

ESTRATEGIA PAMDDEC PARA LA CONVIVENCIA FAMILIAR EN PANDEMIA Y POSPANDEMIA

PAMDDEC STRATEGY FOR FAMILY COEXISTENCE IN A PANDEMIC
AND POST-PANDEMIC

Cajandilay Díaz, Eduardo¹



Fecha de recepción : 30/06/2021
Fecha de aprobación : 21/06/2022
DOI : <https://doi.org/10.26495/tzh.v14i1.2139>

Resumen

La pandemia de la Covid-19 ha planteado un escenario incierto. Los gobiernos asumieron diversas medidas para cuidar la salud física de la población. Sin embargo, ante la amenaza de contagio, vulnerabilidad, necesidad económica derivada de la informalidad, sistemas de salud débiles, sobrecarga informativa de la prensa y redes, se abre la necesidad de reflexionar acerca de otro tipo de salud, además de la física: la salud mental y emocional de la familia, de la convivencia en el hogar. El estudio plantea la estrategia "Pamddec", un conjunto de actividades que se realizan en familia, aprovechando que se estuvo más tiempo en casa y que puede proyectarse en pospandemia. La investigación fue de tipo descriptivo-propositiva, su objetivo fue aplicar la estrategia diseñada en siete familias, en respuesta al tiempo de pandemia, para garantizar una sana convivencia. Se estructuraron dos encuestas online: la primera aplicada a 30 estudiantes de educación secundaria, y la segunda aplicada a 70 docentes. Las 100 personas encuestadas aportaron información relevante para delimitar la situación-problema. Para los resultados, se elaboró una entrevista que buscó conocer los efectos de la estrategia en los hogares. El resultado permitió consolidar la estrategia, cuyas actividades permitieron aminorar el impacto de la pandemia en la convivencia familiar.

Palabras clave: Educación familiar; Psicopedagogía; Programa educativo; Educación emocional

Abstract

The Covid-19 pandemic has created an uncertain scenario. The governments assumed diverse measures to take care of the physical health of the population. However, in the face of the threat of contagion, vulnerability, economic need derived from informality, weak health systems, information overload of the press and networks, there is a need to reflect on another type of health, in addition to physical health: mental and emotional health of the family, of coexistence at home. The study proposes the "Pamddec" strategy, a set of activities that are carried out as a family, taking advantage of spending more time at home and that can be projected in the post-pandemic.

¹Magíster en Psicología Educativa y Doctor en Administración de la Educación, Universidad César Vallejo, Perú E-mail:cajandilay_capel@hotmail.com, <https://orcid.org/0000-0002-1596-000X>

The research was of a descriptive-propositional type, its objective was to apply the strategy designed in seven families, in response to the time of the pandemic, to guarantee a healthy coexistence. Two online surveys were structured: the first applied to 30 secondary school students, and the second applied to 70 teachers. The 100 people surveyed provided relevant information to define the problem-situation. For the results, an interview was carried out that sought to know the effects of the strategy in the households. The result made it possible to consolidate the strategy, whose activities made it possible to lessen the impact of the pandemic on family life.

Key words: Family education; Psychopedagogy; Educational program; Emotional education

Introducción

El año 2020 será un año recordado a través de la historia. En el caso del Perú, a mediados del mes de marzo, cuando se declara el estado de emergencia, luego la cuarentena y toques de queda, significaron replantear los modos y tiempos de realización de las actividades y, en general, cambiar la forma de vida en el lapso de pandemia. Ante esto, expresiones como aislamiento social y distanciamiento social son recurrentes. Aislarse significa “*apartarse y protegerse*” (Real Academia Española, 2005, definición 1). De este modo, aislarse y mantener distancia son alternativas de protección y supervivencia. En tanto no haya soluciones, la vida ha cambiado. Así, se observa el mundo desde nuestras ventanas y las casas se convirtieron en el pequeño mundo. Frente a esto cobran sentido las expresiones de Morin citando a Patocka (1999): “El devenir es ahora cuestionado y lo será para siempre. El futuro se llama incertidumbre” (p. 43).

Inchaurreaga indica que “hasta la fecha, las cinco pandemias letales para el mundo han sido: Viruela, Sarampión (2 millones de muerte al año), la gripe española de 1918, la peste negra (100 millones de personas), y el VIH” (2020, p. 2). La Covid-19 se sumaría como la sexta pandemia desatada en el mundo. Al existir alteraciones en la vida normal de las personas, cambios de rutinas, modos de trabajo, salidas limitadas, se genera el anhelo de una pronta solución. Así, las posibles vacunas se convierten en una esperanza para poner fin a un mal que aqueja a la población mundial. Un dato muy interesante a conocer es que “la primera gran pandemia se registró en el mundo antiguo en tiempos del emperador Justiniano, en el siglo VI d. C.; duró sesenta años y terminó mezclada con viruela” (Ledermann, 2003, p. 13).

En relación con la duración de la primera gran pandemia, el mundo ha cambiado, la ciencia avanza a pasos agigantados, el hombre se encuentra en la capacidad de frenar y poner solución a estas crisis globales. En esa lógica “la formación científica es hoy, en opinión de especialistas y expertos, una exigencia urgente, que ya ha puesto en evidencia su papel estratégico en el desarrollo de las personas y de los pueblos” (Macedo, 2016, p.6). De ahí que, invertir en ciencia y educación implica asegurar una respuesta contundente a problemas tan críticos como los que se están viviendo. Existe una carrera por buscar la

¹Magíster en Psicología Educativa y Doctor en Administración de la Educación, Universidad César Vallejo, Perú E-mail:cajandilay_capel@hotmail.com. <https://orcid.org/0000-0002-1596-000X>

solución al problema pandémico y a pocos meses ya se ensayaron vacunas en fases finales, lo que indica que la ciencia si bien avanzó podría avanzar más si se asumiera como prioridad en la agenda pública. En tanto unos países de modo fáctico invierten en salud, educación y ciencia, nuestro país aún no prioriza estas inversiones más allá de las buenas intenciones.

La Covid-19 cambió el sistema de vida y se ingresa en una nueva sociedad, inesperada. Desde las cuarentenas totales hasta las focalizadas y el temor de contagio, obligaban a quedarse más tiempo en casa. Cerrar las escuelas, convertir la gran mayoría de los hospitales de atención general para solo Covid-19, cerrar puestos de trabajo, trabajar desde la casa, perder negocios, dejar de frecuentar a la familia, abandonar las salidas en familia, en general, cerrar las puertas de la sociedad han alterado el desarrollo “normal” de la vida. Si partimos por reconocer que el hombre es un ser social, cómo ha de sentirse este ser, al estar encerrado de acuerdo a sus posibilidades y características de hogar, cómo lo asumen los niños, los adolescentes y los adultos.

