

Multimed 2016; 20(2)

MARZO-ABRIL

REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA

**UNIVERSIDAD DE CIENCIAS MÉDICAS. GRANMA
POLICLÍNICO EDOR DE LOS REYES MARTÍNEZ ARIAS. JIGUANÍ**

Clima Familiar: una nueva mirada a sus dimensiones e interrelaciones

Family atmosphere: a fresh look at its dimensions and relationships

Lic. Angelina María Pi Osoria, ^I Dr.C. Alberto Erconvaldo Cobián Mena. ^{II}

^I Policlínico Edor de los Reyes Martínez Arias. Jiguaní. Granma, Cuba.

^{II} Universidad de Ciencias Médicas. Santiago de Cuba, Cuba.

RESUMEN

El clima familiar es muy importante, amplio y complejo, de modo que en una investigación no es posible referirse a todas sus dimensiones e interrelaciones; por tal razón, el presente estudio se destinó a delimitar las características de las emociones, inteligencia emocional, sentimientos y aspectos afectivos de la comunicación familiar, con vista a analizar dicha categoría, reflexionar acerca de su valor primordial y sentar las bases para realizar futuras acciones que permitan desarrollarlo. Aquí se fundamenta el criterio de que un buen clima familiar tiene relación con un bienestar subjetivo y una excelente forma de proteger la salud integral de la familia, teniendo en cuenta que esta última conforma un grupo maravilloso, imprescindible y universal.

Descriptor DeCS: RELACIONES FAMILIARES, FAMILIA, EMOCIONES.

ABSTRACT

The family atmosphere is very important, wide and complex, in a way that in an investigation it is not possible to cover all its dimensions and relationships; for that

reason, this study was used to define the characteristics of emotions, emotional intelligence, feelings and emotional aspects of the family communication, with a view to analyze this category, to reflect on their primary value and establish the basis for future actions that allow its development. Here it is supported the criteria that a good family atmosphere is related to subjective welfare and a great way to protect the overall health of the family, considering that this last way is a wonderful, essential and universal group.

Subject heading: FAMILY RELATIONS, FAMILY, EMOTIONS.

INTRODUCCIÓN

El clima familiar es muy importante para contar con una adecuada relación intra e interpersonal con nuestro entorno e influye en la toma de nuestras decisiones; como bien se sabe es necesario lograr desenvolverse de manera óptima en el medio en que uno interactúa cotidianamente, gracias a esta interacción las personas podrán afrontar situaciones difíciles expresándose adecuadamente, siempre y cuando uno tenga la capacidad para hacerlo.

Hablar de clima familiar, no es fácil pero todos alguna vez hemos tenido la oportunidad de captar como es el clima de una familia, hemos vivido la propia y hemos compartido con otras familias. El medio familiar en que nace y crece una persona determina algunas características económicas y culturales que pueden limitar o favorecer su desarrollo personal y educativo. Para muchos expertos ningún factor es tan significativo para el rendimiento académico como el clima familiar. La familia tiene gran importancia en el desarrollo tanto de la personalidad, como en el contacto interpersonal, además tiene efectos en la motivación hacia el estudio y expectativas de éxitos académicos en el futuro. ¹

Para Moos los ambientes y las personas pueden ser descritos y especificados mediante dimensiones observables y así el clima social en que actúa un sujeto va a tener una influencia significativa en sus actitudes, sentimientos, salud, comportamientos y en su desarrollo social, personal e intelectual. ²

Benítez nos refiere que el clima familiar está relacionado con las interacciones que los padres desarrollan con los hijos en el hogar, estas pueden variar en cantidad y calidad.

Como se sabe, el tipo de interacción familiar que establecen los sujetos desde su temprana infancia ejerce influencia en sus diferentes etapas de vida, facilitando o dificultando las relaciones en las diferentes esferas de actividad: educativa, formativa, social y familiar.³

En el presente artículo se analiza el clima familiar, reflexionándose acerca de su valor primordial, se enfatiza en la relación entre el mismo y la vida saludable de los miembros en la familia, proponiéndose futuras acciones encaminadas a desarrollar dicha categoría. Se aportan elementos dirigidos fundamentalmente a los miembros de las familias, que les permiten reflexionar, obtener mayores conocimientos y adaptarlos a su situación específica, a lo cual se suma, como valor agregado, que pueden ser útiles a otros profesionales en su actividad cotidiana, al proveerles de herramientas nuevas para su labor, pues se proporcionan referencias y análisis que ayudan a resolver problemas prácticos.

