

Estrategias de afrontamiento de regulación emocional que desarrollan las familias de los niños y las niñas con enfermedades crónicas.

Edna Leandra Aguirre Peña

Tesis de Maestría como requisito para optar al título de Magister en Educación y Desarrollo Humano

Asesora
Ligia Inés García Castro

Universidad de Manizales
Facultad ciencias sociales y humanas
2021

Resumen

Las enfermedades crónicas refiriéndose a esta investigación podría ser un factor estresante, y de desequilibrio para el paciente y para la familia, según Quesada Conde et al. (2014) las enfermedades alteran la vida del paciente como las de todas las personas que hacen parte de sus sistema, generando una necesidad de adaptación en relación a ese factor, enfrentar esa situación, pone en desafío y en reestructuración el contexto familiar, propiciando un espacio más vulnerable y doloroso cuando se trata de una enfermedad, además potenciando problemas existentes en la familia.

Las estrategias de afrontamiento que se evidencian en las intervenciones se resaltan en el apoyo familiar como una red fundamental para el proceso, en esta se gesta el cambio de roles y de responsabilidades dentro del hogar que modifican la vida familiar, el apoyo económico es otro factor en el cual se proyectan las familias a ser acompañadas desde entidades comunitarias como una red de ayuda para suplir las diferentes necesidades del hogar y mucho más en poblaciones vulnerables.

Es de considerar que para las familias enfrentar una situación en relación a uno de los miembros de la familia con un diagnóstico de enfermedad crónica, provoca cambios emocionales que generan un gran impacto en todo el sistema familiar, es un compromiso y responsabilidad para la familia dar paso para continuar en los procesos que surgen de la enfermedad, por lo que las habilidades de afrontamiento y la regulación emocional empiezan a ser importantes.

La religión y la perspectiva espiritual también pueden ser un factor para generar estrategias de afrontamiento, son espacios para fijar la esperanza como un recurso que les permite continuar con mayor fuerza la situación. Puede decirse que las estrategias de afrontamiento están sujetas desde el uso de sus recursos internos y externos para dar respuesta a la situación estresante, la experiencia emocional aporta al equilibrio emocional y al empoderamiento de dichas situaciones.

Palabras Clave: Enfermedad crónica infantil, estrategias de afrontamiento, cuidador familia, impacto emocional.

Abstract

Chronic diseases referring to this research could be a stressful factor, and of imbalance for the patient and for the family, according to Quesada Conde et al. (2014) diseases alter the patient's life as those of all the people who are part of their system, generating a need for adaptation in relation to that factor, facing that situation, puts in challenge and restructuring the family context, propitiating a more vulnerable and painful space when it comes to an illness, also enhancing existing problems in the family.

The coping strategies that are evidenced in the interventions are highlighted in the family support as a fundamental network for the process, in which the change of roles and responsibilities within the home that modify family life is gestated, the economic support is another factor in which families are projected to be accompanied from community entities as a network of help to supply the different needs of the home and much more in vulnerable populations.

It is important to consider that for families facing a situation in relation to one of the family members with a diagnosis of chronic disease, causes emotional changes that generate a great impact on the entire family system, it is a commitment and responsibility for the family to give way to continue in the processes that arise from the disease, so coping skills and emotional regulation begin to be important.

Religion and spiritual perspective can also be a factor to generate coping strategies, they are spaces to fix hope as a resource that allows them to continue with greater strength the situation. It can be said that coping strategies are subject to the use of internal and external resources to respond to the stressful situation, the emotional experience contributes to emotional balance and empowerment of such situations.

Key words: Chronic childhood illness, coping strategies, family caregiver, emotional impact.

Contenido

Presentación.....	6
Problema de Investigación.....	8
Planteamiento del problema.....	8
Justificación.....	10
Formulación del problema.....	13
Pregunta de la investigación y sus preguntas derivadas.....	13
Categorías o variables de la investigación.....	13
Objetivos.....	14
<i>Objetivo general</i>	14
<i>Objetivos específicos</i>	14
Antecedentes y Marco Teórico.....	15
Estrategias de afrontamiento y regulación emocional.....	15
Estrategias de afrontamiento.....	17
Regulación emocional.....	21
Metodología.....	27
Tipo y Diseño de Investigación.....	27
Unidad de análisis y unidad de trabajo.....	27
Técnicas e Instrumentos de recolección de información.....	28
Procedimiento.....	29
<i>Talleres orientados a la categoría de regulación emocional</i>	29
<i>Talleres orientados a estrategias de afrontamiento</i>	29
Resultados, Análisis y Discusión.....	31
Estrategias de afrontamiento.....	32
Taller 2.....	35
Taller 3.....	36

Taller 4.....	37
Regulación emocional.....	38
Conclusiones	44
Referencias.....	47
Bibliografía recomendada	53
Anexos.....	54

Presentación

Esta propuesta de investigación se trabajó en la Fundación Nacional de Trasplantados con sede en la ciudad de Medellín, con las familias de los niños y las niñas en proceso de espera o trasplante de órgano. Las situaciones de los procesos de las enfermedades crónicas no son fáciles, ya que se deben acoger a unos cuidados especiales, procesos de recuperaciones lentos, que no incluyen acompañamientos de apoyo psicológicos por parte de las entidades de salud al núcleo familiar o cuidadores, ya que no cuentan con programas de educación en salud emocional para enfrentar cada desafío con el que conviven diariamente, en esta propuesta la familia o cuidadores quienes hacen parte de ese primer vínculo afectivo del niño y la niña son quienes orientan a la aceptación de la enfermedad, la acogida de las recomendaciones, y al reconocimiento de las emociones que surgen del proceso, por lo que les permite descubrir sus sentimientos y reacción frente a los casos de la enfermedad, por eso serán los padres o cuidadores quienes podrán desplegar sus estrategias y enriquecer la comprensión de estas en su situación actual para la respuesta a los objetivos planteados.

Al reflexionar sobre el proceso que se llevan en las familias con sus hijos surge la pregunta de investigación en la que se plantea; ¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento que despliegan las familias de los niños y niñas con enfermedades crónicas a partir de un caso de estudio múltiple? Para ellos se pretende, comprender las estrategias de afrontamiento de regulación emocional que despliegan las familias, identificando la manifestación de las habilidades y estableciendo si existe relación entre la regulación emocional y las estrategias de afrontamiento desde las posibilidades que ofrece el programa de educación emocional con las familias de los niños y las niñas con enfermedades crónicas

Las categorías del estudio son: regulación emocional y estrategias de afrontamiento. La técnica de indagación que se utilizó fue la encuesta e interpretación de los datos, se efectuó mediante el método de la teoría fundamentada. Se plantearon talleres de intervención para identificar estrategias de afrontamiento más significativas para las familias, en este espacio se logró las narraciones de los participantes en el desarrollo de cada temática, reflexiones personales y grupales en torno a las experiencias de vida con cada uno los casos, en los que se trabajó regulación emocional y estrategias de afrontamiento.

Es una investigación cualitativa con un diseño de estudio de caso múltiple, se trabajó en total con 9 cuidadores que participaron en los encuentros propuestos para un lapso de 1 taller

cada mes con una duración del encuentro de 2 horas, en los que se les propuso a los cuidadores 4 talleres de intervención.

Problema de Investigación

Planteamiento del problema

Los procesos educativos que permean el desarrollo del individuo desde componentes psicosociales y emocionales, lo anterior los conduce a enfrentar diversas situaciones que exigen una adaptabilidad constante dando respuesta a esos procesos cambiantes, algunos podrán avanzar en los cambios repentinos que se generan en cada una de las dimensiones del ser, algunos quedan en el proceso de avanzar pero puede ser más complejo por la capacidad de generar los recursos necesarios para establecerse nuevamente en el entorno variable, un impulso del individuo a esas adaptaciones está enfocado en las emociones, Goleman (2006) propone:

Todas las emociones son, en esencia, impulsos que nos llevan a actuar, programas de reacción automática con los que nos ha dotado la evolución. La misma raíz etimológica de la palabra emoción proviene del verbo latino mover (que significa “moverse”) más el prefijo “e”, significado algo así como “movimiento hacia” y sugiriendo, de ese modo, que en toda emoción hay implícita una tendencia a la acción. (p.11)

Es decir que toda emoción genera una acción, sean emociones en los individuos o animales, es una respuesta que incita a actuar.

Es esa acción con la que el individuo responde emocionalmente a las dificultades o experiencias que vive en su contexto, social, psicológico y biológico, llevando a una respuesta automática a esos sentimientos, según Goleman (2006) cada emoción nos inclina a una acción, que nos dirige a situaciones que pudieron ser resueltas en el pasado frente a los diferentes desafíos y que ese bagaje emocional donde se somete la existencia humana será el valor de supervivencia de unas emociones que han logrado integrarse en el sistema nervioso en tendencias innatas y automáticas de nuestro corazón y podemos controlar de alguna manera las respuestas emocionales en diferentes circunstancias de la vida.

Para Bisquerra Alzina (2003), las emociones producen información sensorial que llega a los centros emocionales del cerebro generando una respuesta neurofisiológica y es allí donde el neocórtex interpreta la información, el estado del organismo estará caracterizado por una excitación, que se dispone a brindar una respuesta organizada, sea este un acontecimiento interno o externo.

Reconociendo en ese sentido la importancia de la respuesta emocional a nuestros desafíos de la existencia humana, se hace necesario pensar en la regulación emocional, Según Bisquerra Alzina (2013); será la capacidad de manejar apropiadamente las emociones, y se puede tomar conciencia entre emoción, cognición y comportamiento, esto implica tener buenas estrategias de afrontamiento y autogenerar emociones positivas.

Estas definiciones permiten llegar a la reflexión en relación a la situación que enfrenta la población objeto de estudio, las familias cuidadoras de los niños y las niñas con enfermedades crónicas. Ortega Navas (2010) plantea:

Las investigaciones sobre la relación entre las emociones y la salud han ido en aumento a partir de la última década del siglo pasado (Reeve, 1995; Ryff y Singer, 1998; Fredrickson y Branigan, 2000; Fernández-Abascal, 2003; Fredrickson, 2003; Carpena, 2008), entre otros). Cada día los estudios apoyan con más fuerza la afirmación que sostiene que las emociones y nuestro organismo se relacionan e interactúan entre sí desencadenando reacciones químicas que pueden alterar la respuesta inmunitaria y el funcionamiento de los diferentes órganos y sistemas de nuestro cuerpo a nivel físico y mental (p.466).

Este soporte teórico permite pensar en los niños y las niñas con enfermedades crónicas en el que las emociones pueden llegar a ser un factor importante para la recuperación, los estados emocionales pueden tener repercusiones en el desarrollo de la enfermedad, pero quienes acompañan este proceso evolutivo de la enfermedad también son las familias o cuidadores quienes asimismo reflejan diferentes estados emocionales al enfrentar dichas situaciones, además de ser quienes acompañan un proceso de motivación y recuperación de los pacientes.

Las emociones influyen en nuestro sistema biológico y psicológico de manera positiva o negativa según sean nuestra respuesta emocional a las diversas circunstancias de la vida y por tal razón es importante potenciar la capacidad de equilibrar dichas emociones, pues el hecho de que existan emociones negativas no es la intencionalidad de modificarlas si no de permitir que el individuo pueda tomarlas de una manera que permita regularlas.

Según Ortega Navas (2010) las emociones positivas mejoran nuestro sistema inmunológico y la calidad de vida; facilitando la recuperación de enfermedades al contrario de las reacciones causadas por las emociones negativas que nos hace vulnerables a padecer enfermedades degenerativas, además de aumentar sus síntomas o acelerar sus procesos.

Las situaciones que viven los niños y las niñas con enfermedades crónicas no son fáciles, pues deben seguir unos cuidados especiales, procesos de recuperaciones lentos, que no incluyen acompañamientos de apoyo psicológicos por parte de las entidades de salud al núcleo familiar o cuidadores ya que aún no cuentan con programas de educación en salud emocional para enfrentar cada desafío con el que conviven diariamente.

Se plantea la pregunta ¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento que despliegan las familias de los niños y niñas con enfermedades crónicas a partir de un estudio de caso múltiple?

Se considera plantear una propuesta de investigación que pretende reconocer las estrategias de regulación emocional, en la cuales las familia o cuidadores de los niños y las niñas han logrado desarrollar, además de encontrar si existe o no una relación entre regulación emocional y las estrategias de afrontamiento.

Será pues la familia o cuidadores el primer vínculo afectivo del niño y la niña quienes orientan a los primeros pasos en el reconcomieron de las emociones, descubren sus sentimientos y reacción frente a estos, por eso serán los padres o cuidadores quienes podrán desplegar sus estrategias y a enriquecer la comprensión de estas en su situación actual para la respuesta a los objetivos planteados.

Justificación

Actualmente una enfermedad infantil es un problema duro de afrontar tanto para el niño, niña o un joven como paciente y su familia, todos los procesos que ello acarrea como la hospitalización, los tratamientos, los cuidados y las secuelas establecen una dura eventualidad para las personas cercanas o cuidadoras. (Grau & Fernández Hawrylak, 2010). Subeta (s. f) expone en su portal que “las enfermedades crónicas de la infancia son condiciones patológicas de evolución prolongada con un curso clínico variable, que requieren monitoreo o control clínico periódico a largo plazo y abordaje terapéutico ante sus recidivas y exacerbaciones (párr. 9).

Kern de Castro & Piccinini (2002) agregan que una enfermedad crónica en un infante o un joven trae consigo una serie complicaciones emocionales para él como paciente y también para su familia, se puede considerar que la relación más afectada es niño-madre. Sánchez Díaz (2012) menciona que “los aspectos emocionales tienen gran influencia en el afrontamiento de la enfermedad y en la evolución de la misma” (p. 150), el dolor emocional suele convertirse en una alteración interna sin salida, que si es muy prolongada puede repercutir en algún dolor físico, lo

que puede repercutir de una u otra manera en la salud de la familia, además complica la recuperación del enfermo (Escudero, 2020).

Silva (2005) expone que la regulación emocional se puede definir como una táctica utilizada para sostener, incrementar o erradicar un estado afectivo. Lo anterior será el motivo por el cual se realice el presente estudio, es de suma importancia reconocer la regulación emocional en el desarrollo integral de la personalidad como un complemento del desarrollo cognitivo, en la que es posible que se puedan identificar las emociones, los recursos necesarios que permitan afrontar las dificultades de la vida llegando a un bienestar personal y equilibrio de salud mental y emocional (Quesada Conde et al., 2014).

Los procesos de regulación emocional, las expresiones emocionales, pueden favorecer la recuperación de la enfermedad de los niños y las niñas; la familia por consiguiente ayudará en ese proceso de identificación, de motivación, de acompañamiento y guía hacia esas expresiones emocionales.

En estos ambientes se enfatiza en los contextos familiares; que desde la propuesta de esta investigación se ubicó en los cuidadores que acompañan procesos de niños y niñas con enfermedades crónicas, que llevan a la reflexión, la comprensión, expresión y canalización de las emociones que les ha permitido sobrellevar las diferentes dificultades que se presentan en las situaciones de estas familias.

La familia es ese primer factor de acompañamiento en el desarrollo del individuo, en los procesos de aprendizaje y adaptación a las diferentes situaciones de la vida, es fundamental esa red que acoge al niño y a la niña en los comportamientos que se derivan de la enfermedad y que es allí donde el papel del cuidado y la protección se encuentra en manos de los cuidadores, los procesos de recuperación permiten una fase de ajuste a la vida más apropiada.

Es de reconocer que el diagnóstico de la enfermedad en uno de los miembros de la familia influye en cambios dentro del sistema familiar y social, que exige una reorganización de las responsabilidades de cada uno de los miembros de la familia, además de la adaptación a este diagnóstico que depende de las acciones y recursos internos y externos con los que cuenta el sistema familiar que acogen ante ese proceso de transición, que genera unos cambios de salud en el niño y la niña que surgen del padecimiento de la enfermedad incluso puede afectar a los demás miembros; el logro de esa adaptación permite un paso a la modificación de la situación estresante que lleve a un cambio de vida con bienestar.

Por ello se pretende evidenciar la importancia de identificar junto con las familias las estrategias de afrontamiento que les permite regular las emociones en el cuidado de los niños y las niñas en sus procesos de acompañamiento y recuperación.