“Las actividades rutinarias contribuyen a mantener la estabilidad psíquica. Estas se han visto alteradas con las restricciones de movilidad sugeridas, impuestas, o exigidas en casi todo el planeta” (Sierra et al., 2020, p.5). De ahí que es importante atender la salud mental de la familia, sobre todo la convivencia. Frente a un problema tan contundente como la Covid-19 hace falta también múltiples alternativas que coadyuven a mermar el impacto de la pandemia en la convivencia del hogar. Kluge, jefe de la OMS para Europa, subrayó que "el aislamiento, el distanciamiento físico, el cierre de escuelas y lugares de trabajo, son desafíos que nos afectan, y es natural sentir estrés, ansiedad, miedo y soledad en estos momentos" (Gestión, 2020). Esta afirmación se corrobora, puesto que Lorenzo, Díaz & Zaldívar (2020), siguiendo las revisiones bibliográficas de varios estudios y los impactos psicológicos en poblaciones afectadas por la pandemia indican que, prevalecen el miedo, frustración, enojo, ambivalencia... También mencionan a la sobreinformación como un factor a tener en cuenta (p. 3). Urge, entonces, alternativas prácticas para sobrellevar la pandemia y mermar los efectos del impacto mediante acciones con la familia.

Frente a lo señalado, se plantea la estrategia Pamdddec, un conjunto de actividades que fortalecen la convivencia en la familia. Las actividades de las estrategias involucran a toda la familia y pretenden consolidar la acción formativa como una sana alternativa para cuidar la afectividad familiar y mermar el terrible impacto emocional en los hogares. Estudios recientes indican que la violencia familiar en tiempos de la pandemia por la Covid-19 constituye una lamentable realidad que sufren día a día mujeres, niñas, niños, adolescentes, personas mayores y hombres... (Gómez y Sánchez, 2020). Orellana & Orellana (2020) realizaron un estudio en la población salvadoreña y sus resultados muestran asociaciones altas y fuertes entre el estrés, la ansiedad y la depresión: los tres estados emo-

¹Magíster en Psicología Educativa y Doctor en Administración de la Educación, Universidad César Vallejo, Perú E-mail:cajandilay_capel@hotmail.com. <https://orcid.org/0000-0002-1596-000X>

cionales correlacionan positivamente con compras por pánico, temor a contagio, alteración de rutinas cotidianas y percepción de deterioro de la calidad de las relaciones en el hogar. Pamdddec se convierte en una alternativa viable y pertinente en un contexto complejo y necesitado de soluciones prácticas que ayuden a sobrellevar la pandemia.

Definitivamente, la pandemia genera muchas preocupaciones. Por eso, Pamdddec relaciona un conjunto de actividades que permitan una buena convivencia. La estrategia se aplica en siete adolescentes que decidieron participar proactivamente, ellos dinamizaron las acciones ejecutadas en el hogar, son agentes transformadores y propositivos ante la pandemia. Zarco (2020) , afirma que está constatado científicamente que, si se convive con personas miedosas, sentiremos miedo; si angustia, ansiedad; mientras que, si se les transmite sosiego, proyectaremos paz. De ahí la necesidad de transmitir tranquilidad, paz, bienestar, y hasta alegría (¿por qué no?), ante la crisis.

Fundamentos de la estrategia Pamdddec

En un contexto difícil, es necesario generar alternativas que mermen el impacto de la pandemia en la convivencia familiar, en el entendido que en el año 2020 se estuvo más tiempo en casa. De este modo, la casa se convierte en un pequeño mundo y la sociedad es la familia. Elías (1998) en Cervio (2020) indica que la casa es una forma particular de organización social en la que congrega sujetos y sus relaciones.

Brecht decía que “la paz es el caos, la guerra es el orden. En épocas de paz, la humanidad se desenvuelve a tontas y a locas...En cambio, donde reina la guerra, allí sí que hay listas y registros al día...” (1941, pp. 11-12). La pandemia tiene repercusiones en la estima personal y colectiva, por lo que Pamdddec busca consolidar una buena convivencia para batallar juntos en una guerra a cuyo enemigo no se le ve, pero sí se le puede evitar, si trabajamos juntos, si somos solidarios, cuidándose y cuidando a los demás. Pamdddec implica un conjunto de actividades a realizarse en familia. La letra “P” refiere película o cine; “A”, académico, implica cómo sobrellevar el sistema *aprendo en casa*; “M”, música; “D”, deporte; la segunda “D”, diálogo; “E”, emociones; “C”, cocina.

Película-cine. Es una actividad que busca integrar a la familia mediante el cine en televisión. Un espacio que se aprovechará para pasar en familia y aprehender el mensaje para nuestra vida. Loscertales & Núez recomiendan “usar la película como un rico y fructífero intercambio en el seno del grupo familiar. A partir de la lectura psicosocial del efecto que puede producir una película en las interacciones familiares pretendemos atender primordialmente a dos grandes objetivos: la consolidación y refuerzo de los lazos internos que unen al grupo familiar y sus dimensiones educativas y formativas” (2008, p. 4).

Académico. Son actividades de estudio. La pandemia repercute en lo educativo. Las escuelas, institutos y universidades han cerrado sus puertas, para educar de otro modo. En

¹Magíster en Psicología Educativa y Doctor en Administración de la Educación, Universidad César Vallejo, Perú E-mail:cajandilay_capel@hotmail.com. <https://orcid.org/0000-0002-1596-000X>

educación básica la estrategia que evita perder el año escolar es “Aprendo en casa”. Pamddec pretende conectar al estudiante con sus responsabilidades escolares. Asignar un tiempo del día para seguir siendo el protagonista de sus aprendizajes.

Música. “La música es un espejo donde se sienten reflejadas sus emociones y vivencias, pues esta logra expresar lo que sienten en algún momento y la canción lo retoma y lo expresa, por esto se apropian de ella” (Carballo, 2006, p. 9). Escuchar música en familia es respetar sus gustos y preferencias, sus géneros, sus temas, sus ritmos. La música relaja, inspira, motiva, persuade, permite desconectarse de la realidad para situarse en un espacio idealizado y agradable, facilita retomar nuestras actividades con otras energías.

