

Familias y adolescentes: Fortalezas y debilidades para la resolución de conflictos

Families and teenagers: Strengths and weaknesses for conflict resolution

Ledesma Andrade, Karla Grecia Irazu, Lopez Zuñiga, Aline Lizeth, Mendoza Echeveste, Albina Karla Jazmin, Razo Zavala, Mariana, Tadeo Zurita, Jair Fabian, Tovar Lobato, Daniela Elizabeth, Correa Romero, Fredi Everardo¹.

¹Universidad de Guanajuato, Departamento de Psicología, División de Ciencias de la Salud.

fe.correa@ugto.mx¹

Resumen

La adolescencia es un periodo de vida complejo para los seres humanos. Es la entrada de la persona al mundo social y comienza una separación del sistema familiar. Entre las situaciones que actualmente viven las y los adolescentes están los altos niveles de estrés y ansiedad, mismos que se han incrementado desde la pandemia. Estos problemas suelen afectar el bienestar subjetivo, la calidad de vida y en general la salud mental de los adolescentes. Ahora bien, ante estos problemas surge la pregunta de los posibles factores protectores con los que cuentan las y los adolescentes. La importancia de la familia y particularmente de la comunicación en el sistema familiar es fundamental. La teoría sugiere que, al mejorar la comunicación entre los miembros de la familia, se encuentra un mejor balance que le permitirá a todos los miembros apoyarse mutuamente, sobre todo ante escenarios complejos y llenos de incertidumbre. Ahora bien, cuando la comunicación falla, el sistema pierde balance y los miembros de la familia ven mermadas sus habilidades para enfrentar la vida cotidiana y con ello se crean condiciones para sufrir mayores niveles de estrés y ansiedad. Por ello el objetivo de la presente investigación fue describir los significados asociados a dos aspectos fundamentales de la comunicación familiar: Las fortalezas y debilidades en una muestra de adolescentes y padres/madres con hijos adolescentes. Para ello se utilizó una metodología cuantitativa con muestreo intencional no probabilístico, a través de un instrumento de redes semánticas naturales modificadas que es una técnica que permite conocer las palabras asociadas a los conceptos de interés. La muestra estuvo conformada por un total de 166 participantes, de los cuales 86 eran adolescentes con un rango de edad de 12 a 19 años. Los padres y madres tienen un rango de edad de 26 a 74 años. Para el levantamiento de datos se siguieron todos los protocolos éticos sugeridos por el manual de publicaciones de la American Psychological Association. Entre los resultados destacan que las debilidades en la comunicación familiar pasan por omitir hablar de temas de sexualidad, emociones/ sentimientos, amor y demás temas que la literatura sugiere que son de interés natural en los adolescentes por la etapa de desarrollo que están viviendo. Entre las fortalezas se mencionan aspectos relacionales como ser unidos o amorosos, así como aspectos vinculados con la personalidad de los miembros de la familia como ser trabajadores. Adicionalmente se mencionan algunos valores como la honestidad. Se discute la importancia de los elementos asociados y la necesidad de darle continuidad al estudio a través de la creación de una escala.

Palabras clave: Comunicación familiar, fortalezas del sistema familiar, temas tabúes en el sistema familiar, redes semánticas.

Introducción

La Encuesta Nacional de Bienestar Autorreportado (ENBIARE) es un estudio realizado por la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE) con la finalidad de evaluar el bienestar subjetivo de la población adulta en el país. Específicamente el ENBIARE mide tres dimensiones del bienestar subjetivo: 1) Satisfacción con la vida en general y con ámbitos específicos de la misma; 2) Eudemonía (Término que algunos traducen como "felicidad," "estar bien," "vivir bien," "vida buena,") y 3) Balance anímico. Los resultados de la dimensión de Balance anímico fueron que el promedio de este es de 5.07 (en una escala de 0 a 10) y las mujeres muestran menor balance respecto a los hombres en todos los grupos de edad. En la dimensión de Satisfacción con la vida el promedio fue 8.45 (de igual manera en una escala del 0 a 10). En redes personales, resultó que las personas que conviven más con amistades, compañeros de trabajo,

