



COMILLAS
UNIVERSIDAD PONTIFICIA

ICAI

ICADE

CIHS

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y
SOCIALES

**Impactos psicológicos del confinamiento en
las relaciones familiares**

Autor: **Baguieba Yonli**

Director: **Gonzalo Aza Blanc**

Madrid

2020/2021

ÍNDICE

1	INTRODUCCIÓN	3
2	LOS EFECTOS DEL CONFINAMIENTO EN LA POBLACIÓN GENERAL	5
2.1	Repuesta emocional	5
2.1.1	Incremento del nivel de ansiedad.....	5
2.1.2	Estrés postraumático	6
2.1.3	Trastorno de sueño.....	6
2.2	Respuesta cognitiva.....	8
2.2.1	Hipocondría social	8
2.3	Respuesta conductual	8
2.3.1	Adicción a nuevas tecnologías.....	8
2.3.2	Uso descontrolado de las redes sociales	10
2.3.3	Adicción a la pornografía.....	11
2.3.4	Consumo problemático de drogas y alcohol.....	12
3	IMPACTO PSICOLÓGICO DEL CONFINAMIENTO EN LAS RELACIONES FAMILIARES	13
3.1	Repercusión en las parejas	14
3.1.1	Sensación de pérdida de libertad.....	14
3.1.2	Riesgo de violencia doméstica.....	15
3.1.3	Incremento de los divorcios.....	16
3.2	Impactos en las relaciones padres-hijos	17
3.2.1	Con los hijos pequeños	17
3.2.2	Con hijos adolescentes.....	18
4	LA COMUNICACIÓN, HERRAMIENTA DE RESILIENCIA EMOCIONAL EN CONFINAMIENTO	19
4.1	Comunicación y manejo emocional.....	19
4.2	Comunicación y manejo de conflictos relacionales.....	20
4.3	Comunicación, centro de decisiones consensuadas	22
5	CONCLUSIÓN	23
6	BIBLIOGRAFÍA	26

RESUMEN

Al inicio del confinamiento debido a la pandemia del coronavirus, muchas investigaciones se dedicaron a evaluar el impacto del confinamiento en la población española en general, sin hacer mucho hincapié en el ámbito familiar. La mayoría de las producciones literarias sobre la pandemia por la Covid-19 fueron guías o pautas para sobrellevar la cuarentena en familia, ya que era la tarea más urgente del momento. Dada la situación de alta ansiedad, estrés y miedo por el virus, proporcionar a las familias herramientas para la convivencia durante el confinamiento, por lo que los investigadores no se interesaron al principio hacer algún tipo de investigación sobre el impacto del confinamiento en familias por ser una situación novedosa, inestable y de futuro imprevisible. Tras meses de confinamiento, el presente trabajo es un intento de exploración de los impactos del confinamiento sobre la población española general y sobre las relaciones familiares en particular. El presente trabajo persigue un doble objetivo: indagar sobre los efectos del encierro domiciliario en las relaciones dentro del núcleo familiar (en las relaciones de pareja y en las relaciones entre padres e hijos) al mismo tiempo, pretende ofrecer algunas sugerencias en relación a la comunicación dentro de la familia, que hubieran podido amortiguar dichos efectos sobre esta.

Palabras claves

Confinamiento, relaciones familiares, ansiedad, estrés, miedo, comunicación.

Abstract

At the onset of the coronavirus pandemic lockdown, many research were devoted to assessing the impacts of containment on the general Spanish population without much emphasis on family habitus. Most of the literary productions on the Covid-19 pandemic were guides or guidelines for coping with family's confinement, as this was the most urgent task at the time. Given the situation of high anxiety, stress, and fear due to the virus, the initial and more urgent aim was to provide families with coping tools for coexistence during this situation, which is why researchers were not initially interested in conducting any kind of research on the impacts of lockdown on families, as it was a new, unstable situation with an unpredictable future. After months of home reclusion, the present work is an attempt to explore its impacts on the Spanish population in general and on family relationships in particular. In short, the aim of this work is twofold; it seeks to answer the question of how the confinement has influenced relations within the family (relationships of couples and relationships of parents and children) and, at the same time, it aims to offer some suggestions regarding communication within the family, which could have cushioned the impact of such effects on it.

Keywords

Confinement, families relationship, anxiety, stress, fear, communication.

1 INTRODUCCIÓN

Las primeras producciones literarias sobre el confinamiento por *Covid-19* se centraron en proporcionar guías o pautas de enfrentamiento al confinamiento, ya que la pandemia ha sido y sigue siendo algo novedoso para las investigaciones científicas. En una situación de emergencia sanitaria, lo más urgente de todo era buscar vías de afrontamiento antes que un análisis científico. A pesar del desconocimiento de la naturaleza del virus que tiranizaba al mundo a nivel físico y psicológico, hubo algunas investigaciones, en los primeros meses, que se interesaron por indagar sobre el impacto psicológico del confinamiento sobre la población en general (Gallegos et al., 2020; Sandrín, et al., 2020; Linconao, 2020). Sin embargo, tras un año del virus que cambió la forma de relacionarnos a nivel social, añoramos investigaciones que se hayan centrado en el impacto del confinamiento sobre las relaciones familiares, ya que las literaturas sobre dicho confinamiento dieron en su mayoría pautas de funcionamiento dentro de la familia, pero sin tratar expresamente del impacto del confinamiento sobre sus relaciones (COP-Madrid, 2020). No obstante, estas pautas ayudaron a percibir la magnitud de la situación que estábamos atravesando. Una situación en la que hacía falta pautas realistas y reales para aguantar el encierro en casa. Esas pautas ayudaron a más de una familia a sobrellevar la vida familiar y a armonizar la vida laboral con la vida familiar. Pero esas pautas no describen los diferentes escenarios que las familias tuvieron que afrontar para sobrevivir de la situación amenazante.

El objetivo principal que perseguimos en este trabajo es revisar algunas bibliografías que podrían dar cuenta del cuál fue el impacto del confinamiento sobre las relaciones familiares, sobre las relaciones de pareja y las relaciones entre padres e hijos. En una situación sanitaria tan extrema y novedosa, nadie podía ser indiferente frente a sus consecuencias psicológicas, aún menos las familias que tuvieron que lidiar con cambios importantes en su vida cotidiana. Una de las preguntas que no podemos eludir en este trabajo sería: ¿el confinamiento mejoró o no las relaciones familiares? Responder a esta pregunta nos podría ayudar a entender los cambios que están ocurriendo después del confinamiento en muchas familias. Para lograr este objetivo, nuestra reflexión seguirá tres grandes pasos. En primer lugar, vamos a explorar cuál fue el impacto del confinamiento en la población española en general; es decir, ¿cuáles han sido las repercusiones del confinamiento a nivel cognitivo-conductual, emocional y fisiológico? En segundo lugar, resaltar el impacto psicológico del confinamiento sobre las relaciones familiares; en otras palabras, cómo los meses de

confinamiento han influido en las relaciones paternofiliales y entre los cónyuges. Y, por último, mostrar en qué medida un buen manejo de la comunicación pudo ayudar a muchas familias a sobrellevar el confinamiento. Expresado de otra manera, en qué medida la comunicación puede ser un factor de resiliencia emocional. En efecto, la comunicación como herramienta de relación humana se puede revelar en el confinamiento como un verdadero potenciador de la regulación emocional, ya permite un desahogo emocional en momento de máxima ansiedad. La experiencia cotidiana nos demuestra que el poder comunicar lo que uno siente y vive desde dentro alivia a la persona cuando ésta se siente escuchada. Pensamos que, en este sentido, la comunicación sería una posible vía de regulación emocional en la familia durante el confinamiento.