Deporte. Practicar deporte en familia es muy importante, pues une emociones y brinda salud a quienes la practican. No importa el deporte que se practique, lo que importa es que la familia se sienta bien y se divierta. “El ejercicio físico se ha revelado como una buena técnica terapéutica para combatir algunos de los trastornos psicológicos que más parecen afectar a nuestra sociedad en estos tiempos: ansiedad, estrés y depresión” (Caracuel & Arbinaga, 2012, p.3).

Diálogo. Pamddec incluye el diálogo como una de sus actividades, pues la comunicación en la familia de modo horizontal, directa y sincera, permite hacer de ella una bonita herramienta de consolidar lazos familiares, tomar decisiones oportunas y solucionar problemas en conjunto. “La comunicación familiar es el instrumento que padres e hijos utilizan para renegociar sus roles, constituyendo el medio por el cual su relación puede desarrollarse y cambiar hacia una mayor mutualidad y reciprocidad”(Tesson y Youniss en Cava, 2003, p.2). Es un espacio familiar en que todos tienen la oportunidad de expresar sus ideas, sensaciones, modos de concebir el mundo y estados de ánimo. Frente a la sobreinformación es muy importante intercambiar puntos de vista y establecer acuerdos para una sana recepción de todo lo que se escucha y lee.

Emociones. Las emociones en Pamddec radican en que los adolescentes observen a sus familiares constantemente, lean los estados anímicos y en función de esto se apoyen como familia. No se trata solo de sentirse bien, sino de contagiar el buen estado emocional a aquellos que no lo están y necesitan apoyo, porque la manera cómo se vive la pandemia es muy diferente. Se ha visto cómo la sociedad ha reaccionado frente a la Covid-19, unos muy solidarios y otros haciendo tanto daño a los demás. Aquí cobra sentido la afirmación de Saramago: “Creo que no nos quedamos ciegos, creo que estamos ciegos, ciegos que ven, ciegos que, viendo, no ven” (2013, p. 254). La pandemia muestra varios rostros, desde los más solidarios hasta los menos solidarios. Desde otra perspectiva, Inchaurreaga afirma que “lo que sí se han fortalecido y aumentado, son las relaciones de solidaridad. Se han establecido vínculos y articulaciones entre los Gobiernos (y no siempre del mismo signo político) y, las ONG, las agrupaciones militantes, comedores, desayunadores, etc.”. (2020, p. 4).

¹Magíster en Psicología Educativa y Doctor en Administración de la Educación, Universidad César Vallejo, Perú E-mail:cajandilay_capel@hotmail.com. <https://orcid.org/0000-0002-1596-000X>

Cocina. Pamddec incluye actividades en que la familia interactúa y comparte momentos gratos. De este modo, la cocina permite trabajar en conjunto para lograr un objetivo común: preparar una comida deliciosa y en equipo. Moreno & Galiano afirman que “las comidas en familia constituyen un contexto conversacional espontáneo. Durante la comida, los adultos y los niños comparten un espacio próximo durante un periodo de tiempo” (2006, p. 2). Es una alternativa adecuada realizar actividades de cocina en un contexto pandémico. “En la cocina se fabrica la comida, que es alimento más afecto; se fabrica hogar, que es una morada cálida, que acoge, que protege” (Bachelard, 1986 en Hernández, 2008, p.9). Por el impacto positivo que tiene la cocina en la convivencia, Pamddec la aloja como actividad pertinente y potente para salvaguardar la convivencia familiar.

Horario didáctico de Pamddec

Figura N° 01

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Académico 	Académico 	Académico 	Académico 	Académico 	Cocina 	Cocina
Música 	Música 	Música 	Música 	Música 	Música 	Música
Diálogo 	Diálogo 	Deporte 	Emociones 	Deporte 	Película-cine 	Emociones

Fuente: Horario Pamddec de una estudiante de educación secundaria. Su nombre completo responde a las iniciales T. E. M.

Las actividades de Pamddec se distribuyeron en un horario flexible, de acuerdo con las características del hogar y el momento en que se vive. Se toman los días de la semana y se establecen qué días les motivaría observar una película. Así, los integrantes de la familia eligen el día y seleccionan el tema. En lo académico, lo decidido es más estable, debido a que “Aprendo en Casa” sustituye las labores educativas escolares: ahora, el aula es la casa y la televisión, Internet o radio son los soportes con que el docente retroalimenta los aprendizajes con el propósito de lograr los retos planteados en sus actividades. Esta actividad se lleva a cabo de lunes a viernes. La música, en tanto fiel compañera de muchos adultos, adolescentes y niños, también puede responder a un horario, o incluso, toda la semana, a criterio de cada familia.

¹Magíster en Psicología Educativa y Doctor en Administración de la Educación, Universidad César Vallejo, Perú E-mail:cajandilay_capel@hotmail.com. <https://orcid.org/0000-0002-1596-000X>

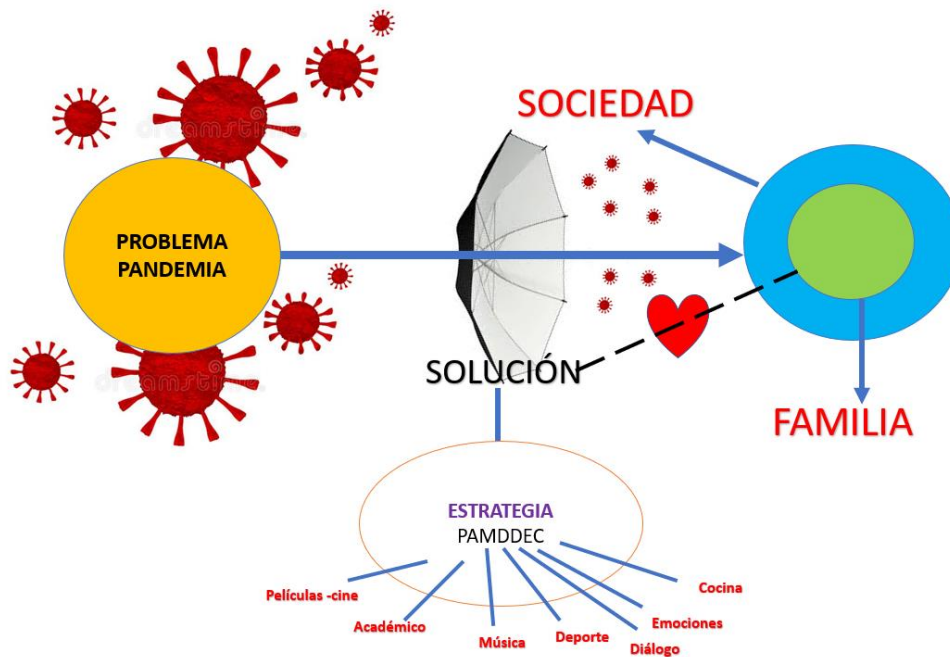
El horario también incluye el deporte. Los miembros de la familia, en función de sus tiempos, eligen el día o los días para hacer deporte. El diálogo es otra de las actividades generalmente espontáneas. Si bien aparece en el horario, puede ser muy flexible como extensión de la película-cine, del deporte, la música o la actividad de cocina. En realidad, es transversal. Las emociones, en el horario, se enfatizan sistemáticamente en un día a la semana, en que los adolescentes observan directamente a los miembros de la familia, y como resultado la representan con *emojis*. También, esta última actividad se trabaja pidiendo a los integrantes de la familia para que elijan el *emoji* que representa el estado emocional familiar. Sobre este resultado, los adolescentes refuerzan los puntos débiles y demuestran cómo se sobresale en familia. Para la cocina, también elige qué momento esta actividad incluye a todos, a fin de interactuar como colectivo familiar.