familiares, vecinos o compañeros de escuela y trabajo, muestran un promedio superior de satisfacción con la vida. También se encontró que el 30.8% de la población adulta no cuenta con una red de apoyo en caso de una necesidad o urgencia. Asimismo, se analizó que los síntomas de depresión ascienden a 15.4%, siendo las mujeres la proporción más alta. Además, el 19.3% de la población adulta también presentó síntomas de ansiedad severa. En resumen, se puede observar que la población de nuestro país tiene niveles moderados de bienestar y que esta disminuye cuando no se tiene una buena interacción con amigos y familiares.

Adicional a este aspecto, el cierre de escuelas generado por el confinamiento desencadenó precisamente una disminución en los procesos de socialización, un mayor aburrimiento, así como un incremento en la frustración de niños y adolescentes. Un metaanálisis realizado por Santoya – Montes, et al., (2021) reportó que entre el 10 y 20% de los niños y adolescentes padecen algún trastorno de salud mental, la prevalencia de estrés osciló entre 28 y 34% y la prevalencia de síntomas de ansiedad se reportó en 18.9%. Igual que en el estudio anterior, el género femenino aumentó con el tiempo los síntomas emocionales como ansiedad y depresión. Adicionalmente una mayor escolaridad parece que también afectó el estado emocional de las personas.

Santoya – Montes, et al., (2021) añaden que durante la pandemia de COVID 19, la evidencia sugiere que el confinamiento generó en niños y adolescentes mayor estrés y con ello cambios en el sueño y el apetito, así como una tendencia hacia el aislamiento, una tendencia a ignorar las instrucciones de seguridad, así como un incremento de los ataques de pánico, miedo al contagio y en general cambios en su comportamiento. Los autores mencionan que los datos sugieren que el problema no se limita a los adolescentes, dado que las familias se encuentran vinculadas a través de un sistema de interacciones, la afectación mental en algunos padres aumentó las tasas de violencia doméstica, lo cual produce déficits neurocognitivos en sus hijos, así como un incremento en los casos de violencia doméstica ¿Por qué el estrés genera estos efectos?

Zavala en el 2008 define el estrés como respuestas dadas por los individuos ante situaciones amenazantes, que pueden ser favorables en términos adaptativos y resolutivos (estrés o estrés positivo) o desfavorables cuando la persona se siente incapaz de afrontar y adaptarse a las situaciones cotidianas (estrés o estrés negativo). La comunicación familiar ofensiva ($\beta = .719$; $p = .000$) es un predictor significativo que explica el aumento de estrés negativo percibido en esta pandemia. Estos resultados confirmaron que la comunicación familiar correlaciona y predice significativamente los niveles de estrés percibido en este contexto pandémico.

¿Cuáles son los factores protectores con los que cuentan las y los adolescentes? Uno de los más relevantes es el apoyo familiar a través de los procesos de comunicación que se viven al interior del sistema que forman los padres y sus hijos en un rango de 12 a 19 años, que es el periodo conocido como adolescencia.

De acuerdo con Santana et al., (2019) la familia es el primer grupo social en el que una persona interactúa a través de la comunicación. Este sistema familiar permite el desarrollo del apego entre el infante y su cuidador. El apego es definido como un vínculo afectivo significativo y duradero con un padre, madre o un par cercano; se caracteriza por una buena comunicación, cercanía emocional y confianza.

Retomando el aspecto de la comunicación familiar, presente en el apego Cudris-Torres et al., (2021) establecen que dicha comunicación es un vehículo para la transmisión de información entre los miembros de la familia y marca por completo la naturaleza de la vida familiar. Los autores afirman van más allá y señalan que la comunicación familiar puede entenderse como un índice del clima y la calidad del sistema familiar.

