

XIII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXVIII Jornadas de Investigación. XVII Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. III Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. III Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires, 2021.

Efectos de la pandemia en la regulación emocional de los adolescentes y sus familias. Abordajes desde la terapia familiar sistémica.

Constantino, Ignacio Daniel.

Cita:

Constantino, Ignacio Daniel (2021). *Efectos de la pandemia en la regulación emocional de los adolescentes y sus familias. Abordajes desde la terapia familiar sistémica. XIII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXVIII Jornadas de Investigación. XVII Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. III Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. III Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.*

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-012/651>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/even/PXa>

Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: <https://www.aacademica.org>.

EFFECTOS DE LA PANDEMIA EN LA REGULACIÓN EMOCIONAL DE LOS ADOLESCENTES Y SUS FAMILIAS. ABORDAJES DESDE LA TERAPIA FAMILIAR SISTÉMICA

Constantino, Ignacio Daniel

Universidad de Buenos Aires. Facultad de Psicología. Buenos Aires, Argentina.

RESUMEN

En el presente trabajo se describirán algunos de los principales efectos psicosociales de la pandemia sobre los adolescentes y sus familias. Luego, se abordarán específicamente las dificultades en la regulación emocional y la importancia de la función de la familia como sostén emocional frente a los contextos de incertidumbre, malestar y estrés. Finalmente, se presentará el modelo de abordaje de terapia familiar utilizado, -en conjunto con algunas de las técnicas-, en el tratamiento de adolescentes con dificultades en la regulación emocional dentro del marco del programa de extensión “La Familia como Agente de Prevención para la Salud Mental: Programa de Asesoramiento y Orientación a Familias”.

Palabras clave

Regulación emocional - Terapia familiar - Psicología Clínica - Adolescencia

ABSTRACT

EFFECTS OF THE PANDEMIC ON THE EMOTION REGULATION OF ADOLESCENTS AND THEIR FAMILIES. APPROACHES FROM FAMILY SYSTEMIC THERAPY

In this paper, some of the main psychosocial effects of the pandemic on adolescents and their families will be described. Then, the difficulties in emotion regulation and the importance of the role of the family as emotional supporter in the face of contexts of uncertainty, discomfort and stress will be specifically addressed. Finally, the family therapy approach model used, together with some of the techniques, will be presented in the treatment of adolescents with difficulties in emotion regulation within the framework of the extension program “The Family as a Prevention Agent for Mental Health: Family Counseling and Guidance Program”.

Keywords

Emotion regulation - Family therapy - Clinical Psychology - Adolescence

Introducción

Desde que se declarara el estado de pandemia del virus SARS-CoV-2 por parte de la Organización Mundial de la Salud (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2021) el 11 de marzo del 2020, las diferentes sociedades han tenido que adaptarse a sus diversos efectos. En nuestro país, el 20 de marzo de 2020 se decretó el Aislamiento Social Preventivo y Obligatorio (ASPO) (Poder Ejecutivo Nacional [PEN], 2020) estableciendo diferentes medidas preventivas para evitar la propagación de la pandemia. Se destaca, de acuerdo al interés del presente trabajo, las medidas que indicaron el cierre de las escuelas y las limitaciones para la circulación y los encuentros sociales, afectando de esta manera a los adolescentes del todo país. Posteriormente, la estrategia para proteger la salud pública pasó a denominarse Distanciamiento Social, Preventivo y Obligatorio (DISPO) (PEN, 2020b) estableciendo límites a la circulación, reglas de conducta generales para la población y protocolos para las actividades económicas a partir del mes de diciembre de 2020. Dentro de estos marcos regulatorios, el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) se dedicó a realizar un relevamiento acerca de la manera en que la pandemia, y las diferentes medidas de prevención de contacto con las personas y las instituciones, afectó la salud mental de los niños, niñas y adolescentes en la Argentina. La salud mental fue conceptualizada en términos de “... vínculos familiares, escolaridad, emociones y sentimientos, así como percepciones de futuro de las niñas, niños y adolescentes” (UNICEF, 2021, p.9).

Utilizando una muestra de 780 niños, niñas y adolescentes de todo el país, dicho informe estudió el efecto de la interrupción de los vínculos físicos con seres queridos y pares, la pérdida de autonomía y de espacios de socialización debido al confinamiento, la incertidumbre sobre el avance de la enfermedad y los posibles riesgos para las personas más cercanas. Se contemplaron las diferencias de género, edad, lugar de residencia y del contexto social y familiar. El estudio se realizó a través de 3 mediciones entre los meses de septiembre de 2020 y febrero de 2021 (UNICEF, 2021).