Las actividades señaladas no son estáticas, al contrario, son pensadas, conscientes y pueden reajustarse según el momento y circunstancia por la que atraviesa la familia. Por ejemplo, si se está en cuarentena, y aún no se ha contagiado, todas las actividades pueden realizarse sin mayor dificultad. Pero si ya se está contagiado con la Covid-19, hay actividades que no podrán ser ejecutadas con normalidad. Otras actividades, en cambio, se refuerzan y resaltan. Así, si hay familiares contagiados, no es pertinente realizar ejercicios físicos, de modo semejante a como dichos ejercicios se realizaban antes del contagio, esto, debido a las prescripciones médicas, o escuchar música como si nada pasara. Se trata de un proceso de selección, consciente y reflexivo. Ante la ausencia de una actividad, otras se fortalecen, como el diálogo, las emociones. Finalmente, en la Figura 01 se muestra, a modo de ejemplo, una muestra de organización horaria.

¹Magíster en Psicología Educativa y Doctor en Administración de la Educación, Universidad César Vallejo, Perú E-mail:cajandilay_capel@hotmail.com. <https://orcid.org/0000-0002-1596-000X>

Esquematación de la estrategia Pamddec

Figura 02



Fuente: Construcción propia (2020)

Método

La investigación es de tipo descriptivo-propositiva, diseñándose una solución práctica para una situación diagnosticada, las medidas de cuarentena vividas en el año 2020, pero que puede ser proyectada como estrategia de convivencia familiar pospandemia. Su objetivo fue aplicar la estrategia en siete familias, en respuesta al tiempo de pandemia, para garantizar una sana convivencia. Se estructuraron dos encuestas *online*: la primera aplicada a 30 estudiantes de educación secundaria, y la segunda aplicada a 70 docentes. Las 100 personas encuestadas aportaron información relevante para delimitar la situación-problema. Debido a la complejidad del contexto se eligió, por conveniencia y facilidades de conexión, a siete estudiantes de educación secundaria de tres colegios públicos y en rol dinamizador ejecutaron las actividades con sus familias, cuyos avances se compartieron en reuniones virtuales. Para los resultados, se elaboró una entrevista que buscó conocer los efectos de la estrategia en los hogares de los siete estudiantes del equipo pamddec. Finalmente, logramos consolidar una estrategia práctica para tiempos difíciles.

¹Magíster en Psicología Educativa y Doctor en Administración de la Educación, Universidad César Vallejo, Perú E-mail:cajandilay_capel@hotmail.com. <https://orcid.org/0000-0002-1596-000X>

Resultados

Relacionando la Tabla 1 y Tabla 2, a la pregunta *con cuántas personas conviven en esta coyuntura*, es decir, en sus hogares, el 56,7 % de adolescentes respondió entre 4-6 familiares, y en los docentes 48,6 % marcaron esta opción. La pregunta *cómo te sientes*, 50 % de los adolescentes expresaron sentirse estresados, y 26,7 % confundidos; en los maestros 58,6 % manifiestan estar estresados y 15,7 % confundidos. También se interrogó acerca de *cuántas horas pasan en familia*, es decir, todos juntos, en interacción: 46,7 % de adolescentes indicaron casi siempre, y en los maestros 37,1 % refirió de 1-3 horas. Acerca de si sus emociones cambiaron en este aislamiento social, la respuesta más o menos la marcaron 53,3 % de adolescentes y 34,3 % de docentes.

Las encuestas también registraron información respecto a otras perspectivas: *qué es lo que más le preocupa a tu familia*. En los adolescentes, 66,7 % señalaron la opción de enfermarse, y el 26,7 % mencionaron a los familiares lejanos; en los docentes, 80 % temen enfermarse, y 11,4 % les preocupa los familiares lejanos. Asimismo, se preguntó sobre el número de horas que pasan frente al celular, televisión y computadora. Los resultados indicaron que el 40 % de adolescentes pasan de 4-6 horas, el 34,3 % de docentes, de 10 horas a más.

Pero no todo problema implica falencias. Las respuestas a la pregunta *cómo van las relaciones familiares*, indican que el 73,3 % de adolescentes y el 74,3 % de maestros afirman que las relaciones han mejorado. Dado que se está más tiempo en casa, se quiso saber si *ayudaban en los quehaceres del hogar*: 66,7 % los adolescentes dijeron que todos los miembros de la familia ayudan; en cambio en los docentes esta opción representa el 54,3 %. A la pregunta *cómo ven a su familia*, el 60 % de los adolescentes señalaron la opción casi normal, y el 38,6 % de docentes marcaron la opción muy preocupados. Ante la pregunta *¿te gustaría mejorar aún más las relaciones en tu familia y sobrellevar mejor esta pandemia?*, el 73,3 % de adolescentes y el 94,3 % de maestros dijeron sí, me encantaría.

Los siete adolescentes aplican la estrategia desde el mes de julio de 2020. Se les realizó una entrevista *online* en el mes de septiembre para recoger sus impresiones sobre Pamdddec. La Tabla 03 evidencia sus puntos de vista sobre la estrategia. Además, se hizo un buen uso del tiempo familiar en tiempos de pandemia, en que cada integrante ha sido valorado como tal. Esta acción permitió mejorar la convivencia en el interior del hogar y demostrar que sí es posible sobrellevar la difícil situación que se vive. Finalmente, se logró alcanzar el objetivo de diseñar una estrategia que permita aminorar el impacto de la pandemia en la convivencia familiar.