Cracco y Costa-Ball (2018) mencionan que los estudios en torno a la comunicación tomaron protagonismo al explicar las relaciones interpersonales y las dinámicas de las familias desde los primeros desarrollos conceptuales del paradigma que se vieron reflejados con la publicación del libro de teoría de la comunicación humana escrito por Watzlawick, Beavin y Jackson en 1983. Para los autores las familias pueden llegar a comportarse como sistemas balanceados cuando se caracterizan por poseer buenas habilidades de comunicación, esto es empatía, escucha reflexiva, comentarios de apoyo, claridad, coherencia, continuidad, respeto y consideración mutua. La calidad de las relaciones familiares también parece influir el estado emocional de los adolescentes. Más específicamente, la comunicación afectiva entre padres e hijos se asocia con el bienestar emocional de éstos últimos repercutiendo en el grado de satisfacción con la vida, la autoestima, felicidad y bienestar subjetivo (Ruvalcaba-Romero et al., 2018).

Cuando los sistemas familiares no tienen buena comunicación, no hay balance y eso permite el desarrollo del estrés y la ansiedad en niveles que afectan la salud mental de los adolescentes.

Por su parte Santoya – Montes, et al., (2021) señalan que los padres deben brindar una actitud paciente, tranquila y tolerante, y buscar la expresión de los sentimientos de sus hijos por medio de actividades. Los padres son un modelo que seguir en el hijo, por lo que deben participar en el desarrollo de habilidades, desempeño y comportamiento para mejorar la interacción padre-hijo.

Para conocer la calidad de la comunicación en el sistema familiar, hay dos aspectos transversales que cruzan las características antes descritas: las fortalezas y debilidades. Los segundos tienen que ver con los temas tabúes que las familias omiten comunicar generando una ruptura en el proceso de comunicación. Curiosamente estos temas tabúes suelen ser los que más interesan a los adolescentes, pues tienen que ver con cuestiones relacionadas con su cuerpo (la sexualidad), sus relaciones interpersonales (noviazgos, por ejemplo) o bien la búsqueda de sensaciones a través del consumo de sustancias.

Por el contrario, las fortalezas percibidas en el sistema familiar permiten el intercambio de información y con ello se establece un mejor balance en el sistema.

Para evaluar la calidad de la comunicación familiar se han creado diversas escalas, sin embargo, la mayoría son desarrolladas en otras culturas y adaptadas al español. Si bien aportan información, no profundizan en las características específicas de nuestra población y cultura. De acuerdo con Reyes – Lagunes (1993) toda medición debe partir de un análisis de los significados específicos con los que una cultura interpreta un concepto. Para ello la autora sugiere el uso de las redes semánticas naturales modificadas como estrategia para conocer los significados asociados a un concepto, así como las palabras con las que se representa dicho concepto como base para la construcción de una escala confiable, válida y culturalmente relevante, es decir, que este pensada en la población específica donde se está midiendo el concepto.

Por ello, el objetivo de la presente investigación fue explorar y describir los significados asociados a dos aspectos fundamentales de la comunicación familiar: Las fortalezas y debilidades en una muestra de adolescentes y padres con hijos adolescentes.

Método

Se trata de una investigación con metodología cuantitativa, muestreo intencional no probabilístico con padres/madres con hijos adolescentes y adolescentes que viven o estudian de manera regular en la Ciudad de León, en el Estado de Guanajuato. La técnica de recolección de datos fue a través de un instrumento de auto aplicación que midió dos estímulos con la técnica de redes semánticas naturales modificadas.

Participantes.

Se contó con la participación de 166 personas que viven y/o estudian en la Ciudad de León, en el estado de Guanajuato. Del total 14 eran padres, 66 eran madres de familia y 86 eran adolescentes con un rango de edad entre los 12 y los 19 años. Por su parte los padres de familia tenían un rango de edad que iba de los 26 a los 74 años.

Instrumento.

Se aplicó un instrumento de redes semánticas naturales modificadas. Dicho instrumento está conformado por una primera parte donde se explica el motivo de la investigación y se presenta el consentimiento informado, así como un ejemplo de la forma como se debe de responder. Posteriormente se incluyen los estímulos que deben ser respondidos por palabras denominadas como definidoras. No se deben usar frases o respuestas largas. Entre cada estímulo de interés debe de existir un distractor (un estímulo que hable de un tema diferente al de la investigación). Para nuestro caso los estímulos fueron: a) No siento confianza de hablar con mi familia de los siguientes temas; b) Las fortalezas de los integrantes de mi familia son.