Este proceso de investigación se desarrolla con las familias desde la intervención de estudio de caso múltiples a través de actividades de educación emocional, dando también un significado importante a la herramienta de educar desde lo emocional como un potencializador de habilidades emocionales que podrán fortalecer y mejorar el bienestar individual y familiar. La educación emocional invita a prevenir los efectos de situaciones estresantes permitiendo vivir experiencias vitales, desarrollando habilidades para generar emociones positivas y mejores competencias emocionales.

Los diferentes factores con los que la familia convive también son importantes para avanzar en los procesos de acompañamiento y recuperación de sus hijos, no solo las relaciones familiares generan cambios, también las relaciones sociales y la economía son factores externos que hacen parte de los recursos que ayudan a ser más llevadera la situación. La situación de salud pública también influyen dentro de los procesos, pues existe una gran necesidad por parte de la familia contar con un apoyo psicosocial que los ayude a mejorar sus condiciones de vida, no siempre son tenidos en cuenta en el proceso del cuidado, además de trabajar sobre su proceso psicológico desde el impacto que genera su nueva condición de vida, que les permita aceptar la situación y los cambios que estos generan en todo su sistema, aliviar los temores, no es solo acompañarlos en el momento de compartir el diagnóstico si no en todo el proceso de recuperación, o incluso en los cuidados paliativos.

Las diferentes estrategias e intervenciones que puedan trabajarse con la familia desde las múltiples propuestas de impacto social, pueden ayudar en los procesos terapéuticos permitiendo a las familias orientarlas desde sus propios recursos a continuar como parte importante en cada proceso o ciclo de vida con todas las dificultades que conlleva afrontar las situaciones.

Formulación del problema

Pregunta de la investigación y sus preguntas derivadas

¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento que despliegan las familias de los niños y niñas con enfermedades crónicas a partir de un estudio de caso múltiple?

Categorías o variables de la investigación

Las categorías planteadas en la investigación son; estrategias de afrontamiento y habilidades de regulación emocional.

Las familias que enfrentan una situación de diagnóstico de enfermedad crónica, presentan cambios emocionales que generan un gran impacto en todo el sistema familiar, ya que deben iniciar un compromiso y una responsabilidad para dar paso a los procesos que surgen de la enfermedad, por lo que las habilidades de afrontamiento y la regulación emocional empiezan a ser importantes.

El afrontamiento según Fernández Liporace et al. (2001) se define como las estrategias que los individuos utilizan con el fin de reducir el impacto negativo, que producen ciertas situaciones estresantes que influyen en el bienestar psicológico y de la salud. Matheny & Panagos (1978), será el esfuerzo, consciente o no para evadir o eliminar o tolerar, estímulos estresantes y que estos sean menos perjudiciales.

Las habilidades de afrontamiento pueden mejorar las condiciones de vida de la familia o del enfermo cuando estas logran resultados positivos.

La familia es fundamental en los procesos de salud, se va constituyendo como una red de apoyo, acompañan los procesos de afrontamiento movilizando todos los recursos para enfrentar la enfermedad y disminuir las consecuencias negativas por las cuales atraviesan en todo el proceso, buscando una nueva adaptación, estrategias de afrontamiento, para continuar en su proceso de bienestar y salud mental.

La regulación emocional acoge los recursos personales en las que el individuo puede manejar el evento estresante, "la definición de Lazarus y Folkman (1984) describe el afrontamiento como "aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son

evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo” (p. 164). La situación estresante promueve en el individuo la generación de respuestas en las que pueda controlar la situación, estas acciones serán dirigidas según la experiencia y demás factores que le permitan manejar esas situaciones estresantes.

Con respecto a la regulación emocional Del Valle et al. (2018) exponen que es la activación de múltiples mecanismos que brindan orientación para la evaluación y modificación de un estado afectivo, para llegar al ejercicio consciente de la regulación de la emoción.

Garnefski et al (2001) exponen que desde la regulación de emociones de cada individuo existen nueve estrategias que permiten regularlas, cuatro de ellas estarían en el grupo de desadaptativas, como; culpar a otros, autoculparse, rumiación, catastrofización, como utilidad para alcanzar objetivos específicos, y cinco serian adaptativas como; poner en perspectiva, reinterpretación positiva, focalización en los planes, focalización positiva y aceptación.

Los cambios que se generan en la familia desvanece la rutina habitual incrementado los niveles de estrés, además existen familias que les es difícil enfrentar la crisis por si solas perdiendo el control manifestando diferentes desajustes y desequilibrios en el funcionamiento familiar e individual que determina los cambios que exige el proceso de la enfermedad, la salud y el bienestar, por lo que es importante una red de apoyo para acompañarlos en el proceso.

Objetivos

Objetivo general

Comprender las estrategias de afrontamiento de regulación emocional que despliegan las familias de los niños y las niñas con enfermedades crónicas a partir de un estudio de caso múltiple

Objetivos específicos

- Identificar las habilidades de regulación emocional que se manifiestan en las familias con niños y niñas con enfermedades crónicas.
- Establecer la relación entre la regulación emocional y las estrategias de afrontamiento.
- Reconocer las posibilidades que ofrece las actividades de educación emocional para las estrategias de afrontamiento y regulación de las emociones.

Antecedentes y Marco Teórico

Estrategias de afrontamiento y regulación emocional

Es importante reconocer a la familia como el primer sistema que cobija al individuo para su desarrollo, evolución y transformación; además de las funciones sociales que favorecen y configuran la formación del individuo.

Según Minuchin (1986); Andolfi (1993), la familia hace parte de un conjunto organizado e interdependiente de personas que se encuentran en constante interacción y relación, que llega a ser regulada por reglas y funciones que son dinámicas entre sí y con el exterior.

Esas relaciones dinámicas se gestan a lo largo de la vida, fortaleciendo los vínculos familiares, afectivos, comunicacionales, que permiten encontrar las conexiones de apoyo en relación a las diferentes necesidades o dificultades que surgen en cada uno de los miembros y que encuentran en la familia un soporte para la orientación o solución.

El apoyo familiar conlleva a la asignación de diversas responsabilidades en el proceso de cada uno de los individuos de la familia, los factores que acompañan dicho apoyo se instauran desde lo psicológico, lo económico, lo cultural, lo ético, lo moral y lo emocional, adaptando al individuo en cada uno de esos factores.

Las enfermedades crónicas refiriéndonos a esta investigación podría ser un factor estresante, y de desequilibrio para el paciente y para la familia, como lo afirma Quesada Conde et al. (2014) las enfermedades alteran la vida del paciente como las de todas las personas que hacen parte de su sistema, generando una necesidad de adaptación en relación a ese factor, enfrentar esa situación pone en desafío y desorganización el contexto familiar, proporcionando un espacio más vulnerable y doloroso cuando se trata de una enfermedad, además potenciando problemas existentes en la familia.

Por otra parte Pozo Muñoz et al. (2015), consideran que la respuesta emocional de los niños o adolescentes y la forma de afrontar su enfermedad tienen una relación con el apoyo familiar y social, teniendo en cuenta el funcionamiento familiar y como las habilidades de afrontamiento de los padres influyen en la información hacia los niños, esto apoya el desarrollo de que las características personales del niño, que puedan percutir en la asimilación del tipo de enfermedad y su pronóstico, la etapa y la eficacia del tratamiento; esto hace que se esté en

constante estrés, pudiendo tener consecuencias negativas como alteraciones emocionales y comportamientos disruptivos.

Las situaciones que viven los niños y las niñas con enfermedades crónicas no son fáciles, pues deben seguir unos cuidados especiales, procesos de recuperaciones lentos, que no incluyen acompañamientos de apoyo psicológicos por parte de las entidades de salud al núcleo familiar o cuidadores ya que aún no cuentan con programas de educación en salud emocional para enfrentar cada desafío con el que conviven diariamente.

Otras investigaciones arrojan que los pacientes y sus familias evidencian barreras en la falta y escasas de información frente a las indicaciones del cuidado que se deben tener con el paciente por parte de los cuidadores; para lograr un cuidado satisfactorio, además se identificó que las familias que recibieron educación mejoraron el conocimiento y la habilidad para el cuidado de la enfermedad por parte de la familia, y a sí mismos disminuyendo la ansiedad y grado de alteración que provoca la enfermedad en el diario vivir; a diferencia de los pacientes y familia sin información se mostraban con sensaciones de ansiedad, inseguridad e insatisfacción (De la Maza et al., 2015).

Estos aportes invitan a la reflexión sobre la importancia de llevar un proceso de acompañamiento a la familia desde el primer momento que se conoce la enfermedad, generando una gran comunicación, capacitación y ayuda en el fortalecimiento del control emocional o de estrategias de afrontamiento.

Desde el momento en que la familia es informada sobre la enfermedad, Quesada Conde et al. (2014), generan unas reacciones de pánico, apareciendo las emociones de culpabilidad, depresión, conflictos internos y de angustia, donde se sienten incapaces de solucionar la situación, pero que deben generar esos ajustes que les permita acomodarse emocional y socialmente hasta allegar asumir la enfermedad de su hijo. Los niños y las niñas en esta situación ven una ruptura de su esquema de vida, enfrentando una nueva situación en su vida, las reacciones que se evidenciaran pueden llegar a agravar la situación, presentando además desequilibrios biopsicológicos, en que los ubica en una posición vulnerable ante los estresores que quizás pueden mostrarse mínimas las capacidades de adaptación ante esa realidad.

Los padres también presentan diferentes sentimientos y emociones de vulnerabilidad, como consecuencias de la enfermedad de sus hijos, también la economía como lo plantea Según

Pozo Muñoz et al. (2015). se observan cambios, debido a los gastos inesperados que surgen para la adecuada atención del niño o las niñas, o al abandono temporal o definitivo del puesto de trabajo por parte del cuidador principal y en los diversos cambios en relación al funcionamiento que debe orientarse para el cuidado habitual de los miembros de familia.

El afrontamiento de las emociones según Lazarus, (1991), se basa en el proceso de generar esfuerzos cognitivos y comportamentales para el manejo de las demandas como cargas o excesos de recursos personales. Las habilidades que controlan los impulsos surgen de la voluntad y el carácter. El proceso que desencadena la respuesta a un fenómeno adversos es el afrontamiento, por lo que será más acusado en las emociones negativas que en las positivas.

El manejo de las emociones es una constante del diario vivir para Bisquerra Alzina (2000) hay dos formas de enfrentar las emociones si se centra en el problema donde hay una actividad externa cambiando el estado emocional, o centrada en la emoción no hay actividad externa si no un cambio personal al problema, generando reestructuración cognitiva.

Estrategias de afrontamiento

Las estrategias de afrontamiento familiar hacen parte de las dinámicas familiares y de las adaptaciones que se generan en relación a los diferentes cambios o factores estresantes por las cuales pasa una familia cuando uno de sus miembros se encuentra con dificultades, en este caso con una enfermedad crónica de uno de sus hijos, no es solo el niño y la niña quien enfrenta su enfermedad si no también los miembros de la familia, todas esas alteraciones que se generan dentro de las dinámicas familiares, creando desequilibrios que deben empezar a controlarse desde las adecuada regulación emocional.

Para comprender más las estrategias de afrontamiento Flores-Carvajal & Urzúa (2016), plantean la definición en la que los recursos que se utilizan para resolver o mejorar las situaciones problemáticas, logran reducir los factores tensores que generan ciertas situaciones. Los recursos que se pueden mencionar dentro de ese conjunto están las creencias, la cultura, las motivaciones, las habilidades sociales, apoyo social y los recursos materiales y económicos.

Estas estrategias de afrontamiento permitirán entonces, de manera individual aportar capacidades familiares que les permita generar estrategias para movilizarse en la búsqueda de acciones y medidas que actúen de manera efectiva en los diferentes acontecimientos que surgen de situaciones estresantes, fortaleciendo los procesos de comportamiento orientados a manejar las respuestas adecuadas para garantizar la calidad de vida de este colectivo.

Para Flores-Carvajal & Urzúa (2016), los recursos de las familias se pueden potenciar, fortalecer y mantener, con el fin de proteger y garantizar una adecuada respuesta a las situaciones estresantes y garantizar un manejo adecuado de su dinámica, el afrontamiento cambia a lo largo del tiempo variando, dando forma y modificándose como el resultado del tipo de estresor, las respuestas a este, las problemáticas familiares y la disponibilidad de los diferentes recursos del sistema familiar y social. Estas estrategias cumplen funciones en las que permite mantener las condiciones internas satisfactorias desde la comunicación hasta la organización familiar, que llevan a generar dentro de sus miembros la independencia y la autoestima de cada uno, para poder manejar el impacto de los diferentes cambios del sistema familiar.

En los procesos de diagnósticos de la enfermedad es necesario pensar en diferentes estrategias de afrontamientos por parte del paciente en este caso los niños y las niñas y en el caso de la familia, serán entonces unos procesos que deben gestionarse de manera dinámica y flexibles pero que no son fáciles para enfrentar, la influencia de la familia, el entorno social y el acompañamiento por parte de las entidades de salud pueden ser redes de apoyo para que este más equilibrado el proceso de afrontamiento y las estrategias adecuadas.

Continuando con los autores Lazarus y Folkman (1986) definen el afrontamiento como “conjunto de esfuerzos cognitivos y conductuales, permanentemente cambiantes, desarrollados para hacer frente a las demandas específicas externas y/o internas, evaluadas como abrumadoras o desbordantes de los propios recursos.”

Existen clasificaciones clásicas en relación al afrontamiento como dice Lazarus y Folkman, (1986) la primera se encuentra centrada en el problema; siendo estas las que alteran la situación causante de la emoción y las estrategias de afrontamiento centradas en la emoción; regulan la emoción que aparece en consecuencia del problema, dirigidas por procesos cognitivos para disminuir el trastorno emocional como evitación, minimización, distanciamiento y atención selectiva, y procesos cognitivos para aumentar la emoción como el éxito o el orgullo.

Existen unos mecanismos de afrontamiento, Espinal et al. (2004) exponen que la negación de la realidad transitoria, donde la angustia hacia la nueva situación lleva a los afectados a negarla, la proyección busca la culpabilidad en otros para dar una razón a la situación, la auto culpabilidad un sentimiento de autocastigo, autoagresión, sentirse causante de la situación, la regresión, se produce al no ser capaz de asumir los sentimientos que emergen de

la situación, represión suprime cualquier tipo de sentimiento negativo o positivo y por último la reparación, desde asumir los errores previos y se buscan soluciones para mejorar la situación.

Para Lazarus (1991) existen diferentes estrategias para afrontar o manejar las situaciones estresantes, que se identificaron entre los pensamientos y las acciones según la situación, entre ellas se encuentra la confrontación, distanciamiento, autocontrol, buscar apoyo social, aceptar responsabilidad, escape-evasión, planificar la solución de problemas, re- evaluación positiva. Lo que se puede evidenciar es que una situación puede generar diferentes estrategias de afrontamiento y que pueden ser utilizadas según la circunstancia o evento estresor.

Las investigaciones de Quesada Conde et al. (2014), demuestran que ser optimistas y experimentar emociones positivas, proporciona los recursos para afrontar de manera exitosa los problemas de salud y se convierten en un factor de protección frente a la situación.

Las estrategias de afrontamiento para Morán-Astorga et al. (2019) denominan a las acciones que generan una tendencia a frenar al individuo, amortiguar, reducir o eliminar los efectos de situaciones amenazantes. Como se citó en Morán-Astorga et al. (2019) se desarrolló un modelo multidimensional de afrontamiento en el que se utiliza un cuestionario nombrado COPE que permite evaluar el afrontamiento logrando hallar un grupo de estrategias, de las cuales son utilizadas por las personas para enfrentar los problemas que causan estrés.

