

EMOCIONES ASOCIADAS A BIENESTAR PSICOLÓGICO EN NIÑAS RURALES DEL DEPARTAMENTO DE NARIÑO*

Zeneida Rocío Ceballos Villada⁴⁶

Roberto Andrés Jaramillo Concha⁴⁷

Nancy Esperanza Flechas Chaparro⁴⁸

Dianne Sophia Araujo Romero⁴⁹

Constanza Abadía García⁵⁰

INTRODUCCIÓN

En el marco de la investigación denominada: "Identidad social y experiencias asociadas a bienestar psicológico en mujeres y niñas de la región nariñense, pertenecientes a sectores rurales." Se aborda la categoría de las emociones en un grupo poblacional tan importante como el de las niñas, considerando que por su situación sociocultural

46 *El proyecto ha sido avalado por la Escuela de Ciencias Sociales Artes y Humanidades de la Universidad Nacional Abierta y a Distancia- UNAD identificado con la siguiente nomenclatura PIE-ECSAH-25-2019, cuyos autores son las siguientes personas: Zeneida Ceballos (investigadora principal), Constanza Abadía García, Nancy Esperanza Flechas, Roberto Jaramillo y Dianne Sophia Araujo.

Docente investigadora Universidad Nacional Abierta y a Distancia- UNAD- Programa Maestría en psicología Comunitaria. Grupo de investigación Psicología Desarrollo Emocional y Educación. Psicóloga, Especialista en Gerencia de la promoción y prevención de la salud, Magíster en Docencia y Candidata Doctor en Psicología. Contacto: Zeneida.ceballos@unad.edu.co.

47 Docente Investigador Universidad Nacional Abierta y a Distancia- UNAD- Programa de Psicología. Grupo de investigación Psicología Desarrollo Emocional y Educación. Psicóloga, Magíster en Docencia. Contacto: roberto.jaramillo@unad.edu.co.

48 Docente investigadora Universidad Nacional Abierta y a Distancia- UNAD- Programa Maestría en Psicología Comunitaria. Grupo de investigación Psicología Desarrollo Emocional y Educación. Psicóloga, Especialista en Salud Familiar. Magíster en Bioética. Contacto: nancy.flechas@unad.edu.co.

49 Docente investigadora Universidad Nacional Abierta y a Distancia- UNAD- Programa de Psicología. Grupo de investigación Psicología Desarrollo Emocional y Educación. Psicóloga, Magíster en Dirección Estratégica Contacto: dianne.araujo@unad.edu.co.

50 Vicerrectora Académica y de Investigaciones UNAD Grupo de investigación Psicología Desarrollo Emocional y Educación: constanza.abadía@unad.edu.co.

e histórica tienen escenarios y roles particulares. Así, la intención es develar las emociones que sienten las niñas al hacer parte de una comunidad rural y que están relacionadas con experiencias de bienestar psicológico. El estudio propuesto es cualitativo y usa un método etnográfico.

Entre los hallazgos más relevantes se encuentra que las emociones están ligadas a los roles que ellas desempeñan que están asociados a ser estudiante, al apoyo en tareas de la casa, cuidado de los hermanos menores, apoyo en tareas del campo, actividades lúdicas y participación en actividades culturales y comunitarias. Se destaca que la emoción más relacionada con bienestar psicológico, es la alegría de poder compartir con su familia o pares en espacios de esparcimiento, también se destaca la participación en actividades culturales populares de la comunidad como proveedora de gratificación. Sin embargo, también es preciso señalar que las responsabilidades propias de diferentes roles pueden generar en las niñas diferentes emociones que no siempre son positivas, por tanto, se requiere hacer un análisis profundo entre la importancia de valorar lo rural pero también de reconsiderar las posibilidades de las niñas en un plano de mayor equidad para generar mayor satisfacción para ellas.

En principio cabe mencionar que el departamento de Nariño está ubicado en el suroccidente colombiano en la frontera con Ecuador y con el océano Pacífico, en donde tiene lugar el nudo de los Pastos justo en la división que conlleva a Los Andes a continuar su camino, por tanto, su diversidad geográfica, cultural y social siempre ha sido enorme, marcada por la presencia de comunidad campesina, indígena y afrodescendiente y a través de las últimas décadas se encuentran movimientos migratorios del campo a la ciudad que han ocasionado que en Nariño se pase en solo unas décadas, de tener una población mayoritariamente rural con alrededor del 70% de la totalidad a un 30% según el registro DANE 2018, sumado a esta situación se encuentra que el 63% del territorio sigue siendo rural según el mismo Censo (DANE, 2018)

Lo anterior es sin duda, fuente de interés para quienes buscan comprender y desarrollar acciones en procura de cultivar tradiciones pero también de poner en evidencia las particularidades y necesidades de las niñas en el marco de la diversidad social y cultural que implica lo rural y por supuesto de las exigencias y condiciones de estos contextos y formas de vida, reconociendo la impronta y diferencias entre las generaciones de mujeres que habitaron y aún habitan el campo, así como las valiosas y múltiples actividades que desarrollan como agricultoras, recolectoras o asalariadas, y también se desempeñan en actividades no agrícolas que tienen lugar en el mundo rural, como las artesanías (Hora, K. y Nobre, M., 2017).

