

Universidad Nacional de Córdoba  
Facultad de Psicología

Práctica Supervisada de  
Investigación

# ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS Y DINÁMICAS FAMILIARES EN CONTEXTO DE AISLAMIENTO SOCIAL, PREVENTIVO Y OBLIGATORIO EN LA REPÚBLICA ARGENTINA

Autoras:

Bidondo, Sofía María

Di Cristóforo, María Florencia

Pagliari, María del Huerto

Directora:

Irueste, Paula

2020

# Universidad Nacional de Córdoba

## Facultad de Psicología



Práctica supervisada de Investigación

**“Estrategias de afrontamiento del estrés y dinámicas familiares en el contexto de Aislamiento Social, Preventivo y Obligatorio de la República Argentina”**

**Autoras:**

Bidondo, Sofía María - 40.152.681

Di Cristóforo, María Florencia - 39.825.290

Pagliari, María del Huerto - 39.624.183

**Directora:**

Dra. Irueste, Paula

Córdoba, 2020

*“Cuando ya no podemos cambiar una situación, tenemos el desafío de cambiarnos a nosotros mismos”*

*Víctor Frankl*

## **Agradecimientos**

*Tuvimos la suerte y felicidad de compartir este camino con personas que nos guiaron y acompañaron, haciendo de este recorrido un transitar lleno de aventuras y cariño. A todas/os ellas/os ¡GRACIAS!*

**A nuestras familias,**  
*quienes siempre fueron sostén y apoyo, incondicionalmente. Quienes nos acompañaron en los primeros pasos, en las grandes decisiones, en las altas y bajas, y confiaron en nosotros desde el primer día. Desde cerca o lejos, siempre brindando tanto amor.*

**A Paula, nuestra directora,**  
*por transmitirnos tanta inspiración, cariño y calidez. Por guiarnos en este trayecto, en un año tan particular, con genuinidad y paciencia. Por marcar nuestros caminos y enseñarnos tanto. Gracias por dejarnos volar alto y acompañarnos con tanto amor en este andar.*

**A nuestras/os amigas/os de la vida,**  
*con quienes crecimos juntos, por mantener siempre su fe en nosotras y apoyarnos en cada paso de la vida. Con quienes las risas y los abrazos sobran, quienes supieron entender miles de “no, tengo que estudiar”, nos dieron la fuerza para seguir y nos dejaron saber que siempre van a estar ahí, en los sí y en los no.*

**A nuestras amigas de la facultad,**  
*quienes se transformaron en pilares importantísimos y entienden más que nadie el sacrificio y amor puesto en cada paso de la carrera. Por ser quienes nos dieron ese empujón final cuando lo necesitábamos y no nos dejaron nunca bajar los brazos. Con quienes compartimos risas, llantos, angustias y alegrías.*

**Al Servicio de Neuropsicología - Área Infantil,**  
*que nos recibió con los brazos abiertos, donde encontramos un espacio de aprendizaje, escucha, solidaridad, afecto, y sobre todo, mucho amor. Por ser de esos espacios que te hacen sentir que la magia existe y que la creatividad tiene rienda suelta.*

**A la Facultad de Psicología y a la Universidad Nacional de Córdoba,**  
*que nos abrió las puertas a una educación pública y de calidad, cuya excelencia nos enorgullece. Donde aprendimos a ser resilientes, a complejizar la mirada y que nos llenó de experiencias y personas extraordinarias.*

***A los profes que nos marcaron durante la carrera,***  
*quienes nos brindaron sus conocimientos con pasión y generosidad, que nos enseñaron a*  
*confiar en la posibilidad de crear un mundo mejor en lo cotidiano y nos mostraron lo*  
*maravilloso de esta profesión.*

***A quienes respondieron nuestra encuesta,***  
*por su tiempo y colaboración con nuestro trabajo. Por dejarnos entrar en sus hogares, y en*  
*sus corazones, al compartir con nosotras lo que significó para ustedes este momento tan*  
*peculiar e incierto.*

*A ellos/as y a cada persona con la que nos cruzamos a lo largo de estos años.*  
*Somos el resultado de nuestra historia y cada una de las experiencias compartidas con*  
*ustedes. Que en los nuevos caminos que empiezan a abrirse ahora llevemos siempre en el*  
*corazón todo lo que aprendimos de ustedes.*

*Nuestro pasar por la facultad fue desafiante en muchos aspectos,*  
*pero de todas las dificultades hemos aprendido. Este hermoso transitar nos enseñó muchas*  
*cosas, pero sobre todo empatía, constancia, compromiso y humanidad. Esperamos poder*  
*llevar estos aprendizajes a lo que ahora será nuestra profesión.*

## ÍNDICE

RESUMEN.....	7
ABSTRACT.....	8
INTRODUCCIÓN.....	10
FUNDAMENTACIÓN Y ANTECEDENTES.....	13
MARCO TEÓRICO.....	18
5. 1 Estrés.....	18
5. 1. 1 Reseña histórica y aproximación conceptual.....	18
5. 1. 2 Los estresores.....	20
5. 2 Estrés Familiar.....	21
5. 3 Estrategias de afrontamiento del estrés.....	22
5. 4 Familia.....	27
5. 4. 1 Aproximación conceptual.....	27
5. 4. 2 Estructura Familiar.....	31
5. 4. 3 Dinámica familiar.....	34
5. 5 COVID-19 y Aislamiento Social, Preventivo y Obligatorio.....	36
5. 5. 1 COVID-19 y Salud Mental.....	40
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	43
OBJETIVOS.....	45
METODOLOGÍA.....	47
8. 1 Diseño y tipo de estudio.....	47
8. 2 Definición conceptual y operacional de las variables.....	47
8. 3 Población y muestra.....	49
8. 4 Instrumentos.....	50
8. 5 Procedimiento.....	50
8. 6 Análisis de datos.....	51
CONSIDERACIONES ÉTICAS.....	54
RESULTADOS.....	57
10. 1 Análisis cuantitativo.....	57
10. 2 Análisis cualitativo.....	74
DISCUSIONES.....	107
LIMITACIONES.....	123
CONCLUSIONES.....	125
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	129

ANEXOS..... 135

# RESUMEN



## RESUMEN

**Introducción:** El mundo se encuentra atravesando una pandemia por el virus COVID-19. Frente a ello en Argentina se estableció el Aislamiento Social, Preventivo y Obligatorio (A.S.P.O.). Esto genera diversas consecuencias en todos los ámbitos de la vida y en todos los grupos sociales. Por esta razón, la presente investigación se centró en el estudio de las Estrategias de Afrontamiento del Estrés y las Dinámicas Familiares en contexto de A.S.P.O. en la República Argentina. **Objetivos:** Conocer las estrategias de afrontamiento del estrés que emplean las familias convivientes y las dinámicas de las mismas en el contexto de Aislamiento Social, Preventivo y Obligatorio de la República Argentina. **Metodología:** Se llevó a cabo un diseño de estudio no experimental, transversal de alcance descriptivo con un enfoque mixto (Hernández Sampieri et ál., 2014). La muestra estuvo constituida por 483 participantes mayores de 18 años, que convivieron con sus familias durante el Aislamiento Social, Preventivo y Obligatorio en la República Argentina. La recolección de datos se realizó por medio de un cuestionario construido de manera “ad hoc” que consta con una parte de recolección de datos sociodemográficos, una cuantitativa y una cualitativa. Para el análisis de los datos cuantitativos se utilizó el software SPSS 23 para obtener los resultados de la escala Likert. **Resultados:** el análisis cuantitativo indica que del total de familias encuestadas un 67,08% (N: 324) expresó haber utilizado “*casi siempre*” Estrategias de Afrontamiento del Estrés durante el Aislamiento Social, Preventivo y Obligatorio; dentro de esto un 49,69% (N: 240) de las familias encuestadas utilizó “*casi siempre*” estrategias de *Aproximación Cognitiva*, un 41,41% (N: 200) de las familias utilizó “*casi siempre*” estrategias de *Aproximación Conductual*, un 44,93% (N: 217) del total utilizó “*a veces*” estrategias de *Evitación Cognitiva* y un 51,55% (N: 249) utilizó “*casi siempre*” estrategias de *Evitación Conductual*. El análisis cualitativo da cuenta de cómo las dinámicas familiares se han visto modificadas en torno a sus dimensiones de comunicación, afecto, autoridad y roles. A la vez, los resultados obtenidos permiten pensar en el funcionamiento interrelacionado y dinámico entre el empleo de estrategias de afrontamiento del estrés y los cambios que se producen en las dinámicas en función del impacto del acontecimiento estresor, en este caso, el contexto de A.S.P.O y de Pandemia por COVID-19.

**Palabras Claves:** *Estrategias de Afrontamiento del Estrés - Dinámicas Familiares - A.S.P.O.*

## **ABSTRACT**

**Introduction:** Due to the Coronavirus pandemic produced by COVID-19, Argentina went into lockdown (Preventing and Mandatory Social Isolation, A.S.P.O in Spanish) to prevent the spread of coronavirus. This brought multiple consequences in every aspect of life and in every social group. Because of this, the present investigation studied the Stress Coping Strategies and Family Dynamics during lockdown (A.S.P.O) context in Argentina. **Objectives:** To know the stress coping strategies used by cohabiting families and their dynamics in the lockdown context. **Methodology:** A non-experimental, cross-sectional study design with a descriptive scope was carried out with a quantitative and qualitative data analysis (Hernández Sampieri et al., 2014). To collect data, we used an anonymous Ad hoc questionnaire to collect sociodemographic, quantitative and qualitative information. As for quantitative, the analysis was made with the SPSS 23 software to obtain the results of the Likert scale. **Results:** the quantitative analysis indicates that of the total of surveyed families, 67.08% (N: 324) expressed having used “almost always” Stress Coping Strategies during lockdown; within this, 49.69% (N: 240) of the surveyed families used “almost always” Cognitive Approach Strategies, and 41, 41% (N: 200) used “almost always” Behavioral Approach Strategies. Also, 44.93% (N: 217) of the total families surveyed used Cognitive Avoidance Strategies “sometimes” and 51.55% (N: 249) used “almost always” Behavioral Avoidance Strategies. The qualitative analysis shows how family dynamics have been modified around their dimensions of communication, affection, authority and roles. At the same time, the results obtained allow to think about the interrelated and dynamic connection between the use of Stress Coping Strategies and the changes in the family dynamics due to the impact of the stressful event, in this case, produced by the lockdown and the COVID-19 Pandemic.

**Key words:** *Stress coping strategies - family dynamics - lockdown.*



## INTRODUCCIÓN

Actualmente, el mundo se encuentra atravesando una pandemia provocada por el COVID-19, y, como tal, genera diversas consecuencias en todos los ámbitos de la vida y en todos los grupos sociales. Los profesionales de la Salud Mental no son ajenos a este contexto y es necesario tenerlo en cuenta.

En Argentina, con la finalidad de proteger la salud pública frente a la propagación del virus COVID-19, se estableció el Decreto Nacional de Necesidad y Urgencia (DNU) 297/2020 que dispone el *Aislamiento Social, Preventivo y Obligatorio* (A.S.P.O.). Esto implicó que todas las personas que habiten en el país o se encuentren en él en forma temporaria deben permanecer en sus domicilios, sólo pudiendo movilizarse para aprovisionarse de artículos de limpieza, medicamentos y alimentos (Ministerio de Salud de la República Argentina, 2020).

En este particular momento, el miedo suele incrementar los niveles de estrés y ansiedad en los individuos y hace más intensos los síntomas preexistentes. Es posible que se experimenten emociones intensas y/o reacciones comportamentales (Ramírez Ortiz et ál., 2020). Estas situaciones estresantes pueden alterar el equilibrio dinámico de la familia. Es por eso que es tan importante que la unidad familiar posea estrategias de afrontamiento funcionales (Martínez Montilla et ál., 2020).

Se entiende a las familias como un conjunto organizado e interdependiente de personas en constante interacción, que se regula por unas reglas y por funciones dinámicas que existen entre sí y con el exterior”, (Minuchin, 1986, Andolfi, 1993; Musitu et ál., 1994, Rodrigo & Palacios, 1998, citados en Espinal et ál., 2006). Además, se utilizará el plural “*las familias*” para resaltar que no se habla de un único tipo de familia, sino, que se incluye la diversidad existente y no sólo a la de tipo nuclear.

Las familias implementan diversas estrategias de afrontamiento para hacer frente a las situaciones de estrés que se perciben en el aislamiento social, preventivo y obligatorio. Éstas son entendidas como el conjunto de esfuerzos conductuales y cognitivos que pone en juego la persona para hacer frente al estrés, y responder a las demandas internas y/o externas que generan el estrés (Sandín, 1986, citado en Sandín & Chorot, 2003).

La dinámica familiar es el conjunto de normas, reglas, límites, jerarquías y roles que regulan la convivencia, permitiendo el funcionamiento de la vida familiar, posee cuatro características fundamentales: afecto, comunicación, autoridad y roles (Gallego Henao, 2012). En este sentido, las familias pueden verse afectadas ya que su cotidianeidad ha cambiado.

Teniendo en cuenta los factores mencionados, en la presente investigación se analizarán las estrategias de afrontamiento del estrés y las dinámicas familiares en contexto de aislamiento social, preventivo y obligatorio en la República Argentina.



# FUNDAMENTACIÓN Y ANTECEDENTES

## FUNDAMENTACIÓN Y ANTECEDENTES

A partir de la revisión bibliográfica de los antecedentes se pueden encontrar múltiples estudios que abordan la temática elegida de manera variada, remarcando la importancia y diversidad de las estrategias de afrontamiento del estrés empleadas tanto individual como grupalmente.

París y Omar (2009) realizaron una investigación en Argentina sobre “*Estrategias de afrontamiento del estrés como potenciadoras del bienestar*”. Ésta se orientó a la identificación de las estrategias utilizadas para afrontar estresores laborales que profesionales de la salud perciben como amenazantes para su bienestar. Además, se analizaron las posibles asociaciones entre afrontamiento, variables sociodemográficas y bienestar subjetivo. Los resultados muestran que hay diferencias en las estrategias empleadas por médicos y enfermeros, siendo más salutógenas las empleadas por los enfermeros y por los médicos de sexo masculino. En la relación entre afrontamiento y bienestar encontraron que los profesionales que utilizan estrategias de resolución de problemas y de distanciamiento manifiestan mayor bienestar subjetivo que quienes emplean estrategias más desadaptativas.

Morales y Trianes (2010) realizaron una investigación en España sobre “*Estrategias de afrontamiento e inadaptación en niños y adolescentes*”. El objetivo era estudiar la relación entre las estrategias de afrontamiento, el ajuste psicológico y la manifestación de comportamientos desadaptados. Centrados en un enfoque situacional, evaluaron las estrategias de afrontamiento del estrés utilizadas por escolares de educación primaria en torno a cuatro estresores: escolares, familiares, relaciones de iguales y salud. Los resultados muestran que las estrategias de afrontamiento se emplean de manera diferente según el problema o la situación que se presenta. La utilización de estrategias de afrontamiento de aproximación a los problemas está asociada a un mayor grado de ajuste y adaptación. Un mayor empleo de estrategias evitativas de afrontamiento muestra un menor ajuste y comportamientos desadaptativos.

Una contribución importante la realizaron Amarís Macías et ál. (2013), en Colombia, en su investigación acerca de las “*Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico*”, proponiendo un análisis teórico sobre estos conceptos. Concluyen indicando la relevancia del estudio de dichas estrategias en un nivel tanto individual como familiar, ya que son de una gran importancia para el bienestar personal y uno de los principales aspectos que se deben abordar en una intervención psicosocial que fomente el desarrollo de recursos psicológicos a la hora de afrontar situaciones de estrés.

Otro de los aportes, se encuentran en la investigación de Hernández Altamirano y Gutiérrez (2012) acerca de los *“Estilos de Afrontamiento ante Eventos Estresantes en la Infancia”*. A través de un estudio descriptivo buscaban identificar los estilos de afrontamiento utilizados por niños de 10 a 13 años de edad ante eventos estresantes. Para esto, utilizaron un "Cuestionario de Estrés y Afrontamiento", en donde se describen reactivos con situaciones de tensión en el área familiar, escolar y social. Para cada una de estas situaciones se les pedía determinar: el grado de estrés, la descripción de una acción, y pensamientos y/o emociones que utilizan para eliminar o abordar dicha situación, también la percepción de efectividad de la acción descrita. Las categorías de respuesta se organizaban en tres estilos de afrontamiento: de control directo, de control indirecto y de abandono de control. Los resultados demuestran que el Abandono de Control es el estilo de afrontamiento que se utiliza con mayor frecuencia por los niños que constituían la muestra de dicho estudio. También señalan que los contextos sociales, escolares y familiares son factores determinantes del estrés.

Martínez Montilla et ál. (2017) realizaron una revisión teórica en España sobre *“Estrategias de afrontamiento familiar y repercusiones en la salud familiar”*, con el objetivo de conocer las maneras en que las familias se enfrentan a situaciones y procesos estresantes y la repercusión que esto tiene sobre la salud familiar. Los resultados obtenidos indicaron que algunos de los principales acontecimientos familiares estresantes son: enfermedades crónicas, Trastornos del Espectro Autista (TEA), enfermedades mentales y adicciones, accidentes y discapacidad, reajuste familiar, problemas laborales y financieros. Las principales estrategias de afrontamiento familiar son tanto positivas como negativas.

Se llegó así a la conclusión de que las situaciones estresantes alteran el equilibrio dinámico de la familia, es por eso que es tan importante que la unidad familiar posea buenas estrategias de afrontamiento. A la vez, los autores señalan lo fundamental de que los profesionales de la salud conozcan los principales estresores, como así también, las estrategias familiares de afrontamiento positivas para poder prevenir situaciones adversas (Martínez Montilla et ál., 2017).

Ahora bien, en cuanto al contexto de cuarentena que se encuentra atravesando la población mundial por la pandemia del COVID-19, hay algunos autores que han trabajado sobre la salud mental en esta situación. Sin embargo, en la búsqueda bibliográfica se observa que la mayoría de los estudios realizados hacen foco en la enfermedad desde una perspectiva orgánica o en el ámbito económico y se deja de tener presente a la salud mental. Se considera que ésta es muy importante en el contexto actual ya que las personas y las familias se enfrentan a una situación global inédita que genera incertidumbre.

En este sentido, Jeff Huarcaya (2020) escribió un artículo en torno a *“Consideraciones sobre la salud mental en la pandemia de COVID-19”*, en Perú, en el que plantea que como consecuencia de la gran cantidad de casos confirmados de COVID-19 y de muertes por el virus, tanto el personal de salud, como la población en general han experimentado problemas psicológicos. Algunos de ellos son: ansiedad, depresión y estrés. Además, agrega que las investigaciones científicas sólo se centran en los aspectos genéticos y epidemiológicos del virus y en las medidas de salud pública, mientras que los problemas de salud mental no son tenidos en cuenta.

Ramírez Ortiz et ál. (2020) investigan, en Colombia, sobre las *“Consecuencias de la pandemia Covid-19 en la Salud Mental asociadas al Aislamiento Social”*, con el objetivo de mostrar las consecuencias en la salud mental de la población como resultado de las medidas de aislamiento social. Los autores concluyen proponiendo que son múltiples los efectos psicosociales que puede experimentar la población que se encuentra en una epidemia, y que la situación de COVID-19 impactará de una forma significativa en la salud mental, sobre todo en lo que respecta a los trabajadores de la salud. Es por eso que señalan como de importancia fundamental el desarrollo de estrategias dirigidas a la preparación, educación y fortalecimiento de la salud mental.

En relación a lo anterior, Ozamiz Etxebarria et ál. (2020) desarrollaron una investigación en la que analiza los *“Niveles de estrés, ansiedad y depresión en la primera fase del brote del COVID-19 en una muestra recogida en el norte de España”*. Los resultados demostraron que los niveles de sintomatología han sido bajos en general al principio de la alarma, pero que la población más joven y con enfermedades crónicas ha tenido sintomatología más alta que el resto de población. También, se ha detectado un mayor nivel de sintomatología a partir del confinamiento. Por último, plantean que se prevé que la sintomatología aumentará según vaya transcurriendo el aislamiento obligatorio. Si bien se aclara que esta investigación es un punto de partida ante una situación inédita, los resultados pueden ir variando debido a que esta problemática puede ser muy cambiante.

Wang et ál. (2020) realizan una investigación *“Immediate Psychological Responses and Associated Factors during the Initial Stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19)”*, en Singapur, con el objetivo de investigar las respuestas psicológicas inmediatas, los niveles de ansiedad, depresión y estrés de las personas durante la etapa inicial del COVID-19.

Los resultados obtenidos por los autores fueron los siguientes: *“durante la fase inicial del brote de COVID-19 en China, más de la mitad de los encuestados calificaron su impacto*

*psicológico como moderado a severo, y aproximadamente un tercio informó ansiedad de moderada a severa [...]. La información específica de salud actualizada y precisa y ciertas medidas de precaución se asociaron con un menor impacto psicológico del brote y menores niveles de estrés, ansiedad y depresión” (Wang et ál., 2020, pp. 23).*

En Argentina, como en la mayor parte del mundo, para evitar la propagación del virus se dispuso como medida de afrontamiento el Aislamiento Social, Preventivo y Obligatorio. Esto implica que todas las personas deben permanecer en sus hogares y salir sólo si es por alguna necesidad básica o si se realiza alguna actividad autorizada (Ministerio de Salud de la República Argentina, 2020). La situación de pandemia ha traído y seguirá trayendo dificultades y desafíos para conservar la salud mental, pero, además, suma un factor extra que es el pasar a convivir, en la mayoría de los casos, el día entero con la familia, permanecer más horas de lo acostumbrado juntos/as y establecer nuevas rutinas y dinámicas, lo cual implica también un nuevo desafío y una necesidad de adaptación.

La gran mayoría de trabajos de investigación que abordan las estrategias de afrontamiento del estrés se orientan a estudiarlas en niños/as, adolescentes, familias en las que algún miembro tiene una discapacidad, en el área laboral, entre otros. Pero no se encuentra suficiente información acerca de las estrategias que utilizan las familias como conjunto para responder a un acontecimiento que puede resultar estresor.

De la misma manera, se puede advertir que no existen investigaciones nacionales que se centren en el ámbito de la salud mental en este contexto. Por lo tanto, se considera de gran importancia poder explorar cómo impacta este suceso en las familias, qué estrategias utilizan para hacer frente a las circunstancias estresantes que aparecen en cada una, y si las mismas inciden sobre las dinámicas familiares, en el contexto de la República Argentina.



# MARCO TEÓRICO

## MARCO TEÓRICO

### 5. 1 Estrés

#### 5. 1. 1 Reseña histórica y aproximación conceptual

González Benítez et ál. (2012) plantean que el concepto de estrés se remonta al siglo XIV, donde se relaciona con términos de dureza, tensión, adversidad, aflicción. Luego, fue utilizado por la física y, tal y como explican López y Alfonso (2009), se definía como un cuerpo inactivo o pasivo que es deformado por el ambiente. Posteriormente fue tomado prestado por la biología, para la cual implica un estado manifestado por un síndrome general que consiste en todos los cambios no específicos introducidos dentro de un sistema biológico (Selye, 1996, citados en López & Alfonso, 2009).

Cannon y Selye (1939, 1950, 1956, citados en López & Alfonso, 2009) definían al estrés como una reacción del organismo acosado por agentes nocivos y demandas del entorno. Es decir, que se concebía al estrés como reacciones biológicas que podía adoptar diversas formas y dependería de la intensidad y duración de los eventos de estímulo con los que la persona entra en contacto.

Tales reacciones, de acuerdo con diferentes autores (Kelley, 1985; Levine, 1985; Moberg, 1985, citados en López & Alfonso, 2009), se producirían una vez que una persona enfrenta situaciones caracterizadas por la *impredecibilidad*, esto es la imposibilidad de determinar las consecuencias del estímulo al responder; por la *ambigüedad* de los estímulos; o por la *incertidumbre* que genera que las consecuencias del estímulo sean independientes del comportamiento de la persona (Ribes, 1990, citado en López & Alfonso, 2009).

Friedman y DiMatteo (1989, citados en López & Alfonso, 2009), enfatizan en la noción de estrés como estados biológicos relativamente permanentes, aunque susceptibles de volverse crónicos e irreversibles, esto es, como estados en los que sería posible identificar los efectos producidos por los eventos y condiciones de estímulo en la forma de, por ejemplo, un incremento en la frecuencia y tasa cardíacas.

Lazarus y Folkman (1986, citados en López & Alfonso, 2009) resaltan el papel de los moduladores psicosociales. Esta perspectiva analiza la relación del individuo y su entorno. Lazarus (2003), define el estrés psicológico como “una relación particular entre el entorno y el individuo, que es evaluado por éste como amenazante o desbordante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar”. Es decir, se enfatiza en la relación individuo-medio y en las características particulares de la misma.

Desde un enfoque biopsicosocial se define al estrés como conformado por tres componentes: el biológico, el psíquico y el social. Múltiples autores sostienen que la falta de recursos del sujeto para responder a las diversas demandas sociales y psicológicas, puede llevar al desarrollo de enfermedades (Cockerham, 2001; Mechanic, 1976; Siegrist, Siegrist & Weber, 1986; Turner, Wheaton & Lloyd, 1995 citados en Sierra et ál., 2003).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define al estrés como un término intercambiable para describir variados estímulos aversivos de excesiva intensidad, la respuesta fisiológica, conductual y subjetiva a los mismos, el contexto que media el encuentro entre el individuo y el estímulo estresor, o todo lo anterior como un sistema. Sin embargo, es importante rescatar que la OMS advierte la sobrecarga del término y recomienda utilizarlo con cautela (OMS, citado en Quevedo Fonseca et ál., 2011).

Vales (2011) propone que el estrés usualmente es asociado a un estado patológico. Sin embargo, éste refiere a una reacción del ser humano a situaciones amenazantes o de gran demanda, pudiendo estar al servicio de la supervivencia del sujeto. El autor propone que los estilos de vida de la actualidad, como también ciertos sucesos significativamente negativos pueden llevar a que el sujeto de respuestas que impliquen una inadecuada adaptación. Si estas reacciones se mantienen o prolongan en el tiempo el organismo se sobrecarga y pueden producirse problemas de salud, esto es conocido como *distrés*. Por el contrario, cuando las respuestas son eficaces y están controladas por el sujeto permitiendo una adaptación adecuada, se produce lo que se conoce como *euestrés*.

En el modelo transaccional de Lazarus y Folkman (1986, citados en Orlandini, 2012), el estrés es pensado como un producto, en tanto es el resultado de la interacción entre distintos factores que tienen un papel causal. Es decir, se propone que existen factores individuales que determinan la percepción y valoración que realizan los sujetos de las demandas que presentan diversas situaciones, esto lleva a que cada persona tenga diferentes estilos de afrontamiento. Los autores de esta postura proponen que tanto las apreciaciones cognitivas, los esfuerzos de afrontamiento, como las respuestas emocionales, están interrelacionadas de manera recíproca, y que cada una de ellas afecta a las otras. De esta manera, se influye en un corto plazo en la respuesta emocional, y a largo plazo en la salud del sujeto (Sandín, 1999 citado en Orlandini, 2012).

Las definiciones más actuales plantean que *“el estrés es una respuesta adaptativa de nuestro organismo destinada a movilizar recursos energéticos, a corto o a largo plazo, para dar una respuesta a una demanda del medio”* (Redolar, 2015, pp. 35). Ante un agente estresante, dependiendo del tipo y de la duración, la frecuencia y la naturaleza del estímulo,

se producirán respuestas para adecuar el medio interno del individuo a las demandas del medio externo. Es decir, genera cambios en el organismo para facilitar el afrontamiento de una situación de amenaza (Redolar, 2015).

Redolar (2015) también plantea que la respuesta de estrés es el intento del organismo de restablecer el equilibrio alostático y de adaptarse a una determinada situación biológica, psicológica o social, que consiste en un conjunto de cambios en el ámbito fisiológico y psicológico, en que interactúan el sistema nervioso, el endocrino y el inmunitario. Esta respuesta puede ponerse en marcha ante una lesión física, una amenaza de tipo psicológico o social, y también ante su expectativa, es decir sobre la percepción de cada individuo. Esto último es muy importante ya que la percepción del agente que produce el estrés puede tener gran influencia en el impacto de una experiencia aversiva sobre la conducta y la fisiología de un organismo.

Ahora bien, Redolar (2015) agrega que el estrés puede repercutir sobre el rendimiento de la persona y su salud cuando hay un exceso del mismo, lo que aumenta el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, diabetes, osteoporosis, descenso del deseo sexual y alteraciones reproductivas, supresión del sistema inmunitario, alteraciones amnésicas y de los patrones de sueño, entre otras.

Tal como proponen González Benítez et ál. (2012) la mayoría de las investigaciones sobre estrés se orientan en tres direcciones: la respuesta biológica, los eventos vitales y el enfoque transaccional. De esta manera, el foco de los estudios ha estado puesto sobre un nivel individual, cuando es un fenómeno que puede ser estudiado desde un nivel familiar sistémico.

### **5. 1. 2 Los estresores**

Se conoce como estresores a los estímulos que producen la respuesta biológica y psicológica del estrés, tanto de manera adaptada como aquellas que pueden llevar al desarrollo de enfermedades (Orlandini, 2012).

Los factores de estrés pueden clasificarse según múltiples criterios, algunos de ellos son (Orlandini, 2012):

- Momento en que actúan: remotos, recientes, actuales, futuros;
- Periodo en que actúan: muy breves, breves, prolongados, crónicos;
- La repetición del tema traumático: único o reiterado;

- La cantidad en que se presentan: únicos o múltiples;
- La intensidad del impacto: microestresores y estrés cotidiano, estresores moderados, intensos, de gran intensidad;
- La naturaleza del agente: físicos, químicos, fisiológicos, intelectuales, psicosociales;
- La magnitud social: microsociales, macrosociales;
- El tema traumático: sexual, marital, familiar, ocupacional, etc.;
- La realidad del estímulo: real, representado, imaginario;
- La localización de la demanda: exógena o ambiental, endógena, intrapsíquica;
- Sus relaciones intrapsíquicas.
- Los efectos sobre la salud: positivo o eustrés, negativo o distrés;
- La fórmula diátesis/estrés: factor formativo o causal de la enfermedad, factor mixto, factor precipitante o desencadenante de la enfermedad.

Si bien el desarrollo de cada una de las categorías propuestas por Orlandini (2012) excede a los objetivos de este trabajo, es importante recordar que, aunque ciertas situaciones pueden considerarse como determinantes de las características de los agentes estresores y su impacto, la mayoría de las veces esto dependerá de la sensibilidad y percepción de cada individuo/grupo.

## 5. 2 Estrés Familiar

Un primer acercamiento teórico a esta temática es desarrollado por Hill (1986), desde la teoría del desarrollo familiar, la cual define al estrés familiar como un estado que surge por la existencia de un desequilibrio entre la percepción de las demandas y la capacidad de enfrentarlas de manera adecuada. De tal manera, para Hill (1986) el impacto del agente estresor y la crisis posterior o adaptación son producto de la interacción de un conjunto de factores (citado en González Benítez et ál., 2012).

A partir de esta conceptualización, Hill (1986) propone el *modelo ABC-X* poniendo el foco en la sucesión de respuestas a una crisis familiar. En este modelo el factor «A» es el evento estresor que interactúa con «B» (recursos) y «C» (familia) produciendo «X» (crisis). Es decir, el estrés o crisis familiares no son intrínsecos del evento en sí mismo, sino que es una respuesta de la familia al agente estresor. Es importante recalcar que para el autor crisis

y estrés no son lo mismo, la crisis familiar implica alteración y desequilibrio dentro del sistema, y a diferencia de esto, el estrés es tolerado de mejor manera por algunas familias e incluso puede no tener una connotación negativa (citado en González Benítez et ál., 2012).

González Benítez et ál. (2012) indican que una de las principales limitaciones de este modelo es que no explica la manera en que el sistema familiar se ajusta para adaptarse a las demandas que aparecen a lo largo del tiempo. Es por eso que estos autores retoman los desarrollos de McCubbin (1980) y Patterson (1983) quienes amplían el modelo de Hill y añaden nuevas variables generando el *Modelo Doble ABCX de Ajuste y Adaptación*, en donde el factor «**aA**» (evento estresor y/o acumulación de demandas) interactúa con «**bB**» (recursos existentes antes de la crisis y nuevos recursos) y con «**cC**» (percepción o significado que la familia atribuye al agente estresor y su capacidad para enfrentarlo) produciendo un resultado de adaptación o «**xX**» (niveles de estrés). En otras palabras, McCubbin y Patterson proponen que el sistema familiar interactúa con el agente estresor (**A**), al cual afrontará a partir de sus recursos (**B**) y la evaluación que la familia hace sobre ellos (**C**), todo este proceso podría traer aparejadas consecuencias (**X**) negativas para el sistema familiar (citados en González Benítez et ál., 2012).

Otros autores también señalan al estrés como un cambio que no necesariamente tiene connotaciones negativas y que todas las familias enfrentan situaciones de estrés permanentemente a lo largo de su ciclo vital (Boss, 1987, citado en González Benítez et ál., 2012).

Un aspecto fundamental dentro del estrés familiar es la valoración que el sistema realiza sobre el acontecimiento, ya que esto determinará la manera en la que se lo afronta. En un primer momento cada miembro realiza una percepción personal del evento que se irá conectando con la de los demás a través del intercambio e interacción hasta finalmente lograr consenso sobre la importancia y consecuencias que el acontecimiento estresante tiene para el sistema familiar. El impacto del agente estresor varía según la atribución de significado que cada familia tenga, y a la vez esto influirá sobre el modo de afrontamiento que implemente el sistema familiar modulando la intensidad de impacto y/o daño (González Benítez et ál., 2012).

### 5. 3 Estrategias de afrontamiento del estrés

Como se mencionó anteriormente, el estrés tiene un gran impacto sobre la salud de las personas, Orlandini (2012) plantea que sus reacciones pueden ser diferentes. Este autor propone que ante situaciones de estrés la mente de las personas responde con una serie de emociones, defensas, estrategias de afrontamiento, actitudes, conductas y síntomas. Estas

respuestas permiten y producen la percepción del estresor y llevan a la interpretación de dicho agente como favorable o desfavorable. Así, el autor señala que a través de todo este proceso cada individuo determinará si posee o no la capacidad para enfrentar la demanda que se presenta de una manera adecuada.

Entonces ¿qué factores pueden pensarse como determinantes de un acontecimiento estresante? Lazarus y Folkman (1986, citados en Vázquez Valverde et ál., 2018) proponen que ante la aparición de un suceso determinado el individuo realiza toda una serie de valoraciones sobre el mismo:

- En un primer momento, una *valoración primaria*: se analiza si el hecho es positivo o negativo, y se consideran las consecuencias presentes y/o futuras del mismo.
- Luego, una *valoración secundaria*: se analizan las capacidades del individuo para afrontar los hechos. En este momento es en donde más probabilidad hay de que se generen reacciones de estrés.

De tal manera, se puede pensar que los modelos actuales sobre el estrés conciben la respuesta al estrés como resultado del intercambio entre las demandas del medio (interno y/o externo) y los recursos de afrontamiento disponibles de cada individuo, y no como algo universal y determinado (Vázquez Valverde et ál., 2018).

Es así que, cada persona implementará una manera diferente de enfrentar y responder a las diversas situaciones o acontecimientos que generan estrés. Esto puede pensarse relacionado al concepto de *estrategias de afrontamiento*, entendiendo a estas como todo el conjunto de esfuerzos conductuales y cognitivos que pone en juego la persona para hacer frente al estrés, es decir, para responder a las demandas internas y/o externas que lo generan, como también al malestar psicológico que lo acompaña (Sandín, 1986, citado en Sandín & Chorot, 2003).

La manera en la que el individuo responde frente al estrés actúa como un mediador de gran importancia entre las situaciones estresantes y la salud (Sandín & Chorot, 2003). En la conceptualización anterior de afrontamiento se remarca que cada persona desarrolla respuestas distintas ante el estrés y estas pueden o no ser adaptativas. Ésta forma de pensar las estrategias de afrontamiento es coherente con la idea de que todas las respuestas de las personas a su entorno surgen como resultado de una interacción entre lo externo y las disposiciones personales (Sandín & Chorot, 2003).

Vázquez Valverde et ál. (2018) señalan que las investigaciones en torno a las estrategias de afrontamiento han estado guiadas por una serie de estereotipos acerca de cómo se cree que las personas se comportan o deberían comportarse ante un acontecimiento aversivo o estresante esperando reacciones negativas. Sin embargo, los autores mencionan que recientemente han comenzado a desarrollarse investigaciones que demuestran que las reacciones de las personas son mucho más variadas que lo que estos estereotipos proponen.

Tal como proponen Vázquez Valverde et ál. (2018) existe una inmensidad de estrategias posibles de afrontamiento que puede implementar un individuo, el uso de una u otra está determinado por la naturaleza del agente estresor y las circunstancias en las que se presenta.

Folkman y Lazarus (1985) presentan la Escala de Modos de Afrontamiento (WOC), un instrumento que evalúa una serie de pensamientos y acciones que se realizan para manejar los acontecimientos estresantes proponiendo ocho tipos de estrategias diferentes (citados en Vázquez Valverde et ál., 2018):

1. Confrontación: aquellos intentos de solucionar la situación mediante acciones directas, agresivas o arriesgadas.
2. Planificación: pensar y desarrollar maneras de solucionar el problema.
3. Distanciamiento: búsqueda de apartarse del problema, no pensar en él o evitar que lo afecte.
4. Autocontrol: esfuerzos para controlar los sentimientos y respuestas emocionales.
5. Aceptación de responsabilidad: reconocimiento del papel que uno haya tenido en el origen o mantenimiento del problema.
6. Escape-evitación: empleo de un pensamiento irreal improductivo (por ejemplo, «Ojalá hubiese desaparecido esta situación») o de estrategias como comer, beber, usar drogas o tomar medicamentos.
7. Reevaluación positiva: percibir los posibles aspectos positivos que tenga o haya tenido la situación estresante.

