



**Ajuste de la familia y su relación con la regulación emocional de adolescentes ante la
pandemia por COVID-19**

Kelly Johana Pardo Narvárez

Eskarly Judith Sarmiento Sarmiento

Alexander López Anaya

Facultad de Ciencias Sociales, Artes y Humanidades

Programa de Psicología

Barranquilla

2022



**Ajuste de la familia y su relación con la regulación emocional de adolescentes ante la
pandemia por COVID-19**

Trabajo de grado como prerequisite para la obtención del título de:

Psicólogo

Autores

Kelly Johana Pardo Narvárez

Eskarly Judith Sarmiento Sarmiento

Alexander López Anaya

Director

PhD. José Hernando Ávila-Toscano

Facultad de Ciencias Sociales, Artes y Humanidades

Programa de Psicología

Barranquilla

2022

Nota de aceptación

Evaluador 1

Evaluador 2

Asesor 1

Asesor 2

Dedicatoria

El presente trabajo de investigación lo quiero dedicar primeramente a Dios por darnos la vida, sabiduría, entendimiento y fuerzas para poder llevar a cabo todo nuestro proceso a nivel educativo. También quiero dedicárselo a mis padres, Ubaldis y Evenis, quienes con su amor, trabajo, sacrificio y esfuerzo todos estos años, nos han permitido llegar hasta donde hemos llegado y estar a pocos pasos de convertirnos en lo que queremos ser; son mi mayor inspiración, mi mayor orgullo y ejemplo a seguir. Por otro lado también se la dedico a mis hermanas Eskerly y Scarleth quienes con su amor y apoyo aportaron mucho en este largo y enriquecedor proceso.

Eskarly Sarmiento

Este trabajo se lo dedico a mis amados padres, Grey e Iván, por haberme forjado como la persona que soy en la actualidad; muchos de mis logros se los debo a ustedes. También lo dedico a mis hermanos, quienes con sus palabras de aliento no me dejaban decaer para que siga adelante y siempre ser perseverante.

A mi amada hija María Fernanda quien a pesar de estar en lo último de mi proceso es la que me motiva a superarme cada día más y así luchar para que la vida nos depare un futuro mejor. A mi esposo Daniel, quien con su paciencia y entrega ha estado siempre desde el principio siendo incondicional y creyendo en mí para tener un mejor futuro en nuestro hogar. Por último, quiero dedicárselo a las hermanas Consuelo y Mary Gazabón quienes fueron parte importante en mi proceso, me brindaron su apoyo y me dieron la mano siempre que las necesité sin esperar nada a cambio. Gracias a todos por hacer parte de mi vida y de mi proceso.

Kelly Pardo.

Agradecimientos

Agradecemos a Dios por mantenernos sanos y salvos, a nuestros padres y hermanos por apoyarnos siempre con nuestros sueños, por confiar y creer en nosotros. Agradecemos a cada uno de los profesores que nos inculcaron sus conocimientos y nos prepararon para ser excelentes profesionales. De manera muy importante y especial, a nuestro profesor y tutor de nuestro proyecto Dr. José Ávila Toscano, quien con su amor, sabiduría, paciencia, nos supo guiar en todo nuestro proceso y en la culminación de un buen proyecto de grado.

Finalmente, agradecemos a todos nuestros amigos y compañeros que hicieron parte de nuestro proceso educativo, que nos brindaron de su conocimiento, nos apoyaron y también guiaron, nos brindaron su mano y nos enseñaron a ser mejor de lo que antes éramos.

Los autores.

Tabla de contenido

Introducción.....	1
Justificación.....	3
2. Marco teórico.....	6
2.1 Desarrollo del adolescente y Autorregulación emocional.....	6
2.2 El ajuste de la familia y su relevancia para el adolescente.....	9
2.3 Roles paciente-psicólogo en el cambio terapéutico y satisfacción con el tratamiento	9
3. Planteamiento del problema.....	13
4. Objetivos.....	16
4.1 Objetivo general.....	16
4.2 Objetivos específicos.....	16
5. Metodología.....	16
5.1 Diseño.....	16
5.2 Participantes.....	16
5.3 Instrumentos.....	17
5.4 Procedimiento.....	19
6. Resultados.....	20
7. Discusión.....	24
Referencias.....	28

Lista de Tablas

Tabla 1. Datos descriptivos de las variables relacionadas con el ajuste de la familia (n=313)....	20
Tabla 2. Análisis comparativo de los recursos de apoyo social y el clima de la familia entre adolescentes con familia normo funcional y disfuncional.....	21
Tabla 3. Reporte de indicadores de clima positivo y negativo en las familias de los adolescentes durante la cuarentena obligatoria por COVID-19.....	22
Tabla 4. Cálculo de correlaciones entre las estrategias de regulación emocional y las variables de apoyo social, ajuste y clima familiar.....	23

Resumen

El objetivo de este estudio fue determinar el tipo de relación existente entre el ajuste familiar y la regulación emocional de los adolescentes de la ciudad de Barranquilla ante la pandemia por COVID-19. Para su alcance, se realizó un estudio empírico, de corte retrospectivo y diseño relacional simple, con una muestra de 313 adolescentes de ambos sexos seleccionados intencionalmente por muestreo online. A los participantes se les aplicaron los cuestionarios APGAR, MOS y un instrumentos *ad hoc* de clima familiar positivo/negativo. Los resultados demostraron niveles moderados de autorregulación emocional (reevaluación cognitiva y supresión), y una prevalencia alta de familias disfuncionales (39%, n=122). El análisis relacional no reveló asociaciones significativas entre el ajuste familiar y la reevaluación cognitiva, en cambio, los datos demuestran que los adolescentes con mejor ajuste familiar durante la pandemia presentaron una menor tendencia a emplear mecanismos de inhibición de sus emociones.

Palabras clave: ajuste de la familia, autorregulación emocional, clima familiar, apoyo social familiar, APGAR.

Abstract

The aim of this study was to determine the type of relationship between family adjustment and emotional regulation of adolescents in the city of Barranquilla in the face of the COVID-19 pandemic. An empirical, retrospective and simple relational design study was carried out with a sample of 313 adolescents of both sexes selected intentionally by online sampling. Participants were administered the APGAR and MOS questionnaires and an ad hoc positive/negative family climate instrument. Results showed moderate levels of emotional self-regulation (cognitive reappraisal and suppression), and a high prevalence of dysfunctional families (39%, n=122). Relational analysis did not reveal significant associations between family adjustment and cognitive reappraisal; instead, the data demonstrate that adolescents with better family adjustment during the pandemic had a lower tendency to employ mechanisms to inhibit their emotions.

Keywords: family adjustment, emotional self-regulation, family climate, family social support, APGAR.

La pandemia por COVID-19 declarada por la Organización Mundial de la Salud en febrero de 2020, condujo al confinamiento obligatorio de toda la humanidad, lo cual modificó abruptamente las condiciones de vida de todas las personas, siendo una situación especialmente exigente para los adolescentes y jóvenes, quienes vieron sus vidas reducidas a la interacción dentro del hogar y al uso de medios tecnológicos para socializar y para educarse.

Hacer frente a esta situación demandó del rol de la familia para ofrecer acompañamiento emocional y garantizar el afrontamiento de los jóvenes; la salud de la familia en relación el clima en ella vivido, los patrones de relación conyugal y parental, los mecanismos de soporte que ofrecía la familia, entre otras características, han sido variables esenciales para que los jóvenes logren estabilidad y para que puedan asumir con funcionalidad psicológica esta nueva realidad.

La vida emocional de los adolescentes cobró mayor importancia ante la situación pandémica, de ahí que el estudio de la capacidad de autorregulación de las emociones se asumiera por los investigadores de este proyecto como un fenómeno crucial, en especial asumiendo el rol de la familia en el desarrollo de habilidades autorregulatorias en los adolescentes. Esta perspectiva se centró en la situación de confinamiento, procurando analizar cómo durante el aislamiento obligatorio las características inherentes al funcionamiento y ajuste de la familia incidieron sobre las habilidades de los adolescentes para regular sus emociones.

Este estudio analiza una muestra de adolescentes de la ciudad de Barranquilla explorando las variables hasta aquí descritas, reconociendo que la familia es el pilar más importante en la vida de cada persona, por lo cual, en el espíritu del estudio está resaltar el valor del acompañamiento familiar para el desarrollo adolescente, y la importancia de explorar los efectos psicosociales de la familia para el crecimiento y desarrollo humano.

La primera parte de este estudio describe antecedentes esenciales y argumentos científicos que sustentan la justificación, y posteriormente se presentan diferentes evidencias empíricas y posturas teóricas que muestran las características del ajuste de la familia y el fenómeno conocido como autorregulación emocional. Luego, en la metodología se expone el protocolo de investigación seguido para finalmente presentar los resultados relevantes del estudio en función de los objetivos trazados.

