar (VI) se refiere a cualquier tipo de abuso o maltrato que ocurre dentro del ámbito familiar, ya sea en relaciones de pareja, entre padres e hijos, entre hermanos u otros miembros del núcleo familiar. Esta forma de violencia puede manifestarse en diferentes modos, como el abuso físico, el abuso emocional o psicológico, el abuso sexual o cualquier comportamiento que cause daño físico y/o emocional a un miembro de la familia.

La VI, es un fenómeno alarmante y perjudicial que afecta a millones de personas en todo el mundo. En México la prevalencia de esta problemática es bastante elevada, por lo que resulta de gran relevancia destacar sus efectos a distintos niveles. El número de denuncias por VI han aumentado en los últimos años, lo que puede indicar una mayor conciencia y disposición de las víctimas para reportar estos casos. Acorde con los datos del Secretariado Ejecutivo del Sistema Nacional de Seguridad Pública en el 2022 se registraron 270, 544 denuncias por violencia familiar (SESNSP, 2022).

Es importante destacar que este fenómeno puede afectar a personas de cualquier género, edad, escolaridad y no se limita a un grupo socioeconómico específico. Además, es una problemática que puede tener consecuencias devastadoras para la salud física, emocional y social de quienes la sufren.

Desde hace algunos años se comenzó a estudiar las secuelas de este fenómeno sobre el Sistema Nervioso (SN). Estos cambios se caracterizan de manera principal por cambios en la producción de hormonas y neurotransmisores que provocan estrés celular. Aunque también existen cambios sobre las redes neuronales y en la anatomía del cerebro. En este sentido, el presente trabajo tiene por objetivo, describir de modo breve algunos de los efectos que esta forma de violencia puede tener sobre el SN.

La VI genera un entorno bastante estresante para las víctimas. El estrés crónico asociado a la exposición continua a situaciones violentas tiene un impacto significativo y se relaciona con la alteración en la producción de hormonas y neurotransmisores entre los que encontramos:

- Serotonina: La serotonina está asociada con el estado de ánimo.
- Dopamina: La dopamina desempeña un papel importante en la regulación de las recompensas, el placer y la motivación.
- Noradrenalina: La noradrenalina está implicada en la respuesta al estrés y en la activación del sistema de alerta del organismo.
- Cortisol: Esta hormona está asociada con la respuesta al estrés.

Como dato adicional, se ha encontrado que un ambiente estresante (como el que se experimenta cuando hay VI), es capaz de debilitar las barreras cerebrales que protegen al SN, lo cual podría alterar la bioquímica del cerebro y también sus funciones.

Acorde con lo antes mencionado, las alteraciones en los niveles de estos neurotransmisores podrían contribuir a la aparición de trastornos como depresión, ansiedad y trastorno de estrés postraumático (Ion et al., 2023). Así como dificultades en la capacidad para experimentar satisfacción, regular las emociones e impulsos, expresión de comportamientos agresivos, hiperactivación del SN, mayor sensibilidad al estrés.

Es importante destacar que la interacción entre los neurotransmisores y la VI es un campo de investigación en desarrollo y que los mecanismos exactos aún no se comprenden en su totalidad. Además, es fundamental considerar que cada individuo puede tener respuestas únicas a la violencia, y que estos procesos son complejos y multifactoriales.

Por otro lado, se han reportado alteraciones en la función de distintas estructuras en el SN a consecuencia de la exposición constante a VI, dentro de las que destacan:

- Circunvolución del cíngulo: Desempeña un papel en el procesamiento de la experiencia emocional consciente.
- Amígdala: Una estructura cerebral fundamental en la respuesta al miedo y la agresión.
- Hipocampo: Esta estructura se encuentra asociada con la memoria y el aprendizaje.
- Núcleo accumbens: Juega un papel importante en el procesamiento de recompensas, motivación y refuerzo de comportamientos.
- Corteza orbitofrontal: Se encarga del control de impulsos, inhibición de respuestas automáticas y toma de decisiones.

En este sentido, las víctimas de VI pueden experimentar dificultades para experimentar emociones positivas y son más propensas a desarrollar dificultades en el control emocional, generando respuestas de miedo exageradas o dificultades para regular las emociones negativas, problemas de atención, disminución de la memoria y una toma de decisiones comprometida (Ahmed et al., 2016; Teicher et al., 2014).

Para finalizar, mencionaremos que en ocasiones la VI puede tener consecuencias directas sobre la estructura cerebral debido a los golpes y traumatismos físicos (Lifshitz et al., 2019). A continuación, se presentan algunas de las posibles repercusiones:

Los golpes en la cabeza pueden provocar un Traumatismo Craneoencefálico (TCE). Dependiendo de la gravedad del TCE, las secuelas pueden variar desde síntomas leves, hasta problemas cognitivos que afectan de modo principal al lóbulo frontal y temporal de la corteza cerebral.

De igual manera, los golpes repetidos en la cabeza, en especial si se producen de forma crónica, pueden tener un impacto negativo en la función cognitiva. Aun cuando estos impactos no tengan la fuerza suficiente para producir una conmoción cerebral (pérdida de conciencia). Las víctimas pueden experimentar dificultades en la atención, la concentración, la memoria, el procesamiento de la información y las funciones ejecutivas. Asimismo, pueden aumentar el riesgo de desarrollar trastornos neuropsiquiátricos y de personalidad.

Es importante destacar que los efectos de los golpes en la VI pueden ser diversos y dependen de varios factores, como la gravedad de los golpes, la frecuencia de la violencia, la edad de la víctima y la atención médica recibida. Cada caso es único y puede requerir una evaluación y tratamiento individualizados por parte de profesionales de la salud especializados en psicología, neuropsicología, neurología entre otras especialidades.

Conclusión

La VI deja profundas secuelas en las víctimas, a distintos niveles. En la actualidad la evidencia científica apunta que a nivel del SN también se producen alteraciones. Los efectos pueden variar en función de la gravedad y la duración de la violencia, así como de factores individuales y de apoyo social. Es fundamental reconocer y comprender estos efectos para abordar de manera adecuada las consecuencias.

