

# NIÑOS EN UNA CÉLULA O BURBUJA (JAULA). FAMILIA EN AUTOAISLAMIENTO

## REFLEXIONES SOBRE LA VIDA DE LAS MADRES PARTICIPANTES DEL MIEK CLUB Y SUS HIJOS BAJO LAS NUEVAS CONDICIONES DE CUARENTENA.

Elena Kaminskaya  
Jarkov, Ucrania

### Comentario

En este artículo, la autora habla sobre los resultados de un estudio en el club en línea "Mom MEEK". Y también, cómo las condiciones de cuarentena afectaron la vida de las madres y sus hijos. ¿Qué dificultades encontraron las mujeres durante el período de autoaislamiento y cómo encontraron una salida a esta situación?

### Resumen

En este artículo, el autor habla sobre los resultados de un estudio en el club en línea "Mom MIEK". Y también, cómo las condiciones de cuarentena afectaron la vida de las madres y sus hijos. ¿Qué dificultades encontraron las mujeres durante el período de autoaislamiento y cómo encontraron una salida a esta situación?

### Palabras clave

Cuarentena; autoaislamiento; reacción pandémica; sentimientos; ansiedad; miedo; mamá proximidad; desafíos de la vida; preguntas para ti mismo; dificultades de cuarentena; significados; humor; el rescate; ganancias.

### Abstract

In this article, the author talks about the results of a study in the online club "Mom MIEK." And also, how the quarantine conditions affected the lives of mothers and their children. What difficulties did women encounter during the period of self-isolation and how did they find a way out of this situation.

Keywords:

Quarantine; self-isolation; pandemic reaction; feelings; anxiety; fear; Moms proximity; challenges of life; questions to yourself; quarantine difficulties; meanings; humor; the rescue; gaining.

### Introducción

Una gran cantidad de estrés recae en la vida de una madre joven. Lyudmila Petranovskaya, psicóloga, dice que hoy las madres de las ciudades están más aisladas que nunca en la historia de la humanidad. Todos

somos criaturas sociales, y estamos acostumbrados a intercambiar emociones, buscar el apoyo de los demás, y aquí la madre se enfrenta a un decreto, en gran medida referido a la pérdida de contactos sociales previos, y a la necesidad de tomar constantemente decisiones importantes sobre la salud física y psicológica del niño.

Recientemente, el síndrome de burnout fue incluido oficialmente por la Organización Mundial de la Salud en la Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE-11). Por lo tanto, es muy importante contarles a las madres sobre su condición, compartir no solo las alegrías, sino también las dificultades de la maternidad. Estar con aquellos en quienes confías. Después de todo, es extremadamente importante notar los signos de agotamiento emocional a tiempo y buscar ayuda.

En diciembre de 2015, me convertí en madre y sentí la necesidad de buscar apoyo mutuo materno, para experimentar conjuntamente los desafíos y las alegrías de la maternidad. Como dijo Adele Faber: "Mientras haya al menos una persona en el mundo que pueda escucharnos y comprender nuestros sentimientos, todo se puede resistir". Entonces, en la primavera de 2017, gracias a la confianza de Semyon Borisovich Yeselson, nació un club de asistencia mutua en línea: MIEK Moms in the WhatsApp (basado en el Instituto Internacional de Asesoramiento Existencial).

La geografía del club en línea es vasta. Por el momento, en nuestro cálido espacio hay 33 participantes de diferentes países: Rusia, Kazajistán, Ucrania e incluso Francia.

El tema de la pandemia y el autoaislamiento no pasó por alto en nuestro club de madres. Las conocidas palabras "coronavirus", "pandemia", "cuarentena" están relacionadas principalmente con la salud física, pero la dimensión existencial era igualmente importante para nosotros, a saber, estas preguntas: ¿Qué sentimientos y pensamientos causó la situación de pandemia con COVID-19? ¿Qué dificultades enfrentaron nuestras madres y cómo salieron de esta situación?

¿Qué ayudó? ¿Cómo ha influido el autoaislamiento en la noción de la propia vida y del mundo?

### Sobre la respuesta a la pandemia.

¿Qué sintieron las madres cuando anunciaron oficialmente la necesidad de autoaislamiento? ¿Estaban ansiosas?

La respuesta fue "sí", la ansiedad estuvo presente en el 60% de las madres. Lo que causó esta alarma sobre todo fue por:

- preocupación por los seres queridos que están lejos;
- ver noticias sobre el aumento de la mortalidad por COVID-19 en diferentes países;
- incertidumbre de lo que está sucediendo, "¿dónde está la verdad?"
- aprendizaje a distancia para niños, para el cual nadie estaba preparado;
- desinfección después de visitar la calle.