Aquí se reúnen explicaciones dispersas sobre las dimensiones que integran el clima familiar se propicia el surgimiento de nuevas ideas, recomendaciones e hipótesis para futuros estudios, también se contribuye a la definición de conceptos y variables o a la relación entre ellos, de forma tal que basándose en su contenido es posible crear nuevos instrumentos para recolectar o valorar información, o ambos procesos.

DESARROLLO

Dimensiones e interrelaciones familiares

La familia es concebida como institución social y grupo humano. La institución social familia influye en el mantenimiento de nuestra humanidad. En el grupo familiar debe existir armonía. De hecho, la vida moderna origina tensiones que necesariamente se reflejan en el grupo familiar. La felicidad de sus miembros y el desarrollo de los hijos, como personas plenas, no podrá lograrse en un ambiente de irritabilidad, capricho y falta de afecto; sin embargo, cuando se evidencian de forma positiva los componentes de la función afectiva, la personalidad de sus integrantes recibe influencias saludables.⁴

Las relaciones familiares de cooperación y cercanía afectiva en el grupo familiar son un asunto crucial en la actualidad. Las bases de la cohesión familiar son el compromiso afectivo existente entre sus integrantes y la cooperación, que va creando rutinas y expectativas mutuas que refuerzan la unión. Es la familia de procreación- hijos y pareja- lo que constituye el núcleo familiar más cercano, lo que implica que cuando los hijos

forman sus propias familias, sus padres pasan a un segundo lugar. Ello puede hacer peligrar el eventual apoyo con aquellos padres envejecidos que requieran cuidados. Más aún cuando se observó una baja adhesión a la norma de obligación familiar y su reemplazo por un compromiso personal, generado a lo largo de la historia familiar e individual.⁵

Propuesta de categorías relacionadas con el clima familiar

Emociones

Para Damasio y otros autores existen tres tipos de emociones: Primarias: miedo, sorpresa, disgusto, rabia, tristeza y alegría. De fondo: entusiasmo y desánimo, que constituyen nuestro estado de ánimo de fondo a lo largo del día. Sociales o secundarias: vergüenza, celos, envidia, orgullo, culpa, desprecio, empatía.

Las emociones sociales exigen tener una cierta conciencia de la propia "identidad" y de lo que se está sintiendo desde un punto socioafectivo. Surgen en relación con otras personas y suponen una aproximación ética a lo que el niño o la persona cree que debería ser o no ser correcto. De aquí que siendo emociones casi siempre ambivalentes, su conocimiento y su adecuada gestión pueden tener un gran componente educativo.

Experimentar emociones positivas favorece el pensamiento creativo para la solución de problemas interpersonales, promueve la flexibilidad cognitiva, posibilita la toma de decisiones asertivas, desarrolla respuesta de generosidad y altruismo, aumenta los recursos intelectuales y contrarresta las tendencias depresivas entre otras.

Durante mucho tiempo se ha prestado mayor atención a la parte más racional del ser humano; sin embargo, las emociones son de gran utilidad en las vidas de las personas y es preciso que todos los miembros de la familia le confieran el valor que realmente tienen, por cuanto permiten la adaptación corporal al estrés y a la disfunción, a la par que sirven como comunicadoras sociales e informadoras del sistema cognitivo sobre el estado del sistema motivacional en sí.

Las relaciones familiares deben conformar un sistema de apoyo y propiciar, a los miembros de este grupo, control y dominio ante situaciones difíciles, guiar y ayudar a identificar mecanismos antiestrés. Un clima de intimidad y cercanía entre los integrantes de la familia constituye una forma adecuada para enfrentar las situaciones estresantes, lo cual favorece el desarrollo emocional de todos.⁶

Inteligencia emocional

Se dice que una persona tiene Inteligencia Emocional cuando conoce sus emociones y sabe gestionarlas de forma apropiada; cuando actúa con asertividad, autocontrol y empatía; cuando cultiva las relaciones humanas positivas y sabe motivar y comprender a los demás. Las habilidades emocionales y sociales de una persona contribuyen a su propio equilibrio emocional y mental, así como al ajuste social y relacional. Por tanto, las personas con una adecuada Inteligencia Emocional suelen tener más éxito en la vida.