La atención y el apoyo profesional son esenciales para ayudar a las víctimas a recuperarse tanto a nivel emocional, como a nivel cognitivo. Asimismo, este tipo de conocimiento puede ser de apoyo dentro de los procesos legales que emprenden las víctimas.

Los esfuerzos deben centrarse en proporcionar entornos seguros, tratamientos terapéuticos y recursos que ayuden a mejorar la salud mental y el bienestar de las personas afectadas por la violencia intrafamiliar. Asimismo, es fundamental promover la conciencia y la prevención de la violencia intrafamiliar para disminuir los índices de este problema y proteger a las generaciones futuras.



Figura 1 RosZie (2022). Pixabay

Referencias

Ahmed-Leitao, F., Spies, G., van den Heuvel, L., & Seedat, S. (2016). Hippocampal and amygdala volumes in adults with posttraumatic stress disorder secondary to childhood abuse or maltreatment: A systematic review. *Psychiatry research. Neuroimaging*, 256, 33–43. <https://doi.org/10.1016/j.psychresns.2016.09.008>

Ion, A., Bîlc, M. I., Pițur, S., Pop, C. F., Szentágotai-Tătar, A., & Miu, A. C. (2023). Childhood maltreatment and emotion regulation in everyday life: an experience sampling study. *Scientific reports*, 13(1), 7214. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-34302-9>

Lifshitz, J., Crabtree-Nelson, S., & Kozlowski, D. A. (2019). Traumatic brain injury in victims of domestic violence. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 28(6), 655-659. <https://doi.org/10.1080/10926771.2019.1644693>

Ménard, C., Hodes, G. E., & Russo, S. J. (2016). Pathogenesis of depression: Insights from human and rodent studies. *Neuroscience*, 321, 138–162. <https://doi.org/10.1016/j.neuroscience.2015.05.053>

Secretariado Ejecutivo del Sistema Nacional de Seguridad Pública [SESNSP] (2022). Información sobre la violencia contra las mujeres. Incidencia delictiva y llamadas de emergencia 9-1-1. <https://www.gob.mx/sesnsp/articulos/informacion-sobre-violencia-contra-las-mujeres-incidencia-delictiva-y-llamadas-de-emergencia-9-1-1-febrero-2019>.

Teicher, M. H., Anderson, C. M., Ohashi, K., & Polcari, A. (2014). Childhood maltreatment: altered network centrality of cingulate, pre-cuneus, temporal pole and insula. *Biological psychiatry*, 76(4), 297–305. <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2013.09.016>

IMPLICACIONES PSICOLÓGICAS EN LOS FAMILIARES DE PACIENTES CON LESIONES CEREBRALES ADQUIRIDAS

Julieta Moreno Villagómez y Belén Prieto Corona



El Sistema Nervioso se encarga del movimiento, la sensación, y funciones complejas como la cognición, la emoción, la conducta y adaptación al entorno (Rosenzweig et al., 2001). El Sistema Nervioso Central se compone de la médula espinal y del cerebro, este último contiene cerca de 100,000 millones de células nerviosas conectadas entre sí y una célula puede recibir conexiones de muchas (Álvarez, 2023). El cerebro se divide en dos hemisferios y cinco lóbulos (frontal, parietal, temporal, occipital e ínsula). Cada hemisferio se encarga de diferentes procesos, pero trabajan en conjunto y se complementan (Cantú-Cervantes et al., 2017).

Con estudios de lesiones y de imagen se sabe que cada lóbulo cerebral se encarga de ciertas funciones, por ejemplo, el occipital de la visión, el parietal de la atención, la aritmética y las habilidades visoespaciales, el frontal de la motricidad, el lenguaje expresivo y de funciones como planear, llegar a metas, solucionar problemas, mantener información en la memoria para dar una respuesta y tener flexibilidad mental (Lezak, 1982), mientras que el temporal se encarga de la memoria, el aprendizaje y la lectura.

En conclusión, la esencia de lo que somos se encuentra en el cerebro, así que una lesión cerebral puede cambiar lo que somos.

Las lesiones cerebrales traumáticas y no traumáticas son las lesiones que provocan mayor discapacidad con consecuencias a largo plazo. Debido a la mejora de la atención médica la mortalidad ha disminuido y los sobrevivientes presentan secuelas neurológicas que necesitarán cuidados crónicos, medicamentos y rehabilitación (Carrillo-Mora, 2014).

Las lesiones cerebrales traumáticas son producto de caídas, lesiones por arma blanca o de fuego, accidentes automovilísticos, accidentes relacionados con deportes, mientras que las no traumáticas son producto de enfermedades como un accidente cerebrovascular, tumores o infecciones en el sistema nervioso central (Goldman et al., 2022).



Algunas de las consecuencias de las lesiones cerebrales pueden ser crisis epilépticas, deficiencias motoras, dificultades de sueño, dolor de cabeza, confusión, mareos, pérdida de los sentidos, trastornos del humor (depresión y ansiedad), alteración en las funciones cognitivas (memoria, atención, lenguaje, lectura, escritura y matemáticas, funciones ejecutivas, velocidad de procesamiento, impulsividad, toma de decisiones, problemas para relacionarse con otros), problemas conductuales (hacer comentarios inapropiados, reír inapropiadamente, conductas sexuales inapropiadas, hablar con groserías, ser agresivos, frustrarse, o no tener iniciativa para realizar sus actividades). A raíz de todos estos cambios, los cuidadores primarios y la familia del paciente con lesión cerebral llegan a presentar problemas emocionales.

El nivel de la carga emocional familiar depende de factores como el rol dentro de la familia, la severidad de las secuelas cognitivas y conductuales del paciente, la dinámica familiar previa a la lesión, factores sociales y económicos (Lezak, 1988).