Ahora bien, la necesidad de investigación sobre la mujer y la niña se respalda en afirmaciones de la OMS/OPS (1998), cuando se evidencia la importancia de atender el

tema mujer en procura de su bienestar, el de sus familias y comunidades. En ese sentido, el estudio que aquí se presenta, trabaja en la comprensión de las emociones asociadas a bienestar psicológico, sabiendo que es un tema que ha conquistado un espacio importante dentro de la academia y en particular para este equipo de trabajo.

En conclusión y para contextualizar, se considera necesario sintetizar aspectos relevantes de este estudio que se inscribe en el proyecto de investigación “Identidad social y experiencias asociadas a bienestar psicológico en mujeres y niñas de la región nariñense, pertenecientes a sectores rurales”, Propuesto por el grupo de investigación Psicología Desarrollo Emocional y Educación de la Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD, cuyo abordaje se remite a un segmento de la población rural femenina constituido por 119 niñas rurales entre los 9 y 13 años de 15 municipios del departamento de Nariño; se plantea un objetivo específico con el que se pretende develar las emociones que sienten las niñas al hacer parte de una comunidad rural y que están relacionadas con experiencias de bienestar psicológico.

Para su cumplimiento se propuso un trabajo cualitativo, que permitió cumplir con la misión de comprender e interpretar la realidad, los significados y las intenciones de las personas. (Calvache, 2005: 28), se trabaja con un método etnográfico; en este sentido se realiza un ejercicio inductivo, para interpretar las emociones de niñas rurales, esto es buscar una mirada desde el sentir y pensar de las niñas.

La técnica de recolección de información fue la entrevista semiestructurada y la técnica de análisis de información fue el análisis de contenido apoyado en la elaboración de campos semánticos para dar cuenta de las categorías y subcategorías emergentes.

A continuación, se presentan los resultados y discusión del trabajo relacionado con las emociones de las niñas asociadas al bienestar psicológico.

DESARROLLO

El lugar de las mujeres en contextos rurales es fundamental por el impacto que tiene en los procesos productivos, la consolidación de familia y la construcción de comunidad entre otros, pero muchas veces se encuentra invisibilizado, y probablemente esto sea un reflejo de una tradición que ha atravesado generaciones.

En otras palabras, el papel de la mujer en “la familia emerge como un área en la que se realiza una actividad básica: el cuidado de los hijos, el trabajo doméstico y en oca-

siones como en la familia campesina el trabajo productivo” (Casares, 2008, p. 7) por tanto, corresponde situarnos en el contexto de las niñas que viven en sectores rurales de Nariño quienes tienen un lugar importante en su familia, las labores del campo y su escuela, y que además, serán gestoras de sus familias y comunidades en adelante y aportarán a la conservación y dinamización cultural.

Ahora bien, el rol femenino en el contexto rural cobra mayor importancia si se parte del hecho de que el futuro de los contextos rurales es incierto pues el campo está en riesgo, no solo por la economía agropecuaria Nariñense sino también por la conservación del ambiente, la garantía de derechos y oportunidades de sus habitantes, el desarrollo social y cultural; ante ello se destaca que la mujer tradicionalmente ha tenido en sus manos buena parte la conservación de la cultura y la educación de las nuevas generaciones.

Luego será fundamental pensar en cómo la mujer desde edades tempranas construye su identidad en un proceso donde las emociones tienen un lugar preponderante que se relacionan con bienestar psicológico, y es que a lo largo de la infancia, los niños y niñas toman conciencia de sus propias emociones y de las causas de las mismas; es decir, establecen relaciones sobre el porqué de diferentes emociones en ellos y en los demás (Henaó y García, 2009), en ese sentido, es la información que las niñas pueden proporcionar sobre las emociones, la que da cuenta de la gestión que ellas hacen sobre estas desde su cotidianidad.

Agregando a lo anterior, existe un aspecto diferencial ligado al género tal como se puede apreciar en el trabajo en general, pues una de las sospechas cotidianas que sugiere que hay unas interesantes particularidades en las niñas que vale la pena comprender, ya se ha confirmado en varios estudios, un ejemplo de ello está en la afirmación de que las niñas tienen mejores competencias emocionales que los niños (Heras et. al. 2016) y también mayor empatía que los niños (Sánchez et. al. 2008), además, las niñas gozan de mejores patrones de regulación emocional que los niños, es decir, un mejor desarrollo de emociones (Hora y Newman. 2010).