En la última sección se incluyen algunas preguntas abiertas para obtener datos sociodemográficos además de información que complementa la información.

Procedimiento.

En primer lugar, se hizo una investigación documental para establecer temas que pudieran ser relevantes para indagar en el proceso de comunicación familiar. De esa forma se llegó a la importancia de las fortalezas y debilidades. Posteriormente a través de una lluvia de ideas se redactaron los estímulos y se pilotearon en una pequeña muestra de 10 personas para hacer los ajustes finales.

Con los estímulos terminados, se procedió a la creación del instrumento para su resolución virtual a través

de un formulario de Google. Los datos se levantaron durante una semana. Posteriormente los datos se capturaron, unificaron y procesaron con ayuda del programa Microsoft Excel, siguiendo el procedimiento establecido por Reyes Lagunes (1993).

Cabe mencionar que el consentimiento informado aparecía en la primera página, se mencionaban los objetivos de la investigación, beneficios y riesgos como lo establece el manual de Publicaciones de la APA.

Resultados.

Como ya se mencionó, las redes semánticas permiten conocer las definidoras (palabras) asociados a conceptos clave que se están indagando, en este caso las debilidades del sistema familiar, particularmente a través de los temas que no se hablan en familia por falta de confianza.

El análisis mostró un total de 327 palabras, las cuales son más de las que suelen aparecer en estudios de este tipo, lo que nos habla de la gran cantidad de temas que no se hablan entre adolescentes y sus padres. Del total de definidoras, las más importantes de acuerdo con el análisis se pueden ver en la figura 1.

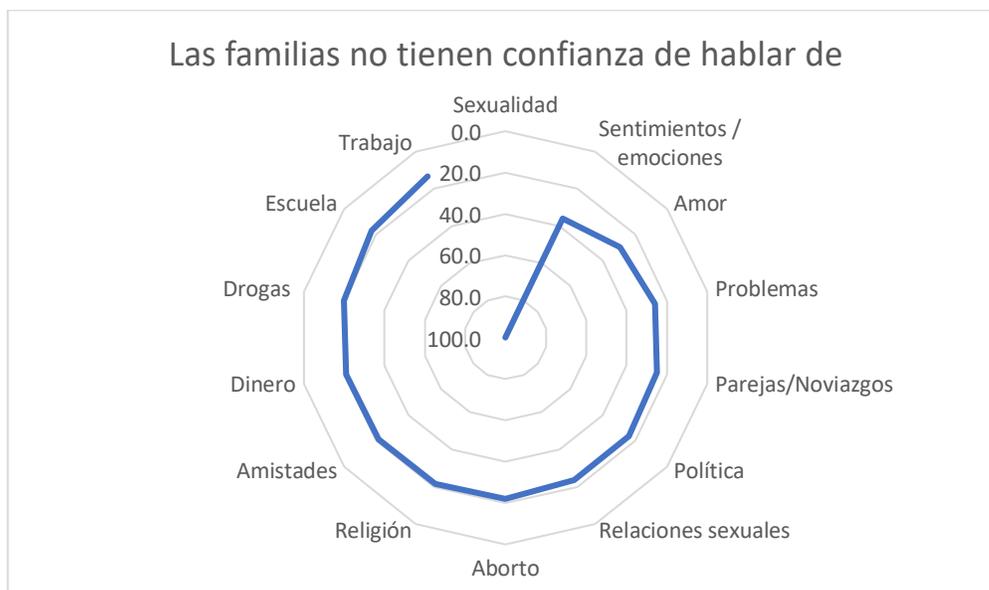


Figura 1. Definidoras asociadas a los temas que no se hablan en familia

Como se puede apreciar el principal tema del que no hablan los adolescentes con sus padres es la sexualidad. En este caso se separó dicho término del séptimo que se describió literalmente como relaciones sexuales, por considerar que son dos aspectos relacionados pero diferentes. El segundo elemento asociado a la falta de confianza es la expresión de sentimientos y emociones, seguida específicamente de una de éstas: el amor. La quinta puede estar ligada con la misma pues se refiere a las parejas / noviazgos.