Paul Tillich en el libro "El Coraje de ser" expresa la idea de que la ansiedad tiende a convertirse en miedo. El miedo tiene un tema más específico y, por lo tanto, es más fácil de manejar (Tillich, 2014). Las mamás en sus respuestas hablaron de tales temores:

- infección con coronavirus (yo y aquellos cercanos a mí) - 30%.
- miedo a la muerte (yo y las personas cercanas a mí) - 20%;
- la crisis económica y la pérdida de trabajo (propio, cabeza de familia) - 30%.

Debo decir que el 80% de nuestras madres hablaron de adoptar una situación de autoaislamiento forzado, y el 30% de ellas incluso hablaron de alegría y alivio cuando decidieron oficialmente las medidas de cuarentena. Y el 20% de las madres no querían estar aisladas, negaron la gravedad de la pandemia.

Es importante tener en cuenta que las madres que estaban de licencia por maternidad, de hecho, aceptaron fácilmente las nuevas condiciones de vida al comienzo de la cuarentena. Las mamás lo dijeron: "bueno, el decreto es muy similar al autoaislamiento, caminamos menos, bueno, está bien, sobreviviremos, lo principal es la salud". Los niños de 0 a 3 años no sabían nada sobre el coronavirus y la pandemia. Hubo algunos cambios en su vida: menos caminatas, falta de comunicación con los abuelos, un jardín de infancia cerrado, pero más tiempo con mamá y papá. Muchas madres describen este momento como un período de intimidad y comunicación familiar cálida. Lo que no se puede decir sobre madres de niños mayores de 3 años, escolares y adolescentes. En el título del informe, utilicé la metáfora "niños en una jaula", tomándola prestada de la psicóloga Lyudmila Petranovskaya, ya que era muy similar a la vida de los niños en cuarentena.

### Dificultades en el autoaislamiento.

- Falta de comunicación en vivo con amigos y seres queridos.
- Incapacidad para asistir a jardín de infantes / secciones / parques.
- Fuerte exceso de trabajo a distancia (para estudiantes).

- Violación del régimen del día.
- Aburrimiento.

Citas sobre la reacción de los niños ante una pandemia:

A. (5.8 años): "Mamá, el coronavirus no es lo principal, Dios es lo principal" (antes del anuncio del autoaislamiento). "¿Por qué me diste a luz, por qué necesito tal vida? ¡Esta no es mi vida! (aproximadamente en la mitad del período de autoaislamiento). "Siento pena por el coronavirus, a nadie le encanta" (después de aflojar la cuarentena).

P. (9 años): "¿Por qué tal vida? ¿Qué año tan malo? ¿Es este el caso con todos, o solo con nosotros? ¿Por qué han cambiado nuestros planes? (durante el período de cuarentena).

K. (4,5): "Mamá, ¿morirás? Mami, ¿qué hay de mí? No quiero morir" (durante el período de cuarentena).

Una madre compartió que su hija ya había rechazado el aprendizaje en la tercera semana, la maestra trató esto con comprensión. Y otra madre escribió que la escritura de su hija se había deteriorado, tal vez esto es una reacción a una situación estresante. Las mamás compartieron que los niños estaban aburridos por algún tiempo, y todos los niños tenían diferentes maneras de salir de este aburrimiento. Por ejemplo, organizando su espacio y aprovechando las oportunidades de comunicación en línea. Pero al mismo tiempo, también había una dependencia de los dispositivos.

### Otras dificultades en el período de autoaislamiento.

Por supuesto, la parte más difícil fue para familias con niños que viven en departamentos, en pequeños espacios cerrados. A diferencia de las familias que viven en casas privadas con su patio, jardín, espacio para el ocio en la calle.

Ordené todas las respuestas de las madres sobre las dificultades según la frecuencia de ocurrencia. ¿Qué resultó ser lo más difícil durante el período de cuarentena?

- Falta de comunicación en vivo (presencial).
- Organización de la educación a distancia (especialmente en familias numerosas).
- Ser una familia completa en un espacio cerrado durante mucho tiempo.
- Combinación de deberes domésticos, educación infantil, trabajo e intereses personales.
- Violaciones del régimen del día (sueño, comida, actividades).
- Peleas de niños.
- "Cuelgue" de los niños en tabletas y teléfonos.
- Disminución de la actividad motora en niños.
- Estilo de vida cambiante y planes incumplidos.
- Conocer las preguntas desafiantes de los niños.
- Conflictos en la familia.
- Dificultades para llamar a una ambulancia (no relacionada con el coronavirus).

K. (madre de un hijo): "Es extremadamente difícil para mí combinar la educación, la vida familiar, los deberes domésticos y los intereses personales de mi hija. Es muy difícil cambiar, el voltaje aumenta. Además, no hay forma de alimentarse, e ir al gimnasio, el cual quedó en cuarentena".