Ahora bien, partir de lo ya mencionado y ahondando en los resultados de esta investigación, se precisa que las emociones de las niñas en contextos rurales se evaluaron de acuerdo a la información que ellas refieren; las cosas que más les gusta de ser niñas o las actividades que desarrollan tanto en su colegio como en su casa, fueron algunos elementos indagados, a causa de ello y como producto del análisis de la información, se puede inferir que sus emociones están vinculadas directamente a los roles y las actividades que desarrollan en los diferentes escenarios en que se desenvuelven.

Al respecto, el hecho de no tener tantas responsabilidades como las tendría un adulto incluyendo allí, el librarse de los compromisos, los trabajos y las limitaciones en el tiempo libre, parecen ser los aspectos más agradables de su infancia; asimismo, resaltan de manera positiva, elementos relacionados con la feminidad, que están asociados a la apariencia, el cuidado de su imagen, la manera cómo son tratadas, las posibilidades de expresar sentimientos y la posibilidad de ser mamá.

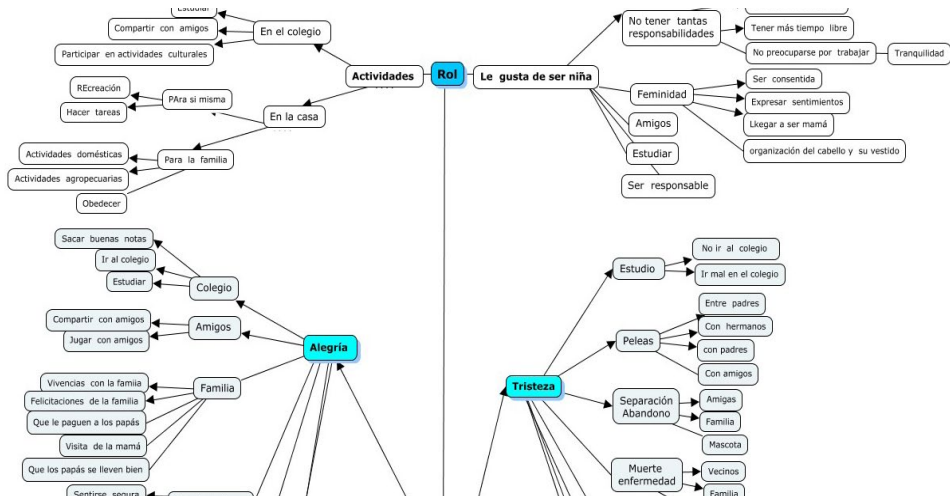
Añádase a lo anterior, las actividades que realizan en el tiempo libre que se ven asociadas con el juego y el compartir con amigos lo que también les merece una valoración positiva. Un hallazgo de interés que conviene señalar, se orienta hacia las emociones positivas generadas a partir de la participación de las niñas en actividades sociales y culturales, con lo que se devela un potencial que merece atención especial en un contexto rural, pues esto quiere decir que las niñas sienten que pueden tener reconocimiento y aportar a la comunidad con su intervención abierta en procesos vecinales y comunitarios a través de actividades que implican expresiones culturales, como también en las mingas que incluyen la cooperación de su familia.

En definitiva, se forjan liderazgos provechosos y se valora la fuerza de lo colectivo desde temprana edad, en ello radica la envergadura de este hallazgo, por el aporte significativo que representa tanto para el fortalecimiento del sector rural como para el bienestar psicológico de las niñas.

Caso contrario se observa en la delegación de las diversas responsabilidades que las niñas deben asumir principalmente en su familia y en la escuela, pues aunque es cierto que en principio les permite experimentar un sentimiento de valía propia por la posibilidad de influir y aportar a los otros, también es cierto que el desequilibrio en la asignación de esas responsabilidades entre niñas y niños y el lugar que ellas perciben que es atribuido a las personas del género masculino genera un malestar que se hizo evidente en la voz de una de ellas al mencionar *“no quiero ser niña porque a los niños sí los respetan”*.

En general, se encuentra que las emociones son consideradas por Seligman (2016) la piedra angular de la teoría del bienestar psicológico, en tanto está asociadas a la vida placentera, en el marco de su propuesta de florecimiento que sustenta su teoría a través del modelo *“PERMA”*: emociones positivas (*positive emotions*), (E) compromiso (engagement), (R) relaciones, *relationship* (M) significado, *meaning*, y (A) logro, *accomplishment*. (Seligman, 2016) en este sentido, el estudio de las emociones en el concepto de bienestar psicológico ha tenido un lugar importante en su comprensión y su aplicación, en tanto el bienestar psicológico solo podría ser entendido desde una teoría multidimensional (Ryff 1989) reconociendo su complejidad e importancia.