Otra de las múltiples clasificaciones existentes en torno a la temática es la realizada por Holahan et ál. (1996, citado por Ison & Aguirre, 2002) quienes proponen que las estrategias de afrontamiento pueden ser divididas en cuatro categorías:

### *1. Aproximación cognitiva:*

a) Análisis lógico: se refiere a pensar formas diferentes de manejar el problema (Holahan et ál., 1996, citado por Ison & Aguirre, 2002). Se trata de intentos cognitivos de entender y estar preparado mentalmente para hacer frente a un estresor y sus consecuencias (Mikulic, 2006).

b) Reevaluación positiva: Mikulic (2006) plantea que son intentos cognitivos de constituir y reestructurar un problema en un sentido positivo, al tiempo que se acepta la realidad de una situación. Es pensar que se está mucho mejor que otros con problemas similares (Holahan et ál., 1996, citado por Ison & Aguirre, 2002).

### *2. Aproximación conductual:*

a) Búsqueda de guía y apoyo: son intentos conductuales de búsqueda de información, apoyo y orientación (Mikulic, 2006). Implica, por ejemplo, hablar con un amigo sobre el problema (Holahan et ál., 1996, citado por Ison & Aguirre, 2002).

b) Resolver el problema por medio de acciones concretas: implica aquellos intentos conductuales de realizar acciones que se dirigen de manera directa al problema (Mikulic, 2006). Es decir, pensar un plan de acción y llevarlo a cabo (Holahan et ál., 1996, citado por Ison & Aguirre, 2002).

### *3. Evitación cognitiva:*

a) Evitación: se refiere a no pensar en el problema, por lo tanto, focalizarse en otras cosas (Holahan et ál., 1996, citado por Ison & Aguirre, 2002). Además, son intentos cognitivos de evitar pensar de forma realista en el problema (Mikulic, 2006).

b) Aceptación: es el intento cognitivo de aceptar el problema (Mikulic, 2006). Implica resignarse a que ciertas cosas no van a volver a ser las mismas (Holahan et ál., 1996, citado por Ison & Aguirre, 2002).

### *4. Evitación conductual:*

a) Búsqueda de refuerzos alternativos: incluye aquellos intentos conductuales de participar de actividades sustitutivas que den lugar a nuevas fuentes de satisfacción (Mikulic, 2006).

b) Descarga emocional: son aquellos intentos conductuales que buscan reducir la tensión a través de la expresión de los sentimientos negativos (Mikulic, 2006), como por ejemplo, llorar o gritar (Holahan et ál., Moos y Schaefer, 1996, citado por Ison & Aguirre, 2002).

Ahora bien, si se habla de estrés familiar, y tomando lo antes expuesto sobre esta temática, el *afrontamiento del sistema familiar* es pensado como la habilidad de dicha familia para poner en juego múltiples recursos internos y/o externos que actúan sobre la situación o acontecimiento estresor, buscando soluciones que neutralicen o minimicen el impacto de este evento significativo en la vida familiar. El afrontamiento puede resultar adaptativo o desadaptativo (González Benítez et ál., 2012).

→ *Afrontamiento Adaptativo*

Refiere a aquellas acciones que realiza la familia para hacer frente al acontecimiento que la atraviesa. Implica una serie de cambios, ajustes de roles, redefiniciones, etc., para actuar sobre la situación. El afrontamiento resulta adaptativo cuando se da como respuesta grupal que se caracteriza por el consenso de ideas, acuerdos y/o decisiones entre todos los miembros del sistema familiar y se recibe apoyo familiar. De tal manera, dentro del afrontamiento adaptativo se encuentran los recursos adaptativos y el apoyo social (González Benítez et ál., 2012).

Entre los recursos adaptativos González Benítez et ál. (2012) proponen que se pueden implementar distintas estrategias internas de afrontamiento, entre ellas:

- Estrategias de ajuste: aquellos cambios en la vida familiar para sobrellevar y aceptar las demandas/circunstancias de los acontecimientos que implica una reacomodación de la vida familiar.
- Reorganización: son las acciones de reordenamiento que se dirigen a restablecer y recuperar el orden de la vida familiar, permitiendo reacomodar las estructuras, roles y reglas.
- Redefinición: supone la reinterpretación y revaloración del significado que los eventos tienen, brindándoles un sentido más positivo, aceptable y manejable para el sistema familiar.

González Benítez et ál. (2012) definen el apoyo social como las conductas del sistema familiar que están dirigidas a conseguir recursos de fuentes propias y/o ajenas. Este recurso puede provenir tanto de la propia familia, cuando es la que brinda ayuda y apoyo a sus miembros, o del exterior cuando recibe esto de otras personas, grupos o instituciones. El apoyo social permite incrementar la confianza de los integrantes del sistema en el papel en el que se desenvuelven los demás, para poder enfrentar el acontecimiento significativo de la vida familiar.

Además, juega un papel fundamental en dos momentos distintos en relación al estrés familiar. En un primer momento interviene sobre la valoración que el sistema familiar hace sobre el evento, atenuando o reduciendo su importancia. Y, en un segundo momento, interviene sobre el afrontamiento al proponer una solución, tranquilizando al sistema o brindando diversas respuestas permitiendo minimizar el impacto del estresor (González Benítez et ál., 2012).

→ *Afrontamiento No Adaptativo*

Implica la incapacidad del sistema familiar para ajustarse de manera adecuada ante el impacto de los acontecimientos significativos de la vida familiar y la inmovilidad ante la demanda de cambio que requieren las nuevas situaciones. La vulnerabilidad está determinada por múltiples factores, entre los cuales se encuentra la significación que se atribuye al evento estresor, las consecuencias que éste provoca y los recursos que se dispongan para enfrentar dichas consecuencias. Así, la vulnerabilidad familiar se desarrolla cuando las respuestas que se implementan ante los acontecimientos son insuficientes o inadecuadas, llevando a que las tensiones que se generan no puedan ser neutralizadas, poniendo en riesgo la salud y bienestar del sistema familiar (González Benítez et ál., 2012).

Teniendo en cuenta todo lo presentado se puede sostener que las estrategias de afrontamiento implican siempre un proceso dinámico, estas varían según las diversas situaciones, problemas, tipos de familia, etc. La efectividad del afrontamiento depende de los recursos con los que cuente el sistema familiar, del contexto y del acontecimiento frente al cual deban ponerse en juego (González Benítez et ál., 2012).

## **5. 4 Familia**

### **5. 4. 1 Aproximación conceptual**

Desde la Teoría General de los Sistemas la *familia* se define como un sistema, es decir: “*es un conjunto organizado e interdependiente de personas en constante interacción, que se regula por reglas y por funciones dinámicas que existen entre sí y con el exterior*”, (Minuchin, 1986, Andolfi, 1993; Musitu et ál., 1994, Rodrigo & Palacios, 1998, citados en Espinal et ál., 2006, pp. 3).

Espinal et ál. (2006), siguiendo con esta definición, desarrollaron las características de la familia:

- **Conjunto:** la familia es una totalidad, una Gestalt que aporta una realidad más allá de la suma de las individualidades de los miembros que la componen. Esta totalidad se

construye mediante un sistema de valores y creencias compartidos, por las experiencias vividas a lo largo de la vida, y por los rituales y costumbres que se transmiten generacionalmente. Esta cultura familiar da una identidad al grupo, fortalece el sentido de pertenencia de sus miembros y contribuye a la construcción de la propia identidad (Espinal et ál., 2006).

- **Estructurado:** la familia posee una estructura, es decir, una organización de la vida cotidiana que incluye unas reglas de interacción, una jerarquización de las relaciones entre sus componentes y también incluye reglas que regulan las relaciones entre los familiares y las relaciones con el exterior y que indican quién pertenece y quién queda excluido del grupo familiar (Espinal et ál., 2006).
- **Personas:** si bien se toma a la familia como una totalidad, desde esta perspectiva no debe olvidarse de las personas, entendiendo a cada miembro como sujeto activo con capacidad de modificar el sistema y de cambiar las metas y los procedimientos internos (Espinal et ál., 2006).
- **Propositivo:** se puede hablar de sistema evolutivo o propositivo como otra característica del sistema familiar, es decir, orientado a la consecución de determinadas metas. Estas son en principio asignadas socialmente, y luego interiorizadas; y son la protección y educación de los hijos y su integración en la comunidad como miembros activos. Si bien esta doble meta es el denominador común de todas las culturas y momentos históricos, su concreción ha ido cambiando, y aún hoy es diferente en cada comunidad y en cada etapa de desarrollo de la familia (Espinal et ál., 2006).
- **Autoorganizado:** es decir, la familia plantea sus metas y los medios para lograrlas. Son agente de su propio desarrollo. Además, la autoorganización se une a la capacidad de retroalimentación, es decir, de recabar información sobre el proceso de desarrollo familiar, sobre los niveles de logro de las metas y sobre la eficacia de las reglas y de las estrategias activadas a tal efecto. La retroalimentación posibilita una autoorganización más eficaz (Espinal et ál., 2006).
- **Interacción:** Los miembros de la familia permanecen en contacto entre sí a partir de una serie continua de intercambios que suponen una mutua influencia y una causalidad bidireccional o circular, que tiende a mantenerse estable (Espinal et ál., 2006).
- **Abierto:** la familia es un sistema abierto ya que presenta límites permeables a la influencia de otros sistemas, como pueden ser la escuela o el barrio (Espinal et ál., 2006).

Minuchin (1974) plantea que la familia enfrenta una serie de tareas de desarrollo que difieren de acuerdo a los parámetros de las diferencias culturales, pero poseen raíces universales. En este sentido Carter y McGoldrick (1989, citados por Villarreal Zegarra & Paz Jesus, 2015) refieren al ciclo vital de la familia, señalando las etapas que atraviesan las mismas. Algunas de ellas son normativas y otras alternativas. Dentro de las etapas normativas están:

- a) Joven adulto no emancipado:** es el momento en el que aparece una desvinculación emocional con la familia de origen y se centra en las relaciones con los pares y la afirmación de la propia identidad (Carter & McGoldrick 1989, citados por Villarreal Zegarra & Paz Jesus, 2015).
- b) Pareja recién casada:** la tarea fundamental de esta etapa es acomodarse a un nuevo compromiso e implica la formación del sistema de pareja. Además, se retroalimentan de las relaciones con la familia de origen, los amigos y la sociedad (Carter & McGoldrick 1989, citados por Villarreal Zegarra & Paz Jesus, 2015).
- c) Familia con hijos pequeños:** se trata de la creación y definición de los roles parentales, por lo tanto, se debe reajustar el sistema de pareja para incluir a los hijos. También hay una retroalimentación de las familias de origen y un nuevo rol de los padres de la pareja, que se convierten en abuelos (Carter & McGoldrick 1989, citados por Villarreal Zegarra & Paz Jesus, 2015).
- d) Familia con hijos adolescentes:** se generan cambios en la relación padres-hijos, en donde comienza a haber un aumento de la flexibilidad de los familiares y permitiendo al adolescente mayor independencia. Los padres, en paralelo, enfrentan un periodo medio de la vida donde reafirman su relación de pareja y su parentalidad (Carter & McGoldrick 1989, citados por Villarreal Zegarra & Paz Jesus, 2015).
- e) Emancipación de los hijos y periodos posteriores:** este periodo implica la aceptación de varias entradas y salidas del sistema familiar, renegociación de la relación de pareja, negociación de las relaciones con los nietos y con la familia política, y afrontar posibles enfermedades o muerte de alguno de los padres o abuelos (Carter & McGoldrick 1989, citados por Villarreal Zegarra & Paz Jesus, 2015).
- f) Familias en las últimas etapas de vida:** se genera un cambio de roles generacionales, lo que implica aceptar nuevos roles sociales como un apoyo a las generaciones medias, o apoyo pero sin sobrecarga a las generaciones mayores, también, se da el

afrontamiento de la muerte ajena y una preparación para la propia (Carter & McGoldrick 1989, citados por Villarreal Zegarra & Paz Jesus, 2015).

En cuanto al ciclo paranormativo, son las etapas adicionales que surgen, por ejemplo, tras la separación y el divorcio y la posterior reconstrucción familiar (Ochoa, 1995, citado por Villarreal Zegarra & Paz Jesús, 2015).

Baeza (2005) afirma que durante mucho tiempo se tomó en cuenta un único modelo de familia como válido. Se consideraba sólo a la familia nuclear de padre, madre e hijos/as, que se correspondía mejor con una sociedad centralizada, con más certidumbres, menos diversa y globalizada. En este sentido, Arriagada (2007) plantea que las familias se han diversificado, es decir, existe gran variedad de arreglos familiares. Por lo tanto, debe pensarse a las familias desde una mirada compleja y abierta a la diversidad.

El modelo de familia nuclear se redujo y coexiste con la familia extendida de tres generaciones, las familias nucleares monoparentales, los hogares unipersonales, las familias nucleares sin hijos, los hogares sin núcleo conyugal y las familias compuestas. También existen familias recompuestas (parejas que se unen y traen sus hijos de uniones anteriores y de otros padres) y familias a distancia, producto de las migraciones de alguno de sus integrantes (Arriagada, 2007).

Dentro de la diversidad también aparece una modificación en la concepción tradicional de familia, en donde se tomaba al hombre como proveedor. Esto es en los casos en que están presentes ambos padres junto con sus hijos, la madre se desempeña como ama de casa a tiempo completo y el padre como único proveedor económico. El aumento en los niveles educativos y la creciente incorporación de la mujer al mercado laboral, lleva a transitar del modelo de “familias con hombre proveedor” al de “familias de doble ingreso” (Arriagada, 2007).

En concordancia con lo anterior, Pichardo Galán (2007) explica que, en el mundo occidental, el feminismo y la teoría de género han cuestionado la base biológica del parentesco, la desigualdad de género y las concepciones sobre la división sexual del trabajo que consideran el instinto de maternidad como una realidad biológica y, por lo tanto, naturalizan la idea de que son las mujeres las que deben encargarse de la crianza de los/as hijos/as y de las tareas domésticas y de cuidado.

Si bien el tener hijos/as sigue siendo un elemento importante al concebir una familia, se desvincula del matrimonio y la procreación ve así mermado su papel como objetivo último de la vida familiar. Y con estas ideas, también se reduce el número de hijos/as, se pospone

su nacimiento e, incluso, empieza a ser pensable y respetable la idea de no tener hijos/as entre las parejas heterosexuales. El tener o no tener hijos/as se convierte en una elección y el deseo de tenerlos/as se sobrepone a los impedimentos de carácter biológico que pudieran existir a través de la adopción y del desarrollo de las técnicas de reproducción asistida (Pichardo Galán, 2007).

#### 5. 4. 2 Estructura Familiar

Se considera a la estructura familiar como una red de relaciones y jerarquías funcionales que están determinadas por los roles que cumplen los miembros de una familia en particular. Esta forma de conceptualizar la estructura familiar lleva a que dentro de cada sistema se puedan distinguir distintos subsistemas u holones conformados por niveles de funcionamiento que siguen una jerarquía intrínseca al orden en que se suceden temporal y relacionamente (Minuchin & Fishman, 2004, citados en Villavicencio et ál., 2017). Minuchin y Fishman (2004) establecen que toda familia necesita de una estructura viable que le permita desempeñar las tareas esenciales.

Koestler (1979) fue el primero en implementar el término *holón*, para referir a las unidades de nivel intermedio dentro de cualquier jerarquía. Este término es particularmente útil para la teoría sistémica familiar ya que la unidad de intervención será siempre un holón (citado en Minuchin & Fishman, 2004).

De esta manera, cada holón despliega energía en favor de su propia autonomía y autoconservación, pero a la vez es vehículo de energía integradora en su condición de parte del todo. Así, parte y todo se contienen de manera recíproca en un proceso continuo de comunicación e interacción (Minuchin & Fishman, 2004). Existen diversos tipos de holones:

- **Holón individual:** contiene los determinantes personales e históricos del individuo, pero también abarca los aportes del contexto social. Estos aspectos se influyen mutuamente. Las interacciones con los demás aportan y refuerzan los aspectos de la personalidad individual que son acordes a dicho contexto social, y a la vez, el individuo influye sobre las personas con las que interactúa porque sus respuestas refuerzan las de ellas. De esta manera, se pone en juego un proceso circular y continuo de refuerzo recíproco, permitiendo que tanto el contexto como el individuo sean capaces de cambio y flexibilidad. Es importante recordar que, aunque el sistema familiar es una unidad, y el individuo un holón de dicha unidad, éste contiene aspectos que no se incluyen en su condición de holón de la familia (Minuchin & Fishman 2004).

- **Holón conyugal:** incluye a dos personas que se unen con el propósito de formar una familia y que individualmente traen un conjunto de valores y expectativas tanto explícitas como implícitas. Para que la vida en familia sea posible es necesario que estos valores se concilien, lo cual implica que, para esto, será necesario que cada cónyuge resigne parte de sus ideas para ganar pertenencia, aunque eso implique cierta pérdida de individualidad. En este proceso se forma un sistema nuevo. La tarea fundamental del holón conyugal es la fijación de límites que los protejan y procuren un ámbito para la satisfacción de sus necesidades psicológicas sin que intervengan otras unidades del sistema familiar. El holón conyugal es fundamental para el crecimiento de los/as hijos/as ya que es el modelo de relaciones íntimas. Dentro de éste los/as niños/as aprenden modos de expresar afecto, de afrontar los conflictos, etc. y todo lo que contemplan se convertirá en sus valores y expectativas frente al mundo exterior (Minuchin & Fishman, 2004).
  
- **Holón parental:** entendido como el contexto relacional en donde se producen las interacciones entre padres e hijos. En este holón también se pone en juego la crianza y socialización, en tanto dentro de él se enmarcan un conjunto de normas y reglas que definen el funcionamiento de la familia. Este holón se irá modificando a medida que los hijos crecen y sus necesidades y posibilidades de independencia cambian, de tal manera que los padres deben brindarles mayor libertad y a la vez exigirles más responsabilidades. En este holón existe un desequilibrio por naturaleza en función de la jerarquía presente en la relación entre padres e hijos/as (Minuchin & Fishman, 2004).
  
- **Holón fraterno:** incluye a los/as hermanos/as, éstos son para un/una niño/a el primer grupo de iguales en el cual participará. En este holón los/as hermanos/as aprenden unos/as de otros/as, elaboran sus propias pautas de interacción para negociar, cooperar y competir, y éstas tomarán significación cuando ingresen en un grupo de iguales por fuera del sistema familiar. Irán tomando distintas posiciones promoviendo en este proceso tanto su sentimiento de pertenencia como su individualidad al poder elegir y optar por una alternativa en el sistema. (Minuchin & Fishman, 2004).

Como se menciona, los distintos miembros del sistema familiar se relacionan e interactúan entre sí de acuerdo a reglas que constituyen la estructura familiar. A la vez, dentro de dicha estructura se pueden identificar diversas formas de interacción (Minuchin, 1986, citado por Montalvo Reyna et ál., 2013):

1. *Límites*: estos se constituyen por reglas que establecen quienes participan y de qué manera lo hacen en el sistema familiar (Minuchin, 1986, citado por Montalvo Reyna et ál., 2013).
2. *Límites al interior del sistema*: se construyen entre los holones familiares y pueden ser de tres tipos (Minuchin, 1986, citado por Montalvo Reyna et ál., 2013):
  - a) Claros: establecen las reglas de interacción con precisión.
  - b) Difusos: las reglas no están claras y dan lugar a intromisiones.
  - c) Rígidos: las interacciones entre los miembros son desligadas y hay poca tendencia a la entrada o salida de miembros del sistema.
3. *Límites al exterior del sistema*: indican reglas de interacción entre el sistema familiar y otros sistemas (Minuchin, 1986, citado por Montalvo Reyna et ál., 2013).
4. *Jerarquía*: refiere a la distribución del poder destacando al miembro que mantiene el control del sistema familiar y sus miembros (Minuchin, 1986, citado por Montalvo Reyna et ál., 2013).
5. *Centralidad*: implica el territorio emocional de la familia y hace referencia al integrante del sistema sobre el cual giran la mayoría de las interacciones familiares (Minuchin, 1986, citado por Montalvo Reyna et ál., 2013).
6. *Periferia*: refiere al miembro que menos implicado se encuentra en las interacciones familiares (Minuchin, 1986, citado por Montalvo Reyna et ál., 2013).
7. *Alianzas*: indica la unión de dos o más miembros para obtener algún beneficio sin dañar a otro (Minuchin, 1986, citado por Montalvo Reyna et ál., 2013).
8. *Coaliciones*: implica la unión de dos o más miembros del sistema para dañar a otro, éstas pueden ser abiertas o encubiertas (Minuchin, 1986, citado por Montalvo Reyna et ál., 2013).
9. *Hijo/a parental*: señala a aquel miembro del sistema familiar que asume tanto el papel como las funciones de madre o padre de manera permanente. Esto lleva a que no pueda vivir de manera acorde a la posición y rol que le corresponde como hijo/a y miembro del holón fraterno (Minuchin, 1986, citado por Montalvo Reyna et ál., 2013).

### 5. 4. 3 Dinámica familiar

La dinámica familiar hace referencia a los encuentros entre las subjetividades, que están mediados por una serie de normas, reglas, límites, jerarquías y roles que regulan la convivencia y permite que el funcionamiento de la vida familiar se desarrolle de manera armónica. Para ello, es fundamental que cada integrante de la familia conozca e interiorice su rol dentro del núcleo familiar, lo que facilita su adaptación a la dinámica interna de su grupo (Gallego Henao, 2012).

Las familias en su dinámica interna están atravesadas por una historia que comparten los miembros del grupo. Sin embargo, todos/as desde su individualidad asumen diversas posturas frente a lo que los permea como grupo. De la misma manera, la forma de asumir dificultades, retos, éxitos y fracasos es distinta. La dinámica familiar posee cuatro características que le son propias: la *comunicación*, el *afecto*, la *autoridad* y los *roles* (Gallego Henao, 2012).

La *comunicación* es el intercambio de pensamientos, emociones y sentires entre las personas del grupo familiar, y pueden darse a través de la acción, el lenguaje verbal o el no verbal (Gallego Henao, 2012). Un aporte de gran importancia dentro de esta dimensión es el realizado por Watzlawick et ál. (1991), quienes proponen lo que se conoce como *los axiomas de la comunicación*, éstos poseen una importancia pragmática y dependen de la referencia interpersonal.

El primer axioma es *la imposibilidad de no comunicar*. Toda conducta es comunicación. Si se acepta que toda conducta en una situación de interacción tiene un valor de mensaje, entonces por mucho que uno lo intente, no puede dejar de comunicar. Por lo tanto, actividad o inactividad, palabras o silencio, tienen siempre valor de mensaje: influyen sobre los demás, quienes, a su vez, no pueden dejar de responder a tales comunicaciones y, por ende, también comunican (Watzlawick et ál., 1991).

El segundo axioma son los *niveles de contenido y relaciones de la comunicación*. Toda comunicación implica un compromiso y, por lo tanto, define la relación. Es decir, una comunicación no sólo transmite información, sino que, al mismo tiempo, impone conductas. Por otro lado, el aspecto referencial de un mensaje transmite información y, entonces, en la comunicación humana es sinónimo de contenido del mensaje (Watzlawick et ál., 1991).

El tercer axioma que proponen estos autores es *la puntuación de la secuencia de hechos*. Se refiere a la interacción o intercambio de mensajes entre los comunicantes.

Quienes participan en la interacción siempre introducen la “puntuación de la secuencia de hechos” para crear y mantener una organización de la relación (Watzlawick et ál., 1991).

El cuarto axioma es *la comunicación digital y analógica*. La primera hace alusión a la comunicación no verbal, la segunda son los códigos que le corresponden una significación, es decir, lo verbal (Watzlawick et ál., 1991).

Y, por último, el quinto axioma de la comunicación es *la interacción simétrica y complementaria*. Se las describe como relaciones basadas en la igualdad o en la diferencia. En el primer caso, los participantes tienden a igualar especialmente su conducta recíproca, y así su interacción puede considerarse *simétrica*. En el segundo caso, la conducta de uno de los participantes complementa la del otro. En una relación complementaria hay dos posiciones distintas. Un participante ocupa la posición superior o primaria, mientras el otro ocupa la posición inferior o secundaria. Una relación complementaria puede estar establecida por el contexto social o cultural (como en los casos de madre e hijo/a o maestro/a y alumno/a) pero ninguno de los participantes impone al otro una relación complementaria, sino que cada uno de ellos se comporta de una manera que presupone la conducta del otro (Watzlawick et ál., 1991).

En relación a lo anterior, Antolínez Cáceres (1991) propone que la comunicación puede ser funcional o disfuncional. La comunicación es *funcional* cuando los mensajes son claros y son tomados por el receptor con la idea e intención que tiene el transmisor, y en el caso de no ser lograda la intención, el receptor confronta. También se incluye la comunicación afectiva, congruente (coincidencia del mensaje verbal con las actitudes y gestos) y oportuna (decir lo que se siente cuando se siente).

Cuando la familia utiliza medios de comunicación funcional se satisfacen las necesidades emocionales de sus miembros, se logra la responsabilidad de la sociabilización de los niños (si los hay), se mantiene la relación conyugal y se participa activamente en la sociedad. En este caso, la comunicación se utiliza en pos de crear y mantener relaciones benéficas para cada uno de sus miembros (Antolínez Cáceres, 1991).

En el caso opuesto, se va a hablar de comunicación disfuncional, en la que no hay claridad en los mensajes, hay incongruencia entre lo que se dice y lo que se hace, no hay retroalimentación por parte de los miembros e incluso puede haber distancia entre ellos. De todas formas, los patrones de comunicación en las familias no son totalmente sanos e insanos; a medida que se va haciendo más disfuncional la comunicación, en ocasiones,

puede ser pensada como la manifestación de un problema o dificultades de interacción previas (Antolínez Cáceres, 1991).

Otra de las características de la dinámica familiar es el *afecto*. Bowlby (1990, citado por Gallego Henao, 2012) afirma que el intercambio afectivo, es una de las interacciones más importantes en la vida del ser humano, debido a que el sentirse amado, respetado y reconocido potencia la satisfacción personal y el desarrollo humano al interior del grupo familiar.

Por otro lado, la *autoridad* refiere a que en todo sistema los vínculos están mediados por relaciones de poder, éstos, a la vez, son jerárquicos en función de algunos aspectos como el género, rol, generación, etc. Las relaciones humanas están atravesadas por intercambios de poder y obediencia en tanto hay un reconocimiento del poder. Se puede inferir que el ejercicio de autoridad está vinculado con las funciones de protección y cuidado asumidas por el padre y la madre hacia los/as hijos/as. En relación a esta dimensión, dentro de las familias encontramos diversos roles y/o vínculos atravesados por el amor, desamor, desacuerdos, acuerdos, etc., que configuran un entramado de roles asimétricos e interactivos que son asumidos y vivenciados de modos distintos por cada miembro del núcleo familiar (Gallego Henao, 2012).

El concepto de *rol* refiere a los lugares que cada uno de los miembros del sistema familiar ocupa, los cuales se encuentran atravesados por aspectos como el género, el salario o aporte económico, el cuidado de los/as hijos/as, las tareas domésticas, etc. Cabe destacar que históricamente los roles han estado estereotipados por la cultura, caracterizando y distinguiendo los comportamientos tanto para hombres como para mujeres (Gallego Henao, 2012).

## **5. 5 COVID-19 y Aislamiento Social, Preventivo y Obligatorio**

Durante Diciembre de 2019 se comienzan a identificar en China una serie de casos humanos de neumonía viral que se originan por un nuevo virus al que se da a conocer como Coronavirus novel 2019 (2019-nCoV) y luego como Enfermedad por Coronavirus (COVID-19) causada por el virus SARS-CoV-2 (Rodríguez Morales, 2020). A partir de este momento se emite una alerta epidemiológica sobre estos casos sospechosos de una neumonía aguda y con evolución desconocida (Otero et ál., 2020).

La OMS (2020) define a los coronavirus como una extensa familia de virus, algunos de los cuales pueden ser causa de diversas enfermedades humanas, que van desde el resfriado común hasta el SARS (síndrome respiratorio agudo severo). El nuevo coronavirus

es una cepa particular que no había sido identificada previamente en humanos. Existía muy poca información sobre la transmisión, gravedad e impacto clínico.

La manifestación clínica de COVID-19 es muy variable, puede ir desde una enfermedad leve y asintomática hasta una severa falla respiratoria, disfunción multiorgánica, choque séptico y muerte (Otero et ál., 2020). Los principales síntomas asociados al COVID-19 son fiebre, tos seca, disnea, fatiga y dificultad respiratoria (Rodríguez Morales et ál., 2020), entre otros que se encuentran en estudio hasta el momento actual como diarrea, dolor abdominal y otros síntomas digestivos (Otero et ál., 2020).

COVID-19 es una enfermedad que tiene la capacidad de infectar a personas de todas las edades. Sin embargo, los adultos mayores y aquellas personas con afecciones médicas preexistentes (asma, diabetes, enfermedades cardíacas, entre otras) son más vulnerables a enfermarse gravemente de este virus (Palacios Cruz et ál., 2020).

Así, durante los primeros meses del 2020 el mundo evidenció la gran propagación de COVID-19, siendo declarada por la OMS como una *emergencia de salud pública* de preocupación internacional. Esto implicó una serie de indicaciones para las autoridades de todas las naciones a la hora de implementar medidas de prevención y control, pruebas diagnósticas, manejo de pacientes, comunicación adecuada de la información, etc., con el objetivo de que estuviesen preparadas frente a la llegada de casos importados desde cualquier lugar donde el virus estuviese presente (Rodríguez Morales et ál., 2020).

El 11 de Marzo de 2020 la OMS declaró a la enfermedad por COVID-19 como situación de *pandemia*, esto significa que la epidemia se ha extendido por varios países, continentes o todo el mundo, y que afecta a un gran número de personas (OMS, 2020).

La Organización Panamericana de la Salud (OPS) (2020) plantea que las prácticas de prevención y control de infecciones deben implementarse para garantizar la seguridad de los trabajadores de salud y pacientes en establecimientos de salud, como también para evitar la propagación del virus. En este sentido, las recomendaciones habituales que realiza la OPS para no propagar la infección son: buena higiene de manos y respiratoria, evitar el contacto estrecho con cualquier persona que presente signos de afección respiratoria, evitar circular por ciudades y/o áreas afectadas (Palacios Cruz et ál., 2020).

Por otro lado, se recomienda que aquellas personas que hayan tenido contacto con casos de pacientes categorizados como sospechosos y/o confirmados de COVID-19 deben ser monitoreados por un periodo de 14 días desde el último contacto sin protección y limitar

su circulación por fuera de la residencia para evitar aún más contagios (Palacios Cruz et ál., 2020).

Otra de las medidas de prevención implementadas frente a esta pandemia es la utilización del barbijo o cubrebocas. Si bien es conocido que este tipo de mascarillas no son una protección efectiva contra el virus, sí son de gran utilidad a la hora de reducir el riesgo de contagios mediante estornudos o partículas de saliva (Palacios Cruz et ál., 2020).

Finalmente, la enfermedad por COVID-19 arriba en América Latina y el Caribe durante Febrero del 2020. En la actualidad todos los países de Sudamérica se encuentran afectados por el virus (Palacios Cruz et ál., 2020). El 3 de Marzo del 2020 la República Argentina confirma el primer caso importado de COVID-19 (BBC News Mundo, 2020).

El 16 de Marzo de 2020 en consideración de la velocidad del aumento de la tasa de contagios, el Poder Ejecutivo Nacional (2020), dispone por medio del artículo 1º del Decreto N° 274/20, el cierre de fronteras por todas las vías (puertos, aeropuertos, pasos internacionales, centros de frontera y cualquier otro punto de acceso) con el objetivo de reducir las posibilidades de contagio.

De la misma manera, el 19 de Marzo de 2020, con 128 casos confirmados de COVID-19, en Argentina se establece el Decreto Nacional de Necesidad y Urgencia (DNU) 297/2020 que dispone el *Aislamiento Social, Preventivo y Obligatorio*. El Ministerio de Salud de la Nación (2020) explica que esto es una medida excepcional que el Gobierno nacional adopta en un contexto crítico y que tiene la finalidad de proteger la salud pública frente a la propagación del COVID-19. Por lo tanto, todas las personas que habiten en el país o se encuentren en él en forma temporaria deberán permanecer en sus domicilios habituales, sólo pudiendo realizar desplazamientos mínimos e indispensables para aprovisionarse de artículos de limpieza, medicamentos y alimentos.

Sin embargo, también las autoridades provinciales y locales podrán solicitar excepciones al aislamiento al personal afectado a determinadas actividades y servicios, o a las personas que habiten en áreas geográficas específicas y delimitadas a partir del cumplimiento de una serie de requisitos y siguiendo la aplicación de los protocolos sanitarios correspondientes (Poder Ejecutivo Nacional, 2020).

De tal manera, el Aislamiento Social, Preventivo y Obligatorio se estructura en cinco fases. Cabe destacar que cada una de las Provincias de la Nación atraviesa fases distintas

de acuerdo a su situación epidemiológica particular y la capacidad de responder frente al virus (Ministerio de Salud de la Nación Argentina, 2020).

→ *Fase 1: Aislamiento estricto*

- **Autorizados:** sólo servicios esenciales.
- **Prohibiciones:** todo el resto.
- **Movilidad de la población:** hasta el 10%.
- **Tiempo de duplicación de los casos:** menos de 5 días.
- **Geográfico:** homogéneo.

→ *Fase 2: Aislamiento administrativo*

- **Autorizados:** nuevas autorizaciones.
- **Prohibiciones:** prohibiciones nacionales.
- **Movilidad de la población:** hasta el 25%.
- **Tiempo de duplicación de los casos:** de 5 a 15 días.
- **Geográfico:** excepciones nacionales.

→ *Fase 3: segmentación geográfica*

- **Autorizados:** excepciones provinciales.
- **Prohibiciones:** prohibiciones nacionales.
- **Movilidad de la población:** hasta el 50%.
- **Tiempo de duplicación de los casos:** 15 a 25 días.
- **Geográfico:** segmentación por criterio epidemiológico

→ *Fase 4: reapertura progresiva*

- **Autorizados:** excepciones provinciales.
- **Prohibiciones:** prohibiciones nacionales.
- **Movilidad de la población:** hasta el 75%.
- **Tiempo de duplicación de los casos:** más de 25 días.
- **Geográfico:** restricciones locales.

→ *Fase 5: nueva normalidad*

- **Autorizados:** con hábitos de higiene y cuidado sostenido.
- **Prohibiciones:** -
- **Movilidad de la población:** hasta el 75%.
- **Tiempo de duplicación de los casos:** -
- **Geográfico:** homogéneo.

### **5. 5. 1 COVID-19 y Salud Mental**

Jeff Huarcaya (2020) señala que el brote inicial de COVID-19 en China comenzó generando preocupación a la población general. Hoy en día, el creciente número de casos lleva al desarrollo del temor de infectarse, este se incrementa por los mitos y desinformación que circula en redes sociales y/o medios de comunicación, que a menudo difunden noticias falsas o una mala comprensión de los cuidados relacionados a la salud.

En el contexto de una pandemia el miedo suele incrementar los niveles de estrés y ansiedad en los individuos sanos y hace más intensos los síntomas de los trastornos preexistentes. Las personas que son diagnosticadas con COVID-19 o son casos sospechosos de esta enfermedad pueden experimentar emociones intensas y/o reacciones comportamentales. Incluso estas condiciones pueden llegar a evolucionar en desórdenes como depresión, ataques de pánico, trastorno por estrés postraumático (TEPT), entre otros (Ramírez Ortiz et ál., 2020).

Algunos autores indican que el Aislamiento Social y Obligatorio aumenta la posibilidad de problemas psicológicos y mentales, Jeff Huarcaya (2020) propone que la ausencia de la comunicación interpersonal hace que sea más probable que los trastornos ansiosos o depresivos ocurran, también la cuarentena reduce la oportunidad de la puesta en juego de intervenciones psicosociales oportunas o de un asesoramiento psicoterapéutico de rutina. Para esta autora algunos de los problemas de salud mental que tenderán a incrementar durante la pandemia son: ansiedad por la salud, reacción al estrés, depresión.

Ramírez Ortiz et ál. (2020) remarcan que es necesario brindar una atención especial a las poblaciones vulnerables: las personas enfermas y sus familias, personas con condiciones médicas preexistentes físicas y/o mentales, y trabajadores de la salud (sobre todo aquellos que trabajan directamente con pacientes de COVID-19).

Jeff Huarcaya (2020) retoma el concepto de ansiedad por la salud y explica cómo el contexto de pandemia por COVID-19 puede llevar a que las personas desarrollen altos niveles de ansiedad al interpretar ciertos cambios o sensaciones corporales como evidencias de que han contraído la enfermedad. Esto lleva a que se intensifique la ansiedad, influyendo en la capacidad de tomar decisiones racionales y en el comportamiento, frecuentemente ocasionando conductas desadaptativas. A la vez, la autora remarca que un bajo nivel de ansiedad también podría traer aparejado consecuencias, ya que lleva a que las personas sientan que no pueden contagiarse incumpliendo las recomendaciones de salud pública y distanciamiento/aislamiento social.

Es también fundamental remarcar que las consecuencias sobre la salud mental de las personas relacionadas a la pandemia, y sobre todo al contexto de aislamiento social que la mayoría de la población se encuentra atravesando, no son sólo negativas, sino que también existen impactos positivos. En encuestas realizadas a algunas familias en Hong Kong luego de la epidemia de SARS-CoV (síndrome respiratorio agudo grave) se reportó que el 60% empezó a preocuparse más por los sentimientos de los demás miembros de sus familias, que  $\frac{2}{3}$  prestaban más atención a su salud mental, y que un 35/40% invirtieron más tiempo en descansar o hacer ejercicio, entre otros (Ramírez Ortiz et ál., 2020).

Ramírez Ortiz et ál. (2020) agregan, además, una serie de recomendaciones para enfrentar el estrés, algunas de ellas son: en lo posible continuar con las rutinas habituales; concentrarse en las actividades diarias; distribuir el tiempo para comer, hacer ejercicio y descansar; evitar drogas psicoactivas y alcohol; mantenerse en contacto con familia y amigos; no saturarse de información sobre la pandemia; prestar atención a la información sobre cómo permanecer saludable y seguro; hablar con alguien sobre sus sentimientos.

Por otro lado, es de vital importancia considerar la respuesta de los/as niños/as y, en este sentido, algunas recomendaciones planteadas por Ramírez Ortiz et ál. (2020) son expresar sentimientos en conjunto como familia y explicar que las personas se pueden sentir preocupadas, lo cual es normal cuando se vive una situación estresante. Es fundamental dar información que puedan entender, comunicar que como familia se protegerán, transmitir seguridad, expresar cariño, mantener sus rutinas con risas y juegos, y enseñar hábitos de autocuidado frente a la enfermedad infecciosa como el lavado de las manos.

# PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA



## **PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

Luego de analizar los antecedentes y los planteamientos teóricos, y en consideración de la situación que se está atravesando en la actualidad en relación al Aislamiento Social, Preventivo y Obligatorio por COVID-19 en Argentina, se advierte que la salud mental de las diversas familias es una temática que recibe poca atención en las investigaciones que se han llevado a cabo hasta el momento.

Teniendo como marco de referencia una perspectiva sistémica, y considerando que cada sistema familiar afrontará los acontecimientos estresores en función de la valoración/significación que otorgue a dicho evento, poniendo en juego múltiples estrategias para reducir o minimizar el impacto, y que éstas pueden resultar en mayor o menor medida funcionales o disfuncionales, se plantea la siguiente pregunta:

**¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento del estrés que emplean las familias convivientes y las dinámicas de las mismas en el contexto de Aislamiento Social, Preventivo y Obligatorio de la República Argentina?**

# OBJETIVOS



## **OBJETIVOS**

### **7. 1 Objetivo general**

- Conocer las estrategias de afrontamiento del estrés que emplean las familias convivientes y las dinámicas de las mismas en el contexto de Aislamiento Social, Preventivo y Obligatorio de la República Argentina.

### **7. 2 Objetivos específicos**

- Identificar las estrategias de afrontamiento del estrés de aproximación cognitiva y conductual.
- Identificar las estrategias de afrontamiento del estrés de evitación cognitiva y conductual.
- Conocer las dinámicas familiares en sus dimensiones de comunicación, afecto, autoridad y roles, que se desarrollan en el contexto de Aislamiento Social, Preventivo y Obligatorio.
- Describir la vinculación entre las estrategias de afrontamiento del estrés y las dinámicas familiares en el contexto de aislamiento social, preventivo y obligatorio.



## METODOLOGÍA

### 8. 1 Diseño y tipo de estudio

La presente investigación se realizó a partir de un *diseño de estudio no experimental, transversal* de alcance *descriptivo* con un enfoque *mixto*.

Se entiende por *diseño no experimental* a una investigación en la que no se manipulan las variables intencionalmente, es decir, no se alteran de manera deliberada las variables independientes para que se pueda observar su efecto en las variables dependientes. Simplemente se observan los fenómenos tal como se presentan en el contexto natural para luego poder analizarlos (Hernández Sampieri et ál., 2014).

La investigación no experimental se clasifica en transversal o longitudinal según la dimensión temporal que abarcan. En este sentido, en esta investigación se optó por realizar una investigación *transversal*, en donde se recolectaron datos en un solo momento y en un tiempo único, con el objetivo de lograr la descripción de las variables y el análisis de la incidencia e interrelación de estas en un momento determinado (Liu, 2008 & Tucker, 2004 citados en Hernández Sampieri et ál., 2014).

El alcance de la presente investigación es *descriptivo*. Éstos tienen como objetivo indagar la incidencia de las modalidades o niveles de una o más variables en una población. El procedimiento consiste en ubicar en una o diversas variables a un grupo de personas, objetos, contextos, fenómenos, etc., y proporcionar su descripción. Son, por lo tanto, estudios puramente descriptivos y cuando establecen hipótesis, éstas son también descriptivas (Hernández Sampieri et ál., 2014).

Los *enfoques mixtos* son un conjunto de procesos sistemáticos, empíricos y críticos de investigación, que implican la recolección y el análisis de datos tanto cuantitativos como cualitativos. A la vez, permiten una integración y discusión conjunta para realizar inferencias sobre la información recabada, logrando un mayor entendimiento del fenómeno estudiado (Hernández Sampieri & Mendoza, 2008, citado en Hernández Sampieri et ál., 2014). Una de las principales ventajas en la utilización de este enfoque es la posibilidad de abarcar de una manera más completa la complejidad de la naturaleza de la mayoría de los fenómenos o problemas de investigación (Hernández Sampieri et ál., 2014).

### 8. 2 Definición conceptual y operacional de las variables

El *afrontamiento del sistema familiar* es pensado como la habilidad de dichas familias para poner en juego múltiples recursos internos y/o externos que actúan sobre la situación o

acontecimiento estresor, buscando soluciones que neutralicen o minimicen el impacto de éste evento significativo en la vida familiar (González Benítez et ál., 2012).

En cuanto a la definición operacional, se analizaron cuatro categorías de estrategias de afrontamiento del estrés, las cuales contienen dos subcategorías cada una (Holahan et ál., 1996, citado por Ison & Aguirre, 2002):

1. *Aproximación cognitiva:*

- a) Análisis lógico: se refiere a pensar formas diferentes de manejar el problema;
- b) Reevaluación positiva: pensar que se está mejor que otros con problemas similares.

2. *Aproximación conductual:*

- a) Búsqueda de guía y apoyo: implica hablar con una persona de confianza sobre el problema.
- b) Resolver el problema con acciones concretas: pensar un plan de acción y ejecutarlo.

3. *Evitación cognitiva:*

- a) Evitación: no pensar en el problema, por lo tanto, focalizarse en otras cosas.
- b) Aceptación: implica resignar que ciertas cosas no van a volver a ser las mismas.

4. *Evitación conductual:*

- a) Búsqueda de refuerzos alternativos: esto es, la participación en nuevas actividades.
- b) Descarga emocional: como, por ejemplo, llorar o gritar.

La *dinámica familiar* hace referencia a los encuentros entre las subjetividades, que están mediados por una serie de normas, reglas, límites, jerarquías y roles que regulan la convivencia y permite que el funcionamiento de la vida familiar se desarrolle de manera armónica. Para ello, es fundamental que cada integrante de la familia conozca e interiorice su rol dentro del núcleo familiar, lo que facilita su adaptación a la dinámica interna de su grupo (Gallego Henao, 2012).

En cuanto a la definición operacional, la dinámica familiar posee cuatro características fundamentales (Gallego Henao, 2012):

- *Comunicación:* es el intercambio de pensamientos, emociones y sentires entre las personas del grupo familiar, y pueden darse a través de la acción, el lenguaje verbal o el no verbal (Gallego Henao, 2012).
- *Afecto:* el intercambio afectivo es una de las interacciones más importantes en la vida del ser humano, debido a que el sentirse amado, respetado y reconocido potencia la

satisfacción personal y el desarrollo humano al interior del grupo familiar (Bowlby, 1990, citado por Gallego Henao, 2012).

- *Autoridad*: refiere a las relaciones e intercambios de poder y obediencia, los cuales se encuentran jerarquizados según aspectos como el género, rol, generación, etc. También puede pensarse la autoridad vinculada a las funciones de protección y cuidado de los padres a sus hijos/as (Gallego Henao, 2012).
- *Roles*: implica los lugares que cada uno de los miembros del sistema familiar ocupa, los cuales se encuentran atravesados por aspectos como el género, el salario o aporte económico, el cuidado de los/as hijos/as, las tareas domésticas, etc. (Gallego Henao, 2012).

### 8. 3 Población y muestra

La *población* se refiere al conjunto de unidades de análisis o casos que encajan con ciertas características (Hernández Sampieri et ál., 2014) y que son objeto de una investigación determinada (Bologna, 2011). A la vez, la población puede clasificarse como finita o infinita. En la presente investigación se trabajó sobre una población *infinita* en tanto el número de elementos que integra la misma es elevado (483 participantes) (Bologna, 2011). En este trabajo la población que se estudió está constituida por personas mayores de 18 años, miembros de familias que hayan convivido durante el Aislamiento Social, Preventivo y Obligatorio en la República Argentina.

Por otro lado, se entiende por *muestra* a un subconjunto de la población (Hernández Sampieri et ál., 2014) cuyas características coinciden con ciertos aspectos de interés para la investigación (Bologna, 2011). La muestra está ligada al grado de representatividad, es decir la competencia de ser “representante” de aquellos elementos que no son seleccionados (Bologna, 2011). En la presente investigación la muestra está conformada por todas aquellas personas mayores de 18 años, que hayan convivido con sus familias durante el Aislamiento Social, Preventivo y Obligatorio en la República Argentina y que completaron el cuestionario online.

Las muestras pueden ser de diversas características, en este trabajo se utilizó un *muestreo probabilístico aleatorio simple*, es decir, que sus elementos fueron elegidos de manera aleatoria sin implicar una participación voluntaria sobre a quién incluir o excluir de la muestra. De esta manera, los resultados obtenidos pueden generalizarse a toda la población (Bologna, 2011).

## 8. 4 Instrumentos

Al momento de recolección de datos se utilizaron los siguientes instrumentos:

- Cuestionario inicial para la obtención de **datos sociodemográficos** de los participantes.
- **Cuestionario de Estrategias de Afrontamiento del Estrés Familiares:** construido de manera “ad hoc” por las integrantes de la investigación, con el objetivo de conocer cuáles son las estrategias de afrontamiento de las familias. Se trata de un cuestionario que posee preguntas cerradas, éstas son más ágiles de responder y presentan mayor facilidad a la hora de codificar y preparar el análisis (Hernández Sampieri et ál., 2014).
- **Cuestionario sobre Dimensiones de la Dinámica Familiar:** desarrollado por el equipo de investigación con la finalidad de conocer las dinámicas familiares en el contexto de Aislamiento Social, Preventivo y Obligatorio. Para este cuestionario se desarrollaron preguntas abiertas, las cuales permiten la obtención de información con mayor profundidad sobre los comportamientos (Hernández Sampieri et ál., 2014).

Estos cuestionarios fueron aplicados de forma *autoadministrados por envío*, es decir, que se proporcionaron de manera online a los participantes a través de e-mail y redes sociales (Hernández Sampieri et ál., 2014). Las respuestas fueron marcadas por ellos/as mismos/as, de manera anónima dentro de la plataforma de Google Forms.

## 8. 5 Procedimiento

Se elaboró un cuestionario construido de manera “ad hoc” que constó con una parte de recolección de *datos sociodemográficos*, una parte *cuantitativa* y una *cualitativa*. Éste incluyó la explicación sobre lo que se buscaba estudiar y el consentimiento informado para que los participantes que aceptaron colaborar con la investigación se encontraran informados al respecto.

En este sentido, para poder responder a los objetivos que se plantearon en la presente investigación, se realizó en primer lugar una prueba piloto de los tres cuestionarios elaborados de manera “ad hoc”. Los mismos fueron respondidos por once adultos/as que convivieron con su familia durante el periodo de Aislamiento Social, Preventivo y Obligatorio, con la finalidad de evaluar que fuera comprendido correctamente y poder modificar los ítems y preguntas según fue necesario para, de esta manera, asegurar que los mismos fueran efectivos.

Luego, se difundió el cuestionario de manera online para que sea respondido por personas mayores de 18 años que hayan convivido con su familia durante el periodo de aislamiento social, preventivo y obligatorio, en todo el país. Al finalizar la recolección de datos, se realizó una selección de aquellos que cumplieron con los requisitos solicitados y que fueron respondidos de manera completa para poder comenzar con el análisis de datos.

## 8. 6 Análisis de datos

Para el análisis de los datos obtenidos a través del cuestionario online se tuvo en consideración el planteamiento del problema, el tipo de diseño y las estrategias de recolección de datos utilizadas, por lo tanto, se realizaron un conjunto de procedimientos estandarizados tanto cuantitativos como cualitativos (Hernández Sampieri et ál., 2014).

Para el análisis *cuantitativo* se seleccionó un software apropiado para analizar los datos, en este caso, se efectuó a partir de una matriz de datos con la utilización de un programa computacional: SPSS 23 (Paquete Estadístico para las Ciencias Sociales), desarrollado en la Universidad de Chicago (Hernández Sampieri et ál., 2014).

Categoría	Subcategoría	Preguntas
<b>Aproximación Cognitiva</b>	Análisis Lógico	1, 9, 17
	Reevaluación Positiva	2, 10, 18
<b>Aproximación Conductual</b>	Búsqueda de guía y apoyo	3, 11, 19
	Resolver el problema con acciones concretas	4, 12, 20
<b>Evitación Cognitiva</b>	Evitación	5, 13, 21
	Aceptación	6, 14, 22
<b>Evitación Conductual</b>	Búsqueda de refuerzos alternativos	7, 15, 23
	Descarga emocional	8, 16, 24

El análisis *cualitativo* consistió en dar una estructura a datos no estructurados mientras se los exploraba, buscando otorgar sentido, interpretaciones y explicaciones a los distintos conceptos que surgieron de ellos en relación al problema planteado, comprendiendo siempre la complejidad del contexto que rodeaba a los datos que fueron

obtenidos (Hernández Sampieri et ál., 2014). Para el análisis del cuestionario se consideró la definición de dinámica familiar, y sus cuatro características fundamentales: comunicación, afecto, autoridad y roles.

<b>Dimensiones de la Dinámica Familiar</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Preguntas</b>
Comunicación	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Intercambio de pensamientos y sentires dentro del grupo familiar</li> <li>- Comunicación verbal, no verbal y acciones</li> <li>- Comunicación durante el periodo de Aislamiento</li> </ul>	1 - 2 3 4
Afecto	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Intercambio afectivo</li> <li>- Potenciación y acompañamiento del desarrollo personal</li> <li>- Afecto durante el periodo de Aislamiento</li> </ul>	5 - 6 7 8
Autoridad	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Figuras de autoridad, reconocimiento de poder y orden jerárquico</li> <li>- Establecimiento de normas y reglas durante el Aislamiento</li> </ul>	9 - 10 11
Roles	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificación de roles y funciones de cada miembro</li> <li>- Relación entre roles, géneros y edades</li> </ul>	12 -13 14



# CONSIDERACIONES ÉTICAS

## CONSIDERACIONES ÉTICAS

Para la realización de esta investigación se parte de una concepción integral de Salud, la cual es descripta en la Ley Nacional de Salud Mental N° 26.657 (2010) que la define como “*un proceso determinado por componentes históricos, socio-económicos, culturales, biológicos y psicológicos (...)*” (pp. 12). Así mismo, la práctica profesional se encuentra atravesada por la dimensión deontológica y ética. Se considera fundamental a la hora de realizar una investigación tener en cuenta estos aspectos.

Tomando como referencia al Código de Ética de la Federación de Psicólogos de la República Argentina (F.e.P.R.A.) (2013), se plantea la importancia del *respeto por los derechos y dignidad de las personas*, es decir, que en la presente investigación se respetará el derecho a la intimidad, privacidad, autonomía y el bienestar de cada una de las personas que decidan participar. No se realizará ni contribuirá a prácticas que atenten contra la libertad e integridad física o psíquica de las personas, ni se incurrirá en actos de discriminación (Código de Ética del Colegio de Psicólogos de la Provincia de Córdoba, 2016).

En cuanto a las *responsabilidades profesionales y científicas* de la psicología, el Código de ética del Colegio de Psicólogos de la Provincia de Córdoba (2016) plantea que existen responsabilidades sociales con la comunidad. Por lo tanto, este trabajo se orienta a contribuir al conocimiento acerca del comportamiento humano y a la comprensión que las personas poseen sobre sí mismas y sobre los demás, utilizando tal conocimiento para mejorar la calidad de vida de individuos, familias, grupos, comunidades, y de la sociedad.

Siguiendo las pautas establecidas tanto por el Código de Ética de la Fe.P.R.A. (2013), como el del Colegio de Psicólogos de la Provincia de Córdoba (2016) en lo que refiere a *investigaciones psicológicas*, el presente trabajo de investigación tiene como finalidad aportar al avance del conocimiento científico y/o el mejoramiento de las aplicaciones profesionales, efectuándose en acuerdo con las normas éticas establecidas para la investigación y con las leyes nacionales y provinciales pertinentes.

Un aspecto fundamental del presente estudio, es el *consentimiento informado* que se solicitó a cada persona participante, considerando que esta obligación se sustenta en el respeto por la autonomía. Es decir, que es válido cuando la persona que lo brinda lo hace voluntariamente y con capacidad para comprender los alcances de su acto. Se brindó a todos/as los/as participantes información sobre el estudio para que cada uno/a obtenga la posibilidad de comprender los alcances de la investigación, el propósito de ésta, las responsabilidades mutuas implicadas, la protección de la confidencialidad de los datos, la

opción de retractarse en cualquier momento, etc., para que pueda decidir si desea participar o no, sin que esto pueda derivar en sanciones, perjuicio o menoscabo alguno (Código de Ética de la F.e.P.R.A., 2013), (Código de Ética del Colegio de Psicólogos de la Provincia de Córdoba, 2016).

Se tendrán en consideración el *secreto profesional* y el *derecho a la información*. Cumpliendo con el deber de guardar secreto y asegurando la confidencialidad de todos los datos y conocimientos obtenidos acerca de los participantes en el trabajo de investigación. Esto responde al bien común, protege la seguridad y la dignidad de los participantes, sus familias y comunidades, etc. (Código de Ética de la F.e.P.R.A., 2013) (Código de Ética del Colegio de Psicólogos de la Provincia de Córdoba, 2016).



## RESULTADOS

### 10. 1 Análisis cuantitativo

A continuación, se presentarán las *Tablas 1, 2, 3, 4, 5, 6, y 7*, como también los *Gráficos 1, 2, 3, 4, 5, 6, y 7* que reflejan el análisis descriptivo de un total de 483 encuestados/as, pudiendo observar en estos tanto los datos sociodemográficos de la muestra como aquellos que refieren a las variables de estrategias de afrontamiento del estrés familiares.

*Tabla 1*  
*Descripción de la muestra*

	Frecuencia	Porcentaje	Media	Moda	D.E.	Rango
<b>Edad</b>	-	-	28,83	23	10,849	18-67
<b>Género</b>						
Femenino	398	82,4	-	-	-	-
Masculino	81	16,8	-	-	-	-
Otro	4	,8	-	-	-	-
<b>Nivel de Estudios</b>						
Primario incompleto	1	,2	-	-	-	-
Secundario completo	17	3,5	-	-	-	-
Secundario en curso	3	,6	-	-	-	-
Universitario/terciario completo	141	29,2	-	-	-	-
Universitario/terciario en curso	283	58,6	-	-	-	-
Universitario/terciario incompleto	35	7,2	-	-	-	-
Posgrado incompleto	1	,2	-	-	-	-
Posgrado	1	,2	-	-	-	-
Maestría en curso	1	,2	-	-	-	-
<b>Ocupación</b>						
Estoy desocupado/a	25	5,2	-	-	-	-
Estoy jubilado/a	8	1,7	-	-	-	-
Estudio	202	41,8	-	-	-	-
Estudio y trabajo	139	28,8	-	-	-	-
Trabajo	109	22,6	-	-	-	-

<b>Estado Civil</b>						
Casado/a	69	14,3	-	-	-	-
En pareja	148	30,6	-	-	-	-
Separado/a - Divorciado/a	17	3,5	-	-	-	-
Soltero/a	245	50,7	-	-	-	-
Viudo/a	4	,8	-	-	-	-
<b>Nivel socioeconómico</b>						
Clase alta	3	,6	-	-	-	-
Clase baja	11	2,3	-	-	-	-
Clase media	305	63,1	-	-	-	-
Clase media - alta	75	15,5	-	-	-	-
Clase media - baja	89	18,4	-	-	-	-

Con respecto a la *edad*, se observa que la media fue de 28,83 años, con una moda de 23 años. En relación al *género*, es significativo marcar que del total de encuestados/as un 82,4% (N: 398) pertenecen al género femenino, mientras que sólo un 16,8% (N: 81) al género masculino. Un 0,8% de la muestra pertenece a la categoría Otro.

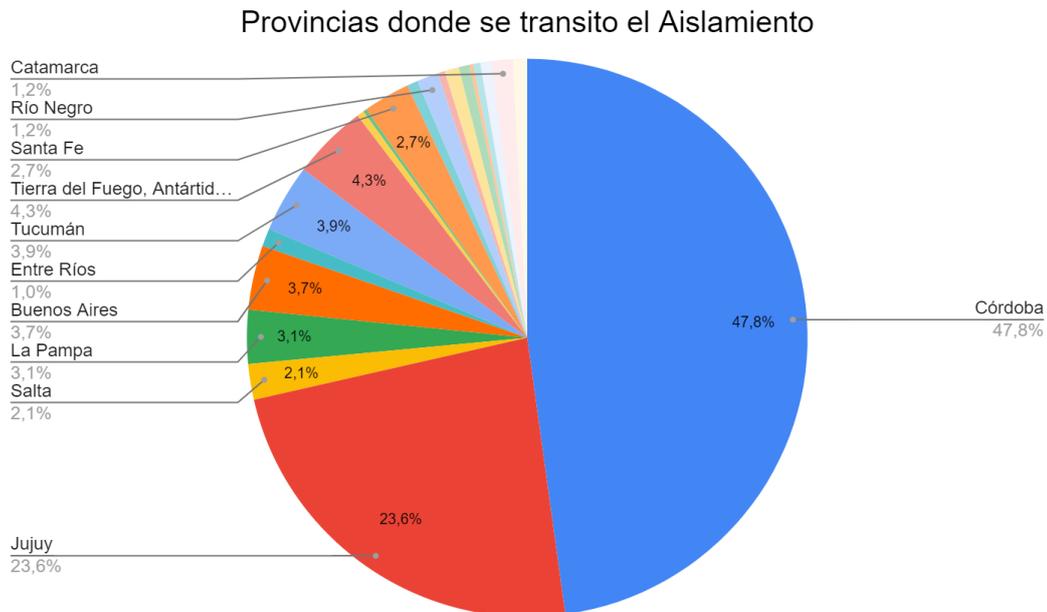
Sobre el *máximo nivel educativo alcanzado*, el mayor porcentaje está representado en la categoría Universitario/terciario en curso con un total de 58,6% (N: 283), ésta es seguida por Universitario/terciario completo con un 29,2% (N: 141), y en tercer lugar Universitario/terciario incompleto con un 7,2% (N: 35). En torno a la variable *ocupación*, un 41,8% (N: 202) respondió que estudia, seguido por un 28,8% (N: 139) en la categoría Estudio y trabajo, y, en tercer lugar, con un 22,6% (N: 109) la categoría Trabajo.

En cuanto al *estado civil*, un 50,7% (N: 245) se encuentra soltero/a, un 30,6% (N: 148) En pareja, y un 14,3% (N: 69) casado/a. Le siguen con un 3,5% (N: 17) quienes se encuentran Separados/as - divorciados/as, y finalmente con un 0,8% (N: 4) la categoría Viudo/a.

En la variable *nivel socioeconómico*, el mayor porcentaje de los encuestados/as respondió pertenecer a Clase media con un total de 63,1% (N: 305), luego sigue la categoría Clase media-baja con un 18,4% (N: 89). En tercer lugar, con un 15,5% (N: 75), Clase media-alta, seguida por Clase baja con un 2,3% (N: 11), y finalmente la categoría Clase alta con un 0,6% (N: 3).

Gráfico 1

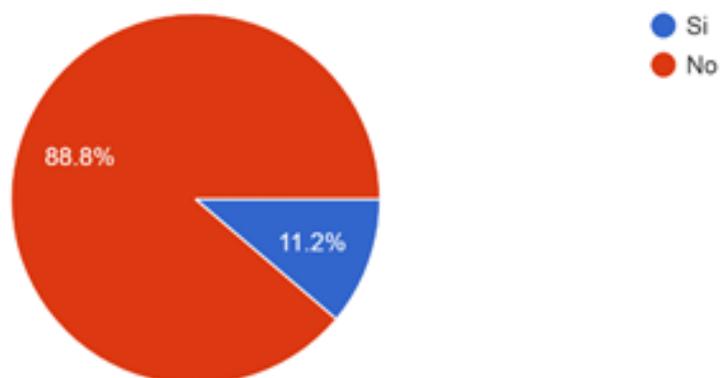
Distribución de la muestra por Provincias



El mayor porcentaje de encuestados/as dijo haber transitado el periodo de Aislamiento Social, Preventivo y Obligatorio en la provincia de Córdoba, siendo el 47,8% (N: 231) del total de la muestra. El segundo lugar es ocupado por Jujuy, con un 23,6% (N: 114).

Gráfico 2

Contagiados de COVID-19



Del total de la muestra, un 88,8% (N: 429) contestó no haberse contagiado de COVID-19, ni tampoco haberlo hecho sus familiares al momento de responder la encuesta. Mientras que un 11,2% (N: 54) respondió que ellos/as mismos/as o sus familiares sí se contagiaron de dicha enfermedad.

Tabla 2

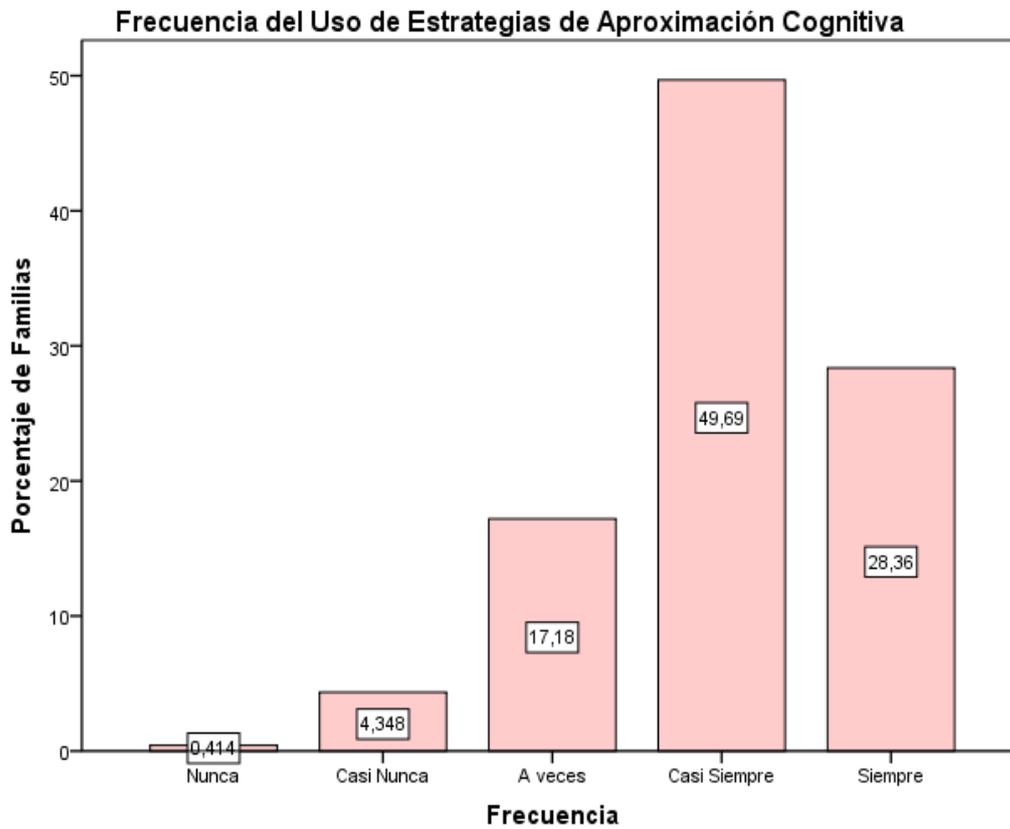
Convivencia durante el periodo de Aislamiento Social, Preventivo y Obligatorio

	Frecuencia	Porcentaje
Hermanos/as	7	1,4
Hermanos/as, Otros familiares (Abuelos, tíos, etc.)	1	,2
Hijos/as - Hijos/as de mi pareja	28	5,8
Hijos/as - Hijos/as de mi pareja, Hermanos/as	2	,4
Hijos/as - Hijos/as de mi pareja, Otros familiares (Abuelos, tíos, etc.)	1	,2
Hijos/as - Hijos/as de mi pareja, Padre/Madre	5	1,0
Hijos/as - Hijos/as de mi pareja, Padre/Madre, Hermanos/as	2	,4
Hijos/as - Hijos/as de mi pareja, Padre/Madre, Hermanos/as, Otros familiares (Abuelos, tíos, etc.)	1	,2
Otros familiares (Abuelos, tíos, etc.)	10	2,1
Padre/Madre	60	12,4
Padre/Madre, Hermanos/as	184	38,1
Padre/Madre, Hermanos/as, Otros familiares (Abuelos, tíos, etc.)	24	5,0
Padre/Madre, Otros familiares (Abuelos, tíos, etc.)	8	1,7
Pareja	41	8,5
Pareja, Hermanos/as	2	,4
Pareja, Hijos/as - Hijos/as de mi pareja	62	12,8
Pareja, Hijos/as - Hijos/as de mi pareja, Otros familiares (Abuelos, tíos, etc.)	2	,4
Pareja, Hijos/as - Hijos/as de mi pareja, Padre/Madre	5	1,0
Pareja, Hijos/as - Hijos/as de mi pareja, Padre/Madre, Hermanos/as	1	,2
Pareja, Otros familiares (Abuelos, tíos, etc.)	3	,6
Pareja, Padre/Madre	7	1,4
Pareja, Padre/Madre, Hermanos/as	18	3,7
Pareja, Padre/Madre, Hermanos/as, Otros familiares (Abuelos, tíos, etc.)	7	1,4
Pareja, Padre/Madre, Otros familiares (Abuelos, tíos, etc.)	2	,4
<b>Total</b>	<b>483</b>	<b>100,0</b>

La mayor parte de los encuestados durante el aislamiento social, preventivo y obligatorio convivieron con su padre/madre y hermanos/as, siendo el 38,1% de los resultados (N: 184).

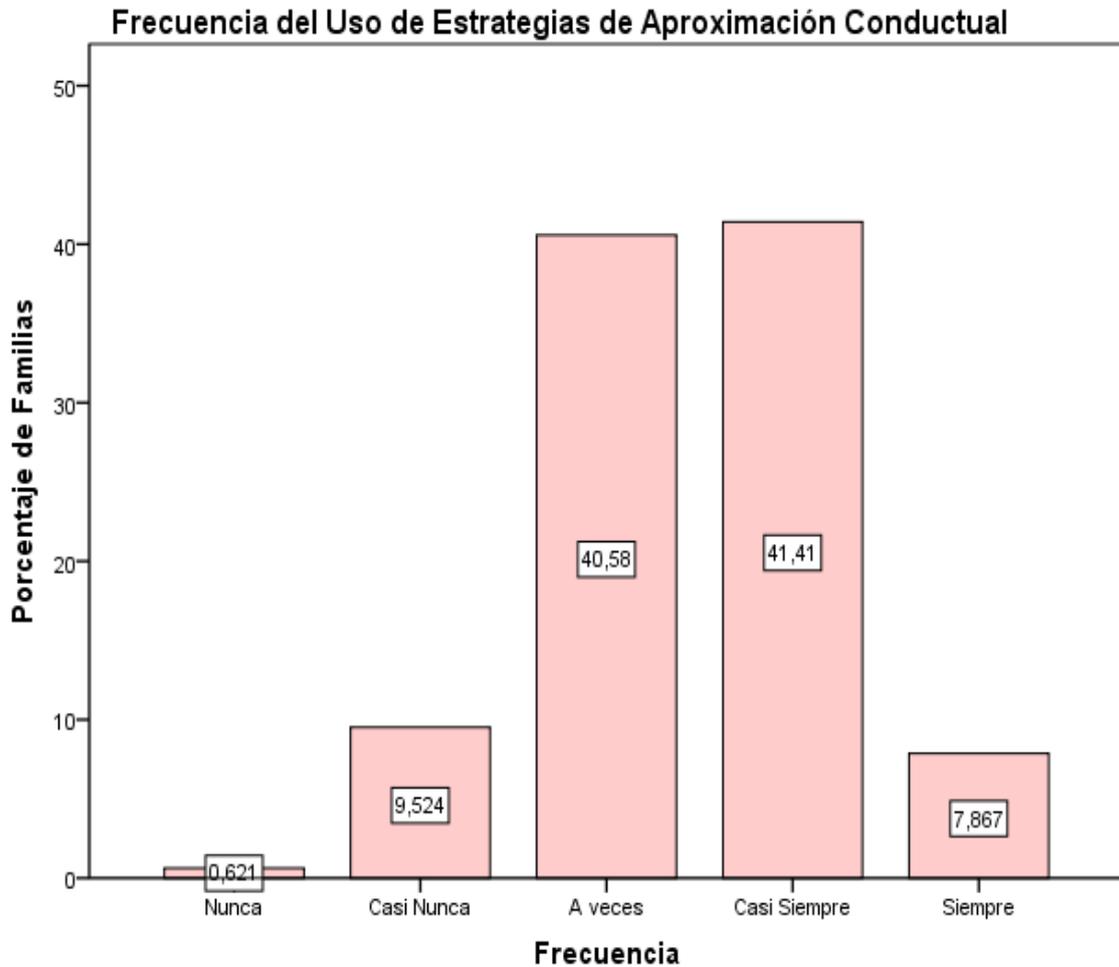
Uso de estrategias de afrontamiento del estrés por categorías:

Gráfico 3: Aproximación Cognitiva



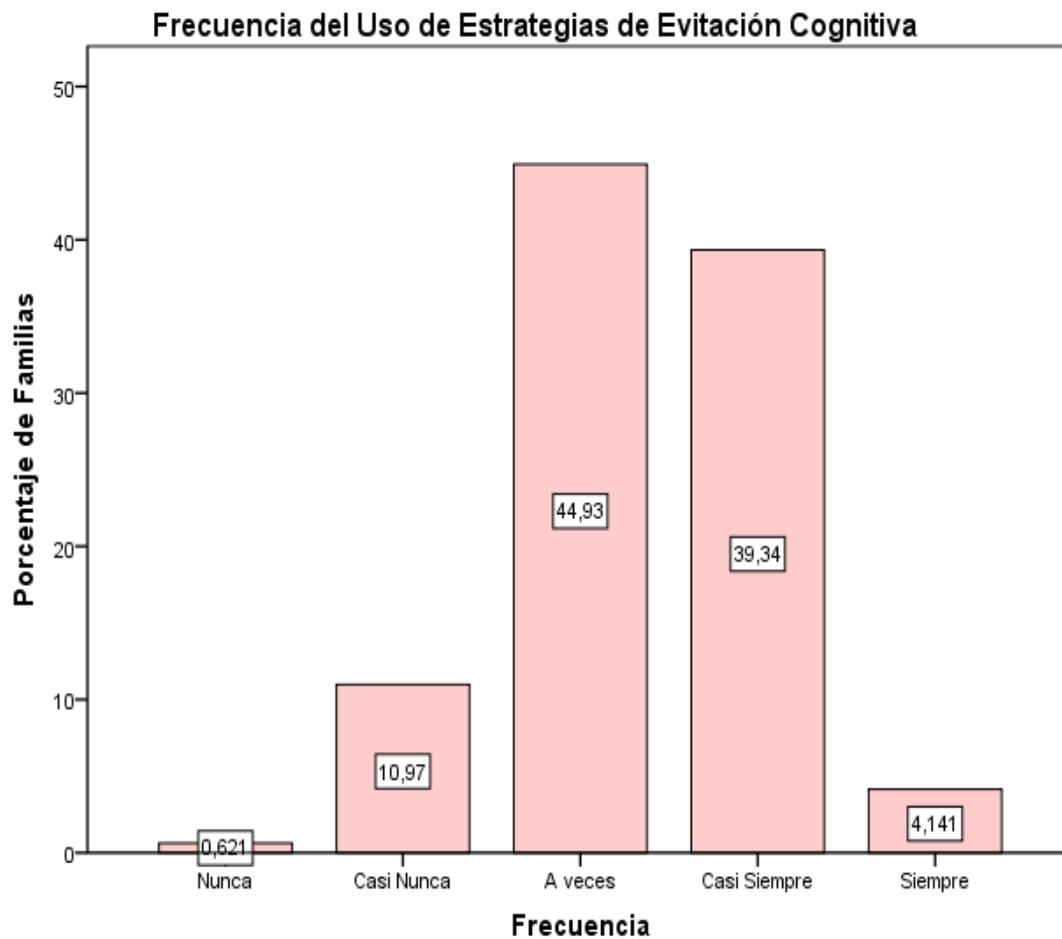
En el uso de estrategias de **Aproximación Cognitiva**, un 49,69% (N: 240) del total de las familias, expresó utilizar “Casi siempre” estas estrategias de afrontamiento del estrés.

Gráfico 4: Aproximación Conductual



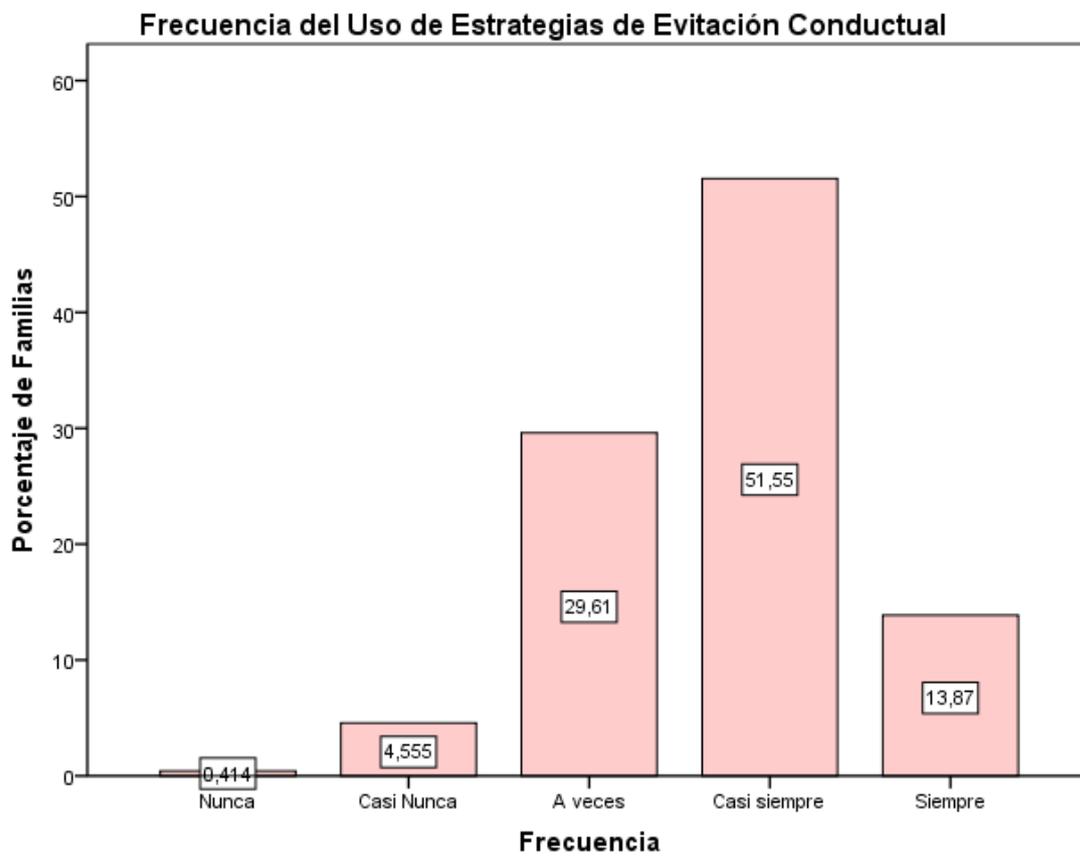
En lo que respecta al uso de estrategias de **Aproximación Conductual**, el 40,58% (N: 196) de las familias expresaron haberlas utilizado “A veces”. De forma similar, un 41,41% (N: 200) del total de familias dijo que las utilizaron “Casi Siempre”.