En la parte final del estudio se discuten los hallazgos obtenidos desde una perspectiva analítica demostrando la relevancia de los resultados de esta investigación.

1. Justificación

La familia como célula social, es una estructura relevante para la vida de cada persona, es en ella donde se recibe el primer acto de amor, cariño y protección, donde empieza la educación y el crecimiento individual, brindando las herramientas necesarias para el desenvolvimiento dentro de la sociedad. La familia no involucra únicamente lazos sanguíneos, sino que va más allá, tal como señala Alarcón (2014), se trata de una red sentimental que involucra cariño, amor, apoyo emocional y económico, es ese grupo de personas unidas que se apoyan entre sí y que se defienden ante cualquier situación negativa que puedan afrontar.

Dada la complejidad de sus procesos internos, la influencia de factores externos y las dinámicas que comporta, la familia se encuentra expuesta a múltiples incidencias psicosociales que ponen a prueba su capacidad de respuesta como estructura. Recientemente, uno de los retos universales para la familia ha sido el afrontamiento de las situaciones económicas, sociales, morales y emocionales que ha impuesto la pandemia producida por la nueva enfermedad conocida como COVID-19 (Vargas, 2020). A raíz de ella, durante un largo periodo de 2020 se impuso por parte de los gobiernos mundiales un confinamiento que ha afectado la vida en general, pues se limitó la libertad humana y se condujo a la necesaria convivencia permanente al interior de los hogares en condición de aislamiento, sin poder realizar las actividades a las cuales estaban acostumbradas las personas y que implicaban el contacto social y la interacción por fuera del núcleo familiar inmediato.

Esto condujo a que muchas personas permanecieran separadas de sus seres queridos con la afectación emocional que ello trae consigo, ante lo cual los medios virtuales se transformaron en la alternativa para mantener el vínculo y presentarse como un escenario que permitía preservar los

lazos de afecto en aquellos casos en los que la comunicación no se logró desarrollar presencialmente (Lepin, 2020).

Sin embargo, es innegable que la pandemia ha afectado las familias en múltiples esferas, resaltando en un principio las implicaciones económicas del aislamiento permanente, lo cual a su vez redundaba en efectos negativos como el detrimento de la calidad marital (Vargas 2020), es decir, se ha dado una desmejora de la calidad de las relaciones entre la pareja para sostener la estabilidad familiar, incluso la prestigiosa agencia de noticias internacionales DW ha difundido informes que enfatizan en el incremento de la violencia intrafamiliar, registrándose un aumento de hasta un 70% en llamadas realizadas a los números dispuestos para la atención de emergencia, producto de eventos de violencia contra mujeres y niños en los países que integran la Organización Mundial de la Salud (DW, 2020).

Una de las poblaciones que genera mayor preocupación por esta situación corresponde a niños, adolescentes y jóvenes, en especial porque la familia es su núcleo principal de socialización (Estévez et al., 2008), en ella los padres educan según sus creencias, costumbres, normas, principios y valores, y estas enseñanzas son las que posteriormente reflejará el individuo en la sociedad. Sin embargo, la consabida situación de encierro y frustración económica con frecuencia deriva en que los adultos asuman conductas hostiles sobre los menores (Conger et al., 1992), y en los adolescentes particularmente se pueden presentar problemas conductuales graves (Vargas, 2020).

Dentro del entorno familiar la comunicación debe ser asertiva para que el proceso de socialización y de aprendizaje sea efectivo, teniendo en cuenta que a partir de esta también se adquieren conductas adaptativas que les permitirá a los hijos poder desenvolverse en sociedad y poder resolver situaciones propias de la cotidianidad (Estévez et al., 2008), de allí la importancia

de considerar el rol que ha tenido la familia en la configuración de los patrones emocionales de sus hijos adolescentes dentro del marco de emergencia sanitaria y crisis social que ha configurado la pandemia.

Este estudio atiende ese interés, el cual tiene mucho valor dentro de la ciencia psicológica, enfocándose en la identificación del ajuste de las familias durante la pandemia por COVID-19 y su papel sobre las habilidades de autorregulación emocional en adolescentes. Desde esta perspectiva, el estudio presentado aborda el ajuste familiar en función de la provisión de recursos de apoyo y el clima experimentado en su interior, como elementos sustanciales que pueden tener influencia notable en la forma como los adolescentes construyen una vida emocional y organizan su patrón de respuesta conductual en esta dimensión.

La investigación sobre el particular resalta por un lado, la importancia del rol familiar representado en elementos como la crianza y el desarrollo de habilidades de autorregulación de las emociones (Losada et al., 2019), así como también la relación entre el déficit en habilidades de regulación emocional y el desarrollo de trastornos psicológicos (Silva, 2005), lo cual, en el contexto extraordinario que se ha descrito merece atención en especial porque la carga psicoemocional de la pandemia ha desencadenado un sin número de casos de personas que no pueden regular sus afectos y desembocan en situaciones de evidente malestar psicológico, ante lo cual la psicología está llamada a ofrecer alternativas de investigación e intervención que permitan la transformación de la realidad psicosocial y la salud mental de las personas (Ruiz et al., 2020).

2. Marco teórico

2.1 Desarrollo del adolescente y Autorregulación emocional

La adolescencia es la segunda década de vida de una persona, esta etapa transcurre entre la infancia y la adultez en medio del desarrollo de características y necesidades particulares relacionadas con la construcción del individuo (Güemes et al., 2017). La OMS (2015) considera que el periodo de la adolescencia se da entre los 10 y 19 años, dividiéndola en dos fases, la adolescencia temprana que abarca de los 10 hasta los 14 años, y la adolescencia tardía que llega hasta los 19 años.

La adolescencia es un periodo de crecimiento del ser humano, en el cual se dan cambios a nivel biológico, psicológico y social (Esteves et al., 2020). Tal como señala la UNICEF (2015) es un periodo de cambio, en donde los adolescentes desarrollan distintas capacidades y competencias, experimentan nuevas facetas de la vida y expresan opiniones ante procesos sociales y políticos. Para Güemes et al. (2017), el crecimiento que se da en esta etapa es sumamente importante y necesario para la evolución a la edad adulta, teniendo en cuenta que en esta edad se inicia la construcción de la independencia absoluta frente a las figuras parentales y la posterior emancipación, la aceptación de sí mismo, las relaciones interpersonales y el logro de la identidad.

Desde el sentir común del grueso de la población la adolescencia es una etapa conflictiva, tormentosa y llena de problemas, sin embargo, esto no es del todo cierto, solamente alrededor del 10% al 15% de todos los adolescentes son problemáticos, lo cual indica que el señalamiento del adolescente como “rebelde” o “difícil” es una generalización infundada (López, 2015). Es factible que tales ideas estereotipadas sobre los adolescentes se sustenten en los cambios de naturaleza emocional que estos comúnmente experimentan; las emociones representan todas las respuestas

emitidas ante los distintos sucesos experimentados, respuestas que pueden ser positivas o negativas, y que van a depender del sentir particular ante el evento desencadenante (Roger & López, 2006), en este sentido, cuando el adolescente siente placer o gratificación ante las experiencias que vive expresa reacciones positivas, y por el contrario, si siente frustración, la carga emocional es negativa.

En la adolescencia, a pesar de que el vínculo de apego familiar sigue siendo fundamental, el contacto y cercanía con la familia suele darse con menos intensidad puesto que los adolescentes sienten que no necesitan a sus padres para muchas cosas y consideran que pueden y deben hacerlas por sí mismos (López, 2015), a raíz de esto pueden afrontar situaciones poco favorables, como inseguridades, enfrentamiento con sus padres u otras personas adultas, emociones fuertes, entre otras; curiosamente, en muchos casos las personas que ayudan a sobrellevar este tipo de problemas son los padres, aunque los adolescentes no los tengan en cuenta. Así pues, las implicaciones a nivel emocional que se dan en la adolescencia son de la mayor importancia, ya que las emociones terminan consolidando la seguridad o inseguridad en sí mismos y en los demás, y están estrechamente influenciadas por la afectividad familiar, las relaciones amistosas y los aprendizajes personales y sociales (López, 2015).

El desarrollo de las emociones se remonta a la niñez, donde las experiencias van moldeando el repertorio emocional siendo clave para el desarrollo de la personalidad. Ambas (emociones y personalidad) son de gran importancia en la adolescencia, pues se trata de un momento de la vida donde se afianzan los rasgos y elementos identitarios a la par de las competencias emocionales y de otras habilidades y destrezas. En otras palabras, en esta etapa se empieza a dar una estabilidad en la conciencia del yo, conformándose un sistema de valores, así como también de identidad sexual e individual que van relacionadas con las emociones; fenomenológicamente, la psique del

adolescente se encuentra pasando por un proceso de estabilización, donde se empieza a producir su integración psíquica (Bras Marquillas, 2013).