Ante la cantidad de información que inunda las redes sociales y las redes de comunicación televisiva, tener un tiempo para hablar en familia puede ser un medio de prevención de la preocupación patológica y la ansiedad. Abrir espacios de dialogo en la familia para escucharse y aportar la información justa y útil sobre la situación es imprescindible para prevenir cambios bruscos de humor en los niños pequeños y aislamiento en los adolescentes. Nuestra hipótesis es que un buen manejo de la comunicación durante el confinamiento en la familia favorece una mejor canalización de los estados emocionales negativos.

2 LOS EFECTOS DEL CONFINAMIENTO EN LA POBLACIÓN GENERAL

La rápida expansión del coronavirus en España y en el mundo tuvo por consecuencia la restricción sistemática de la libertad de movimiento desde la declaración del estado de alarma hasta su levantamiento en mayo 2020 (BOE, 2020). Ese confinamiento domiciliario con restricción de movimiento y contacto social ha tenido unas consecuencias importante en la población española (Orte Socías y Nevot-Caldentey, 2020). Es decir, la cuarentena no supuso sólo una restricción temporal de las libertades, sino también ha tenido consecuencias psicológicas en la población confinada en casa.

Ante la incertidumbre generada por la pandemia y la cuarentena obligatoria, una franja importante de la población vivenció una experiencia de alta ansiedad. Es el caso de las personas mayores o de las que viven en soledad (Gallegos y al, 2020; Ibarra y Pérez, 2020). Dentro de este marco, están las familias con enfermos crónicos, con niños pequeños y adolescentes o que atraviesan un ciclo vital importante (Ibarra Mustelier, 2020) o con ingresos limitados (Sandín y al, 2020; Linconao, 2020). En este sentido, los hallazgos recientes que tratan de la cuestión de la pandemia han destacado consecuencias a nivel emocional, cognitivo y conductual.

2.1 Repuesta emocional

2.1.1 Incremento del nivel de ansiedad

Según una investigación realizada por la Universidad Autónoma de Madrid y en colaboración con la Universidad de Sheffield (Valiente, Vásquez, Peinado, Contreras, Trucharte, Bentall y Martinez, 2020), el 19,6% de la población española presentaba síntomas clínicamente positivos de ansiedad. Es decir, uno de cada cinco españoles manifestaba niveles positivos de ansiedad. La misma investigación subraya también que los síntomas eran más frecuentes en mujeres (26,8%) que en hombres (13,2%). Estos resultados sugieren un nivel significativo de ansiedad en la población confinada.

Además, los hallazgos de algunos investigadores demuestran que las personas en las que los niveles de ansiedad podían multiplicarse eran en las que mostraban una preocupación excesiva al *Covid-19* o con problemas previos de salud mental, o con consumo de sustancias en el confinamiento o sus consecuencias económicas.

Asimismo, los síntomas se han visto duplicados en las personas que han sufrido la infección o la ha padecido una persona cercana. El sufrimiento de una persona cercana es un factor

importante de incremento de ansiedad en los familiares por la incertidumbre que la enfermedad suscita.

Otros datos de un estudio paralelo realizado por la Universidad de Sheffield lo corroboraban. Además, un estudio realizado en China encontró similares resultados (Liu et al., 2020). Lo que apoya la tesis según la cual el confinamiento ha tenido un impacto importante en los niveles de ansiedad de la población española.

2.1.2 Estrés postraumático

El DSM-V (APA, 2013) define el estrés postraumático como la exposición a una situación de violencia o lesión grave o violencia sexual, ya sea real o de amenaza, de forma directa o vicaria. En el tema que nos ocupa, el estrés postraumático es una experiencia vivida por una gran parte de la población española frente al COVID-19. Según un informe realizado por la Universidad Autónoma de Madrid en colaboración con la de Sheffield (Valiente et al., 2020), los síntomas están relacionados con una experiencia altamente traumática de estar expuestos a una amenaza que algunas personas han revivido con el confinamiento por *Covid-19*, ya que la situación de la pandemia constituía una gran amenaza para todos a nivel sanitario.

El mismo estudio mostraba también que la convivencia con hijos pequeños incrementaba la probabilidad de manifestar los síntomas de un estrés postraumático, por la exigencia que conllevaba el cuidado de los niños en casa. Convivir con niños en confinamiento requería un manejo de la información sobre el virus, la seguridad y la puesta en marcha de unas normas sencillas de higiene y de prevención del contagio. Lo que suponía mucho estrés para los cuidadores.

Además, subrayaron que el consumo de sustancias era también un factor potenciador de desarrollar síntomas postraumáticos, ya que en sí mismas las sustancias eran un vector importante en la aparición de síntomas relacionados con el confinamiento, ya sean de ansiedad o de estrés o de depresión.

2.1.3 Trastorno de sueño

En el contexto de confinamiento generado por el COVID-19, los medios de comunicación y la literatura científica se focalizaron, en mayor medida, sobre la evolución de la pandemia, dejando de lado el impacto psicológico y las estrategias para su contención. El confinamiento ha sido un factor estresante importante que afectó psicológicamente a una gran parte de la población española. Una de las áreas en las que se destaca sus efectos es en el sueño.

En efecto, en el marco del confinamiento inducido por la pandemia del COVID-19, tres factores están implicados en la perturbación del sueño (Guichard y al, 2020).

El primer factor está relacionado con el impacto que tiene el confinamiento sobre el ritmo circadiano o biológico del cuerpo (Stephenson, Schroder, Bertschy y Bougin, 2012; Brooks y al, 2020). Este impacto provoca la desincronización del reloj biológico debido a la reducción o la pérdida de los sincronizadores o la exposición inadecuada del cuerpo a momentos inapropiados del día. Lo que conlleva a un defecto de sincronización circadiana y por consiguiente, a una alteración del ritmo del sueño.