Gráfico 5: Evitación Cognitiva



Las estrategias de **Evitación Cognitiva**, fueron utilizadas “A veces” por un porcentaje de 44,93% (N: 217) del total de las familias.

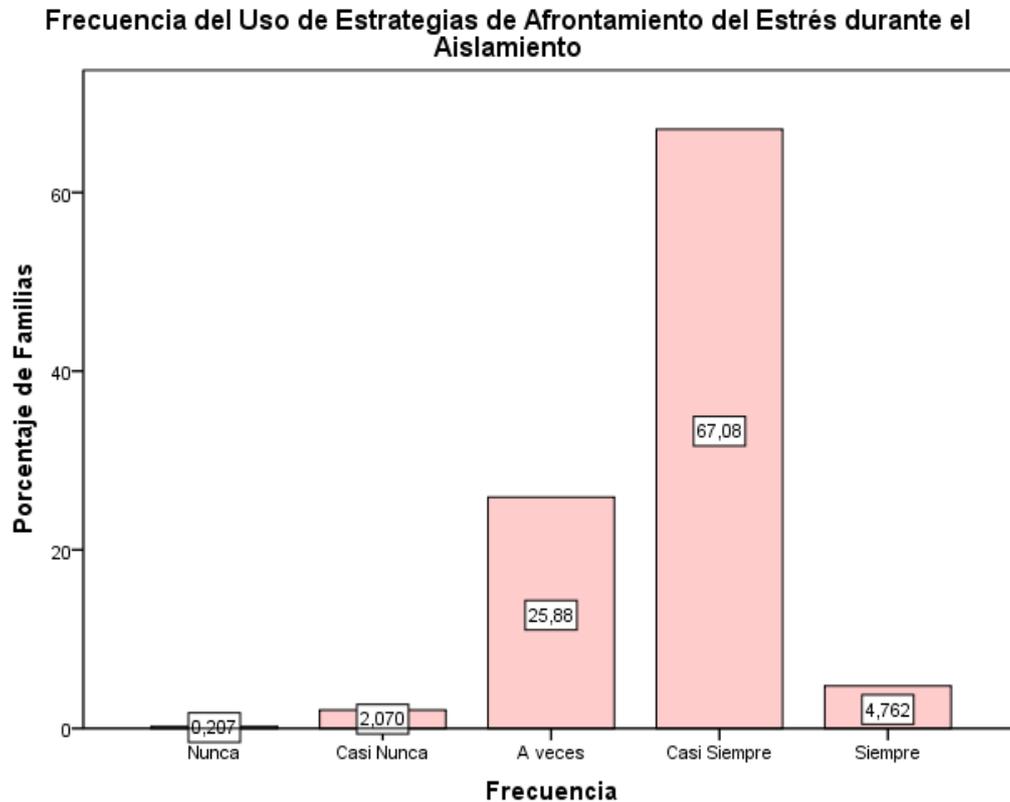
Gráfico 6: Evitación Conductual



El uso de la **Evitación Conductual** como estrategia de afrontamiento del estrés, fue utilizada “Casi Siempre” por más del 50% de las familias (51,55% del total) (N: 249).

Gráfico 7

Uso general de las frecuencias de afrontamiento del estrés



Sobre el uso general de **estrategias de afrontamiento del estrés** durante el aislamiento social, preventivo y obligatorio, el 67,08% (N: 324) de las familias expresaron haberlas utilizado “Casi Siempre”.

Tabla 3

Uso de estrategias de afrontamiento del estrés por subcategorías:

Aproximación Cognitiva	Frecuencia	Porcentaje
<b>Análisis Lógico</b>		
Nunca	4	,8
Casi nunca	27	5,6
A veces	111	23,0
Casi siempre	237	49,1
Siempre	104	21,5
<b>Reevaluación Positiva</b>		
Nunca	3	,6
Casi nunca	23	4,8

	A veces	77	15,9
	Casi siempre	215	44,5
	Siempre	165	34,2
<b>Aproximación Conductual</b>			
<b>Búsqueda de guía y apoyo</b>			
	Nunca	19	3,9
	Casi nunca	99	20,5
	A veces	212	43,9
	Casi siempre	110	22,8
	Siempre	43	8,9
<b>Resolver el problema con acciones concretas</b>			
	Nunca	10	2,1
	Casi nunca	40	8,3
	A veces	153	31,7
	Casi siempre	196	40,6
	Siempre	84	17,4
<b>Evitación Cognitiva</b>			
<b>Evitación</b>			
	Nunca	21	4,3
	Casi nunca	94	19,5
	A veces	231	47,8
	Casi siempre	119	24,6
	Siempre	18	3,7
<b>Aceptación</b>			
	Nunca	9	1,9
	Casi nunca	55	11,4
	A veces	178	36,9
	Casi siempre	196	40,6
	Siempre	45	9,3
<b>Evitación Conductual</b>			
<b>Búsqueda de refuerzos alternativos</b>			
	Nunca	4	,8
	Casi nunca	22	4,6
	A veces	125	25,9
	Casi siempre	229	47,4
	Siempre	103	21,3
<b>Descarga emocional</b>			
	Nunca	13	2,7
	Casi nunca	41	8,5
	A veces	177	36,6
	Casi siempre	194	40,2
	Siempre	58	12,0

Dentro de la categoría “**Aproximación Cognitiva**”, en la subcategoría “*Análisis Lógico*”, predominó una respuesta de “Casi Siempre” con un porcentaje del 49,1% (N: 247)

del total de familias. De manera similar, en la subcategoría *“Reevaluación Positiva”*, también predominó esta respuesta en un 44,5% (N: 215) de las familias encuestadas.

En relación a la categoría **“Aproximación Conductual”**, en la subcategoría *“Búsqueda de Guía y Apoyo”* se observa que 43,9% (N: 212) respondieron que “A veces” utilizaron esta estrategia. Por otro lado, en la subcategoría *“Resolver el problema con acciones concretas”*, predominó la respuesta “Casi siempre” en el 40,6% (N: 196).

En lo que respecta a la categoría **“Evitación Cognitiva”**, se observa que para la subcategoría *“Evitación”*, la respuesta más frecuente ha sido “A veces” con un porcentaje del 47,8% (N: 231) del total de las familias. En la subcategoría *“Aceptación”*, el 40,6% (N: 196) de las familias indicó que “Casi siempre” usaron alguna de las estrategias dentro de esta subcategoría, seguida de un 36,9% (N: 178) que indicaron utilizarlas “A veces”.

Por último, en la subcategoría *“Búsqueda de refuerzos alternativos”* de la categoría **“Evitación Conductual”**, se obtuvo un 47,4% (N: 229) en la respuesta “Casi siempre”, siendo la de mayor frecuencia. Y, en la subcategoría *“Descarga Emocional”*, se observa un 40,2% (N: 194) en la respuesta “Casi siempre”.

*Tabla 4*

*Uso de estrategias de afrontamiento del estrés dentro de la categoría Aproximación Cognitiva*

Aproximación Cognitiva	Frecuencia	Porcentaje
<b>Análisis Lógico</b>		
<b>¿Pensaron formas de afrontar los problemas que se presentaron?</b>		
Nunca	40	8,3
Casi nunca	38	7,9
A veces	138	28,6
Casi siempre	151	31,3
Siempre	116	24,0
<b>¿Pensaron la situación desde diversos puntos de vista?</b>		
Nunca	26	5,4
Casi nunca	54	11,2
A veces	150	31,1
Casi siempre	170	35,2
Siempre	83	17,2
<b>¿Pensaron sobre lo que esta situación significó para cada uno de</b>		

**ustedes?**

Nunca	28	5,8
Casi nunca	63	13,0
A veces	125	25,9
Casi siempre	134	27,7
Siempre	133	27,5

---

**Reevaluación Positiva**

---

**¿Hablaron entre ustedes mismos para darse ánimos?**

Nunca	31	6,4
Casi nunca	42	8,7
A veces	108	22,4
Casi siempre	129	26,7
Siempre	173	35,8

**¿Se dijeron a ustedes mismos que estaban mejor que otras personas en la misma situación?**

Nunca	30	6,2
Casi nunca	28	5,8
A veces	97	20,1
Casi siempre	164	34,0
Siempre	164	34,0

**¿Trataron de ver el lado positivo de lo que sucedió?**

Nunca	24	5,0
Casi nunca	53	11,0
A veces	132	27,3
Casi siempre	153	31,7
Siempre	121	25,1

---

Cabe destacar que como estrategias de afrontamiento del estrés de aproximación cognitiva de la subcategoría análisis lógico, un 31,3% (N: 151) de las familias contestaron haber pensado “Casi Siempre” en formas de afrontar los problemas que se presentaron. De manera similar, un 35,2% (N: 170) del total de las familias, respondieron que “Casi Siempre” pensaron la situación desde diversos puntos de vista. Por último, lo que respecta a si pensaron sobre lo que esta situación significó para cada uno de ellos, un 27,7% (N: 134), del

total de familias, expresó que “Casi Siempre” lo hicieron, mientras que un 27,5% (N: 133) respondió “Siempre” haberlo hecho.

Como estrategias de afrontamiento del estrés de Aproximación Cognitiva de la subcategoría Reevaluación Positiva, un 35,8% (N: 173) de las familias expresaron “Siempre” haber hablado entre ellos mismos para darse ánimo. En cuanto a si se dijeron a ellos/as mismos/as que estaban mejor que otras personas en la misma situación, el 34% (N: 164) respondieron “Casi Siempre” y, de la misma manera, el 34% (N: 164) respondió “Siempre”. Por último, acerca de si trataron de ver el lado positivo de lo que sucedió, el 31,7% (N: 153) respondió que “Casi siempre”.

*Tabla 5*

*Uso de estrategias de afrontamiento del estrés dentro de la categoría Aproximación Conductual*

<b>Aproximación Conductual</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Búsqueda de guía y apoyo</b>		
<b>¿Hablaron con otros familiares/amigos acerca del problema?</b>		
Nunca	27	5,6
Casi nunca	27	5,6
A veces	113	23,4
Casi siempre	145	30,0
Siempre	171	35,4
<b>¿Buscaron la ayuda de otras personas en una situación similar a ustedes?</b>		
Nunca	156	32,3
Casi nunca	126	26,1
A veces	112	23,2
Casi siempre	64	13,3
Siempre	25	5,2
<b>¿Buscaron ayuda o se comunicaron con un profesional (terapeuta, sacerdote, médico, etc.)?</b>		
Nunca	239	49,5
Casi nunca	64	13,3
A veces	71	14,7
Casi siempre	46	9,5

	Siempre	63	13,0
<b>Resolver el problema con acciones concretas</b>			
<b>¿Crearon un plan de acción para resolver las dificultades que se presentaron?</b>			
Nunca	69	14,3	
Casi nunca	87	18,0	
A veces	132	27,3	
Casi siempre	122	25,3	
Siempre	73	15,1	
<b>¿Fueron resolviendo, una a la vez, las dificultades que se presentaron?</b>			
Nunca	25	5,2	
Casi nunca	52	10,8	
A veces	140	29,0	
Casi siempre	173	35,8	
Siempre	93	19,3	
<b>¿Trataron de solucionar el problema de distintas formas?</b>			
Nunca	38	7,9	
Casi nunca	58	12,0	
A veces	181	37,5	
Casi siempre	141	29,2	
Siempre	65	13,5	

En cuanto a la categoría Aproximación Conductual y la subcategoría Búsqueda de Guía y Apoyo el 35,4% (N: 171) respondieron que “Siempre” hablaron con otros familiares/amigos acerca del problema. Además, sobre si buscaron ayuda de otras personas en una situación similar el 32,3% (N: 156) respondió que “Nunca”. Y, por último, sobre si buscaron ayuda de un profesional el 49,5% (N: 239) respondió que “Nunca”.

En la categoría de Aproximación Conductual y la subcategoría Resolver el Problema con Acciones Concretas el 27,3% (N: 132) dijeron “A veces” a crear un plan de acción para resolver las dificultades que se presentaron. Con respecto a si fueron resolviendo una a la vez las dificultades que se presentaron, el 35,8% (N: 173) contestaron que “Casi Siempre”. Y, por último, el 37,5% (N: 181) respondieron que “A veces” trataron de solucionar el problema de distintas formas.

Tabla 6

Uso de estrategias de afrontamiento del estrés dentro de la categoría Evitación Cognitiva

Evitación Cognitiva	Frecuencia	Porcentaje
<b>Evitación</b>		
<b>¿Intentaron evitar pensar acerca del problema?</b>		
Nunca	59	12,2
Casi nunca	71	14,7
A veces	211	43,7
Casi siempre	108	22,4
Siempre	34	7,0
<b>¿Trataron de negar cuán serio era el problema realmente?</b>		
Nunca	164	34,0
Casi nunca	139	28,8
A veces	110	22,8
Casi siempre	56	11,6
Siempre	14	2,9
<b>¿Evitaron ver la televisión, las redes o cualquier informativo para no pensar en el problema?</b>		
Nunca	81	16,8
Casi nunca	65	13,5
A veces	159	32,9
Casi siempre	101	20,9
Siempre	77	15,9
<b>Aceptación</b>		
<b>¿Pensaron que no tenían ningún control sobre la situación?</b>		
Nunca	76	15,7
Casi nunca	92	19,0
A veces	178	36,9
Casi siempre	99	20,5

	Siempre	38	7,9
<b>¿Sintieron que lo único que podían hacer era esperar el paso del tiempo?</b>	Nunca	27	5,6
	Casi nunca	51	10,6
	A veces	130	26,9
	Casi siempre	154	31,9
	Siempre	121	25,1
<b>¿Perdieron las esperanzas de que las cosas volvieran a ser como antes?</b>	Nunca	84	17,4
	Casi nunca	82	17,0
	A veces	178	36,9
	Casi siempre	95	19,7
	Siempre	44	9,1

En cuanto a la categoría Evitación Cognitiva y la subcategoría Evitación, el 43,7% (N: 211) refirieron que “A veces” decidieron evitar pensar acerca del problema. Un 34% (N: 164) del total de las familias “Nunca” trataron de negar cuán serio era el problema realmente. También, un 32,9% (N: 159) “A veces” vieron la televisión, las redes o cualquier informativo para no pensar en el problema.

En la subcategoría Aceptación, el 36,9% (N: 178) del total de las familias “A veces” pensaron que no tenían ningún control sobre la situación. Con respecto a si sintieron que lo único que podían hacer era esperar el paso del tiempo, el 31,9% (N: 154) expresa que “Casi siempre” sintieron esto. Por último, el 36,9% (N: 178) expresó que “A veces” perdieron las esperanzas de que las cosas vuelvan a ser como antes.

*Tabla 7*

*Uso de estrategias de afrontamiento del estrés dentro de la categoría Evitación Conductual*

<b>Evitación Conductual</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Búsqueda de refuerzos alternativos</b>		
<b>¿Comenzaron a hacer alguna actividad para distraerse? (Cocinar, mirar series, pintar, leer, etc.)</b>		

Nunca	13	2,7
Casi nunca	15	3,1
A veces	95	19,7
Casi siempre	159	32,9
Siempre	201	41,6

**¿Le dedicaron más tiempo a actividades de recreación que antes? (Ej. Gimnasia, juegos, etc.)**

Nunca	37	7,7
Casi nunca	72	14,9
A veces	136	28,2
Casi siempre	147	30,4
Siempre	91	18,8

**¿Ayudaron a otras personas como forma de distraerse de lo que les sucedía a ustedes?**

Nunca	60	12,4
Casi nunca	64	13,3
A veces	168	34,8
Casi siempre	127	26,3
Siempre	64	13,3

---

**Descarga emocional**

---

**¿Se descargaron con otras personas o entre ustedes al sentirse enojados, tristes, frustrados, etc.?**

Nunca	59	12,2
Casi nunca	68	14,1
A veces	159	32,9
Casi siempre	131	27,1
Siempre	66	13,7

**¿Gritaron y/o lloraron para descargar sus sentimientos?**

Nunca	95	19,7
Casi nunca	68	14,1
A veces	151	31,3
Casi siempre	92	19,0
Siempre	77	15,9

**¿Realizaron alguna actividad para descargar tensión o emociones desagradables?**

Nunca	42	8,7
Casi nunca	54	11,2
A veces	155	32,1
Casi siempre	122	25,3
Siempre	110	22,8

---

Con respecto a las estrategias de afrontamiento de la categoría de Evitación Conductual y la subcategoría Búsqueda de Refuerzos Alternativos, un 41,6% (N: 201) de las familias respondió “Siempre” al preguntar si comenzaron a hacer alguna actividad para distraerse. También, el 30,4% (N: 147) respondió que “Casi siempre” les dedicaron más tiempo a actividades de recreación que antes. Y, un 34,8% (N: 168) contestó que “A veces” ayudaron a otras personas como forma de distraerse de lo que les sucedía.

En la subcategoría Descarga Emocional, un 32,9% (N: 159) expresó “A veces” descargarse con otras personas o entre ellos al sentirse enojados, tristes, frustrados, etc. De manera similar, un 31,3% (N: 151) “A veces” expresaron haber gritado y/o llorado para descargar sus sentimientos. Por último, un 32,1% (N: 155) respondieron “A veces” haber realizado alguna actividad para descargar tensión o emociones desagradables.

## 10. 2 Análisis cualitativo

A continuación, se procederá al análisis de los datos obtenidos a partir de las preguntas relacionadas a las diversas dimensiones de la dinámica familiar como así también la recuperación de aquellos aspectos referidos a la significación que el periodo de Aislamiento Social, Preventivo y Obligatorio tuvo para los distintos grupos familiares. Con este fin se recuperaron 30 encuestas de un total de 483. Para hacer la selección de esas 30 encuestas se tuvo en cuenta la representatividad del total de la muestra, en cuestión de género y de edades. En cuanto al género, se tomó el 80% de encuestas realizadas por el género femenino ya que la muestra original tenía este porcentaje. De la misma manera, en cuanto a las edades, se rescataron la mayoría de encuestas pertenecientes a personas de 20 a 25 años.

Es de importancia rescatar ciertos aspectos mencionados por los y las entrevistados/as en torno a la significación que el periodo de Aislamiento Social, Preventivo y Obligatorio tuvo para cada uno de los diversos grupos familiares. En este sentido, se pudieron observar distintas experiencias.

Para algunos este periodo de tiempo implicó la posibilidad de reencontrarse y compartir momentos de calidez, cariño y recreación con quienes convivían, como así también un proceso de aprendizaje y revaloración tanto de sus vínculos como de cosas de la vida cotidiana: *“Nos pegó bastante bien, nos unió más, siento que cambió la forma en la que nos relacionamos”* (E. N° 54).

Para otros, significó un momento y circunstancias difíciles de atravesar que muchas veces llevaron a que se generen confrontaciones y/o discusiones entre los miembros del grupo familiar conviviente: *“Fue una situación de agotamiento general [...] terminaron en peleas y un ambiente tenso donde nadie hablaba”* (E. N° 407). Fue un cambio brusco que generó incertidumbre, la necesidad de readaptarse y encontrarse conviviendo con todos los integrantes de la familia, con quienes, muchas veces, no se acostumbraba a compartir tanto tiempo.

También significó perder contacto con vínculos significativos como las amistades, parejas, etc.: *“tuve que alejarme de amigos”* (E. N° 209). El no poder salir a trabajar, ir a las escuelas o universidades: *“Mi viejo no pudo trabajar por ser grupo de riesgo y yo tuve que alejarme de amigos y no poder cursar presencialmente”* (E. N° 209). Todo se incorporó en un mismo espacio que fue el de la propia casa.

Entre los y las encuestados/as se encuentran aquellos que refirieron que para sus familias la significación de este periodo de Aislamiento Social, Preventivo y Obligatorio fue modificándose a medida que transitaba el tiempo. Para algunos, durante los primeros meses la convivencia implicó momentos de revinculación, de compartir experiencias, pensamientos, etc. Para otros, implicó una necesidad urgente de generar acuerdos y normas de convivencia para sobrellevar la situación. Ahora bien, a medida que cada grupo familiar lograba adaptarse a las nuevas circunstancias que implicó el confinamiento, los aspectos mencionados anteriormente fueron estabilizándose: *“En sus comienzos compartíamos más juntos. Con el paso del tiempo cada uno hizo más la suya”* (E. N° 22), *“vamos a estar mucho tiempo encerrados acá, así que a intentar llevarnos bien”* (E. N° 115).

Es de importancia nombrar el papel que las emociones y/o sentimientos vivenciados tuvieron en relación a la significación que adquirió el periodo de Aislamiento para las diversas familias encuestadas. En su mayoría se encontraron presentes aquellos/as que refieren a la sensación de incertidumbre, la paranoia, el miedo al contagio, el estrés, la falta de control sobre la situación que se encontraban atravesando, la tristeza, el enojo, la frustración, etc. Sin embargo, también están presentes aquellas familias que vivenciaron

este periodo como una oportunidad de reencuentro con sus seres queridos, y mencionaron la alegría, el humor, el disfrute de realizar actividades juntos, entre otras.

Tabla 8

Dimensiones de la Dinámica Familiar: COMUNICACIÓN

Indicadores de Comunicación		
Intercambio de pensamientos y sentires dentro del grupo familiar (1-2)	Comunicación verbal, no verbal y acciones (3)	Cambios en la comunicación con respecto a antes del periodo de Aislamiento (4)
<p><b>E3:</b> “Significó aprendizaje, entender que somos seres humanos solamente que no tenemos el control, que debemos adaptarnos a la realidad sin negarla, aceptando y no entendiendo todo. Aprendimos a valorar muchas cosas. Algún que otro miembro pensó distinto y lo asocio mucho a la política Si. Con llanto, preocupación, con charlas. Mucho desánimo por momentos”.</p>	<p><b>E3:</b> “Mucha queja. Después de un tiempo de aislamiento. menos queja y más consuelo. Hoy en día, Septiembre, charlas a futuro tratando de ser positivos y salir adelante siempre en lo que a cada uno le toque”.</p>	<p><b>E3:</b> “No. En lo personal siempre tuvimos mucha comunicación así”</p>
<p><b>E22:</b> “En general la convivencia familiar fue buena, en sus comienzos compartíamos más juntos. Con el paso del tiempo cada uno hizo más la suya. No hablamos de qué fue el aislamiento para cada uno, pero sí en algunos momentos surgieron sentimientos cuando no la estábamos pasando tan bien. El aislamiento fue tiempo de encuentro y a su vez tiempo de larga espera, a veces insostenible. Sí, hablando [...] más en uno a uno [...]”.</p>	<p><b>E22:</b> “Al comienzo más alegría, música, compartiendo tiempo juntos, después más monotonía y rutina, menos abrazos y mates”.</p>	<p><b>E22:</b> “Sí, nos comunicamos más durante el aislamiento porque compartimos más tiempo juntos”.</p>
<p><b>E54:</b> “Como familia nos pegó bastante bien [...] cambió la forma en la que nos relacionamos. Favoreció la comunicación, [...], el vínculo de forma positiva, el tomar decisiones consultando a todos los miembros familiares. Para todos significó lo mismo [...]. Comparando con la vida que llevábamos antes de la cuarentena [...]. Había comunicación fluida, mi casa es pequeña así que tenemos pocos espacios y la mayoría son comunes así que compartimos mucho rato juntos”.</p>	<p><b>E54:</b> “Comunicación fluida en todos los aspectos y de todas sus formas. Se hablaba de lo que se necesitaba hablar, los gestos y las acciones concretas estaban en lo que tiene que ver con la armonía en la convivencia”.</p>	<p><b>E54:</b> “Con ciertos miembros de la familia, principalmente en gestos, no tanto en decimos cuanto nos queremos si no en estar disponible a las necesidades del otro”:</p>

<p><b>E72:</b> “Al principio costó, porque no estábamos acostumbrados a pasar tanto tiempo juntos, pero de a poco nos fuimos dando cuenta de la importancia del tema y nos fuimos adaptando. Impotencia, al no poder hacer nada más que aislarse, y sobre todo al saber que dependíamos de las demás personas”.</p>	<p><b>E72:</b> “Fue totalmente verbal, y fue una comunicación espontánea”.</p>	<p><b>E72:</b> “Si, dialogo mas fluido y constante”</p>
<p><b>E86:</b> “Fue duro estar todo el tiempo juntos en casa, [...] no pasábamos mucho tiempo juntos y de pronto empezar a coincidir en los espacios en común de la casa significaron varias confrontaciones, con el tiempo al acostumbrarnos se alivio pero aún así no me parece sano estar todo el tiempo juntos. Nos expresábamos cuando estábamos en nuestro límite, siempre solía ser una discusión al, por ejemplo, estar todo el día ocupando el televisor del living (espacio en común)”.</p>	<p><b>E86:</b> “La comunicación siempre se hacía con peleas y gritos, al rato después de calmarnos nos sentábamos a hablar, pero siempre el punto era la confrontación”.</p>	<p><b>E86:</b> “Antes como nos cruzábamos tan poco solo hablábamos de lo que nos pasó en el día [...]. Ahora no teníamos de qué hablar y cuando se hablaba era para discutir de lo que nos molestaba del otro que interrumpía nuestra vida diaria [...]”.</p>
<p><b>E92:</b> “No hablamos de lo que nos hacía sentir el aislamiento. No, solo en los momentos de discusión expresábamos lo que sentíamos pero no nos sentábamos solo a hablar de este tema”.</p>	<p><b>E92:</b> “Al principio buena, cada vez que había un problema lo solucionamos, pero a esta altura todxs tenemos opiniones distintas y no nos ponemos de acuerdo [...] genera un malestar y disconformidad”.</p>	<p><b>E92:</b> “Si, antes era buena, ahora casi no nos hablamos y tratamos de no compartir espacios”.</p>
<p><b>E101:</b> “[...] nos comunicamos permanentemente [...] sobre lo que nos va pasando. [...] con mis primas [...] por zoom en los que compartimos penas miedos y muchas alegrías y bromas. Mi papá de 71 años diría que fue un poco distinto pasando primero por cierta negación, después por miedo y ahora en actitud muy responsable. [...] Los adultos conversando día a día lo que va ocurriendo y tomando decisiones. Mi hijo (4 años) expresa con monstruos y bichos que aparecen fuera de la casa, así elaboró lo que escucha de los grandes... También está muy cariñoso y siempre expresa que hay que tener cuidado.[...]”.</p>	<p><b>E101:</b> “Nos comunicamos continuamente por un grupo de whatsapp con mensajes y primordialmente por videollamadas a las 21 hs. En acciones hubo mucha organización por ej de compras colectivas”.</p>	<p><b>E101:</b> “Si. Se hizo más frecuente, más profunda y detallada... Más amorosa”.</p>
<p><b>E113:</b> “Significó, a pesar de todo el mal que está pasando en el mundo en general, un momento de reencuentro, volvimos a vivir todos juntos y eso fue en algunos aspectos positivo y en otros muy negativo. Lo vivimos tranquilos, mis papás siguen trabajando, por lo que</p>	<p><b>E113:</b> “Fue buena, siempre nos comunicamos bien, hablamos mucho entre nosotros, sobre todo entre hermanos”.</p>	<p><b>E113:</b> “Con el resto de la familia que no vive en casa, si. Mis abuelos por ejemplo aprendieron a usar el teléfono [...] todas esas cosas que antes no hacían. Una</p>

<p>extremamos los cuidados y tratamos de tener una vida dentro de todo “Cotidiana”. Si, muchas veces, salieron a la luz muchos problemas personales de cada uno de los integrantes, se dieron momentos de discusión y de arreglar las cosas”.</p>		<p>vez a la semana hacemos un meet con toda la familia (tíos,tías, primos y primas, abuelos, etc) para no perder el contacto”.</p>
<p><b>E115:</b> “El aislamiento significó para nosotros un cambio brusco, ya que como familia no compartíamos mucho en casa, [...] no nos llevábamos muy bien como familia. Y ahora, a pesar de las peleas que teníamos al principio y aunque no nos guste estar encerrados, aprendimos [...] a llevarnos muy bien como familia y compartir muchos momentos lindos, ya casi ni peleamos porque sabemos que esto va para rato [...] optamos por llevarnos bien [...]. Nos poníamos mal saber por la situación que estamos pasando a nivel mundial, tenemos miedo de salir, queremos volver a la vida de antes, y eso nos entristece y nos estresa mucho igual”.</p>	<p><b>E115:</b> “La comunicación con mi familia durante esta cuarentena mejoró mucho. Al estar mucho tiempo juntos hablamos de todo, hay mucha comunicación”.</p>	<p><b>E115:</b> “Si, el cambio más drástico de este aislamiento en cuanto al antes y el después. Antes casi no había comunicación y pensábamos bastante, ahora todo lo contrario”.</p>
<p><b>E123:</b> “Significó encierro [...]. Se habló mucho sobre el tema de si se debía extender, terminar, etc. Y todos pensaban distinto. En particular hablo por mi, y si, lo exprese. Lamentablemente la situación de bipolaridad de un miembro del grupo familiar conllevó que algunas cosas se tomen bien y otras muy mal”.</p>	<p><b>E123:</b> “Mala. O en realidad nunca cambió a como era pre pandemia. Y la comunicación en pandemia debía ser mayor ya que había muchas cosas nuevas, por eso a mí parecer fue mala. Desde lo verbal hasta gestual”.</p>	<p><b>E123:</b> “En el popular de la gente si. Las comunicaciones aumentaron de gran manera, la tecnología lo permitió”.</p>
<p><b>E136:</b> “[...] no vivimos en la misma provincia que nuestros papás, para nosotros el aislamiento significó retomar y reestablecer una convivencia familiar [...]. Sí, lo hablamos y pudimos definir algunos puntos para llevarnos mejor. Al principio fue más caótico, pero después pudimos adaptarnos y estamos bastante bien. [...] valoramos la posibilidad de volver a pasar tiempo juntos. [...]. Tuvimos discusiones y algunos enfrentamientos al principio [...]. Nuestras vidas cambiaron un montón y eso llevó a la frustración. Nos descargamos entre nosotros hasta que pudimos hablarlo y por momentos todavía mantenemos conversaciones sobre cómo nos sentimos. [...]”.</p>	<p><b>E136:</b> “Especialmente verbal, tuvimos conversaciones y momentos para descargar nuestras emociones. En cuanto a la comunicación no verbal, nos damos cuenta cuándo al otro le pasa algo por sus gestos y expresiones. Por lo general, nos damos un tiempo para que se nos pase y después lo hablamos”.</p>	<p><b>E136:</b> “No mucho, aunque a veces nos cuesta, siempre fuimos de comunicar o expresar lo que nos pasa y por supuesto tenemos nuestras diferencias. En la cuarentena se acentuaron, así que tratamos de poner de nuestra parte en la convivencia”.</p>

<p><b>E160:</b> “No considero que mi vida haya cambiado demasiado, nunca fui una persona de salir mucho de casa,[...], para mi abuela lo mismo solo que a ella le cuesta un poco más reconocer que el contexto es distinto [...]. Muy pocas veces, vivimos prácticamente aislados y acostumbrados a la rutina de una vida más campesina. Contamos con muchas estrategias para no rebasar de emociones y una de ellas es la música y las charlas”.</p>	<p><b>E160:</b> “Nos expresamos de manera habitual sin mucho que remarcar salvo a veces por un pequeño titubeo a la hora de salir hacia afuera en busca de provisiones”.</p>	<p><b>E160:</b> “No mucho, hablamos como habitualmente lo haríamos si no estuviésemos en pandemia”.</p>
<p><b>E173:</b> “No hablamos del aislamiento, ya que mis padres son personas que estuvieron siempre autorizadas a circular, [...] no nos afectó tanto [...] ya que seguíamos teniendo una vida "normal". Para mi hermano y para mi, fue más difícil porque no estábamos acostumbrados a pasar tanto tiempo con mis padres [...] nos costó más que todo eso, sumado las clases virtuales. La única que expresa siempre lo que piensa y siente es mi mamá [...]”.</p>	<p><b>E173:</b> “En mi familia, somos muy expresivos, nos damos cuenta cuando alguien no tiene un buen humor (a través de expresiones faciales o respuestas cortantes) o no tiene ganas de hablar de algo, pero siempre fue así no solo en el aislamiento.”</p>	<p><b>E173:</b> “No se modificó”.</p>
<p><b>E176:</b> “Significó algo nuevo, impensado, que nos sorprendió de golpe. No hubo día que no habláramos de ello. No, todos lo tomamos de la misma forma, ninguno dejó de hacer su rutina porque todos seguimos trabajando y estudiando normalmente, con las adaptaciones correspondiente, por supuesto. Siempre lo expresamos, hablando siempre, por ahí se generó discusión pero se pudo solucionar”.</p>	<p><b>E176:</b> “Siempre fue y es buena la comunicación, tenemos desencuentros que la mayoría de las veces solucionamos en el momento, somos muy expresivos gestualmente, y solemos elevar la voz también.”</p>	<p><b>E176:</b> “No, la comunicación ya sea verbal o no verbal no se modificó en comparación a como era antes del aislamiento.”</p>
<p><b>E192:</b> “Significó al principio un tiempo de incertidumbre y un parate por unas semanas en lo laboral. Hablamos sobre repartirnos actividades, racionar las comidas, hablar con nuestros familiares que se encuentran en otras provincias y países para continuar con el contacto. Creo que para mi abuela si significó algo distinto, el no poder ver a sus amigas o salir de paseo por ser personas de riesgo. Si, nos preguntábamos más seguido como nos sentíamos, cómo estábamos de ánimo.”</p>	<p><b>E192:</b> “La comunicación fue y sigue siendo verbal, en los tiempos compartidos de almuerzos por ejemplo hablar sobre lo que ocurría, los casos, lo que pasaba en nuestra ciudad. Hubo más contacto físico (los abrazos).”</p>	<p><b>E192:</b> “Si! Fue notorio el cambio, antes quizás por la rutina de las actividades cotidianas [...] casi no nos veíamos, [...] y en casa solo estábamos juntos unas pocas horas. Ahora podemos hablar más, vernos, compartir y comunicar lo que sentimos sean situaciones agradables o no.”</p>
<p><b>E209:</b> “Creo que para cada miembro tuvo una significación diferente. Mi viejo no pudo trabajar por ser grupo de riesgo y yo tuve que alejarme de</p>	<p><b>E209:</b> “La comunicación siguió siendo igual, se habla cuando hay alguna cuestión a resolver. Se establecieron</p>	<p><b>E209:</b> “Un poco si, porque ahora gran parte del tiempo la comunicación es sobre</p>

<p>amigos y no poder cursar presencialmente. Significó estar conviviendo más tiempo del normal, y volver a hacer todas las actividades juntos. Si hablamos del tema [...]. Pocas veces se dan espacio de diálogo respecto a sentimientos [...].”</p>	<p>las tareas que debemos realizar, etc.”</p>	<p>las medidas de precaución que debemos tomar.”</p>
<p><b>E228:</b> “Oportunidad de pasar más tiempo juntos, y más tiempo para realizar las obligaciones diarias, para mí significó poder cursar todas las materias y eso fue muy positivo. Siempre decimos lo que pensamos o sentimos, así que no fue diferente de un día normal”.</p>	<p><b>E228:</b> “Normal, aunque aumentó el tiempo de interacción tanto en juegos como a la hora de las comidas, antes solo compartíamos la cena y el finde la merienda”.</p>	<p><b>E228:</b> “[.] al aumentar el tiempo juntos aumentó la comunicación [...]. Y con mi pareja al no tener que madrugar aumentaron las actividades juntos y el tiempo de compartir “.</p>
<p><b>E269:</b> “Conversamos con frecuencia [.] de la situación, lo que extrañamos y lo que no. Hablamos entre nosotros y con vecinos y amigos”</p>	<p><b>E269:</b> “Buena comunicación, contacto físico, verbal.”</p>	<p><b>E269:</b> “No”</p>
<p><b>E273:</b> “Al principio significó reencuentro después todo volvió a la normalidad. No hablamos sobre eso. Para mi papá fue distinto, no poder trabajar normalmente. Si muchas veces discutiendo y gritando otras hablando normalmente”.</p>	<p><b>E273:</b> “Hubo muchas discusiones. Pero logramos coordinarnos a veces. Mi hermana y yo cooperamos más en casa”.</p>	<p><b>E273:</b> “Si, entre hermanas nos hablamos más. Pero con mis padres es menor la tolerancia, funcionamos peor, discutimos más”.</p>
<p><b>E295:</b> “Para nosotros significó un cambio en nuestras vidas, dejar de ir a trabajar y quedarnos en casa, nuestras hijas cursando desde casa. Acordar horarios, espacios donde desarrollar nuestras actividades, convivir durante tanto tiempo [...]. Difícil, pero de mucho aprendizaje. Hubo momentos difíciles de enojo, tristeza, resignación. Pudimos canalizar a través del diálogo”.</p>	<p><b>E295:</b> “La comunicación estuvo presente en todo momento y de todas las formas, verbal (diálogo) gestual (llanto) y a través de acciones (abrazos) “.</p>	<p><b>E295:</b> “Si, al compartir tanto tiempo en familia, la comunicación fue siendo más fluida en forma paulatina. Sobre todo con nuestra hija mayor que hace años no vive con nosotros [...]”.</p>
<p><b>E299:</b> “Para toda mi familia nos significó algo terrible, no tuvimos ingreso económico por bastante tiempo, en el estudio nos costaba a mi y a mi hermana [.] motivarnos, [.] con el tiempo nos fuimos acostumbrando. Mis papás si, [.] yo casi nunca digo lo que siento [.] no hablaba con [...] mi familia estos temas”.</p>	<p><b>E299:</b> “La comunicación fue bastante bien, con mi familia tenemos muy buena relación entre todos, yo me llevo muy bien con mi hermana así que siempre tuvimos mucha comunicación”.</p>	<p><b>E299:</b> “No, la comunicación sigue igual”.</p>
<p><b>E334:</b> “Significó poder conocer más a mi familia y querer irnos de Argentina [...]. Si, hablamos mucho de eso [...] cada uno hizo sus propias reflexiones. Lo expresamos hablando hasta que se tornaba en discusión [...]”.</p>	<p><b>E334:</b> “Verbal y acciones”.</p>	<p><b>E334:</b> “Un poco sí, pero no mucho. Hablamos más cosas en profundidad pero no tanto”.</p>