En términos generales, el relevamiento realizado encontró que el 75% de los adolescentes manifestó haberse visto afectado por no poder concurrir a espacios recreativos y deportivos. El

47% señaló el uso de las pantallas y las redes sociales como medio privilegiado para socializar con sus pares, aclarando que esto no sustituía el encuentro cara a cara. El pasaje del ASPO al DISPO trajo bienestar a los adolescentes, dado que significó la apertura de otros escenarios de socialización (UNICEF, op. cit). Como se verá a continuación, una de las principales cuestiones a considerar en conjunto con los efectos psicosociales que generó la pandemia en los adolescentes, es el hecho de que las familias y/o los agentes socializadores responsables de los mismos también se vieron afectadas significativamente por las limitaciones y restricciones que se fueron sucediendo como medidas de prevención. Desde una mirada ecológica y psicosocial, la familia es el ambiente primario y fundamental en donde se desarrolla el individuo, cumpliendo funciones centrales en el apoyo y sostén de todos sus miembros (Wainstein y Wittner, 2016). Por lo tanto, la consideración del sistema familiar en el que se desenvuelve el desarrollo psicoafectivo del adolescente resulta de central importancia.

Desarrollo

Efectos psicosociales de la pandemia en la regulación emocional de los adolescentes y sus familias

La regulación emocional fue definida por Gross (1998, p. 275) como aquellos procesos mediante los cuales las personas influyen en qué emociones tienen, cuándo las tienen y de qué manera las experimentan y expresan. Los procesos de regulación emocional pueden ser automáticos o controlados (consciente o inconscientemente), pudiendo tener efectos en uno o más pasos del proceso de generación de las emociones. Una parte central de este proceso son las estrategias que las personas utilizan para regular sus emociones, entre las cuales se encuentran: (1) la selección de las situaciones que puedan aumentar o disminuir una determinada emoción deseable (o indeseable); (2) la modificación de una determinada situación para regular su impacto emocional; (3) la capacidad de dirigir la atención para modificar el foco de la situación y/o evitar una emoción indeseable; (4) las reevaluaciones cognitivas que permiten alterar el significado de la situación y la (5) modulación de la respuesta, es decir, la capacidad de influir directamente en los componentes experienciales, conductuales o fisiológicos de la respuesta emocional (Gross, 2014, pp. 9-10).

La pandemia ha provocado una situación de ambivalencia emocional en los jóvenes, y su prolongación en el tiempo ha disminuido la capacidad de los mismos para poder utilizar estrategias de adaptación y regulación (UNICEF, 2021). La eficacia de las estrategias de regulación emocional de los adolescentes frente a las adversidades se encuentra ligadas al tipo de relaciones que se dan dentro de su ambiente familiar. Se ha estudiado que, si el entorno familiar de un adolescente tiene características invalidantes, es decir, recibe respuestas erráticas, inapropiadas o extremas por parte de sus criadores a sus experiencias

personales (creencias, pensamientos, sentimientos y sensaciones), este ambiente se convierte en un factor de influencia en la aparición de dificultades en la regulación emocional del joven. Por el contrario, aquellas familias que validan públicamente las emociones de los hijos, tienen en cuenta sus preferencias y creencias, y sus sentimientos son vistos como expresiones importantes, tienden a generar un clima óptimo para el desarrollo psicoafectivo de los niños, niñas y adolescentes (Linehan, 2003; Rathus & Miller, 2015). La disponibilidad afectiva de los adultos para compartir los quehaceres domésticos, las tareas escolares y generar espacios de recreación lúdica ha resultado ser un factor de protección para la salud mental de los adolescentes, ya que promueve y facilita la contención y el intercambio de las preocupaciones, miedos y angustias que la pandemia genera en ellos (UNICEF, 2021).