El segundo factor se achaca a la duración del confinamiento, que provocó niveles altos de ansiedad en la población. Se encontró que las personas con niveles de ansiedad muy altos tenían problema para conciliar el sueño. Es decir, la percepción de gravedad y la dificultad en el control de la COVID-19 fueron factores estresantes que causaron trastornos del sueño en la población (Erades y Morales, 2020; Guichard y al, 2020). En este sentido, el alto nivel de estrés es factor importante de activación psicológica y fisiológica frente a las demandas diarias. Por tanto, una mayor activación del eje hipotalámico-hipofisario-adrenal (HHA) debido al estrés puede favorecer un sueño acortado y fragmentado, y de ahí una posible reducción en la etapa de sueño (Zhang y col, 2020). Zhang et al., subrayaron un círculo vicioso a este nivel. En efecto, un sueño acortado puede provocar un aumento de los niveles de cortisol, hormona marcadora del estrés. De este modo, los trastornos del sueño resultantes del aumento del cortisol activan a su vez el eje HHA, incrementando así los niveles de estrés que provocan el insomnio. De igual modo que el sueño participa de la regulación emocional, así también un trastorno del patrón de sueño tiene unas consecuencias directas sobre el funcionamiento del estado emocional.

Además, otros hallazgos encontraron una correlación positiva entre insomnio y suicidio, intentos autolíticos y muerte debida al suicidio. Según los investigadores, el suicidio o los intentos de suicidio se incrementan en situaciones de aislamiento o de confinamiento obligatorio como el debido al COVID-19. Para ellos, el insomnio es un predictor potente de suicidio o de intento de suicidio (Guichard y al, 2020). Por tanto, la exposición a agentes estresores como el COVID-19 constituye un mayor riesgo aparición de trastornos del sueño en la población española.

El tercer y último factor que provocó un trastorno el sueño en población española fue la reducción voluntaria del tiempo de sueño por trabajo o por consumo de excitantes como las

bebidas energéticas o el café. En efecto, el consumo de excitantes como el café es un factor potente para inducir problemas de sueño, ya que mantiene el organismo en un estado de alerta. Ese consumo se incrementó durante el confinamiento en sujetos que necesitaban trabajar muchas horas; por ejemplo, los sanitarios.

2.2 Respuesta cognitiva

2.2.1 Hipocondría social

La hipocondría es la preocupación por el miedo a tener una enfermedad física grave, o la creencia de que se tiene a partir de una interpretación distorsionada de síntomas corporales (Brítez, Torales, Valenzuela y Chávez, 2012). A partir de la definición que dieron Brítez y col., se puede observar que una parte importante de la población española padeció este trastorno por cuanto es tanto el temor que representa la misma sin tener experiencia directa con el virus o ningún tipo de factor relacionado con la exposición, ni riesgo de contagio. Pero sólo por el hecho de estar recibiendo informaciones de este tipo manifiestan los síntomas de la enfermedad.

Además, hay que señalar en el caso de la hipocondría, la distinción entre la convicción de la enfermedad y la fobia de la enfermedad. En efecto, las variables de síntomas corporales se relacionan más con la fobia de la enfermedad que la convicción de tener la enfermedad (Linconao, 2020). Y, la desregulación emocional se vincula más con la convicción de la enfermedad que la fobia de padecerla. Desde esta perspectiva, aparece la necesidad para las personas, ante la presencia del COVID, de atender a la estabilidad emocional para poder enfrentarse con la enfermedad.

2.3 Respuesta conductual

El confinamiento obligatorio por COVID-19 no tuvo sólo efectos emocionales. Varios investigadores (Gonzalo y Torres, 2020; Scholten y al, 2020) señalaron también impactos sobre las respuesta conductual de la población.

2.3.1 Adicción a nuevas tecnologías

La crisis del COVID-19 que obligó a un confinamiento sistemático de toda la población incrementó el uso de las nuevas tecnologías. Esas tecnologías desempeñaron un papel muy importante en varios ámbitos de la vida social como: canal de información, instrumento laboral y medio de contacto con familiares, amigos y en el ámbito escolar, permitió el transcurso normal de las clases (Gonzalo y Torres, 2020). Las ventajas de las nuevas tecnologías fueron sin duda enormes durante el confinamiento. No se puede negar también que el tiempo de

exposición a esas nuevas tecnologías crecieron exponencialmente y sin control en algunos casos. De momento, no hay un uso acordado a nivel científico del término “adicción”, ya que, de momento, no aparece en la DSM o la CIE como enfermedad como tal. Sin embargo, hay algunos investigadores que se están interesando en las patologías relacionadas con la dependencia a las nuevas tecnologías.

El término “adicción” en el uso de las nuevas tecnologías se refiere a la alteración del curso normal de la vida de un individuo por un uso inadecuado o excesivo de las pantallas. Es decir, la adicción a las nuevas tecnologías se evalúa a partir de los efectos que tienen sobre la vida cotidiana de una persona.

Según estudios realizados por algunos investigadores y recogidos por Gonzalo y Torres (2020), el porcentaje de consumo perjudicial o abusivo de Internet está entre el 3,7% y el 9,9%. Estos datos aumentaron probablemente durante el confinamiento por la necesidad de estar conectado con familiares o amigos o por aburrimiento. Además de la adicción como posible daño, subyacen otros peligros relacionados con el uso descontrolado de los aparatos electrónicos. Los más destacables son:

- la falta de mantenimiento de hábitos saludables que tiene como consecuencia la aparición de trastornos del sueño o problemas relacionados como la mala alimentación.
- problemas psiquiátricos, tales y como la depresión, la ansiedad, las obsesiones y sus corolarios.

Esta situación se complica de manera dramática cuando se trata de niños y adolescentes. En efecto, fueron expuestos a las pantallas en muchas ocasiones para seguir clases y donde las pantallas se convirtieron en los únicos medios de comunicación y de socialización con sus pares. El uso descontrolado por su parte puede resultar peligroso, ya que es en este contexto donde se han generado muchos casos de abusos.

Por último, el uso inadecuado, provocó en muchos casos un gran malestar emocional, así como la afectación de las relaciones familiares. Es decir, el uso abusivo no ayudó en el mantenimiento de relaciones satisfactorias entre las personas confinadas en la misma casa. Al contrario, se observó en muchos casos un incremento de la soledad y retraimiento. Según Young (1998) hay unas alarmas que permiten distinguir un uso adecuado de una adicción. En la adicción, el sujeto tiende a privarse de sueño (menos de 5 horas de sueño) para estar conectado a la red; descuida de otras actividades como los estudios y la relación familiar o la

salud personal; pierde la noción del tiempo y es incapaz de autorregular el tiempo de conexión; se aísla socialmente o huye de las relaciones físicas y se produce un descenso a nivel del rendimiento escolar o académico.

Durante el confinamiento por COVID-19, este uso descontrolado de las tecnologías afectó mucho las relaciones dentro de núcleo familiar, generando estados de ansiedad y estrés significativos en aquellas familias donde no hubo un pacto sobre los horarios de acceso a nuevas tecnologías.