El modelo de Inteligencia Emocional de Mayer y Salovey se basa en cuatro pasos: percepción y expresión emocional; facilitación emocional del pensamiento; comprensión emocional y regulación eficaz de nuestras emociones (tanto positivas como negativas).

El periodista y escritor Daniel Goleman logró difundir dicho término por todo el planeta, a través del libro Inteligencia Emocional, un sinnúmero de artículos y textos televisivos siguieron a su publicación, en donde se refiere que las habilidades emocionales son a veces más importantes para el futuro, que aquel coeficiente denominado intelectual.⁷ En palabras de Berrocal y Fernández: "esta habilidad se puede utilizar sobre uno mismo (competencia personal o inteligencia intrapersonal) o sobre los demás (competencia social o inteligencia interpersonal)."

Al introducir el concepto de Inteligencia Emocional a la literatura científica, y en el intento de aportar una medida que sirviera como referencia de la Inteligencia Emocional, fueron desarrollados diferentes modelos del constructo, los cuales se pueden clasificar en dos tipos: modelos de habilidades y modelos mixtos.

Los modelos de habilidades se centran en la capacidad para percibir, comprender y manejar la información que proporcionan las emociones, categoría en que se destaca el modelo de Mayer y Salovey, el cual conceptualiza la Inteligencia Emocional a través de cuatro habilidades básicas: percepción emocional, facilitación emocional, comprensión emocional y regulación emocional. Respecto de la medición del constructo una de las medidas de autoinforme más utilizadas es la Trait Meta-Mood Scale, la cual se compone de tres factores: atención, claridad emocional y reparación de emociones.

Los modelos mixtos combinan habilidades mentales con características de personalidad, categoría en que se encuentra el modelo de Bar-On, quien define la inteligencia emocional como un conjunto de capacidades emocionales, personales e interpersonales

que influyen en la capacidad total del individuo para hacer frente a las demandas y a las presiones del medio ambiente. Este modelo distingue los siguientes factores: habilidades intrapersonales, habilidades interpersonales, adaptabilidad, manejo de estrés y estado anímico general.

Es menester mencionar que dichos modelos de inteligencia emocional parten de dos bases distintas de análisis, por un lado, los modelos de habilidades se centran en las emociones y sus interacciones con el pensamiento, mientras que los modelos mixtos alternan las habilidades mentales con una variedad de otras características. No obstante, los modelos mencionados de inteligencia emocional comparten un núcleo común de conceptos básicos, verbigracia, a nivel general, la inteligencia emocional se refiere a las habilidades para reconocer y regular emociones en nosotros mismos y en los otros. Asimismo, dichos modelos tienen como noción de base la insuficiencia del intelecto para operar de forma óptima sin la inteligencia emocional. De esta manera, se busca el balance entre el coeficiente intelectual y la lógica con la emoción y nuestras capacidades personales, emocionales y sociales.⁸

Sentimientos

Bowlby afirma que el intercambio afectivo, es una de las interacciones más importantes en la vida del ser humano debido a que al sentirse amado, respetado y reconocido potencia la satisfacción personal y el desarrollo humano al interior del grupo familiar; así mismo el afecto es clave para comprender la dinámica familiar.⁹

El clima emocional dentro de la familia depende del tipo de expresión de los sentimientos entre los miembros una familia funcional permite que los familiares expresen sus sentimientos positivos y negativos.

En una familia se considera funcional la expresión de sentimientos tales como ambivalencia, rechazo, tristeza y angustia, que son normales en cualquier relación humana sin sentir que se corre el riesgo de perder el cariño pues se tiene la confianza básica de ser aceptado.

Existen cinco clases de interés afectivo: indiferente, interesado sin sentimientos, narcisista, fusionado y empático.