Como contrapartida, la disponibilidad afectiva de los cuidadores de los niños, niñas y adolescentes también se ha visto afectada por la pandemia. Un estudio realizado al comienzo de la pandemia, -en el mes de abril de 2020 en Canadá-, tomó una muestra de 641 madres para evaluar síntomas de ansiedad y depresión, así como también la frecuencia de consultas a los servicios de salud mental (Cameron et al., 2020). Encontraron que el 43.37% de las madres de niños de entre 5 y 8 años habían sido evaluadas con depresión clínicamente significativa, y un 29.59% de ese mismo grupo había presentado síntomas de ansiedad. En nuestro país, el rol de la madre sigue siendo central en el proceso de cuidado de los niños, niñas y adolescentes, viéndose afectado por el hecho de que son las mujeres quienes continúan siendo sobrecargadas con las tareas domésticas (UNICEF, 2021). Retomando los efectos de la pandemia sobre las emociones de los adolescentes, se han relevado altibajos emocionales, observados en términos de desgano, enojo, irritabilidad, angustia y resignación. También han transitado sentimientos de soledad, tristeza, ansiedad, miedo y una mayor sensibilidad. Estas dificultades en el desarrollo psicoafectivo provocaron mayor consulta de los adolescentes en el sistema de salud, registrándose un 18% de consultas a servicios de salud mental por parte de los adolescentes y un 14% adicional que necesitó realizarla, pero no pudo hacerla. Durante el ASPO además se incrementaron conflictos intergeneracionales dentro del hogar y pérdida de la intimidad, repercutiendo en la construcción de autonomía del adolescente y provocando malestar en la familia (UNICEF, 2021). La funcionalidad de las familias no depende de la ausencia de malestar, estrés o conflicto, sino de la capacidad que tenga de adaptar sus pautas a los cambios que se producen en el contexto para mantener el bienestar de sus miembros (Wainstein y Wittner, 2016). Recientemente, en un estudio longitudinal realizado en España dentro del contexto de confinamiento por COVID-19 en el que participaron 32 progenitores de adolescentes, se encontró que la eficacia de las estrategias de adaptación de los adolescentes depende en gran parte de la capacidad de ajuste de sus cuidadores familiares, siendo que una baja capacidad de

reevaluación cognitiva de las situaciones estresantes en conjunto con altos niveles de evitación y supresión emocional se asocian a una mayor aparición de quejas y menor satisfacción vital. Por el contrario, la utilización de estrategias de regulación emocional efectivas en conjunto con un clima familiar positivo, capacidad de resiliencia y ausencia de problemas de salud mental previos predijeron un mayor bienestar y satisfacción vital en los miembros de la familia (Lacomba-Trejo et al., 2021). Por lo tanto, la presencia de personas adultas confiables dentro del hogar que aseguren el bienestar de los niños que allí viven es fundamental como garantía del sostén emocional de los miembros de la familia (UNICEF, 2021).

Abordajes desde la terapia familiar sistémica

La familia puede ser definida como un sistema abierto, en tanto la teoría sistémica permite estudiar sus propiedades de interacción más que sus elementos aislados. El sistema familiar es cualitativamente diferente de la suma de los atributos individuales, dado que son las interacciones de sus miembros las que permiten la emergencia de las características de la familia. Lo interesante de entender a la familia de esta manera es que permite comprender y estudiar su estructura (Wainstein y Wittner, 2016). En la clínica sistémica, el modelo estructural en terapia familiar ha aportado una pieza fundamental en el entendimiento de la matriz psicosocial de la enfermedad mental, en tanto la organización familiar es uno de los determinantes de la etiopatogenia de los trastornos mentales (Wainstein, 2006).

La familia no es una unidad estática, sino que está en permanente cambio dentro del contexto en el que se desarrolla. Este desarrollo se da por etapas, en las cuales se van intercalando períodos de estabilidad o de adaptación de acuerdo a la complejidad que va teniendo que afrontar (Minuchin y Fishman, 1983/2008). La trayectoria del sistema familiar es definida como ciclo vital familiar, es decir, implica las diferentes etapas evolutivas que promueven la reorganización de las reglas de interacción y de la estructura del sistema (Wainstein y Wittner, 2016). La etapa del ciclo vital familiar en que los hijos son adolescentes se caracteriza por las adaptaciones que tiene que hacer todo el sistema respecto al desarrollo evolutivo de los hijos. En la adolescencia, el grupo de pares cobra mucho poder, por lo tanto, la familia debe interactuar con este sistema, que muchas veces se vuelve un competidor en términos de las lealtades y valores del adolescente (Minuchin y Fishman, 1983/2008). En este momento de transición suelen producirse conflictos y tensiones entre el adolescente y sus padres o criadores, siendo que la dificultad principal para el subsistema parental estará dada por buscar un equilibrio entre la necesidad de autonomía e independencia del hijo y la necesidad de mantener un apego emocional mutuo (Micucci, 2012).