Ilustración 12. Mapa categorial sobre los roles de las niñas rurales



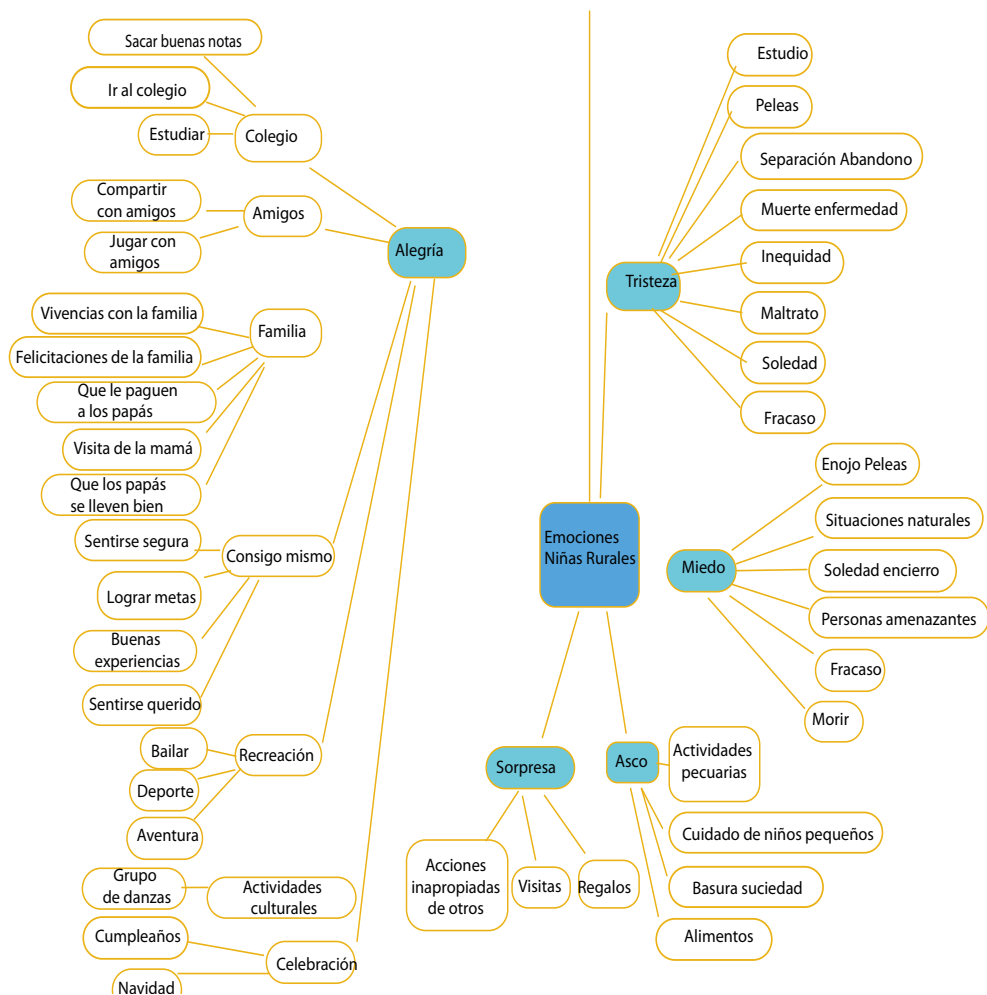
Fuente: producto de la investigación

De hecho, es preciso confirmar que el producto de relaciones nutritivas, la posibilidad de sentirse reconocido y valorado y la valoración de sí mismo son proveedoras de emociones positivas y a su vez son fundamentales en la comprensión de bienestar psicológico. Sin embargo, en los hallazgos de la investigación se encuentra que para poder identificar las emociones positivas a veces es necesario contrastarlas con aquellas que están en el lado opuesto.

A la luz de la anterior reflexión teórica, es oportuno retomar el panorama de las emociones en las niñas, panorama que deja en evidencia que es la alegría la emoción más reportada por las participantes, sin desconocer que experimentan también el miedo, el enojo y la tristeza, por esto se hace especial énfasis en el análisis de las variadas razones por las que las niñas sienten alegría, organizar en seis categorías.

Primero se identifican las emociones positivas dentro del colegio, relacionadas no solo con la asistencia al colegio sino también con estudiar y sacar buenas notas, pero sobre todo el compartir con los pares especialmente porque los encuentros con sus amistades se dan fundamentalmente en el colegio, como consecuencia de los roles y tareas que las niñas deben cumplir fuera de clase; en conclusión, el tema de compartir y jugar con amigos, es una fuente de alegría para ellas, particularmente durante actividades recreativas, deportivas y culturales.

Ilustración 13. Mapa categorial sobre los hallazgos de las emociones de las niñas rurales frente a su rol.