También se habla de temas sociales como política, religión, dinero, la escuela y el trabajo, así como el tema de las amistades y las drogas.

Para el caso de las fortalezas de los integrantes de la familia, se encontraron 284 definidoras, menos de 50 definidoras arrojadas por el estímulo anterior, aunque también implican una gran cantidad de palabras asociadas a las fortalezas.

Las principales definidoras asociadas a las fortalezas de los integrantes tienen que ver con características de personalidad, aspectos relacionales de la dinámica del sistema familiar, así como juicios de valor como se puede apreciar en la figura 2.

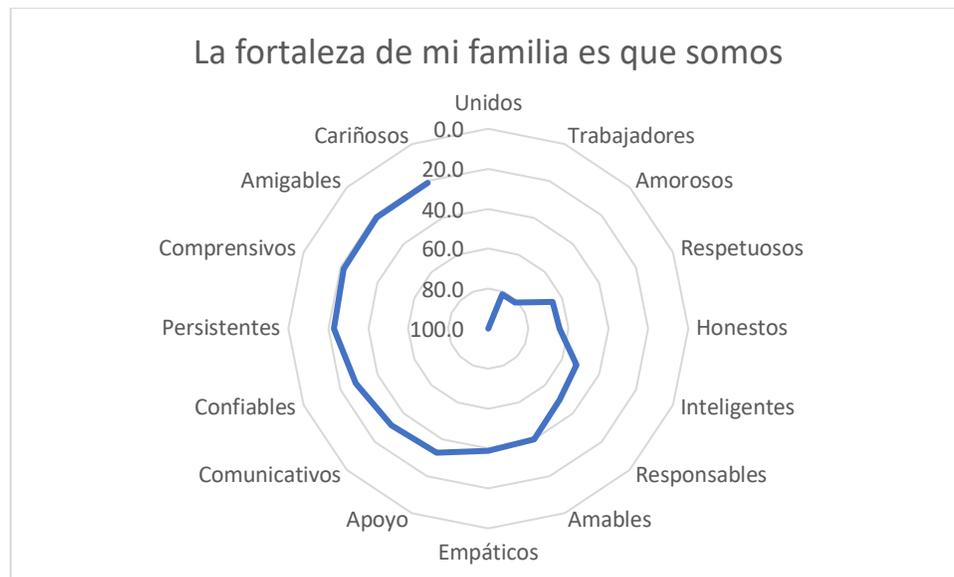


Figura 2. Definidoras asociadas a las fortalezas de los integrantes de la familia

Como se puede apreciar la primera definidora y por lo tanto, la más importante es unidos, que habla de una característica relacional. De este tipo también aparece amorosos, respetuosos, amables, empáticos, apoyo, comunicativos, comprensivos, amigables y cariñosos.

En una segunda categoría, se puede apreciar definidoras que son más bien descriptivas de las personas, como trabajadores, honestos, inteligentes, responsables y persistentes. Se puede apreciar un subgrupo relacionado con aspecto de valor como honestos y responsables.

En la tabla 1, se pueden observar las definidoras y los valores ponderados de cada palabra asociada. Dichos valores muestran que en el caso de los temas que las familias no tienen confianza de hablar, hay una gran distancia entre el tema principal (sexualidad con un valor ponderado de 100) y el segundo en mención (sentimientos / emociones con un valor ponderado de 36.1). En el caso de las fortalezas se observa una asociación más equitativa entre los elementos, pasando del elemento central que es unidos con un valor ponderado de 100 a Trabajadores con un valor ponderado de 81.6.