Las experiencias emocionales intensas son comunes en la adolescencia, donde el individuo se enfrenta a exigencias de integración social, sentimientos amorosos, sexuales y filiales, necesidad de diferenciación e independencia de los adultos, entre otras experiencias significativas, lo que demanda la necesidad de regular las respuestas emocionales para garantizar la adaptabilidad del adolescente a los eventos experimentados. En este sentido, la autorregulación emocional es un proceso en el cual se normalizan los pensamientos, los sentimientos y las acciones que derivan de estos, es decir, permite manejar las conductas que se dan a raíz de las emociones surgidas ante un evento puntual, esto con el fin de que las emociones no dominen al individuo, sino que sea este quien las pueda controlar dentro del contexto puntual en el que se encuentran (Villouta, 2017).

Young et al. (2019), señalan que la regulación emocional obedece a la capacidad personal para gestionar respuestas emocionales ante situaciones diversas experimentadas a lo largo de la vida, dichas respuestas pueden ser negativas o positivas. Para estos autores la adolescencia es un momento crucial en el desarrollo de las habilidades involucradas en el proceso de regulación emocional, considerando que se trata de un momento del ciclo vital donde el individuo afronta una diversidad de situaciones emocionales complejas, además se sufre el desarrollo de procesos neuronales reguladores.

La regulación emocional es un proceso dinámico vinculado a los trabajos conscientes encargados del control sentimental, de las emociones y de los comportamientos derivados de ellas, con el fin de lograr un objetivo (Batista & Noronha, 2018), con frecuencia, este proceso resulta bastante didáctico al implicar componentes internos y externos que se dan a raíz de la relación entre padres e hijos, esos componentes internos son los procesos neurobiológicos que ayudan en

el manejo de las emociones, mientras que los externos son los padres o personas significativas que inciden y moldean en el proceso de regulación emocional (Morris et al., 2017).

De acuerdo con Batista y Noronha (2018), la conducta regulatoria está relacionada con cuatro habilidades puntuales, la primera consiste en comprender y ser consciente de las propias emociones, la segunda se enfoca en la aceptación de las emociones. En tercer lugar, destaca la capacidad de controlar todas las conductas impulsivas que puedan surgir ante la experiencia emocional, y, por último, se encuentra el acceso a estrategias de autorregulación tales como las respuestas afectivas. Si alguno de estos factores o habilidades no se lleva a cabo, se presentarán dificultades para autorregular (Batista & Noronha, 2018).

La regulación emocional recoge entonces un conjunto de habilidades que resultan esenciales para la funcionalidad psicosocial de las personas, su presencia incide favorablemente en el desarrollo de conductas positivas como la disposición empática y la conducta prosocial (Barrero et al., 2020), al igual que una mayor tendencia a contar con repertorios emocionales y conductuales que ayudan a tolerar la frustración en adolescentes y jóvenes entre 15 y 22 años (Santoya et al., 2018). Opuestamente, el déficit regulatorio de las emociones puede ser común en personas con tendencia al consumo de sustancias, así como al padecimientos de síntomas depresivos (García et al., 2017).

2.2 El ajuste de la familia y su relevancia para el adolescente

Las conductas que realizan las personas no siempre deben controlarse, sin embargo, ante determinadas circunstancias es menester recurrir a las habilidades de autorregulación emocional con el fin de evitar respuestas poco funcionales o inadaptativas (Fernández et al., 2020); en la

adolescencia esto es muy importante puesto que el individuo afronta muchas situaciones estimulantes, tanto positivas, como negativas. Aunque existen estrategias que favorecen la autorregulación de las emociones, tales como lo son los ejercicios físicos, intelectuales y espirituales, las terapias y los ejercicios psicológicos, entre otros (Villouta, 2017), lo cierto es que el desarrollo de las habilidades de control emotivo está estrechamente relacionado con el clima emocional que se da en las familias, autores como Morris et al. (2017) han señalado que el estilo de crianza y la relación de apego paterno-filial ayuda a que los hijos se sientan seguros y apoyados emocionalmente, lo cual es importante para que la regulación de las emociones sea efectiva.

Para Vera et al. (2020), el funcionamiento familiar es aquello que caracteriza a una familia, es la forma habitual y estable en la que sus miembros se relacionan y conviven, y es lo que proporciona una identidad propia, por otro lado, también señalan que este funcionamiento puede cambiar de acuerdo con las situaciones difíciles tanto internas como externas que enfrenta la familia. Por su parte, Esteves et al. (2020), señalan que el funcionamiento familiar es una forma de protección frente a factores de riesgo, especialmente en la adolescencia, esto con el fin de que los problemas no comprometan la salud los miembros de la familia, por tal motivo, la familia es la encargada del buen desarrollo y fortalecimiento de las emociones de los hijos.

El ajuste familiar durante la adolescencia es crucial teniendo en cuenta que el buen funcionamiento de la unidad familiar influye en la salud física y mental de sus miembros, especialmente de los adolescentes (Serna et al., 2020). La literatura ha redundado durante décadas sobre el valor de la familia como fuente principal de apoyo durante el desarrollo de los procesos de socialización, al igual que en la adopción de estilos de vida de los adolescentes, los cuales están influenciados decisivamente por aspectos clave del ajuste de la familia como el afecto, los valores,

las reglas de los padres, la autoridad que ejercen ante los hijos y las formas de comunicación (Lima et al., 2017).

El funcionamiento de la familia incide en la formación de la persona, esto es, las experiencias vividas al interior del núcleo familiar de origen contribuyen al moldeamiento del desarrollo de los procesos cognoscitivos, la personalidad y demás aspectos relevantes desde la perspectiva social y psicológica (Martín & Tamayo, 2013). Para los adolescentes la familia representa la principal fuente de socialización, de ella aprenden valores, creencias, normas, formas de comportarse ante distintas situaciones, y adquieren las competencias necesarias para adaptarse en la sociedad, lo que reitera el valor de un buen entorno y funcionamiento familiar (Verdugo et al., 2014).

Precisamente, un estudio realizado Jiménez-Iglesias et al. (2014) con 14.825 adolescentes entre los 13 y 18 años, permitió identificar que el afecto, las relaciones con los padres, los valores incentivados, la comunicación y el buen funcionamiento del entorno familiar, son variables que influyen de manera positiva en la salud física y mental de los adolescentes, por lo tanto, los padres cumplen un papel primordial para el bienestar de los hijos. Otras evidencias refuerzan esta idea, al sostener que los vínculos afectivos refuerzan el funcionamiento de la familia e inciden sobre la vida emocional del adolescente (Lacomba et al., 2020).

Los adolescentes suelen saber sobrellevar sus problemas y regular sus emociones cuando se encuentran dentro de un contexto familiar funcional, es decir que entre los integrantes se apoyan, se dan afecto, trabajan juntos, se relacionan y cuidan de ellos; mientras que, cuando no cuentan con esto, tienden a no saber actuar y a tener problemas en el control de sus emociones, por ende, suelen padecer problemas de salud física o mental (Lacomba et al., 2020). Ahora bien, esto no se quiere decir que la familia con buen ajuste no atraviese por situaciones difíciles o que no afronte

problemas entre sus miembros, sin embargo, es mucho más factible que resuelva adaptativamente dichas situaciones ya que está formada por personas que poseen la capacidad de resolver cooperativamente tales crisis generadas por situaciones internas y externas, además, entre ellos se expresan afecto, apoyo y respeto, lo que mejora la interacción (Higueta & Cardona 2016).

Un estudio realizado por Verdugo et al. (2014) con 146 adolescentes, acerca de su capacidad de adaptación y el clima familiar al interior de familias nucleares, arrojó como resultado que, cuando hay una buena y estrecha relación en el funcionamiento familiar, los adolescentes presentan buena capacidad para adaptarse a la sociedad y afrontar múltiples situaciones. Así mismo, Barcelata et al. (2013), analizaron el funcionamiento familiar y el apoyo social que perciben en estudiantes en riesgo psicosocial, identificando una relación significativa entre ambas variables, de este modo, los miembros de la familia tienen mayor oportunidad de expresarse, adaptarse y sobrellevar situaciones adversas. Esto muestra una vez más que la familia es el pilar más importante para el buen desarrollo de los hijos.