En las familias con interés de tipo indiferente el grado y la calidad de la afectividad son bajos, lo cual genera frustración en sus miembros, alienta la separación emocional

prematura y la falsa independencia. No se tolera la intimidad y se favorece la inseguridad y la escasa autoestima.

Las familias con interés vacío de sentimientos presentan una relación interpersonal en la cual la intensidad y la calidad del interés afectivo son solo ligeramente mayores que en el tipo anterior. En estas familias el involucramiento interpersonal parece derivar más de un sentido del deber que de una empatía genuina. Si bien se puede generar un sentido de pertenencia entre sus integrantes, la ausencia de empatía verdadera generalmente da lugar a frustración, inseguridad y dudas sobre la identidad y la autoestima.

El grupo familiar narcisista presenta un involucramiento afectivo que tiende a ser de calidad destructiva pues existe solo para satisfacer ciertas necesidades individuales sin un interés real en los demás. Este tipo de relación es el que se mantiene cuando solo se trata de satisfacer ciertas necesidades sociales de apariencia.

En otro orden, la familia amalgamada o fusionada posee relaciones simbióticas, con fronteras difusas, en las cuales las relaciones interpersonales son muy cercanas, pero interfieren con la maduración y el desarrollo de la autonomía. Generalmente implican la existencia de tolerancia y complicidad de parte de los integrantes de la familia. Las relaciones fusionadas indican la existencia de patología seria en la interface entre el mundo intrapsíquico y el sistema familiar, pues reflejan una necesidad exagerada de interdependencia.

En la familia empática se mantiene un alto grado de involucramiento afectivo, mientras simultáneamente se acepta y apoya la autonomía de los integrantes del grupo. Estos experimentan la seguridad de ser queridos por sí mismos y así pueden desarrollar un sentido de autonomía y autoestima adecuado.

La familia de tipo empático mantiene el equilibrio entre las necesidades autónomas de los individuos que la componen con la cohesión necesaria para poder funcionar efectivamente como unidad solidaria.¹⁰

Componente afectivo de la comunicación familiar

La comunicación en la familia es importante, está guiada por los sentimientos y por la información que transmitimos y comprendemos.

Existen dos tipos de comunicación: comunicación verbal, que se da a través de palabras y comunicación no verbal, la que se pone de manifiesto mediante el contacto visual, los gestos faciales, movimientos del cuerpo, la postura, distancia corporal, miradas y gestos, estos últimos dicen más de lo que creemos. Ser conscientes de ello ayudará a los miembros de la familia a realizar esfuerzos para vivir en un clima de armonía.

La familia es la primera escuela donde aprendemos cómo comunicarnos. La forma como aprendemos a comunicarnos en nuestra familia determinará cómo nos comunicamos con los demás. El niño comienza aprendiendo gestos y tonos de voz de sus padres y hermanos, comunicándose a través de ellos. Cada familia enseña a través de la forma que tiene de comunicarse, su estilo particular; los valores, forma de pensar y mirar el mundo.¹¹

La comunicación nos sirve para establecer contacto con las personas, para dar o recibir información, para expresar o comprender lo que pensamos, para transmitir nuestros sentimientos, comunicar algún pensamiento, idea, experiencia o información con el otro, y para unirnos o vincularnos a través del afecto y de la empatía.

Cuando existe la comunicación en una familia, seguramente se puede afirmar que existe un compañerismo, una complicidad, un ambiente de unión y afecto en la casa. Pero, sobre todo y lo más importante, es que hay un respeto mutuo y unos valores bien asentados que enraízan con el origen de unas buenas relaciones.

No existe una regla básica para mejorar la comunicación en una familia. Cada familia es un mundo distinto, un lenguaje único. Lo que sí deberían existir, como forma para mejorar la comunicación, es la voluntad, el interés, y la disponibilidad por parte de los padres, a que este espacio sea creado y vivido intensamente, en la medida de lo posible.

Si lo que quieren es una familia unida, la mejor vía, el más acertado camino, es por la comunicación.¹²

Una buena comunicación permite mantener un clima de concordancia entre los seres humanos, ya que todos los conflictos pueden solucionarse si se da una comunicación efectiva; sin embargo, saber comunicarse es el reto que tenemos que vencer, ya que todos estamos deseosos de ser escuchados, por lo que hablamos, hablamos y hablamos, pero no hay quien escuche.