Dentro del grupo de estrategias del cuestionario COPE a evaluar y definidas según Morán et al. (2014) se encuentra la planificación; como la manera en que se afronta, se generan estrategias de acción y la dirección de los esfuerzos a realizar frente al estresor. Afrontamiento activo; es en la forma como se eliminan o reducen los estresores desde los propios esfuerzos con acciones directas. Apoyo instrumental; consiste en recibir ayuda o consejos de personas con el conocimiento, experiencia y competentes en relación a lo que se debe hacer. Auto- distracción; es evitar el estresor desarrollando actividades diferentes para no centrarse en la situación. Desahogo; es aumentar la conciencia emocional del malestar descargando los sentimientos producidos por el estresor. Desconexión conductual; es minimizar los esfuerzos en relación al tratamiento con el estresor, para lograr metas frente a lo que interfiere al este. Reinterpretación positiva; se busca el lado positivo del problema para mejorar a partir de la situación. Negociación; es negar la realidad de la situación estresante. Religión; corresponde a la participación en actividades religiosas volviendo a la religión en situaciones estresantes. Aceptación; hace parte del aceptar lo que sucede. Uso de sustancias, como ayuda para sobrellevar el estresor. Auto-

inculpación; lleva la autculpa por lo sucedido. Humor; es utilizar el estresor como broma o reírse de la situación. Para los autores el estudio del afrontamiento y sus estrategias tiene la intencionalidad de promover el bienestar emocional generando una orientación a los problemas que causan el estrés, diseñando intervenciones para enfrentar el estrés de manera eficiente.

Los autores Villavicencio-Aguilar & López-Larrosa (2019) definen las estrategias de afrontamiento como la suma de respuestas al estrés que las personas utilizan para gestionar los desafíos o las diferentes circunstancias, en estas respuestas se pueden utilizar más de una, estas pueden comprender enfoques conductuales como cognitivos. Las estrategias de afrontamiento son usadas para dar significados positivos a situaciones adversas y producen consecuencias complejas a procesos de evaluación cognitiva.

Otras definiciones en relación a las estrategias de afrontamiento como sostienen Compas et al. (1988) se encuentran agrupada en tres estilos de afrontamiento que permiten superar una situación estresante con aspectos funcionales o disfuncionales que pueden generar aspectos negativos en quien pone en marcha las estrategias, dentro de las estrategias se encuentra el estilo dirigido a solucionar problemas de forma individual, es decir que se trabaja de manera individual la solución de dicha problemática manteniendo en equilibrio durante el proceso, dentro de este estilo hay estrategias como tener éxito, concentrarse a la solución de problemas.

El segundo es el estilo de afrontamiento basado en la búsqueda de apoyo para hacer frente a las demandas que requiere afrontar; es decir en búsqueda del apoyo social, se pueden encontrar apoyo espiritual y apoyo profesional; y por último el estilo improductivo que no suelen producir efectos positivos en el bienestar psicosocial; en la que se pueden generar estrategias sin ningún resultado generando una incapacidad para afrontar diferentes problemáticas, abarcando estrategias como auto-inculparse, preocuparse y reducción de la tensión. El uso de estrategias de afrontamiento disfuncionales puede influir negativamente en el bienestar psicosocial a diferencia de las estrategias funcionales o positivas permiten enfrentar las situaciones de manera positiva.

Según Uribe et al. (2018) la utilización de las diversas estrategias puede ser exitosas o no independientemente de la existencia de estrategias que sean mejores o peores que otras, la

efectividad de estas debe evaluar la atención de posibilidades del entorno, las finalidades que se persiguen con determinada conducta entre otros factores.

Regulación emocional

Las estrategias de afrontamiento de cada uno de los miembros de la familia tienen gran relación con la regulación emocional Ribero-Marulanda y Vargas Gutiérrez (2013) implican las habilidades que posee el individuo para dar respuesta a los contextos y que exige de sus recursos y posibilidades para controlar el ambiente y la respuesta emocional para minimizar la intranquilidad personal y la adecuada respuesta ante los otros.

Para referirnos a la regulación emocional es importante reconocer las diferentes funciones de las emociones según las investigaciones de Bisquerra Alzina (2000), estas pueden llegar a muchas repuestas, una función principal es motivar la conducta, otra de las funciones es la adaptativa y desde la perspectiva biológica estas alteran el equilibrio intraorgánico para informar, sea para el propio sujeto o para otros sujetos con los que se comunica y desde los social sirven para comunicar como nos sentimos o para influir en los demás. Las emociones pueden tener gran efecto en los procesos mentales, como en la percepción, la atención, la creatividad, la memoria, el razonamiento entre otros, generando funciones importantes en el desarrollo personal.

Se puede interpretar desde Ribero-Marulanda y Vargas Gutiérrez (2013) que la regulación emocional permite una preparación del organismo para generar respuestas motoras ante los estímulos desencadenantes de emociones y de respuesta fisiológicas que permiten mantener, modular, evitar la duración e intensidad de los estados emocionales internos, es decir se hace necesaria esa capacidad intrapersonal que le permita reconocer, identificar sus propias emociones y sentimientos y el de los demás.

Para Gómez Pérez y Calleja Bello (2016), la perspectiva en la que se asimile la emoción será la anticipación a la autorregulación donde genera una conducta que acerca o evita regulando la emoción, las decisiones de enfrentar las emociones de manera propositiva sobre lo que siente el sujeto es donde buscara la guía o un apoyo externo para regular la emoción. Se han destacado tres procesos básicos para regular las emociones, una donde la emoción tiene en sí misma mecanismos autorregulatorios donde se plantea que “no es posible que una persona se mantenga enojada o alegre por mucho tiempo, ya que esto implica una carga cognitiva y conlleva desgaste físico”. (p. 4).

En segundo lugar, las intensidades de las emociones movilizan o polarizan, donde las acciones de acercamiento o evitación pueden aumentar o disminuir o modificar la experiencia, los procesos pueden ser automáticos y están orientados a cambiar la situación según las características del entorno y por último “las estrategias de regulación emocional modifican la emoción que se experimenta” (Gómez Pérez y Calleja Bello, 2016, p.5), donde evitar la emoción puede ser impedida por el sujeto para evadir la situación. La regulación de las emociones cumple el objetivo de economizar recursos para el alcance de metas personales o sociales.

Para Tijeras Iborra et al (2015) las estrategias de regulación emocional son las que se dirige a través de los diferentes métodos la regulación de respuestas emocionales ante un problema generando autocontrol, distanciamiento, aceptación, reevaluación positiva y escape, daño solución al problema y la búsqueda de apoyo social. Fernández-Abascal y Palmero (2015) exponen que existen tres dimensiones básicas en los que se puede clasificar los estilos de afrontamiento; el método empleado en el afrontamiento, hace referencia a la movilización activa de esfuerzos para generar distintas soluciones, y en relación a la movilización pasiva no se interviene en la situación esperando el cambio de las situaciones, y la evitación en el intento de huir de las situaciones y sus consecuencias. En la focalización del afrontamiento, se dirige al problema buscando alterar condiciones responsables de la amenaza, en el modelo dirigido se da la respuesta emocional que genera la situación modificando la evaluación inicial a la reevaluación del conflicto y la activación movilizada contiene un modelo cognitivo que se esfuerza en el análisis, búsqueda de alternativas, anticipación de consecuencias y el modelo conductual posee comportamientos activos o pasivos buscando adaptarse a la situación.

Anué desde otra perspectiva como lo plantea Pascual Jimeno & Conejero López (2019) la regulación emocional no tiene un equivalente de control e inhibición de emociones negativas, ni de emociones positivas, puede referirse a la intensificación de emociones positivas y negativas. La regulación de las emociones no es solo pensar que las personas tienen emociones sino también el cómo las regulan. Actúan en la consecuencia de sus emociones posicionándose de estas, realizándolo en cualquiera de las fases del proceso emocional o antes de que el evento ocurra, teniendo como consideración que el manejo de las emociones puede que no sea siempre un proceso voluntario o planificado. Las connotaciones positivas en los que se conceptualiza regulación emocional hace referencia a la modificación de las emociones saludable o perjudicial para el individuo.

En relación a algunas investigaciones estas han arrojado clasificaciones relacionadas con el proceso de regulación emocional, Etxebarria Arritxabal et al. (2011) indicado en cuatro vías lo que permiten modificar lo que se siente; la primera es la regulación de la confrontación de los hechos, en la que se modifican los sentimientos regulando la exposición a las situaciones que provocan las emociones, estos se construyen desde la acción y los procesos de atención. Como segunda clasificación se plantea la regulación del procesamiento de la información externa e interna, modificando los pensamientos, las interpretaciones y las imágenes, llamado “afrontamiento Intrapsíquico” Frijda (1986) generando algún tipo de distorsión de la realidad, considerándose una forma de reevaluación defensiva y de igual manera una reevaluación constructiva cuando se produce una perspectiva más positiva.

La tercera clasificación es la regulación de las tendencias expresivas y conductuales; en las que se puede suprimir o inhibir las diferentes expresiones emocionales regulando la experiencia emocional. La cuarta clasificación es la regulación de las reacciones fisiológicas, reguladas de diferentes modos por medio de tranquilizantes o técnicas de relajación, mindfulness o biorretroalimentación. Dentro de estas mismas clasificaciones existen otros planteamientos como la “selección de la situación, modificación de la situación, despliegue de la atención, cambio cognitivo y modulación de la respuesta” (Pascual Jimeno & Conejero López, 2019, p. 79). Estas familias de procesos de regulación se fijan en la confrontación de los hechos y la atención para modificar la situación.

También se menciona que las estrategias de regulación emocional según Gómez Pérez y Calleja Bello (2016), es un logro del desarrollo que permite al individuo adquirir experiencia de vida, donde se lleva a interiorizar estrategias de regulación permitiendo la toma de decisiones, propias y de los demás de una manera más eficiente y eficaces, se generan metas para el manejo de la intensidad emocional, las emociones pueden regularse antes, durante o después de que ha sido generada, modificando lo que se piensa adaptándola a las demandas de los contextos y los propósitos individuales.

La regulación de las emociones puede tener fuerza cuando las emociones positivas aparecen; pues las experiencias negativas pueden generar una regulación cognitiva más lenta para un proceso adecuado de adaptación.

La regulación emocional puede ser vista como un proceso dinámico según Ribero-Marulanda y Vargas Gutiérrez (2013), esta se puede modificar mediante procesos educativos,

de información adecuada que generan los padres en los primeros años de vida, además de los factores como el aprendizaje, la educación la cultura y las experiencias que se puedan vivir el individuo en cuanto a las respuestas sociales positivas o negativas que implican una madurez emocional y pueden marcar actividades cerebrales como la mente emocional y la mente racional.

El proceso de regulación emocional en las familias es de vital importancia para los diferentes procesos de adaptación, enfrentar las diferentes situaciones estresantes activan emociones negativas que pueden ser perjudiciales tanto para el cuidador como para el paciente, algo que se debe tener en cuenta es la aceptación a esa situación, Da Costa Dutra et al. (2016) mencionan:

El saber aceptar la realidad de un hecho sin generalizar este episodio negativo, es una forma adaptativa de afrontamiento, que será una estrategia de regulación emocional que empezará por enfatizar más en estímulos positivos que llevan a un ajuste emocional más apropiado para su bienestar. (p. 4)

Según Gordillo et al. (2015) afirma que “los niños, tienen que discriminar adecuadamente las emociones antes de poder regularlas” (p. 3),

Estos procesos de discriminación, Gordillo et al. (2015), implica un proceso de control cognitivo básico, la incapacidad de este control puede generar problemas de adaptación social siendo un factor de riesgo para el desarrollo de psicopatologías en la edad adulta, por lo tanto, las emociones tendrán gran importancia en el aprendizaje y en el proceso escolar para la adquisición de habilidades para desenvolverse de manera eficaz.

Para Gordillo et al. (2015) las interacciones con otros niños y con los profesores generan mayor capacidad de regulación emocional y de la disminución en la aparición de problemas conductuales, podría pensarse que en este caso los cuidadores tendrán gran significado en las interacciones con los niños y las niñas y la manera como pueden generar educación emocional desde las propias experiencias y como la regulación en las primeras etapas de la vida llega a la edad adulta a tener una capacidad de regulación emocional, que será necesarias para el adulto desenvolverse en el entorno enfrentando las diferentes circunstancias de la vida sean o no con acontecimientos estresores.

Las emociones pueden ser generadas a partir de diferentes situaciones según Gross (2015), existen situaciones externas o internas que son percibidas e imaginadas por el sujeto, presta atención a algunas particularidades de la situación identificando ciertos rasgos, esta es evaluada por el sujeto dando la relevancia a la situación generando una clasificación entre los objetivos y los rasgos clasificados, la evaluación generará entonces cambios en la conducta, las experiencias y en la fisiología.

La adaptación de esos diferentes episodios se inicia el “modelo procesual” de la regulación emocional formulado por Gross (2015), en el que se diferencian los tipos de componentes de emoción por cada objetivo. El primer tipo se basa en la regulación de la emoción, donde se plantea la selección de la circunstancia y la modificación de esta, permitiendo generar acciones que hagan probable enfrentar situaciones que brinden emociones deseables o no deseables. La modificación de la circunstancia altera la situación para alterar el impacto emocional.

Es importante reconocer que la regulación emocional juega papeles muy importantes en el individuo por lo que los aportes de diferentes autores permiten ir construyendo información relevante, Thompson (1994) expone que la regulación emocional además de ser la modulación

de afectos negativos, lo es para la atención, aceptación y comprensión de las emociones, logrando una capacidad de alcanzar objetivos, permitiendo experimentar de alguna manera estados emocionales negativos.

Por otra parte, Guzmán González et al. (2016) soportan que la regulación emocional abarca cambios en las emociones, incluidas en la duración, magnitud, respuesta conductuales, experienciales y psicológicas, generando de igual manera disminución, intensificación o conservación de una emoción. Existe un grupo característico de regulación emocional de lo planteado en el instrumento, Difficulties in Emotion Regulation Scale (DRE) en las que se encuentran; descontrol emocional, Interferencia cotidiana, desatención emocional, confusión emocional, rechazo emocional y estrategias.

Metodología

Tipo y Diseño de Investigación

La presente investigación es de tipo cualitativa, según Strauss y Corbin (2002) en la que se entiende como una investigación que produce hallazgos no estadísticos, es decir a no procesos matemáticos y se pueden reunir con datos de observación y entrevistas. Se puede usar para obtener detalles complejos, como sentimientos, emociones que son difíciles de extraer por métodos de investigación más convencionales. Se utiliza un diseño de estudio de casos múltiples, Yin (1985), define que los estudios de casos:

Investiga un fenómeno contemporáneo dentro de su contexto real de existencia, cuando los límites entre el fenómeno y el contexto no son claramente evidentes y en los cuales existen múltiples fuentes de evidencia que pueden usarse (...) El caso en estudio puede ser una cultura, una sociedad, una comunidad, una subcultura, una organización, un grupo o fenómenos tales como creencias, prácticas o interacciones, así como cualquier aspecto de la existencia humana. (p. 91)

Según la investigación estudio de caso puede establecerse en un solo caso o múltiples casos, en esta investigación se incluyen 9 casos de familias, en lo que participan los cuidadores de los niños y las niñas con enfermedades crónicas.

En esta técnica se utilizó los talleres de intervención, allí se enfatizó en categorías de regulación emocional y estrategias de afrontamiento que permitiera identificarlas, se realizó una encuesta cerrada, sobre el afrontamiento familiar ante la enfermedad de niños y niñas trasplantados o en espera de trasplante.

Unidad de análisis y unidad de trabajo

La unidad de análisis está conformada por cada una de las familias de niños y niñas con enfermedades crónicas, de la Fundación Nacional de Trasplantados, La Asociación está ubicada en el Barrio Suramericana, en la zona oriental (Fundación Nacional de Trasplantados, s. f.). Son 330 familias beneficiarias, pacientes en las que se encuentran adultos, niños, niñas y adolescentes es espera de órgano o trasplantados. El estudio se realizó teniendo en cuenta una muestra de 9 familias cuidadoras, de niños entre los 4 años y 16 años de edad, que enfrentan la enfermedad, son familias de diferentes comunas pertenecientes al municipio de Medellín de niveles económicos I y II.

Técnicas e Instrumentos de recolección de información

La técnica utilizada para la investigación se basa en el taller investigativo, según Sandoval (2002) permite la posibilidad de abordar una visión más integral y participativa, desde diferentes situaciones sociales, que requieren de cambio o desarrollo, se genera un diagnóstico, una definición y formulación de un plan específico, es una estrategia de recolección de información y de análisis y planeación.

Se propuso para la intervención cuatro talleres, enfocados en las dos categorías, regulación emocional y estrategias de afrontamiento. En el taller número uno llamado “El bazar de las emociones” se pretendió, identificar las emociones más importantes, en las que los participantes sean capaces de expresarlas por medio de la palabra y por medio de una experiencia personal que les haya ocurrido en su historia de vida, desde esta actividad se pretende trabajar la categoría de Regulación emocional.