Las situaciones sociales e históricas ponen a prueba la capacidad de la familia para modular los efectos que se puedan sobre sus miembros, siendo los adolescentes una población expuesta con frecuencia a riesgos ligados a las características sociales, de ahí que el soporte familiar sea primordial. La realidad vivida a nivel mundial con la pandemia generada por COVID-19 es un ejemplo de eventos externos que demandan de los recursos familiares para proteger al adolescente. Lacomba et al. (2020) señalan que esta situación ha demandado implementación de nuevas estrategias para el afrontamiento de situaciones novedosas y hostiles como la coartación de la libertad y la ansiedad que produce la incertidumbre por el futuro. Los autores evaluaron los posibles problemas emocionales que afectaban a la familia por la pandemia, para lo cual estudiaron una muestra de adolescentes y a sus cuidadores concluyendo que las familias carecen de estrategias

para regular sus emociones y que tiene dificultades para saber atender las crisis presentada. Por ende, se puede decir que tanto los vínculos familiares como los mecanismos de autorregulación en las familias desempeñan un papel importante en el desarrollo de esta, así como en el buen clima familiar y la salud de sus miembros.

Finalmente, Fernández et al. (2020) demostró que una muestra de adolescentes de 13 países que permanecieron asilados durante la pandemia, se registraba un mayor nivel de adaptación ante la situación cuando apelaban al uso de estrategias de regulación emocional y cognitiva enfocadas en la reevaluación y reorientación positiva, mientras que, quienes reflexionaban excesivamente sobre la situación (rumiación) tendían más a la catastrofización. Estos hallazgos demuestran la necesidad de conocer la forma como la familia impacta en las habilidades regulatorias de sus integrantes, especialmente de los adolescentes, con el fin de que dichas habilidades sean aprovechadas por estos en el afrontamiento de las crisis vitales. El papel de la familia es sustancial para hacer frente a las situaciones adversas y ante todo tipo de evento que pone en juego el repertorio conductual de los adolescentes y su capacidad para manejar las respuestas emocionales que surgen ante la adversidad. La pandemia derivada del COVID-19 y todas sus repercusiones psicosociales son un claro ejemplo de cómo las situaciones sociales e históricas pueden afectar la vida de los adolescentes, demandando capacidad de regulación emocional y la necesidad recibir soporte del núcleo familiar.

3. Planteamiento del problema

El ajuste familiar y la autorregulación emocional han sido motivo de estudio para muchos autores, teniendo en cuenta su importancia en la vida de cada persona, actualmente con la llegada

de la pandemia COVID-19 las familias se han visto afectadas y esto ha influido en el proceso de autorregulación emocional de muchas personas, principalmente de los adolescentes, ya que los entornos en los que están viviendo se encuentran alterados (Espada et al., 2020).

La pandemia del COVID-19 y las medidas que se tomaron para evitar que se propagara alteraron la vida de muchas familias, especialmente la de los niños, niñas y adolescentes, lo cual ha generado que las personas cambien sus rutinas y sus hábitos, y que también se vea alterada la salud física y mental de todos los miembros de la familia (UNICEF, 2020). Condiciones como el distanciamiento obligatorio, el encierro, la transformación de los mecanismos de educación, entre otros, produjeron modificaciones en las dinámicas de la vida de los adolescentes, cuyas familias también sufrieron estos efectos, reflejados, por ejemplo, en el estrés psicosocial de los padres, los problemas económicos, el consumo de alcohol, la violencia doméstica, entre otros (Alianza para la Protección de la Niñez y Adolescencia en la Acción Humanista, 2019).

La pandemia desencadenó en los adolescentes de todo el mundo múltiples emociones negativas, sobresaliendo la sensación de temor, experiencia de angustia, incluso, síntomas depresivos y el notorio temor a ser contagiados o que algunos de sus familiares lo sean (UNICEF, 2020). Por su parte, el Grupo de trabajo sobre juventud de la Plataforma de Colaboración Regional para América Latina y el Caribe de las Naciones Unidas, también identificó altos niveles de estrés o ansiedad en los jóvenes, así como reportes frecuentes de ataques de pánico, todo ello ligado a las condiciones de estrés que implicó el encierro. El estudio desarrollado por Quero et al. (2021) refuerza estos hallazgos, al reportar manifestaciones de depresión, ansiedad e irritabilidad durante el tiempo de la pandemia en niños adolescentes con edades entre 7 y 15 años.

Estas evidencias demuestran que la pandemia causada por la COVID-19 ha tenido una influencia adversa en el funcionamiento familiar y en la regulación de las emociones de los

adolescentes. Un trabajo publicado por Lacomba et al. (2020) se enfocó en analizar 31 familias con el fin de identificar variables susceptibles de explicar los problemas emocionales surgidos en las familias a causa de la pandemia. Los autores identificaron que esta condición extraordinaria desencadenó un clima familiar negativo, con baja resiliencia de los integrantes de la familia y poca capacidad de autorregulación emocional, situaciones que impactan en la dinámica cotidiana de las personas en el marco de las relaciones sostenidas con sus familiares. Por el contrario, los autores señalaron que las familias que tienen un clima familiar saludable, relaciones interpersonales positivas y estilos educativos democráticos, son las que se adaptan de forma rápida y favorable ante los cambios inesperados (Lacomba et al., 2021).

Ante este panorama, estudiar el ajuste familiar y su efecto sobre la capacidad de autorregulación emocional en adolescentes resalta como un tema importante, puesto que todas estas son experiencias afectan la vida de los adolescentes y ante las cuales se requiere de estrategias de autorregulación emocional que le permitan saber sobrellevar tales experiencias, siendo el rol familiar uno de los elementos de mayor consideración en esta realidad. Atendiendo esta necesidad, el presente estudio se desarrolla con el fin de responder a la siguiente pregunta de investigación:

¿De qué manera se relaciona el ajuste familiar con las habilidades de regulación emocional en adolescentes ante la pandemia por COVID-19?

4. Objetivos

4.1 Objetivo general

Determinar el tipo de relación existente entre el ajuste familiar y la regulación emocional de los adolescentes de la ciudad de Barranquilla ante la pandemia por COVID-19.

4.2 Objetivos específicos

Identificar el ajuste de la familia de los participantes a partir de la evaluación del tipo de familia, su ciclo vital, el apoyo y el clima de las relaciones familiares.

Evaluar las estrategias de regulación emocional empleadas por una muestra de adolescentes en el marco de la pandemia por COVID-19.

Determinar si el ajuste de la familia se relaciona con el nivel de habilidades de regulación emocional de los adolescentes evaluados.

5. Método

5.1 Participantes

Se seleccionó una muestra de 332 personas de las cuales fueron descartadas 19 por no cumplir los criterios de inclusión. Estos se definieron como ser adolescentes entre 12 y 20 años, residir en la ciudad de Barranquilla y haber vivido con su núcleo familiar durante la cuarentena

por COVID-19. Los participantes se seleccionaron sin distinción de sexo o nivel de formativo, esta selección se realizó mediante muestreo no probabilístico intencional.

5.2 Instrumentos

Para evaluar la regulación emocional se empleó el *Cuestionario de Regulación Emocional para niños y adolescentes* (ERQ-CA) en su versión adaptada al castellano por Navarro et al. (2018) (Anexo 1). El instrumento consta de 10 ítems con escala Likert de cinco puntos (1=completamente desacuerdo, 5=completamente de acuerdo), organizados en dos subescalas, la primera (6 ítems) mide la estrategia de Reevaluación cognitiva, entendida como la elaboración de significados nuevos que ayudan a neutralizar el impacto desfavorable de la emoción, o a ampliar el resultado positivo (Navarro et al., 2018). La segunda subescala la componen cuatro ítems que miden la Supresión o inhibición de la expresión emotiva, modificando la expresión conductual de la emoción sin que se reduzca la experiencia de la emoción negativa (Navarro et al., 2018).

El reporte de puntuaciones de consistencia interna de las escalas originales es de .83 y 75 en el Alpha de Cronbach, y en la versión de Navarro de .64 y .61, mientras que el presente estudio obtuvo valores de $\alpha=.676$ y $\omega=.688$ para la Reevaluación cognitiva, y $\alpha=.700$; $\omega=.705$ para la Supresión

También se empleó el APGAR Familiar (Anexo 2) para evaluar la funcionalidad de la familia de los participantes. La evaluación se cumplió con la adaptación colombiana para adolescentes de secundaria, formada por cinco ítems de respuesta tipo Likert de tres puntos que responden a una medida unidimensional de la funcionalidad de la familia. El instrumento permite identificar tres niveles ordinales denominados disfuncionalidad leve, disfuncionalidad grave y

normofuncionalidad. Esta versión reporta una consistencia interna $\alpha=.793$, mientras que en la muestra de este estudio las puntuaciones obtuvieron valores $\alpha=.823$ y $\omega=.829$.