2.3.2 Uso descontrolado de las redes sociales

La realidad es el producto de un largo y complejo proceso psicológico y psicosocial de construcción. Se trata de una necesidad humana de ordenar y dar sentido a las experiencias diarias. En nuestro contexto moderno, la información proporcionada por los medios de comunicación social constituye uno de los principales pilares que se utiliza para construir la realidad para hacer más comprensible nuestro medio vital.

El tercer milenio está marcado por la sobrecarga informativa que los especialistas llaman *infoxicación* o *infobesidad* (Scholten y al., 2020; Eppler y Mengis, 2004). Esta *infobesidad* se aprecia principalmente en la expansión veloz de Internet, las redes sociales (Facebook, Instagram, Twitter, Tik-Tok...) y la ultra-sofisticación de los móviles y dispositivos inteligentes con aplicaciones de mensajería (WhatsApp, Telegram, viber, Imo, Line, Signal...). Este desarrollo exponencial de la tecnología se ha integrado a la forma de vida de las personas. La gran inquietud es que la generación de tal cantidad de información excesiva es bastante difícil de procesar y asimilar, ya que el objetivo de estas redes es de cautivar la atención de los usuarios. No hay una preocupación por la veracidad, sino por la emoción y la euforia.

En el panorama actual, el fenómeno se aprecia en la manera de tratar la información sobre la pandemia de la COVID-19. Durante el confinamiento por COVID, toda la información giraba en torno al número de infectados o de muertos y con la posibilidad de tener al alcance de la mano datos actualizados en todo momento. En esta monopolización de los medios de comunicación del tema de la pandemia, se insertan también las teorías conspirativas que anuncian días apocalípticos, incrementando así el ascenso del miedo y ansiedad en la población.

Asimismo, se fijan chivos expiatorios que estigmatizan grupos étnicos o clases sociales, y en todas partes circulan *fake news* sobre la COVID o supuesta conspiración para tomar

posición de la mente humana. Los rumores se expanden con el fin de saciar la necesidad que tiene la población de dar una explicación a la incertidumbre que está atravesando (Poncela, 2012). Desde la perspectiva de otros autores, este fallo en la difusión de la información se debe a un inexistente control de la veracidad de la información que se difunde en las redes sociales y aplicaciones de mensajería (Kear, 2011; Shirky, 2008).

Frente a una visión apocalíptica y conspirativa sobre la COVID y descontrol del volumen informativo, las consecuencias psicológicas y sus corolarios sobre el bienestar mental se mostró bastante significativo en el marco de la pandemia. En efecto, la sobrecarga de la información es factor potente para desencadenar niveles altos de ansiedad y estrés en poblaciones. Sus efectos sobre la autoestima ya se han comprobado gracias a los trabajos de varios investigadores antes de la pandemia (Scholten y al., 2020).

Por eso, es imprescindible modificar las costumbres en el uso de la tecnología. El primer paso sería la monitorización del tiempo que se pasa ante las pantallas, lo que permite reducir la sobrecarga de la información. Una media de uso de la pantallas de dos horas diaria sería ya un buen paso hacia la reducción a la exposición nociva a la tecnología.

2.3.3 Adicción a la pornografía

La pandemia del coronavirus que se expandió rápidamente en España no ocasionó sólo problemas de adicción a la tecnología para paliar el estrés y el aburrimiento. En efecto, el corolario más evidente de este uso descontrolado es la adicción a la pornografía. Investigaciones postconfinamiento muestran que el consumo de la pornografía fue la manera creativa para una gran parte de personas confinadas de pasar el tiempo (Zattoni y al., 2020). Se observó un incremento exponencial del consumo de la pornografía en países donde la pandemia castigó duramente y que adoptaron restricciones de libertad de movimiento más drásticas, es decir, Italia, España y Francia. Curiosamente, no hubo el mismo incremento en países donde el confinamiento no fue total como Suecia o los EE. UU (Zattoni y al., 2020). El aburrimiento se considera en muchas ocasiones el desencadenante de la conducta hipersexual de la población (Kafka, 2010). Esta afirmación se apoya en investigaciones que sostienen que el aburrimiento constituye un predictor potente de esta adicción de la pornografía, ya que hay personas que consumen pornografía como medio para escapar del aburrimiento (Schenk, 2009). Según otros investigadores, el uso de la pornografía interviene como una herramienta para aliviar el peso del aburrimiento (Rothman, Kaczmarzky, Jansen y Baughmann, 2015). Por tanto, hay una

correlación positiva entre aburrimiento y el uso adictivo de la pornografía o hipersexualidad (Oliveira y Carvalho, 2020).

Otra razón que explica el aumento de la dependencia a la pornografía fue el uso del sexo como mecanismo de enfrentamiento a la soledad, a los síntomas depresivos e incluso al miedo a la muerte por COVID-19 durante el confinamiento (Weber et al., 2018). Además, se observó también que el uso de la pornografía durante el encierro fue una manera de hacer frente a los efectos negativos de dicho encierro o para un mejor manejo del humor o para aliviar el estrés o hacer frente a emociones negativas.

Asimismo, este incremento de este consumo se explica por el miedo que algunos sujetos experimentan ante la perspectiva de su propia mortalidad. En efecto, la experiencia de la propia mortalidad puede ser un factor activador del deseo y el comportamiento sexuales como mecanismo de enfrentamiento (Goldenberg y al., 2000). Por eso, a medida que la pandemia del COVID reflejaba el presagio de muerte, iba aumentando también las conductas adictivas a la pornografía.

Esta supeditación a la pornografía se puede explicar también por una mayor activación de los niveles de ansiedad debida al COVID-19, por lo que hay un descenso en la vida sexual y la frecuencia de las relaciones sexuales (Koo, Lu y al., 2020). Estos datos reflejan que el uso de la pornografía como una vía de escape de la realidad y genera una crisis en la vida sexual.

Por último, el uso de la pornografía durante el confinamiento debido a la pandemia tiene que ver, según algunos investigadores, con la erotización del miedo. Establecieron que las fuertes emociones se confunden con la atracción sexual. Lo que significa que los contextos de miedo como el de la pandemia, como la vista de una persona atractiva puede generar una atracción sexual.

2.3.4 Consumo problemático de drogas y alcohol

Varios estudios mostraron una relación significativa entre situaciones contextuales como el confinamiento, con algunas alteraciones de la salud psíquica, es decir, ansiedad y estrés, y el consumo abusivo de drogas (Bloem, Bulten y Verkes, 2019). Por tanto, un factor ansiógeno como el confinamiento domiciliario obligatorio fue un contexto favorable para inducir, por una parte, a un tipo de personas al consumo de drogas y, por otra parte, puede ser un método para evadirse de las situaciones angustiosas ante el encierro y la incertidumbre generada por la COVID-19 (Doyle y col., 2019).