En el taller número dos “identificando las emociones”, se propone el aprendizaje de nuevas vías para expresar las emociones, esta con la intencionalidad de trabajar la categoría regulación emocional.

El taller número 3 “ preparados para volar”; está pensado para que el grupo pueda identificar la oportunidad que dan los cambios y aprender estrategias que ayuden a superar las experiencias, además de reflexionar sobre el propio futuro, es un taller que los orienta a identificar la oportunidad que dan los cambios o transiciones para aprender estrategias que ayuden a superar las nuevas experiencias y manifestar una actitud positiva de ayuda a los demás a partir de las propias transiciones; se trabaja la categoría de afrontamiento.

Taller número cuatro ¿qué hago cuando tengo miedo? Se logró identificar y reflexionar sobre el primer impulso ante el miedo desde las diversas experiencias de la familia, en la que se trabajó en conjunto la categoría de estrategias de afrontamiento.

Los talleres se propusieron con una periodicidad mensual y una duración de dos horas, al finalizar cada taller se realiza un cierre donde se evalúa a través de un conversatorio el desarrollando las actividades.

Procedimiento

Para la presente investigación, se realizaron cuatro talleres de intervención en los cuales cada una de ellos está orientado a un objetivo en relación a las categorías de regulación emocional y de estrategias de afrontamiento, cada taller tiene su inicio, desarrollo y reflexiones finales para el cierre de cada taller.

La propuesta de los talleres se organizó de la siguiente manera:

Talleres orientados a la categoría de regulación emocional

Taller 1: El bazar de las emociones. El objetivo planteado es identificar las emociones más importantes, que sean capaces de expresarlas por medio de la palabra y reconocerla desde una experiencia personal que haya ocurrido en su historia de vida.

Taller 2: Identificando las emociones. Con este taller se pretendió el trabajo en grupo que les permitiera aprender nuevas vías para expresar las emociones.

Talleres orientados a estrategias de afrontamiento

Taller 3: Preparados para volar. Esta actividad estuvo pensada para que el grupo pueda identificar la oportunidad que dan los cambios, para aprender estrategias que ayuden a superar las experiencias, además de reflexionar sobre el propio futuro e identificar la oportunidad que dan los cambios o transiciones para aprender estrategias que ayuden a superar las nuevas experiencias. La manifestación de una actitud positiva de ayuda a los demás a partir de las propias transiciones.

Taller 4: ¿Qué hago cuando tengo miedo? El objetivo se centró en, identificar y reflexionar sobre el primer impulso ante el miedo y las respuestas a esta emoción, que les permita identificar esas estrategias de respuesta ante esta emoción.

Se ejecuta además de los talleres una encuesta conformada de nueve ítems, para evaluar en los participantes la expresión de sus emociones, esta entrevista está enfocada a la regulación emocional, se realiza su respectivo análisis. La encuesta fue tomada del texto, Álvarez González (2006) 190-191, Diseño y evaluación de programas de educación emocional.

Los encuentros propuestos se realizaron con una programación mensual, con duración de dos horas por cada taller.

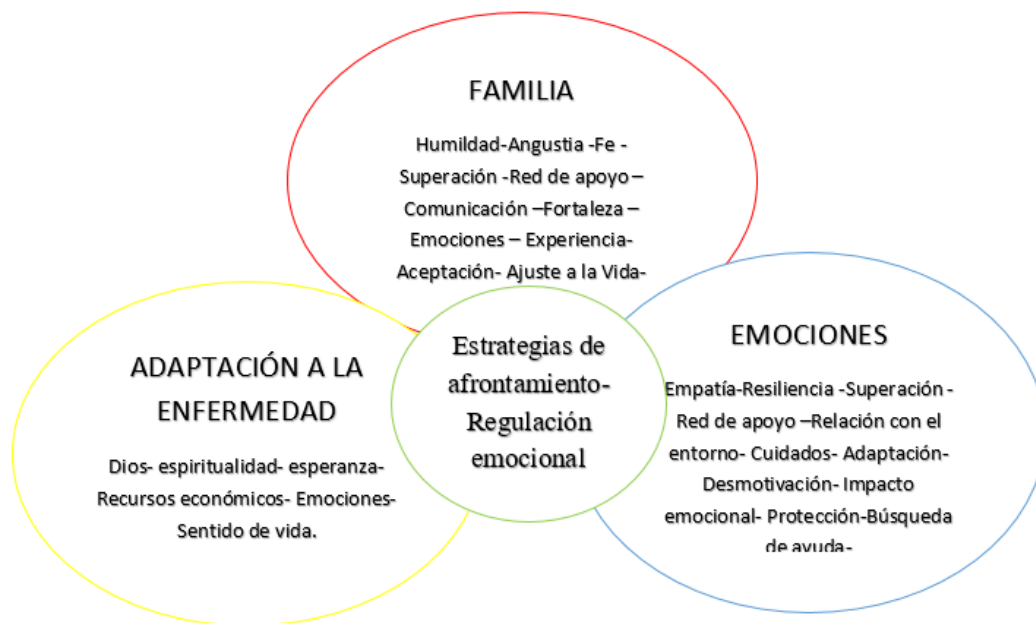
Se procede al análisis de los talleres con relación a los antecedentes bibliográficos, buscando desde los postulados teóricos lo comparativos o soportes teóricos en relación a las reflexiones emergentes con las familias.

Resultados, Análisis y Discusión

Conocer las familias y sus diálogos permite identificar la manera en el cual emergen las estrategias de afrontamiento desde el momento en que conocen la noticia de la enfermedad del niño o la niña, por lo que estas estrategias pueden de alguna manera regular sus emociones, en la investigación se identificaron unas subcategorías que hacen parte de este proceso, en la siguiente grafica podemos identificarlas y al igual que las subcategoría que emergieron de las familias desde los diferentes talleres propuestos de regulación emocional.

Figura 1

Categorías emergentes en relación a las estrategias de afrontamiento y regulación emocional



Una de las categorías a resaltar como se muestra en la gráfica es la *familia* como primer sistema de acompañamiento en el proceso de la enfermedad al igual que el sistema de salud que interviene desde la medicina y el control de la enfermedad, las narraciones de las familias permiten ver la humildad, la fe y la superación como estrategias de afrontamiento al igual que la comunicación, la fortaleza, el ajuste a la vida, sacrificio por el otro como una herramienta de regulación emocional, una segunda variable que resulta son las *emociones* expresadas en el proceso de la enfermedad, las emociones son parte fundamental del ser humano y hacen parte

de los estados psicológicos y biológicos del individuo y que pueden ser representadas en acciones e impulsos a respuestas que se generan en el ambiente, en las actividades de regulación emocional se identifica la protección, la adaptación, la empatía, la resiliencia, la superación y esa búsqueda de redes de apoyo que logran fortalecer las emociones. Otro factor importante es la *adaptación a la enfermedad*, en los que se identifica la espiritualidad de un ser supremo representado en Dios, la esperanza y el sentido de vida, la economía también fue un factor a tener en cuenta relacionado con la sostenibilidad de los medicamentos en los procesos de la enfermedad.

De acuerdo con la pregunta de investigación se logró identificar con los relatos en las familias las categorías propuestas en cuanto a las estrategias de afrontamiento y las habilidades de regulación emocional, durante la aplicación de los talleres estas emergieron en relación a los casos de las familias con los niños o las niñas con las enfermedades crónicas a través de las narraciones y diálogos.

Estrategias de afrontamiento

El proceso de afrontamiento y adaptación de las familias despierta estrategias o comportamientos que les permite enfrentar los factores estresantes que los lleva a dar respuesta a la situación. Podríamos decir según Carvajal y Urzúa (2015) las estrategias de afrontamiento son todas aquellas conductas y acciones, desde lo cognitivo y desde lo afectivo, para poder resolver ciertas situaciones, las acciones de respuesta dependen de la evaluación personal que se genere de los eventos estresantes y de los recursos de afrontamiento; la manera en que los niños y las niñas enfrentan su enfermedad se relacionara con el apoyo familiar y social, el sistema familiar y sus funciones, y la manera como los padres reflejan su estilo de afrontamiento.

Es de considerar que la situación en la que se encuentra el niño y la niña puede ser un factor estresante para la familia causando variaciones emocionales y comportamientos disruptivos o dificultades para el ajuste de los procedimientos médicos. ***M5 “asustada, así me sentí cuando me dijeron que la operación de mi hija tenía un 1 % de vida, ella es trasplantada de corazón. Ella tiene 9 años y le ha ido bien con el trasplante, pensar que siempre va a estar bien, se lleva cada semana a los controles, se debe cuidar mucho ya que es propensa a recibir cualquier tipo de enfermedad”.***

McCubbin et al. (1996) mencionan que a pesar de las dificultades que viven con sus hijos guardan esperanzas de verlos cada vez mejor en el momento de ser trasplantados. El afrontamiento familiar se expresa con la capacidad que tienen las familias para movilizarse y poner en acción todo lo que pueda equilibrar los factores estresantes que demandan los cambios, movilizan toda la familia y siempre hay un líder que es el más afectado, pero que de alguna manera debe enfrentar la situación y dar una solución. Esa forma de enfrentar la situación después del diagnóstico provoca cambios emocionales impactantes, pero dar paso a la problemática con el compromiso y la responsabilidad fortalece las esperanzas para el niño, la niña y la familia.

Los procesos de trasplante son lentos, la espera de un órgano puede tardar meses y hasta años, influye la compatibilidad del órgano, la donación y el orden de la lista de espera, por lo que deben cuidarse mientras llega su momento, M1 encontró una cara triste, pero decía: "...me toco una cara feliz, así como yo vivo todo el tiempo, aun esperando mi trasplante, pero vivo la vida muy feliz".

Hermosilla Ávila & Sanhueva Alvarado (2015) exponen que la perspectiva de las personas sugiere una diversa utilización de comportamientos y estrategias destinadas a la resolución de dificultades o simplemente adecuarse a una situación. En relación a la perspectiva emocional del afrontamiento, se sabe que el autoconocimiento y una buena percepción emocional colaboran con una mejor adaptación y bienestar personal (Cerezo et al., 2009). Es importante dentro del proceso, la aceptación de la enfermedad tanto de la familia como la del paciente pues esta puede ser más llevadera organizando las responsabilidades del cuidado de cada uno de los integrantes de la familia, además de los nuevos cambios que genera la enfermedad en los estilos de vida, la aceptación puede generar que exista un proceso de asimilación de la enfermedad que pueda ser un medio para modular las emociones o la manera de afrontar la situación.

Es posible que la enfermedad cause frustración, además de problemáticas familiares, pues los roles y estilos de vida cambian, se puede generar ausencia de comunicación como una forma de afrontamiento. ***M2 "una emoción de enojado: así estoy siempre, en mi familia tenemos muchos problemas con la enfermedad, de nuestro hijo, me hacen enojar mucho, mi esposa cantaleta todo el día, mis hijos no respetan a los mayores"***. La actitud en la cual se adecue la familia en relación a la enfermedad de un miembro proyecta el logro del bienestar y la salud mental del este, además de la calidad de vida de la familia en general, ya que todo el

sistema familiar estará afectado por la situación y deben acomodarse a la nueva realidad. Se encuentra en las narraciones que dentro de los acompañamientos familiares solo una persona se hace cargo del cuidado del paciente, las relaciones de pareja se evidencian con dificultad, pues se dedica el tiempo total para el cuidado, surgen entonces varias problemáticas familiares, una que se puede identificar es que hay separaciones, otra es donde uno de los padres no realiza ningún tipo de apoyo; por lo que eso genera un problema de sentirse solos como familia, el tiempo dedicado al paciente suprime la relación de pareja por lo que se va desmejorando dicha relación. M2 sugiere invitar a su familia para los talleres, por lo que podría ser un gran espacio para la comunicación y expresión de emociones.

La enfermedad de un miembro de la familia suele producir cambios en la familia, puesto que se distorsiona el rutinario de su quehacer habitual conllevándolos a sufrir altos niveles de estrés y estados depresivos, para muchas familias les resulta difícil afrontar dichas situaciones que pierden el control, esto se evidencia cuando manifiestan desequilibrio en el funcionamiento familiar e individual, cuando se ve afectada la salud de alguno de sus integrantes del grupo familiar y que por ende se perjudica el bienestar, para corroborar lo anterior por ejemplo se evidencia en la siguiente expresión: **M3 carita triste, "...yo me he enfermado del hígado, estoy muy estresada, estoy enferma a causa del cuidado de mi nieta que es trasplantada, yo me siento muy cansada al igual que mi familia cuidándola todo el tiempo".**

Serrano Patten (2015) postula que la problemática que se crea en el interior de las familias, ante el diagnóstico de enfermedad alcanza magnitudes insospechadas cuando el enfermo es un niño ya que se empieza a conjugar el tipo de enfermedad, las limitaciones a que es sometido a causa del trastorno y el pronóstico del mismo, que exigen que la familia deba dar una respuesta a la situación y reorganizarse desde las funciones y compromisos pudiendo ser exitosa o no según el cumplimiento a esos diferentes elementos. Los factores estresantes que expresaron las familias son múltiples y estos pueden afectar de igual manera a los miembros de las familias despertando también el afrontamiento desde la expresión en diferentes síntomas fisiológicos.

En la participación de los talleres los cuidadores contaban sus experiencias, por lo que otros podían sentirse identificados, además de contar su historia como un proceso de reflexión de la situación con la cual conviven, **M7 Comenta que el encuentro es muy bueno, que le gustaría invitar a su familia: "a veces necesitamos de la familia para superar el problema que hay dentro de la familia, me gustaría que los demás miembros de la familia estuvieran**

en el encuentro, para que comprendan lo importante de su apoyo. Le gusta que puede contar a otros su situación y ven que otros tienen historia".

Louro (2004) afirma que la familia es fundamental en los procesos de salud de cada uno de los miembros, su comportamiento en relación a la salud, en la intervención, la protección, en la recuperación de la enfermedad, constituyen una red de apoyo para ajustarse a la vida social y los cambios que trae consigo los procesos de enfermedad y muerte.

La familia en el proceso de afrontamiento moviliza todos los recursos para enfrentar el problema de la enfermedad, para disminuir las consecuencias negativas por las que se debe atravesar en todo el proceso, de manera emocional buscando una nueva adaptación y poder continuar en su proceso de bienestar y salud mental.

La familia es el ideal que ayuda a fortalecer en cada uno de los miembros las estrategias de afrontamiento, pues son quienes guían, apoyan y desarrollan esos recursos externos que les permite enfrentar la situación de la manera adecuada, modulando las emociones en relación a la solución de la problemática de manera exitosa en la mayoría de los casos, las dificultades familiares o las relaciones conflictivas que pueden surgir en el sistema familiar disminuye el éxito en la recuperación de la enfermedad en el niño o la niña.

Taller 2

En cualquier tipo de enfermedad es importante contar con unas adecuadas condiciones, una buena atención y procedimientos que mejoren la calidad del vida del paciente, en ocasiones algunas EPS no tienen dan repuestas oportunas a su pacientes por lo que hace más difícil la situación, M2 tener dinero puede mejorar las condiciones de vida de nuestros hijos pues tendrían asegurados los medicamentos cada mes, presentamos dificultades con las EPS para la entrega de ciertos medicamentos, a veces es demorado los procesos de autorizaciones. Otra parte fundamental del proceso como lo comentan las familias el tema económico, tener esos recursos puede alivianar los problemas. "La función económica, por ejemplo, garantiza el sustento de los miembros del grupo familiar y la función biosocial asegura la reproducción de la especie humana desde el punto de vista biológico dentro del medio social". Serrano Patten (2015). Las familias evidencian la dificultad para mantener su estilo de vida, la enfermedad de un miembro de la familia cambia la dinámica ya que no todos pueden salir a trabajar debe quedar un cuidador para el paciente por lo que retomo que el tema económico es una preocupación mayor, la búsqueda de apoyo en otras

entidades es para ellos de gran ayuda, como lo comentan en relación a las ayudas que reciben de la fundación, esas donaciones y servicios que se les brinda se convierte en un aliciente para seguir adelante. **La fundación acompaña a las familias en talleres, capacitaciones, apoyo psicosocial, jurídico y entrega de algunos medicamentos que han sido donados, M3 estar en las diferentes actividades de la fundación es bueno uno se distrae haciendo cosas, nos animan siempre.** Las redes de apoyo externo hacen parte de los procesos que pueden generar variables para enfrentar la situación ante la enfermedad. Para la familia estar en actividades programadas por la fundación les ayuda a mejorar a nivel emocional para afrontar las emociones, ellos necesitan ser animados constantemente, se sienten bien participando de los diferentes encuentros programados.