¹Magíster en Psicología Educativa y Doctor en Administración de la Educación, Universidad César Vallejo, Perú E-mail: cajandilay_capel@hotmail.com. <https://orcid.org/0000-0002-1596-000X>

Tabla 01
Consolidado de la encuesta *online* aplicada a 30 estudiantes

PREGUNTAS																																
P1	F	%	P2	F	%	P3	F	%	P4	F	%	P5	F	%	P6	F	%	P7	F	%	P8	F	%	P9	F	%	P10	F	%	P11	F	%
1-3	5	16.67	Confundido(a)	8	26.67	1-3 hrs	7	23.33	Más o menos	16	53.33	Enfermarse	20	66.67	1-3 hrs	15	50.00	0	0	0.00	Nuestras relaciones han mejorado	22	73.33	No, solo mamá hace todo	0	0.00	Muy preocupados	8	26.67	Sí, me encantaría	22	73.33
4-6	17	56.67	Estresado(a)	15	50.00	4-6 hrs	7	23.33	Mucho para bien	4	13.33	Los familiares lejanos	8	26.67	4-6 hrs	12	40.00	1	26	86.67	Nuestras relaciones se mantienen igual	7	23.33	No, solo los padres hacen todo	0	0.00	Muy tristes	1	3.33	No, porque ellos no cambian	0	0.00
7-10	6	20.00	Triste	0	0.00	7-10 hrs	2	6.67	Totalmente	8	26.67	Dinero, por la ausencia de trabajo	1	3.33	7-9 hrs	2	6.67	2	4	13.33	Nuestras relaciones han empeorado	1	3.33	La mayoría	10	33.33	Muy estresados - coléricos	3	10.00	No estoy muy seguro	1	3.33
11-más	2	6.67	Alegre	3	10.00	Casi siempre	14	46.67	Muy poco para bien	2	6.67	Otra	1	3.33	10-más	1	3.33	3	0	0.00	Otra	0	0.00	Sí, todos	20	66.67	Casi normal	18	60.00	Me gustaría intentarlo	7	23.33
			Otra	4	13.33																											

Donde:

P1: ¿Cuántas personas viven contigo en esta cuarentena?

P2: En esta época de pandemia, dados los cambios que has vivido, ¿cómo te sientes?, elige la que más se acerque a tu realidad actual.

P3: Ahora que estamos en casa, cuántas horas pasan en familia, es decir un aproximado del número de horas en las que comparten actividades en familia (estando todos interactuando).

P4: ¿Crees que tus emociones cambiaron en este aislamiento social?

P5: ¿Qué es lo que más le preocupa a tu familia en este tiempo de cuarentena?

P6: ¿Cuántas horas al día pasas frente a tu celular, tv o computadora?

P7: ¿En tu casa cuántas personas tienen más de 65 años?

P8: En estos tiempos, observando a la familia podemos decir que:

P9: ¿Todos los integrantes de la familia ayudamos en los quehaceres del hogar?

P10: ¿Cómo veo a mi familia?

P11: ¿Te gustaría mejorar aún más las relaciones en tu familia y sobrellevar mejor esta pandemia?

¹Magíster en Psicología Educativa y Doctor en Administración de la Educación, Universidad César Vallejo, Perú E-mail:cajandilay_capel@hotmail.com. <https://orcid.org/0000-0002-1596-000X>

Tabla 02
Consolidado de la encuesta online aplicada a 70 docentes

PREGUNTAS																																
P1	F	%	P2	F	%	P3	F	%	P4	F	%	P5	F	%	P6	F	%	P7	F	%	P8	F	%	P9	F	%	P10	F	%	P11	F	%
1-3	24	34.29	Confundido(a)	11	15.71	1-3 hrs	26	37.14	Más o menos	24	34.29	Enfermarse	56	80.00	1-3 hrs	8	11.43	0	36	51.43	Nuestras relaciones han mejorado	52	74.29	No, solo mamá hace todo	5	7.14	Muy preocupados	27	38.57	Sí, me encantaría	66	94.29
4-6	34	48.57	Estresado(a)	41	58.57	4-6 hrs	14	20.00	Mucho para bien	22	31.43	Los familiares lejanos	8	11.43	4-6 hrs	19	27.14	1	24	34.29	Nuestras relaciones se mantienen igual	15	21.43	No, solo los padres hacen todo	6	8.57	Muy tristes	2	2.857	No, porque ellos no cambian	1	1.429
7-10	10	14.29	Triste	9	12.86	7-10 hrs	7	10.00	Totalmente	17	24.29	Dinero, por la ausencia de trabajo	3	4.29	7-9 hrs	19	27.14	2	9	12.86	Nuestras relaciones han empeorado	2	2.86	La mayoría	21	30.00	Muy estresados - coléricos	17	24.29	No estoy muy seguro	0	0
11-más	2	2.86	Alegre	1	1.43	Casi siempre	23	32.86	Muy poco para bien	7	10.00	Otra	3	4.29	10-más	24	34.29	3	1	1.43	Otra	1	1.43	Sí, todos	38	54.29	Casi normal	24	34.29	Me gustaría intentarlo	3	4.286
			Otra	8	11.43																											

Donde:

P1: ¿Cuántas personas viven contigo en esta cuarentena?

P2: En esta época de pandemia, dados los cambios que has vivido, ¿cómo te sientes?, elige la que más se acerque a tu realidad actual.

P3: Ahora que estamos en casa, cuántas horas pasan en familia, es decir un aproximado del número de horas en las que comparten actividades en familia (estando todos interactuando).

P4: ¿Crees que tus emociones cambiaron en este aislamiento social?

P5: ¿Qué es lo que más le preocupa a tu familia en este tiempo de cuarentena?

P6: ¿Cuántas horas al día pasas frente a tu celular, tv o computadora?

P7: ¿En tu casa cuántas personas tienen más de 65 años?

P8: En estos tiempos, observando a la familia podemos decir que:

P9: ¿Todos los integrantes de la familia ayudamos en los quehaceres del hogar?

P10: ¿Cómo veo a mi familia?

P11: ¿Te gustaría mejorar aún más las relaciones en tu familia y sobrellevar mejor esta pandemia?