<p><b>E344:</b> "Quedarse en casa, tratar de no contagiarse a personas de riesgo (mi abuela), aprender a convivir tantas horas juntos, ordenarnos para tener las clases virtuales [...]. A veces hablamos. Para todos significó casi lo mismo. [...] Hablando".</p>	<p><b>E344:</b> "Verbal, acciones".</p>	<p><b>E344:</b> "No".</p>
<p><b>E350:</b> "No lo hablamos, es muy difícil llevar una charla madura con mi familia, siempre terminamos a los gritos. Sí, lo expresaron a través de peleas/gritos/etc".</p>	<p><b>E350:</b> "La comunicación fue terrible, mucha inmadurez a la hora de hablar y buscar soluciones a los problemas cotidianos".</p>	<p><b>E350:</b> "No, se mantiene igual de mala".</p>
<p><b>E355:</b> "Significó un momento sin precedentes en nuestra familia. [...] sentimos angustia e incertidumbre, pero también lo percibimos como una oportunidad para pasar más tiempo en familia y hacer más cosas juntas. Por lo general expresamos nuestros sentimientos en forma de charlas que se dieron en momentos comunes, como el almuerzo y la cena".</p>	<p><b>E355:</b> "La comunicación se basó la mayor parte del tiempo en lenguaje verbal".</p>	<p><b>E355:</b> "La comunicación en sí no se modificó pero por momentos los temas de conversación fueron exclusivamente acerca de la pandemia, lo que en muchos casos alimentó la frustración, el miedo y la incertidumbre".</p>
<p><b>E370:</b> "[...] ante la noticia de la cuarentena decidimos con mi pareja pasarla acompañados en su casa [...]. Yo, me sentí mucho tiempo bajoneada porque no podía ver a mi familia que quedó en mi ciudad, [...] significó un cambio de sentido enorme [...] no poder compartir con mi familia. La compañía de mi novio y el acompañamiento hizo que no fuera tan triste. [...] antes de dormir charlamos como nos sentimos, [...] cuando tenemos sentimientos encontrados".</p>	<p><b>E370:</b> "La mayoría de los días muy comunicativa verbalmente, proponiendo ideas, cosas. Hubo días que predominaba el malhumor y los gestos o expresiones de hacían notar, si bien eran pocas veces siempre llevaban luego de enojo a una larga conversación".</p>	<p><b>E370:</b> "Con mi pareja creo que sí, siempre fuimos de hablar mucho lo que sentimos, pero igual la comunicación es distinta porque la escucha es diferente, las emociones ahora siento que las identificamos de manera distinta".</p>
<p><b>E379:</b> "No profundizamos mucho que digamos sobre el tema, más que decir lo típico de: "mira hay más casos, hay que cuidarse, me enteré que fulanita tiene". Dentro de lo sentimental fue un golpe duro, quizás no tanto para ellos pero sí para mí. Fue volver a aprender a caminar casi. Creo que sí se expresó, solo que lo hicimos aislándonos, odiándonos desde lo lejos".</p>	<p><b>E379:</b> "Y, hubo y hubo. Mi hermana fue la más optimista, entonces se encontraba constantemente haciendo cosas [...] hicieron un cartel que decía "todo estará bien" [...]. Mi papá no habla mucho, [...] pero siempre se mantenía saliendo y yendo a trabajar. [...] Para mí fue entrar en una realidad que negaba y me aisle muchísimo".</p>	<p><b>E379:</b> "No, no se modificó mucho o nada, [...] es lo mismo. No estábamos en la casa [...] a la noche nos veíamos y hablábamos de lo que pasó durante el día [...]. Y hoy en día es lo mismo, salimos de las habitaciones [...] y nos vemos la cara para asegurarnos que aún sigue aquí".</p>
<p><b>E382:</b> "Significó mantenernos fuertes, siendo solidarias, cómo podíamos, [...]. Respetando nuestros espacios comunes. [...] comunicándome todo el tiempo para poder estudiar y organizarme mejor [...]. No fue nada</p>	<p><b>E382:</b> "Respirar hondo, escribir, llorar, gritar, cerrar los ojos, ignorar".</p>	<p><b>E382:</b> "Si. Pasando el tiempo sabemos cómo podemos reaccionar, conocemos más cuántas ganas podemos llegar a tener</p>

<p>fácil. [...] Si. Aunque no siempre de la mejor manera. A veces se hablaba y otras se reaccionaba muy mal. Poca paciencia, pero siempre organizándonos. Y pudiendo ponernos de acuerdo. Si no había acuerdo, cada cual hacía lo que quería. Algunas veces alguna de nosotras siempre terminaba cediendo espacios y reglas acordadas”.</p>		<p>de hacer una cosa o la otra”.</p>
<p><b>E386:</b> “Significó un cambio. En el hogar se instaló una dinámica diferente [...]. En algunos miembros sembró paranoia de salir, en otros, que el tiempo se desperdiciaba y no podíamos luchar contra eso, luego cambio, a veces incómodo [...], ver la forma de adaptarnos. Hablamos de los cuidados, de las noticias. Si, en especial cuando nos peleábamos con otro miembro: aceptación de eso. [...] vamos a estar mucho tiempo encerrados acá, así que a intentar llevarnos bien [...]. La culpa de alguna emoción desagradable se la echamos a la cuarentena, por culpa de estar todo el día en casa sin salir y despejarse en actividades diarias”.</p>	<p><b>E386:</b> “Fue cambiando, al principio mucho cuidado, de hablar sobre las medidas, ser cautelosos. Y luego reino más el silencio. Ahora ya hablamos más, cada uno se adaptó”.</p>	<p><b>E386:</b> “sí, quizás en el día a día, comunicabas menos de lo que pasaba, ya que se vivía más disperso. En el ASPO comunique más o la calidad de la charla aumento”.</p>
<p><b>E407:</b> “Fue una situación de agotamiento general de todos, que terminaron en peleas y un ambiente tenso donde nadie hablaba.[...] estando acostumbrados a estar solos todo el tiempo, ir de un lugar al otro, la convivencia era muy pesada. [...] Buscamos evitarnos, tener cada uno su espacio, así que no hubo realmente espacio para diálogo o compartir entre la familia. Lo que sentíamos o pensábamos, terminábamos descargándolo con amigos”</p>	<p><b>E407:</b> “Tratábamos de vernos durante el día, y solo compartíamos el momento del almuerzo y la cena. El poco espacio de comunicación era más con gestos como cerrar la puerta para decir que no querés ver a nadie, o irte de casa cuando estabas enojado o cansado. Muy poca comunicación verbal”.</p>	<p><b>E 407:</b> “No, siguió de la misma manera que antes”.</p>

Para el análisis de la dimensión de la comunicación dentro de las dinámicas familiares se tuvieron en consideración tres indicadores: **intercambio de pensamientos y sentires dentro del grupo familiar, comunicación verbal, no verbal y acciones**, y en tercer lugar **cambios en la comunicación con respecto a antes del aislamiento**.

En relación al **primer indicador** la mayoría de las personas en las encuestas seleccionadas alegan que, durante el periodo de Aislamiento Social, Preventivo y Obligatorio se ha producido un gran intercambio de pensamientos y sentires dentro de su grupo familiar: “nos comunicamos permanentemente y dialogamos a diario sobre lo que nos va pasando” (E. N° 101), “no hubo día que no habláramos de ello” (E. N° 176). Solo una minoría expresa

no haber intercambiado formas de pensar y sentir con su familia: *“No hablamos de lo que nos hacía sentir el aislamiento”* (E. N° 92), *“No profundizamos mucho que digamos sobre el tema, más que decir lo típico de: mira hay más casos”* (E. N° 379). Este intercambio se dio a través del diálogo, la muestra de afecto, entre todos o algunos miembros, también con discusiones, desacuerdos y con la expresión de las emociones.

A la vez, otra parte de los/as encuestados/as resalta el hecho de que la cantidad de tiempo y espacios que implicó el periodo de aislamiento llevó a un aumento de la comunicación e intercambio de formas de sentirse o actividades: *“Nos preguntábamos más seguido como nos sentíamos, cómo estábamos de ánimo”* (E. N° 192), *“Al estar conviviendo más tiempo del normal, y volver a hacer todas las actividades juntos [...] hablamos del tema”* (E. N° 209). Otro aspecto dentro de este primer indicador refiere a los cambios que se produjeron en torno a la manera de comunicarse a lo largo de todo este periodo, según lo expresado por los y las encuestados/as, esta fue variando: *“Al principio fue más caótico, pero después pudimos adaptarnos y estamos bastante bien”* (E. N° 136).

En lo que refiere al segundo indicador **comunicación verbal, no verbal y acciones** los y las encuestados/as hacen hincapié en que la comunicación dentro de las familias adquirió diversas modalidades incluyendo tanto lo verbal, como lo no verbal a través de gestos, contacto físico, el respeto de los acuerdos de convivencia, las expresiones emocionales, etc.: *“Se hablaba de lo que se necesitaba hablar, los gestos y las acciones concretas estaban en lo que tiene que ver con la armonía en la convivencia”* (E. N° 54), *“Especialmente verbal, tuvimos conversaciones y momentos para descargar nuestras emociones”* (E. N° 136). Otro grupo de personas comenta no haber establecido una comunicación funcional con su grupo familiar durante el periodo de Aislamiento Social, Preventivo y Obligatorio: *“Tratábamos de no vernos durante el día [...]. El poco espacio de comunicación era más con gestos. Hubo muchas discusiones”* (E. N° 407).

Por otro lado, es importante rescatar el hecho de que el contenido y la frecuencia de la comunicación fue variando a través de este periodo de tiempo, las y los encuestadas/os señalan el hecho de que en un principio era un diálogo más fluido y orientado a la situación de pandemia que la población entera se encontraba atravesando, como así también las medidas que se tomaban frente a ella, pero que, con el paso del tiempo, este diálogo fue decayendo y se instauraron más espacios de silencio o de adaptación a la nueva normalidad.

Con respecto al indicador final de esta dimensión: **cambios en la comunicación con respecto a antes del Aislamiento Social, Preventivo y Obligatorio**, se pueden

percibir dos tipos de respuestas en las/los distintas/os encuestadas/os. Por un lado, aquellos/as que indican que la comunicación sí se modificó con respecto a cómo era antes, sea en función del mayor tiempo compartido juntos, o bien, porque notan que ahora la predisposición a la escucha y el diálogo de lo que sucede dentro del grupo familiar es distinta, con mayor profundidad y contenido: “El cambio más drástico de este aislamiento [...]. Antes casi no había comunicación [...] ahora todo lo contrario” (E. N° 115), “Se hizo más frecuente, más profunda y detallada... más amorosa” (E. N° 101), “Al compartir tanto tiempo en familia, la comunicación fue siendo más fluida en forma paulatina” (E. N° 295). Además, hubo quienes mencionaron que la comunicación entre el sistema familiar empeoró con respecto a cómo era antes del aislamiento: “Antes era buena, ahora casi no nos hablamos y tratamos de no compartir espacios” (E. N° 92).

Por otro lado, aquellos/as que mencionaron no haber notado ningún cambio en la comunicación familiar. Dentro de este grupo, algunos/as comentaron siempre haber tenido un tipo de comunicación fluida y otros/as siempre haber tenido impedimentos para comunicarse: “Siempre tuvimos mucha comunicación” (E. N° 3), “Ahora no teníamos de qué hablar y cuando se hablaba era para discutir” (E. N° 86), “Siempre fuimos de comunicar o expresar lo que nos pasa” (E. N° 136).

Dentro de este mismo indicador es importante rescatar la mención que realizan los y las encuestados/as sobre el papel que mediaron los medios de comunicación y la tecnología, posibilitando el mantenimiento de vínculos con los cuales no se convivía: “Una vez a la semana hacemos un meet con toda la familia (tíos, tías, primos y primas, abuelos, etc.) para no perder el contacto” (E. N° 113), “Las comunicaciones aumentaron de gran manera, la tecnología lo permitió” (E. N° 123).

Tabla 9

Dimensiones de la Dinámica Familiar: AFECTO

Indicadores de Afecto		
Intercambio afectivo (5-6)	Potenciación y acompañamiento del desarrollo personal (7)	Cambios en el afecto con respecto a ANTES del aislamiento (8)
<b>E3:</b> “Si. Nos unimos más, sentimos la necesidad de tenernos uno a otros [...] siempre amor ante toda realidad [...]. Si, supimos cuidar de las personas de riesgo, acompañar a los más sensibles, sacar fortalezas entre todos por	<b>E3:</b> “Si. Reconociendo los logros conseguidos, alentando a todos los propósitos de cada uno sea cual sea”.	<b>E3:</b> “Puede ser, creo que estamos todos con emociones a flor de piel y nace un poco más la empatía”.

<p>consejos o por escuchar al otro y acompañar a la par siempre”.</p>		
<p><b>E22:</b> “Sí, físicamente, abrazos, palabras, sonrisas, gestos como por ej cocinarnos. Sí, a través de gestos y tiempo a gusto que compartimos juntos”.</p>	<p><b>E22:</b> “No sé si tanto, o sea si compartimos juntos pero a su vez también cada uno hizo la suya. No sé hasta qué punto “potenciamos y acompañamos” el desarrollo personal de cada uno. Sí cuando alguno estaba medio bajoneado siempre había una oreja para escuchar y brazos para sostener”.</p>	<p><b>E22:</b> “Puede ser que durante la cuarentena nos animamos a hablar más de lo que sentíamos, pero en realidad, previo a la cuarentena ya hablábamos de esto lo mismo, algunos miembros de mi flia son más reservados”.</p>
<p><b>E54:</b> “Con ciertos miembros de la familia, principalmente en gestos, no tanto en decirnos cuanto nos queremos, sino en estar disponible a las necesidades del otro. Sii, [...] el amor es lo principal, siempre buscamos expresarlo en la forma que sea necesario para el otro. Cada miembro tiene una personalidad muy distinta, cada uno desde sus talentos construye y acompaña al otro”.</p>	<p><b>E54:</b> “Si, apoyando los proyectos personales. Hemos buscado que el otro crezca en su ámbito laboral ayudando a que pueda considerar más horizontes, contribuyendo en el hogar para que se pueda desempeñar en el ámbito actual de manera óptima. [...]”.</p>	<p><b>E54:</b> “En este aspecto no creo que haya un cambio muy radical pero seguro que si, al ser más auténtica la forma de vincularnos también llega a este aspecto de apoyar y acompañar al otro”.</p>
<p><b>E72:</b> “Si, pero es un cariño que siempre existió. Si se ama, somos la típica familia unida y que expresa lo que siente a través de palabras y gestos como abrazos, besos, etc”.</p>	<p><b>E72:</b> “A través del diálogo”.</p>	<p><b>E72:</b> “Podría decir que se intensificaron”.</p>
<p><b>E86:</b> “Sí, el afecto normal que expresaba antes también lo expreso ahora [...]. Si nos amamos, aunque la cuestión de respetar es otra cosa, digo, siento que todo el tiempo me pasan por encima pero por qué yo estoy acostumbrada a estar sola y no pedir, [...]”.</p>	<p><b>E86:</b> “[...] acompañamos en lo que podemos. Cuando tengo que rendir [...] mí mamá no me pide hacer nada de la casa y me lleva la comida, [...] cuando mi mamá tiene que hacer videollamadas por trabajo no la molesto y cocino yo”</p>	<p><b>E86:</b> “Siempre fuimos de apoyarnos con el trabajo y el estudio. Cuando uno no puede o no tiene ganas cocina el otro, siempre fue así”.</p>
<p><b>E92:</b> “Mi familia conmigo, yo no soy de expresar cariño. Siento que sí, pero cuando hay un tema y por ejemplo mi papá no está de acuerdo no lo acepta y creo que eso no es respeto, en cambio con mi mamá y hermanas por más de pensar diferente aceptamos la opinión de la otra y con eso debatimos o buscamos una solución”.</p>	<p><b>E92:</b> “Si lo hacemos, [...] casi siempre contamos las cosas de cada uno y nos damos apoyo, quizás algunas cosas más privadas o que no queremos contar lo contamos solo con mis hermanas pero la mayoría lo hablamos [...]”.</p>	<p><b>E92:</b> “Sí, porque antes del aislamiento [...] casi que no nos veíamos mucho, solo los fines y yo nunca estaba en mi casa. Así que creo que se modificó ya que hay como más momentos de hablar cada uno y de hablar con los demás”.</p>
<p><b>E101:</b> “¡Totalmente! Con comidas, con regalos, con la escucha permanente, con abrazos más frecuentes que antes. Con las palabras siempre. Si. Amo, respeto y conozco a mi familia. A veces</p>	<p><b>E101:</b> “En el caso de mi hijito todos jugamos con él, le hacemos regalitos, pintamos... En mi caso reinicie diplomatura en</p>	<p><b>E101:</b> “Si. Hubo muchos cambios. En la organización diaria de la vida. En el aumento de los espacios de diálogo o de compartir [...]”.</p>

<p><i>tenemos diferencias pero siempre prevalece el amor y el acompañamiento. Todos tenemos un rol fundamental”.</i></p>	<p><i>Gestalt y eso me ayudó muchísimo a centrarme y fortalecer el coraje y la toma de decisiones”.</i></p>	<p><i>Trabajo mucho [...] y sin embargo siento que todos estamos más presentes y conectados”.</i></p>
<p><b>E113:</b> <i>“Si, somos muy demostrativos todo el tiempo. Y lo hacemos ayudándonos en las tareas de la casa, [...], en momentos que pasamos juntos, cuando alguno se pone mal o triste, [...]. Si, nos respetamos [...]. Somos muy unidos a pesar de nuestras diferencias, y nos demostramos todo el tiempo eso, todos tenemos nuestros espacios y tiempos, respetamos al otro cuando necesita silencio o cuando tiene que hacer cosas de la facu o el trabajo, ofrecemos ayuda, cuando uno no puede hacer algo, el que esté desocupado lo hace, y así”.</i></p>	<p><b>E113:</b> <i>“Hablando, hablamos mucho y nos comentamos las cosas que nos ponen mal, si nos molesta algo lo decimos, nos acompañamos cuando no estamos bien, y también nos estamos entendiendo mucho cuando alguno no aguanta más la situación, tratamos de calmarnos y hablar para llegar a un punto en el que todo esté mejor”.</i></p>	<p><b>E113:</b> <i>“Si, creo que el tiempo que pasamos juntos (que fue mucho) ayudó en ese sentido, a poder hablar más, entendernos desde otro punto de vista y ser más pacientes también”.</i></p>
<p><b>E115:</b> <i>“Sí bastante. Se notó en un miembro de la familia más que nada ya que los demás somos bastante afectivos. Muchos abrazos, compartir pelis en familia, juegos de mesa, y expresar nuestro cariño. Si [...]. Cada uno sigue con sus tareas desde casa, el amor y el respeto siempre estuvo [...], ahora aún más”.</i></p>	<p><b>E115:</b> <i>“Si, nos apoyamos mutuamente entre todos, en especial para hacer más llevadero este momento”.</i></p>	<p><b>E115:</b> <i>“Si se han modificado, ya que antes al no estar tan juntos no había comunicación y por ende no sabíamos lo que le pasaba al otro como para ayudarlo, por ejemplo. Ahora cambió para bien”</i></p>
<p><b>E123:</b> <i>“Lo normal, no hubo cambios. Y desde mi punto [...] no hubo muchas muestras. El amor creo que es incondicional. Pero el respeto y reconocimiento no es así, muchas veces las distintas posturas o estados de humor suelen tener efectos sobre todo” .</i></p>	<p><b>E123:</b> <i>“De ninguna manera. Cada uno en lo suyo, lo cual a mi parecer está mal”.</i></p>	<p><b>E123:</b> <i>“Imagino que en otras familias sí, en mi caso no”.</i></p>
<p><b>E136:</b> <i>“Sí, lo expresamos más que nada a través de gestos y acciones. [...], nos acompañamos, tratamos de hacer cosas juntos [...] y nos ayudamos y escuchamos. [...]. Sabemos qué le molesta a cada uno y tratamos de no sobrepasar tanto los límites de tolerancia, aunque a veces es difícil porque somos muy distintos. Creo que lo reconocemos y nos aceptamos mutuamente”.</i></p>	<p><b>E136:</b> <i>“Sí, tratamos de ayudarnos y darnos apoyo en todo lo que podemos. Por ejemplo, mi hermana quiere volver a Córdoba y mis papás le dijeron que si se va a sentir mejor allá, que lo haga. Obviamente hay otros aspectos que pesan en esta decisión y no fue tan fácil”.</i></p>	<p><b>E136:</b> <i>“La muestra de afecto a través de acciones no cambió. Seguimos tratando de pasar tiempo juntos aunque las opciones estén más limitadas ahora”.</i></p>
<p><b>E160:</b> <i>“Todo el tiempo, con pequeños gestos como comidas, mantenimiento de la casa; de los animales y plantas. [...] Nos amamos y respetamos los unos a los otros”.</i></p>	<p><b>E160:</b> <i>“Al estar mi abuela [...] hago mi mayor esfuerzo porque se sienta orgullosa de sí misma [...]. Por otro lado, yo recibo apoyo y agradecimiento tanto de mi pareja como de mi nona”.</i></p>	<p><b>E160:</b> <i>“Si lo pienso bien con todo este tema de la pandemia mi amor por la familia no hizo más que aumentar”.</i></p>

<p><b>E173:</b> “[...] En general, no somos muchos de expresar todo el tiempo afecto/cariño pero siempre fue así y no cambió con el aislamiento. A través de distintas formas, [...], tenemos puntos de vista muy distintos en muchas cosas [...], pero siempre se escucha la opinión del otro (aunque no se comparta) y se la respeta”.</p>	<p><b>E173:</b> “Si, por ejemplo, con apoyo en la facultad, a veces por mucho estrés de clases virtuales o muchos tps que mandan para hacer, siempre encuentro palabras de aliento por parte de mis padres y mi hermano”.</p>	<p><b>E173:</b> “No se modificó”.</p>
<p><b>E176:</b> “Siempre lo hicimos, con un beso, abrazo, un chiste. Si, siento que se ama, respeta y reconoce a sus distintos miembros. Respetando tiempos y rutinas, colaborando con el otro cuando lo necesita”.</p>	<p><b>E176:</b> “Si, justamente respetando tiempos y rutinas, ayudando en eso desde la forma que se pueda”.</p>	<p><b>E176:</b> “No se han modificado”.</p>
<p><b>E192:</b> “Si! El estar más tiempo compartiendo un mismo lugar llevó a escucharnos más, los abrazos y las llamadas por teléfono a los mayores de la familia. Desde el respetar cada lugar y los silencios, el amor de compartir entre todos y el reconocernos aún en un momento de incertidumbre, escuchando y soportando los miedos, las dudas”.</p>	<p><b>E192:</b> “Si! Nos apoyamos entre todos, escuchamos las situaciones personales vividas, en mi caso me apoyaron para rendir finales como que permitió un sostén más colectivo”.</p>	<p><b>E192:</b> “Si, mucho. Antes quizá había un desconocimiento de lo que cada uno hacía en su día a día. Ahora el apoyo y contención es mutuo”.</p>
<p><b>E209:</b> “Algunas veces sí. A veces hacemos actividades o juegos en familia, pero rara vez hay demostración de afecto. Aunque cada tanto un abrazo también. Creo que en algunas ocasiones no se respeta al otro. [...] cuando estoy estudiando [...] no respetan el silencio que requiere [...]”.</p>	<p><b>E209:</b> “Si, preguntando cómo le fue a cada uno en sus tareas, trabajos, etc.”.</p>	<p><b>E209:</b> “Puede ser. Antes al no estar en casa me preguntaban más seguido como me iba en la facu y ahora como estoy acá esa parte del interés se perdió”.</p>
<p><b>E228:</b> “De manera normal, habitual. En general siempre nos escuchamos cuando alguien no se siente a gusto, ej si uno de los niños dice estoy cansado el resto pregunta porque y se dan opciones de tipo querés dormir, o sentarse si estamos fuera o tomar agua”.</p>	<p><b>E228:</b> “Creo que el hecho de estar más tiempo juntos hace que veamos cuestiones que en la vorágine diaria no se veían. Como las preguntas que nos hacen los niños, que son útiles para su desarrollo, el estar juntos también es útil en cuanto al cuidado de los niños brindando más tiempo para actividades personales”.</p>	<p><b>E228:</b> “En lo personal me dió más tiempo libre y tiempo de calidad con mi familia. En cuanto a los niños están más desinhibidos a la hora de preguntar y solos ven si estamos trabajando o en clases, también ganaron autonomía en sus propios estudios y en sus intereses”.</p>
<p><b>E269:</b> “Si, contacto físico, palabras. Si, claro”</p>	<p><b>E269:</b> “Si, generando espacios para cada quién y buscando actividades posibles.”</p>	<p><b>E269:</b> “No mucho”</p>

<p><b>E273:</b> “Si, haciendo de comer, con abrazos y besos. No a todos, a algunos no se los escucha, ni se los respeta”.</p>	<p><b>E273:</b> “Si, entre hermanas nos hemos apoyado una a la otra, nos hemos ayudado a hacer nuestras tareas y lograr nuestras responsabilidades”.</p>	<p><b>E273:</b> “Si, entre hermanas las cosas se habían distanciado por el poco tiempo que nos veíamos”.</p>
<p><b>E295:</b> “Si. Pudimos expresar nuestro cariño con abrazos, besos, palabras de aliento. Considero que mi familia se ama, respeta y reconoce a sus miembros porque pudimos estar muy unidxs ,expresar nuestrxs sentimientos y emociones, escucharnos entre todxs”.</p>	<p><b>E295:</b> “Si. Alentando a nuestras hijas a llevar adelante sus proyectos. Con mi marido a dar lo mejor de cada uno en su trabajo “.</p>	<p><b>E295:</b> “Si. Fundamentalmente a poder “ver” al otro, tener empatía y ser más solidaria “.</p>
<p><b>E299:</b> “Si, mi mamá siempre nos cuida y nos demuestra afecto, también estuve más apegado a mi hermana en relación al afecto, y bueno con mi papá los dos somos bastante fríos y serios. Si, todos somos respetados”.</p>	<p><b>E299:</b> “Al comienzo no. Mi mamá era muy exigente conmigo en el estudio. [...] me costó muchísimo adaptarme, primero a la facultad y después a la virtualidad, [...] estuve muy deprimido porque todos los días eran discusiones con mi mamá [...]. Ahora me apoya mucho más y de una manera más pacífica, [...]”.</p>	<p><b>E299:</b> “Si, antes no era tan comprensible como ahora con el aislamiento”.</p>
<p><b>E334:</b> “Si, con abrazos y palabras de aliento, contención. Si y no. En mi familia mi papá es el “jefe” de casa y decide todo por nosotros. Sabemos que nos amamos pero peleamos mucho por esa razón”.</p>	<p><b>E334:</b> “Puede ser, con palabras de aliento. Pero no mucho más que antes”.</p>	<p><b>E334:</b> “[...] hay más comunicación que antes, puede ser, pero no siento que fuera por el aislamiento. Si pasamos más tiempo juntos y por lo tanto eso da lugar a reflexionar más acerca de la familia [...]”.</p>
<p><b>E344:</b> “Algunos más que otros, como antes de la cuarentena. Dependiendo de la personalidad de cada uno, [...] Lo hicimos mediante un beso, un abrazo, haciendo favores al otro. [...] a veces hay peleas. Somos muy de escucharnos y apoyarnos entre nosotros, tenemos momentos donde estamos todos juntos y da espacio a que hablemos. Por ahí mi mamá y mi papá son los que no se respetan y entre quienes surgen peleas y momentos incómodos para toda la familia”.</p>	<p><b>E344:</b> “Si, nos ayudamos y escuchamos”.</p>	<p><b>E344:</b> “No”.</p>
<p><b>E350:</b> “Apenas expresamos afecto. A mí parecer no, siento que hay mucho individualismo”.</p>	<p><b>E350:</b> “No, no acompañan”.</p>	<p><b>E350:</b> “Sí, porque antes del aislamiento cada uno tenía su lugar y podía manejar sus tiempos”.</p>
<p><b>E355:</b> “El afecto se basó en la</p>	<p><b>E355:</b> “Sí. Tratamos de</p>	<p><b>E355:</b> “Sí se modificaron en</p>

<p>contención mutua. Si bien hubo prácticas que disminuyeron (besos, abrazos, etc.), siempre hubo muestras de afecto a través de charlas, llamados, actividades familiares, etc. Creo que la muestra más grande de amor fue la capacidad de cuidarnos los unos a los otros. Los más jóvenes de la familia disminuyeron sus salidas sociales lo máximo posible para cuidar a quienes están en riesgo”.</p>	<p>comprender a quienes deben salir a trabajar por necesidad y también acompañamos a quienes estudian y deben pasar muchas horas detrás de la computadora tras horas de clases”.</p>	<p>el sentido que hubo cosas de la vida cotidiana que cambiaron y cada uno tuvo que adaptarse a esas circunstancias y a la de los demás”.</p>
<p><b>E370:</b> “Si siempre, mi pareja con quien paso la cuarentena si. [...]. Creo que eso tiene que ver con la comunicación. Con mi pareja, en cuestión de reconocimiento tratamos de ser lo más respetuosos posible con el otro, con sus tiempos, ya sea porque tenemos que rendir, porque no estamos de ánimo y porque uno siente la necesidad de hacer algo que lo distraiga, el acompañamiento siempre estuvo desde que comenzó [...].”</p>	<p><b>E370:</b> “[...] yo creo que si, ambos estudiamos y estamos mucho tiempo [...] y la idea (que nunca propusimos sino que salió así) es que si esta ocupado uno, el otro en lo que se pueda ayuda, cocinar, limpiar, lo que sea. Y así alternamos responsabilidades”.</p>	<p><b>E370:</b> “Creo que sí, por un tema de escucha más que nada o de un darse cuenta, si bien siempre sentí que somos muy compañeros es amplia la diferencia en la convivencia. Y creo que aprendimos mucho más ahora”.</p>
<p><b>E379:</b> “No lo hicimos. Obviamente el amor está, pero el respeto no. Mi padre es testigo de Jehová y que en medio de la cuarentena haga reuniones para orar y pedirle a Dios, que lloren y griten [...] en mi casa no me agrada. Él no respeta otra opinión, solo la suya, [...]”.</p>	<p><b>E379:</b> “No lo hicieron”.</p>	<p><b>E379:</b> “Pues obviamente ¡Si! Antes no nos veíamos, éramos "felices" en nuestra ignorancia al otro y poco tiempo de convivencia, ahora tenemos cerca todo el tiempo fue como volver aprender a caminar, solo que con piedras en los bolsillos”.</p>
<p><b>E382:</b> “Si. Con abrazos, bailes, canto, palabras de ánimo, chistes. Siento que sí. Cuesta siempre pero nos reconocemos por el tiempo. En mi caso al haber estado tanto tiempo sin convivir con mi familia, nadie conocía mis hábitos y comunicándome logro que me entiendan”</p>	<p><b>E382:</b> “Cada una de nosotras mantiene una personalidad y ganas distintas pasando el tiempo. Hay consciencia de nuestras etapas. No acompañamos siempre, solo a veces [...] me doy cuenta de cuando es necesario motivar acciones positivas”.</p>	<p><b>E382:</b> “Si, pasado el tiempo nos reconocemos más”.</p>
<p><b>E386:</b> “Si. [...] Afecto expresado en pequeños detalles: la comida, la protección, etc. Interfamiliarmente más todavía, ya que al extrañarnos queríamos charlar y abrazar más. Nos amamos porque cada uno cuida del otro, al preocuparnos, preguntarnos e interesarnos por el otro. Respetamos los espacios, el ámbito de trabajo de cada uno, las clases dentro de casa,</p>	<p><b>E386:</b> “Puede ser, la faceta del trabajo se vio más afectada. Nos hemos motivado mucho más. [...] a veces no tanto porque se cortó muchas posibilidades de salir a trabajar y algún miembro no sabía como aconsejar en este contexto [...]. Nos acompañamos en</p>	<p><b>E386:</b> “Relativamente cambiaron, ya que la atención estuvo puesta en cómo seguir desarrollando lo que veníamos haciendo, pero en casa”.</p>

etc.”	el desarrollo de cada uno en el sentido de potenciar los cuidados al que tenía que salir afuera”.	
<b>E407:</b> “En familia no. Si individualmente [...]. Con gestos como limpiar el espacio común, hacer alguna comida para compartir, invitar a ver una película juntos. Hay formas muy individualistas, que nos lleva a no compartir tiempo juntos. El trato hostil entre hermanos aumentó, pero sin embargo el vínculo con madre-hija aumentó y fue de ayuda y sostén mutuo”.	<b>E407:</b> “Entre hermanos no, pero con madre fue un tiempo para bancarnos las dos, al tener que compartir computadora para el trabajo y para el cursado, tuvimos que aprender a ceder ante la necesidad de la otra”.	<b>E407:</b> “La colaboración entre padres aumentó, pero entre hermanos solo sirvió para aislarnos más e ignorarnos”.

En relación a la dimensión Afecto de la dinámica familiar, se tomaron en consideración tres indicadores: **intercambio afectivo, potenciación y acompañamiento del desarrollo personal**, y, por último, **cambios con respecto a antes del aislamiento**.

En primer lugar, con respecto al **intercambio afectivo**, se observó que en la gran mayoría de las familias encuestadas si existió algún tipo de intercambio. El mismo fue expresado de distintas maneras, a través de besos y abrazos, otros/as mediante gestos como ordenar la casa o preparar la comida, juegos o películas: “Sí, físicamente, abrazos, palabras, sonrisas, gestos como por ej, cocinarnos” (E. N° 22), “Siempre lo hicimos, con un beso, abrazo, un chiste” (E. N° 176), “Todo el tiempo, con pequeños gestos como comidas, mantenimiento de la casa; de los animales y plantas (E. N° 160).

Además, expresaron que existía intercambio afectivo mediante palabras de aliento y el respeto por los espacios personales de cada miembro. También a través de la escucha y la contención mutua, un ejemplo de ello se encuentra en la encuesta N° 355: “El afecto se basó en la contención mutua. Si bien hubo prácticas que disminuyeron (besos, abrazos, etc.), siempre hubo muestras de afecto a través de charlas, llamados, actividades familiares, etc.”.

Por otro lado, en la minoría que manifestó que durante el aislamiento no hubo intercambio afectivo se expresó que existe individualismo en las familias.

En cuanto al respeto dentro las familias, algunos casos expresaron que sí existe y que se manifiesta a través de ofrecer ayuda, respetar las opiniones de los demás aunque sean diferentes a la propia, brindar espacios personales, entre otros: “Considero que mi

*familia se ama, respeta y reconoce a sus miembros porque pudimos estar muy unidxs, expresar nuestrxs sentimientos y emociones, escucharnos entre todxs“(E. N° 295).*

Algunos/as respondieron que no hubo respeto en el periodo de aislamiento. Incluso muchas de las encuestas en las que contestaron que había intercambio afectivo, dijeron que no había respeto o, al menos, no era para todos los miembros de la misma forma. Algunas de las razones que explicaron son que no se respetan las diversas opiniones, ni los silencios que a veces se necesitan. Esto se puede visualizar en la encuesta N° 86 que plantea lo siguiente: *“Si nos amamos aunque la cuestión de respetar es otra cosa, siento que todo el tiempo me pasan por encima”.*

Teniendo en cuenta el segundo indicador, **potenciación y acompañamiento del desarrollo personal**, se observa que la mayoría de las familias encuestadas ha acompañado y potenciado el desarrollo personal de sus miembros. Esto fue llevado a cabo a través del reconocimiento de los logros de cada uno/a, apoyo en cuestiones referentes al ámbito laboral o académico, la escucha de los problemas de cada miembro, etc. Incluso una persona ha respondido que al estar más tiempo juntos lograron darse cuenta de algunas cuestiones que antes del aislamiento no prestaban atención. En algunos casos la forma de potenciar y acompañar depende de las edades y de quienes conviven. En este sentido, se observa la interacción entre madre/padre e hijos/as, como bien se ve en la encuesta N° 86: *“Obviamente que acompañamos en lo que podemos. Por ejemplo cuando tengo que rendir [...] mí mamá no me pide hacer nada de la casa y me lleva la comida [...] cuando mi mamá tiene que hacer videollamadas por trabajo no la molesto y cocino yo”.*

En relación a lo anterior, también se ve el apoyo entre las parejas e incluso el apoyo de ambos/as hacia los/as hijos/as. En la encuesta N° 295 se expresa: *“Si. Alentando a nuestras hijas a llevar adelante sus proyectos. Con mi marido a dar lo mejor de cada uno en su trabajo”.*

Por último, algunos/as encuestados/as manifiestan darse apoyo y potenciar el desarrollo personal sólo entre hermanos/as. En la encuesta N° 92 se plantea lo siguiente: *“Si lo hacemos, en los almuerzos casi siempre contamos las cosas de cada uno y nos damos apoyo. Quizás algunas cosas más privadas o que no queremos contar lo contamos solo con mis hermanas pero la mayoría lo hablamos cuando estamos todos presentes”.*

La minoría respondió que no se acompaña ni potencia el desarrollo personal de cada miembro. En algunos casos argumentando que *“[...] cada uno está en lo suyo [...]”* (E. N° 123).