Los cuidadores pueden tener aumento de estrés y sentirse con pocas herramientas para enfrentarlo; sentirse ansiosos, fatigados, con dificultad para concentrarse, irritabilidad, tensión muscular y problemas de sueño. La depresión es otra reacción habitual, caracterizada por cinco o más síntomas de: depresión, disminución del interés o pérdida de placer en las actividades diarias, pérdida o aumento de peso, insomnio o hipersomnia, agitación o retraso psicomotor, fatiga o pérdida de energía, excesivos sentimientos de inutilidad o culpa, disminución de la capacidad para pensar o concentrarse y pensamientos de muerte recurrentes. Lo que causa deterioro social, laboral y en otras áreas del funcionamiento del individuo (APA, 2014).

Las consecuencias emocionales del cuidador principal se engloban en un término llamado sobrecarga del cuidador que es el nivel de tensión multifacético percibido por el cuidador al hacerse cargo de un familiar o ser querido a lo largo del tiempo. Los factores que propician la sobrecarga del cuidador son recursos financieros insuficientes, cumplir con diversos roles familiares y falta de actividades sociales. Las consecuencias de esta sobrecarga incluyen disminución de la calidad de vida, reducción en la calidad del cuidado que brindan al familiar afectado y deterioro de la salud psicológica y física, pudiendo manifestarse en pérdida de peso, fatiga, problemas de sueño y malestar emocional (Liu et al., 2020).

El impacto familiar de la lesión cerebral se ve influenciado por el rol familiar del paciente, ya que posterior a la lesión hay un cambio de roles. Cuando el paciente es un miembro de la pareja se modifican hábitos y funciones de la familia, ya que la pareja del cónyuge afectado asume la responsabilidad de la familia, si el paciente aportaba económicamente al sustento familiar, la seguridad económica se afecta. Lo anterior, perturba la salud física, emocional, la calidad de vida y la participación social de la pareja no afectada. Cuando uno de los hijos es el paciente, la carga familiar aumenta considerablemente.

Si el hijo era una persona independiente antes de la lesión, los padres asumirán el rol de cuidar a una persona que vuelve a depender de ellos, si los padres son de edad avanzada, esto aumenta la preocupación, ya que puede ser que los padres no puedan proporcionar el cuidado necesario por limitaciones de salud.

Cuando el hijo es menor de edad, hay una mayor capacidad de adaptación de los padres, ya que algunas conductas de dependencia que se llegan a presentar tras una lesión cerebral son comportamientos habituales en los niños, sin embargo, los padres experimentan sentimientos de culpa, depresión e incertidumbre acerca del futuro de su hijo. Cuando es alguno de los padres el que sufre la lesión, los hijos tienen que asumir responsabilidades, experimentan falta de afecto y apoyo de los padres, ya que uno es el que tiene daño cerebral y el otro es el cuidador primario, por lo que tiene menos tiempo y energía para el cuidado de los hijos (Rabassa et al., 2011).

Fomentar el autocuidado del cuidador principal ayuda a no poner en riesgo su bienestar físico y emocional, por ejemplo, se sugiere la organización de las tareas de cuidado entre distintos miembros de la familia, cuidar la calidad y el tiempo de sueño, realizar actividades recreativas y que fomenten la interacción social, cuidar la alimentación, realizar ejercicios de respiración o mindfulness y procurar realizar actividad física. Si el malestar emocional afecta el funcionamiento de la vida diaria se puede buscar apoyo psicológico.

Las lesiones cerebrales producen cambios conductuales y cognitivos en las personas que las sufren, sin embargo, la familia y el cuidador primario experimentan estrés, depresión y ansiedad, que van de la mano con las nuevas responsabilidades y el cambio de roles en la familia. El fomentar el autocuidado del cuidador principal ayudará a disminuir el malestar emocional y mejorar su calidad de vida, esto a su vez repercute en la calidad de atención que le dan al familiar con las secuelas de la lesión cerebral.

Referencias

- Álvarez, J. (2023) Cuántas neuronas tenemos. Revista ¿Cómo ves?. UNAM.
- American Psychiatric Association [APA]. (2014). Manual de diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-5). Editorial Médica Panamericana
- Cantú-Cervantes, D., Lera-Mejía, J. & Baca-Pumarejo, J. (2017) Especialización hemisférica y estudios sobre lateralidad. Revista de Psicología y Ciencias del Comportamiento de la Unidad Académica de Ciencias Jurídicas y Sociales. 8(2).
- Carrillo-Mora, P. (2014) Situación actual del manejo de las lesiones cerebrales adquiridas en adultos y su rehabilitación. Investigación en Discapacidad. 3(4):190-193.
- Goldman, L., Mehmood, E., Khan, A., Jahan, S., Rehman, M., Mehan, S., ..., Vaibhav, K. (2022) Understanding Acquired Brain Injury: A review. Biomedicine. 10:2167.

Lezak, M. (1982) The problem of assessing executive functions. *International Journal of Psychology*, 17: 281-297. <https://doi.org/10.1080/00207598208247445>

Lezak M.D. (1988). Brain damage is a family affair. *Journal of clinical and experimental neuropsychology*, 10(1), 111–123. <https://doi.org/10.1080/01688638808405098>

Liu, Z., Heffernan, C., & Tan, J. (2020). Caregiver burden: A concept analysis. *International Journal of Nursing Sciences*, 7(4), 438–445. <https://doi.org/10.1016/j.ijnss.2020.07.012>

Rabassa, O. B., Plaja, C. J., Testor, C. P., Serrat, M. M., Mirete, J. S., Alegret, I. A., & Castellví, C. M. (2011). La familia en el proceso de rehabilitación neuropsicológica. En O. Bruna, T.

Roig, M. Puyuelo, C. Junqué, & Á. Ruano (Eds.), *Rehabilitación Neuropsicológica* (pp. 395-e61). Elsevier España. <https://doi.org/10.1016/B978-84-458-2066-7.00024-0>

Rosenzweig, M., Leiman, A. & Breedlove S. (2001) *Psicología biológica: Una introducción a la Neurociencia Conductual, Cognitiva y Clínica. Parte 1 Bases Biológicas de la Conducta*. España: Ariel Neurociencia.