En relación con la importancia de la comunicación familiar puede expresarse que:

- El secreto de la estabilidad familiar estriba en mantener una buena comunicación; esta debe buscarse mediante el dialogo con la pareja y los hijos, con el fin de conocer sus pensamientos, sus sueños, sus ideas, sus temores, sus ilusiones y sus metas.
- Debe buscarse la forma de realizar una comunicación eficaz, sencilla, clara y precisa; es decir, donde quedan bien claros los mensajes.¹³

La calidad de la comunicación familiar va a depender de las actitudes que tenga cada individuo dentro del grupo familiar en el momento de expresar sus ideas, sentimientos y emociones entre ellos. En este sentido la comunicación constituye una poderosa herramienta para la adopción de conductas saludables, debido a que permite habilitar a los sujetos en la toma de decisiones acerca de su salud, la de su familia y de las comunidades.¹⁴

La comunicación en la familia es algo más que palabras que se emiten, está constituida además por elementos no verbales (señales, gestos), la historia, la experiencia y la cultura de aquellos que se comunican. En lo verbal comunicamos ideas, opiniones, acontecimientos. En lo no verbal se comunica lo afectivo. Para que exista una buena comunicación debe existir una congruencia entre lo verbal y lo no verbal. Cuando esto no es así, el mensaje que prevalece es el no verbal.¹¹

La forma de comunicarse que tienen los miembros de una familia determinará la forma en que los niños que en ella crezcan y aprendan una manera de emocionarse y de pensar. Cada familia tiene su estilo particular. Es muy importante que lo que se comunique verbalmente coincida con lo que expresamos con nuestros gestos.

Es fundamental que las familias sean capaces de aprender a lograr que sus miembros expresen sus necesidades, emociones y expectativas respecto a otros, sin temor a la negación y descalificación por parte de estos para establecer relaciones claras y eficientes.¹⁴

La familia es el espacio privilegiado de aceptación y amor de los seres humanos y es de gran relevancia que esta emoción sea la que predomine en el clima de las relaciones intrafamiliares.¹³

Se puede pensar que cada miembro de cualquier familia está inevitablemente ligado al sistema de su familia, aunque solo sea porque es allí donde empezó el desarrollo. Si el sistema es abierto puede serle útil para su desarrollo. Sigue moviéndose dentro y fuera de su sistema familiar, según va madurando. Posteriormente se convertirá en arquitecto, creando una rama más del sistema, relacionándose con otras personas en otras situaciones.¹⁰

Estar dispuesto a escuchar a los hijos y aprender a escuchar es el camino para crear un ambiente que estimule la confianza y la seguridad de la adolescencia. Cuando los padres aprenden a comunicarse bien con sus hijos, pronto observan importantes cambios. Los niños se sienten más dispuestos a aceptar las sugerencias de los padres porque se sienten escuchados y comprendidos.

En la comunicación familiar los miembros deben tener una idea clara, de lo que desean decir, propiciar un momento adecuado, utilizar un lenguaje claro y pertinente, permitirle a quien escucha exponer sus ideas. Además ser coherente con lo que se piensa y dice y hago, ser creativo, y buscar estrategias, para cautivar con el discurso.

Deben vencerse obstáculos en la comunicación y evaluarse como ha sido la dinámica de comunicación en la familia. Cada miembro de la familia debe establecer un compromiso personal, que centre su interés en el respeto a la hora de hablar con el otro y recordar que el cuerpo y nuestros gestos son también una manera de comunicarnos.

Se debe reconocer que todos tenemos derecho a cambiar de opinión, señalarse las necesidades en forma directa, clara, de buen modo y sin dar lugar a enojos o malos entendidos. Paciencia, perseverancia y apertura son tres componentes básicos para lograr una buena comunicación. Nunca creer que el otro conozca lo que estoy pensando sino se lo he comunicado.