Tomando al tercer indicador, **cambios con respecto a antes del aislamiento**, la mayoría expresó que estos aspectos se modificaron en relación a cómo eran antes de la pandemia. Se argumenta que al pasar mucho más tiempo en familia hay más momentos para comunicarse sobre lo que le pasa al otro, para brindar apoyo, preguntar cómo se sienten y ayudar con las responsabilidades de cada uno: “*Si se han modificado, ya que antes al no estar tan juntos no había comunicación y por ende no sabíamos lo que le pasaba al otro como para ayudarlo, por ejemplo. Ahora cambió para bien*” (E. N° 115), “*Pues obviamente ¡Si! Antes no nos veíamos, éramos "felices" en nuestra ignorancia al otro y poco tiempo de convivencia, ahora tenernos cerca todo el tiempo fue como volver a aprender a caminar, solo que con piedras en los bolsillos*” (E. N° 379).

También hubo casos en los que respondieron que no hubo ninguna modificación durante este periodo y no se explicaron los motivos.

Tabla 10

Dimensiones de la Dinámica Familiar: AUTORIDAD

Indicadores de Autoridad	
Figuras de autoridad, reconocimiento de poder y orden jerárquico (9-10)	Establecimiento de normas y reglas durante el Aislamiento (11)
<b>E3:</b> “No, todos somos iguales nadie tiene poder sobre nadie. Somos 2 y es mutuo. Compartido”.	<b>E3:</b> “No, solo más unión para sobrellevar la situación”.
<b>E22:</b> “Papá y mamá. No, no cambió. Mis papás, ahora nos preguntan más a nosotros pero en general la respuesta final la dan ellos”.	<b>E22:</b> “El respeto del tiempo del otro como del compartido, recordar que la ayuda de todos es necesaria para la convivencia. Eran normas que ya estaban pero se volvieron a recordar [...]. Las establecimos los 6, como familia”.
<b>E54:</b> “Mis padres ambos son la figura de autoridad, no hubo cambios durante el aislamiento. Mis padres toman las decisiones pero quizás durante el aislamiento nos han incluido más a las hijas en ellas”.	<b>E54:</b> “No hubo nuevas reglas”.
<b>E72:</b> “No hay una figura de autoridad. Mis padres ,mi hermana mayor y yo , siempre tuvimos libertad de tomar decisiones pero ahora lo hacemos más en familia”.	<b>E72:</b> “Reglas en la familia, no. Pero surgieron las reglas de aislamiento, no salir, si salimos con barbijo, etc.”.
<b>E86:</b> “Siempre fue, es y será mi mamá la máxima figura de autoridad. Las decisiones siempre las tomamos mi mamá y yo. Aunque con el aislamiento esto no se modificó”.	<b>E86:</b> “Si, antes se podía fumar dentro de mi casa [...] pero a mi padrastro le molestaba, entonces [...] tomaron la decisión de que solo podíamos fumar en el estudio de mi casa y afuera [...]”.
<b>E92:</b> “No existe. Mis papás pero ahora en aislamiento todos participamos en las decisiones	<b>E92:</b> “Si, más reglas de la casa, por ejemplo, cada día nos turnamos para cocinar, los

que nos involucran”.	domingos limpiamos y así”.
<b>E101:</b> “Mi papá (abuelo) en la familia ampliada. Yo en mi hogar. Yo tomo la mayoría de las decisiones. Desde siempre!”.	<b>E101:</b> “Se modificaron las compras, todo por delivery [...]. Tomamos vitaminas. Se organizó la posible asistencia en caso que alguien se enferme. Todas las establecí yo [...]”.
<b>E113:</b> “Si, en mi casa, mi mamá. No cambió, siempre fue así [...]. Mi mamá y mi papá. Siempre fue así, no cambio”.	<b>E113:</b> “Si, nos dividimos las tareas de limpieza, cocina, etc. Las establecimos entre todos, según los horarios en el que cada uno podía hacerlas”.
<b>E115:</b> “Mmm, no, no hay una autoridad máxima. Mamá y papá son los encargados de tomar las decisiones, pero esto se modificó un poco en los últimos tiempos ya que mis papás ya son adultos mayores”.	<b>E115:</b> “Las nuevas reglas son la higiene principalmente. Desinfectar todo lo que compramos, si llegamos de afuera nos desinfectamos igual [...]. Yo establecí las reglas”.
<b>E123:</b> “Desde mi caso particular, a mi edad ya no hay un reconocimiento de autoridad. Cuento con una autonomía propia. Suele ser mi madre o mi padre [...]. No hubo grandes modificaciones, pero sí hubo ciertas "consultas"”.	<b>E123:</b> “Se intentaron poner tareas u horarios. No funcionaron, fue una modificación que no rindió. Intentó imponerlas mi madre”.
<b>E136:</b> “Creo que no hay una figura de máxima autoridad, porque cada uno es libre de tomar sus propias decisiones. [...] en distintas cuestiones como por ejemplo las económicas, mis padres tienen el mayor poder de decisión. Esto no cambió durante el aislamiento. Mi papá y mamá son los encargados de tomar la mayoría de las decisiones, especialmente las de la casa y las económicas. Se modificó en el sentido de que antes no vivíamos con ellos, pero no cambió porque de por sí antes las decisiones económicas por ejemplo eran tomadas por ellos y nosotras seguimos teniendo libertad en las decisiones individuales como antes”.	<b>E136:</b> “Sobre todo surgieron normas para distribuirnos las tareas de la casa, como quién se encarga de hacer determinadas tareas o en qué días. Las establecimos entre todos, fue una propuesta de mi mamá creo pero nos dejó elegir qué queríamos hacer y en qué días”.
<b>E160:</b> “Esto si cambió un poco, la mayor autoridad solía ser mi abuela [...]. Al ahora ella tener Parkinson (diagnosticada a la par de la pandemia) la autoridad pasó a estar en mis manos. Ambos somos los encargados de tomar decisiones, la última palabra es una suerte de acuerdo mutuo más que una decisión unilateral. Siempre fue así”.	<b>E160:</b> “Lo único que se agregó fueron las reglas establecidas por el gobierno de la provincia de la Rioja con respecto al aislamiento preventivo y obligatorio, el uso de barbijo y la higiene personal”.
<b>E173:</b> “Si, mi mamá es la figura de máxima autoridad y no se modificó durante el aislamiento. Mis papás, ambos toman decisiones en conjunto, se preguntan mutuamente y las toman. No se modificó”.	<b>E173:</b> “No se modificó nada, somos personas grandes los que convivimos, cada uno sabe el rol que tiene y lo que tiene que hacer para una convivencia buena”.
<b>E176:</b> “No, en este momento de nuestras vidas, todos somos mayores y trabajamos, al tener esa dependencia, la mayoría del tiempo tenemos relaciones simétricas. Todos juntos tomamos las	<b>E176:</b> “No, todas las reglas y normas siguieron igual”.

<i>decisiones que afectan al grupo familiar, las decisiones personales las tomamos cada uno individualmente.”</i>	
<b>E192:</b> “No. Nunca existió una figura de autoridad. Esto no se vio modificado. Siempre las decisiones (la mayoría) son tomadas por mi padre y madre, y continúo así en el período de aislamiento”.	<b>E192:</b> “No, continuaron siendo las mismas, quizá con el aislamiento a dividirnos las tareas de limpieza por ejemplo. Las establecimos entre todos”.
<b>E209:</b> “Mi padre siempre fue la figura de autoridad. Desde el aislamiento el pasa más tiempo en casa por no poder trabajar. Mi padre y mi madre toman las decisiones, a veces consultan nuestra opinión dependiendo el tema”	<b>E209:</b> “Sí principalmente respecto a la limpieza y desinfección del hogar, las compras básicas. Establecidas entre todos”.
<b>E228:</b> “El padre, no cambió se mantiene. Mi pareja y yo, no se modificó”.	<b>E228:</b> “Si, antes no teníamos que controlar el volumen de nuestras interacciones como escuchar música o jugar, y ahora hay horarios más rígidos en las noches de todos los días, y también algunas veces un par de horas por la tarde cuando trabaja mi pareja en vivo”.
<b>E269:</b> “Sin cambios, ambos adultos lo hacemos [...]”.	<b>E269:</b> “Higiene, uso de barbijos y distancia con personas. No salir salvo que sea indispensable. Los adultos”
<b>E273:</b> “Sí, mi papá. No cambio. Mis padres, no se modificó”.	<b>E273:</b> “Si. Por ejemplo, las tareas del hogar deben ser repartidas. La estableció mi mamá.”
<b>E295:</b> “No. Ambos, mi marido y yo compartimos dicha figura. No hubo cambios. Tomamos la mayoría de las decisiones entre los cuatro. Se modificó en aislamiento ya que ahora está nuestra hija mayor en casa”.	<b>E295:</b> “Al principio surgieron modificaciones a las reglas, horarios y espacios para cada uno, colaborar con las tareas del hogar (es la que más cuesta mantener con nuestras hijas). Las establecimos entre todos para una mejor convivencia “.
<b>E299:</b> “No existe una máxima figura, todas las decisiones las toman mi papá y mi mamá pero siempre lo charlan antes de hacer algo, y no cambió durante el aislamiento. [...] algunas las tomamos entre los 4, mis papás siempre escuchan las opiniones mía y de mi hermana”.	<b>E299:</b> “No”.
<b>E334:</b> “Mi papá, y no cambió nada, lo sigue siendo”.	<b>E334:</b> “No, no hay nuevas reglas. Todo sigue igual”.
<b>E344:</b> “Si, mi papá. No, no cambió. Mi papá y a veces mi mamá. Eso no se modificó (hablo de decisiones más importantes o que involucran a varios, porque hay muchas decisiones que tomamos nosotros con mis hermanos también)”.	<b>E344:</b> “Sí, principalmente con el tema del silencio para las clases virtuales y con respecto a prestarnos las computadoras. También con las tareas de la casa, nos dividimos un poco más ya que no podía venir la señora que limpia. Las establecimos entre todos pero las de las tareas de la casa mi mamá era la que principalmente presionaba”.
<b>E350:</b> “Sí, mi mamá. No cambió durante el aislamiento. Mi mamá y mi padrastro. Pero como ahora estoy yo que volví de Córdoba, estoy	<b>E350:</b> “Sí, las establecí yo mismo por la fuerza, después de vivir solo varios años. Es difícil volver a bancarse la vida familiar”.

<i>constantemente interrumpiendo esos canales de decisión”.</i>	
<b>E355:</b> <i>“Sí, mis padres, aunque no se modificó. Mamá y papá. No se modificó”.</i>	<b>E355:</b> <i>“Sí, surgieron nuevas reglas relacionadas con la responsabilidad social. Por ejemplo, la limpieza y desinfección de los objetos comunes, compras, etc. En muchos casos fuimos los más jóvenes quienes impulsaron a profundizar estas prácticas”.</i>
<b>E370:</b> <i>“No, al menos con la persona que convivo hoy. Siempre los dos, todo mediante charla”.</i>	<b>E370:</b> <i>“Sí, más que nada en cuestión de organización, [...] cambiar dinámicas, y creo que fue un poco de ambos”.</i>
<b>E379:</b> <i>“La figura de autoridad es mi hermana mayor, y no cambio. [...]. Mi padre y mi hermana, no cambio. Yo solo escucho al costado ya que parece que no tengo la suficiente experiencia de vida aún como para opinar en el que hacer”.</i>	<b>E379:</b> <i>“Nop, mientras no molestes al otro, estás bien”.</i>
<b>E382:</b> <i>“Sí, mi mamá. Pero cambia cuando convivimos. Cada una se hace responsable de su vida. Mi mamá porque casi siempre está sola. Pero es la máxima encargada de organizar los gastos comunes. Cambio pero poco”.</i>	<b>E382:</b> <i>“Sí”.</i>
<b>E386:</b> <i>“A veces lo es mi padre. Ya que es el que más se expone en el contexto de pandemia en el sentido de salir a trabajar. En realidad no cambió mucho este aspecto, se mantuvo la dinámica familiar. Las decisiones recaen sobre mis padres [...]. Con el periodo de aislamiento, hubo restricciones en cuanto a las decisiones: de qué hacer en este periodo, ya que no podíamos salir, y no sabíamos qué hacer [...]. Pero se fue descentralizando la toma de decisiones, a cada miembro a medida que podíamos empezar a salir afuera”.</i>	<b>E386:</b> <i>“Normas de respetar el espacio de cada uno, de mantener un espacio sin tantos ruidos al tener que trabajar, estar en una clase o charla. Normas respecto al ayudar en casa, ya que permanecíamos mucho tiempo allí dentro. Quizás nos "reorganizamos, definimos" las tareas de cada uno (implícitamente)”.</i>
<b>E407:</b> <i>“La madre ocupa ese rol en casa, y lo siguió ocupando. Antes yo era la encargada de las compras y limpieza, y en la cuarentena y con el homeoffice se centralizó todo en la figura materna”.</i>	<b>E407:</b> <i>“Más que nada con las videollamadas, se estableció la regla de no entrar si ves la puerta cerrada. Fue más algo común y tácita”.</i>

Respecto a la dimensión Autoridad, la misma fue observada en base a dos indicadores. Por un lado, el indicador de **figuras de autoridad, reconocimiento de poder y orden jerárquico**, y, por otro lado, el indicador de **establecimiento de normas y reglas durante el Aislamiento**.

Sobre el **primer indicador**, la mayoría de los casos pudieron reconocer alguna figura de autoridad dentro de la familia, mientras que una minoría expresó que no había una. A pesar de esto, al preguntar quienes toman las decisiones en la familia, este último grupo, sí pudo distinguir a los miembros que tenían el poder de decisión: *“No. Nunca existió una*

*figura de autoridad [...] Siempre las decisiones [...] son tomadas por mi padre y madre” (E. N° 192).*

La mayoría de los sistemas familiares encuestados indicaron que quienes tomaban las decisiones eran aquellas personas que se encuentran en el rol de padre/madre. En algunos casos, se indica que las decisiones son tomadas en conjunto por ambos/as integrantes. Por ejemplo, en la encuesta N° 54 se dice: *“Mis padres ambos son la figura de autoridad [...] Mis padres toman las decisiones”*. En otros casos, se indica que, aunque las decisiones puedan tomarse de manera conjunta por ambos/as, sí se puede identificar que la máxima figura de autoridad la ocupa un miembro, ya sea el padre, *“Mi padre siempre fue la figura de autoridad” (E. N° 209)*, o la madre, *“Siempre fue, es y será mi mamá la máxima figura de autoridad” (E. N° 86)*.

En otras familias, donde la mayoría o la totalidad de los miembros del grupo familiar son adultos, no se identifica una autoridad específica y se informa que todos participan en todas las decisiones. Un ejemplo de esto último se ve en la encuesta N° 136 que refiere: *“Creo que no hay una figura de máxima autoridad, porque cada uno es libre de tomar sus propias decisiones”*.

Así mismo, en muy pocos casos se indicó que el orden jerárquico familiar se haya modificado durante el aislamiento.

Es importante rescatar que, en algunas familias encuestadas, se indican que las figuras de autoridad se determinan con respecto a ciertos aspectos, por ejemplo, sobre la cuestión económica o doméstica: *“Mi papá y mamá son los encargados de tomar la mayoría de las decisiones, especialmente las de la casa y las económicas” (E. N° 136)*.

Con respecto al segundo indicador, **establecimiento de normas y reglas durante el Aislamiento**, casi la totalidad de familias encuestadas expresaron que algunas normas familiares cambiaron, sobre todo aquellas reglas que se refieren a la distribución de tareas para el mantenimiento de la casa, la convivencia y los cuidados para evitar el ingreso del virus al hogar, tales como no salir, limpiar los elementos que se compraron, desinfectar, lavarse las manos, etc.: *“Si, más que nada en cuestión de organización, la idea de lavar, organizar espacios, cambiar dinámicas, y creo que fue un poco de ambos” (E. N° 370)*, *“Si, más reglas de la casa, por ejemplo, cada día nos turnamos para cocinar, los domingos limpiamos y así” (E. N° 92)*. Si bien hay casos que respondieron que no se modificaron las reglas, luego aclararon que sí hubo cambios con respecto a alguno de los aspectos mencionados anteriormente.

Algunas familias hicieron más hincapié en el respeto de los espacios y tiempos de los integrantes al estar conviviendo todos/as juntos/as un mayor tiempo de lo acostumbrado. Este fue el caso de la encuesta N° 386: *“Normas respecto al ayudar en casa, ya que permanecíamos mucho tiempo allí dentro. Quizás nos "reorganizamos, definimos" las tareas de cada uno (implícitamente). Normas de respetar el espacio de cada uno, de mantener un espacio sin tantos ruidos al tener que trabajar, estar en una clase o charla”.*

Una gran cantidad de familias indicaron que las reglas nuevas que incorporaron fueron no salir del hogar, la desinfección, el uso del barbijo, que un solo integrante realice las compras, etc.: *“Las nuevas reglas son la higiene principalmente. Desinfectar todo lo que compramos, si llegamos de afuera nos desinfectamos igual [...]”* (E. N° 115), *“Sí, surgieron nuevas reglas relacionadas con la responsabilidad social. Por ejemplo, la limpieza y desinfección de los objetos comunes, compras, etc.”* (E. N° 355).

Tabla 11

Dimensiones de la Dinámica Familiar: ROLES

Indicadores de Roles	
Identificación de roles y funciones de cada miembro (12-13)	Relación entre roles, géneros y edades (14)
<b>E3:</b> <i>“Resilientes, ¡todos! Si cambio mucho. Somos 2 uno trabaja esencial y otro no. Tuvo que sostener todo económicamente uno solo mientras que antes era compartido. Lo doméstico siempre fue entre dos”.</i>	<b>E3:</b> <i>“En el grupo familiar sí, se sostiene que la mujer tiene que atender al hombre y cuidarlo para que no se vaya. En lo personal no, coparticipación en la casa, el hombre ayuda, es su deber, también es su casa [...]. Somos un par de igualdad de derechos [...]”.</i>
<b>E22:</b> <i>“Bastante parejo todo en relación a la ayuda y distribución de tareas. [...] unos representaban la alegría, el humor, otros la entrega, el servicio, la seguridad, otros la energía. No cambió, aporte económico mis papás y tareas domésticas entre los 6. Todos ayudamos en algo. Por decisión nuestra las mujeres nos encargamos más de la limpieza de la casa y los hombres el cuidado del patio. Cocina y lavado todos por igual, por turnos”.</i>	<b>E22:</b> <i>“Por edades no, por género sí, pero por decisión propia y preferencia. Entre los 6 lo elegimos. Coincide con el género”.</i>
<b>E54:</b> <i>“Los roles de cada uno siguen siendo los mismos que antes, mis padres el sostén económico y afectivo, y nosotras como hijas el aporte al mantenimiento del hogar siguiendo con nuestros estudios y trabajos. No cambió mucho [...]. Mis padres son el sostén económico principal, mi madre principalmente en cocinar y mi padre eventualmente también. Si adquirimos la costumbre de ir al súper con mi hermana ya</i>	<b>E54:</b> <i>“No, en casa se diferencian según el talento de cada uno. A mi me gusta limpiar y soy muy ordenada por eso ese aspecto, no cocino porque no soy buena. Contrario a mi hermana, por ejemplo. Mi madre cocina más que mi padre simplemente porque él está trabajando durante todo el día y no está en casa pero cuando está y necesitamos que nos ayude con tareas domésticas, lo hace sin</i>

<p>que mis padres son agentes de riesgo”.</p>	<p>problema”.</p>
<p><b>E72:</b> “Todos los miembros cumplimos todos los roles. No, igual que siempre”.</p>	<p><b>E72:</b> “Un poco sí, pero desde chicos aprendimos a ayudar en casa entonces no nos cuesta adaptarnos [...]”.</p>
<p><b>E86:</b> “Todos éramos bombas de tiempo pero sobre todo yo, mi padrastro era quien me sacaba de quicio y mí mamá la que intentaba calmarme [...]. Bueno mi mamá siempre fue la que tenía el ingreso más grande y encima fijo (mi padrastro es taxista) así que eso no cambió. Tampoco cambió que las únicas que hacían las tareas domésticas éramos mí mamá y yo, aunque mi mamá es la que hace más cosas por la casa”.</p>	<p><b>E86:</b> “[...]Obviamente sí, esto fue un gran disparo de discusiones ya que mi padrastro no solo hace nada, sino que es el más desastroso y con mi mamá hacíamos todo, a veces ella me mandaba a hacer algo y le respondía “¿por qué no lo hace él?” Y lo terminaba haciendo ella, entonces siempre quedo como que ella es la que más hace”.</p>
<p><b>E92:</b> “No creo que esté marcado tanto en mi familia. En tareas domésticas nos dividimos y turnamos porque si no antes lo hacía todo mi mamá, ahora ayudamos todos. El aporte sigue siendo igual, de mis dos papás que son docentes”.</p>	<p><b>E92:</b> “Si creo que se diferencian en cuanto a edad, no género. Tengo mi hermano más chico de 12 que no hace las tareas domésticas que hacemos con mis hermanas que somos más grandes pero ayuda en lo que puede”.</p>
<p><b>E101:</b> “Yo: mamá, organizadora, salgo a trabajar y hago compras [...]. Riego las plantas. Lavo ropa. Limpio fines de semana. Papá: cocina a diario. Limpia días de semana. Cuida a nuestro hijo ya que no sale a trabajar [...]. Alimenta a los animales. Hijo (4 años): juega [...]. Pinta. Se baña con sus juguetes. [...]</p>	<p><b>E101:</b> “No tanto. Los hombres cocinan. Solo mi hermana mayor limita algunas actividades (jamás lavar o limpiar) pero tiene la particularidad de discapacidad, por ende es entendible. Y no es por género o edad. Por edad de mi papá es el que más resguardamos que no salga de su casa o la mía”.</p>
<p><b>E113:</b> “En general es bueno, somos muy colaboradores y entendemos cuando alguno no puede hacer algo de lo que le toca. Las tareas domésticas tratamos de dividir las en partes iguales, según el tiempo de cada uno [...]. Y el aporte económico lo hacen mis papas, siempre fue así”.</p>	<p><b>E113:</b> “No, para nada. Se diferencian según los tiempos de cada uno y el tiempo que dispone entre tareas y trabajo para poder hacerlas”.</p>
<p><b>E115:</b> “Somos 3, mamá limpia la casa y cose [...]. Mi papá trabaja en su taller [...] y a veces limpia. Yo estudio por zoom, trabajo y [...] ayudó a hacer las tareas de la casa. Las tareas domésticas principalmente las hace mi mamá, pero cuando podemos con mi papa ayudamos. El aporte económico cambió, ya que mi mamá dejó de trabajar por el tema de la cuarentena, por lo tanto ya no habían ingresos de su parte y mi papá dejó de hacer muchos trabajos afuera ya que es de riesgo. Yo comencé a laburar en dos lugares todos los días de la semana, todo mi sueldo va para los gastos de la familia y la casa principalmente”.</p>	<p><b>E115:</b> “Más o menos, sí. Mi mamá principalmente se dedica a la casa. Mi papá hace trabajos pequeños en su galpón y yo al ser la más joven sigo estudiando y trabajo”.</p>
<p><b>E123:</b> “Inestables. Ya que cuando es necesario que otro cumpla una función ajena para ganar tiempo o solucionar algo se lo hace y ya. No se modificó en lo más mínimo. Continúa</p>	<p><b>E123:</b> “No, cuando es necesario hacer alguna tarea que estén fuera de las comunes de cada uno se realiza y ya”.</p>

<p>exactamente igual”.</p>	
<p><b>E136:</b> “Papá y mamá: mantener la familia y cuidarnos, fuente de decisiones también. Mi hermana y yo: cuidarnos y acompañarnos. Nuestros papás traen el sustento económico y organizamos las tareas de la casa para que todos colaboremos un poco. Sí, esta organización se dio debido al aislamiento, ya que antes no vivíamos todos juntos”.</p>	<p><b>E136:</b> “Un poco sí. Si bien todos colaboramos, la que mayor carga se lleva es mi mamá, porque ella cocina, hace las compras, lava los platos, el piso (esto está repartido conmigo y mi hermana). Creo que el que menos tareas tiene es mi papá”.</p>
<p><b>E160:</b> “Ambos discutimos las decisiones. Mi abuela se encarga de acompañarme y apoyarme [...]. Yo me encargo de todos los quehaceres de la casa y la huerta, las provisiones y del cuidado de ella. El ingreso económico es por parte de alquileres, esto cambió un poco en tanto tiempos de pago de los inquilinos [...]”.</p>	<p><b>E160:</b> “Por supuesto, por edades más que por cuestión de género, sostenemos en la familia que todo ser humano debe de aprender lo básico para llevar una vida cómoda e independiente en respeto con el medio ambiente”.</p>
<p><b>E173:</b> “En sentido de rol mi madre es la que siempre más hace [...] para limpiar la casa nos vamos turnando entre ella y yo. Mi papá es el que siempre se encarga de los perros, limpiar el patio. Mi hermano [...] ayuda también a limpiar la casa donde vivo con mis papás. Con respecto al aporte económico, mis papás son patronos así que el aporte es de ambos. Con respecto a las tareas domésticas todos las hacemos nos dividimos las tareas”.</p>	<p><b>E173:</b> “Más o menos, porque cuando mi madre no puede por trabajo o algo, me encargo yo de la comida (en este caso sí) y no mi hermano, ya que no sabe cocinar nada y mi padre menos. Pero después todos colaboramos y no hay diferencia”.</p>
<p><b>E176:</b> “El rol que diferenciaría sería el de mi mamá, que ella es la que se encarga de las tareas de la casa más que otros de los miembros, si bien todos colaboramos en ello, ella entiende más del tema. [...]. El aporte económico mayor es de mi padre pero a su vez todos colaboramos. Esto no cambió en el período de aislamiento”.</p>	<p><b>E176:</b> “Estás tareas no se diferencian según el género y edad. La persona que posee el mayor tiempo disponible es quién se encarga de ello”.</p>
<p><b>E192:</b> “Los roles de mis papás considero la toma de decisiones. Mi mamá también de contención y apoyo como así también mi abuela. Por mi parte de organización y planificar algunas actividades en conjunto. En cuanto a tareas domésticas, las compartimos entre todos [...]. El aporte económico es por parte de mis papás y abuela. Y no ha cambiado durante el aislamiento”.</p>	<p><b>E192:</b> “No, no considero que se diferencien. Son compartidas”.</p>
<p><b>E209:</b> “Mi padre a pesar de no poder trabajar, tiene una carpintería en casa así que pasa gran parte del día trabajando. Mi madre hace las tareas del hogar. Mi hermano mayor trabaja fuera de casa [...], mi hermana menor ayuda a mi madre, y yo estudio. Todos ayudamos en la limpieza, el orden, las compras. El aporte económico es el de mi padre y la ayuda de mi hermano. Esto cambió en el aislamiento porque al no trabajar mi padre tuvimos que ajustar los gastos”.</p>	<p><b>E209:</b> “Si. Normalmente las mujeres nos encargamos de la limpieza del hogar y los hombres hacen tareas en el patio como podado de plantas, o trabajos fuera de casa”.</p>

<p><b>E228:</b> “Normales. [...] Sin cambios, uno cocina el almuerzo y el otro la cena, la ropa la lava cada uno y la limpieza la hacen todos los integrantes, los niños barren y hacen sus camas a diario [...] además ellos un día a la semana lavan platos”.</p>	<p><b>E228:</b> “Edades sí, porque un nene de 7 [...] para lavar los platos y hay que ayudarlo. No puedo diferenciar por género porque los adultos repartimos tareas por cuestiones de tiempo y los niños son todos varones”.</p>
<p><b>E269:</b> “Iguales. Niños sus tareas y adultos las suyas” “Sin cambios, adultos aportamos dinero, según la edad cada niño asume tareas específicas”</p>	<p><b>E269:</b> “No”</p>
<p><b>E273:</b> “Rol de padre/mando: Mi papá, trabaja en la compu, se queja de todo. Rol de madre/quejosa: Mi mamá su función está en no contradecir a mi papá, hacer que todo esté más acomodado para que él no se queje. Mi hermana/confrontar: ella contradice todo lo que dice mi mamá pero de mala forma, lo cual genera conflicto. Yo/ Conciliadora: trato de calmar a todos para que no discutan. Cocino, acomodo lo que puedo y estudio. Mi papá es el sostén económico, hace el asado los domingos y a veces tiende la ropa, mi mamá y nosotras dos hacemos el resto tareas domésticas. [...] Cambiaron nuestras responsabilidades porque ahora hacemos más nosotras dos (mi hermana y yo)”.</p>	<p><b>E273:</b> “Sí. Mi papá no hace las tareas domésticas, solamente tender la ropa y cocinar algunas veces. No fue criado así y mi mamá lo avala”.</p>
<p><b>E295:</b> “Mi marido y yo compartimos tarea de limpieza y cocina. Nuestras hijas ordenan su habitación y colaboran, a veces, en la limpieza del hogar. El aporte económico lo realizamos con mi marido. Sin modificaciones al respecto.”</p>	<p><b>E295:</b> “No hay diferencia de género ni edades”.</p>
<p><b>E299:</b> “No teníamos ningún rol, solamente a veces nos dividíamos tareas pero nada más. Las tareas domésticas las hacemos todos, a veces distribuimos pero todos colaboramos”</p>	<p><b>E299:</b> “No, todos hacemos cualquier tarea, no hay ninguna diferencia de género”.</p>
<p><b>E334:</b> “Mi papá es el jefe y decide todo, mi mamá es ama de casa y trabaja todo el día en el hogar para nosotros, mi hermana tiene una enfermedad así que la cuidamos todos, yo estudio muchísimo todo el día y soy la que confronta a mi papá las más de las veces. No, no cambió. El aporte económico lo hace mi papá. [...] El resto sigue igual”.</p>	<p><b>E334:</b> “Sí. Mi familia parece del siglo XX en ese sentido, porque el que trabaja fuera de casa y nos mantiene a todos es mi papá, mi mamá es ama de casa y mi hermana y yo por lo menos estudiamos. Están marcadísimas las tareas. Mi papá no cocina a menos que sea asado. Mi mamá hace todo en la casa menos las compras y pagar las cuentas”.</p>
<p><b>E344:</b> “Cada uno cumple el rol que tiene [...]. No se si hay algún otro tipo de rol en otro sentido. Y funciones mi mamá sería la que más se encarga de la casa (cocinar, limpiar), mi papá trabaja bastante, y con mis hermanos ayudamos en la casa y entre nosotros a veces si alguien no entiende algo del colegio por ejemplo. Mis padres son los que aportan económicamente y eso no cambió durante el aislamiento [...]. Y para las tareas domésticas normalmente viene una señora pero eso cambió en el aislamiento porque</p>	<p><b>E344:</b> “Según el género sí, pero a eso lo veo entre mis papás, no entre mis hermanos. Entre mis papás, veo que mi mamá es la que principalmente hace todo y mi papá hace poco y nada. Con mis hermanos, ayudamos y hacemos lo mismo sin importar nuestro género pero a veces para algunas tareas sí influye la edad (por ej. mi hermana más chica no puede salir a pasear sola al perro)”.</p>

<p>no podía venir, así que nos dividimos entre todos las tareas tratando de ayudar pero la que peor la pasó en ese sentido fue mi mamá porque era la que más se encargaba”.</p>	
<p><b>E350:</b> “Son roles estáticos, jerárquicos y muy poco modificables. [...] Mi mamá y yo hacemos la mayor cantidad de las cosas, mi padrastro no hace nada, mucho menos mi hermana menor. No cambió, desde que tengo memoria las cosas son así acá”.</p>	<p><b>E350:</b> “Sí, mi padrastro vive en una nube en la que le importa poco y nada la limpieza y el orden. Parece que si fuera por él viviría en un chiquero”.</p>
<p><b>E355:</b> “Mis padres son quienes están a cargo del sustento económico de la familia, deben seguir trabajando. Los jóvenes tratamos de aportar más tranquilidad ante esta situación. Las tareas domésticas las realizamos entre todos. Cada uno trata de aportar su parte. El sustento económico lo aportan mis padres. No cambió mucho la situación”.</p>	<p><b>E355:</b> “Cómo dije en la respuesta anterior, todos aportamos en las tareas. No hay diferencias entre géneros”.</p>
<p><b>E370:</b> “En cuestión de roles me cuesta identificar, a mi particularmente me gusta organizar todo, lo que implique comodidad para ambos,[...]. Mi novio, se encarga más que nada de la cocina, él es más de pensar ideas sobre los espacios y llevarlas a cabo para que estemos más cómodos. Tareas domésticas [...] los dos hacemos de todo, pero eso se va dando según quien rinda o quien esté más ocupado. [...] En cuanto al aporte económico él siempre aportó más, a mi siempre me queda menos plata al pagar el alquiler pero siempre intento que las cosas se dividan a medias”.</p>	<p><b>E370:</b> “Lo siento en algo muy puntual como los arreglos, mi pareja es una persona que le gusta mucho arreglar cosas o hacer cosas y es como una tarea muy individualista para él. Con el resto de las cosas vamos por igual”.</p>
<p><b>E379:</b> “Mi hermana mayor: neurótica, mandona o coordinadora [...]. Mi padre: el que hace cagadas Yo: borrega que espera. En el aspecto económico si estuvimos mal, mi papá tiene 60 entonces ya lo catalogaron como factor de riesgo, no fue a trabajar, pero se la rebuscaba haciendo fletes, comíamos con la plata del IFE y la tarjeta alimentaria. Y sobre las tareas domésticas, lo mismo que antes [...]”.</p>	<p><b>E379:</b> “Pues obvio que sí, Ramón (mi padre) no hace nada y solo lo hacemos con mi hermana, él está "cansado", pero insisto que al menos para lavar la taza en que tomo café no es gran quitador de energía como para no hacerlo”.</p>
<p><b>E382:</b> “Mamá e hija menor hacen las compras grandes generalmente. Hija menor se encarga de la limpieza Mamá se encarga de los gastos comunes. [...] No cambió tanto. Siempre nos organizamos de la misma manera cuando yo estoy en casa”.</p>	<p><b>E382:</b> “Mamá trabaja y yo estudio. Cuando se puede las dos hacemos todo juntas. Trabajar y estudiar no lo hago siempre. Mamá trabaja todos los días pero siempre fue así”.</p>
<p><b>E386:</b> “Roles: padre muy protector, cuidador, trae el sustento a casa Madre: Trabajadora desde casa, desde las tareas domésticas hasta su trabajo profesional. Es un sostén emocional muy grande para todos. Reorganiza las nuevas dinámicas. Abre el</p>	<p><b>E386:</b> “Por lo general no se dan diferencias. Quizás en la parte de la comida, eso está bastante diferenciado según el género. En el orden y limpieza, no tiene relevancia el género. Con respecto a la edad tampoco, cada uno puede intervenir en la casa como quiera”.</p>

<p>diálogo.  <i>Hija (yo): estudiante y ayudo en casa [...].          Hija mayor: Trabaja afuera y estudia en casa.          Cada uno realiza distintas tareas. Los aportes económicos son de nuestros padres. Nos organizamos dependiendo de quién esté en la casa [...] Los fines de semana entre todos”.</i></p>	
<p><b>E407:</b> <i>“Éramos tres en casa. En cuarentena mi mamá asumió el rol de encargada de las compras y cocina, y el mío el de limpieza de la casa. Mi hermana nunca tuvo un rol de colaboración en la casa, y en la cuarentena eso se visibilizó más [...] En tanto el aporte económico, siempre estuvo el ingreso económico del trabajo de mamá, y mi papá estuvo sin trabajo hasta el mes de agosto así que se restringió ese aporte que hacía [...]”.</i></p>	<p><b>E407:</b> <i>“En casa somos todas mujeres, así que diferencia de género no hay. Si en edades, es mi mamá la que asume la mayor carga”.</i></p>

Para la dimensión de Roles, se tomaron en consideración dos indicadores: **roles y funciones de cada miembro y relación entre roles, género y edades**. En relación al **primer indicador**, las y los encuestadas/os hacen hincapié en la división de las funciones de cada miembro del grupo familiar en torno a las tareas domésticas. En este sentido, para algunas familias se trataban de funciones y roles ya establecidas anteriormente al periodo de Aislamiento Social, Preventivo y Obligatorio: *“Los roles de cada uno siguen siendo los mismos que antes”* (E. N° 54), *“Las tareas domésticas las realizamos entre todos. Cada uno trata de aportar su parte [...] No cambió mucho la situación”* (E. N° 355). Mientras que, para otros, se trató de roles establecidos en función de la situación y circunstancias particulares que se encontraban atravesando: *“Esta organización se dio debido al aislamiento, ya que antes no vivíamos todos juntos”* (E. N° 136), *“En tareas domésticas nos dividimos y turnamos porque sino antes lo hacía todo mi mamá, ahora ayudamos todos”* (E. N° 92).

En relación a lo anterior, estos roles y funciones se vivenciaron de manera diversa para cada grupo familiar a lo largo del Aislamiento. En algunos casos se establecieron de manera dinámica, amoldándose a las necesidades, tiempos y demandas tanto de cada miembro como de la situación: *“Cuando es necesario que otro cumpla una función ajena para ganar tiempo o solucionar algo se lo hace y ya”* (E. N° 123), *“Los dos hacemos de todo, pero eso se va dando según quien rinda o quien esté más ocupado”* (E. N° 370). Para otras familias, se trató de roles y funciones fijos para cada miembro, sin tener disponible la posibilidad de variar en consideración de otras circunstancias: *“Son roles estáticos, jerárquicos y muy poco modificables”* (E. N° 350).

En las respuestas de los y las distintos/as entrevistados/as se observa cómo, en su mayoría, dentro de los sistemas familiares, quienes se encargan de realizar las tareas

domésticas y/o de limpieza son las mujeres, sobre todo, aquellas que ocupan el rol de madre: *“Las únicas que hacían las tareas domésticas éramos mí mamá y yo, aunque mi mamá es la que hace más cosas por la casa”* (E. N° 86), *“El rol que diferenciaría sería el de mi mamá, que ella es la que se encarga de las tareas de la casa más que otros de los miembros”* (E. N° 176), *“Y funciones mi mamá sería la que más se encarga de la casa (cocinar, limpiar) [...] la que peor la pasó en ese sentido fue mi mamá porque era la que más se encargaba”* (E. N° 344).