¹Magíster en Psicología Educativa y Doctor en Administración de la Educación, Universidad César Vallejo, Perú E-mail:cajandilay_capel@hotmail.com. <https://orcid.org/0000-0002-1596-000X>

Tabla 03
Resultados de la entrevista sobre la perspectiva del impacto de pamddec en las familias

Estudiantes / Preguntas	Estudiante 01	Estudiante 02	Estudiante 03	Estudiante 04	Estudiante 05	Estudiante 06	Estudiante 07
¿Qué opinas de la estrategia Pamddec?	Es una muy buena iniciativa para todas las familias ya que ayuda a tener una buena convivencia familiar.	PAMDECC es una estrategia que me ha invitado a asumir nuevos retos, muy importantes y buenos, porque al asumirlos he logrado que nuestra convivencia en mi familia mejore y además a valorar a cada uno de los miembros que tengo en casa.	Que nos ayuda a sobresalir como familia.	Que es una estrategia muy bonita y que me ha funcionado muy bien.	Opino que es una estrategia muy buena, me ayudó muchísimo.	La Estrategia es muy buena, nos ha servido de bastante ayuda, ha mejorado las relaciones familiares.	Es una estrategia muy interesante. Las actividades nos han unido como familia.
¿Cómo te sientes al haber aplicado, en tu casa, la estrategia Pamddec?	Me siento bien, porque se han mejorado muchas cosas que andaban mal.	Muy bien. Al principio fue muy difícil porque no se tuvo el apoyo de todos los miembros; pero aprendí que los cambios se dan poco a poco. Creo que aplicarla ha marcado un antes y un después en mi familia.	Me siento motivada y muy bien gracias a Pamddec.	Muy contenta.	Bien, porque gracias a esta estrategia mi familia y yo hemos podido interactuar más.	Me siento contento, me está sirviendo mucho e incluso mi familia se siente más feliz que nunca.	Muy contento de haber logrado cosas que antes tal vez no lo hubiera logrado.
¿Cuál de las actividades te resultó más divertido?	El deporte, aunque en unos inicios no fue fácil convencerlos, porque no les gustaba.	El cine y la música, porque pasamos buenos momentos juntos. Han sido actividades que demandan tiempo, pero el tenerlos a todos o casi todos fue muy divertidos.	La película, porque reíamos a carcajada. La música, porque ahí reíamos mientras bailábamos o cuando cantábamos. El diálogo también cuando contaban historias graciosas que vivieron mis padres o mi abuelito hace mucho tiempo. El deporte, cuando nos reíamos porque no nos salía un ejercicio.	Deporte.	Las actividades de música, deporte, cine, cocina y sobre todo el de Académico.	Música.	Deporte y película, ahí estábamos todos.

¹Magíster en Psicología Educativa y Doctor en Administración de la Educación, Universidad César Vallejo, Perú E-mail:cajandilay_capel@hotmail.com. <https://orcid.org/0000-0002-1596-000X>

¿Cuál de las actividades de la estrategia te resultó más complicado?	El deporte, porque casi a toda mi familia no le gustaba.	Al inicio la mayoría de las actividades que requerían mucho más tiempo. El deporte, el diálogo y la película; juntar a todos no fue fácil, pero lo logré. Mucho depende del ánimo y entusiasmo que brinde a mi familia.	Al inicio fue el diálogo, pero luego esta fue una de las actividades más agradables.	Diálogo.	El diálogo.	El deporte, ya que a veces los adultos no quieren hacerlo, ya puede ser de roche o por algo simple. Por eso demora, pero lo hemos intentado y estamos mejorando cada día.	El diálogo, era difícil escucharnos todos, desde el más pequeño hasta el más adulto, pero hemos avanzado mucho.
¿Recomendarías trabajar esta estrategia en familia?	Sí, porque a través de la estrategia se puede lograr la coordinación familiar.	Sí, porque ayuda muchísimo a mejorar la convivencia en la familia y a que la comunicación mejore; principalmente aprendes a conocer y valorar mucho más a los miembros de tu familia. Además, logras aminorar las tensiones y malas noticias que venimos escuchando y recibiendo todos los días.	Sí, porque así otras familias pueden vivir esa experiencia y lo mejor es	Sí, porque es una estrategia muy bonita y divertida.	Sí, porque es una estrategia muy buena que va a ayudar a juntar más a la familia y además el horario es flexible a tus necesidades.	Sí, porque no ayuda a tener una mejor comunicación familiar.	Sí, porque nos ayuda a mejorar como familia y sobre todo a valorar a cada miembro del hogar.

Fuente: Tabla sistematizada de la entrevista *online* aplicada al equipo Pamdddec.

¹Magíster en Psicología Educativa y Doctor en Administración de la Educación, Universidad César Vallejo, Perú E-mail:cajandilay_capel@hotmail.com. <https://orcid.org/0000-0002-1596-000X>

Discusión

Las encuestas aplicadas nos han permitido determinar claramente el problema y ante esto idear una propuesta creativa a la que se denomina Pamdddec. Además, se ha seleccionado estratégicamente a siete adolescentes para que previo a una reflexión en equipo y comprensión profunda de la estrategia la apliquen en sus hogares. Cabe señalar que los datos recogidos de los 100 encuestados en unos inicios sirvieron para determinar la problemática, a ellos ya no se les aplicó un pos test, sino que, a los siete adolescentes seleccionados por conveniencia, se les realizó una entrevista para conocer los efectos de la estrategia. De lo cual se desprende que los adolescentes Pamdddec recomiendan aplicar la estrategia por las percepciones que tienen de sus familiares respecto de *un antes y un después* de la estrategia. Mencionan que integra a la familia y sobre todo ayuda a sobrellevar los tiempos difíciles de la cuarentena en tiempos de pandemia.

Ante la pregunta *cómo se sienten*, el 50 % de los 30 adolescentes encuestados dijo estar estresado, y el 26,7 % confundidos. Este sentimiento también se identificó en los docentes, pues de 70 encuestados, 58,6 % estaban estresados y 15,7 % confundidos. Estos datos porcentuales guardan estrecha relación con el estudio realizado por Cervio (2020), cuando reporta los resultados de su encuesta, en él indica que para sus encuestados lo “peor” y lo “mejor” de la cuarentena combina emociones, prácticas y diagnósticos sociales. De este modo lo peor sería incertidumbre, soledad, encierro, miedo, muertes, no poder abrazar, la economía; y, para aludir a lo mejor sería familia, cuidado, solidaridad, no tener horario, tranquilidad, solidaridad, seguridad. (p.26).