Se aplicó el Cuestionario MOS para medir recursos de apoyo social en los participantes, en este caso se utilizó la versión adaptada para población colombiana (Londoño et al., 2012) (Anexo 3). La escala está compuesta por 20 ítems en escala tipo Likert que miden cuatro mecanismos de apoyo, a continuación, se mencionan tales mecanismos y los resultados de las puntuaciones de consistencia interna obtenidos en este estudio: Apoyo ($\alpha=.934$; $\omega=.935$), Ayuda instrumental ($\alpha=.793$; $\omega=.805$), Interacción social positiva ($\alpha=.894$; $\omega=.886$), Apoyo afectivo ($\alpha=.860$; $\omega=.862$). La consistencia general del MOS fue de $\alpha=.956$ y $\omega=.958$.

Para medir el clima familiar se diseñó un cuestionario ad hoc con base en la revisión de la literatura (Anexo 4), en especial tomando como referencia algunos de los ítems que componen las subescalas de la Escala de Clima Familiar de Moos (Leal et al., 2016), originalmente formada por 90 ítems, mientras que la adaptación de Leal et al. (2016) es de 56, con escala dicotómica. En este estudio, se diseñaron 12 ítems enfocados en las relaciones familiares durante la cuarentena obligatoria, estos ítems se organizaron en escala tipo Likert de 5 puntos (1=Completamente en desacuerdo, 5=Completamente de acuerdo), seis de ellos (1, 3, 5, 6, 8, 10) miden indicadores de clima positivo (p. e.: *Durante la cuarentena, los miembros de mi familia se ayudaron y se apoyan mutuamente*) y los restantes (2, 4, 7, 9, 11, 12) miden clima negativo (p. e.: *Durante la cuarentena, algunas veces los miembros de mi familia se golpearon o amenazaron*). Para garantizar su validez se realizó análisis factorial confirmatorio empleando matriz policórica que mostró buena adecuación de los datos ($KMO=.883$, $Bartlett_{[66]}=2885.4$, $p<.01$). Los estadísticos robustos de bondad de ajuste mostraron resultados satisfactorios ($\chi^2/gl= 30.759/43$, $p=.91$; $RMSEA=.05$,

NNFI=.990, CFI=.993, GFI=.996, AGFI=.994, RMSR=.03) y excelentes valores de consistencia interna para el clima familiar positivo $\alpha=.906$; $\omega=.911$ y el clima familiar negativo $\alpha=.854$; $\omega=.854$.

5.3 Procedimiento

La selección de la muestra se realizó intencionalmente difundiendo un enlace de acceso a un formulario Web que contenía todos los instrumentos del estudio, así como la descripción del objetivo y la solicitud de consentimiento informado. La metodología de elección por muestreo online se prefirió en virtud de que el muestreo se cumplió entre octubre de 2021 y febrero de 2022, periodo en el cual las instituciones educativas adelantaban formación virtual, lo que dificultaba acceder a los participantes por otros medios.

Los datos fueron descargados y exportados al programa SPSS v23 con el cual se cumplió su respectivo análisis. Como los datos no tuvieron distribución normal se empleó análisis no paramétrico calculando correlación con el coeficiente Rho de Spearman para las estrategias de autorregulación y las variables de apoyo, funcionalidad y clima familiar. El efecto se probó con el estadístico ρ . También se hicieron comparaciones de las variables descritas de acuerdo con el nivel de funcionalidad familiar reportado por el APGAR, para este proceso se compararon los adolescentes con familias normofuncionales y con familias disfuncionales empleando el estadístico de Mann-Whitney, el efecto se probó con la r de Rosenthal.

6. Resultados

La evaluación del tipo de familia identificó que en su mayoría los adolescentes de la muestra pertenecen a núcleos familiares extensos (n=158, 50.5%), seguidos de las familias nucleares (n=133, 42.5%), en tercer renglón, pero en un porcentaje muy inferior a las anteriores están las familias compuestas (n=14, 4.5%), y finalmente se identificó a ocho participantes (2.6%) con familia unipersonal.

Por su parte, en la Tabla 1 se presentan los datos descriptivos correspondientes a las variables relacionadas con el funcionamiento familiar, los recursos de apoyo y el clima de la familia. Los datos sugieren niveles medio altos de apoyo social percibido, así como una mayor identificación de clima positivo que negativo, sin embargo, el reporte de disfuncionalidad familiar es alto, de acuerdo con la información que ofrece el APGAR.

Tabla 1. Datos descriptivos de las variables relacionadas con el ajuste de la familia (n=313).

		M	Me	de	Mínimo	Máximo	Rango
Apgar	Funcionalidad familiar	6.73	7	2.733	0	10	10
MOS	Apoyo	25.75	27	7.268	7	35	28
	Ayuda material	15.85	17	3.804	4	20	16
	Interacción social positiva	15.4	16	4.091	4	20	16
	Apoyo afectivo	11.79	13	3.258	3	15	12
CCF-PN	Clima Familiar Positivo	22.25	23	5.394	6	30	24
	Clima Familiar Negativo	15.45	15	5.278	6	30	24

Fuente: elaboración propia

Las puntuaciones del APGAR condujeron a identificar 122 adolescentes con desajuste familiar, divididos en 89 (28.5%) con disfuncionalidad leve y 33 (10.5%) con disfuncionalidad grave, mientras que 191 (61%) obtuvo puntuaciones para ajuste normofuncional. Se probó en qué medida el apoyo social y el clima de la familia variaba acorde con la descrita funcionalidad, sin embargo, para garantizar la precisión comparativa se dicotomizó la variable uniendo las familias

disfuncionales leve y grave, de esta forma las comparaciones se hicieron entre dos grupos (familia normofuncional- familia disfuncional).

Los resultados del análisis se describen en la Tabla 2, donde se observa que los adolescentes con familias normofuncionales presentan mayor niveles en todas las formas de apoyo social y también indican mayor nivel de clima familiar positivo durante la pandemia, en cambio, en los adolescentes con desajuste familiar es más alto el reporte de clima familiar negativo en los tiempos de aislamiento obligatorio.

Tabla 2. Análisis comparativo de los recursos de apoyo social y el clima de la familia entre adolescentes con familia normofuncional y disfuncional.

Variable	Suma de Rangos Medios		Prueba de Mann-Whitney		Efecto r
	Normofuncional	Disfuncional	U	Z	
Apoyo	36576.5	12564.5	5061.5, p<.01	-8.456	.48 ^m
Ayuda material	35788.5	13352.5	5849.5, p<.01	-7.484	.42 ^m
Interacción social positiva	36044	13097	5594, p<.01	-7.818	.44 ^m
Apoyo afectivo	37207.5	11933.5	4430.5, p<.01	-9.447	.53 ^g
Clima familiar positivo	38084.5	11056.5	3553.5, p<.01	-10.395	.59 ^g
Clima familiar negativo	24172	24969	5836, p<.01	-7.464	.42 ^m

^m mediano, ^g grande.

Fuente: elaboración propia.

Las conductas que definieron el clima de las familias durante la cuarentena se describen en la Tabla 3, en ella se observa que el apoyo mutuo y la unión fueron los indicadores más comunes reportados por los adolescentes como parte del clima familiar positivo, en cambio, en el polo negativo resaltan el enojo entre familiares, las discusiones y las críticas personales. El reporte de agresiones físicas o amenazas fue bajo.

Tabla 3. Reporte de indicadores de clima positivo y negativo en las familias de los adolescentes durante la cuarentena obligatoria por COVID-19.

Clima familiar positivo	Frecuencia	Porcentaje
Los miembros de mi familia se ayudaron y se apoyan mutuamente	248	77.7
En nuestra familia permanecemos muy unidos	210	65.8
En mi familia nos la llevamos muy bien	207	64.9
Mi familia fue más unida	192	60.2
En nuestra familia nos contamos nuestros problemas personales	137	42.9
Clima familiar negativo	Frecuencia	Porcentaje
Nos enojamos y tuvimos discusiones	141	44.2
En mi familia hubo discusiones fuertes levantando la voz	106	33.2
Los miembros de mi familia se criticaron entre sí	73	22.9
En mi familia peleamos mucho.	67	21
Se agravaron los problemas de mi familia	64	20.1
Algunas veces los miembros de mi familia se golpearon o amenazaron	28	8.8

Fuente: elaboración propia.

La evaluación de las estrategias de regulación emocional de los estudiantes identificó que la media de Reevaluación cognitiva fue de 20.99 ($de=3.8$), con valores extremos entre 6 y 29, mientras que la Supresión presentó un promedio de 12.99 (3.3) y puntuaciones que oscilaron entre 4 y 20. Estas habilidades fueron analizadas junto con las variables de ajuste de la familia con el fin de identificar relaciones estadísticamente significativas, los resultados se resumen en la Tabla 4, donde se aprecia que la Reevaluación cognitiva solo se asocia de forma directa con el clima familiar positivo, aunque esta estrategia regulatoria mostró significancia frente a otras variables, se descartó la relación al no superar la prueba de tamaño de efecto.