“VAS A VER CUANDO LLEGUE TU PAPÁ”: REFLEXIONES PARA HOMBRES SOBRE LA VIOLENCIA FAMILIAR

Javier Darío Ríos Castillo

El papel de los hombres dentro del núcleo familiar conlleva fuertes implicaciones emocionales que pocas veces son habladas y compartidas para aligerar la tensión que provocan. Se espera que el hombre sea el principal proveedor, guía y protector de su familia, al mismo tiempo que conforme una fuerte identidad masculina distinguida por la heterosexualidad, la fuerza física, la dominancia social y el poder económico (Porter, 2016). Esta tarea puede resultar más o menos sencilla según el nivel socioeconómico y la herencia genética lo permitan, pero la gran mayoría de los hombres en México fluctúan en el grado en que cumplen con estos estándares, los cuales son reproducidos insistentemente por los medios de comunicación y los diferentes espacios de socialización. Esta situación dispara una ambivalencia emocional y psicológica entre el “debería ser así” y el “pero no soy así”, que aumenta el nivel de estrés psíquico cuanto más alejado se está de este ideal de hombre (Ceballos & Keijzer, 2020).

Conforme se busca cumplir con estas expectativas de masculinidad (que cabe aclarar: no son creadas por el individuo ni este inicia su búsqueda de manera voluntaria, sino que se le educa para perseguirlas), se induce la idea de que otras personas responderán a la obtención de logros y validarán el avance del varón en esta carrera. Una de las formas en las que se manifiesta esta validación es a través de la obtención de autoridad, entendida como la capacidad de influir en la conducta de otros (Asociación Psicológica Americana, s.f.).

En este sentido, la autoridad en la familia se encuentra históricamente depositada en el “hombre de la casa” por ser quienes generalmente tienen mayor acceso al poder económico y el poder físico, que son dos pilares fundamentales de la autoridad del hombre dentro del espacio familiar. Brindar un espacio de seguridad y certeza a los demás miembros de la familia promueve que se genere un fuerte vínculo que coloca al hombre en un lugar de importancia en la vida de los demás, aún cuando este no lo considere así.

Es decir, la autoridad y el poder que conlleva pueden abrir la puerta a un potencial vínculo de afecto y cuidado significativo. Sin embargo, pocas veces se reconoce este potencial.

Aún hoy en día, los hombres siguen teniendo mayores oportunidades laborales y de remuneración, por lo que se espera que una de sus facultades sea participar en la toma de decisiones de mayor trascendencia en la familia, como decidir, por ejemplo, si un hijo o hija seguirá sus estudios o el lugar donde vivirá la familia. Ser el “hombre de la casa” implica también hacer uso de la autoridad para conducir a la familia en el cumplimiento de otras expectativas sociales; sin embargo, estas pueden ser indeseables para los otros miembros de la familia, por ejemplo, el cumplir con una normalidad heterosexual que se rompe cuando uno de los hijos se reconoce como homosexual.

Cuando los hombres se encuentran frente a una situación que amenaza la autoridad, estos pueden reaccionar de manera violenta con tal de intervenir y decidir sobre la vida de los otros. El objetivo de la violencia es vencer la resistencia y decidir en la vida de otros imponiendo la propia voluntad (Ramírez, 2000).

Puede que en el momento esta intervención se viva como necesaria, sin embargo, conlleva consecuencias a corto, mediano y largo plazo para quien la recibe como para quien la inflige.

Si bien la violencia no es exclusiva de los hombres dentro del espacio familiar, son los masculinos quienes, motivados por la necesidad de obtener de la otra persona la satisfacción de sus necesidades personales, hacen mayor uso de ella. Los hombres esperan que quienes les rodean respondan a partir de que se han cumplido con su "parte" de la relación: se espera de los hijos e hijas respeto, obediencia, gratitud, buena conducta, altas calificaciones en la escuela y orden en sus habitaciones, dado que el padre ha atendido sus necesidades a través del trabajo que le produce desgaste y estrés. El hombre también espera de su pareja cariño, comprensión, atención, aceptación incondicional o tolerancia a los errores, dado que se cumplió con el rol de proveedor y cuidador. El que estas expectativas no se cumplan, activa dentro de los hombres una poderosa señal emocional, más intensa cuanto más se percibe como amenazante a su autoridad y el "deber ser" del ideal de familia.

Esta dinámica puede resultar muy dolorosa, pues implica que la familia adquiere una apariencia de monarquía del pasado: las personas dentro del castillo del señor feudal deben anticipar sus necesidades y evitar a toda costa generarles malestar. En este sentido, el hombre espera que, más que pareja, hijos o padres, disponga de servidumbre que sepa por intuición lo que desea de cada uno de ellos.

Esto es una exageración con fines ilustrativos, que, sin embargo, encierra el sentir de muchos hombres, quienes depositan en otros su estabilidad emocional y el reconocimiento de su labor.

El resultado de este tipo de dinámicas es la insatisfacción familiar: la imposibilidad de atender todas y cada una de las necesidades del monarca desarrolla resentimiento de y hacia los demás miembros de la familia.



No son necesarias las agresiones físicas para generar un ambiente tenso dentro del hogar; ya sea a través de silencio, miradas pesadas, palabras hirientes o subestimar a los demás, la vida emocional de los hombres se vuelve más pesada y solitaria conforme se cree que algún día, con la ayuda de la manera dura y hábil del hombre, su familia será lo que debe ser. Cabe reflexionar sobre el resultado a largo plazo de esperar que los seres queridos del hombre se comporten según sus designios y que, de no hacerlo, busque corregir y exigir su cambio a partir de la violencia.

Es por eso que este texto, si bien busca generar conciencia sobre los efectos de la violencia masculina en la familia, tiene como principal objetivo traer a la mesa la experiencia de los hombres que, en pos de perseguir esta masculinidad dentro y fuera de la familia, generan inadvertidamente un terreno fértil para sentimientos de insatisfacción, soledad y frustración.

Es fundamental entablar diálogos transformadores entre parejas, hermanos y otros hombres que permitan hacerse responsables de la propia vida emocional. Sin embargo, estos intercambios no son sencillos y pocas veces son espontáneos, ya que la incertidumbre, la vulnerabilidad y el temor al juicio o la burla juegan en contra de abrir la experiencia emocional de los masculinos. Es esencial crear espacios seguros donde expresar estos pensamientos y emociones sin miedo a ser juzgados. Los grupos de apoyo para hombres que buscan una vida sin violencia pueden ser un recurso valioso para compartir experiencias y aprender de otros que también enfrentan desafíos similares.