Zarco (2020), asegura que, si se convive con personas miedosas, nosotros también sentiremos miedo, pero si proyectamos tranquilidad contagiamos sosiego. Por eso resulta importante consolidar estrategias que permitan cuidar la buena convivencia en la familia en tiempos difíciles. Lorenzo, Díaz & Zaldívar (2020), en su estudio de análisis bibliográfico indican que ante estos escenarios prevalecen el miedo, frustración, enojo, ambivalencia, desorganización, aburrimiento... además de la sobreinformación. Situación que se superará si buscamos soluciones prácticas. Por eso Reluz-Barturén & Palacios-Alva (2021), concluyen que se debe brindar soporte emocional a las familias, pues sus integrantes son las que enfrentan situaciones que pueden desestabilizarlas emocionalmente, pero que tienen como reto afrontarlas y resolverlas, con ello evitar los desencadenantes psicológicos de esta pandemia y de otras en el futuro.

La pandemia brinda muchas enseñanzas. Hay cuestiones muy preocupantes, pero también las hay muy valiosas, como proteger a la familia. La pregunta cómo ven las relaciones familiares, el 73,3 % de adolescentes y el 74,3 % de maestros coincidieron en afirmar que han mejorado. Este dato es importante, pues en el lapso del año 2020 se estuvo más tiempo en casa y el sentimiento de protección salta a la vista. La afirmación que las relaciones han mejorado, se explica por la mayor cantidad de tiempo que ahora se pasa en

¹Magíster en Psicología Educativa y Doctor en Administración de la Educación, Universidad César Vallejo, Perú E-mail:cajandilay_capel@hotmail.com. <https://orcid.org/0000-0002-1596-000X>

casa, tiempo que antes era mucho menor por las múltiples ocupaciones diarias que se realizaban fuera de ella. Aunque, no siempre la mayor cantidad de horas implica una buena convivencia. Tesson y Youniss en Cava (2003), consideran que la comunicación familiar permite renegociar los roles entre padres e hijos, es un medio que contribuye a generar bienestar y reciprocidad en función del bien familiar, situación que no varía con el tiempo. Esta es una muy buena alternativa para establecer con claridad roles y funciones en bien de la convivencia armoniosa.

Cuando planteamos la interrogante *qué es lo que más le preocupa*, el 66,7 % de adolescentes señalaron la opción de enfermarse, y el 26,7 % hicieron mención a los familiares lejanos; en los docentes, 80 % de ellos temen enfermarse y a 11,4 % les preocupa la situación de los familiares lejanos. Y es que no sabíamos con certeza lo que iba a acontecer en los próximos meses. Morin citando a Patocka (1999), indican que el futuro ahora es incierto, tenemos que convivir con las incertidumbres. Incertidumbres que se han aclarado para bien con la llegada de la vacuna y de ideas más certeras para afrontar los desafíos de la pandemia.

Sierra et al. (2020), señalan que las actividades de rutina mantenían la estabilidad psíquica, pero que estas se han alterado por las medidas determinadas en casi todo el planeta. Haber cambiado nuestras rutinas cotidianas por una nueva forma de vida, no es fácil, incluso los adolescentes y profesores refieren estar estresados, pero se asume que estas circunstancias pasarán, por lo que se tiene que hacer buen uso del tiempo en familia. Pamddec busca justamente gestionar formativamente este tiempo marcado por el encierro, la cuarentena y los toques de queda; que, a contraparte, también sean tiempos para mejorar los vínculos familiares. En ese sentido, los adolescentes y sus familias se muestran optimistas, lo que evidencia un buen resultado. Para Vera-Villaruel & Guerrero, los sujetos optimistas tienden a enfrentarse positivamente a los problemas, lo cual es uno de los primeros requisitos para poder solucionarlos adecuadamente (2003, p. 5). Por lo tanto, es necesario plantear respuestas creativas para situaciones complejas.

Justamente de modo creativo se diseñó la estrategia Pamddec, como una alternativa para fortalecer la convivencia familiar y sobre todo aminorar los efectos negativos que pueda generar la pandemia. Los siete estudiantes que aplicaron la estrategia en sus hogares afirmaron que Pamddec es una muy buena estrategia para juntar a la familia. Señalaron, además, que el horario es flexible y se adecua a las características y circunstancias del hogar. Los efectos que se han conseguido en los hogares son relevantes, todos se sienten muy bien, las repercusiones han sido positivas, se cubrieron varios vacíos que existían en el interior de los hogares. Los adolescentes dijeron que no fue fácil juntar a la familia para compartir experiencias, como el deporte, la película-cine, la música, o el diálogo. Empero, al ser perseverantes y tomando como criterios el respeto de los tiempos personales y la apertura de los miembros de cada familia, sí se logró reunirlos. El factor de respeto a cada uno, fue integrándolos gradualmente a la experiencia.

¹Magíster en Psicología Educativa y Doctor en Administración de la Educación, Universidad César Vallejo, Perú E-mail:cajandilay_capel@hotmail.com. <https://orcid.org/0000-0002-1596-000X>

Los adolescentes asumieron un rol dinamizador y han participado como un soporte emocional clave para la familia; ellos lideraron el cambio en sus hogares, han influenciado con sus ganas de sobreponerse a las adversidades y asegurar una sana convivencia familiar. En la entrevista, se resalta que hubo muchas risas, y le dan la valía correspondiente. Roberto Benigni (Guido) afirmó que “la risa nos salva, nos obliga a considerarlo todo, lo que es surreal y lo que es divertido. Imaginar nos obliga a no quedar reducidos a la nada. Nos da coraje para sobrevivir de tantas noches sin fin” (De Puig Olivé, 2018, p.4). Pamdddec permitió juntar a la familia en torno a actividades comunes y garantizar la distracción tan necesaria en tiempos de pandemia, más aún, cuando existe sobreinformación, la cual no siempre se comprueba su veracidad. Esta sobrecarga informativa hace aún más difícil comprenderla y muchas veces genera miedo que en términos de Moscone (2012) sería una emoción que surge si la integridad personal o la vida está en peligro... (p.5). Y claro que en esta pandemia la vida está en constante peligro, por lo que siempre hay que estar alerta para una adecuada respuesta.

Conclusión

Urge asumir, también, como prioridad pública la atención a la salud psicológica en las familias. Se tiene que buscar alternativas viables y constantes para elevar la estima personal y colectiva, superar miedos, sanar heridas, cuidar la integridad de cada miembro de la familia. Esta pandemia si bien afectó la salud física que es la que más se visualiza, la psicológica también está marcada por este tiempo complejo. Las alternativas deben encaminarse en aminorar los impactos de la pandemia, anhelo que se lograría si la convivencia familiar se fortalece y cada integrante se cuida para cuidar a los demás, es solidario y aprovecha el tiempo que pasa en casa para mejorar las relaciones internas del hogar a través de actividades que permitan interactuar colectivamente a la familia.