Fuente: Producto de la presente investigación

En segunda instancia, pero no menos importante, se encuentra la familia, que proporciona alegría a través de eventos en los que son felicitadas, se visitan, establecen buenas relaciones de afecto y también les es significativo recibir algún pago como familia, situación que les permite reconocer las características económicas de las familias campesinas. En este mismo orden de ideas, dentro del contexto familiar ocurre el fortalecimiento de su autoestima, seguridad, la capacidad de lograr metas y el sentirse querida, razones de más para experimentar alegría que se manifiesta también en ce-

lebraciones de fechas especiales, cumpleaños o navidad. Unida a la emoción descrita, se identifica la sorpresa que se encuentra relacionada dos situaciones ya mencionadas como es el recibir visitas y regalos. Es así como se observa la afirmación de Seguí, García y Hernández (2016) al referirse a la familia como el espacio donde “se satisfacen importantes necesidades humanas” (p, 54)

Queda todavía un elemento para retomar en relación a las emociones que se suscitan en el entorno familiar y los roles que allí desempeñan las niñas, al respecto es de anotar que si bien en casa deben cumplir con tareas escolares, se agregan otras que no son poco frecuente, se trata del cuidado de los animales de granja, de la huerta o cultivos y de los hermanos menores junto con el desarrollo de tareas de la casa; esa serie de labores despiertan diversas emociones que dejan ver un matiz interesante, por un lado se aceptan las normas como parte del desarrollo y construcción de sí mismas, pero también emergen emociones de enojo, tristeza y asco específicamente en tareas como el aseo de los espacios de los animales de la granja o el cuidado de bebés.

La pregunta en este plano es ¿cómo las niñas gestionan sus emociones a partir de las responsabilidades que tienen en sus diferentes roles? Es posible que no se cuente con claridad suficiente, pero lo evidente a través de este estudio es que las niñas tiene la posibilidad de atender a las demandas sociales que el contexto les exige, con un importante reconocimiento de sus emociones y con posibilidad de expresarlas, con posturas propositivas no únicamente hacía sí mismo, sino hacia su comunidad, luego afirmaciones como las que hace Muñoz- González, cuando dice que “no hay razones naturales por las cuales las mujeres puedan ser mejores en la lectura de las emociones sino que es la aculturación en el género”(2018. p.13), pueden cobrar sentido porque la diversidad de roles de las niñas es mayor a la que tienen los niños. Sin embargo, las niñas participantes en el presente estudio dan cuenta que han consolidado experiencias importantes que permiten bienestar psicológico muy en el sentido que se relacionan con aspectos menos inmediatos de la vida de la persona, pero más trascendentales, como el desarrollo de las propias capacidades, del sentido de la vida, de la propia identidad y del crecimiento personal (Díaz et. al. 2006)

Ahora bien, al hacer lectura de las emociones de las niñas a la luz del bienestar psicológico se encuentran diferentes posibilidades, para este escenario se trabaja desde la propuesta de Martín Seligman y su equipo de trabajo desde el Centro de psicología positiva (Positive Psychology Center) en la Universidad de Pennsylvania, en ella se aborda el modelo PERMA qué parte del reconocimiento del Bienestar psicológico como un constructo que incluye diferentes componentes que ya se han expresado anteriormente y que permiten comprender que va más allá de la satisfacción personal para incluir al otro y a lo otro dentro del sujeto que construye bienestar.

Para avanzar en este análisis, se parte de los hallazgos y realidades identificadas dentro de la investigación, a) Las niñas en todos los casos abordados dentro de la investigación tienen consigo múltiples roles y múltiples responsabilidades que van desde la académica hasta quehaceres en casa; b) mantienen relaciones de temor con adultos especialmente con la madre, c) en las niñas se delegan compromisos como la de ser soporte emocional de la familia, d) en la misma línea se encuentra que uno de los lugares de las niñas es también cultivar y fortalecer los valores de la casa y, e) se observan escasas oportunidades de participación social, en contraste con la percepción de las niñas donde la participación en eventos sociales es proveedora de bienestar.

Tales hallazgos se interpretan a partir de las siguientes categorías propuestas desde

EMOCIONES POSITIVAS

Uno de los componentes del Bienestar psicológico más cercano al concepto de felicidad sin duda son las emociones positivas, estas siempre son agradables y placenteras a en el plazo inmediato, pero también tendría efectos favorables en procesos más duraderos en tanto tiene la posibilidad de preparar a la persona para momentos más difíciles (Fredrickson, 2001) Así, entre los principales hallazgos de la actual investigación es que las emociones se pueden organizar en dimensiones. Por ejemplo, las emociones consigo misma que se expresan como gratificantes ante situaciones y maneras de situarse frente al otro que dejan en evidencia su feminidad, sentirse segura o saber que tienen menos responsabilidades que otros niños o adultos resulta también confortante, como la posibilidad de gozar de tiempo libre para el disfrute y esparcimiento, aunque ese tiempo es limitado por los compromisos asumidos por ellas.

Otra dimensión de las emociones positivas corresponde a la escuela, al respecto, una de las principales experiencias que proveen bienestar es la relación y el juego con sus pares o compañeros de estudio o amigos, en segundo lugar, se encontraría la satisfacción por aprender y por formarse y la posibilidad de actividades recreativas, deportivas y culturales.