En un estudio realizado en 2003 en Beijing después de un brote del SARS, se encontró síntomas de dependencia al alcohol o de abuso de drogas relacionados con el encierro (Wu et al., 2008). Lo que sugiere que los contextos de encierro como el que pasó con la COVID generan situaciones de estrés que acaban en un consumo descontrolado de drogas con una finalidad adaptativa. Y, dependiendo de la característica de la persona, este consumo puede acabar con mayor o menor daño (Brooks y al., 2020).

Por todo lo mencionado previamente, existe una conexión entre el confinamiento domiciliario por COVID-19 y el consumo de drogas (Brooks y al., 2020). Para paliar este tipo de desviaciones conductuales, es imprescindible fomentar condiciones psicosociales saludables y alternativas que refuercen la capacidad de resiliencia de la población ante situaciones o contextos de aislamiento social a través de la instauración de hábitos saludables (rutinas diarias, ejercicios físicos, contacto, comunicación ...). Estos hábitos serán armas que resten fuerzas al consumo abusivo de sustancias o de alcohol y favorezcan la restitución de patrones conductuales sanos. Pero para los casos de consumos problemáticos, sería adecuado un acompañamiento psicológico, ya que no tienen acceso a las drogas y no se pueden proveer. Un seguimiento telefónico podría ser una vía de apoyo psicológico mientras perdure el confinamiento.

3 IMPACTO PSICOLÓGICO DEL CONFINAMIENTO EN LAS RELACIONES FAMILIARES

El confinamiento domiciliario ha sido vivenciado de manera diferente por las personas y por cada familia de manera singular. Dependiendo de las características que presentan las personas y las familias, el confinamiento por COVID-19 ha sido percibido como una oportunidad para fortalecer los vínculos y generar bienestar para todos los miembros de la familia. Sin embargo, ha sido también para algunas familias el momento en que se han exacerbado los problemas encubiertos desde hace tiempo. En este sentido, la composición, el ciclo vital en el que está la familia y las cuestiones socioeconómicas de la familias, el tamaño de la vivienda, son factores que podrían marcar la diferencia a la hora de convivir en el confinamiento y de sobrellevarlo (Balluerka et al., 2020).

Asimismo, en las familias con una organización muy tradicional fue más frecuente en las mujeres la vivencia de sobrecarga de los trabajos domésticos. Lo que podía incrementar el

malestar psicológico en las mujeres. No obstante, el confinamiento ha sido llevadero en familias en las que ha habido una mayor participación del varón en el cuidado de los hijos y en las tareas domésticas (Ibarra Mustelier y Pérez León, 2020). En el confinamiento puede surgir relaciones afectivas muy significativas en los miembros, pero por características individuales debidas al estrés o a la ansiedad, puede haber un problema de percepción del apoyo psicológico.

El confinamiento ha provocado en muchos casos el incremento de una carga emocional significativa de tristeza, de miedo, irritabilidad, estrés y ansiedad en los convivientes dentro de la familia, lo que influye en los miembros que los vivencian y también en las relaciones dentro de la familia (Paz, 2020).

3.1 Repercusión en las parejas

3.1.1 Sensación de pérdida de libertad

Una de las consecuencias del encierro por COVID-19, es la sensación de pérdida de libertad que experimentaron muchas parejas. En efecto, antes de la pandemia, una parte importante del tiempo se pasaba fuera del hogar, ya sea por motivos laborales o hedonistas. Ahora que por motivos de emergencia sanitaria no se puede salir de casa, la sensación de ser vigilado se hace más que obvia. Los cónyuges se sienten vigilados mutuamente, lo que acaba produciendo sensación de ahogo y angustia incrementando así la irritabilidad y situaciones conflictivas en la pareja.

El hecho de tener al otro al lado todo el día, acaba creando una situación de agobio. Es decir, el confinamiento puso a muchas parejas frente a un espejo donde se ven desnudas. Si antes, las actividades fuera de casa, la relación con amigos y familiares permitían extender el círculo de relación, con el confinamiento, las parejas se quedan a solas, y con ellas aparecen de manera nítida sus problemas que no pueden ignorar (Rodríguez Salazar y Rodríguez Morales, 2020).

Esas tensiones podrían explicarse por lo inesperado del virus sobre no pocas parejas que estaban ya atravesando momentos difíciles. Las discusiones, los enfrentamientos y conflictos se intensifican, e incluso los silencios y la incomunicación que eran soportables, -ya que se podía buscar cualquier excusa para estar fuera-, ahora resulta imposible. Esta imposibilidad de escape acaba provocando un ascenso de los estados anímicos y emocionales, ya que un miembro de la pareja siente que el otro está invadiendo su espacio. Así, en un ambiente tan incierto, no era extraño encontrarse también con situaciones de resentimiento por escasos recursos de manejo de las situaciones ansiógenas. Dichas situaciones ansiógenas fueron en varios casos un detonante de la violencia conyugal.

3.1.2 Riesgo de violencia doméstica

En una situación tan extrema como la del confinamiento domiciliario hay riesgo de que se incrementen las violencias domésticas. De hecho, la OMS advirtió de estos riesgos de violencia contra las mujeres por el encierro (OMS, 2020). Según la OMS, a nivel mundial, una de cada tres mujeres ha experimentado una violencia física y/o sexual por parte de la pareja íntima durante el confinamiento. El mismo informe de la OMS reportó que la mayoría de los casos de violencia fue propiciada por la pareja íntima. En efecto, el hecho de permanecer en el mismo lugar y en interacción con la misma persona, hicieron surgir emociones ambivalentes cuyo manejo requiere un autoconocimiento y autorregulación. Aún más, el confinamiento creó las condiciones necesarias para que se reúnan los factores favorables a la violencia conyugal, porque el agresor aprovecha de la situación de encierro para perpetrar *sus delitos*. Las mujeres más expuestas a la violencia conyugal son las que sufrieron maltrato por parte de su pareja anteriormente.

Hay que subrayar que los casos de violencia no fueron sólo contra las mujeres. La ONU notificó de casos de violencia contra niños y personas mayores. Estas violencias fueron de diversas formas y algunas no eran de fácil reconocimiento por parte de las víctimas. Por ejemplos, podrían ser de tipo físico, verbal, patrimonial, moral, sexual, maltrato, desvalorización, menosprecio. Eran tipos de violencia que conllevaban daños psicológicos en las personas y les impedían enfrentarse a las rutinas diarias con soltura (ONU, 2020). En algunos casos, las víctimas no podían escapar de la situación de violencia por haberla *normalizado* (Aiquipa Tello & Canción Suarez, 2020).

Según Lorente-Acosta (2020), hay factores que propiciaron la violencia hacia las mujeres durante el confinamiento. Están, entre otros, el consumo de alcohol (con un aumento en el consumo de 84,4%), los problemas económicos y el consumo de pornografía, que se incrementó de un 61,3%. Por tanto, el confinamiento favoreció el incremento de la violencia hacia las mujeres y el *indulto* de los agresores. Es decir, en el confinamiento se produjo en contexto favorable para la violencia doméstica, que se acompañó de deterioro de la salud física y psíquica. Desde esta perspectiva, se puede entender el porqué del aumento de los casos de divorcios tras el confinamiento; si bien la violencia doméstica no fue la única causa, pero propició en muchos casos la demanda de divorcio.