Referencias

Asociación Psicológica Americana (s.f.). Authority. En Diccionario APA de psicología. Recuperado Julio 19, 2023, de <https://dictionary.apa.org/authority>

Ceballos, F. B., & Keijzer, B. D. (2020). Determinación social del malestar psicológico y el estrés en hombres que ejercen violencia familiar en la Ciudad de México. *Salud colectiva*, 16, e2249.

Porter, T. (2016). *Breaking Out of the "Man Box": The Next Generation of Manhood*. Simon and Schuster

Ramírez, A. (2000). *Violencia Masculina en el hogar*. Editorial Pax México

FAMILIAS LESBOMATERNALES

¿EXISTEN?

Aura Silva Aragón

Hablar de lesbianas implica nombrar y visibilizar a mujeres cuya existencia ha sido borrada, ocultada o tergiversada. En los entornos académicos, escolares y laborales, se habla cada vez más sobre las vivencias de las mujeres, sin embargo, las temáticas comúnmente abordadas, están dirigidas hacia mujeres heterosexuales, ignorando las vivencias propias de las lesbianas. Por otro lado, los discursos que se articulan desde la diversidad o la comunidad LGBT, tampoco suelen dar relevancia a las particularidades de las relaciones sexoafectivas que se construyen entre mujeres.

En una ponencia titulada “Vivencia de maternidad en mujeres lesbianas”, las autoras exponen que la maternidad lésbica es vista como una contradicción física y social (Bueno, E. et al., 2016) ya que la definición de mujer, en sí misma lleva implícita la capacidad (se ejerza o no) de gestar y ser madre, no obstante, el sexo entre mujeres no está centrado en la reproducción (ni la anticoncepción) sino en el placer y el gozo.

Inmaculada Mujika (2010) menciona que dicha contradicción deviene de un discurso lesbomisógino y heterosexista que, por un lado, equipara la sexualidad de las mujeres a la obligatoriedad reproductiva y, por otro, niega esta capacidad a las mujeres que no están atrapadas en el régimen heterosexual; incompatibilizando así el ser madre con ser lesbiana. Lo anterior, construye un imaginario en donde pareciera imposible que haya mujeres lesbianas maternando, sin embargo, las hay.

Por eso, este artículo de esta Revista con la temática “Familias”, es una invitación para visibilizar las experiencias que rodean a las mujeres lesbianas que son madres; además de que sean ellas mismas quienes compartan algunas anécdotas¹ que forman parte de su cotidianidad, para así, combatir la invisibilización y tergiversación sobre la existencia lesbiana.

Para comenzar, es necesario nombrar que la maternidad lésbica conlleva una serie de experiencias diferenciadas a las que viven las mujeres heterosexuales. Algunas de estas diferencias son resultado de discriminaciones y negaciones de derechos humanos hacia las lesbianas y sus hijas/os.



Foto de EKATERINA BOLOVTSOVA de Pexels

Agradezco a Rossana, Fernanda, Luna y Michelle por su generosidad convidándome anécdotas sobre su cotidianidad como mujeres lesbianas que maternan.

La legislación en el Estado Mexicano permite que las parejas heterosexuales puedan registrar a sus hijas/os sin la necesidad de haberse casado legalmente, sin embargo, a las madres lesbianas se les exige demostrar que están casadas, para después, iniciar un trámite largo y engorroso que finaliza con el reconocimiento legal de ambas como madres.

En 2014, María y Marlene, madres lesbianas que habitan en Aguascalientes, iniciaron esa larga travesía para registrar a su hijo. El Código Civil en Aguascalientes, como en otros estados, determina que el matrimonio es la unión entre un solo hombre y una sola mujer, por lo que necesitaron una sentencia de amparo que obligara al Registro Civil a materializar su solicitud de matrimonio. A ellas las casó una Jueza un lunes a las 8:00 am, a puerta cerrada y con la restricción de que no podían invitar a nadie.

Después, iniciaron el trámite ante el Registro Civil para registrar a su hijo, negándoles que ambas fueran reconocidas como madres en el acta de nacimiento, ya que sólo una de ellas era “la madre biológica”. Su hijo estuvo 5 años sin acta de nacimiento, vulnerando así todos sus derechos, como a la identidad, la salud y a la educación.



Foto de Jerry Wang en Unsplash

Fue hasta el 2019 cuando la primera sala de la Suprema Corte de Justicia de la Nación concedió el Amparo 852/2017 a María y Marlene, resolviendo que “es posible que el hijo biológico de una mujer pueda ser reconocido voluntariamente en su partida de nacimiento o en acta especial posterior, por otra mujer con quien aquélla conforme una unión familiar [...], tomando como factor determinante para establecer la filiación jurídica la voluntad parental para ejercer la comaternidad”. Lo anterior abrió la posibilidad de que más mujeres que

eligen maternar con otra mujer puedan reconocer a sus hijas/os, sin embargo, este trámite implica tiempo y recursos económicos.

Cuando se habla de hijas/os de mujeres lesbianas, los prejuicios guían la “preocupación” a si a una niña/o le afectará crecer en una familia con dos mamás, sin embargo, lo que tendría que preocuparnos son las implicaciones que tiene en la vida de las/os niñas/os todos los actos discriminatorios que vulneran sus vidas por no tener acceso a los documentos oficiales que las/os reconocen como ciudadanas/os.

Continuando con la visibilización de las particularidades de la maternidad lésbica, es necesario nombrar que otras de las experiencias diferenciadas son resultado del quiebre de estructuras y paradigmas que ocurren cuando las mujeres maternan fuera del régimen heterosexual.

Las familias lesbomaternales suelen establecer relaciones alejadas del autoritarismo y figuras de poder, con la intención de generar dinámicas respetuosas más cercanas a la horizontalidad, poniendo en el centro los cuidados y el amor mutuo. De esta forma, se abren posibilidades de vida que son difíciles de vislumbrar en las familias cuya estructura se adecua a lo socialmente impuesto (la heterosexualidad).