Por último, un aspecto importante de rescatar dentro de este indicador es aquel referido a lo económico y el trabajo, en las familias entrevistadas se visualiza el impacto que la situación de Pandemia y Aislamiento Social tuvo sobre estos rubros, en tanto comentan haber perdido sus fuentes de ingresos o verse impedidos de acceder a la posibilidad de trabajar como lo hacían habitualmente: *“Tuvo que sostener todo económicamente uno solo mientras que antes era compartido”* (E. N° 3), *“El aporte económico cambió, ya que mi mamá dejó de trabajar por el tema de la cuarentena [...] y mi papá dejó de hacer muchos trabajos afuera ya que es de riesgo”* (E. N° 115), *“mi papá estuvo sin trabajo hasta el mes de agosto así que se restringió ese aporte que hacía”* (E. N° 407), *“Para toda mi familia nos significó algo terrible, no tuvimos ingreso económico por bastante tiempo”* (E. N° 299).

En cuanto al segundo indicador, **relación entre roles, género y edades**, algunos/as encuestados/as manifiestan que sí existen diferencias entre los roles y el género en sus familias. Por lo general, las mujeres son quienes se encargan de las actividades domésticas como cocinar, limpiar y hacer las compras (además de trabajar fuera de la casa), y los hombres sólo trabajan fuera de casa y (algunos) sólo cuando es necesario realizan alguna tarea del hogar o arreglos en el patio.

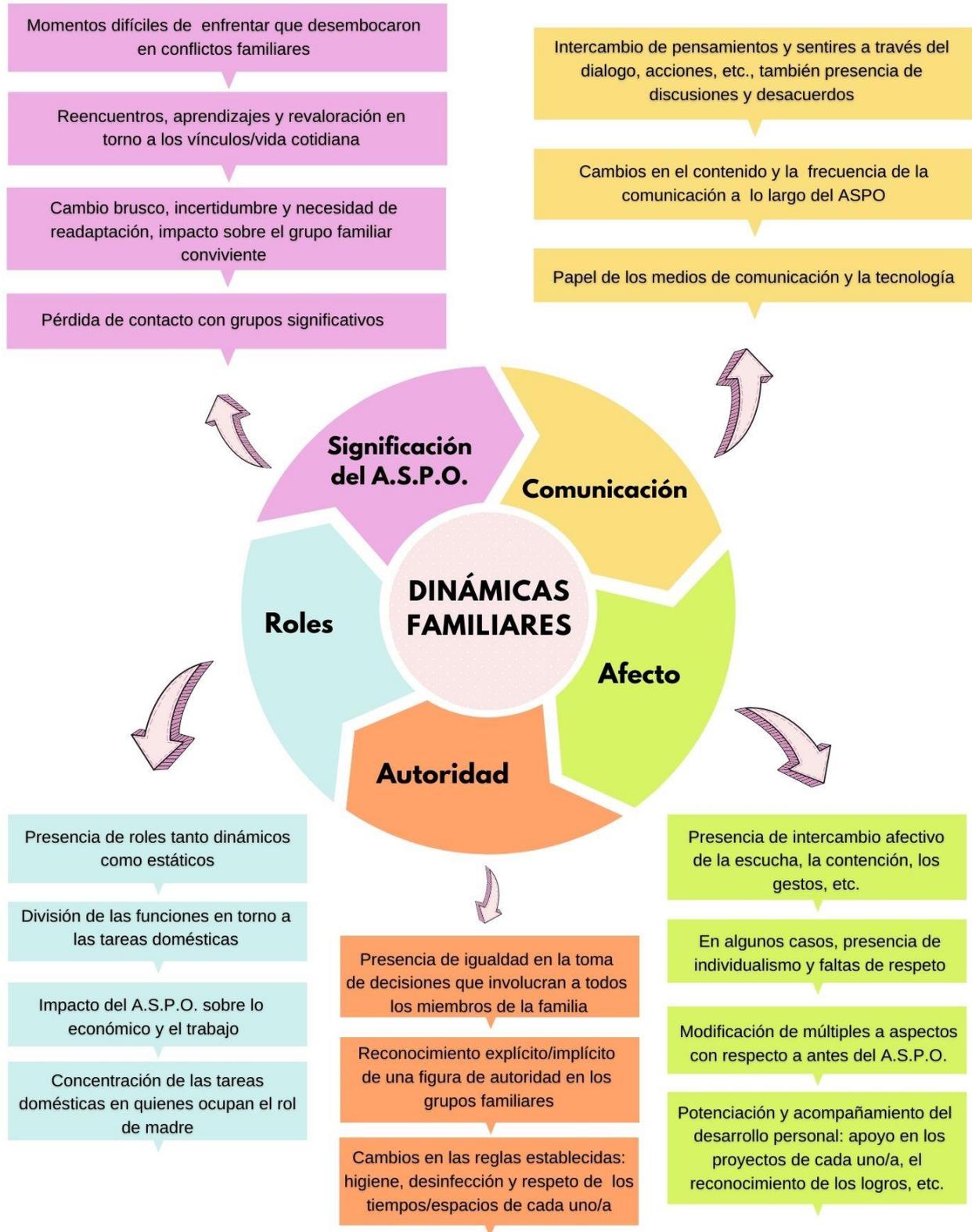
En algunas respuestas se explica que la mujer siempre posee la mayor carga en las actividades comunes. Algunos de los argumentos son los siguientes: *“Sí. Mi papá no hace las tareas domésticas, solamente tender la ropa y cocinar algunas veces. No fue criado así y mi mamá lo avala”* (E. N° 273). *“En el grupo familiar sí, se sostiene que la mujer tiene que atender al hombre y cuidarlo para que no se vaya”* (E. N° 3). Por lo tanto, se visualizan ciertas creencias y estereotipos de que algunos roles deben realizarse según el género.

Existen pocos casos en los que los roles se diferencian por edades. En las familias en las que hay niños/as explican que no poseen las mismas funciones que otros miembros ya que no pueden realizarlas. Por ejemplo: *“Edades si, porque un nene de 7 no llega cómodamente a la bacha para lavar los platos y hay que ayudarlo también en cuanto a cómo se lavan los vasos o las ollas”* (E. N° 228). Cabe destacar, que se encontraron más casos en los que hay diferencia de roles por género que por edades.

También hay casos en los que respondieron que no hay diferencia entre los roles y el género o la edad, ya que las actividades se realizan de forma compartida y según el tiempo que tenga cada miembro o el “talento”, es decir cada uno/a se encarga de las tareas que mejor le salen o que más le interesen. Por ejemplo: *“No, para nada. Se diferencian según los tiempos de cada uno y el tiempo que dispone entre tareas y trabajo para poder hacerlas”* (E. N° 113).

Modelo de reducción de análisis cualitativo.

Significación de A.S.P.O y dimensiones de las dinámicas familiares.





## DISCUSIONES

El objetivo general de este proceso de investigación fue conocer las estrategias de afrontamiento del estrés que emplean las familias convivientes y las dinámicas que se hacen presentes dentro de éstas en el contexto de Aislamiento Social, Preventivo y Obligatorio de la República Argentina.

Con este fin es de importancia retomar la concepción de estrés. Tal como proponen Lazarus y Folkman (1986, citados en Orlandini, 2012), el *estrés* puede ser pensado como un producto, siendo resultado de las interacciones que existen entre distintos factores con un papel causal. Es decir que tanto las apreciaciones cognitivas, como los esfuerzos de afrontamiento y las respuestas emocionales están interrelacionadas recíprocamente y se afectan unas a otras. Esto puede observarse claramente a lo largo de las diversas encuestas en donde se da cuenta del intercambio continuo que existe entre cómo es significado el periodo de Aislamiento Social, Preventivo y Obligatorio, las diversas emociones que éste y la situación de pandemia generaron en el grupo familiar, y cómo se busca afrontar las diversas circunstancias que se presentaron.

En relación con lo anterior, González Benítez et ál. (2012) retoman el *Modelo Doble ABCX de Ajuste y Adaptación* desarrollado por McCubbin (1980) y Patterson (1983), en donde proponen que el sistema familiar interactúa con el agente estresor y las demandas acumuladas (**aA**), a los cuales afrontará a partir de sus recursos preexistentes y los nuevos (**bB**) y la percepción que la familia tiene sobre ellos, como también su capacidad para afrontarlos (**cC**), todo este proceso podría generar ciertos niveles de estrés (**xx**), con posibles consecuencias negativas para el sistema familiar (citados en González Benítez et ál., 2012).

Este proceso de afrontamiento se vislumbra en las múltiples encuestas en donde puede considerarse como (**aA**) al Aislamiento y Pandemia, en tanto situaciones inciertas y por fuera del control de los grupos familiares, como así también las demandas que este contexto implicó para cada sistema, (**bB**) a los diversos recursos con lo que las familias contaban y los que han implementado frente a los desafíos que se presentaron, (**cC**) a la significación que se ha otorgado a este periodo de tiempo, como así también la capacidad de enfrentarlos. y como (**xx**) a los niveles de estrés y las diversas consecuencias negativas que se hicieron presentes en ciertos grupos familiares, en algunos dentro del ámbito de lo económico y/o el trabajo, en otros en lo que refiere a la calidad de la convivencia y los vínculos entre los miembros, etc.

Sin embargo, es de importancia resaltar que, tal como propone Boss (1987, citado en González Benítez et ál, 2012), no siempre el impacto de un agente estresor trae aparejado connotaciones negativas. Este es el caso de aquellas familias para las cuales el periodo de confinamiento significó la posibilidad de reencontrarse entre ellos, revalorar sus vínculos y compartir tiempo de calidad juntos. Esto último es coincidente con lo propuesto por Ramírez Ortiz et ál. (2020), quienes proponen que las consecuencias sobre la salud mental de las personas que están relacionadas al contexto de pandemia, y, sobre todo, al de aislamiento social, no son únicamente negativas, sino que también existen impactos positivos.

Es por esta razón que un aspecto fundamental dentro de la determinación del estrés familiar es la valoración que dicho sistema realiza sobre el acontecimiento, en este caso la Pandemia por COVID-19 y el consecuente Aislamiento Social, ya que esto determinará la forma en la cual se los afronta (González Benítez et ál., 2012). De tal manera, cada miembro realiza una percepción personal que se une con la de los demás miembros de la familia, a través del intercambio e interacción, tal como se ve en las/os encuestadas/os, los pensamientos y sentimientos son compartidos entre los familiares con los que se convive. En algunos casos, se logra un consenso sobre lo que significa y las emociones que despertó este periodo de tiempo, y en consecuencia de ello, se toman ciertas decisiones a nivel del sistema familiar para poder afrontar el acontecimiento estresante, como, por ejemplo, acuerdos sobre cómo sobrellevar la convivencia, la repartición de las tareas domésticas, el respeto por los tiempos y espacios de cada uno, etc. También, se encuentran aquellos grupos familiares que no lograron producir este intercambio y afrontaron la situación a través de evitar el contacto entre ellos, el no compartir espacios comunes, entre otros.

Es este sentido, los resultados obtenidos reflejan cómo cada grupo familiar a partir de la interacción de una multiplicidad de factores darán respuesta a un acontecimiento que resulta estresor implementando diversos tipos de estrategias de afrontamiento. Éstas últimas son entendidas como el conjunto de esfuerzos conductuales y cognitivos que se ponen en juego para hacer frente al estrés, es decir, para responder a las demandas internas y/o externas que generan el estrés, como también al malestar psicológico que lo acompaña (Sandín, 1986, citado en Sandín & Chorot, 2003). A partir del análisis cuantitativo se obtuvo que el 67,08% (N: 324) de las familias expresaron haber utilizado *“casi siempre”* **estrategias de afrontamiento del estrés** durante el Aislamiento Social, Preventivo y Obligatorio.

Ahora bien, a través de estos resultados se puede visualizar como la situación de Aislamiento Social ha llevado a la modificación de múltiples aspectos de la vida cotidiana de los diversos sistemas familiares, como las normas, reglas establecidas y ciertos roles, es

decir, elementos que regulan la convivencia y permiten el funcionamiento de la vida familiar (Gallego Henao, 2012). Estos aspectos forman un conjunto que se conceptualiza como la **dinámica** de un determinado sistema familiar, y posee cuatro características fundamentales: afecto, comunicación, autoridad y roles (Gallego Henao, 2012). Es por eso que se puede ver cómo este periodo de Aislamiento Social, junto con las significaciones, emociones y estrategias de afrontamiento, han interactuado con las dinámicas familiares de manera constante e interrelacionada. Cada una de las características de las dinámicas familiares serán retomadas en profundidad posteriormente.

En cuanto a los objetivos específicos, se puede identificar la presencia de las cuatro categorías de clasificación de las estrategias de afrontamiento del estrés propuestas por Holahan et ál. (1996, citado por Ison & Aguirre, 2002) que se evaluaron en la presente investigación: **aproximación cognitiva y conductual** y **evitación cognitiva y conductual**.

Teniendo en cuenta los datos recolectados, se observa que aproximadamente el 50% de la muestra utilizó “*Casi Siempre*” estrategias de afrontamiento del estrés de **aproximación cognitiva**. Esto quiere decir que realizaron un *análisis lógico*, pensando formas diferentes de manejar el problema (Holahan et ál., 1996, citado por Ison & Aguirre, 2002). Esto se visualiza a través de cómo los/as encuestados/as comentan haber pensado sobre la situación desde distintos puntos de vista e intercambiando lo que significó para cada miembro. Además, utilizaron la *reevaluación positiva*, es decir, realizaron intentos cognitivos de constituir y reestructurar un problema en un sentido positivo (Mikulic, 2006). De esta manera, hablaron entre los miembros para darse ánimo, se dijeron a ellos/as mismos/as que estaban mejor que otras personas en su misma situación y trataron de observar el lado positivo de lo que sucedía.

Siguiendo este análisis, las estrategias de afrontamiento del estrés de **aproximación conductual**, son aquellas que incluyen a la *búsqueda de guía y apoyo* e *intentos de resolver el problema por medio de acciones concretas* (Holahan et ál., 1996, citado por Ison & Aguirre, 2002). En este sentido, los datos recolectados indican que aproximadamente un 40% de la muestra utilizó este tipo de estrategia “*A veces*” y, otro 40% las utilizó “*Casi siempre*”. Esto es concordante con lo encontrado en el análisis cualitativo, en donde diversos sistemas familiares responden que hablaron con otros familiares o amigos/as sobre el problema y/o buscaron la ayuda de otras personas en una situación similar a la de ellos/as. Del mismo modo, crearon un plan de acción para resolver las dificultades que se presentaron, fueron resolviendo estas, una a la vez, y/o trataron de solucionar el problema de distintas formas. Si bien se observa que esta categoría fue utilizada en su mayoría “*A*

veces” y “Casi Siempre”, se destaca que en la pregunta sobre si buscaron ayuda o se comunicaron con un profesional el 49,5% expresó que “Nunca”.

Retomando los aportes Ramírez Ortiz et ál. (2020), resulta importante prestar atención a este porcentaje. Estos autores explican que en el contexto de una pandemia el miedo suele incrementar los niveles de estrés y ansiedad en los individuos sanos y hace más intensos los síntomas de los trastornos preexistentes. Por lo tanto, es necesario brindar una atención especial a las poblaciones vulnerables: las personas enfermas y sus familias, personas con condiciones médicas preexistentes físicas y/o mentales, y trabajadores de la salud. Jeff Huarcaya (2020) agrega que, la ausencia de la comunicación interpersonal hace que sea más probable que los trastornos ansiosos o depresivos ocurran, también la cuarentena reduce la oportunidad de la puesta en juego de intervenciones psicosociales oportunas o de un asesoramiento psicoterapéutico de rutina.

De esta manera, teniendo en cuenta que muchos/as manifestaron que el aislamiento significó circunstancias difíciles de atravesar, que muchas veces desembocó en confrontaciones y/o discusiones entre los miembros del grupo familiar conviviente; encontrando que el aislamiento fue un cambio brusco que generó incertidumbre y la necesidad de readaptarse y encontrarse conviviendo con todos los integrantes de la familia, con quienes, muchas veces, no se acostumbraba a compartir tanto tiempo; que significó perder contacto con vínculos significativos como las amistades o pareja, y que, en estos casos, se encontraron emociones que refirieron a la sensación de incertidumbre, la paranoia, el miedo al contagio, el estrés, la falta de control sobre la situación que se encontraban atravesando, la tristeza, el enojo, la frustración, etc., resulta llamativo que casi la mitad de los/as encuestados/as no hayan consultado nunca con un profesional acerca de estas emociones.

Por otro lado, la estrategia de afrontamiento del estrés de **evitación cognitiva** fue utilizada “A Veces” por aproximadamente el 45% del total de las familias encuestadas. Es decir, utilizaron estrategias de *evitación* y de *aceptación*. La primera subcategoría refiere a intentos cognitivos de evitar pensar de forma realista en el problema (Mikulic, 2006). Esto se visualiza en las familias encuestadas en tanto trataron de negar cuán serio era el problema y/o evitaron ver televisión, redes sociales u otro tipo de informativo para no pensar en el mismo. La aceptación refiere al intento cognitivo de aceptar el problema (Mikulic, 2006). Por lo que, pensaron que no tenían ningún control sobre la situación, sintieron que lo único que podían hacer era esperar el paso del tiempo y/o perdieron las esperanzas de que las cosas volvieran a ser como antes. En este último caso, el 40% aproximadamente planteó usar esta estrategia “Casi Siempre”.

Por último, en cuanto a la estrategia de afrontamiento del estrés de **evitación conductual**, fue utilizada “*Casi Siempre*” por aproximadamente el 50% de los/as encuestados/as. Esto incluye la *búsqueda de refuerzos alternativos* y la *descarga emocional*. La primera refiere a aquellos intentos conductuales de participar de actividades sustitutivas que den lugar a nuevas fuentes de satisfacción (Mikulic, 2006). Sobre esta estrategia, las familias respondieron haber comenzado a hacer alguna actividad para distraerse (como cocinar, mirar series, pintar, leer, etc.), dedicaron más tiempo a actividades de recreación que antes (por ejemplo, gimnasia, juegos, etc.) y/o ayudaron a otras personas como forma de distraerse de lo que les sucedía a ellos/as. Con respecto a la segunda subcategoría, son aquellos intentos conductuales que buscan reducir la tensión a través de la expresión de los sentimientos negativos (Mikulic, 2006). En este sentido, respondieron que se descargaron con otras personas o entre ellos/as al sentirse enojados, tristes o frustrados, gritaron y/o lloraron para descargar sus sentimientos y/o realizaron alguna actividad para descargar tensión o emociones desagradables.

Como se mencionó anteriormente tanto en los resultados cuantitativos como en los cualitativos, se observa cómo los diversos sistemas familiares han desarrollado diversas maneras de afrontar este contexto particular a partir de los recursos disponibles en cada uno. Dentro de éstos pueden considerarse como *adaptativos*, aquellos en los cuales se han puesto en juego cambios y/o redefiniciones en las normas, reglas, roles, etc. que se encontraban establecidos siempre y cuando hayan estado caracterizados por la existencia de consensos, acuerdos y/o decisiones entre todos los miembros (González Benítez et ál., 2012). Aproximadamente el 50% de la muestra utilizó “*Casi Siempre*” estrategias de afrontamiento del estrés de *aproximación cognitiva* y aproximadamente un 40% utilizó tanto “*A veces*” como “*Casi Siempre*” estrategias de afrontamiento del estrés de *aproximación conductual*, es decir, que utilizaron alguna forma de afrontamiento que permitiera abordar la situación o acontecimiento estresor. Esto es acompañando y visualizado en el análisis cualitativo en donde las/los encuestadas/os comentan haber establecido nuevos acuerdos de convivencia, generar redefiniciones de quiénes se encargaban de realizar las distintas tareas domésticas, hablar entre ellos sobre sus emociones y pensamientos, etc.

González Benitez et ál. (2012) proponen que dentro de los recursos adaptativos se pueden encontrar:

- *Estrategias de ajuste*: cambios en la vida familiar para sobrellevar las demandas de las circunstancias (González Benítez et ál., 2012). Los resultados evidencian que en los sistemas familiares se generaron espacios para el establecimiento de nuevos acuerdos de convivencia, la necesidad de la ayuda de cada uno de los miembros, el

respeto entre todos, etc. De la misma manera, esto es acompañado en las respuestas obtenidas en la categoría *aproximación cognitiva* donde un 35,2% (N: 170) respondieron que “*Casi Siempre*” pensaron la situación desde diversos puntos de vista. En la categoría de *aproximación conductual* con respecto a si fueron resolviendo una a la vez las dificultades que se presentaron, el 35,8% (N: 173) contestaron que “*Casi Siempre*”. En lo referido a la categoría *evitación conductual* un 41,6% (N: 201) de las familias respondió “*Siempre*” al preguntar si comenzaron a hacer alguna actividad para distraerse. También, el 30,4% (N: 147) respondió que “*Casi siempre*” les dedicaron más tiempo a actividades de recreación que antes.

- *Reorganización*: se refiere a acciones de reordenamiento que buscan reacomodar las estructuras, roles y reglas (González Benítez et ál., 2012). La puesta en juego de este recurso puede pensarse como visualizado en algunos de los porcentajes obtenidos, como, por ejemplo, un 31,3% (N: 151) de las familias contestaron haber pensado “*Casi Siempre*” en formas de afrontar los problemas que se presentaron y un 35,2 % (N: 170) respondieron que “*Casi Siempre*” pensaron la situación desde diversos puntos de vista (preguntas pertenecientes a la categoría *aproximación conductual*). Esto es concordante con los relatos obtenidos por los/as encuestados/as, evidenciando la necesidad de reestablecer ciertos roles, en lo que refiere a la limpieza, cocina, ingreso económico, etc., como también a la generación de nuevas reglas, de higiene y desinfección en su mayoría, pero también en cuanto al respeto de los nuevos tiempos y/o espacios de los diversos miembros del sistema familiar.
- *Redefinición*: implica la reinterpretación y revaloración del significado que los eventos tienen, brindándoles un sentido más positivo, aceptable y manejable para el sistema familiar (González Benítez et ál., 2012). Este proceso de redefinición se ve de manera clara a lo largo de las encuestas obtenidas en tanto son múltiples los relatos que dan cuenta del intercambio sobre cómo cada miembro del sistema familiar significó el periodo de aislamiento, como así también las emociones y pensamientos que se hicieron presentes a nivel familiar; es así que a pesar de lo grave de la situación de pandemia, para los diversos grupos familiares implicó la posibilidad de volver a compartir tiempos y actividades de recreación y afecto juntos. Los porcentajes obtenidos dentro de las categorías de estrategias de afrontamiento del estrés también evidencia la presencia de este recurso, en lo que respecta a la categoría *aproximación cognitiva* un 27,7% (N: 134), del total de familias, expresó que “*Casi Siempre*” pensaron sobre lo que esta situación significó para cada uno de

ellos/as, mientras que un 27,5% (N: 133) respondió “*Siempre*” haberlo hecho; un 35,8% (N: 173) de las familias expresan “*Siempre*” haber hablado entre ellos/as mismos/as para darse ánimo, y un 31,7% (N: 153) respondieron que “*Casi Siempre*” trataron de ver el lado positivo de lo que sucedió.

Otro de los aspectos que influyen sobre los recursos adaptativos de los sistemas familiares es el apoyo social. Éste puede provenir tanto de la propia familia (al brindar ayuda y apoyo a sus miembros) como del exterior (a través de otros grupos, personas o instituciones) (González Benítez et ál., 2012). Este aspecto se corrobora tanto en lo que refiere al apoyo social interno, en tanto la mayoría de los y las encuestados/as manifestaron la existencia de un constante intercambio afectivo, sea a través de palabras de aliento, besos, abrazos, o gestos, como así también la potenciación entre cada uno de los miembros del sistema familiar al brindar apoyo y acompañamiento en los proyectos personales. En cuanto a las estrategias de afrontamiento, en lo referido a *aproximación cognitiva* un 35,8% (N: 173) de las familias expresan “*Siempre*” haber hablado entre ellos mismos para darse ánimo. A pesar de esto, también están presentes aquellos grupos familiares en los cuales no se dio lugar a un intercambio afectivo, hubo faltas de respeto o desinterés con respecto a cómo se encontraron y qué pensaron/sintieron.

En cuanto al apoyo social externo, un 35,4% (N: 171) de los/las encuestados/as respondieron que “*Siempre*” hablaron con otros familiares o amigos/as acerca del problema dentro de la categoría de *aproximación conductual* de las distintas estrategias de afrontamiento del estrés. Sin embargo, dentro de la misma categoría un 32,3% (N: 156) respondieron que “*Nunca*” buscaron ayuda de otras personas en una situación similar y, un 49,5% (N: 239) respondieron que “*Nunca*” buscaron ayuda de un profesional. Dentro de las encuestas obtenidas algunos/as de los/las encuestados/as expresaron el hecho de haberse alejado de sus amistades o de otras personas significativas para ellos/as, además son nulas las encuestas en donde se haga mención al intercambio con algún terapeuta o guías espirituales/pastorales.

González benítez et ál. (2012) también proponen que los recursos de afrontamiento pueden resultar *no adaptativos*, implicando la incapacidad del sistema familiar para ajustarse adecuadamente al efecto de los acontecimientos significativos y la inmovilidad ante la demanda de cambio que implican. De tal manera, ciertos sistemas familiares se vieron impedidos de implementar respuestas que funcionaran de manera adecuada frente al impacto de lo que significó la situación de pandemia y de aislamiento social, lo cual generó climas de tensión. También el evitar pensar y/o intercambiar sobre lo que este acontecimiento trajo aparejado, la puesta en juego de una comunicación disfuncional, el

descargar sus emociones con otros miembros, e incluso el sentir que no había nada por hacer para modificar esa situación, entre otros. Así, en lo referido a las estrategias de afrontamiento, en la categoría *evitación cognitiva*, el 43,7% (N: 211) de los/las encuestados/as respondió que “A veces” decidieron evitar pensar acerca del problema y un 32,9% (N: 159) “A veces” vieron televisión, las redes o cualquier informativo para no pensar en el mismo, y en relación a si sintieron que lo único que podían hacer era esperar el paso del tiempo, el 31,9% (N: 154) expresa que “Casi siempre” sintieron esto. Puede pensarse también a las respuestas obtenidas dentro de la categoría de *aproximación conductual* como posibles indicadores de la presencia de recursos *no adaptativos* en tanto un 32,3% (N: 156) respondió que “Nunca” buscaron ayuda de otras personas en situación similar y un 49,5% (N: 239) respondió que “Nunca” buscaron ayuda de un profesional.

Es importante tener en consideración que más allá de la utilización de recursos que puedan resultar adaptativos o no adaptativos (González Benítez et ál., 2012), cada sistema familiar está en constante transformación buscando un equilibrio entre la homeostasis y la morfogénesis; dentro de este proceso los elementos más internos del sistema suelen mantenerse reacios a las alteraciones que demandan las influencias externas. En ciertas ocasiones, los sistemas familiares con grandes desequilibrios han hecho de esa disfuncionalidad una forma de mantener el equilibrio y estabilidad en el contexto en el que se encuentran inmersos (Espina et ál., 2006). Es por esta razón que es relevante considerar que, aunque los recursos utilizados por los diversos sistemas familiares puedan pensarse como no adaptativos a partir de las respuestas brindadas en la encuesta, a la vez, pueden estar respondiendo a la búsqueda del equilibrio entre fuerzas que son percibidas como amenazantes para la supervivencia del propio sistema.

Teniendo en cuenta todo lo presentado anteriormente es que se puede llegar al entendimiento de que las estrategias de afrontamiento que se emplean dentro de los sistemas familiares, responden siempre a un proceso dinámico, que variará en función de las diversas situaciones, problemas, tipos de familias, etc. El grado de adaptación de éstas a las demandas del medio dependen del conjunto de recursos del sistema familiar, del contexto y del acontecimiento al cual deban hacer frente (González Benítez et ál., 2012). Es decir, que puede pensarse que no existe una única estrategia de afrontamiento del estrés, ni una que sobresalga con respecto a otras, sino que cada sistema familiar irá variando entre cada una de ellas en función de las demandas y necesidades que se presenten; así:

- Un 49,69% (N: 240) de las familias encuestadas utilizó “casi siempre” estrategias de ***Aproximación Cognitiva***.

- Un 41,41% (N: 200) de las familias encuestadas utilizó “*casi siempre*” estrategias de **Aproximación Conductual**.
- Un 44,93% (N: 217) del total de las familias encuestadas utilizó “*a veces*” estrategias de **Evitación Cognitiva**.
- Un 51,55% (N: 249) de las familias encuestadas utilizó “*casi siempre*” estrategias de **Evitación Conductual**.

Otro de los objetivos específicos del trabajo de investigación se orientó a conocer las dinámicas familiares en el contexto de Aislamiento Social, Preventivo y Obligatorio en la República Argentina. En relación a esto, Gallego Henao (2012) plantea que la dinámica familiar se refiere a los encuentros entre las subjetividades, mediados por normas, reglas, límites, jerarquías y roles que intervienen en la convivencia y permiten el funcionamiento de la vida familiar. Según la autora la dinámica posee cuatro características: **comunicación, afecto, autoridad y roles**.

Con respecto a la **comunicación**, esta es pensada como el intercambio de emociones, sentires y pensamientos dentro del grupo familiar y se da a través de la acción, el lenguaje no verbal y verbal (Gallego Henao, 2012). La mayoría de las familias encuestadas en la investigación dieron cuenta de que la comunicación en el periodo de A.S.P.O se dio a razón de que todos/as se encontraban conviviendo una mayor cantidad de tiempo de lo acostumbrado, lo que implicó un constante intercambio entre ellos/as. El contenido de la comunicación varió en las diversas familias, pero la mayoría expresó que se intercambiaron sentimientos y pensamientos, además de hablar sobre lo que estaba sucediendo y cómo hacerle frente. De esta manera se puede visualizar cómo los sistemas familiares pusieron en juego una de las estrategias de afrontamiento del estrés, en este caso, de aproximación conductual.

Es interesante rescatar algunos axiomas de la comunicación que plantean Watzlawick et ál. (1991) en relación a los resultados de la presente investigación. En lo que respecta al primer axioma (*imposibilidad de no comunicar*, en tanto toda conducta es comunicación) muchas familias indicaron que la comunicación no solo se dio a través del dialogo, sino también por medio de gestos, acciones o ausencia de los mismos, como, por ejemplo, comprarle algo que le gusta a cada uno cuando va al supermercado, cerrar la puerta de la pieza si no querían ser molestados, no hablarse por enojo, etc. Tal como lo plantea el autor, las acciones mencionadas anteriormente comunican un mensaje hacia los demás miembros del grupo familiar. Es así, que a lo largo de las distintas encuestas obtenidas puede visualizarse de manera clara cómo estas acciones son también

comunicación y, por lo tanto, inciden sobre la convivencia, los vínculos que se establecen, los conflictos, etc.

El tercer axioma planteado por Watzlawick et ál. (1991) es *la puntuación de la secuencia de hechos*. Se refiere a la interacción o intercambio de mensajes entre los comunicantes. Quienes participan en la interacción siempre introducen la “puntuación de la secuencia de hechos” para crear y mantener una organización de la relación. En este caso, se puede inferir que en aquellas familias que manifestaron la presencia de conflictos de convivencia, los distintos miembros podrían estar puntuando de forma diferente estas situaciones. También, en los casos en los que hay desigualdades de género en las actividades domésticas, y surgen discusiones por no repartir tareas, podría considerarse que cada miembro del sistema familiar puntúa de manera diferente la secuencia de los hechos. A pesar de esto, no se puede tener certeza ya que las respuestas de las preguntas fueron realizadas por un solo miembro de las familias, y, para conocer la puntuación de la secuencia de hechos, se deberían considerar los relatos de todos los integrantes.

A su vez, es posible pensar las relaciones en torno al cuarto axioma planteado por los autores: *la comunicación digital y analógica*. La primera refiere a la comunicación no verbal y la segunda a lo verbal (Watzlawick et ál., 1991). Las familias encuestadas, casi en su totalidad, comentaron que durante el A.S.P.O. no solo expresaron de manera verbal lo que sentían y pensaban, sino que también la comunicación se dio de manera no verbal a través de gestos, miradas, actitudes o acciones.

En base a lo antes mencionado, y rescatando la clasificación de comunicación funcional o disfuncional que realiza Antolínez Cáceres (1991), en la mayoría de las familias encuestadas la comunicación se caracterizó como *funcional*, en tanto los mensajes fueron claros y entendidos por todos los miembros de la familia. A su vez, la comunicación permitió satisfacer las necesidades de los mismos, tanto en lo que refiere al afecto y acompañamiento en este tiempo (hablando y expresando en gestos lo que sentían y pensaban), como al establecimiento de normas dentro del grupo familiar (respetando los tiempos y espacios de cada uno/a, distribuyendo las tareas, etc.). También, permitió el establecimiento de espacios de diálogo sobre cómo comportarse al salir (uno/a solo sale a hacer las compras, uso del barbijo, etc.). Así puede pensarse que la comunicación dentro de estos sistemas familiares estuvo al servicio del desarrollo y crecimiento personal de cada uno/a de los miembros.

Por otro lado, se encuentran aquellos casos en los que la comunicación puede pensarse como disfuncional, en tanto no existió un intercambio de lo que sentían y

pensaban, y donde se instaló la distancia, el silencio o el tomar decisiones de manera individual, afectando la convivencia de todo el grupo familiar. Este tipo de comunicación se caracteriza por una incongruencia entre lo que se dice y lo que se hace, como también por la distancia o la falta de retroalimentación por parte de los distintos miembros (Antolínez Cáceres, 1991).

Por último, es importante rescatar que en algunas familias la comunicación fue cambiando a medida que transcurría el Aislamiento Social, Preventivo y Obligatorio. Esto puede pensarse en congruencia con lo que expresa Antolínez Cáceres (1991), sobre que los patrones de comunicación en las familias no son totalmente sanos e insanos. Además, la autora explica que cuando la comunicación se vuelve cada vez más disfuncional, a veces, puede ser la manifestación de un problema o de dificultades de interacción previas. Esto se visualiza en los resultados de la investigación a través de aquellas familias encuestadas que relatan que la comunicación dentro del sistema no fue funcional, en tanto estuvo caracterizada por la presencia de incongruencias, discusiones o la imposibilidad de llegar a acuerdos, pero que esta modalidad de comunicación se encontraba instalada desde antes y no fueron características que hayan surgido durante el periodo de aislamiento.

Ahora bien, lo que respecta específicamente a la segunda dimensión de la dinámica familiar, el **afecto**, Bowlby (1990, citado por Gallego Henao, 2012) explica que el sentirse amado, respetado y reconocido potencia la satisfacción personal y el desarrollo humano al interior del grupo familiar, y, por esta razón, es una de las interacciones más importantes. En consonancia con esto, es posible rescatar que, en la mayoría de las encuestas, los miembros del grupo familiar se amaron, respetaron y potenciaron el desarrollo de cada uno/a durante el periodo de aislamiento. Esto no solo se observó en las respuestas particulares sobre afecto, sino también en aquellas sobre el resto de las dimensiones de la dinámica familiar. Un gran número de familias expresó que se acordaron nuevas normas para respetar las tareas de todos los miembros, como así también, que todos tuvieran el tiempo, espacio y recursos para poder trabajar y/o estudiar. Además, muchas familias acordaron la distribución de tareas para no sobrecargar a uno de los miembros del grupo familiar.

En contraposición, en algunos grupos familiares se manifestó que durante el aislamiento existió individualismo y, por lo tanto, no hubo intercambio afectivo ni respeto por los miembros. También hubo casos en los que sí existió intercambio afectivo, pero no se respetó ni potenció el desarrollo personal de cada uno/a. En este sentido, siguiendo a Bowlby (1990, citado por Gallego Henao, 2012), no se estaría potenciando la satisfacción personal al interior del grupo.

En este punto, se destaca que, en algunos casos, la forma de potenciar y acompañar el desarrollo personal de cada miembro depende de las edades y de quienes conviven. Por ello, se puede realizar una distinción dentro la dinámica familiar en función de los distintos holones o subsistemas. Los holones son las unidades de nivel intermedio dentro de cualquier jerarquía (Koestler, 1979). Cada holón despliega energía en favor de su propia autonomía y autoconservación, pero a la vez es vehículo de energía integradora en su condición de parte del todo. Así, parte y todo se contienen de manera recíproca en un proceso continuo de comunicación e interacción (Minuchin & Fishman, 2004).

En el holón parental, se pone en juego la crianza y la socialización, en tanto dentro de él se enmarcan un conjunto de normas y reglas que definen el funcionamiento de la familia (Minuchin & Fishman, 2004). En algunas encuestas se observó la interacción entre madre/padre e hijos/as en aquellos momentos en los que padres y madres se ocupan del trabajo e hijos/as del hogar, y cuando éstos últimos deben estudiar, los padres se encargan del resto de tareas. Es decir, que existe un intercambio fluido tanto en lo comunicacional como en el afecto, al compartir las necesidades de cada uno de los miembros, y también responder a ellas en función de lo que cada grupo familiar en su singularidad tiene disponible.

Por otro lado, el holón conyugal incluye a dos personas que se unen con el propósito de formar una familia, este resulta fundamental para el crecimiento de los hijos/as ya que es el modelo de relaciones íntimas (Minuchin & Fishman, 2004). En relación a esto, se observan casos en donde existe el apoyo entre las parejas e incluso desde ellos hacia los/as hijos/as, como así también centralizan la toma de decisiones, el cuidado de los miembros del holón fraternal, etc. Se potencian sus actividades intentando que puedan cumplir cada uno/a con sus proyectos.

Por último, algunos/as encuestados/as manifiestan darse apoyo y potenciar el desarrollo personal sólo entre hermanos/as, lo que constituye el holón fraterno, dando lugar a la construcción de relaciones de acompañamiento, en donde muchas veces es el espacio que se siente como seguro para compartir inquietudes, sentimientos, cuestiones de la vida diaria del hogar, etc. En este holón, los/as hermanos/as aprenden unos/as de otros/as, elaboran sus propias pautas de interacción para negociar, cooperar y competir (Minuchin & Fishman, 2004).

Ahora bien, en lo que refiere a la **autoridad** dentro de la dinámica familiar, un gran número de familias reconoció a las figuras de autoridad tanto en ambos miembros del holón parental, como en uno de ellos. Hubo un gran número de familias donde no se detectó

específicamente una figura de autoridad, sin embargo, sí distinguieron a los miembros del holón como los responsables de la toma final de las decisiones. Esto responde que en todo sistema vincular hay relaciones jerárquicas y de poder en función de distintos aspectos, como género, rol, generación, etc. Las relaciones humanas están atravesadas por intercambios de poder y obediencia en tanto hay un reconocimiento de ese poder (Gallego Henao, 2012).