Una dimensión más corresponde a las emociones positivas que tiene lugar en la comunidad, donde tienen una valoración muy positiva la participación en actividades sociales y comunitarias que incluyen actividades artísticas como la música, la danza o el teatro, o actividades de participación en general como las mingas (entendidas como organización comunitaria para el desarrollo de acciones en favor de la comuni-

dad), en el contexto comunitario también se identifica interés por hacer parte de una comunidad activa, aunque una limitante corresponde la falta de iniciativa para liderar procesos comunes.

Caso similar ocurre en la relación directa que establecen con la naturaleza, se valora como una experiencia grata el trabajar en los cultivos, imitando a los adultos, o experimentando con labrar la tierra, vivenciar el proceso de desarrollo de las plantas y los cultivos para llegar a la cosecha; no acontece lo mismo con los animales de la granja, pues aunque por una parte manifiestan afecto y gusto por su cuidado, por ver de cerca su desarrollo y por aportar a una actividad comercial, se contrasta ello con el asco que produce el hacer aseo de los espacios donde viven los animales.

Finalmente, en lo concerniente a las emociones positivas, las situaciones que mejor proveen emociones positivas son las relaciones con la familia, se aprecia el tiempo gratificante que se comparte con la familia, como también el reencuentro con personas queridas bajo la idea en la que se privilegia la familia nuclear unida como condición para el bienestar según las niñas.

RELACIONES POSITIVAS

Las relaciones gratificantes, aquellas que generan satisfacción o que permiten crecimiento personal, en las participantes de este estudio empiezan con la relación consigo misma, siguen con su familia, con su escuela su comunidad y por supuesto con la naturaleza, en cada una de esas categorías, son las expresiones de afecto verbales o no verbales, el encuentro nutritivo que implica el aprendizaje y la escucha.

Se valora los escenarios en los que los niños se sienten escuchados y que su palabra tiene valor para otros y muy en este sentido el reconocimiento o las experiencias en las que las niñas sienten que reconocidas, porque se valora su aporte, su trabajo o su participación, al respecto se encuentra que los niños campesinos e indígenas mexicanos el estudio realizado por (Mejía-Arauz, R., 2006) afirma que cuando deben realizar una actividad en grupo pequeño tienden a organizarse e interactuar más como un equipo, situación compatible con la población de estudio, especialmente cuando se aborda lo correspondiente a la organización de actividades sociales y culturales.

De otra parte, las actividades lúdicas y de recreación para las niñas han permitido la construcción y el fortalecimiento de relaciones de afecto que facilitan la satis-

facción y el bienestar en general. En este marco tiene un lugar importante las celebraciones, familiares sociales y comunitarias, al respecto los cumpleaños como el reconocimiento del otro o de sí mismo y la conmemoración de eventos comunitarios como las fiestas patronales, carnavales, día del campesino, y otras celebraciones organizadas desde la comunidad permiten la consolidación de la identidad social y cultural no solo de las niñas sino de los pueblos, que además permitiría confirmar que las actividades que aporten a la construcción de identidad aportan a los procesos de bienestar psicológico de las niñas.

COMPROMISO

El compromiso es pensado como en términos de Seligman (2016) como aquello que compromete en eso que se siente involucrado, más allá de pensar en algo que genere obligación, si bien las niñas están expuestas a una importante carga de responsabilidades de la cocina, la casa cuidado de los hermanos y la granja en el cuidado de los animales y la huerta además de estar a disposición de hacer mandados.

Las niñas sienten bienestar cuando a través de la experiencia de contar con habilidades en todos los roles que desempeña, ellos sienten satisfacción cuando tienen la posibilidad de tener autonomía, se asumen una posición de liderazgo frente a diferentes actividades cotidianas o de organización social, estas afirmaciones se hacen sin que se deje de lado la importancia de revisar cuidadosamente las posibilidades que tienen los niños, para que no se sobrepase los límites que lleven a vulnerar los derechos de las niñas.

También se encuentra que la posibilidad de tomar decisiones frente a su quehacer aporta al bienestar. Así mismo el ser cuidadoras con los hermanos menores permite emociones contradictorias que van desde asco y enojo para sentir también alegría y satisfacción por los vínculos afectivos que se construye con el cuidado y la satisfacción con la conquista de aprendizaje y manejo de poder.

Otro aspecto muy importante dentro del compromiso es el cultivo entendido como la posibilidad de ver el crecimiento de las plantas o de los animales, pero uno de los momentos más importantes son la cosecha, como el punto de la conquista o el “regalo de la madre tierra” pero también porque representa la posibilidad de adquirir dinero para satisfacer algunas necesidades personales y de su familia. Además, en el tiempo de la cosecha la comunidad también tiene dinámicas especiales de festejo y de solvencia económica.

LOGRO



El logro es asumido como la competencia personal para el desarrollo de las capacidades humanas que se buscan por sí mismo, aunque no genere necesariamente emociones positivas así, se trata de manera clara del logro por el logro en sí mismo, por tanto, no está asociado exclusivamente a ganar (Seligman, 2016).