Taller 3

Las conversaciones que se desarrollaron en los talleres permitió escuchar diferentes historias y situaciones por las que las familias pasan en los procesos que se gestan antes y durante la enfermedad de sus hijos llevando así la intencionalidad de uno de los objetivos en el que se planteaba el reconocer las posibilidades que ofrece un programa de educación emocional con diversidad de actividades, **M9 quien cuenta “... no quería tener mi bebe, no me sentía en condiciones, además de que el padre de mi hijo se fue cuando se dio cuenta de que estaba embarazada, pensé en abortar, pero después de mucho decidir tomé la opción de continuar con mi bebe siendo madre soltera...ella es secretaria en una universidad. Después de tener a mi hijo no sabía que tendría complicaciones con la enfermedad, muy joven aprendí a ser responsable y a darme cuenta que mi hijo necesitaba de mí, fue muy difícil, en algunos momentos sentía que no podía seguir pensé varias veces en el suicidio, pero pensaba también que mi hijo no podía estar solo, hay muchos momentos en que uno se siente muy mal, sin ganas de continuar, pero debo ser fuerte para que mi hijo lo sea”.**

Las historias de las familias son cambiantes antes y después de la enfermedad de un miembro de la familia, sus estilos de vida cambian y su vida social igual, primero piensan que lo más importante es un proceso de aceptación de la enfermedad tanto de los pacientes como de los que acompañan el proceso, aferrarse a Dios, para levantarse cada día con una esperanza, la motivación es otro tema importante, expresan que deben tener un apoyo que les permita estar más tranquilos, que la probabilidad de un alto porcentaje de muerte de sus hijos no los preocupe, aunque comprenden que es un proceso que todos deben vivir. DeFonnegra (2000), Refieren que la actitud y el comportamiento que adopte la familia ante el sufrimiento crónico en uno de sus

miembros, es definitivo el acompañamiento, el logro del bienestar y la calidad de vida del enfermo, tanto la enfermedad como el tratamiento del paciente, son experiencias que afecta a toda la familia y les exige un ajuste a la vida y la nueva realidad, se estructura el sistema familiar en cuanto a las funciones, y se acomodan a esos cambios radicales que incrementan los niveles de estrés. Las dificultades por las que pasa la cuidadora en las que expresa no querer continuar es el momento en que vive las situaciones estresantes, pero que al ver a su hijo indefenso cambia su estado emocional.

Taller 4

Permitir que la familia identifique sus emociones fue una de las actividades que se propuso, esto permitió conocer algunas estrategias o emociones que resultan de los procesos, aceptar la enfermedad de sus hijos o de cualquier otro miembro genera diferentes reacciones según el contexto familiar ***¿cuál fue tu primer impulso ante la reacción de miedo que acabas de describir? (huir evitando la situación, enfrentarse discutiendo o agrediendo físicamente, no hacer nada, pasar, sentirse paralizado, etc).*** ***M. 3. Me sentí muy mal cuando me di cuenta de la enfermedad de mi hijo; me dio mucha tristeza.*** Según lo planteado DeFonnegra (2000), la aplicación de los recursos que la familia desarrolla y moviliza para enfrentar el problema de la enfermedad de uno de los miembros de su familia consiste en el afrontamiento familiar llevando a eliminar las consecuencias negativas que provoca la situación, trabajando así en el problema y en la alteración emocional que se desprende de todo el proceso.

No es fácil para las familias enfrentar la situación, expresar sus emociones tampoco es fácil, pero puede ser un paso para reflexionar en la manera de enfrentar la situación, los cambios que ha tenido la familia y las dificultades por las cuales han pasado y las que han podido vencer.

Son muchas las experiencias que viven las familias y las reacciones que toman, se acomodan al sistema familiar, esa red reacciona en buscar la solución para la enfermedad un trasplante es lo primero; como lo plantea la cuidadora por ejemplo, M.5. pues no solo yo me sentí mal, toda la familia también lo estaba, no sabíamos cómo poder conseguir el trasplante. DeFonnegra (2000), la enfermedad del niño puede representar una carga que para las familias es necesario asumirla, por lo que logran un ajuste que permite minimizar los efectos de dicho padecimiento en su dinámica interna para poder mantener un equilibrio entre los intereses y necesidades del enfermo, con los cuidados, estilos de vida y con los cambios que asume la familia como sistema.

No es solo el niño o la niña quien vive la situación, todo el sistema familiar se afecta de manera que cada uno deberá acomodarse a su rol para equilibrar el impacto que genera la noticia, además de los cambios que surgen para todos, por lo que deben empezar a establecer responsabilidades en el acompañamiento de la enfermedad.

Regulación emocional

Trabajar con las familias en los talleres de regulación emocional se da con el fin de establecer la relación entre regulación emocional y estrategias de afrontamiento, además de reconocer las posibilidades que ofrece las actividades de educación emocional y el estudio de caso para estos objetivos propuestos en la investigación.

Es importante conocer los diferentes planteamientos de la regulación emocional y desde Gratz y Roemer (2004) las características de la regulación emocional, plantean diversas dimensiones que pueden proporcionar una gran definición donde; la atención, conciencia de las emociones, la claridad o comprensión de las emociones, la aceptación de estas, la capacidad de controlar las conductas impulsivas y comportarse en relación con los objetivos deseados cuando se experimentan emociones negativas, brindan diferentes respuestas en relación a las diversas problemáticas, así como la capacidad para utilizar esas estrategias de regulación emocional en los diferentes contextos de una manera apropiada, logrando en las familias la modulación a las respuestas emocionales con el propósito de satisfacer los objetivos individuales y los momentos en los que se requiere enfrentar factores estresantes. ***M4 miedo, eso sentí cuando empezaron las diálisis con mi hija, pero al final ya me acostumbré.*** La adaptación a la enfermedad es un gran paso para tener claro el acompañamiento que se podrá brindar al niño o la niña en el proceso de la enfermedad.

Una de las preguntas que se planteó en el taller es ***¿Ha sido difícil contar la historia de las emociones elegidas? M2 si fue difícil porque son parte de una recuperación.*** Las participantes se motivaron a contar su situación a medida que descubrían que había otras historias similares, el escuchar a otros los invitaba a compartir su experiencia, además de reconocer el proceso de cada familia.

Para Levenson et al. (1991); Garner y Stowe (2010), la regulación emocional facilita pensar desde la emoción evitando la impulsividad en relación a la situación lo que permitirá

finalmente generar un ajuste en el contexto que exige una respuesta y que se posiciona de una forma adecuada y socialmente ajustada.

Cada experiencia y la solución a las problemáticas, les permite ir regulando sus emociones y continuar enfrentando cada situación.

Para Serrano Patten (2015) es innegable que, en el proceso de la enfermedad, se genera un contexto en el que experimentan diferentes sentimientos en torno a la noticia del diagnóstico, en el que se derivan una lista de deberes que se deben empezar a cumplir en los cuales involucra: exámenes, procedimientos invasivos, suministro de medicamentos cambio de hábitos para el niño(a) en su alimentación, abandono de la escuela y procesos de aislamiento protector, entre otros.

Las participantes reconocen los cambios que genera la enfermedad, las conversaciones invitan a revisar el proceso de cada una y las exigencias de la situación. ***¿Ha sido difícil contar la historia de las emociones elegidas? M3 me sentí muy bien porque escuchando a todos tienen una historia diferente frente a los problemas que trae la enfermedad de un familiar.***

Para Mayer et al. (2000); Cabello et al. (2006); Eisenberg y Spinrad, (2004); Kooler, (2009) es importante dentro de los procesos de las familias la regulación emocional, la cual juega un papel importante cuando se adquiere la capacidad de generar un proceso de respuesta de manera voluntaria en la que ha requerido de un esfuerzo para poder entender y percibir los sentimientos y las emociones de forma apropiada y precisa, esa manera de asimilación y destreza es lo que puede regular y modificar el estado de ánimo de manera deliberada.

Los espacios de conversación y narración entre las familias con las mismas problemáticas permiten reconocer en otros las diferentes percepciones e invita a entender los diferentes procesos y las diferentes estrategias de afrontamiento que pueden las familias utilizar para enfrentar las dificultades generadas por los procesos que emerge la enfermedad, pero que esa red de apoyo de otros va ayudando a quienes les ha sido más difícil estar en el proceso, poder identificar desde su necesidad la manera de acomodarse a la nueva realidad y poder llegar a dar respuestas apropiadas y precisas a esos sentimientos y emociones que va exigiendo esos momentos que requiere una regulación emocional.

M4: La comprensión, la fe, la humildad, y todas las cosas buenas o malas son una enseñanza para el futuro, reconocer que si se puede sacar adelante toda situación si hay apoyo.

El apoyo es importante para estas familias además de factores que les deja enseñanza para la vida para Achury Saldaña et al. (2015), para la familia permanecer con el enfermo requiere de nuevas necesidades; participar de su cuidado, de la privacidad e intimidad para el contacto, compañía física y emocional, apoyo y ayuda espiritual, de comprender y perdonar las situaciones, de expresar sus emociones como la tristeza, la rabia, el desconsuelo, los temores, ser aceptadas, ser escuchados y comprendidos.

Esos momentos que se viven en familia en la que deben buscar la manera de dar un manejo, surge la importancia de las relaciones familiares y del compromiso que cada uno tienen en el hogar para acompañar, además de toda la estructura familia y las conexiones culturales que hacen parte de la familia, la religión, la fe, la esperanza y la espiritualidad; como lo menciona Serrano Patten (2015), la espiritualidad podría hacer parte de una dimensión diferente para cada individuo respecto a su vida, la cual se establece desde variables personales y se manifiesta en cómo este afronta y se adapta a las situaciones difíciles utilizando esta como una estrategia para superálas. Hermosilla y Sanhueza (2015) Esta puede ser vinculada a diferentes patrones y referirnos a la espiritualidad vincula en el significado de la vida y su relación con el entorno.

A pesar de las dificultades siguen adelante, sienten que la Fe puede ser el costo de su enfermedad, mientras esperan un trasplante. El sentido religioso puesta en Dios justifica para las familias la razón de la enfermedad como un desafío para continuar en la vida, seguir con la esperanza de ser trasplantados rápidamente es para ellas una respuesta a la sanación que tanto esperan como resultado de su fe, le dan un sentido y valor a la vida y aferran a sus hijos a la vida, de no pensar en morir sino en el sentido de luchar a pesar de la enfermedad. **M8: una madre con su hija de 15 años en estado de espera expresa: la vida tiene un gran valor, es importante vivir el día a día, la enfermedad no es tan mala, hay que valorar cada momento.** La experiencia de la enfermedad les ha permitido fortalecer los estados emocionales, se han adaptado a los procesos a pesar de que han sufrido; esto les ha fortalecido su vida de alguna forma, por lo que se evidencia una aceptación, los valores y las relaciones familiares fortalecen más los procesos.

La familia identifica que existen dificultades u obstáculos para lograr ciertas metas, pero que de alguna manera se puede superar, también se identifica que es importa el apoyo de otras redes o miembros de la familia para poder continuar con los procesos. En los talleres sintieron angustia, frustración, desespero, confianza, desconfianza, alegría, miedo, temor por lo que lo comparan con la vida misma en la que todos esos sentimientos no son ajenos a lo que viven diariamente frente a sus familias.

Conocer la manera como las familias pueden regular sus emociones puede permitir que conozcan la manera como se adaptan a los contextos y como han modulado sus emociones en la medida que van contando su experiencia. **M3: me puse muy mal, lloraba pensando que no podía encontrar solución.** Es quizás para el cuidador un momento de impotencia, las emociones que surgen en ese momento pueden confundirlos en relación a la manera que deben afrontar la situación.

Duque & Campiño-Valderrama (2015) exponen que las cuidadoras de los niños y las niñas son quienes impulsan los sistemas reguladores de afrontamiento desde la activación de mecanismos de tipo neuronal, químico y endocrino, hasta las reacciones y comportamientos que se ocupan para percibir, procesar la información, aprender, adoptar un juicio personal y emocional que permitan adaptarse a esa nueva situación. Son los cuidadores una guía para los niños y las niñas en el reconocimiento de las emociones y en la manera de regularlas, por eso tal motivo conocer con ellos esa experiencia permite ser más conscientes de sus emociones.

M5: si es difícil enfrentar esa noticia, pero había que pensar en mejorar, y buscar ayuda. En esas conversaciones se evidencia con la familia esa capacidad de dar respuesta a esa situación, las respuestas a esos factores son diferentes en la medida que la familia se acoge a la enfermedad según Kornblit (1996), la enfermedad se piensa en el nivel de gravedad de la misma, en el miembro de la familia enfermo también es importante, el niño o la niña pueden requerir de más apoyo, la situación socio-económica familiar pueden influir en el proceso de mantenimiento de la enfermedad, la capacidad física y de responsabilidad de cada uno de los familiares, así como los recursos externos de apoyo, las organizaciones y entidades de salud, la relación afectiva entre sus miembros que generen un gran red de apoyo, la tensión emocional existente entre éstos y la experiencia previa de los familiares ante la enfermedad, la manera como aceptan y se adaptan a la situación.

Dejarse llevar por los impulsos como cada familia lo expresa es pensar en todo lo que acompaña la familia, la situación, la relación, los vínculos familiares y las responsabilidades para apoyar el niño o la niña.

Las diálisis según las expresiones de las cuidadoras son momentos de mucha incertidumbre pues es un proceso muy fuerte donde a veces los niños salen con trastornos de salud y quizás puedan morir en el proceso según el pensar de las madres .**M2 “El día que me entere que mi hijo estaba mal de los riñones yo quería ser la enferma para que el no tuviera que cargar con esta cruz”** la salud en algunas familias puede ser referenciada en un castigo y como los miembros pueden pensar en tomar la posición del paciente para ellos evitarles el dolor, es una función religiosa o espiritual que puede ser mediada para superar las problemáticas.

Según la Organización Mundial de la Salud (2011) La función cultural y espiritual permite que se encuentre la satisfacción de sus necesidades en las ideas sobre la salud, y es donde se insiste sobre el tema de la familia en el cuidado, mantenimiento, restablecimiento y compromiso para la optimización de la salud de en cada uno de sus integrantes. La familia con sus creencias puede avanzar en los procesos de recuperación, el ponerse en la situación del otro incrementa la necesidad de un apoyo mutuo, en demostrar que el dolor de un miembro de la familia hace parte de los demás, para los niños el mayor ejemplo es el cuidador, quien debe enseñarles las estrategias de regulación emocional que lleven a buen éxito los procesos de recuperación.

Es de considerar que para las familias enfrentar una situación en relación a uno de los miembros de la familia con un diagnóstico de enfermedad crónica, provoca cambios emocionales que generan un gran impacto en todo el sistema familiar.

Es posible que las familias en este proceso deban adquirir esa capacidad de reconocerse a sí mismos; pues en esa medida podrán acompañar a sus hijos en esa exploración emocional, donde pueden orientarlos en el reconocimiento de sus emociones.

así será más fácil para los niños y las niñas poder descubrir las emociones de sus padres; que les permitan educarlos emocionalmente para aprender a regular sus emociones y modificar sus estados emocionales que les permitan prepararlos para enfrentar los diferentes factores que se desencadenan en el proceso de la enfermedad.

Es importante dentro del proceso, la aceptación de la enfermedad tanto de la familia como la del paciente, esta puede ser más llevadera organizando las responsabilidades de los cuidados

de cada uno de los integrantes de la familia, además de los nuevos cambios que genera la enfermedad en los estilos de vida, la aceptación puede generar un proceso de asimilación de la enfermedad que pueda ser un medio para fortalecer la esperanza, modular las emociones o la manera de afrontar la situación.

La familia es fundamental en los procesos de salud, se va constituyendo en un apoyo (Pérez & Carbonell, 2014), acompañan los procesos de afrontamiento movilizando todos los recursos para enfrentar la enfermedad y disminuir las consecuencias negativas por las cuales atraviesan en todo el proceso, buscando una nueva adaptación, estrategias de afrontamiento, para continuar en su proceso de bienestar y salud mental.

