

FUNCIONALIDAD FAMILIAR Y SU REPERCUSIÓN EN LA GESTION EMOCIONAL.



La familia es la unidad básica de la sociedad, es un sistema formado por personas unidas por lazos de sangre, de afinidad como el matrimonio y la adopción, que se guían en base a reglas de comportamiento, donde se transmite la cultura, los valores y se da inicio al desarrollo de la identidad de sus miembros. Esta unidad cumple funciones importantes en el desarrollo biológico, psicológico y social del ser humano; dentro del seno familiar además de satisfacerse las necesidades básicas, se prodiga afecto, protección y seguridad, y se prepara a los hijos para la vida adulta y su integración en la sociedad .

La familia influye en el bienestar emocional de sus integrantes promoviendo estados de salud favorables que permitan un desarrollo integral de los mismos. Por ello, es necesario un sistema familiar con la

capacidad de solucionar y adaptarse a los problemas que se presenten para ser considerada como una familia funcional.

La funcionalidad familiar es el uso de recursos para resolver situaciones de crisis a lo largo de las etapas del ciclo vital de cada uno de los integrantes de la familia, mostrando que existe cooperación y participación en las actividades y responsabilidades; basándose en una relación de cariño que tiene como compromiso el promover y satisfacer sus necesidades físicas y emocionales bajo un contexto de responsabilidad para compartir espacios del hogar .

La funcionalidad de una familia tiene un efecto significativo que puede ser negativo o positivo dependiendo de su interacción. Por lo que se debe tener en cuenta la fase de desarrollo en la que se encuentran los miembros más jóvenes de las familias ya que ellos son mucho más vulnerables a los efectos de una familia que no atiende y resuelve sus necesidades. Cabe mencionar, que todos los integrantes de un sistema familiar atraviesan diversas crisis ya que el ser humano está en constante transformación y aprendizaje.

En referencia a la gestión emocional, esta se define como la capacidad de atender situaciones cotidianas y de crisis, identificando nuestras emociones y las ajenas para enfocarlas hacia el objetivo en común, utilizando estrategias de regulación emocional a través de la empatía, escucha activa y una comunicación eficaz.

Dentro de una familia, se espera que los encargados de enseñar este proceso sean las figuras parentales, es decir conforme ellos atiendan y transiten sus emociones; esto será aprendido e integrado por sus hijos en sus bases de respuestas emocionales.

Por tal motivo, todos los núcleos familiares deben aprender pautas adaptadas a las necesidades psicológicas actuales; romper con

conductas no funcionales aprendidas y abrirse al aprendizaje en beneficio de sus integrantes.

No se debe seguir llevando una educación emocional limitada como tal vez lo hicieron nuestros padres y abuelos, en la actualidad tenemos la posibilidad de hablar sobre estos temas, busquemos ayuda profesional y comprendamos que la salud mental de nuestros hijos depende de nosotros.



Equipo de Psicopedagogía.