El enfoque sistémico entiende a los problemas de los niños, niñas y adolescentes como parte de patrones de interacción que involucran a toda la familia y a miembros de redes sociales más

amplias con los que la familia interactúa. Es decir, la teoría sistémica no asume que los problemas psicológicos de los adolescentes son características inherentes de los mismos (Carr, 2016). Los meta-análisis realizados sobre la eficacia de los modelos de terapia familiar basados en esta concepción sistémica de los problemas de los adolescentes han demostrado mayor efectividad que los tratamientos usuales o alternativos hasta en un 58-59% (Baldwin, Christian, Berkeljon, Shadish, and Bean, 2012; Dopp, Borduin, White II, and Kuppens, 2017; citados en Carr, 2020).

En el marco del programa de extensión “La Familia como Agente de Prevención para la Salud Mental: Programa de Asesoramiento y Orientación a Familias” (Wittner, 2021) se han venido realizando tratamientos a los adolescentes y sus familias en el contexto de la pandemia. Los tratamientos se basan en abordajes familiares de las problemáticas presentadas por los adolescentes, a quienes se los considera como pacientes identificados por el sistema o portadores del síntoma (Wainstein, 2006). El formato familiar de la psicoterapia se basa en la eficacia evidenciada de la inclusión y amplia participación de la familia, en función de la sensibilidad hacia los problemas y las fortalezas de los sistemas familiares en relación con las dificultades de los niños, niñas y adolescentes (Carr, 2016).

Considerando que la formulación y el proceso de co-construcción que el terapeuta hace del motivo de consulta, y la estrategia que diseña para promover el cambio es lo más importante dentro del tratamiento (Micucci, 2012), se describirán algunas técnicas utilizadas en el programa de extensión mencionado que pueden resultar útiles para el trabajo familiar con los adolescentes que tienen dificultades en la regulación emocional. Con este fin se emplean intervenciones del modelo estructural con los padres (o el subsistema que se haya conformado como parental) (Wainstein, 2006) e intervenciones de regulación emocional con los adolescentes (Rathus & Miller, 2014).

Las intervenciones del modelo estructural de terapia familiar que se utilizan son el reencuadre (mediante la escenificación, el enfoque y el aumento de la intensidad) y la reestructuración del sistema familiar (a través de la fijación de fronteras, el desequilibramiento y la complementariedad) (Minuchin y Fishman, 1986/2008; Wainstein, op. cit). El primer grupo de técnicas apunta a que las familias puedan ampliar o modificar sus mapas de realidad, buscando actualizar los patrones de interacción solidificados, otorgando nuevos sentidos al problema y generando una nueva realidad donde se cuestione el síntoma y la posición de su portador dentro del sistema. El segundo grupo de técnicas apunta a modificar las jerarquías y la participación de los miembros de la familia dentro de los diferentes subsistemas.

Dentro del formato de terapia familiar, se incorporan intervenciones de regulación emocional en las sesiones con los adolescentes como la reevaluación cognitiva (Gross, 2014) y técnicas tomadas de la Terapia Dialéctica Comportamental (Linehan, 2003) específicamente adaptadas a las/los jóvenes (Rathus y Miller, 2014), las cuales tienen como objetivo: (1) Entender las emo-

ciones que el adolescente experimenta, pudiendo identificarlas y comprender qué función tienen; (2) Reducir la vulnerabilidad emocional y evitar que las emociones no deseadas se disparen; (3) Disminuir la frecuencia de las emociones no deseadas; (4) Disminuir el sufrimiento emocional y poder detener las emociones displacenteras o negativas una vez que ya comenzaron.

Conclusiones

La pandemia provocada por la expansión del virus SARS-CoV-2 provocó cambios en la organización de todas las sociedades. Las medidas de prevención de la salud pública tomadas por los diferentes gobiernos incluyeron el confinamiento en los hogares de las personas y la restricción de los contactos con sus redes sociales. Estas medidas aumentaron el malestar y las emociones negativas tanto de los adolescentes como de sus familias. Se destaca en el campo de la Psicología Clínica la importancia de conceptualizar los casos desde un enfoque psicosocial y sistémico-relacional, considerando la influencia del contexto en el desarrollo psicoafectivo de los miembros de la familia. Particularmente, se ha comprobado el impacto que tiene el tipo de adaptación que realizan los padres y/o cuidadores de los adolescentes frente a los contextos de incertidumbre y malestar, resultando fundamental para el sostén emocional de los hijos. El abordaje de las dificultades de regulación emocional de los adolescentes desde la terapia familiar ha mostrado evidencias de mayor eficacia en sus resultados por sobre los tratamientos individuales o alternativos.