Finalmente puede afirmarse que en toda familia se presenta una dinámica compleja que rige sus patrones de convivencia y funcionamiento. Si esta resulta adecuada y flexible, o sea, funcional, contribuirá a la armonía familiar y proporcionará a sus miembros la posibilidad de desarrollar sólidos sentimientos de identidad, seguridad y bienestar.¹²

CONCLUSIONES

El clima familiar tiene gran importancia y repercusión social, de manera que cuando las

categorías relacionadas con este se reflejan de forma positiva lo favorecen. En esta investigación se fundamenta el criterio de que un clima familiar positivo, constituye una excelente forma de lograr un bienestar subjetivo en los miembros del grupo familiar y de proteger la salud familiar integral, de modo que ayuda a incursionar con profundidad en el interesante tema de la familia: grupo maravilloso, imprescindible y universal.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. García Núñez Del Arco CR. Habilidades sociales, clima social familiar y rendimiento académico en estudiantes universitarios. Rev Psicol [Internet]. 2005 [citado 2014 febrero 15]; 10-11: 63-74. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=68601108#>
2. Tallón MA, Ferro MJ, Gómez RG. Evaluación del Clima Familiar en una Muestra de Adolescentes. Rev. de Psicol. Gral y Aplic. [Internet]. 1999 Enero [citado 2014 febrero 11]; 52(4).]. Disponible en: dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2498376.pdf
3. Vargas H. Tipo de Familia y ansiedad y depresión. Rev Med Hered [Internet]. 2014 [citado 2015 febrero 12]; 25(2). Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1018-130X2014000200001&lng=es&nrm=iso.
4. Arés P. Cultura familiar y comunitaria. Curso de Postgrado. Bayamo. 2011.
5. Barros C, Fernández B, Herrera S. Nociones sobre la familia y las interrelaciones entre sus miembros de parte de los mayores de 45 años. Psicoperspectivas [Internet]. 2014 enero [citado 2015 febrero 15]; 13(1). Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-69242014000100012&script=sci_arttext
6. Dirección Proyecto Inventia Proyectos. Diseño web: Nommac Idea Original: Movilización Educativa; 2014.
7. Fernández Berrocal P, Berrios Martos P, Extremera N. Inteligencia Emocional: 22 años de avances empíricos. Psicología Conductual [Internet]. 2012 Enero [citado 2015 febrero 15]; 20: 5-14. Disponible en: <http://www.researchgate.net/publication/230887037>

8. Gallego AM. Recuperación crítica de los conceptos de familia, dinámica familiar y sus características. Revista Virtual Universidad Católica del Norte. [Internet]. 2014 Enero [citado 12 de febrero del 2015]; (35). Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=194224362017>
9. Rojas JL, Montalvo Bernal JH. Propuesta de intervención con el modelo psicoeducativo para padres y madres de familia de la escuela Ciudad de Cuenca. [Tesis]. Ecuador: Universidad de Cuenca Ecuador; 2012 [citado 13 de febrero del 2014]. Disponible en: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/930>
10. Broncano L. Estilos comunicativos en familias disfuncionales. [Tesis] Guayaquil: Universidad de Guayaquil: Facultad de Ciencias Psicológicas; 2012.
11. Goñi V. La Comunicación en la Familia. [Internet]. 2012 [citado 2014 mayo 24]. Disponible en: http://es.slideshare.net/Amphora_CR/la-comunicacin-en-la-familia-13052032
12. Brito MA. Comunicación entre la familia. [Internet]. 2007 [citado 12 de febrero del 2014]. Disponible en: http://es.slideshare.net/Amphora_CR/la-comunicacin-en-la-familia-13052032
13. Satir V. La familia como unidad de tratamiento. Pnl.net.com [Internet]. 2005 [citado 2014 febrero 13]. Disponible en: <http://www.pnl.net.com/la-familia-como-unidad-de-tratamiento-virginia-satir/>
14. Villavicencio F. Psicología y salud. 2 ed. La Habana: Editorial Ciencias Médicas; 2006.

Recibido: 11 de enero del 2016.

Aprobado: 15 de febrero del 2016.

Angelina María Pi Osoria. Policlínico Edor de los Reyes Martínez Arias. Jiguaní. Granma, Cuba.