Ahora, quisiera recuperar testimonios de algunas mujeres lesbianas que maternan:

Rossana, narra que la lesbomaternidad se ha vuelto más sencilla gracias a las redes y la colectividad creada entre mujeres en donde ha encontrado mucho gozo, alegría, solidaridad, fuerza, y apoyo en cada una de las mujeres con quienes ha compartido la crianza y que se han interesado genuinamente por crear un vínculo amoroso con la cría.

Fernanda, recuerda sentirse agobiada y preocupada cuando decidió compartirle a su hijo que aquella mujer que iba seguido a casa no era su amiga sino su novia. En ese momento él tenía 5 años y reaccionó con cariño y comprensión. Desde entonces, han ido construyendo una relación de respeto y comprensión en donde a través de diferentes etapas han ido aprendiendo en conjunto de qué se trata la vida.

Luna, relata que sus dos hijos más grandes estuvieron rapeando en los camiones para conseguir dinero e invitar a cenar a sus mamás, no completaron la cantidad necesaria y entonces cambiaron el plan por una cena en casa donde prepararon las hamburguesas con papas fritas más deliciosas que ha probado en su vida. Compartieron el tiempo cenando en familia y conversaron sobre alegrías y recuerdos en común. Ella nombra ese acto como una forma en la que ellos hicieron todo lo posible por retribuir un poquito de todo ese amor y cuidados que ellas les han dado.

Michelle, expresa que es en la convivencia con otras lesbianas, donde ha encontrado alegría ejerciendo la maternidad, ya que en esos espacios sabe que su hija está segura y además puede presenciar y ser partícipe de dinámicas en donde las mujeres se divierten juntas demostrándose amor y cuidados mutuos. Es consciente de que su hija está creciendo sabiendo que si ella así lo desea, puede compartirse con otra mujer, decidir o no maternar y muchas otras posibilidades de vida que ponen en el centro el bienestar e intereses de las mujeres.



Foto de Mikhail Nilov de Pexels

Hasta ahora, ha sido posible enunciar que el término de “familias lesbomaternales” hace referencia a una diversidad de experiencias que son distintas entre sí y también diferenciales en relación a la maternidad ejercida dentro del régimen heterosexual. Algunas lesbianas maternan de forma autónoma, otras maternan en pareja con otra lesbiana y unas están haciéndolo colectivamente junto con otras mujeres. Algunas tuvieron hijas/os cuando estaban atrapadas en el régimen heterosexual que les negaba la posibilidad de enunciarse como lesbianas, otras decidieron adoptar, unas cuantas tuvieron los recursos económicos para acceder a tratamientos de reproducción asistida, y lamentablemente, algunas más maternan como resultado de experiencias de abuso sexual.

Y para concluir con este artículo, quisiera nombrar algunos retos inminentes para las psicólogas de frente a la atención y acompañamiento de familias lesbomaternales:

- Cuestionamiento del régimen heterosexual.
- Reconocimiento de que las dificultades que suceden dentro de las familias lesbomaternales, no tiene que ver directamente con las dos figuras maternas sino con lo que ocurre alrededor de ellas en la sociedad patriarcal.
- Realizar una revisión crítica de las teorías psicológicas para cuestionar la necesidad de la “figura paterna”, sobre todo en este país donde no sólo no está presente en las familias lesbomaternales, sino en una gran cantidad de familias donde los hombres han decidido no hacerse responsables.
- Cuestionar las formas autoritarias y opresivas en la crianza y educación de hijas/os.

Referencias

Amparo en revisión 852/2017. Primera Sala de la Suprema Corte de Justicia de la Nación [Reseña Argumentativa].

https://www.scjn.gob.mx/sites/default/files/resenias_argumentativas/documento/2019-08/res-NLPH-0852-17.pdf

Bueno, E., Buil, B., Huéllamo C., Muñoz N., Orofino L. y Sánchez N. (2016, 26-28 mayo). Vivencia de la maternidad en mujeres lesbianas [Ponencia]. XV Congreso Federación de Asociaciones de Matronas de España, Madrid, España. <https://www.codem.es/ponencias/vivencia-de-maternidad-en-mujeres-lesbianas-3>

Mujika, I. (2010). La maternidad en las mujeres lesbianas. Centro de Estudios y Documentación para las libertades sexuales ALDARTE. Bilbao, España. <https://www.aldarte.org/comun/imagenes/documentos/matercast.pdf>

VV. AA. [Coleta – Colectivo Lésbico Tapatío] (22 de mayo 2021). Conversatorio: Experiencias de maternidades lésbicas [Video]. Facebook. <https://www.facebook.com/ColetaGDL/videos/1187465648380427>

VV. AA. [Lenchilada – Colectiva Lesbofeminista] (8 de mayo de 2021). Lesbomaternar. Experiencias de crianza, cuidados y resistencia [Video]. Facebook. <https://www.facebook.com/100057049916284/videos/766648050909281>

VV. AA. [México igualitario] (23 de noviembre de 2020). Lunes de derribar las barreras: reconocimiento lesbomaternal [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=3TPrBVeP8Mg>

FAMILIAS RECONSTRUIDAS. LA COMPLEJIDAD EN LA CONSTRUCCIÓN DE NUEVOS VÍNCULOS FAMILIARES

María Guadalupe Muñoz Velázquez



Foto de Yan Krukau en Pexels

En las últimas décadas han ocurrido profundos cambios sociales, teniendo un impacto en una de las estructuras más significativas de la sociedad: la familia, viendo modificada su forma y estructura. Así, el modelo prevaleciente -familia nuclear conformada por el padre, la madre e hijos/as- está sufriendo una disminución y, por el contrario, se ha dado un incremento progresivo de estructuras familiares diferentes como las familias reconstituidas.

Este tipo de familias generalmente se conforma a partir de la viudez, la separación o el divorcio y su peculiaridad es que uno o ambos miembros tienen hijas/os de una relación anterior. Como resultado, la familia deberá construir nuevos vínculos que serán fundamentales para el funcionamiento adecuado de la familia reconstituida.