3.1.3 Incremento de los divorcios

El encierro por la pandemia de la COVID-19 impuso duras pruebas a las parejas. Algunos han tenido que separarse o llegar hasta el divorcio porque la convivencia ha sacado a la luz conflictos latentes que la actividad laboral y social amortiguaba. La convivencia supuso un reto para las parejas, porque se trataba de lidiar con el estrés causado por la pandemia (Ails, 2020). Lo que no iba sin peleas por cosas sin importancia. La convivencia intensiva ha generado una acumulación de tensión individual (manifestada por la irritabilidad, la falta de paciencia y la inflexibilidad) que se proyecta en el otro miembro de la pareja.

Además de esos conflictos mencionados arriba se añaden otros relacionados con la crianza de los niños. En efecto, en parejas con niños, los conflictos solían estar relacionado con la dificultad de conciliar el cuidado de los hijos, las tareas domésticas y el teletrabajo. Por el escaso manejo de la tensión generada por el confinamiento se ha dificultado la coordinación del cuidado de los quehaceres diarios. Eso ha llevado en varios contextos al afloramiento de los conflictos ya existentes. Es decir, el confinamiento ha exacerbado las tensiones relacionales de las parejas e intrafamiliares.

Asimismo, el encierro domiciliario ha puesto a descubierto los secretos y el enfrentamiento a sus consecuencias. Varios investigadores subrayaron el descubrimiento de las infidelidades, lo que puso a una dura prueba la convivencia y la confianza mutua. La pérdida de confianza en la relación con el otro miembro de la pareja y la tensión generada por la escasa conciliación de las tareas domésticas fueron los ingredientes que condujeron en algunos casos a la separación y en otros al divorcio.

Según un despacho de abogados de Vigo (VigoLex) la tasa de separación y de divorcio se incrementó 16,6% en el trimestre octubre-diciembre de 2020 frente a un descenso de 40% en el segundo trimestre del mismo año (este descenso se explicó por la suspensión de todos los procesos de separación y divorcio durante el estado de alarma. Sin embargo, se incrementaron las quejas por las pensiones de los niños en parejas ya separadas o divorciadas). El mismo despacho destacó que el mayor número de demandas se hallaron en Canarias y en la Comunidad Valenciana, con un ascenso de 6,6%. Observó también un repunte de un 6,1% en Baleares, 5,9% en Andalucía, 5,7% en Asturias y Cantabria, 5,6% en Galicia y 5,5% en Murcia. Estos datos de las comunidades superaron a la media nacional que era de 5,4%, igualando así en cifras a China, origen del *Covid* (VigoLex, 2020).

Estos datos sugieren que en España, el encierro por la pandemia del Covid ha tenido un impacto significativo en las relaciones de parejas, ya que ha provocado una avalancha de separaciones y divorcios en muchas comunidades autónomas. Por tanto, el confinamiento ha sido un factor determinante de la vida de muchas parejas. No obstante, ha habido también otras que han salido fortalecidas del confinamiento por haber aprovechado del momento para revisar y fortificar su vida de pareja. Muchas de aquellas parejas subrayaron el beneficio de la comunicación y de la revalorización de su matrimonio. Dicho de otra manera, muchas han podido disfrutar del tiempo de estar juntos alternando entre vida común y espacio personal.

3.2 Impactos en las relaciones padres-hijos

Una de las áreas que se ha visto afectada por el confinamiento por *Covid-19* es la relación padres-hijos por la carga emocional que se ha generado. En efecto, el periodo del confinamiento ha provocado la asunción de cargas emocionales, de tristeza, miedo, irritabilidad, estrés y ansiedad en ciertos miembros de la familia. Esas cargas emocionales han tenido un impacto significativo en la relación padres-hijos (Ibarra Mustelier et Pérez León, 2020).

3.2.1 Con los hijos pequeños

Según reportaron Ibarra y Pérez (2020), un 86% de familias observaron cambios comportamentales y emocionales de sus hijos durante el confinamiento. Tras dos semanas de encierro por *Covid-19*, surgieron en los niños estados emocionales y manifestaciones conductuales desadaptativas tales y como dificultades en la regulación emocional, aburrimiento, labilidad emocional, impulsividad, conductas hipercinéticas, oposicionismo. En muchas ocasiones, se observa un aumento de rabietas y enfados entre hermanos o con los padres, rigidez, miedos y apatía. Aparecieron en otros casos, una mayor dependencia a la figura de referencia o apego o una regresión a los ámbitos o patrones ya adquiridos: sueño, alimentación, control de esfínteres, el lenguaje y el habla. Dichas reacciones se cronifican cuando los principales cuidadores o padres tienen que mantener el equilibrio entre la vida personal, el trabajo y el cuidado de sus hijos y a veces con pocos recursos. Esta situación ha expuesto a los padres a un mayor nivel estrés, por lo que les costó combinar el trabajo con su rol de cuidadores. Esta falta de cuidado por parte de sus padres fue la causa principal de la aparición de reacciones psicológicas en los niños, tal y como la ansiedad, las rabietas, dificultades para llevar a cabo tareas escolares, la desobediencia (Ibarra y Pérez, 2020). Lo que iban dificultando la relación de los padres con sus hijos pequeños.

Unos de los factores más determinantes en la aparición de sintomatología desadaptativa en niños, según Ibarra y Pérez (2020) no es tanto el encierro en sí o el espacio de convivencia, sino, la percepción de los padres sobre la situación y singularmente, cómo de difícil les parece lidiar con el estrés de la cuarentena. Dicho estrés ante la gestión de la cuarentena es lo que influye en el bienestar emocional de los hijos. Los mismos investigadores subrayan que los padres suelen, por ejemplo, manifestar actitudes hiperreactivas, nerviosismo e irritabilidad ante la situación de encierro. Lo que dificulta la interacción positiva con sus hijos o ante las expresiones emocionales y comportamentales de los mismos. Por tanto, el escaso manejo de las emociones de parte de los padres alteró significativamente la relación paternofilial durante el confinamiento por *Covid-19*.

