



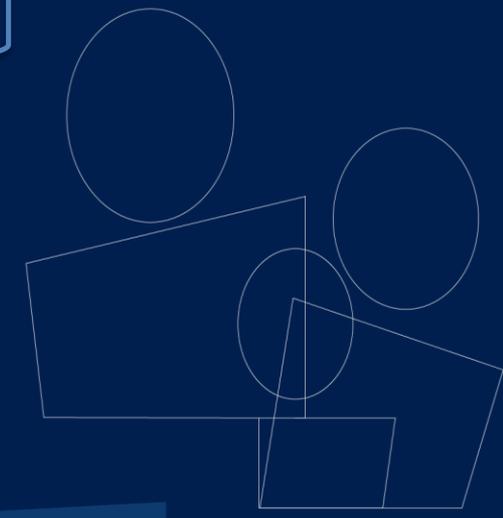
**La dinámica familiar
frente al COVID-19:**

**Una perspectiva desde
las juventudes**

Yosarah Olivo



- Dependencia
- Aislamiento
- Estancamiento
- Pérdidas
- Inestabilidad
- Red de apoyo deficiente



Altos niveles de estrés pueden llevar a un uso de estrategias de afrontamiento disfuncionales que tendrán consecuencias negativas en la dinámica familiar y sus miembros.



Factores de riesgo:

- Soledad
- Distancia entre parejas y familias
- Atmósfera de conflicto
- Inestabilidad económica
- Expectativas negativas
- Medidas disfuncionales de afrontamiento
- Ansiedad
- Desequilibrio entre las necesidades individuales y colectivas

Factores de protección:

- Conexión familiar
- Comunicación asertiva
- Roles flexibles
- Expresión de emociones
- Red de apoyo estable
- Trabajo en equipo
- Motivación
- Estabilidad económica
- Equilibrio entre las necesidades individuales y colectivas



Para algunas familias, quedarse en el hogar puede corresponder al aumento de violencia intrafamiliar.

La falta de espacio personal, el estrés y los problemas laborales/económicos pueden conducir a un aumento de tensiones en las relaciones interpersonales, generando episodios de violencia contra los miembros de la familia más vulnerables.

Debido al único contacto con la familia, el aislamiento social crea las condiciones perfectas para una falla en la protección, dado que los niños y adolescentes no tienen acceso a supervisión externa, lo que dificulta la identificación e intervención en casos de abuso o negligencia, manteniéndolos ocultos.



Cada familia tiene un orden, unas reglas y unos roles que se han ido definiendo durante años de interacción, sin embargo los conflictos constantes resultantes de las dificultades que trae la crisis actual crean un alto grado de resistencia y dificultad para adaptarse a las nuevas rutinas, lo que desestabiliza el orden habitual de la dinámica familiar afectando la salud y las relaciones entre sus miembros.



Dinámica familiar

COVID-19

Cambios

Negación

Crisis

Resistencia

Aceptación

Adaptación

- Personalidad
- Inteligencia emocional
- Resiliencia
- Redes de apoyo
- Estabilidad emocional
- Factores ambientales



Recomendaciones puntuales:

Cada familia debe enfocarse en aquellas dinámicas positivas que existían antes de la crisis, en vez de intentar reinventar las dinámicas por completo: reencontrarse, y ver qué recursos personales puede aportar cada miembro.

Flexibilizar los roles para permitir un manejo óptimo de las responsabilidades y evitar la sobrecarga de algún miembro de la familia.

Lo importante es cuidar los diferentes espacios en este encierro. Darse el tiempo para estar solos, en pareja, y en familia entre los desafíos diarios.





Gracias!