Como parte de la construcción de logro se identifican algunos procesos que movilizan hacia la búsqueda del logro, uno de los primeros identificados está el conservar a la familia unida, sin duda se evidencia un esfuerzo enorme para buscar que la familia nuclear se encuentre unida sobre todo porque en los contextos rurales se encuentra que hay una tendencia importante por parte de los adultos a salir de su territorio en búsqueda de opciones laborales y de trabajo en otros lugares que principales son hacia las ciudades o a sitios de cultivos ilícitos .

Otro aspecto importante es el estudiar donde aprender algo nuevo, y cuando se alcanza una aprobación de un proceso evaluativo o la culminación de un año escolar permite sentir alegría, bienestar, además la percepción de “salir adelante” y acercarse a un mejor nivel de vida, de las niñas les genera satisfacción.

En la vida de campo las niñas participan de distintas actividades relacionadas con los cultivos y los animales de granja, el ser cuidadores, el participar desde las actividades se siembra, deshierbado, abono, cosecha y comercialización, ya sea para un cultivo de familia grande o porque hace parte de la huerta casera, en este proceso diferentes actividades que implican cumplir con la tarea propuesta en el equipo de trabajo y el compromiso familiar genera satisfacción por tanto la sensación de logro; en la que la cosecha es el momento de mayor complacencia genera porque para llegar a ese punto ha habido espera y una cantidad de tareas pendientes.

Pasando a otro aspecto se tiene que el ser aceptadas y reconocidas en su comunidad es muy importante como parte de la construcción de identidad y de hacer parte del sentido de lo comunitario se conoce pues se tiene que “unas relaciones significativas, estables y de confianza, se relacionan con un proceso adecuado de bienestar, pero qué ocurre con lo grupal, con lo comunitario” (Ceballos et. al. 2019a) luego es un aspecto que requiere ser tenido en cuenta en las comprensiones de bienestar, no solo en lo correspondiente a lo rural, sino en lo Latinoamericano

SENTIDO

El sentido de las niñas está ligado a la feminidad y especialmente a la “maternidad” no reducida a la idea de tener hijos sino más bien a la de ser cuidadora, la experiencia de cuidar a sus hermanos menores, cuidar a la familia, cuidar a los animales, que implica no solo tener expresiones de afecto sino de ocuparse de actividades, como asear, curar, buscar la comodidad y tranquilidad del otro y de lo otro.

Sin duda genera un sentido frente a su lugar en su existencia, con ello es posible afirmar que las niñas tienen una importante habilidad de empatía que estaría relacionada con las representaciones interiores de los estados emocionales, tanto propios como de los demás (Buitrago et. al. 2019) que a su vez estarían en relación con la comprensión de sentido. Según Seligman, cuando afirma “la vida significativa consiste en pertenecer y servir a algo que uno cree superior a su yo y a su humanidad” (2016, p.11) y al parecer servir y aportar al equipo es fundamental.

Otro aspecto fundamental en el sentido es el hacer parte de comunidad, luego los procesos comunitarios son fundamentales en la orientación de su voluntad y motivación, en este sentido la vecindad y el apoyo comunitario se constituye en una condición de logro importante, que se ve reflejada en la tranquilidad de contar con apoyo en una eventual necesidad de la comunidad, esta se hace evidente de manera más clara en situaciones de necesidad o de solicitud de ayuda

CONCLUSIONES

La situación de las niñas en un marco sociocultural e histórico campesino, tienen escenarios que muestran roles particulares, donde las emociones que ellas vivencian no siempre se develan. Así la intención es comprender las emociones de las niñas, al hacer parte de una comunidad rural andina, en relación con experiencias de bienestar psicológico.

Entre las emociones más relevantes asociadas con bienestar psicológico y específicamente con satisfacción con la vida están ligadas a los roles asociados a ser estudiante, a participar en actividades lúdicas, culturales y comunitarias, se resalta aquí que tanto el apoyo familiar como los amigos son una fuente importante de apoyo y gratificación

(Ceballos et. al. 2019b); por su parte, el apoyo en tareas de la casa, cuidado de los hermanos menores, apoyo en tareas del campo tienen una percepción compleja, en tanto, las emociones relacionadas con bienestar están asociada con la posibilidad de reconocimiento social y la autonomía que su desempeño permite.

Así, se destaca que la emoción más relacionada con bienestar psicológico es la alegría de poder compartir con su familia en espacios de descanso, o con sus pares, igualmente la participación en actividades culturales populares de la comunidad como proveedora de gratificación. Sin embargo, se tiene que las responsabilidades ligadas a los roles de las niñas pueden generar en ellas diferentes emociones que no siempre son positivas, por tanto, se requiere hacer un análisis profundo entre la importancia de valorar lo rural pero también de reconsiderar las posibilidades de las niñas en un plano de mayor equidad para generar mayor satisfacción individual y comunitaria.