En cambio, la Supresión correlacionó significativamente con todas las formas de apoyo y con la funcionalidad familiar, con efectos pequeños y medianos. Estas relaciones fueron negativas en todos los casos.

Tabla 4. Cálculo de correlaciones entre las estrategias de regulación emocional y las variables de apoyo social, ajuste y clima familiar.

Variabes	Reevaluación Cognitiva	ρ (1- β)	Supresión	ρ (1- β)
Funcionalidad familiar	.096	—	-.335**	.33 (.99) ^m
Apoyo emocional	.123*	.12 (.58) ^{ns}	-.325**	.31 (.99) ^m
Ayuda material	.036	—	-.216**	.21 (.89) ^p
Interacción social positiva	.123*	.12 (.58) ^{ns}	-.301**	.30 (.99) ^m
Apoyo afectivo	.121*	.11 (.55) ^{ns}	-.296**	.29 (.99) ^p
Clima familiar positivo	.263**	.26 (.98) ^p	-.173**	.17 (.67) ^{ns}
Clima familiar negativo	-.046	—	.181**	.17 (.72) ^{ns}

* $p < .05$, ** $p < .01$, ρ =efecto, ^p pequeño, ^m mediano, ^{ns} no significativo.

Por último, se identificó si las estrategias de regulación variaban según el tipo la funcionalidad familiar, en este caso, se compararon ambas estrategias entre los adolescentes con familias normofuncionales y disfuncionales. La Reevaluación cognitiva no presentó diferencias estadísticamente significativas ($U=10541$, $p=.15$), en cambio, la Supresión fue mayor entre los adolescentes con familias normofuncionales ($U=8026$, $p < .01$, $Z=-4.665$, $r=.26$).

7. Discusión

Este estudio se ha enfocado en determinar el tipo de relación existente entre el ajuste familiar y la regulación emocional de los adolescentes de la ciudad de Barranquilla ante la pandemia por COVID-19. El ajuste se ha abordado desde la evaluación de la funcionalidad, los recursos o mecanismos de apoyo social y el clima familiar, sea este positivo o negativo, frente a estas variables, los datos obtenidos han revelado que, aunque no hubo alta prevalencia de conflictos familiares en la cuarentena, sí se registra un preocupante porcentaje del 39% de los adolescentes con problemas de desajuste en sus familias.

La literatura ha mostrado la falta de ajuste familiar como un claro factor de riesgo para que los adolescentes adopten conductas disfuncionales como desobediencia, comportamientos egocéntricos, cambios emocionales, incumplimiento de normas, rabietas y tendencia a decir mentiras, que se traduce en la expresión del sufrimiento que producen los problemas emocionales, sentimentales y sociales ligados a la falta de estabilidad y seguridad familiar (López, 2015). Si bien los datos recabados en esta investigación no se han enfocado en la detección de estas secuelas, sirven para alertar de los posibles efectos para la salud psicológica y comportamental de los adolescentes, además, su relación con la respuesta de regulación emocional ofrece resultados importantes.

Sobre este ítem, la autorregulación emocional de los participantes mostró resultados moderados, tanto en el componente de reevaluación cognitiva como en el de supresión emocional, siendo esta última la respuesta emocional que mostró más relaciones significativas con las variables relativas al ajuste familiar. Inicialmente, el clima familiar positivo se relacionó de forma directa con la habilidad de los adolescentes para cambiar un efecto emocional surgido por una situación o evento (Andrés et al., 2016), es decir, la reevaluación cognitiva, en este sentido, parece ser que los ambientes familiares en los que las relaciones fluyen con calidez, se brinda confianza y se entabla comunicación asertiva, favorecen el desarrollo de procesos de autorregulación emocional en los que se redefinen la experiencia emotiva haciéndole más manejable y funcional.

Por su parte, la supresión emocional se relacionó de forma inversa con las variables relativas a la funcionalidad y el apoyo familiar, denotando que, en los núcleos familiares en los que participantes gozan de estabilidad y de mayor acceso a recursos diversos de apoyo existe una menor tendencia a inhibir sus emociones, lo cual es positivo, en tanto la supresión bloquea la respuesta emocional pero no modifica ni elimina las emociones negativas (Navarro et al., 2018),

lo que significa que no existe una elaboración real de la emoción. Estudios antecedentes han mostrado que la supresión se relaciona con comportamientos poco funcionales como la reducción de las interacciones interpersonales, así como una menor expresión de las emociones positivas, incluso, la literatura ha mostrado mayor tendencia a suprimir en pacientes con sintomatología depresiva más severa (Gross & John, 2003; Srivastava et al., 2009).

Nuestros datos señalan evidencia opuesta, es decir, la supresión es poco empleada por adolescentes insertos en núcleos familiares funcionales, que expresan ajuste psicosocial, en gran medida esto puede deberse a que los miembros de este tipo de familias por lo general cuentan con herramientas asertivas que les permiten poder desenvolverse dentro de la sociedad y también poder convivir con cada miembro de la familia con afecto, Vera et al. (2020) sostienen que las familias funcionales se caracterizan por la relación estable en la que los miembros se relacionan, interactúan y resuelven sus conflictos tanto internos como externos, sin dañar u ofender al otro y siempre tratar de buscar una buena solución. La naturaleza afectiva de tales vínculos parece favorecer una mejor expresividad de la emoción en lugar de inhibirla, incluso en condiciones no normativas como el aislamiento impuesto ante la pandemia por COVID-19.

El ajuste familiar es la clave para que los adolescentes se sientan seguros, apoyados emocionalmente, para que tengan confianza en ellos mismos, es la base para el desarrollo de habilidades que les permitan interactuar y convivir con otros, además, sienta las bases de la buena comunicación, los valores, las creencias, los estilos de vida y todo lo que se necesita saber y aprender para desenvolverse dentro de la sociedad (Morris et al., 2017; Vera et al., 2020).

Este estudio presenta algunas limitaciones que se deben considerar para lograr la clara interpretación del alcance de los resultados. Inicialmente, es necesario reconocer que se trata de un estudio retrospectivo, lo cual implica la existencia de sesgos de olvido en la medida que los

adolescentes debían reportar situaciones de convivencia pasadas, ocurridas durante el aislamiento social obligatorio, asimismo, este registro se basó en instrumentos de autorreporte, lo que aumenta el riesgo de acomodación social en las respuestas de los participantes. A esto se suma que el muestreo es de carácter accidental y generado mediante muestreo online, producto de las mismas restricciones impuestas por la situación sociosanitaria, lo que nos impidió poder llegar a instituciones educativas que cuentan con estudiantes adolescentes entre las edades que necesitábamos para la muestra. Este tipo de limitantes produjo que el tamaño de la muestra no fuera mayor, y eso trajo consigo una distribución no equilibrada de los grupos relativos a la funcionalidad de la familia medida con el APGAR.

Sobre ello, es importante precisar que en este estudio, la supresión fue mayor en los adolescentes con familias normofuncionales, resultado aparentemente contrapuesto a la correlación negativa con las variables relativas a la puntuación global del APGAR y las dimensiones del MOS, lo cual atribuyen las autores a la disparidad que finalmente se dio en el tamaño de los grupos, dado que la diferencia en los grupos de familias normofuncionales y disfuncionales corresponden al 61% frente al 39% de los casos respectivamente, y, considerando que la medición se hizo con la U de Mann-Whitney, el tamaño de los grupos afecta claramente el resultado.

A pesar de estas limitantes, los resultados de este estudio remarcan la importancia de las habilidades de autorregulación emocional en relación con la dinámica de las familias de los adolescentes, Batista y Noronha (2018), resaltan la regulación como un proceso encargado del control sentimental, las emociones y los comportamiento derivados de dichas emociones, es decir de las situaciones o momentos difíciles que puede pasar una persona en conjunto con su familia. De ahí que atender el rol de la familia en la forma como el adolescente construye y aplica

mecanismos autorregulatorios es sustancial, pues, así como ha ayudado a entender el uso de estas habilidades en contextos de pandemia, también es útil para muchos otros escenarios que incluyen lo educativo, el estrés de la vida social del adolescente o los problemas de salud mental.