Tabla 1. Principales definidoras con sus valores ponderados para los dos estímulos

Las familias no tienen confianza de hablar		La fortaleza de mi familia es que somos	
Principales definidoras	Valores ponderados	Principales definidoras	Valores ponderados
Sexualidad	100,0	Unidos	100,0
Sentimientos / Emociones	36,1	Trabajadores	81,6
Noviazgos / Pareja	24,9	Amorosos	81,3
Amor	29,4	Respetuosos	65,3
Problemas	25,8	Honestos	64,2
Política	23,8	Inteligentes	52,3
Relaciones sexuales	23,7	Responsables	49,7
Aborto	22,1	Amables	40,1
Religión	21,4	Empáticos	38,8
Amistades	21,3	Apoyo	32,8

Dinero	21,1	Comunicativos	31,7
Drogas	19,8	Confiables	28,4
Escuela	17,0	Persistentes	22,8
Trabajo	13,3	Comprensivos	21,7
		Amigables	21,3
		Cariñosos	21,0

Conclusiones.

Como se puede observar en la figura 1, existen temas altamente asociados a la falta de comunicación familiar. Particularmente destacan los que tienen que ver con la sexualidad, las emociones y las relaciones afectivas. Es importante recordar que en la adolescencia dichos temas se vuelven fundamentales y muchas veces son motivos de conflicto entre padres y adolescentes. El hecho de que no se tenga la confianza de hablar de los temas más relevantes para los adolescentes implica una debilidad en el proceso de comunicación del sistema familiar.

Llama la atención que el segundo tema tabú del que no hablan adolescentes y sus padres, son las emociones y sentimientos. Al respecto Ruvalcaba – Romero, et al., (2018) mencionan que las emociones que experimenta un adolescente cotidianamente jugarán un papel importante en su desarrollo socioemocional. Particularmente las emociones positivas se asocian de manera importante con el desarrollo de habilidades sociales y para el afrontamiento de problemas. De manera similar, los adolescentes que experimentan cotidianamente emociones positivas han demostrado ser más resilientes frente a situaciones adversas, ya que adquieren más y mejores competencias sociales. Los autores señalan que los padres que se comunican afectivamente con sus hijos demuestran sentimientos de aceptación y mantienen un control firme pero no excesivo promoviendo la autonomía e individualidad, favorecen en mayor medida la autogestión de emociones positivas y contribuyen a un mejor ajuste psicosocial en sus hijos. (Ruvalcaba – Romero, et al., 2018).

Dado que el estudio sugiere que no se están tocando esos temas, es importante desarrollar estrategias de intervención psicoeducativas que fomenten una mejor comunicación en temas socioemocionales entre las familias.

Como se mencionó en la introducción un sistema familiar con comunicación en temas sensibles se encuentra balanceado y en ese marco, la familia puede aportar un soporte a los adolescentes para enfrentar diferentes retos. Sin embargo, cuando dicha comunicación no es adecuada el sistema no está balanceado y la familia deja de aportar el soporte para atender las exigencias sociales a las que el adolescente comienza a enfrentarse. Es en ese marco donde se desarrollan los altos niveles de estrés y ansiedad que impactan de manera negativa el bienestar de las personas y su salud mental.

La población que ya vive altos niveles de ansiedad y estrés se pueden beneficiar de los efectos de la terapia cognitivo conductual tradicional. Adicionalmente, ha existido un auge de intervenciones basadas en la atención plena (mindfulness), que suelen mostrar efectos beneficiosos y preventivos (Martínez- Escribano, et al., 2017). Los programas que se utilizaron incluyen psicoeducación, conciencia de la respiración, del cuerpo y de los pensamientos y prevención de recaídas. Además, utilizaron la terapia cognitiva basada en atención plena para niños ansiosos. A pesar de ello, Martínez- Escribano, et al., (2017) aclaran que existe una importante controversia acerca de su verdadera eficacia y alcance terapéutico.

Adicionalmente, los temas que agobian al adolescente impactan también al sistema familiar, desarrollando con ello un círculo vicioso donde la falta de comunicación se hace más amplia y con ello se incrementan los problemas antes descritos.