• S. (madre de 3 hijos): "Tuve dificultades cuando no pude llamar a la ambulancia para mi hija en una situación crítica. Debido a esto, surgió un sentimiento de inseguridad. Tuve que aprender a inyectar al niño yo mismo. Aun así, las dificultades son la soledad física, las peleas de las hijas y las dificultades financieras".

Por supuesto, debo decir que no solo hubo dificultades, sino también alegrías que acontecieron durante el autoaislamiento.

¿Cómo pasó "la madre de MIEK" en cuarentena?

Cada persona tiene su propia forma única de hacer frente a los desafíos de la vida. A partir de las respuestas de las madres, compilé una lista de, por así decirlo, círculos de "rescate". El orden tampoco es aleatorio, sino de acuerdo con el número de ocurrencias en las respuestas:

- Comunicación con familiares, amigos en línea.
- Comunicación con la naturaleza.
- Películas.
- Autodesarrollo (seminarios web, reuniones con colegas, nuevas formas de aprender y trabajar).
- Creación.
- Libros.
- Oración.
- Pasatiempo conjunto con la familia (juegos, cocina, limpieza).
- Caminatas.
- Humor.
- Psicoterapia.
- Dormir.
- K. (madre de un niño): "Saqué una silla a la calle, disfruté de la belleza de los abetos azules y tomé café. Todo estaba fragante. Belleza. Todavía hay interés en la tierra. Ella creó una cama de flores en memoria de su tía, amaba las flores, pero para mí esto es una hazaña. Antes, solo cultivaba flores en el alféizar de la ventana.
- O. (madre de 4 niños): "Se dedicaban a podar árboles en la casa de campo con jardinería. Estoy salvado y disfruto de línea".
- O. (madre de 4 niños): "Se dedicaban a podar árboles en la casa de campo con jardinería. Estoy salvado y disfruto comunicarme con la naturaleza".
- N. (madre de 2 niños): "Se plantaron muchas plantas en el sitio, e incluso repollo. Organizaron una cama de flores con la familia".
- O. (madre de 3 hijos): "Plantaron un huerto para minimizar los gastos financieros. Vendemos excedentes hasta el día de hoy: Estos son nuestros nuevos experimentos y empresas. Esto ayuda".
- T. (madre del primer niño) "Comenzó a cultivar verduras y flores en el balcón".

Esta lista nos ayuda a aclarar lo que es realmente importante y de suma importancia. En estas respuestas, vi cómo una lección para mí sobre el valor de la comunicación y el poder de la naturaleza, como un regalo para las personas, como algo vital que trajo calma y fuerza durante una pandemia.

También tenía mis propias "boyas de vida", chatear en línea, jugar con la familia, escribir cuentos y cuentos de hadas, psicoterapia, ver una buena película y leer

libros. "Vi la vida del psicólogo en el campo de concentración de Victor Frankl, en este sentido es una excelente opción (Frankl, 2011). Se trata de la vida de un autor que estuvo personalmente en un campo de concentración. Frankl escribió sobre él y otros prisioneros. Fue interesante encontrarse con el tema del humor en un libro tan difícil. Dijo que la voluntad de humor y el intento de ver una situación estresante bajo una luz divertida pueden verse como el arte de vivir. "Déjalo pasar unos minutos, aunque en algunas situaciones especiales, pero el humor también es un arma del alma en la lucha por la autoconservación. Después de todo, se sabe que el humor, como ninguna otra cosa, es capaz de crear para una persona una cierta distancia entre él y su situación, colocándola por encima de la situación, aunque, como ya se mencionó, no por mucho tiempo".

El tema del humor también fue señalado por nuestras madres como salvación. De hecho, el chat de WhatsApp tenía muchos chistes relacionados con el aprendizaje a distancia, el trigo sarraceno en cuarentena, la violación del régimen y la obesidad en el autoaislamiento. Bromas e imágenes divertidas ayudaron a las madres a aliviar un poco el estrés.

## Ganancias

Una crisis puede hacer que una persona se enfrente a sí misma. Aclarar los valores centrales. Al comunicarse con las madres, resultó que durante el período de autoaislamiento, surgieron preguntas por sí mismas. Paul Tillich dijo: "El hombre no es la respuesta. El hombre es la pregunta". Le sugiero que se familiarice con los problemas personales de algunas madres y sus logros.

N. (madre de un niño) "La actitud existencial ayudó a comprender que la cuarentena no es en vano. Había pensamientos tales como que la vida externa es un reflejo de algo interno. La esencia de la pérdida de algunas oportunidades me mostró: "¡Mira, este mundo es para ti!" Me da paz, pero, desafortunadamente, me di cuenta de que no necesito paz, esa es una verdad tan amarga. Y si no lo necesito, no lo aprecio, significa que no me lo proporcionarán por un tiempo para entenderlo".