Las niñas tienen la posibilidad de atender a las demandas sociales que el contexto les exige, con un importante reconocimiento de sus emociones y con posibilidad de expresarlas, con posturas propositivas no únicamente hacia sí mismo, sino hacia su comunidad, las niñas han consolidado experiencias importantes que permiten bienestar psicológico relacionadas con aspectos menos inmediatos de la vida de la persona, pero más trascendentales, como el desarrollo de las propias capacidades, del sentido de la vida, de la propia identidad y del crecimiento personal (Díaz et. al. 2006)

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Buitrago Bonilla, R. E., Herrera Torres, L., y Cárdenas Soler, R. N. (2019). *Coefficiente emocional en niños y adolescentes de Boyacá, Colombia*. Estudio comparativo. (Spanish). *Revista Praxis & Saber*, 10(24), 45–68. <https://doi-org.bibliotecavirtual.unad.edu.co/10.19053/22160159.v10.n25.2019.10002>

Calvache, J. (2005). *La investigación una alternativa pedagógica y didáctica en la formación profesional*. Universidad de Nariño.

Casares García, Esther (2008). *La función de la mujer en la familia*. Principales enfoques teóricos. *Aposta. Revista de Ciencias Sociales*, (36), 1-21. [Fecha de Consulta 1 de febrero de 2021]. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=4959/495950229003>

Ceballos, Z.; Jaramillo, R.; Abadía, C.; Flechas, N. (2019a) *El estudio del bienestar psicológico en contexto educativo* en R. Dalouh, A. González y R. Ayala. *Re-Inventando la Investigación en Salud y Educación para una Sociedad Transcultural: Propuestas de Acción*. Universidad de Almería, 2019.

Ceballos, Z., Jaramillo, R., Abadía, C. y Flechas, N. (2019b) *The study of psychological well-being in educational contexts. The European Proceedings of Social & Behavioural Sciences*. <https://dx.doi.org/10.15405/epsbs.2019.04.02.118>

Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C., y van Dierendonck, D. (2006). *Adaptación española de las Escalas de Bienestar Psicológico Ryff*. *Psicothema*, 18(3), 572-577. <http://www.psicothema.com/psicothema.asp?id=3255>

Fredrickson B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology. The broaden-and-build theory of positive emotions. *The American psychologist*, 56(3), 218–226. <https://doi.org/10.1037//0003-066x.56.3.218> .

Hena López, Gloria Cecilia y García Vesga, María Cristina (2009). *Interacción familiar y desarrollo emocional en niños y niñas*. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 7 (2), 785-802. [Fecha de Consulta 16 de septiembre de 2020]. ISSN: 1692-715X. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=773/77315614009>

Heras Sevilla, Davinia, Cepa Serrano, Amaya y Lara Ortega, Fernando (2016). *Desarrollo emocional en la infancia. Un estudio sobre las competencias emocionales de niños y niñas*. *Revista Internacional de Psicología del Desarrollo y la Educación*, 1 (1), 67-73. ISSN: 0214-9877. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=3498/349851776008>

Hora, K, D. L. & Newman, D. A. (2010). *Emotional Intelligence: An Integrative Meta-Analysis and Cascading Model*. *Journal of Applied Psychology*, 95(1), 54-78.

Hora, K. y Nobre, M. (2017) *Atlas de las mujeres rurales de América Latina y el Caribe: "Al tiempo de la vida y los hechos"*. *Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura*. FAO Santiago de Chile.

Mejía-Arauz, R. (2006). *Diversidad cultural en la participación y observación de niños de herencia mexicana y europea en los Estados Unidos*. R. Mejía Arauz, S. Frisancho y H. *Investigar la diversidad cultural. Teoría, conceptos y método de investigación para la educación y el desarrollo*. ITESO/ Universidad de Coloma.

Muñoz- González, B. (2018). *Emociones y sentimientos en el mundo rural un estudio de caso de cambio social*. Almenara: revista extremeña de ciencias sociales. Almenara: revista extremeña de ciencias sociales, 10. 32-48. ISSN 1889-6286. ISSN-e 2172-7538. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6415687>

OMS/OPS. (1998) *Violencia contra la mujer Un tema de salud prioritario*. https://www.who.int/gender/violence/violencia_infopack1.pdf

Ryff, C. (1989). *Happiness is Everything, or Is It?* Exploration on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>

Sánchez, M.T., Fernández-Berrocal, P., Montañés, J., Y Latorre, J.M. (2008) *¿Es la inteligencia emocional una cuestión de género?* Socialización de las competencias emocionales en hombres y mujeres y sus implicancias. *Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa*, 6(2) 455-474. <https://doi.org/10.25115/ejrep.v6i15.1287>

Seguí, G. C., García, M., y Hernández, L. (2016). *El desarrollo de la infancia en la comunidad rural Vivero.: ¿Un fenómeno cultural?* *Revista Estudios del Desarrollo Social: Cuba y América Latina*, 4(3), 52-59. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2308-01322016000300005&lng=es&tlng=es