Se identifica la manifestación de las habilidades de regulación emocional de las familias para enfrentar de la mejor manera las situaciones estresantes que se presentan después del diagnóstico, esas habilidades permiten en conjunto explorar sus emociones y poderlas regular para encontrar un equilibrio emocional, estas manifestaciones permiten establecer esa relación que existe entre las regulaciones emocionales y las estrategias de afrontamiento.

Los programas de educación emocional pueden ser una herramienta que le permita a la familia, a los niños y las niñas, explorar sus emociones, identificarlas, regularlas y encontrar esas estrategias emocionales que más se ajusten a esas nuevas condiciones de vida. La educación emocional invita a prevenir los efectos de situaciones estresantes permitiendo vivir experiencias vitales, desarrollando habilidades para generar emociones positivas y competencias emocionales.

Conclusiones

En la intervención con las familias se permitió evidenciar las estrategias de afrontamiento las cuales se encuentran relacionadas con la aceptación de la problemática, esta como un factor importante que permite orientar a la familia al nuevo cambio que será el desencadenante de varias emociones que se deben empezar a tener en cuenta. En esta línea los aportes de Tijeras Iborra et al (2015) plantea que las estrategias de regulación emocional son las que se dirige a través de los diferentes métodos la regulación de respuestas emocionales ante un problema generando autocontrol, distanciamiento, aceptación, reevaluación positiva y escape, daño solución al problema y la búsqueda de apoyo social. En la misma línea otro aporte se fundamenta en que “El saber aceptar la realidad de un hecho sin generalizar este episodio negativo, es una forma adaptativa de afrontamiento” (Da Costa et al., 2016).

Las estrategias de afrontamiento que se evidenciaron en las intervenciones se resaltan en el apoyo familiar como una red fundamental para el proceso, en esta se gesta el cambio de roles y de responsabilidades dentro del hogar que modifican la vida familiar. El apoyo económico es otro factor en el cual se proyectan las familias a ser acompañadas desde entidades comunitarias como una red de ayuda para suplir las diferentes necesidades del hogar y mucho más en poblaciones vulnerables. Dentro de los antecedentes se encuentra que los recursos que se utilizan para resolver o mejorar las situaciones problemáticas, logran reducir los factores tensores que generan ciertas situaciones. Los recursos que se pueden mencionar dentro de ese conjunto están las creencias, la cultura, las motivaciones, las habilidades sociales, apoyo social y los recursos materiales y económicos (Flores-Carvajal & Urzúa, 2016).

Para las familias es importante contar con otras redes de apoyo que les ayuden en su situación, orientada más desde un nivel psicosocial y económico, para algunas de las familias no todo el grupo familiar se puede vincular laboralmente, uno de los miembros se encarga de los

cuidados de sus hijos en casa, se consideran una carga más, no solo deben estar al frente de la responsabilidad del cuidado si no también buscar la manera de subsistir, en el abastecimiento de medicamentos y alimentos para la familia y para los cuidados especiales del paciente, son esfuerzos que se deben gestar en familia, el apoyo que reciben de algunas organizaciones aliviana un poco la responsabilidad económica, esto para las familias que cuentan con esas alianzas.

La religión y la perspectiva espiritual también pueden ser un factor para generar estrategias de afrontamiento, son espacios para fijar la esperanza como un recurso que les permite continuar con mayor fuerza la situación. Podríamos decir que las estrategias de afrontamiento están sujetas desde el uso de sus recursos internos y externos para dar respuesta a la situación estresante, la experiencia emocional aporta al equilibrio emocional y al empoderamiento de dichas situaciones. Los sistemas que encierran a la familia desde sus vínculos afectivos hasta los subsistemas sociales incurren en esas adaptaciones emocionales, les permite adaptaciones reguladoras de emociones. como lo menciona Serrano Patten (2015).

El equilibrio familiar se gesta en el adecuado equilibrio emocional, en la utilización de sus recursos y estrategias de afrontamiento que les permita adaptarse de manera dinámica a los procesos y eventos estresantes, que les incrementará la experiencia para dar frente a la situación y procesos de ajustes para disminuir las cargas emocionales.

Es importante recalcar que las entidades de salud también juegan un papel importante en los procesos, ya que es significativo un acompañamiento adecuado desde el apoyo psicosocial, acompañar a la familia en todo el proceso de la enfermedad, diseñar programas de regulación emocional que permita que las familias exploren sus emociones y puedan afrontar de manera adecuada sus dificultades y continuar motivando a sus hijos en estos procesos tan difíciles que enfrentan con la enfermedad, generando un equilibrio de salud y bienestar. Los pacientes y sus familias evidencian barreras en la falta y escases de información frente a las indicaciones del cuidado que se deben tener con el paciente por parte de los cuidadores; para lograr un cuidado satisfactorio; se evidencian aportes investigativos donde se identifica que las familias que recibieron educación mejoraron el conocimiento y la habilidad para el cuidado de la enfermedad por parte de la familia, y a sí mismos disminuyendo la ansiedad y grado de alteración que provoca la enfermedad en el diario vivir (De la Maza et al., 2015).

Los diálogos que se generaron con las familias permitieron identificar la manera en el cual emergen las estrategias de afrontamiento desde el momento en que conocen la noticia de la enfermedad del niño o la niña, por lo que estas estrategias pueden de alguna manera regular sus emociones; es decir existe una relación entre regulación emocional y estrategias de afrontamiento, puesto que es un campo muy productivo, algunas personas pueden tener la convicción que al estimular la capacidad en algunos individuos para regulación de las emociones puede somatizar en gran parte la experiencia, pero que en ocasiones puede suceder lo contrario, pues está asociada a una mayor conciencia de las emociones y por tanto más profunda, esto enriquece la experiencia emocional.

Según lo planteado por De Fonnegra de Jaramillo (2000), la aplicación de los recursos que la familia desarrolla y moviliza para enfrentar el problema de la enfermedad de un miembro de su familia, consiste en el afrontamiento familiar llevando a eliminar las consecuencias negativas que provoca la situación, trabajando así en el problema y en la alteración emocional que se desprende de todo el proceso.

Referencias

- Achury Saldaña, D. M., Pinilla Alarcón, M., & Alvarado Romero, H. (2015). Aspectos que facilitan o interfieren el proceso comunicativo entre el profesional de enfermería y el paciente en estado crítico. *Investigación y Educación en Enfermería*, 33(1), 102-111. <https://n9.cl/4zgr1>
- Álvarez González, M. (2001). *Diseño y evaluación de programas de educación emocional*. CISSPRAXIS
- Andolfi, M. (1993). *Terapia Familiar. Un enfoque interaccional*. Paidós.
- Bisquerra Alzina, R. (2003). *Educación emocional y competencias para la vida*. Revista de investigación educativa. 21 (1) 7-23.
- Bisquerra Alzina, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Wolters Kluwer.
- Cabello González, R., Fernández-Berrocal, P., Ruiz-Aranda, D., & Extremera, N. (2006). Una aproximación a la integración de diferentes medidas de regulación emocional. *Ansiedad y estrés*, 12. <https://n9.cl/ln613>
- Cerezo M., Cardenal V., Ortiz-Tallo M. (2009). Expresión de emociones y bienestar en un grupo de mujeres con cáncer de mama: una intervención psicológica. *Revista Latinoamericana de psicología*, 41(1). 131-140
- Compas, B., Mallaren, V. & Fondacaro, K. (1988). Coping with stressful events in older children and young adolescents. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56 (3), 405-411. <https://n9.cl/onzt7>
- Da Costa, S., Rovira, D. P., Oriol-Granado, X., Fernández, F. S., & Gondim, S. (2016). Estructura de la escala de regulación emocional (MARS) y su relación con creatividad y la creatividad emocional: un estudio en trabajadores españoles y latinoamericanos. En *Inteligencia Emocional y Bienestar II: reflexiones, experiencias profesionales e investigaciones* (pp.

- 461-474). Ediciones Universidad de San Jorge.
- De Fonnegra de Jaramillo, I. (2000) El Médico ante el sufrimiento del paciente que enfrenta su muerte. *ARS Médica. ARS MEDICA Revista De Ciencias Médicas*, 19(1), 29–40. <https://n9.cl/g9esq>.
- De La Maza, V. Fernández, M., Concha, L. Santolaya, M., Villaroel, M., Castro, M. y Torres, J. (2015) Impacto de un programa educativo a los padres de niños con cáncer en el aumento del conocimiento de la enfermedad de sus hijos y la disminución de la ansiedad. *Revista Chilena de Pediatría*, 86(5) 352-356. <https://n9.cl/26t4p>
- Del Valle, M., Betegón, E. & Irurtia M. (2018) Efecto del uso de estrategias cognitivas de regulación emocional sobre la ansiedad en adolescentes españoles. *Revista Suma Psicológica* 25(2), 153-161. <https://n9.cl/z49g8>
- Duque, P. A, & Campiño-Valderrama, S. M. (2016). Afrontamiento y adaptación de cuidadores de niños y niñas con cáncer. *Universidad y Salud*, 18(2), 302–311. <https://n9.cl/8f01a>
- Eisenberg N., & Spinrad T. L. (2004). Emotion-related regulation: sharpening the definition. *Child development*, 75(2), 334-339. <https://n9.cl/zvsq0>
- Escudero, M. (2020). Dolor emocional: diferencia entre dolor emocional, psicológico y físico. Centro Manuel Escudero. <https://n9.cl/ksgrh>
- Espinal, I. Gimeno, A. y González, F. (2004). El enfoque sistémico en los estudios sobre la familia. *Revista internacional de sistemas*, 14(4), 21-31. <https://n9.cl/2dvlg>
- Etxeberria Arritxabal, I., García Soler, Á., Iglesias Da Silva, A., Urdaneta Artola, E., Lorea González, I., Díaz Veiga, P., & Yanguas Lezaun, J. J. (2011). Efectos del entrenamiento en estrategias de regulación emocional en el bienestar de cuidadores de enfermos de Alzheimer. *Revista Española de Geriatría y Gerontología*, 46(4), 206-212. doi:10.1016/j.regg.2010.12.009
- Fernández-Abascal, E.G., y Palmero, F. (1999). *Emociones y Salud*. Ariel Psicología.
- Fernández Liporace, M., Contini de González, N., Ongarato, P., Saavedra, E., & De La Iglesia, G. (2009). Estrategias de afrontamiento frente a problemas académicos en estudiantes medios y universitarios. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación-e Avaliação Psicológica*, 1(27), 63-84. <https://n9.cl/genqk>

- Frijda, N. H. (1986). *The emotions*. Cambridge University Press y Maison des Sciences de l'Homme.
- Flores-Carvajal, D., & Urzúa, A. (2016). Propuesta de evaluación de estrategias de afrontamiento ante la enfermedad crónica en adolescentes. *Revista chilena de pediatría*, 87(3), 169-174. <https://n9.cl/2eqq4>
- Fundación Nacional de Trasplantados (s. f.). *La Fundación Nacional de Trasplantados*. <https://n9.cl/7fyr0>
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311-1327. <https://n9.cl/4cn5b>
- Garner, P. & Stowe, T. (2010). Emotional Display Rules and Emotion Self-Regulation: Associations with Bullying and Victimization in Community-Based After School Programs. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 20. <https://n9.cl/vcmxh>
- Goleman, D. (2006). *La inteligencia social*. Editorial Kayros
- Gómez Pérez, O. y Calleja Bello, N. (2016). Regulación emocional: definición, red nomológica y medición. *Revista mexicana de investigación en psicología*, 8(1), 96-117.
- Gordillo, F. Mestas, L. salvador, J Pérez, Arana, J R. (2015). *Diferencias en el reconocimiento de las emociones en niños de 6 a 11 años*. 5 (1), 1846 – 1859
- Gratz, K. & Roemer, L. (2004) Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation: Development, Factor Structure, and Initial Validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*. (26), 41-54. <https://n9.cl/54q75>
- Grau, C., & Fernández Hawrylak, M. (2010). Familia y enfermedad crónica pediátrica. In *Anales del sistema sanitario de Navarra* (Vol. 33, No. 2, pp. 203-212). Gobierno de Navarra. Departamento de Salud. <https://n9.cl/tclwt9>
- Gross, J. J. (2015), Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry* (26) 1-26. <https://n9.cl/rj7fv>

- Guzmán González, M., Carrasco, N., Figueroa, P., Trabucco, C. y Vilca, D. (2016). Estilos de apego y dificultades de regulación emocional en estudiantes Universitarios. *Psykhe*, 25(1), 1-13. <https://n9.cl/0xkik3>
- Hermosilla Ávila, A., & Sanhueza Alvarado, O. (2015). Control emocional, felicidad subjetiva y satisfacción vital relacionados al afrontamiento y adaptación en personas con cáncer avanzado. *Ciencia y enfermería*, 21(1), 11-21. <https://n9.cl/jhczn>
- Kern de Castro, E. & Piccinini, C. A. (2002). Implicações da doença orgânica crônica na infância para as relações familiares: algumas questões teóricas. *Psicologia: reflexão e crítica*, 15, 625-635. <https://n9.cl/4z3u1>
- Kornblit, A. (1996). *Somática Familiar*. Gedisa.
- Kooler, S. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Psychology press*, 23 (1).
- Lazarus, R. S. (1991). Cognition and motivation in emotion. *American Psychologist*, 46(4), 352–367. <https://n9.cl/a6rn5>
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *El concepto de afrontamiento en estrés y procesos cognitivos*. Martínez Roca.
- Levenson, R.W., Ekman, P., Heider, K., Friesen, W.V. (1991). Emotion and autonomic nervous system activity in an Indonesian culture. Manuscript submitted for publication.
- Louro, B. (2004). *Modelo teórico metodológico para la evaluación de salud del grupo familiar en la atención primaria*. [Tesis doctoral, Escuela nacional de salud pública, Facultad Ciencias de la Salud, Cuba]. <https://n9.cl/q2hda>
- Matheny, N., & Panagos, J. M. (1978). Comparing the effects of articulation and syntax programs on syntax and articulation improvement. *Language, Speech, and Hearing Services in Schools*, 9(1), 57-61.
- Mayer, J. D., Caruso, D. & Salovey, P. (1999). Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence. *Intelligence*, (27), 267-298.
- McCubbin, H. I., Thompson, A. I. y McCubbin, M. A. (1996). *Family assessment: Resiliency, coping and adaptation. Inventories for research and practice*. University of Wisconsin.