"La primera adquisición de cuarentena. Esto fue ayudado por el pensamiento de V. Frankl de que si no puedo influir en las circunstancias externas, entonces puedo tener mi propia opinión sobre esta situación. Las reuniones con un psicólogo ayudaron a formular y expresar sus propias opiniones sobre lo que estaba sucediendo. Entonces, descubrí mi verdad personal, que se convirtió en un apoyo para mí y me dio el poder de estar en cuarentena sin caer en experiencias difíciles.

La segunda ganancia es la capacidad de discernir: ¿Dónde están mis miedos y dónde se imponen desde afuera? Y decido si dejarlos entrar o no. Me di cuenta de que puedo entender, lidiar con mi miedo y distinguir mi pánico personal de las noticias y las redes sociales (FB), donde las personas expresan su ansiedad.

La tercera ganancia es "un sentimiento claro en mí mismo de que necesito de las personas. Que un hombre necesita un hombre. Antes de eso no lo creía, lo subestimaba. Es genial sentir que necesito un ser

humano. Quizás este sea incluso uno de los significados de la vida: construir relaciones con las personas. Preguntas sobre el significado de la vida y por qué vivir, a menudo se me ocurrieron durante el período de autoaislamiento. Y ahora sigo buscando y buscando respuestas".

K. (madre de un niño): "Durante el autoaislamiento, me encontré con las ilusiones de mi vida. Anteriormente, me parecía que no tenía mucho tiempo debido al trabajo, y cuando estaba en cuarentena, se produjo un replanteamiento de la vida: ¿qué hago? ¿A dónde va el tiempo de mi vida?"

S. (madre de 3 hijos) "Nunca he vivido tan completa e intensamente como en esta cuarentena. Ella realizó una auditoría y se dio cuenta de que se había fortalecido y madurado. Perfeccioné y pulí mi habilidad adquirida no para entrar en pánico, sino para preguntarme: ¿cómo encontrar una salida? Descubrí la construcción de la Divina Liturgia, pasé una semana apasionada tan conscientemente como nunca podría pasar en mi vida".

I. (madre de 3 hijos): "La cuarentena fue para ayudarme, como una oportunidad para relajarme, ganar fuerza e ideas. Analiza tus errores. ¿Comprender cómo hacerlo no es necesario y cómo ayudarte a ti mismo?".

L (madre de un niño) "Me preguntaba por qué prefiero desanimarme y sufrir"

I. (madre de 3 hijos): "La cuarentena fue para ayudarme, como una oportunidad para relajarme, ganar fuerza e ideas. Analiza tus errores. ¿Comprender cómo hacerlo no es necesario y cómo ayudarte a ti mismo?".

L (madre de un hijo) "Me preguntaba por qué prefiero desanimarme y sufrir cuando estoy saludable, cuando tengo una familia y no estoy sola. Por qué no uso la oportunidad de vivir, sino que prefiero existir en una "jaula", y esto no se trata de la cuarentena, sino del estilo de vida. ¿Qué puedo hacer ahora para comenzar a cambiar mi vida? ¡Había un deseo de vivir!.

## Conclusiones

En resumen, el estudio mostró que la forma más fácil de vivir la cuarentena fue en madres de niños de 0 a 3 años y familias que vivían en el sector privado o en el país durante el período de autoaislamiento. Resultó más difícil para las madres de escolares que tuvieron que cambiar de la educación presencial a la educación a distancia. Fue especialmente difícil para las familias con varios hijos escolares. Según los resultados del estudio, la cuarentena no fue un evento destructivo, o no influyó de ninguna manera, o creó las condiciones para un cambio en la forma de vida: un cambio de trabajo, la aparición de un nuevo pasatiempo, aprender uno nuevo y repensar su propia vida. Estoy seguro de que esto está relacionado, entre otras cosas, con la capacitación de las madres en MIEK, esa escuela de vida consciente que pasamos bajo el ala cálida de Smena Borisovich y otros maestros.

## Bibliografía

P. Tillich. (2014). *El Coraje de ser*. Jarkov, Ucrania: Modern Series

V. Frankl. (2011). Jarkov, Ucrania: Alpina no ficción.

## Curriculum

Maestría en Psicología, estudiante de MIEK (en licencia académica), miembro de la Asociación Ucraniana de Asesoramiento y Terapia Existencial (UAEKT), psicóloga práctica.

## Correo de contacto

[elkaminskaya15@gmail.com](mailto:elkaminskaya15@gmail.com)

Fecha de entrega: 13/07/2020

Fecha de aprobación: /07/2020