No obstante, la complejidad de la nueva estructura familiar, así como la dificultad para equilibrar el rol de padres y el rol de pareja, en muchos casos genera que la relación de pareja se disuelva en poco tiempo, entonces la tarea será construir un vínculo matrimonial seguro y así reducir la posibilidad de divorcio o separación. Por consiguiente, la familia deberá realizar una serie de acciones que favorezcan los cambios, la adaptación a la nueva realidad y, sobre todo, la construcción de vínculos que permitan una adecuada convivencia.

Definición y estadios.

A pesar de que las familias reconstituidas son cada vez más frecuentes, no hay un acuerdo unánime con respecto al nombre. En lo que respecta a la definición, la más completa sería toda aquella formada por una pareja en la que al menos uno de los dos tiene un hijo o hija de una relación anterior, convivan este o estos de manera permanente con ellos, o tengan o no hijos/as en común (Guillón, s.f.). De acuerdo con Papernow (1994, como citado en Valdés, 2007), estas familias atraviesan por los siguientes estadios:

1. Estadio temprano. Se reconoce la fantasía y la inmersión, la pareja es optimista de la nueva familia; sin embargo, hay conflictos y tensión constante. Se empieza a tomar consciencia de los conflictos existentes y de la necesidad de hacer cambios.
2. Estadios intermedios. Se identifica la movilización y la acción, hay una serie de negociaciones para tratar de conformar un conjunto de reglas aceptables para el nuevo sistema familiar.
3. Estadio final. Se presenta el contacto y la solución, los acuerdos y normas permiten que la familia funcione como una unidad, logrando cooperación y estabilidad.

Tipos de familias reconstituidas.

Dentro de las familias reconstituidas se pueden considerar diferentes tipos:

1. Él divorciado (o viudo) sin hijos; ella divorciada o viuda sin hijos.
2. Él soltero; ella (divorciada) con hijos.
3. Ella soltera; él (divorciado o viudo) con hijos.
4. Él y ella (divorciados) con la custodia de los hijos, este es el modelo familiar más complejo.

Diferencias entre familias originales y las familias reconstituidas.

Gómez y Weisz (2012) mencionan algunas diferencias estructurales entre una familia original y una familia reconstituida:

Familia original	Familia reconstituida
Se inicia con una pareja que va a procrear hijos en común.	Se inicia con una pareja y con hijos/as que nacieron en otra familia.
La educación de los/as hijos/as se limita exclusivamente a los padres.	Las nuevas parejas también tienen participación en la educación de los/as hijos/as.
Existen vínculos de consanguinidad y de alianza (padres-hijos), (esposo-esposa).	No hay este tipo de vínculos.
Los miembros de la pareja deben desprenderse de sus familias de origen.	Los miembros de la familia deben desprenderse de su familia de origen, de la pareja, de la familia política y de los amigos.
Los/as hijos/as crecen aceptando a sus padres.	Los/as hijos/as pueden comparar dos tipos de padres.
Hay una adaptación a las familias políticas.	Tiene que haber una adaptación a mayor número de miembros en las familias políticas.
Suele haber conflictos sobre la educación de los hijos, por dinero, salud o vivienda.	Los conflictos se multiplican.

Crisis en las familias reconstituidas.

Las familias reconstituidas suelen presentar más crisis debido a los cambios que tienen que enfrentar en un corto periodo de tiempo. Los aspectos que pueden desencadenarlas son las siguientes:

1. Intromisión de cónyuges anteriores. A través de los/as hijos/as se puede obstaculizar el nuevo matrimonio de la expareja.
2. Amenazas de continuar la relación marital. El miedo a la ruptura o las amenazas de abandono son más frecuentes.
3. Problemas por cuestiones de dinero. Las cuestiones económicas pueden llegar a ser muy complejas.
4. Entrada y salida de los/as hijos/as. Los/as hijos/as viven en dos hogares porque no logran encontrar un espacio dentro de la familia.
5. Diferente autoridad. Las reglas que ejercen los/as hijos/as de distintos matrimonios pueden diferir mucho entre sí.
6. *Intervención de los hijos en el nuevo matrimonio.* La dificultad de aceptar a la nueva pareja conlleva a que los/as hijos/as hagan todo por separar a la pareja.
7. *Celos parentales por la alianza con los hijos.* Si los/as hijos/as logran tener una amistad con el padrastro o madrastra, el progenitor ausente podría sentirse amenazado o traicionado.

Acciones claves en la construcción de nuevos vínculos.

La familia reconstituida deberá construir vínculos sólidos y que brinden seguridad, lo cual constituye la base para negociar los acuerdos sobre la participación de cada uno en los diferentes aspectos de la convivencia familiar.

Las siguientes acciones se consideran útiles en la construcción de los nuevos vínculos:

- Haber resuelto la situación previa (emocional, económica o legalmente).
- Aceptar que la relación de pareja y la relación con los/as hijos/as son diferentes e incomparables.
- Evitar actuar como una familia “original”.
- Comprender que la aceptación hacia la pareja o hacia los/as hijos/as no es inmediata.
- Ayudar a los/as niños/as a expresar sus emociones.
- Construir una sólida relación de pareja.

- Cada miembro de la pareja deberá pasar tiempo con sus hijos/as, así como con sus hijastros/as.
- Cuidar y atender la relación de pareja.
- Construir un vínculo antes de asumir un rol disciplinario.
- Llegar a acuerdos sobre el dinero.
- Permitir que los hijos convivan en ambos hogares.
- Promover la negociación, la tolerancia y la flexibilidad.



Construir una nueva familia es un deseo legítimo para aquellas personas que han pasado por la experiencia de la disolución de la familia original. Cuando la nueva pareja decide vivir bajo el mismo techo y reunir a sus hijos/as surgirán las dificultades derivadas de la convivencia familiar. En medio de este escenario la pregunta que surge es ¿cuál es la solución?, la respuesta es que no hay una solución sino un conjunto de acciones que son esenciales para construir los nuevos vínculos que faciliten la convivencia familiar, utilizando los recursos de la empatía, el respeto por las diferencias, la reflexión y la flexibilidad.