Referencias

- Brecht, B. (n.d.). [La versión original se publicó en 1941] *Madre Coraje* (E. del nuevo Siglo, Ed.). Lima-Perú.
- Caracuel, J. C., & Arbinaga, F. (2012). Repercusión del ejercicio físico sobre la salud. *Apuntes De Psicología*, 30(1-3), 547-554. Retrieved from <http://www.apuntesdepsicologia.es/index.php/revista/article/view/432>
- Carballo, P. (2006). *Priscilla carballo villagra*. (22), 28-43. Retrieved from <file:///D:/Downloads/15311412.pdf>
- Cava, M. J. (2003). *Comunicación familiar y bienestar psicosocial en adolescentes*. 1(1), 147-173. Retrieved from https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/35412848/comunic_familiar_y_bienestar_psicosocia1_en_adolesc.pdf?1415110961=&response-content-

¹Magíster en Psicología Educativa y Doctor en Administración de la Educación, Universidad César Vallejo, Perú E-mail:cajandilay_capel@hotmail.com. <https://orcid.org/0000-0002-1596-000X>

- disposition=inline%3B+filename%3DCOMUNICACION_FAMILIAR_Y_BIENESTAR_PSICOS.pdf&Expires=1602788342&Signature=KKTS6UdzA9Aevd1R
- Cervio, A. (2020). *Prácticas y emociones durante el Aislamiento Social, Preventivo y Obligatorio por COVID-19 en hogares urbanos de Argentina*. (May).
<https://doi.org/10.13140/RG.2.2.17859.43045>
- De Puig Olivé, I. (2018). *Cine y Derechos de los Niños y de las Niñas. La vida es bella*. Retrieved from <http://www.grupiref.org/pensar-amb-el-cinema/wp-content/uploads/2018/02/06-LA-VIDA-ES-BELLA-ESP-2018.pdf>
- Gestión. (2020). El impacto psicológico del covid-19 no debe ser ignorado. Retrieved from <https://gestion.pe/mundo/oms-el-impacto-psicologico-del-covid-19-en-la-sociedad-no-debe-ser-ignorado-noticia/>
- Gómez Macfarland, C. A., & Sánchez Ramírez, M. C. (2020). Violencia familiar en tiempos de Covid. *Mirada Legislativa*, 187(187), 1–34. Retrieved from <http://bibliodigitalibd.senado.gob.mx/handle/123456789/4891>
- Hernández, M. (2008). A la altura de lo cotidiano: algunos sentidos del cocinar y comer en casa. *Fundamentos En Humanidades*, IX(18), 71–89. Retrieved from <file:///D:/Downloads/18411970004.pdf>
- Inchaurraga, P. (2020). Pensar la Pandemia a través de las relaciones humanas. *Question/Cuestión*, 1(junio), e348. <https://doi.org/10.24215/16696581e348>
- Ledermann D., W. (2003). El hombre y sus epidemias a través de la historia. *Revista Chilena de Infectología*, 20, 13–17. <https://doi.org/10.4067/s0716-10182003020200003>
- Lorenzo Ruiz, A., Díaz Arcaño, K., & Zaldívar Pérez, D. (2020). La Psicología como Ciencia y Profesión en el Afrontamiento del COVID-19. *Revista Caribeña de Psicología*, 2(December 2019), 153–165. <https://doi.org/10.37226/rcp.v4i2.4815>
- Loscertales, F., & Núez, T. (2008). Ver cine en TV: Una ventana a la socialización familiar. *Comunicar*, 15(31), 137–143. <https://doi.org/10.3916/c31-2008-01-017>
- Macedo, B. (2016). *Educación científica*. Retrieved from [http://repositorio.minedu.gob.pe/bitstream/handle/123456789/5026/La ciencia para el desarrollo sostenible Agenda 2030.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.minedu.gob.pe/bitstream/handle/123456789/5026/La%20ciencia%20para%20el%20desarrollo%20sostenible%20Agenda%202030.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Moreno, J. M., & Galiano, M. J. (2006). La comida en familia: algo más que comer juntos. *Acta Pediátrica Española*, 64(11), 554–558. Retrieved from file:///D:/Downloads/Nutricion_Comida.pdf
- Morin, E. (1999). Los siete saberes necesarios para la educación del futuro. *Ra Ximhai*.
<https://doi.org/10.35197/rx.01.03.2005.14.ha>
- Moscone, R. O. (2012). El miedo y su metamorfosis. *Psicoanálisis: Revista de La Asociación Psicoanalítica Colombiana*, 24(1), 53–80. Retrieved from <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4243775&info=resumen&idioma=POR>
- Orellana, C. I., & Orellana, L. M. (2020). Predictores de síntomas emocionales durante la cuarentena domiciliar por pandemia de COVID-19 en El Salvador. *Actualidades En Psicología*, 34(128), 103–120. <https://doi.org/10.15517/ap.v34i128.41431>
- Real Academia Española. (2005). *Diccionario Panhispánico de dudas* (Instituto). Madrid - España.
- Reluz-Barturén, F.F. & Palacios-Alva, C. Y. (2021). Salud familiar en contexto de COVID-19 y prevención desde la educación emocional. Análisis bibliográfico - documental Latinoamericano. Retrieved from <file:///D:/Downloads/Dialnet->

- SaludFamiliarEnContextoDeCOVID19YPrevencionDesdeLa-7747852%20(1).pdf
- Saramago, J. (2013). *Ensayo sobre la ceguera* (20th ed.; Alfaguara, Ed.). Madrid - España.
- Sierra, W., Vega, Y., Palacios, P., Yáñez, C., Calderón, A., Melgarejo, R., & Paladines, K. (2020). *Digitalidad y pandemia*. Retrieved from <https://www.puce.edu.ec/pdf/digitalidad-y-pandemia.pdf>
- Vera-Villarroel, P., & Guerrero, Á. (2003). Diferencias en habilidades de resolución de problemas sociales en sujetos optimistas y pesimistas. *Univ. Psychol*, 21–26. Retrieved from <file:///D:/Downloads/64720104.pdf>
- Zarco Resa, J. A. (2020). Gestión Emocional durante la cuarentena. *Aosma* 135. Retrieved from <file:///D:/Downloads/Dialnet-GestionEmocionalDuranteLaCuarentena-7381645.pdf>

¹Magíster en Psicología Educativa y Doctor en Administración de la Educación, Universidad César Vallejo, Perú E-mail:cajandilay_capel@hotmail.com. <https://orcid.org/0000-0002-1596-000X>