En muchas de las familias, esta distinción jerárquica se vio en torno a las generaciones: son los abuelos, padres y/o madres los que toman las decisiones, o quienes son vistos como figuras de autoridad. En otros casos, se puede ver que estas relaciones de poderes se establecen en tanto a los roles que ocupa cada miembro del sistema familiar, como, por ejemplo, quienes aportan económicamente al hogar. En algunas familias se vio también el reconocimiento del poder en base al género, tales como aquellas que reconocieron como máxima autoridad al hombre o a la mujer.

La dimensión de autoridad también puede pensarse como relacionada a dos de las diversas formas de interacción que pueden existir dentro de un sistema familiar, éstas son:

- *Jerarquía*: implica la distribución del poder destacando al miembro que mantiene el control del sistema familiar (Minuchin, 1986, citado por Montalvo Reyna et ál., 2013). A lo largo de las diversas encuestas recolectadas puede visualizarse cómo la jerarquía se hace presente en algunos de los grupos familiares en donde se identifica una persona encargada de la toma de decisiones del hogar, o bien, aquella que tiene la decisión final sobre algunos aspectos que se discuten entre todos los miembros.
- *Centralidad*: refiere al territorio emocional de la familia y al integrante del sistema sobre el cual giran la mayoría de las interacciones familiares (Minuchin, 1986, citado por Montalvo Reyna et ál., 2013). Ciertos encuestados/as comentan cómo dentro del sistema familiar existe una figura que es la que se encarga de preguntar sobre cómo se sienten, expresa cariño, sus pensamientos, etc., mientras que los demás miembros no lo hacen o lo hacen en menor medida.

Es interesante rescatar la concepción de sistema como un conjunto estructurado. La familia posee una organización de vida cotidiana que incluye reglas de interacción y jerarquización de las relaciones entre sus componentes. A su vez, existen reglas que regulan las relaciones tanto dentro del grupo familiar como las relaciones con el exterior (Espinal et ál., 2006). Esto se vio en las respuestas de las familias sobre la toma de decisiones con respecto al nuevo contexto que surgió a partir de la pandemia y el A.S.P.O. Si bien los/las encuestados/as comentaron que las figuras de autoridad no se modificaron a

partir del inicio del aislamiento, sí refirieron que surgieron nuevas reglas a cumplir para sobrellevar la convivencia y para protegerse del contagio de COVID-19. Estas nuevas reglas fueron establecidas en su mayoría por todos los miembros del grupo familiar, aunque en algunos casos, estas decisiones se tomaron a partir de las figuras de autoridad. Esto refleja cómo las interacciones se establecen dentro del sistema dando cuenta de las jerarquías que existen dentro del grupo familiar conviviente. Es así que en el interior de las familias se encuentran roles y formas de vincularse atravesadas por distintas variables como el amor, desamor, el acuerdo, desacuerdo, etc. que configura un entramado de roles asimétricos e interactivos, asumidos y vivenciados de distintas maneras por cada miembro del núcleo familiar (Gallego Henao, 2012).

Esto último, se relaciona con la cuarta dimensión de la dinámica familiar: los **Roles**. Gallego Henao (2012) explica que el concepto de rol refiere a los lugares que cada uno de los miembros del sistema familiar ocupa. En este sentido, los/as participantes explicaron que algunos roles se mantuvieron igual que antes del A.S.P.O. y otros/as, en cambio, fueron definiendo nuevas funciones para cada miembro en este contexto particular. También, se vivenciaron de forma diversa. Algunos casos plantearon que se establecieron de manera dinámica, acomodándose cada uno/a a las demandas y necesidades que iban surgiendo. En otros casos, existieron roles estáticos. Un punto a considerar fue el aspecto económico y el trabajo ya que muchos/as vieron modificada su forma de trabajar y sus ingresos, o lo perdieron y esto repercutió en la manera de acomodar las funciones de cada miembro.

Gallego Henao (2012) también explica que los roles están atravesados por diversos aspectos tales como el género, el aporte económico, el cuidado de los hijos, las tareas domésticas, etc. y que incluso históricamente han estado estereotipados por la cultura, caracterizando y distinguiendo los comportamientos tanto para hombres como para mujeres. Estos aportes pueden visualizarse claramente en que en la mayoría de respuestas se plantea que quienes se encargan de realizar las tareas domésticas y/o de limpieza son las mujeres, sobre todo, aquellas que ocupan el rol de madre. Aclaran que son las mujeres las que siempre se llevan la mayor carga de trabajo en lo que respecta al hogar, aunque también se desempeñen en otros trabajos fuera de la casa. Por otro lado, muchas respuestas vislumbran que los hombres adultos son quienes realizan el mayor aporte económico y que no se encargan de casi ninguna actividad doméstica, salvo arreglos o cuidado del patio. Incluso, cuando algún miembro de la familia plantea que la división de tareas sea más equitativa, aparecen contestaciones que dejan entrever las creencias de que hay actividades “de mujeres” y “de hombres”.

Siguiendo esta línea, Pichardo Galán (2007) explica que, en el mundo occidental, el feminismo y la teoría de género han cuestionado la desigualdad de género y las concepciones sobre la división sexual del trabajo que consideran el instinto de maternidad como una realidad biológica y, por lo tanto, naturalizan la idea de que son las mujeres las que deben encargarse de la crianza de los hijos/as y de las tareas domésticas y de cuidado. Esto se observa en aquellos casos en los que manifestaron no estar de acuerdo con los roles que se establecieron, que, además, esto es fuente malestar para algunos miembros y que por realizar cuestionamientos muchas veces se termina en discusiones o se opta por callar al no encontrar una solución.

En contraposición a lo que sucede con el género, se observó que existen pocos casos en los que los roles se diferencian por edades. Aunque se realiza la salvedad de que en las familias en las que hay niños/as no poseen las mismas funciones que otros miembros ya que no pueden realizarlas.

También es importante destacar que hay casos en los que respondieron que no hay diferencia entre los roles y el género o la edad, ya que las actividades se realizan de forma compartida y según el tiempo que tenga cada miembro o el “talento”. Estas respuestas permiten observar que los planteos de Pichardo Galán (2007) están en lo cierto y que los roles no se encuentran estáticos según el género.

De la misma manera, los roles pueden pensarse como funcionales a la propia estructura del sistema familiar, ésta última se conforma por distintos holones, entre ellos: individual, conyugal, parental y fraterno. Cada uno de éstos desplegará energía a favor de su autoconversación pero también para la conservación del sistema (citado en Minuchin & Fishman, 2004). Así, a través de las encuestas se puede ver cómo se generan espacios de intercambio en donde cada miembro del sistema familiar buscan conservar aquellos que les parezcan necesario para concretar su autonomía, como por ejemplo, el respeto de los espacios y tiempos de trabajo/estudio, pero también se generaron normas referidas al acompañamiento y mantenimiento de lo que hace a la conservación y la convivencia del grupo familiar, el repartir las tareas de limpieza/cocina para que cada uno colabore con el hogar, y a la vez, también pueda realizar sus actividades personales, y, por supuesto, el respeto de esos acuerdos.



## **LIMITACIONES**

Es de importancia manifestar las limitaciones que se presentaron a lo largo de la realización del presente trabajo de investigación. Entre las principales se pueden nombrar:

En primer lugar, al ser un fenómeno contemporáneo que se investigó a medida que este fue ocurriendo, no se contó con instrumentos previos que pudieran ser aplicados en relación a la temática elegida, como también con los objetivos planteados, por lo que se decidió confeccionar uno de manera “ad hoc”. De esta manera, los resultados obtenidos podrían encontrarse sesgados.

Otra limitación corresponde a que la muestra estuvo conformada por un 82,4% de personas de género femenino, tan solo un 16,8% de género masculino y un 0,8% de personas de otro género. A su vez, la mayoría de las personas encuestadas fueron personas jóvenes con una moda de 23. Al ser una muestra no homogénea, los resultados de la investigación no son generalizables para toda la población. Las características de la muestra no pudieron ser controladas, ya que toda persona que cumpliera los requisitos podía completar la encuesta.

Por otro lado, en la parte cualitativa se decidió recolectar datos a través de un cuestionario de preguntas abiertas, por lo que muchas respuestas fueron sintéticas y no se respondieron en totalidad. Además, algunas respuestas no eran claras y se podría haber repreguntado si se realizaban entrevistas.

Por último, es importante rescatar que, si bien se les pidió a los/las encuestados/as que respondieron tanto las preguntas cerradas como las abiertas, en base a lo que sucede en sus familias convivientes durante el A.S.P.O, es posible que algunas personas hayan respondido de manera autorreferencial, y no con respecto a su grupo familiar, ni en relación a lo sucedido en el contexto y periodo de tiempo especificado.

A partir de este estudio, podrían realizarse futuras investigaciones acerca de, por ejemplo, las estrategias de afrontamiento del estrés en cada miembro de la familia y cómo varían dependiendo las edades, la significación que el aislamiento tuvo y cómo repercutió en las familias, si al producirse la desescalada de restricciones en el aislamiento las estrategias de afrontamiento del estrés y las dinámicas familiares se sostuvieron, entre otras. Se obtuvo información que podría servir a tales fines que aquí escapan a los objetivos.



## **CONCLUSIONES**

A partir del trabajo de investigación realizado se puede arribar a las siguientes conclusiones:

- ❖ En base a las encuestas recolectadas se evidencia el impacto que el contexto de Aislamiento Social, Preventivo y Obligatorio, como la situación de Pandemia, en tanto acontecimientos estresores, han tenido sobre los sistemas familiares, dando a lugar a respuestas que implican una interacción continua entre lo emocional, los recursos con los cuales cuenta el grupo familiar, la significación sobre estos eventos y las estrategias de afrontamiento. Por lo tanto, a la hora de realizar una valoración sobre el impacto de este periodo de tiempo es importante considerar cada uno de los aspectos que se ponen en juego y modulan la respuesta que dará cada sistema familiar dentro de su singularidad.
- ❖ Es importante destacar que más allá de las situaciones estresantes con las que se enfrentaron las familias, se visualizó que todas, en mayor o menor medida, utilizaron alguna estrategia de afrontamiento del estrés. Esto deja entrever que cuentan con algún tipo de recurso para hacer frente a este tipo de dificultades, lo cual es necesario considerar a la hora de los abordajes psicológicos. Por otro lado, algunas de las acciones realizadas pueden llegar a ser mayormente disfuncionales en algún momento dado, pero, es fundamental entender que todas pueden modificarse o ajustarse a las necesidades de cada grupo y de cada momento específico. Es decir que, en cada sistema familiar no se utiliza únicamente una estrategia de afrontamiento siempre, sino que, estas van variando y empleándose de forma intercambiada en función de las necesidades del grupo familiar.
- ❖ La vinculación entre las estrategias de afrontamiento y las dinámicas familiares puede pensarse como un proceso de retroalimentación continua, en tanto ambas se encuentran en constante intercambio a partir de la necesidad de responder de manera funcional a las demandas que se presentan tanto en el interior del sistema familiar como aquellas que provienen del exterior. Así, los cambios que se produzcan en las estrategias que se implementen para afrontar un acontecimiento estresor generarán cambios en las dinámicas familiares y viceversa.
- ❖ Sobre las características de la dinámica familiar, se resalta la importancia de la comunicación dentro del grupo familiar, poder reconocer las emociones, ideas, creencias, necesidades, tanto las individuales como las compartidas por todos los

miembros del grupo. Es fundamental para poder establecer relaciones saludables y es central para el bienestar personal. Del mismo modo, es importante el poder reconocerse como perteneciente al grupo familiar y que se potencie el intercambio afectivo y el acompañamiento del desarrollo personal de cada miembro, sobre todo teniendo en cuenta el contexto inesperado que se está atravesando. A su vez, se rescatan las figuras de autoridad para el proceso de toma de decisiones, variando el mismo, de familia en familia según el orden jerárquico que existiera en las mismas. De la misma manera, los roles de los integrantes del sistema familiar se mantuvieron y variaron de acuerdo a las nuevas reglas, tareas y necesidades que surgieron durante el aislamiento, lo cual incidió sobre la forma de interrelacionarse entre los distintos miembros.

- ❖ Es fundamental tener en consideración el contexto dentro del cual se desenvuelve cada sistema familiar. Ciertos recursos o formas de afrontar los acontecimientos pueden pensarse como disfuncionales, cuando en realidad, responden a la necesidad del grupo familiar de mantener cierta estabilidad en sus formas de interacción frente a demandas y/o necesidades de cambios que se perciben como amenazantes para su propia conservación.
- ❖ No se debe dejar de lado que la pandemia y el Aislamiento Social, Preventivo y Obligatorio resultó una medida completamente inesperada que generó y sigue generando incertidumbre. Por lo tanto, ciertas reacciones que en otras circunstancias podrían resultar disfuncionales, en este momento particular resultan esperables. Además, no se debería etiquetar ninguna conducta como buena o mala, si no siempre en relación al contexto, al grupo familiar, a las características particulares de cada situación y a la singularidad de cada sistema.

De tal manera, se considera que el aporte de la presente investigación se orienta a una mirada sistémica acerca de cómo los diversos grupos familiares emplean estrategias de afrontamiento del estrés.

Para finalizar, no se debe dejar de mencionar que la salud mental es parte de la salud integral, aunque a veces sea no sea tenida en cuenta por la sociedad en general. Todos los seres humanos se encuentran atravesados por un contexto que no resulta ajeno, y que, sumado a las vicisitudes personales generan un entrelazado de factores que impactan y moldean la misma, pudiendo traer consecuencias sobre ella. Esto, a la vez, irá en consonancia de lo que sucede en los sistemas familiares y culturales a los que cada persona pertenece y con los cuales interactúa. Es así, que a pesar de lo particular e incierto

que este tiempo de Pandemia y de Aislamiento Social ha significado, también brindó la posibilidad de poner sobre la mesa el valor de la salud mental, ampliando su concepción y permitiéndole habitar en las conversaciones del día a día de la población.

# REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS



## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Antolínez Cáceres, B. R. (1991). Comunicación familiar. *Avances en enfermería*. 8 (2). <https://repositorio.unal.edu.co/bitstream/handle/unal/30530/16768-52533-1-PB.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Amarís Macías, M., Madariaga Orozco, C., Valle Amarís, M. & Zambrano, J. (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología desde el Caribe*, 30 (1). <https://www.redalyc.org/pdf/213/21328600007.pdf>
- Arriagada, I. (2007). Familias latinoamericanas: cambiantes, diversas y desiguales. *Papeles de Población*, 13 (53). <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=11205302>
- Baeza, S. (2005). Familia y Género: las transformaciones en la familia y la trama invisible del género. <https://cerac.unlpam.edu.ar/index.php/praxis/article/view/495/426>
- BBC News Mundo. (2020). Coronavirus: Argentina confirma su primer caso de covid-19. *BBC Mundo*. <https://www.bbc.com/mundo/noticias-america-latina-51728654>
- Bologna, E. (2011). *Estadística para psicología y educación*. 1ra Edición. Ed: Brujas.
- Campo Arias. A., Oviedo, H. & Herazo, E. (2014). Escala de Estrés Percibido 10: Desempeño psicométrico en estudiantes de medicina de Bucaramanga, Colombia. *Revista de la Facultad de Medicina*, 62(3). <https://www.crossref.org/iPage?doi=10.15446%2Frevfacmed.v62n3.43735>
- Colegio de Psicólogos de la Provincia de Córdoba. (2016, 12 de Noviembre). *Código de Ética del Colegio de Psicólogos de la Provincia de Córdoba*. <https://drive.google.com/file/d/0Bx2jrymF9lORMmxIRUYtYjFrdmMyM1lQYzNTdjhTM1pROXRZ/view>
- Cólica, P. R. (2012). *Estrés: Lo que usted querría preguntar y debe conocer*. Ed: Brujas.
- El presidente de la Nación Argentina en acuerdo general de ministros. (2020, 19 de Marzo). *Aislamiento social, preventivo y obligatorio*. *Boletín Oficial de la República Argentina*. <https://www.boletinoficial.gob.ar/detalleAviso/primera/227042/20200320>
- El presidente de la Nación Argentina en acuerdo general de ministros. (2020, 19 de Marzo) *Prohibición de ingreso al territorio nacional*. *Boletín Oficial de la República Argentina*. <https://www.boletinoficial.gob.ar/suplementos/2020031601NS.pdf>
- El Senado y Cámara de Diputados de la Nación Argentina. (2010, 25 de Noviembre). *Ley Nacional de Salud Mental N° 26.657*. *Boletín Oficial de la República Argentina*. <http://fepra.org.ar/docs/Ley-nacional-salud-mental.pdf>

- Espinal, I., Gimeno, A. & González, F. (2006). El Enfoque Sistémico En Estudios Sobre La Familia. *Revista internacional de sistemas*. [https://www.uv.es/jugar2/Enfoque%20Sistemico .pdf](https://www.uv.es/jugar2/Enfoque%20Sistemico.pdf)
- Federación de Psicólogos de la República Argentina. (2013, 30 de Noviembre). *Código de Ética de la Federación de Psicólogos de la República Argentina*. [http://fepra.org.ar/docs/C\\_ETICA.pdf](http://fepra.org.ar/docs/C_ETICA.pdf)
- Gallego Henao, A. M. (2012). Recuperación crítica de los conceptos de familia, dinámica familiar y sus características. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*. 35. <https://revistaavirtual.ucn.edu.co/index.php/RevistaUCN/article/view/364/679>
- González Benítez, I. & Lorenzo Ruiz, A. (2012). PROPUESTA TEÓRICA ACERCA DEL ESTRÉS FAMILIAR. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*. 15 (2). <https://www.medigraphic.com/pdfs/epsicologia/epi-2012/epi122e.pdf>
- Hernández Altamirano, S., & Gutiérrez Lara, M. (2012). Estilos de afrontamiento ante eventos estresantes en la infancia. *Acta de investigación psicológica*, 2 (2). [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2007-48322012000200007&lng=es&tlng=pt](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-48322012000200007&lng=es&tlng=pt).
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C. & Baptista Lucio, M. (2014). *Metodología de la Investigación*. 6ta Edición. Ed: McGraw-Hill.
- Ison, M. S. & Aguirre, C. F. (2002). El afrontamiento: estrategias para el manejo del estrés. *IDEA*, 37. <https://ri.conicet.gov.ar/handle/11336/95061>
- Jeff Huarcaya, V. (2020). Consideraciones sobre la salud mental en la pandemia de COVID-19. *Rev Peru Med Exp Salud Publica* 37. <https://rpmesp.ins.gob.pe/index.php/rpmesp/article/view/5419/3537>
- Lazarus, R. S. (2000). *Estrés y emoción. Manejo e implicaciones en nuestra salud*. Ed. Descleé de Brouwer. S. A.
- López, P. & Alfonso, J. (2009). Los pecados originales en la propuesta transaccional sobre estrés y afrontamiento de Lazarus y Folkman. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 14 (1) <https://www.redalyc.org/pdf/292/29214114.pdf>
- Martínez Montilla, J., Amador-Marín, B., & Guerra Martín, M. (2017). Estrategias de afrontamiento familiar y repercusiones en la salud familiar: Una revisión de la literatura. *Enfermería Global*, 16 (47). <https://dx.doi.org/10.6018/eglobal.16.3.255721>
- Ministerio de Salud de la Nación Argentina. (2020). *Aislamiento social, preventivo y obligatorio*. <https://www.argentina.gob.ar/coronavirus/aislamiento>

- Ministerio de Salud de la Nación Argentina. (2020). *Fases de Administración del Aislamiento*. <https://www.argentina.gob.ar/coronavirus/aislamiento/fases>
- Minuchin, S. (1974). *Familias y terapia familiar*. Ed. Gedisa, S. A. <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=5CsIBQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA9&dq=familia+minuchin&ots=CkOIAbEKaw&sig=cA8psb8WIFBJ6zbCyg3Pmeds0CU#v=onepage&q=familia%20minuchin&f=false>
- Minuchin, S. & Fishman, H. C. (2004). *Técnicas de Terapia Familiar*. Ed: Paidós.
- Mikulic, I. M. (2006). Calidad de Vida: Aportes del Inventario de Calidad de Vida percibida y del Inventario de Respuestas de Afrontamiento a la Evaluación Psicológica. Ficha de la Cátedra, Departamento de Publicaciones, Facultad de Psicología, Universidad de Buenos Aires. <http://www.bibliopsi.org/docs/carreras/obligatorias/CFG/psicometricas/mikulic/FICHA%203.pdf>
- Montalvo Reyna, J., Espinosa Salcido, M. R., & Pérez Arredondo, A. (2013). Análisis del ciclo vital de la estructura familiar y sus principales problemas en algunas familias mexicanas. *Alternativas en Psicología. Revista Semestral. Tercera Época. 28*. <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/alpsi/v17n28/n28a07.pdf>
- Morales, F. & Trianes, V. (2010). Estrategias de afrontamiento e inadaptación en niños y adolescentes. *European journal of education and psychology, 3 (2)*. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3337775>
- Leira Permuy, M. S. (2011). *Manual de bases biológicas del comportamiento humano*. Udelar. CSE. <https://hdl.handle.net/20.500.12008/21091>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2020). Temas de salud, infecciones por coronavirus. [https://www.who.int/topics/coronavirus\\_infections/es/#](https://www.who.int/topics/coronavirus_infections/es/#)
- Organización Panamericana de la Salud (OPS). (2020). Enfermedad por el Coronavirus (COVID-19). <https://www.paho.org/es/temas/coronavirus>
- Organización Panamericana de la Salud (OPS). (2020). Enfermedad por el Coronavirus (COVID-19). <https://www.paho.org/es/tag/enfermedad-por-coronavirus-covid-19>
- Organización Panamericana de la Salud (OPS). (2020, 14 de Abril). Evaluación de las prácticas de prevención y control de infecciones en áreas de aislamiento en establecimientos de salud agudos en el contexto del nuevo coronavirus (COVID-19). Recomendaciones provisionales. <https://iris.paho.org/handle/10665.2/52029>
- Orlandini, A. (2012). *Estrés: qué es y cómo evitarlo*. Ed: La ciencia para todos.

- Otero, W., Gómez, M., Ángel, L., Ruiz, O., Marulanda, H., Riveros, J., Junca, G., Ballén, H., Rodríguez, A., Pineda, L., Otero, E., Otero, L., Jaramillo, G., Buitrago, J., Rodríguez, J., & Bastidas, M. (2020). Procedimientos endoscópicos y pandemia COVID-19. Consideraciones básicas. *Revista Colombiana de Gastroenterología*, 35 (1), 65-75. <https://dx.doi.org/10.22516/25007440.526>
- Ozamiz Etxebarria, N., Dosil-Santamaria, M., Picaza Gorrochategui, M. & Idoiaga Mondragon, N. (2020). Niveles de estrés, ansiedad y depresión en la primera fase del brote del COVID-19 en una muestra recogida en el norte de España. *Cad. Saúde Pública* 36 (4). <https://www.scielo.org/article/csp/2020.v36n4/e00054020/es/>
- Palacios Cruz, M., Santos, E., Velázquez Cervantes, M. A., & León Juárez, M. (2020). COVID-19, una emergencia de salud pública mundial. *Revista Clínica Española*. <https://doi.org/10.1016/j.rce.2020.03.001>
- Paris, L., & Omar, A. (2009). Estrategias de afrontamiento del estrés como potenciadoras de bienestar. *Psicología y Salud*, 19 (2) 167-175. [http://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicy\\_salud/article/view/626/1090](http://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicy_salud/article/view/626/1090)
- Pichardo Galán, J. I. (2007). *Opciones sexuales y nuevos modelos familiares* [Tesis Doctoral, Facultad de Filosofía y Letras, Universidad Autónoma de Madrid]. [https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/3151/5325\\_pichardo\\_galan.pdf?sequence=1](https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/3151/5325_pichardo_galan.pdf?sequence=1)
- Quevedo Fonseca, C. R., Amaro Chelala, J. R., & Alfonso, J. I. (2011). CORRELACIONES Y ESTRUCTURA FACTORIAL EN LAS PRUEBAS PSICOLÓGICAS DEL MÉTODO DE ENFOQUE SISTÉMICO DEL ESTRÉS. *Revista Cubana de Medicina Militar* 7 (1). [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext &pid=S0138-65572002000100003](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext &pid=S0138-65572002000100003)
- Ramírez-Ortiz, J., Castro Quintero, D., Lerma Córdoba. C., Yela Ceballos, F., & Escobar Córdoba, F. (2020). Consecuencias de la pandemia COVID-19 en la salud mental asociadas al aislamiento social. *SciELO - Scientific Electronic Library Online*. <https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.303>
- Redolar, D. (2015). *El estrés*. Ed. UOC.
- Rodriguez Morales, A. J., Sánchez Duque, J. A., Hernández Botero, S., Pérez-Díaz, C. E., Villamil Gómez, W. E., Méndez, C. A., Verbanaz, S., Cimerman, S., Rodriguez Enciso, H. D., Escalera Antezana, J. P., Balbin Ramon, G. J., Arteaga Livias, K., Cvetkovic Vega, A., Orduna, T., Savio Larrea, E., Paniz Mondolfi, A., & LANCOVID-19. (2020). Preparación y control de la

enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19) en América Latina. *ACTA MÉDICA PERUANA*, 37 (1), 3-7. <https://doi.org/10.35663/amp.2020.371.909>

- Sandín, B., & Chorot, P. (2003). Cuestionario de afrontamiento del estrés (CAE): desarrollo y validación preliminar. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 8 (1), . <https://doi.org/10.5944/rppc.vol.8.num.1.2003.3941>
- Sierra, J. C., Ortega, V. & Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *REVISTA MAL-ESTAR E SUBJETIVIDADE*. 3 (1). <https://www.redalyc.org/pdf/271/27130102.pdf>
- Vales, L. (2011). Psicobiología del estrés. *Manual de bases biológicas del comportamiento humano*. Uruguay: Universidad de la República.
- Vázquez Valverde, C., Crespo López M., & Ring J. (2018). Estrategias de afrontamiento. Capítulo 31. [http://www.psicosocial.net/historico/index.php?option=com\\_docman&view=down\\_load&alias=94-estrategias-de-afrontamiento&category\\_slug=trauma-duelo-y-culpa&Itemid=100225](http://www.psicosocial.net/historico/index.php?option=com_docman&view=down_load&alias=94-estrategias-de-afrontamiento&category_slug=trauma-duelo-y-culpa&Itemid=100225)
- Villarreal Zegarra, D. & Paz Jesus, A. (2015). Terapia familiar sistémica: una aproximación a la teoría y la práctica clínica. *Revista de Avances en Psicología* 1 (1). <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5759435>
- Villavicencio, F., Clavijo, R., Mora, C., Palacios, M., Arpi, N., & Conforme, G. (2017). Creencias parentales sobre la crianza de los hijos: características de padres e hijos, aceptación-rechazo y control parental en Cuenca, Ecuador. *Maskana*, 8. <https://publicaciones.ucuenca.edu.ec/ojs/index.php/maskana/article/view/1873>
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S. & Ho, R. C. (2020). Immediate Psychological Responses and Associated Factors during the Initial Stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19). *Epidemic among the General Population in China. Res. Public Health*, 17 (5). <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/5/1729/htm>
- Watzlawick, P., Bavelas, J. B. & Jackson, D. D. (1991). *Teoría de la comunicación humana*. Editorial Herder.



## ANEXOS

### Anexo 1

#### Modelo de Cuestionario Online para responsables adultos

##### Consentimiento Informado

¡Bienvenido/a! ¡Muchas gracias por tu interés en participar en esta investigación!

Somos Bidondo, Sofía María; Di Cristóforo, María Florencia y Pagliero, María del Huerto, estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional de Córdoba. Actualmente estamos realizando nuestra Práctica Supervisada de Investigación (PSI) como modalidad de egreso en el Servicio de Neuropsicología Infantil bajo la supervisión de la Dra. Irueste, Paula.

Nuestra investigación tiene como objetivo conocer cuáles son **las estrategias de afrontamiento al estrés de las familias y la dinámica familiar en el contexto de aislamiento social, preventivo y obligatorio** y deseamos invitarlos/as a participar en ella.

Si aceptas participar en esta investigación, lo/la invitamos a responder una encuesta online de aproximadamente 20 a 30 minutos. Pueden participar todos aquellos **adultos responsables mayores a 18 años de familias que se encuentren residiendo actualmente en la República Argentina**. Antes de comenzar es importante para nosotras que sepas que:

- **Tu participación es voluntaria**, podés decidir no realizar la encuesta o dejar de hacerlo en cualquier momento sin que implique ningún perjuicio.
- **Tus respuestas son confidenciales y anónimas**, los datos que brindes serán estrictamente protegidos y sólo se los utilizará con fines de la presente investigación.
- **No hay respuestas que estén bien o mal**, sólo debes responder de acuerdo a lo que pienses y/o sientas diariamente.

En caso de que aceptes participar, hacé click en **SIGUIENTE** (se encuentra al final de la página).

Ante cualquier consulta podés comunicarte por e-mail a las siguientes direcciones: [sofia.bidondo@mi.unc.edu.ar](mailto:sofia.bidondo@mi.unc.edu.ar), [florenciadicristofaro@mi.unc.edu.ar](mailto:florenciadicristofaro@mi.unc.edu.ar), [mariapagliero@mi.unc.edu.ar](mailto:mariapagliero@mi.unc.edu.ar) Desde ya, **¡Muchas gracias por tu participación!**

## **DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS**

- **Edad:**
  
- **Género:**
  - ❖ Femenino
  - ❖ Masculino
  - ❖ Otro.....
  - ❖ Prefiero no decir
  
- **¿Cuál es tu máximo nivel educativo alcanzado? \* Por favor seleccione sólo una de las siguientes opciones:**
  - ❖ Primario en curso
  - ❖ Primario incompleto
  - ❖ Primario completo
  - ❖ Secundario en curso
  - ❖ Secundario incompleto
  - ❖ Secundario completo
  - ❖ Universitario/terciario en curso
  - ❖ Universitario/terciario incompleto
  - ❖ Universitario/terciario completo
  - ❖ Otros
  
- **¿Cuál es su ocupación?**
  - ❖ Estudio
  - ❖ Trabajo
  - ❖ Estudio y trabajo
  - ❖ Estoy desocupado/a
  - ❖ Estoy jubilado/a
  - ❖ Otro
  - ❖ Prefiero no decir
  
- **Estado Civil**
  - ❖ Soltero/a
  - ❖ En pareja
  - ❖ Casado/a

- ❖ Separado/a - Divorciado/a
- ❖ Viudo/a
- **¿Cómo describirías tu nivel socio-económico o el nivel socio-económico de tu familia?** Por favor seleccione sólo una de las siguientes opciones:
  - ❖ Clase baja
  - ❖ Clase media-baja
  - ❖ Clase media
  - ❖ Clase media-alta
  - ❖ Clase alta

### **Aislamiento social, preventivo y obligatorio**

- **¿En qué provincia pasó el Aislamiento Social, Preventivo y Obligatorio (cuarentena)?** Seleccione una opción.
- **Durante el Aislamiento Social, Preventivo y Obligatorio (cuarentena), ¿con quién/es estabas conviviendo?**
  - \* Por favor, marque las opciones que correspondan (Podés marcar más de una opción):
    - ❖ Pareja
    - ❖ Hijos/as - Hijos/as de mi pareja
    - ❖ Padre/Madre
    - ❖ Hermanos/as
    - ❖ Otros familiares (Abuelos, tíos, etc.)
- **¿Vos o algún miembro de tu familia conviviente tuvo o tiene COVID-19?**
  - ❖ Si
  - ❖ No

### **CUESTIONARIO DE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO**

A continuación, encontrarás preguntas que se refieren a **cómo actúan en tanto grupo familiar** frente a una situación problemática o estresante. Pensá en la situación que vivieron **en los meses durante los cuales se encontraron en Aislamiento Social, Preventivo, y Obligatorio frente a la pandemia de COVID-19**. Es muy importante que respondas con la mayor sinceridad.

1 Si su respuesta es **NUNCA**. 2 Si su respuesta es **CASI NUNCA**. 3 Si su respuesta es **A**  
**VECES**. 4 Si su respuesta es **CASI SIEMPRE**. 5 Si su respuesta es **SIEMPRE**.

	1	2	3	4	5
1 ¿Pensaron formas de afrontar los problemas que se presentaron?					
2 ¿Hablaron entre ustedes mismos para darse ánimos?					
3 ¿Hablaron con otros familiares/amigos acerca del problema?					
4 ¿Crearón un plan de acción para resolver las dificultades que se presentaron?					
5 ¿Intentaron evitar pensar acerca del problema?					
6 ¿Pensaron que no tenían ningún control sobre la situación?					
7 ¿Comenzaron a hacer alguna actividad para distraerse? (Cocinar, mirar series, pintar, leer, etc.)					
8 ¿Se descargaron con otras personas o entre ustedes al sentirse enojados, tristes, frustrados, etc.?					
9 ¿Pensaron la situación desde diversos puntos de vista?					
10 ¿Se dijeron a ustedes mismos que estaban mejor que otras personas en la misma situación?					
11 ¿Buscaron la ayuda de otras personas en una situación similar a ustedes?					
12 ¿Fueron resolviendo, una a la vez, las dificultades que se presentaron?					
13 ¿Trataron de negar cuán serio era el problema realmente?					
14 ¿Sintieron que lo único que podían hacer era esperar el paso del tiempo?					
15 ¿Le dedicaron más tiempo a actividades de recreación que antes? (Ej. Gimnasia, juegos, etc.)					
16 ¿Gritaron y/o lloraron para descargar sus sentimientos?					
17 ¿Pensaron sobre lo que esta situación significó para cada uno de ustedes?					
18 ¿Trataron de ver el lado positivo de lo que sucedió?					
19 ¿Buscaron ayuda o se comunicaron con un profesional (terapeuta, sacerdote, médico, etc.)?					
20 ¿Trataron de solucionar el problema de distintas formas?					
21 ¿Evitaron ver la televisión, las redes o cualquier informativo para no pensar en el problema?					
22 ¿Perdieron las esperanzas de que las cosas volvieran a ser como antes?					
23 ¿Ayudaron a otras personas como forma de distraerse de lo que les sucedía a					

ustedes?					
24 ¿Realizaron alguna actividad para descargar tensión o emociones desagradables?					

### ¡Ya casi terminamos!

A continuación, les presentamos una serie de preguntas sobre la significación que tuvo para vos y tu grupo familiar el Aislamiento Social, Preventivo y Obligatorio. Es importante que respondas de la manera más completa y sincera posible. Recordá que no hay respuestas que sean correctas o incorrectas.

### COMUNICACIÓN

1. ¿Qué significó para ustedes, en tanto grupo familiar, el Aislamiento Social, ¿Preventivo y Obligatorio? ¿Hablaron sobre eso? ¿Hubo algún miembro para el que significó algo distinto?
2. Durante el aislamiento, en tu familia ¿expresaron lo que pensaban o sentían? ¿Cómo?
3. Describí brevemente cómo fue la comunicación en tu familia durante el periodo de aislamiento. Recordá que la comunicación puede ser verbal, no verbal (ej. gestos, expresiones faciales, etc.), y también se expresa en acciones.
4. ¿Consideras que la comunicación se modificó en comparación a como era ANTES del Aislamiento Social Preventivo y Obligatorio? ¿Cómo?

### AFECTO

5. Durante el aislamiento, ¿Expresaron afecto/cariño en tu familia? ¿Cómo lo hicieron?
6. Durante el aislamiento, ¿Sentiste que en tu familia se ama, respeta y reconoce a sus distintos miembros? ¿Podrías describir brevemente cómo?
7. Durante el aislamiento, en tu familia: ¿Potenciaron y acompañaron el desarrollo personal de cada miembro? ¿De qué manera?
8. ¿Consideras que estos aspectos se modificaron con respecto a cómo eran ANTES del Aislamiento Social, Preventivo y Obligatorio? ¿Cómo?

### AUTORIDAD

9. ¿Existe en tu familia una figura de máxima autoridad? ¿Quién? ¿Esto cambió

durante el aislamiento? ¿Cómo?

10. En tu hogar, ¿quién/es son los encargados de tomar la mayoría de las decisiones?  
¿Esto se modificó durante el periodo de Aislamiento?
11. ¿Se modificaron o surgieron nuevas reglas o normas durante el periodo de aislamiento? ¿Cuáles? ¿Quién/es las establecieron?

## **ROLES**

12. ¿Cómo describirías los roles y funciones de cada miembro de la familia durante el Aislamiento?
13. ¿Cómo se organizan en torno a las tareas domésticas y el aporte económico? ¿Esto cambió durante el periodo de Aislamiento?
14. Con respecto a tu grupo familiar ¿Considerás que estas tareas se diferencian según el género y/o las edades? ¿Cómo?

### **¡Muchas gracias por tu participación!**

Es importante que tengas en cuenta que la situación actual que nos encontramos atravesando, puede generar mayor malestar, preocupación, miedo, ansiedad y/o mayor intensidad que lo acostumbrado en algunas emociones. Si consideras que estás teniendo dificultades para afrontar estas circunstancias, es importante que puedas realizar una consulta psicológica. LA SALUD MENTAL ES PARTE DE LA SALUD INTEGRAL, ¡cuidémosla! Te dejamos algunas recomendaciones que pueden resultar útiles (OMS, 2020):

- Es importante que te mantengas informado, pero en lo posible recurrí a fuentes informativas fiables para evitar las confusiones que puedan generar mayor malestar. Intenta no sobreexponerte a noticias, limita la frecuencia con la que ves, lees o escuchas noticias que te causen preocupación o tensión.
- Intentá seguir una rutina en la medida de lo posible o establecer nuevas rutinas.
- El contacto social es muy importante, por lo tanto, intentá mantener los vínculos con las personas con las que son importantes para vos.
- Evitá el alcohol y las drogas.
- Ayudar a los demás. Si podés, ofrece a ayudar a otros miembros de la comunidad que lo necesiten, por ejemplo, para hacerles la compra.
- Apoya a los profesionales sanitarios.

- No discrimines. El miedo es una reacción normal en situaciones de incertidumbre. Pero, a veces, este miedo se expresa de un modo que resulta hiriente para otras personas.