Referencias

Gómez, E., Weisz, T. (2012). *Nuevas parejas. Nuevas familias. Cómo crear una familia reconstruida y no morir en el intento*. Morgana.

Guillón, G. (s.f.). *Guía de intervención con familias reconstituidas desde una perspectiva de género*. UNAF. <https://unaf.org/publicaciones/guia-de-intervencion-con-familias-reconstituidas-desde-una-perspectiva-de-genero/>

Pittman, F. (1990). *Momentos decisivos. Tratamiento de familias en situaciones de crisis*. Paidós.

Valdés, A. (2007). *Familia y desarrollo. Intervenciones en terapia familiar*. Manual Moderno.

EL IMPACTO DE LAS PANTALLAS EN LA VIDA FAMILIAR Y EL BIENESTAR

Lorena Alejandra Flores Plata

Desde los primeros días de la televisión en el siglo XX hasta los dispositivos tecnológicos y las redes sociales, hemos sido testigos de una revolución tecnológica que ha transformado la forma en que vivimos, trabajamos y nos relacionamos e incluso la manera en la que descansamos. Sin embargo, esta evolución también ha traído retos y preocupaciones sobre su impacto en el bienestar individual y las dinámicas sociales tales como la vida familiar.



Los dispositivos portátiles nos ofrecen acceso instantáneo a una a°mplísima cantidad de información, comunicación y entretenimiento, nos mantienen conectados con seres queridos o personas que no conocíamos previamente, en cualquier parte del mundo, nos permiten acceder a una amplia gama de aplicaciones y servicios. Los dispositivos tecnológicos se han convertido en una herramienta esencial en nuestra vida cotidiana.

Es cada vez más común llegar a algún lugar en donde las personas estén reunidas y que todas estén frente a un *Smartphone*, entonces ¿habrá que acostumbrarnos o preocuparnos? No hay una única respuesta o una respuesta correcta, sin embargo, si bien los dispositivos móviles han revolucionado nuestra vida cotidiana y nos han proporcionado un sinnúmero de ventajas, también es importante examinar los posibles efectos negativos que pueden tener en nuestras relaciones y en la dinámica familiar, sobre todo pensar en posibilidades de una adaptación pensando en el bienestar individual y grupal.

Uno de los principales retos que enfrentamos con la proliferación de equipos móviles es la manera en la que nos relacionamos con las personas que convivimos físicamente. Aunque estas herramientas tecnológicas nos mantienen en contacto con personas a través de llamadas, mensajes y redes sociales, a veces pueden llevarnos a una desconexión real cuando nos fusionamos en nuestras pantallas durante las interacciones cara a cara. En lugar de conversar y compartir experiencias, es común ver a personas mirando fijamente sus teléfonos en lugar de involucrarse activamente en el momento presente.

Los cambios en las interacciones pueden afectar negativamente las relaciones familiares cuando no regulamos su uso. Los momentos compartidos solían ser una oportunidad para conversar y fortalecer los lazos familiares, sin embargo, con la presencia constante de los dispositivos estos momentos se pueden disminuir por la distracción tecnológica, lo que puede reducir la calidad de la comunicación y la conexión emocional entre los miembros de la familia.

Encontrar un equilibrio saludable en el uso de los dispositivos móviles se vuelve esencial para mantener una dinámica familiar armoniosa. Establecer límites para el tiempo de pantalla, especialmente durante las actividades familiares, puede fomentar una mayor interacción y comunicación entre los miembros de la familia. Además, practicar la empatía y la comprensión entre padres e hijos sobre las necesidades y preocupaciones de cada uno en relación con la tecnología puede ayudar a resolver conflictos y encontrar soluciones que beneficien a todos.

El uso excesivo de las pantallas también ha desencadenado inquietudes en cuanto a su influencia en el bienestar individual y en las relaciones familiares. El tiempo excesivo dedicado a las redes sociales pueden afectar negativamente nuestra salud mental y emocional, provocando sentimientos de aislamiento, ansiedad y estrés. La constante distracción que proporcionan los dispositivos puede afectar la calidad del tiempo que pasamos con nuestros seres queridos, afectando la comunicación cara a cara y disminuyendo la cohesión familiar.

La presencia de pantallas ha alterado nuestras rutinas y de manera más específica los patrones de sueño debido a la exposición a la luz azul que afecta la producción de melatonina, lo que puede conducir a trastornos del sueño y afectar nuestro descanso. En el ámbito familiar el acceso ilimitado a contenido puede dificultar el control de los padres sobre lo que ven sus hijas e hijos y afectar la participación en actividades familiares y sobre todo poner en riesgo a las infancias.

Es importante prestar atención a cómo interactuamos con nuestros seres queridos durante las reuniones familiares o en momentos importantes también puede ayudarnos a identificar si el uso de las pantallas está afectando nuestras relaciones familiares. Si notamos que la comunicación cara a cara se ve interrumpida o si nos sentimos desconectados emocionalmente de nuestros seres queridos debido al uso excesivo de dispositivos móviles, es hora de reflexionar sobre cómo estamos equilibrando nuestra vida digital y presencial.

Asimismo, buscar alternativas saludables para el entretenimiento y la comunicación puede ser beneficioso para reducir la dependencia de los dispositivos móviles. Participar en actividades al aire libre, practicar pasatiempos, realizar ejercicio físico o simplemente conversar cara a cara con nuestros seres queridos puede fortalecer los lazos familiares y mejorar nuestro bienestar emocional.

Si bien los dispositivos móviles han mejorado significativamente nuestra vida diaria y nuestra capacidad de estar conectados, también es esencial abordar los desafíos y preocupaciones asociadas con su uso excesivo y su impacto en el bienestar individual y la vida familiar. Encontrar un equilibrio saludable en el uso de la tecnología y promover interacciones significativas fuera de las pantallas son aspectos clave para maximizar los beneficios de esta revolución tecnológica sin comprometer nuestra salud y relaciones personales.



Foto de Priscilla Du Preez en Unsplash