3.2.2 Con hijos adolescentes

Tener a adolescentes durante el confinamiento en casa ha supuesto para muchos padres un desafío para ellos. Si para los niños pequeños, tener a sus padres en casa es motivo de entusiasmo, para los adolescentes, la sensación es diferente. Uno de los desafíos al que se enfrentan los padres con sus hijos adolescentes ha sido el lograr que los adolescentes cumplieren con las normas de distanciamiento social. Mientras sus padres esperan de ellos una colaboración y compromiso efectivos para el cumplimiento de las normas del confinamiento, era posible que se manifestasen comportamientos de rebeldía, transgresiones, fastidio, malhumor o agresividad (Gallegos et al., 2020). Esta tensión entre padres y adolescentes se debe a que los adolescentes se caracterizan por un sentimiento de omnipotencia e invulnerabilidad frente a las amenazas. Es decir, para ellos, las cosas malas ocurren sólo a los demás. Ellos son especiales y pueden saltarse las normas y no les ocurrirá nada. Por eso, hay que entender estas reacciones como propias de la adolescencia, pero también como consecuencia de las restricciones que se les impongan, ya que para ellos, los amigos son muy importantes, y mantener el contacto con ellos es uno de los aspectos imprescindibles para desarrollo de la adolescencia. Según un informe del Servicio de Psicología Aplicada (SPA) de la UNED, las tensiones se exacerbaban entre padres y adolescentes por la lucha de poder. Los padres quieren que sus hijos adolescentes cumplan con las normas, olvidándose de que ellos están en una etapa de su vida en la que ven el mundo en forma de justicia/injusticia. Por tanto, no es realista ni saludable obligarles a someterse a las normas (UNED, 2020).

Además, se observó un aumento de los malos hábitos dentro de casa. Según un estudio realizado por Jordi Royo director del Clínico Amalgama 7 (2020), un 50% de los padres reconocieron que el ambiente familiar se alteró significativamente durante el confinamiento

por el comportamiento de sus hijos adolescentes. Notaron un incremento de comportamientos desadaptativos tales, como el incumplimiento de las tareas domésticas, el aislamiento del resto de la familia, etc. El mismo estudio reporta también que se incrementó en un 30% las malas contestaciones hacia los padres durante el confinamiento. Muchos padres reconocen lo duro que ha sido para ellos convivir con adolescentes durante el confinamiento. Seis de cada diez padres reconocieron haber pensado pedir la ayuda a la comunidad educativa por escasos recursos educativos y parentales.

4 LA COMUNICACIÓN, HERRAMIENTA DE RESILIENCIA EMOCIONAL EN CONFINAMIENTO

La comunicación como ventana abierta sobre el mundo (Alemany, 2013) es una herramienta potente para disipar conflictos procedentes de la relación interpersonal y familiar. En el marco de la familia, la comunicación favorece el crecimiento, el desarrollo, la maduración y la resolución de conflictos.

Entendemos por comunicación la voluntad de hacer al otro participe de los pensamientos, sentimientos y hechos. Lo que hace de la comunicación un útil indispensable para la convivencia en familia: entre padres e hijos y entre la pareja. Una comunicación familiar eficaz proporciona información, afectos y sentimientos a todos los miembros del hogar.

4.1 Comunicación y manejo emocional

El manejo de las emociones en una situación tan delicada como la del confinamiento domiciliario, convivir tanto tiempo en la misma casa e interactuando con los mismos miembros de la familia, ha sido un detonante de situaciones emocionales bastante ambivalente que exigieron de parte de los padres unas habilidades comunicativas para aliviar el intenso malestar de sus hijos y del suyo. Varios autores informaron del afloramiento de emociones negativas como miedos al contagio, temores y angustias por familiares y la incertidumbre y ansiedad por estar encerrados (Canals, 2020). Los padres han podido experimentar en algunos momentos culpabilidad por estos malestares emocionales.

También, algunos pudieron disfrutar de emociones positivas que brotan de la tranquilidad, del dialogo constructivo y de la felicidad de compartir con la familia actividades placenteras en un entorno protegido del *Covid* (Balluerka, 2020). Lo que sugiere que fueron padres que han fomentado dentro de la familia una comunicación eficiente que permitió en su

momento a cada miembro de la familia gozar de la confianza suficiente para abrirse a los demás y apoyarse en ellos. Por tanto, el buen manejo de la comunicación fue una arma esencial en la regulación emocional dentro de la familia en tiempo de confinamiento por Covid-19, por lo que permitió reinterpretar los efectos emocionales del confinamiento. Es decir, la comunicación fomentó una mayor confianza mutua dentro del hogar, permitiendo una liberación ordenada de las emociones negativas. En este sentido, la calidez en el vínculo, la actitud afectiva de los demás miembros de la familia y el establecimiento de un buen tejido de apoyo fueron esenciales para avanzar en el manejo de las emociones (Argüello, 2020).

4.2 Comunicación y manejo de conflictos relacionales

La comunicación humana se realiza a través de palabras, tono de voz y de expresión corporal concreta: la postura y gestos con claves propias a un ámbito determinado. La comunicación actúa sobre la realidad de la otra persona y permitiendo también a la otra persona entrar en la nuestra. La forma en la que uno se dirige al otro puede ser una chispa que abrasa la convivencia o un bálsamo que apacigua el hogar.

Durante el estado de alarma, la comunicación ha sido un medio de manejo de los conflictos en aquellas familias que fomentaron su uso antes de la pandemia. Es decir, familias que han integrado en su ciclo evolutivo la comunicación como vía de solución de sus conflictos. Esas familias tuvieron más probabilidad de solucionar los conflictos de manera satisfactoria que las familias que no supieron hacerlo antes de la pandemia. De allí la diferencia entre familias que han salido fortalecidas del confinamiento y familias que se derrumbaron después del confinamiento. El manejo adecuado de la comunicación ha sido para algunas familias una oportunidad para fortalecer las relaciones y fomentar la confianza mutua. En otras palabras, han aprovechado para ayudarse mutuamente, para expresar que sienten de cara a los mensajes de estrés que les llegaban de los medios de comunicación, escucharse y conocerse mejor y reconocer y visibilizar los aspectos positivos de cada miembro de la familia y sus aportaciones a la vida de los demás y al núcleo familiar.

En este sentido, aquellas familias que salieron fortalecidas del confinamiento fueron las que han tenido una tertulia familiar, en la que se contaron las actividades diarias, se dieron el tiempo para escucharse y ayudarse mutuamente a través de opiniones y colaboración. Las que salieron confortadas del confinamiento supieron convertir las necesidades en oportunidades (COP. CAT., 2020). Es decir, aprovecharon el momento para mejorar la calidad de la comunicación en los miembros de la familia, tratar con diligencia las cuestiones de convivencia

que se quedaron postergadas por falta de tiempo, dar más tiempo de escucha mutua (la pareja en sí, los padres entre los hijos y los hermanos entre ellos), compartir sobre la situación en curso y sus impactos emocionales , escribir un diario del confinamiento a partir del cual se compartieron las emociones y afectos y organizar cualitativamente el tiempo (Ibarra Mustelier et Pérez León, 2020) para el provecho de cada miembro de la familia (estableciendo un equilibrio entre tiempo personal y tiempo compartido en familia y uso responsable de pantallas).