Referencias

- Alarcón, R. (2014). Funcionamiento familiar y sus relaciones con la felicidad. *Revista de Peruana de Psicología y Trabajo Social*, 3(1), 61-74. <https://cutt.ly/4W1pIo0>
- Alianza para la Protección de la Niñez y Adolescencia en la Acción Humanitaria. (2019). *Nota técnica: protección de la niñez y adolescencia durante la pandemia del coronavirus*. <https://cutt.ly/3E6Q3Wp>
- Andres, M. L., Castañeiras, C., Stelzer, F., Canet, L., & Introzzi, I. (2016). Executive functions and Cognitive Reappraisal ability: the relationship in children. *psicología desde el caribe*, 33(2), 55–82. <https://doi.org/10.14482/psdc.33.2.7278>
- Batista, H. H. V., & Noronha, A. P. P. (2018). Instrumentos de autorregulação emocional: uma revisão de literatura. *Revista Avaliação Psicológica*, 17(03), 389-398. <https://doi.org/10.15689/ap.2018.1703.15643.12>
- Barcelata, B. E., Granados, A., & Ramírez, A. (2013). Correlatos entre funcionamiento familiar y apoyo social percibido en escolares en riesgo psicosocial. *Revista Mexicana de Orientación Educativa*, 10(24), 65-70.
- Barrero, V., Gonzáles-Bracamonte, Y., & Cabas-Hoyos, K. P. (2020). Autorregulación emocional y estrategias de afrontamiento como variables mediadoras del comportamiento prosocial. *Psicogente*, 24(45), 1-20. <https://doi.org/10.17081/psico.24.45.4168>

Bras Marquillas, J. (2013). *Psicología del adolescente y su entorno*. Ediciones Mayo S.A.

Conger, R. D., Conger, K., Elder, G., Lorenz, F., Simons, F., & Witbeck, L. (1992). A family process model of economy hardship and adjustment of early adolescent boys. *Child Development, 63*, 523-541.

DW. (2020). OMS confirma aumento de violencia contra mujeres por cuarentenas. <https://cutt.ly/IW3207N>

Estévez, E., Murgui, S., Musitu, G., & Moreno, D. (2008). Clima familiar, clima escolar y satisfacción con la vida en adolescentes. *Revista Mexicana de Psicología, 25*(1), 119-128.

Esteves, A., Paredes., R., Calcina, C., & Yapuchura, C. (2020). Social skills in adolescents and family functionality. *Comunic@cción, 11*(1), 16-27. <http://dx.doi.org/10.33595/2226-1478.11.1.392>

Espada, J. P., Orgilés, M., Piqueras, J. A., & Morales, A. (2020). Las Buenas Prácticas en la Atención Psicológica Infanto-juvenil ante el COVID-19. *Clínica y Salud, 31*(2), 109-113. <https://doi.org/10.5093/clysa2020a14>

Fernández, M., Álvarez, J., Ávalos, I., Cuevas, M., De Barros, C., Díaz, F., González, E., González, D., Hernández, A., Ibáñez, P., & Lizarte, E. (2020). Evaluation of the emotional

and cognitive regulation of young people in a lockdown situation due to the Covid-19 pandemic. *Frontiers in Psychology*, *11*, e2933. 10.3389/fpsyg.2020.565503

Forero, L., Avendaño, M., Duarte, Z., & Campo-Arias, A. (2006). Consistencia interna y análisis de factores de la escala APGAR para evaluar el funcionamiento familiar en estudiantes de básica secundaria. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, *35*(1), 23-29. <https://cutt.ly/FDqA7KJ>

García, V., Luque, B., Santos, M., & Tabernero, C. (2017). La autorregulación emocional en la depresión y el deterioro cognitivo de consumidores de sustancias psicoactivas. *Health and Addictions/Salud y Drogas*, *17*(2), 125-136. <https://doi.org/10.21134/haaj.v17i2.312>

Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, *85*(2), 348-362. 10.1037/0022-3514.85.2.348

Güemes, M., Gonzáles, M., & Hidalgo, M. (2017). Desarrollo durante la adolescencia. Aspectos físicos, psicológicos y sociales. *Pediatría Integral*, *21*(4), 233-244.

Higuera-Gutiérrez, L. F., & Cardona-Arias, J. A. (2016). Percepción de funcionalidad familiar en adolescentes escolarizados en instituciones educativas públicas de Medellín (Colombia), 2014. *CES Psicología*, *9*(2), 167-178. <https://doi.org/10.21615/cesp.9.2.11>

- Jiménez-Iglesias, A., Moreno, C., Ramos, P., & Rivera, F. (2014). What family dimensions are important for health-related quality of life in adolescence? *Journal of Youth Studies*, 18(1), 53-67. <https://doi.org/10.1080/13676261.2014.933191>
- Lacomba, L., Valero, S., Postigo, S., Pérez, M., & Montoya, I. (2020). Ajuste familiar durante la pandemia de la COVID-19: Un estudio de diadas. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 7(3), 66-72. <https://doi.org/10.21134/rpcna.2020.mon.2035>
- Lacomba, L., Valero, S., de la Barrera, U., Pérez, M., & Montoya, I. (2021). Ajuste psicológico en cuidadores familiares de adolescentes: un análisis longitudinal durante el confinamiento por la COVID-19 en España. *Análisis y Modificación de conducta*, 47(175), 35-49. <https://doi.org/10.33776/amc.v47i175.5190>
- Leal, F., Williams, N., & Cruz, L. (2016). *Escala de clima familiar de Moos. Adaptación para uso en estudiantes secundarios y sus padres en la ciudad de Iquique. Manual de administración e interpretación*. Universidad de Tarapacá. <https://cutt.ly/3DqDU5C>
- Lepin, C. (2020). La pandemia COVID-19 y sus efectos en las relaciones de familia. En: C. Lepin (Dir.) *Caso fortuito fuerza mayor. Estudios a partir de la pandemia del COVID-19* (pp. 99-106). Valencia: Tirant Lo Blanch.

- Lima, M., Guerra-Martín, M. D., & Lima-Rodríguez, J. S. (2017). Relación entre el funcionamiento familiar y los estilos de vida de los adolescentes en edad escolar. *Enfermería Clínica*, 27(1), 3-10. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2016.09.004>
- Londoño, N. E., Rogers, H., Castilla, J. F., Posada, S., Ochoa, N., Jaramillo, M.A., Oliveros, M., Palacio, J., Aguirre, D., (2012). Validación en Colombia del cuestionario MOS de apoyo social. *International Journal of Psychological Research*, 5(1), 142-150. <https://cutt.ly/UDqSDe2>
- López, F. (2015). Adolescencia. Necesidades y problemas. Implicaciones para la intervención. *Revista de formación continuada de la sociedad Española de Medicina de la Adolescencia*, 3(2). 9-16.
- Losada, A., Caronello, M., & Estévez, P. (2019). Estilos parentales y Autorregulación Emocional Infantil. Estudio de revisión narrativa de la literatura. *Redes. Revista de Psicoterapia, Relaciones e Intervenciones Sociales*, 40, 11-27.
- Martín, C., & Tamayo, M. (2013). Funciones básicas de la familia. Reflexiones para la orientación psicológica educativa. *EduSol*, 13(44), 60-71.
- Morris, A., Criss., M., Silk, & Houlberg, B. (2017). The impact of parenting on emotion Regulation During Childhood and Adolescence. *Child Development Perspectives*, 11(4), 233-238. <https://doi.org/10.1111/cdep.12238>

Navarro, J., Vara, M. D., Cebolla, A., & Baños, R. M. (2018). Validación psicométrica del Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ-CA) en población adolescente española. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 5(1), 9-15. <https://doi.org/10.21134/rpcna.2018.05.1.1>

Organización Mundial de la salud. (2015). *Desarrollo en la adolescencia*. https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescenc/dev/es/

Organización de las Naciones Unidas [ONU]. (2021). *Encuesta de las Naciones Unidas sobre Juventudes de América Latina y el Caribe dentro del Contexto de la Pandemia del COVID-19 (LC/TS.2021/68)*. Grupo de trabajo sobre juventud de la Plataforma de Colaboración Regional para América Latina y el Caribe.