- Minuchin, S. (1986). *Familias y terapia familiar*. Gedisa.
- Morán-Astorga, M. C., Finez-Silva, M. J., dos Anjos, E. M., Pérez-Lancho, M. C., Urchaga-Litago, J. D., & Vallejo-Pérez, G. (2019). Estrategias de afrontamiento que predicen mayor resiliencia. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 4(1), 183-190.
- Morán, C., Méndez Hinojosa, L. M., González Ramírez, M. T., Menezes, E., & Landero-Hernández, R. (2014). Evaluación de las propiedades psicométricas del Brief COPE, su relación con el NEO PI-R y diferencias de género en Brasil. *Universitas Psychologica*, 13(4), 1305-1320. <https://n9.cl/fbv1i>
- Muñoz, S., Vega, Z., Berra, E., Nava, C., & Gómez, G. (2015). Asociación entre estrés, afrontamiento, emociones e IMC en adolescentes. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 17(1), 11-29. <https://n9.cl/r25ay>
- Organización Mundial de la Salud OMS (2011). *Cáncer de mama: prevención y control*.
- Ortega Navas, M. (2010). La educación emocional y sus implicaciones en la salud. *Revista Española de orientación y psicopedagogía*, 21(2), 462-470. <https://n9.cl/2jk2y>
- Pascual Jimeno, A., & Conejero López, S. (2019). Regulación emocional y afrontamiento: Aproximación conceptual y estrategias. *Revista Mexicana de Psicología*, 36(1), 74-83. <https://n9.cl/vsi2h>
- Pérez, R., & Carbonell, R. (2014). Papel de la familia en el fortalecimiento de la salud familiar. *Revista Digital. Buenos Aires*, 19(198).
- Pozo Muñoz, C., Bretones Nieto, B., Martos Méndez, M. J., Morillejo, E. A., & Cid Carrique, N. (2015). Repercusiones psicosociales del cáncer infantil: apoyo social y salud en familias afectadas. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 47(2), 93-101. <https://n9.cl/3v21s>
- Quesada Conde, A. B., Justicia Díaz, M. D., Romero López, M., & García Berbén, M. T. (2014). La Enfermedad Crónica Infantil. Repercusiones Emocionales En El Paciente Y En La Familia. *International Journal of Developmental and Educational Psychology. Revista INFAD de Psicología*, 4(1), 569. <https://n9.cl/5zee0>
- Ribero-Marulanda, S. y Vargas Gutiérrez, R. (2013). Análisis bibliométrico sobre el concepto de regulación emocional desde la aproximación cognitivo- conductual: una mirada desde las

- fuentes y los autores más representativos. *Psicología desde el Caribe*, 30(3). <https://n9.cl/fbw2x>
- Sandoval, A (2002). *Investigación cualitativa*. Instituto Colombiano para el fomento de la educación superior, ICFES. Casilimas ARFO Editores e impresores.
- Sánchez Díaz, M. (2012). Aspectos emocionales del niño enfermo y su familia. *Formación Activa Pedriátrica Atención Primaria*, 5, 149-56. <https://n9.cl/s815r>
- Serrano Patten, A. C. (2015). Estudio de casos sobre afrontamiento familiar ante enfermedades crónicas en niños y adolescentes. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 18(2), 706–732. <https://n9.cl/zjhvli>
- Silva C., J. (2005). Regulación emocional y psicopatología: el modelo de vulnerabilidad/resiliencia. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 43(3), 201-209. <https://n9.cl/cvox5>
- Strauss, A. y Corbin, J. (2002). *Bases de la investigación cualitativa. Técnicas y procedimientos para desarrollar la teoría fundamentada*. Editorial Universidad de Antioquia
- Subeta (s. f). Enfermedades Crónicas en la Infancia. <https://n9.cl/jttub>
- Tijeras Iborra, A., Fernández-Andrés, M. I., Pastor-Cerezuela, G., Sanz-Cervera, P., Vélez Calvo, X., Blázquez-Garcés, J. V., Tárraga Mínguez, R. (2015). Estrategias y estilos de afrontamiento parental en familias con niños con trastorno de espectro autista (tea) con o sin trastorno por déficit de atención con hiperactividad (tdah). *Revista INFAD de Psicología "International Journal of Developmental and Educational Psychology"*, 1 (2). 311-322 <https://n9.cl/vmhle>
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3),25-52. <https://n9.cl/ueb6e>
- Uribe, A. Ramos, I. Villamil, I. y Palacio, E. (2018). *La importancia de las estrategias de afrontamiento en el bienestar psicológico en una muestra escolarizada de adolescentes*. *Psicogente*, 21(40),440-457. ISSN: 0124-0137. <https://n9.cl/82nt5>
- Villavicencio-Aguilar, C. y López-Larrosa, S. (2019). Funcionamiento familiar y estrategias de afrontamiento de madres y padres de preescolares con discapacidad intelectual. *Revista Ciencia Unemi*, 12(31).140-153. <https://n9.cl/2dy58>

Wajnerman Paz, A. (2019). ¿Que implica la teoría evolutiva de las emociones respecto de la relación entre emoción y regulación emocional? *Tópicos*, (37). 158-176. <https://n9.cl/yptmg>

Yin, R. K. (2002). *Investigación sobre estudio de casos diseño y métodos* (2ª. Edición). SAGE Publications

Bibliografía recomendada

García García, A. A., & Lucio Gómez-Maqueo, M. E. (2016). Estilo de afrontamiento y calidad de vida en adolescentes con cáncer. *Gaceta Mexicana de Oncología*, 15(1), 3-9. <https://n9.cl/lbp52>

Martínez-Montilla, J. M., Amador-Marín, B., & Guerra-Martín, M. D. (2017). *Estrategias de afrontamiento familiar y repercusiones en la salud familiar: Una revisión de la literatura*. *Enfermería Global*, 16(3), 576. <https://n9.cl/0qdu3>

Rojas, O., Fuentes, C., & Robert, P. V. (2017). Psicooncología en el hospital general. Alcances en depresión y cáncer. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 28 (3). 450 – 459. <https://n9.cl/7ohe9>

Anexos

Actividad # 1	
Nombre de la actividad	El bazar de las emociones.
Objetivos	Identificar las emociones más importantes, que sean capaces de expresarlas por medio de la palabra y sepan identificarlas por medio de una experiencia personal que les haya ocurrido en su historia de vida.
Temporalización	60 minutos
Fecha de realización	22 de julio 2019
Procedimiento	<p>Para iniciar la actividad se hará lectura del texto “la isla de las emociones” se reflexionará desde ahí sobre el tipo de emociones, la importancia y las socializaremos con emoticones. Después se continuará con la segunda parte de la sesión.</p> <p>Para la realización de la actividad “El bazar de las emociones” se ubicarán en círculo.</p> <p>El hecho de sentarse en círculo permite igualar a todo el grupo y que, cuando hablen o expresen las emociones vividas, puedan hacerlo de cara a los demás participantes.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Los participantes se sientan en sus sillas formando un círculo en el centro de la clase. 2. El orientador explica en qué consiste la dinámica <i>El bazar de las emociones</i>. Es importante incidir al respecto que una emoción de por sí no es buena ni mala, es decir, se trata de una reacción personal que pasan y sienten las personas. Aun así, también hay que hacerles ver que en muchas ocasiones una emoción trae implícito un pensamiento o una determinada acción y que dichas acciones deben poder ser gestionadas correctamente porque debemos ser capaces de ponerle un nombre. 3. El orientador coloca en el centro sobre algún tipo de superficie las emociones. Estas tarjetas con las emociones deben estar boca abajo. 4. De forma ordenada irán cogiendo dos emociones de las que están en el centro. Una vez las haya cogido, volverá a su sitio.

	<p>5. El participante que tiene las dos tarjetas con las emociones debe leer en voz alta e interpretar qué emociones ha cogido del centro. En ese momento es cuando debe explicar al resto de la clase dos situaciones que le hayan pasado y que guarden relación con las emociones que ha cogido del centro. Concretamente, debe explicar:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● <i>Una emoción que le haya ocurrido en su historia de vida.</i> ● <i>Una emoción que le haya ocurrido en otros espacios o con otras personas de su vida (casa, calle, campo de fútbol, hospital...)</i> ● <i>Como enseñas a tus hijos a comprender esta emoción</i> <p>6. El participante puede empezar a contar su experiencia de esta manera: <i>Yo he sentido la emoción de [EMOCIÓN] cuando / un día que...</i></p> <p>7. Una vez contadas sus dos experiencias relacionadas con las emociones que ha elegido, bien puede quedarse estas emociones hasta el final de la sesión o se puede repetir la actividad una vez más.</p> <p>8. Siguiendo el orden establecido, el segundo participante iría al centro del bazar de las emociones y repetiría la misma acción que su compañero y así hasta que todos los compañeros hubieran pasado por el mismo procedimiento.</p> <p>9. Es importante que durante la realización de esta actividad predomine el silencio y el respeto hacia lo que cuentan los compañeros. Se recreará un buen clima en el aula con música relajante mientras transcurre la dinámica.</p> <p>10. Una vez todos los participantes han participado contando sus historias relacionadas con las emociones elegidas, llega el momento de una reflexión en grupo. Algunas preguntas dirigidas pueden ser:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● <i>¿ha sido difícil contar la historia de las emociones elegidas?</i> ● <i>¿Ha habido alguna emoción que se haya repetido que, tratándose de la misma emoción, se ha contado de manera positiva y negativa?</i> ● <i>¿Cuándo un participante ha dicho en voz alta sus dos emociones, o te has acordado de una situación de tu vida o de algún familiar, amigo o conocido?</i> ● <i>¿Hay alguna emoción que no has acabado de entender del todo?</i> <p>Para actividad final cada uno dejara su escrito de la actividad, en el que también se reflexiona sobre las emociones que más he tendió que manejar frente a la situación que vive la familia frente a la enfermedad de su hijo.</p>
Recursos	Emociones impresas
Categoría	Regulación emocional

La asistencia de los padres de familia fue de 8 personas, entre ellas dos trasplantados 4 padres de familia con hijos menores de edad en periodo de espera de órgano y dos con familiares adultos trasplantados.

Se socializa las temáticas a trabajar en los 5 encuentros programados, además de contar la intencionalidad de la intervención, se firma consentimiento informado y se da inicio a la actividad.

Son padres muy participativos que identifican el tema de las emociones, pero no conocían nada en referencia a regulación emocional. Se da una introducción al tema se comparte un video "Intensamente" y desde allí se empieza a evidenciar algunos tipos de emociones, alegría, tristeza, ira, miedo.

Se prosigue a realizar a la actividad propuesta, se ubican en el círculo y a cada uno le asigno una emoción, expresiones como "me salió lo que yo soy" (emoción enojado) "ve y porque me saldría esta" (desagrado) "así estoy Yo" (carita feliz).

Cada participante al tomar su emoción cuenta una experiencia de su vida, M1 encontró una cara triste, pero decía que era una cara feliz, así como él vivía todo el tiempo, aun esperando su trasplante, pero que vivía la vida muy feliz.

M2 una emoción de enojado así estoy siempre, en mi familia tenemos muchos problemas con la enfermedad, me hacen enojar mucho, mi esposa cantaleta todo el día, mis hijos no respetan a los mayores.

M3 carita triste, yo me he enfermado del hígado estoy muy estresada, estoy enferma a causa del cuidado de mi suegra que es trasplantada, yo me siento muy cansada al igual que mi familia.

M4 miedo, eso sentí cuando me empezaron las diálisis, pero al final ya me acostumbré.

M5 asustado, así me sentí cuando me dijeron que la operación de mi hija tenía un 99 % de vida, ella es trasplantada de corazón.

M6 contento, yo me siento muy bien después de la operación, yo he tenido suerte, desde Estados Unidos, me envían medicina y no tengo que esperar que el seguro me los de, en la operación, aunque tenía miedo, confié en Dios y todo resulto muy bien, mis hijos viven en el exterior, pero están pendientes de mí.

Se realiza las reflexiones finales, la evaluación frente a la actividad y unas preguntas de reflexión.

Comentan que el encuentro es muy bueno, pues a veces ellos necesitan de la familia para superar el problema dentro de la familia, les gustaría que los demás miembros de la familia estuvieran en el encuentro, para que comprendan lo importante de su apoyo.

Les gusta que pueden contar a otros su situación y ven que otros tienen historia.



Actividad # 2	
Nombre de la actividad	Identificando las emociones
Objetivos	Aprender nuevas vías para expresar las emociones.
Temporalización	40 minutos.
Fecha de realización	31 de agosto 2019
Procedimiento	<p>Primera actividad para activar la participación.</p> <p>Se hará la presentación del orientador y luego cada participante lo hará.</p> <p>La estrella del equilibrio: Nos ponemos en círculo y a continuación nos numeramos en dos grupos. Uno, dos, uno dos. Nos agarramos de las manos hasta que el círculo quede tenso. El orientador dará la orden en la que los unos irán hacia adelante y los dos hacia atrás. Hay que dejarse caer hacia atrás o hacia adelante muy despacio hasta conseguir el punto de equilibrio. ¿Qué dificultades se produjeron? ¿Qué problemas hay en la vida real para confiar en un grupo y lograr cooperar cada cual desde sus potencialidades? ¿qué dificultades en la vida se presentan y de manera familiar se deben superar?</p> <p>Trabajo grupal.</p> <p>Para iniciar la actividad se hará lectura del texto “la isla de las emociones” se reflexionará desde ahí sobre el tipo de emociones, la importancia y las socializaremos con emoticones. Después se continuará con la segunda parte de la sesión.</p> <p>Para la realización de la actividad “El bazar de las emociones” se ubicarán en círculo.</p> <p>El hecho de sentarse en círculo permite igualar a todo el grupo y que, cuando hablen o expresen las emociones vividas, puedan hacerlo de cara a los demás participantes.</p>

	<p>Es importante incidir al respecto que una emoción de por sí no es buena ni mala, es decir, se trata de una reacción personal que pasan y sienten las personas. Aun así, también hay que hacerles ver que en muchas ocasiones una emoción trae implícito un pensamiento o una determinada acción y que dichas acciones deben poder ser gestionadas correctamente porque debemos ser capaces de ponerle un nombre.</p> <p>1. El orientador entregara una emoción a los participantes, una hoja de papel y lápiz.</p> <p>En ese momento deben escribir dos situaciones que le hayan pasado y que guarden relación con las emociones que se le ha asignado Concretamente, debe explicar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Una emoción que le haya ocurrido en su historia de vida.</i> • <i>Una emoción que le haya ocurrido en otros espacios o con otras personas de su vida (casa, calle, campo de fútbol, hospital...)</i> <p><i>Pregunta de reflexión:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Como enseñas a tus hijos a comprender esta emoción</i> <p>2. Después de escritas las experiencias pueden pasar a contar su experiencia, entregara su trabajo como insumo de la actividad.</p> <p>3. Después de identificar las emociones van a buscar en su entorno diferentes materiales que le expresen alguna emoción, está la pueden pegar en una hoja de cartulina y darle un título y una corta explicación.</p> <p>Para cerrar la actividad se reflexiona frente a la actividad, lo que les pareció fácil realizar o que les pareció difícil.</p>
Recursos	Hojas blancas, cartulinas, colores con los que pintar, pegante, lápices.
Categoría	Regulación emocional

Se contó con la participación de 8 madres cuidadoras, se identificó en la actividad que a pesar de las dificultades que viven con sus hijos guardan esperanzas de ver a sus hijos cada vez mejor en el momento de ser trasplantados, evidencian la dificultad para mantener su estilo de vida, pero el tema económico a veces es una preocupación mayor, las ayudas que reciben de la fundación debido a las donaciones se convierte en un aliciente para seguir adelante.

En esta actividad asisten 9 cuidadores en las cuales se realizó la actividad de saludo, la estrella del equilibrio en la que se pudo reflexionar en grupo. Expresan desde sus reflexiones en las que a veces existen dificultades para lograr ciertos obstáculos, pero que de alguna manera se puede hacer algo para poder cambiarlas, también se identifica que es importa el apoyo de otras redes o miembros de la familia para poder continuar con los procesos, sintieron angustia, frustración, desespero, confianza, desconfianza, alegría, miedo, temor, en la actividad y lo comparan con la vida misma en la que todos esos sentimientos no son ajenos a lo que viven diariamente frente a sus familias.

En la actividad en la que debieron expresar sus emociones, se evidencia que algunos tienen la capacidad de expresarlas más fácilmente que otros, a veces muestran ser más fuertes, pero pensar en su situación les permite reflexionar en los cambios que han tenido como familia y de las dificultades que ha podido vencer, casi que aprender de la vida misma.

El entorno permite aflorar los sentimientos, los colores dan sentido a una emoción y la música les trae recuerdos, bueno o malos, y también sensaciones de emoción, tristeza, alegría y miedo.

Expresan; M1 tener dinero puede mejorar las condiciones de vida de nuestros hijos pues tendrían asegurados los medicamentos cada mes, presentamos dificultades con las EPS para la entrega de ciertos medicamentos, a veces es demorado los procesos de autorizaciones.

A pesar de las dificultades siguen adelante, sienten que la Fe puede ser el costo de su enfermedad, mientras esperan un trasplante.

La fe es el costo de su enfermedad, las madres expresan que Dios ha enviado esa situación por alguna razón, lo que es para ella un tema de aceptación y seguir con la esperanza de ser trasplantados rápidamente o que el trasplante sea una sanación, ellos tienen sentido de la vida y del valor de la vida, aferran a sus hijos a la vida, de no pensar en morir.

En lo emocional tiene mucha fuerza porque aún que han sufrido les ha fortalecido su vida de alguna forma, una madre con su hija 15 años en estado de espera expresa: la vida tiene un gran

valor, es importante vivir el día a día, la enfermedad no es tan mala, hay que valorar cada momento, se evidencia una aceptación.

Las diálisis según las expresiones de las cuidadoras son momentos de mucha incertidumbre pues es un proceso muy fuerte donde a veces los niños salen con trastornos de salud y quizás puedan morir en el proceso según el pensar de las madres.