REFERENCIAS

- Baldwin, S., Christian, S., Berkeljon, A., Shadish, W., & Bean, R. (2012). The effects of family therapies for adolescent delinquency and substance abuse: A meta-analysis. *Journal of Marital and Family Therapy*, 38(1), 281-304. doi:10.1111/j.1752-0606.2011.00248.x
- Boletín Oficial de la República Argentina [Poder Ejecutivo Nacional] (2020). Decreto de Necesidad y Urgencia 297/2020. Aislamiento Social Preventivo Y Obligatorio. 20 de marzo de 2020. Ciudad de Buenos Aires. N° 15887/20 v. 20/03/2020. Recuperado de <https://www.boletinoficial.gob.ar/detalleAviso/primera/227042/20200320>
- Boletín Oficial de la República Argentina [Poder Ejecutivo Nacional] (2020b). Decreto de Necesidad y Urgencia 1033/2020. Distanciamiento Social, Preventivo y Obligatorio y Aislamiento Social Preventivo Y Obligatorio. 21 de diciembre de 2020. Ciudad de Buenos Aires. N° 15887/20 v. 20/03/2020. Recuperado de <https://www.boletinoficial.gob.ar/detalleAviso/primera/238890/20201221>
- Cameron, E.E., Joyce, K.M., Delaquis, C.P., Reynolds, K., Protudjer, J.L.P., & Roos, L.E. (2020). Maternal psychological distress & mental health service use during the COVID-19 pandemic. *Journal of Affective Disorders*, 276, 765-774. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.07.081>
- Carr, A. (2016). *The Handbook of Child and Adolescent Clinical Psychology. A contextual approach*. Third edition. New York: Routledge
- Carr, A. (2020). Evidence for the Efficacy and Effectiveness of Systemic Family Therapy. En K. S. Wampler, R. B. Miller, and R. B. Seedall (Eds.), *The Handbook of Systemic Family Therapy* (pp. 119-146). ISBN en línea: 9781119790181 | DOI: 10.1002 / 9781119790181.
- Dopp, A. R., Borduin, C. M., White, M. H., II, & Kuppens, S. (2017). Family-based treatments for serious juvenile offenders: A multilevel meta-analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 85(4), 335-354. doi:10.1037/ccp0000183
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (Mayo, 2021). *Estudio sobre los efectos en la salud mental de niñas, niños y adolescentes por COVID-19*. Buenos Aires, Argentina: UNICEF.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2, 271-299.
- Gross, J. J. (2014). *Handbook of emotion regulation. Second Edition*. New York: The Guilford Press.
- Lacomba-Trejo, L., Valero-Moreno, S., De la Barrera, U., Pérez-Marín, M., & Montoya-Castilla, 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. <http://dx.doi.org/10.33776/amc.v47i175.5190>
- Linehan, M. (2003). *Manual de Tratamiento de los Trastornos de Personalidad Límite*. Barcelona: Paidós Ibérica
- Micucci, J.A. (2012). El trabajo con adolescentes en terapia familiar. Del síntoma al sistema. En R. Pereira (Comp.), *Adolescentes en el siglo XXI: entre impotencia, resiliencia y poder*. Madrid: Ediciones Morata.
- Minuchin, S. y Fischman, H.C. (1983/2008). *Técnicas de terapia familiar*. Buenos Aires: Paidós.
- Organización Mundial de la Salud (07 de Junio de 2021). *COVID-19: cronología de la actuación de la OMS*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news/item/27-04-2020-who-timeline---covid-19>
- Rathus, J. H., & Miller, A. L. (2014). *DBT skills manual for adolescents*. New York: Guilford Publications.
- Wainstein, M., y Wittner, V. (2016). ¿Qué es una familia? En M. Wainstein, *Escritos de Psicología Social* (págs. 93-100). Buenos Aires: JCE Ediciones.
- Wittner, V. (2021). La Familia como Agente de Prevención para la Salud Mental: Programa de Asesoramiento y Orientación a Familias. Universidad de Buenos Aires. Facultad de Psicología. Cátedra (158): Teoría y Técnica de la Clínica Sistémica. Buenos Aires, Argentina.