Quero, L., Moreno, M. N., de León, P., Espino, R., & Coronel, C. (2021). Estudio del impacto emocional de la pandemia por COVID-19 en niños de 7 a 15 años de Sevilla. *Revista de Psiquiatría Infanto-Juvenil*, 38(1), 20-30. <https://doi.org/10.31766/revpsij.v38n1a4>

Roger, S., & López, G. (2006). Propuestas y alternativas para la educación emocional. *Revista panamericana de pedagogía: saberes y quehaceres del pedagogo*, 8, 17-62. <https://revistas.up.edu.mx/RPP/article/view/1939>

Ruiz, A., Arcaño, K., & Zaldivar, D. (2020). La psicología como ciencia en el afrontamiento a la COVID-19. *Anales de Academia de Ciencias de Cuba*, 10(2). <https://bit.ly/3iiztKj>

- Santoya, Y., Garcés Prettel, M., & Tezón Boutureira, M. (2018). Las emociones en la vida universitaria: análisis de la relación entre autoconocimiento emocional y autorregulación emocional en adolescentes y jóvenes universitarios. *Psicogente*, 21(40). <https://doi.org/10.17081/psico.21.40.3081>
- Serna, D., Terán-Cortés, C.Y., Vanegas-Villegas, A.M., Medina-Pérez, O.A, Blandón, O.M., & Cardona-Duque, D. (2020). Depresión y funcionamiento familiar en adolescentes de un municipio de Quindío, Colombia. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 19(5). <https://cutt.ly/AEZLOXt>
- Silva, J. (2005). Regulación emocional y psicopatología: el modelo de vulnerabilidad/resiliencia. *Revista Chilena de Neuro-Psiquiatría*, 43, 201-209.
- Srivastava, S., Tamir, M., McGonigal, K. M., John, O. P., & Gross, J. J. (2009). The social costs of emotional suppression: a prospective study of the transition to college. *Journal of Personality and Social Psychology*, 96(4), 883-897. 10.1037/a0014755
- UNICEF. (2015). *Una aproximación a la situación de Adolescentes y Jóvenes en América Latina y el Caribe a partir de evidencia cuantitativa reciente*. Panamá. <https://cutt.ly/aW3MqUF>
- UNICEF. (2020). *El impacto de la pandemia Covid-19 en las familias con niñas, niños y adolescentes*. UNICEF Argentina. <https://cutt.ly/eE6Wa8K>

Vargas, D. (2020). Efectos de la pandemia en la familia. En: R. Cordera & E. Provencho (Coord.). *Cambiar el rumbo: el desarrollo tras la pandemia*. (pp. 111-116). Universidad Nacional Autónoma de México.

Verdugo, J. C., Arguelles, J., Guzmán, J., Márquez, C., Montes, R., & Uribe, I. (2014). Influence of family environment in the adolescent's social adaptation process. *Psicología desde el Caribe*, 31(2), 207-222. <https://doi.org/10.14482/psdc.31.2.6127>

Vera, V., Pérez, M. V., López, A., Martínez, L., & Quintosa, Y. (2020). Funcionamiento familiar durante la pandemia: experiencias desde el psicogrupo adultos vs Covid-19. *Revista Cubana de Psicología*, 2(2), 41-50. <https://www.researchgate.net/publication/34478422>

Villouta, M. (2017). Autorregulación Emocional: un descubrimiento a través del arte Terapia. (Tesis de Maestría). Universidad del Desarrollo, Santiago.

Young, K., Sandman, C., & Craske, M. (2019). Positive and Negative Emotion Regulation in Adolescence: Links to Anxiety and Depression. *Brain Sciences*, 9(4), 76. <https://doi.org/10.3390/brainsci9040076>

Anexo 1. Cuestionario de Regulación Emocional para niños y adolescentes (ERQ-CA)

A continuación, encontrará una serie de expresiones que reflejan la forma como los adolescentes manejan sus emociones, usted verá responder a cada pregunta seleccionando la opción que se ajusta a su punto de vista. No piense mucho la respuesta, seleccione una única opción y procure responder la menor cantidad de opciones número 3. Agradecemos que sea completamente sincero/a, recuerde que esta encuesta es anónima y puede expresar libremente su opinión.

Responda a las preguntas de acuerdo con las siguientes opciones:

1=Completamente en desacuerdo, 2=En desacuerdo, 3=Neutra o indiferente, 4=De acuerdo, 5=Completamente de acuerdo.

1. Cuando quiero sentir más intensamente una emoción positiva (como alegría o felicidad) cambio lo que estoy pensando
2. Me reservo mis emociones para mí mismo
3. Cuando quiero sentir menos intensamente una emoción negativa (como tristeza o enfado) cambio lo que estoy pensando
4. Cuando tengo emociones positivas, pongo mucho cuidado en no expresarlas
5. Cuando me enfrento a una situación estresante, intento pensar sobre esa situación de una forma que me ayude a mantener la calma
6. Controlo mis emociones, no expresándolas
7. Cuando quiero sentir más intensamente una emoción positiva, cambio mi manera de pensar acerca de la situación
8. Controlo mis emociones cambiando mi manera de pensar acerca de la situación en la que estoy.
9. Cuando siento emociones negativas, me aseguro de no expresarlas
10. Cuando quiero sentir con menor intensidad una emoción negativa, cambio mi manera de pensar acerca de esa situación

Anexo 2. Cuestionario APGAR Familia

Por favor, seleccione la respuesta que mejor se ajuste a su situación personal:

1. ¿Está satisfecho con la ayuda que recibe de su familia cuando tiene un problema?

Casi nunca

A veces

Casi siempre

2. ¿Conversan entre ustedes los problemas que tienen en casa?

Casi nunca

A veces

Casi siempre

3. ¿Las decisiones importantes se toman en conjunto en la casa?

Casi nunca

A veces

Casi siempre

4. ¿Está satisfecho con el tiempo que usted y su familia pasan juntos?

Casi nunca

A veces

Casi siempre

5. ¿Siente que su familia lo quiere?

Casi nunca

A veces

Casi siempre

Anexo 3. Cuestionario MOS

Las siguientes preguntas se refieren al apoyo o ayuda de que usted dispone:

1.- Aproximadamente, ¿Cuántos amigos íntimos o familiares cercanos tiene usted? (personas con las que se siente a gusto y puede hablar acerca de todo lo que se le ocurre)

Escriba el número de amigos íntimos y familiares cercanos: _____

Todos buscamos a otras personas para encontrar compañía, asistencias u otros tipos de ayuda
¿Con qué frecuencia dispone usted de cada uno de los siguientes tipos de apoyo cuando lo necesita?

Para responder, considere la siguiente escala:

1= Nunca, 2=Pocas veces, 3=Algunas veces, 4=La mayoría de veces, 5=Siempre

2. Alguien que le ayude cuando tenga que estar en la cama
3. Alguien con quien pueda contar cuando necesita hablar
4. Alguien que le aconseje cuando tenga problemas
5. Alguien que le lleve al médico cuando lo necesita
6. Alguien que le muestre amor y afecto
7. Alguien con quien pasar un buen rato
8. Alguien que le informe y le ayude a entender una situación
9. Alguien en quién confiar o con quién hablar de sí mismo y sus preocupaciones
10. Alguien que le abrace
11. Alguien con quién pueda relajarse
12. Alguien que le prepare la comida si no puede hacerlo
13. Alguien cuyo consejo realmente desee
14. Alguien con quien hacer cosas que le ayuden a olvidar sus problemas
15. Alguien que le ayude en sus tareas domésticas si está enfermo
16. Alguien con quien compartir sus temores o problemas más íntimos
17. Alguien que le aconseje como resolver sus problemas personales
18. Alguien con quien divertirse
19. Alguien que comprenda sus problemas
20. Alguien a quien amar y hacerle sentirse querido

Anexo 4. Cuestionario ad hoc de clima familiar

CUESTIONARIO CPN-FAMILIAR

Durante 2020, las personas permanecieron en aislamiento social en sus hogares entre la segunda semana de marzo y la última semana de agosto. A continuación, encontrarás una serie de expresiones relativas a la forma como se relacionaron las familias durante la cuarentena por COVID 19. Para cada expresión debes escoger la opción que más se ajuste a la forma como se dieron las cosas en tu familia durante la cuarentena. Agradecemos que seas muy sincero/a, recuerda que esta es una encuesta anónima así que te puedes responder con toda libertad:

Responde de acuerdo con la siguientes opciones:

1=Completamente en desacuerdo, 2=En desacuerdo, 3=Neutra o indiferente, 4=De acuerdo, 5=Completamente de acuerdo.

1. Durante la cuarentena, los miembros de mi familia se ayudaron y se apoyan mutuamente CFP
2. Durante la cuarentena, en mi familia peleamos mucho. CFN
3. Durante la cuarentena, en nuestra familia permanecimos muy unidos CFP
4. Durante la cuarentena, algunas veces nos enojamos y tuvimos discusiones fuertes CFN
5. Durante la cuarentena, en nuestra familia tuvimos la oportunidad de contarnos nuestros problemas personales CFP
6. Creo que durante la cuarentena mi familia fue más unida CFP
7. Durante la cuarentena, los miembros de mi familia se criticaron entre sí CFN
8. Durante la cuarentena, los miembros de mi familia se apoyaron unos a otros CFP
9. Durante la cuarentena, algunas veces los miembros de mi familia se golpearon o amenazaron CFN
10. Durante la cuarentena, en mi familia nos la llevamos muy bien CFP
11. Durante la cuarentena, en mi familia hubo discusiones fuertes levantando la voz CFN
12. Creo que la cuarentena agravó los problemas de mi familia CFN