Se evidencia que dentro de los acompañamientos familiares solo una persona se hace cargo del cuidado del paciente, las relaciones de pareja se evidencian con dificultad, pues se dedica el tiempo total para el cuidado, surgen entonces varias problemáticas familiares, una es que se deja de ser parejas, otra uno de los padres no realiza ningún tipo de apoyo por lo que eso genera un problema de sentirse solos como familia, el tiempo dedicado al paciente suprime la relación de pareja por lo que se va desmejorando dicha relación.

Se evidencia que los hermanos también toman roles dentro del hogar que no les corresponde, un caso es de un niño de 9 años que se dedica a estar pendiente de las cosas del hogar, de su hermano y de su estudio, los niños se vuelven adultos.

Piensan que estar en las actividades programadas por la fundación les ayuda a mejorar a nivel emocional para afrontar las emociones, ellos necesitan ser animados constantemente. (M3. Estar en las diferentes actividades de la fundación es bueno uno se distrae haciendo cosas, nos animan siempre)

Cuando se realiza la actividad de contar sobre la historia de cada uno de ellos, contaban que había momentos en que se sienten sin ánimos de seguir, que a pesar de que son historias de vida eran varias que tenían situaciones particulares, les dio duro expresarlo, pero algunas expresaban que sabían que podían contar con personas que les ayudara a soportar la situación, así fuera económicamente, o en compañía de sus hijos.

Se identifica que el nivel de conocimiento o nivel de formación puede influir en la participación de los talleres, tener una mente más abierta puede permitir una mayor participación y un mayor dominio de la expresión y otro son menos abiertos no expresan mucho desde lo que sienten o reflexiona.

La aceptación a la enfermedad también es otro paso importante para la participación de las actividades.

Emociones según la asignada



” sentí miedo una vez cuando vi matar un chofer de un bus hay quede en shok para mí eso fue lo peor” M1



“la alegría de la vida fue el día que hice mi primera comunión porque me iba a encontrar con mis amiguitos y por la fiesta que me iban hacer con ellos”

“la otra es, me hace muy feliz cuando se reúnen todos mis hijos y nietos conmigo en mi casa por cualquier evento bien sea día de las madres cumpleaños o los diciembres “M2



“Esta carita me identificaba antes cuando mi mama me mandaba hacer algo y a mí me daba rabia” M3



“El día que me entere que mi hijo estaba mal de los riñones yo quería ser yo la enferma para que el no tuviera que cargar con esta cruz “M4



“sé que soy muy poco expresiva, pero de lo que estoy segura es que amo a Dios primero que todo y amo s a mis hijos... seré de pocas amistades y de que las puedo contar con los 5 dedos de mi mano” M5



“cuando tuve mis hijos”



Actividad # 3	
Nombre de la actividad	PREPARADOS PARA VOLAR: Esta actividad está pensada para que el grupo pueda identificar la oportunidad que dan los cambios para aprender estrategias que ayuden a superar las experiencias, además de reflexionar sobre el propio futuro
Objetivos	<p>Identificar la oportunidad que dan los cambios o transiciones para aprender estrategias que ayuden a superar las nuevas experiencias.</p> <p>Manifiestar una actitud positiva de ayuda a los demás a partir de las propias transiciones</p> <p>Reflexionar sobre el propio futuro</p>
Temporalización	60 minutos
Fecha de realización	Noviembre de 2019
Procedimiento	<p>Procedimiento</p> <p>Se hará lectura del “el anillo y el Rey”, una historia que ayuda a la aceptación de las diferentes situaciones de la vida.</p> <p>Trabajo individual</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se pedirá al grupo que durante unos momentos piense en aquellos cambios o transiciones que ha dejado atrás, con su nueva situación. Deberá pensar en aquello que ha resultado positivo y en aquello que ha resultado más bien negativo. Todo deberá estar relacionado con una situación anterior. 2. Para facilitar este proceso, se le proporcionará una serie de cuestiones, que deberá identificar como situaciones positivas o negativas, en función de su propia experiencia. Para que la actividad resulte más vivencial y lúdica, se puede pedir a cada participante que se siente encima de su mesa, que se relaje, cierre los ojos y que se deje transportar por su imaginación a su anterior de su historia de vida. Que piense en todos los ratos agradables y no tan agradables pasados, así como en todas aquellas cosas que recuerda, tanto en las buenas como en las que no fueron tanto. Seguramente completarán la hoja de trabajo “preparados para volar”. <p>Trabajo en el grupo</p>

	<p>1. Una vez que todos hayan completado la hoja de trabajo, se distribuirán en grupos de cuatro y cinco personas y cada uno, por turnos, expondrán su opinión, razonando el porqué de su respuesta.</p> <p>2. Cada grupo nombrará un portavoz, que deberá recoger las coincidencias de los demás participantes, las diferencias y los razonamientos más comunes de cada respuesta. Los portavoces de cada grupo, especialmente las coincidencias en cuanto a las situaciones positivas o negativas y las razones argumentadas por los compañeros.</p> <p>Trabajo individual</p> <p>1. Llegados a este punto de la actividad, pediremos a los participantes que, de forma individual, responderán un cuestionario en el que podrán identificar como liberan sus sentimientos.</p> <p>Trabajo en grupo</p> <p>Reflexión de la actividad.</p>
Recursos	<p>Lápiz o bolígrafo</p> <p>Hoja de trabajo preparados para volar</p>
Categoría	Estrategias de afrontamiento

En este encuentro asistieron 9 madres, se realiza una actividad de saludo donde se muestran activas y participativas.

Se realiza la actividad en relación a identificar los cambios que han tenido en el proceso, una historia a resaltar es de la M1 quien cuenta que ella no quería tener a su bebe, no se sentía en condiciones, además de que el padre de su hijo se fue cuando se dio cuenta de que estaba embarazada, ella pensó en abortar, pero después de mucho decidir tomo la opción de continuar con su bebe siendo madre soltera, ella es secretaria en una universidad. “Después de tener a mi hijo no sabía que tendría complicaciones con la enfermedad, muy joven aprendí a ser responsable y a darme cuenta que mi hijo necesitaba de mí, fue muy difícil, en algunos momentos sentía que no podía seguir pensé varias veces en el suicidio, pero pensaba también que mi hijo no podía estar solo, hay muchos momentos en que uno se siente muy mal, sin ganas de continuar, pero debo ser fuerte para que mi hijo lo sea”.

La historias de las familias son cambiantes antes y después de la enfermedad de un miembro de la familia, sus estilos de vida cambian y su vida social igual, primero piensan que lo más importante es un proceso de aceptación de la enfermedad tanto de los pacientes como de los que acompañan el proceso, aferrarse a Dios, para levantarse cada día con una esperanza, la motivación es otro tema importante, expresan que deben tener un apoyo que les permita estar más tranquilos, que la probabilidad de un alto porcentaje de muerte de sus hijos no los preocupe, aunque comprenden que es un proceso que todos deben vivir.

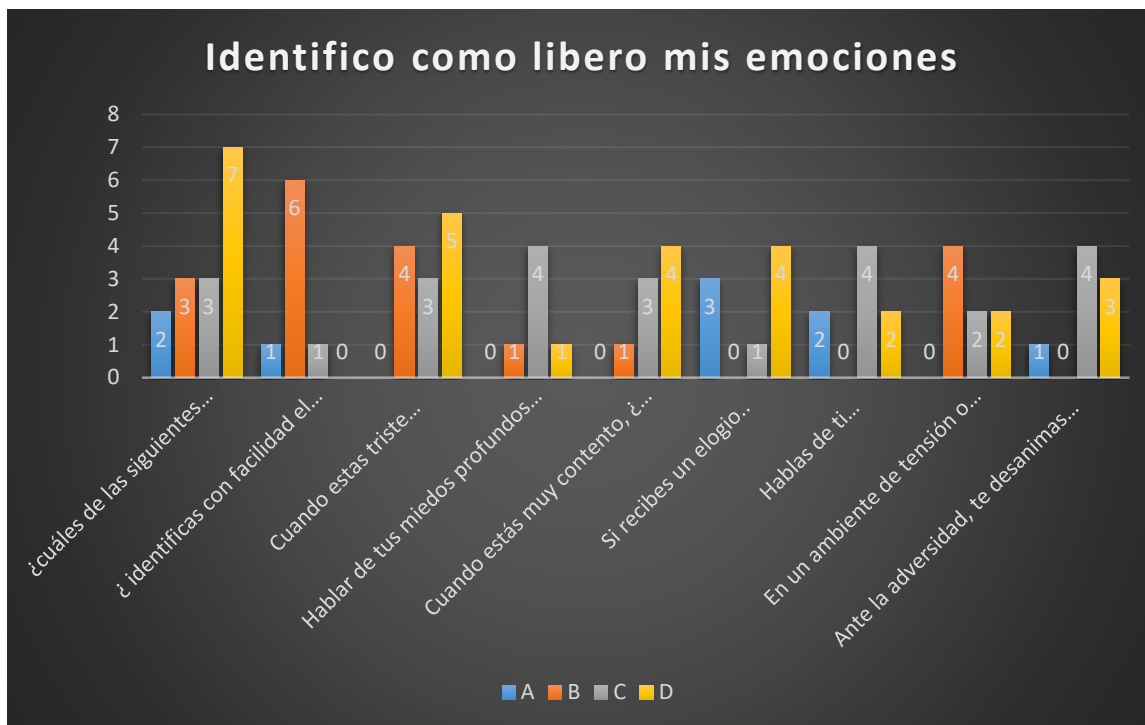
La situación económica también es otro factor que influye en el bienestar de todos, pues hay un miembro de la familia que debe quedarse en casa y no se contara con un ingreso más.

Se prosigue a realizar la encuesta propuesta y a continuación se refleja lo expresado.

PREGUNTA	RESPUESTAS	
¿cuáles de las siguientes emociones reconoces en ti? Elige las que consideres	a. El miedo	2
	b. El cólera	3
	c. La tristeza	3
	d. La alegría	7
¿ identificas con facilidad el desencadenante de tus emociones?	a. Siempre	1
	b. Casi siempre	6
	c. Casi nunca	1
	d. Nunca	
Cuando estas triste...	a. No suelo encontrarme triste nunca	
	b. Me vuelvo irritable, me enfado sin saber por que	4
	c. Me resfrió o empieza a dolerme la cabeza	3
	d. Busco a un amigo o familiar para desahogarme	5

Hablar de tus miedos profundos te resulta....	a. Absolutamente imposible: me siento demasiado angustiado y confuso	2
	b. Solo lo hago si no me queda más remedio	1
	c. Fácil pero solo con las personas de confianza.	4
	d. Lo hago con naturalidad, pero procuro no agobiar demasiado la gente.	1
Cuando estás muy contento, ¿ demuestras tu alegría?	a. No, procuro desviar la atención por miedo al ridículo.	
	b. Me siento incomodo haciéndolo.	1
	c. Si, digo que estoy contento, pero sin pasarme.	3
	d. Si, espontáneamente me gusta que los demás participen de ello.	4
Si recibes un elogio..	a. Me da igual	3
	b. Me pregunto que hay oculto detrás.	
	c. Le quito la importancia: no me gusta llamar la atención	1
	d. Lo acepto con gusto y lo agradezco.	4
Hablas de ti...	a. Nunca detesto hacerlo.	2
	b. Demasiado, según me han dicho los demás.	
	c. Cuento lo que me pasa, pero no que siento.	4
	d. No me cuesta, pero se dosificarme y valorar la situación	2
En un ambiente de tensión o nervios, ¿tú también te pones nervioso?	a. Nunca: no me afecta nada.	
	b. Sí, pero pierdo el control	4
	c. A veces, pero procuro contenerme.	2
	d. Me afecta pero se controlarme y hacer frente a la situación	2

Ante la adversidad, te desanimas...	a. Muy fácilmente	1
	b. Con bastante facilidad	
	c. Un poco, pero luego me rehago un poco.	4
	d. Apenas porque tengo un poco de confianza en mis recursos.	3



Se puede apreciar en relación a la encuesta que:

Las emociones que más se logran identificar los participantes son la alegría, en primer orden seguido de cólera y tristeza.

Casi siempre identifican el desencadenante de sus emociones, cuando se sienten tristes buscan un amigo o familiar para desahogarse.

Hablar de los miedos profundos les resulta fácil, pero con personas de confianza.

Cuando se encuentran muy contentos, demuestran alegría, espontáneamente les que gusta que los demás participen de ello y si dicen que están muy contentos, pero sin pasarse.

Cuando reciben un elogio, lo aceptan con gusto y lo agradecen o le quitan la importancia no les gusta llamar la atención.

Hablan de ellos mismo, solo cuentan lo que les pasa, pero no lo que sienten.

En ambientes de tensión o nervios, ¿se ponen nerviosos?, si y pierden el control.

Ante la adversidad ¿se desaniman? Un poco, pero luego se rehacen.

Actividad # 4	
Nombre de la actividad	¿QUE HAGO CUANDO TENGO MIEDO?
Objetivos	Identificar y reflexionar sobre el primer impulso ante el miedo.
Temporalización	Es total de la sesión 90 minutos, 10 de ellos para la presentación de la actividad 15 la realización del trabajo individual y otros quince para trabajo en grupo y los 40 últimos para el trabajo en grupo en general y trabajo en plastilina.
Fecha de realización	Diciembre de 2019
Procedimiento	<p>Procedimiento</p> <p>Trabajo individual</p> <p>1. Cada integrante del grupo recordara la última vez que tuvo miedo y pasar a describirla y a contestar a las preguntas que respecto a esa situación se plantea en la hoja de trabajo sobre esta situación.</p> <p>Trabajo en grupo</p> <p>1. Una vez complementada la hoja de trabajo forman grupos. Compartirán los primeros impulsos o reacciones que ha identificado que tuvo ante el miedo y la respuesta que llevo a cabo.</p> <p>Trabajo grupo de clase</p>

	<p>Los participantes, guiado por el orientador, valorara las consecuencias del comportamiento impulsivo (ataque –Huida) y la diferencia con respuesta más elaboradas, según cada situación.</p> <p>Hoja de trabajo</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Describe la última vez que sentiste miedo 2. ¿cuál fue tu primer impulso ante la reacción de miedo que acabas de describir? (huir evitando la situación, enfrentarse discutiendo o agrediendo físicamente, no hacer nada, pasar, sentirse paralizado, etc) 3. ¿te dejaste llevar por ese primer impulso? 4. Si no te dejaste llevar por ese primer impulso, ¿cuál fue tu reacción? 5. Después del tiempo que ha pasado ¿cómo consideras que fue tu manera de comportarte? Coméntalo. 6. ¿volverás hacer lo mismo o cambiarías algo? ¿ si decidieras cambiar, que cambiarías? 7. No siempre coincide le primer impulso que nos atrapa con la acción que llevamos a cabo cuando podemos reflexionar sobre ello. Observa si hay diferencia y cométala con tu grupo. Para facilitar la tarea anota en la comuna correspondiente cual fue tu primer impulso y posibles respuestas.
Recursos	Hoja de trabajo ¿qué hago cuando tengo miedo
Categoría	Estrategia de afrontamiento

En esta actividad asisten 9 cuidadores en las cuales se realizó la actividad en la que cada madre recordó la última vez que tuvo miedo, se pudo reflexionar con el grupo, que a veces existen dificultades para lograr ciertos obstáculos por el miedo de lo que pueda suceder, pero que de alguna manera se puede hacer algo para poder cambiar esa emoción, también se identifica que es importa el apoyo de otras redes o miembros de la familia para poder continuar con los procesos, sintieron angustia recordando esas problemáticas, todos esos sentimientos no son ajenos a lo que viven diariamente frente a sus familias.

Frente a las preguntas:

¿cuál fue tu primer impulso ante la reacción de miedo que acabas de describir? (huir evitando la situación, enfrentarse discutiendo o agrediendo físicamente, no hacer nada, pasar, sentirse paralizado, etc).

M. 3. Me sentí muy mal cuando me di cuenta de la enfermedad de mi hijo, me dio mucha tristeza.

M.5. pues no solo yo me sentí mal, toda la familia también lo estaba, no sabíamos cómo poder conseguir el trasplante.

¿te dejaste llevar por ese primer impulso?

M3: me puse muy mal, lloraba pensando que no podía encontrar solución.

M5: si es difícil enfrentar esa noticia, pero había que pensar en mejorar, y buscar ayuda.