Santoya – Montes, et al., (2021) afirman que es necesario hacer intervenciones contra el estrés con un enfoque integral o multidisciplinario, teniendo en cuenta no solo los aspectos psicológicos, ocupacionales y médicos, sino también los comunicativos que contribuyen a la promoción del diálogo y las relaciones familiares abiertas y saludables. Nuestros resultados confirman dicha afirmación.

Para el diseño de las intervenciones, es necesario crear escalas de evaluación que permitan un diagnóstico que permita desarrollar intervenciones eficaces. Precisamente, el siguiente paso debe ser la elaboración de una escala que permita medir estos temas y conocer el grado de presencia y ausencia de las debilidades y fortalezas de la comunicación entre familias y adolescentes de una muestra equivalente, pero tomando como referencia estos resultados y con ello obtener reactivos culturalmente relevantes que también aspiren a tener indicadores de confiabilidad y validez.

En el caso de las fortalezas destacan tres tipos: aspectos relacionales, aspectos de personalidad y en menor media valores. Dado que la muestra es de padres y adolescentes en general, sin antecedentes de algún problema de comunicación, se puede especular que las fortalezas mencionadas también se pueden generalizar a la población, aunque para ello es necesario crear una escala y hacer un seguimiento de la investigación.

Entre las limitaciones del estudio es el muestreo intencional no probabilístico y en ese sentido es difícil llegar a generalizaciones, pues no hay evidencias de representatividad.

Las fortalezas del estudio están relacionadas con la técnica utilizada que permitió la descripción de los elementos asociados y que serán fundamentales para la creación de una nueva escala.

Bibliografía/Referencias

- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). (2021). Encuesta Nacional del Bienestar Autorreportado (ENBIARE) 2021. Comunicado de Prensa por INEGI 772/21. https://www.inegi.org.mx/contenidos/programas/enbiare/2021/doc/enbiare_2021_nota_tecnica.pdf
- Cudris-Torres, L., Johana Bahamón, M., Julián Javela, J., Olivella-López, G., Gutiérrez-García, R. A., Alvis Barranco, L., López-Castellar, M. A., & Pumarejo Sánchez, J. (2021). Psychometric properties of the family communication scale in colombian population. *Gaceta Médica de Caracas*, 129, S44–S55. <https://doi-org.ugto.idm.oclc.org/10.47307/GMC.2021.129.s1.7>
- Martínez-Escribano, L., Piqueras, J. y Salvador, C. (2017). Eficacia de las Intervenciones Basadas en la Atención Plena (Mindfulness) para el Tratamiento de la Ansiedad en Niños y Adolescentes: Una Revisión Sistemática. *Behavioral Psychology / Psicología Conductual*, Vol. 25, No 3, 2017, pp. 445-463.
- Reyes-Lagunes, I. (1993). Las Redes semánticas naturales, su concepción y su utilización en la construcción de instrumentos. *Revista de Psicología Social y Personalidad*, 9(1), 81-97.
- Ruvalcaba-Romero, N., Orozco-Solis, M., Gallegos-Guajardo, J., & Nava-Fuerte, J. (2018). Relaciones escolares, comunicación con padres y prosocialidad como predictores de emociones positivas. *Liberabit*, 24(2), 183-193. <https://dx.doi.org/10.24265/liberabit.2018.v24n2.02>.
- Santana, L., Gómez, A., Feliciano, L. (2019). Uso problemático del móvil, fobia a sentirse excluido y comunicación familiar de los adolescentes. *Comunicar: Revista científica de Educomunicación*. <https://doi.org/10.3916/C59-2019-04>
- Santoya-Montes, Y., Vázquez-Miraz, P., Geney-Castro, E., & Garcés-Prettel, M. (2021). Influencia de la comunicación familiar en el estrés percibido durante la pandemia de COVID-19. *Salud Uninorte*, 37(3), 569-582.
- Watzlawick, P., Beavin, J., & Jackson, D. (1983). *Teoría de la comunicación humana* (3ra ed.). Barcelona: Herder.
- Zavala, J. Z., (2008). Estrés y burnout docente: conceptos, causas y efectos. *Educación*.17(32):67–86.