Pero también otras han salido desestructuradas por el manejo deficiente de la comunicación, por lo que ha contribuido a exacerbar los conflictos que existían antes de la pandemia. En efecto, aquellas familias que no tenían superado el ciclo evolutivo experimentaron mayor dificultad para comunicar durante el confinamiento. Porque ha supuesto para ellas enfrentarse de manera desadaptativa a conflictos. Lo que ha generado en ocasiones malos entendidos, errores de interpretaciones confrontativas estériles, ya que provocan sólo un desgaste de energías, tiempo y oportunidades de aprovechar para sobrellevar la situación estresante. Por ejemplo, en familias que había que lidiar con adolescentes, la probabilidad de incremento de los conflictos era grande por la etapa vital en que está pasando el adolescente y las circunstancias de la pandemia. Si la pareja no ha pasado por esta etapa, la relación con el hijo adolescente puede sufrir problemas.

Además, investigadores demostraron que en las familias con problemas económicos o con repartición inadecuada de las tareas del hogar fueron donde los conflictos se exacerbaron. En efecto, la preocupación por la economía de la casa y el futuro laboral de la pareja ha generado en más de una familia conflictos que influyeron en la calidad y efectividad de la comunicación, así como la distribución satisfactoria de las tareas de la casa y el cuidado de los niños por turnos. En el ámbito del cuidado de los niños, el cansancio y el desaliento solían ser las causas de los conflictos dentro de la pareja y que acababa repercutiendo en la relación con los niños (COP. CAT., 2020).

En una situación estresante como la de la pandemia por COVID-19, resulta imprescindible aprender a enfrentarse positivamente a estos conflictos de manera asertiva, ya que las dificultades de la comunicación pueden provocar un descontrol en las relaciones familiares. Para paliar situaciones de violencia y de abuso dentro de la familia, era imprescindible fomentar una toma de decisión consensuada a través de la comunicación.

4.3 Comunicación, centro de decisiones consensuadas

Con el objetivo de fomentar una convivencia familiar sana, la participación de cada miembro del hogar en el proceso de toma de decisiones conlleva que todos puedan tener derecho a las mismas oportunidades y responsabilidades dentro de la familia. Por eso es importante considerar las opiniones, tanto de los padres como de los hijos. Investigaciones señalaron que en aquellas familias en las que se fomentó la coordinación de los deseos de cada miembro de la familia y el apoyo recíproco han sido un impulso para una convivencia satisfactoria, por lo que cada cual ponía de su parte para reducir los riesgos de conflictos y de malestares.

De la misma forma, la comunicación asertiva en casa impulsó una buena repartición de las tareas del hogar, ya que este punto ha constituido en muchas familias el foco de conflicto. En efecto, las decisiones sobre la repartición equilibrada de las tareas del hogar que se tomaron con el acuerdo de todos los miembros de la familia incrementaron el nivel de bienestar y de satisfacción dentro de la familia. Esas decisiones tuvieron en cuenta la capacidad y la creatividad de cada uno en la familia, ya que fue por un proceso de comunicación democrática, donde se tuvo en cuenta el consenso que establece relaciones de igualdad, equidad y de participación armoniosa. Es un proceso que valora a cada miembro de la familia en particular y su aporte al conjunto familiar (Zamorano, 2020).

5 CONCLUSIÓN

El confinamiento domiciliario debido a la pandemia del COVID-19 ha sido una situación novedosa y estresante en todo el mundo y las investigaciones sobre sus corolarios psicológicos siguen en proceso, ya que todavía no se acaba de profundizar sobre ellos por los continuos rebrotes que están sufriendo todavía muchos países como España. Las diversas restricciones y el toque de queda nos informan de una situación sanitaria que sigue en proceso a pesar de las vacunas. No obstante, en este trabajo, hemos intentado resaltar los distintos malestares que surgieron al principio en la población española por confinamiento. Muchas investigaciones subrayaron a propósito una alteración psicológica significativa tales como la ansiedad, el estrés postraumático, los trastornos de sueño (Valiente et al., 2020; Sandrín et al., 2020), las adicciones al consumo de tóxicos o a la tecnología (Scholten et al., 2020). Así mismo, hemos encontrado en las relaciones familiares una serie de cambios debido a la interacción prolongada. Dichos cambios fueron en algunos casos conflictos relacionados con la convivencia y los escasos recursos de manejo de la comunicación. En otros casos, la convivencia alargada ha sido un momento de fortalecimiento de las relaciones familiares y de pareja. Esas familias supieron aprovechar del momento para transformar sus necesidades en oportunidades de fortalecimiento de los lazos familiares de relación.

Los límites encontrados en este trabajo han sido la escasa investigación en población española sobre el tema tratado. En el conjunto de las reflexiones producidas sobre el confinamiento, la mayor parte trató de propuestas, recomendaciones, pautas y guías para sobrellevar el confinamiento y sus efectos. Entendemos que era importante en aquel momento encontrar medidas de protección para la población y las familias. Pero las investigaciones psicológicas tratando de las relaciones familiares de manera explícita fueron menos abundantes. Quizá sea una orientación para las próximas investigaciones sobre los efectos de la pandemia del *Covid-19*. Otra limitación del trabajo es la dificultad de ubicarlo temporalmente en relación con la situación del confinamiento familiar. No hemos podido encontrar una investigación que tratase de la situación del momento de las familias. Por ejemplo, los temas como el del divorcio fueron perceptibles sólo después del confinamiento.

También, otro aspecto que nos parece importante investigar es cómo el estilo de apego de la pareja podría haber influido más en la crisis de las parejas en las que uno de los miembros tiene un modelo de apego evitativo, por la incapacidad de estas personas para la intimidad y la convivencia cercana y prolongada como ha sido el confinamiento, por lo que mi hipótesis es

que el modelo de apego también debería ser una línea de investigación en la crisis del covid. Además, parece haber una correlación entre el modelo de familia y el modo de abordar la crisis, desde mi punto de vista el confinamiento ha sido más fácil para las familias aglutinadas (que buscan continuamente el encuentro y la proximidad entre los miembros) y más complejo para las familias desligadas (que disfrutaban más de los espacios personales y se asfixian más con la convivencia continuada).

De igual modo, añoramos tratar en este trabajo (que no hemos podido por falta de referencias) y que quizá podría ser una línea de investigación para los próximos trabajos, es la comunicación en una situación de incertidumbre, ya no se puede no comunicar. Intuimos que la alteración que sufrieron muchas familias tenía que ver con el manejo del primer axioma de la comunicación humana. Considerando que según las teorías de la comunicación humana, hay una comunicación analógica y digital, según estas teorías el 70% de la comunicación en la familia es no verbal, es decir, la comunicación a través de los gestos, las miradas, el tono de voz, etc. que nos afecta a nivel emocional tanto como lo verbal.

A pesar de todo, hemos hallado que la capacidad de resiliencia de la familia frente a la situación extrema dependía del recorrido vital (Ibarra et col., 2020) y la capacidad de manejar bien las herramientas comunicativas. Ante una situación angustiante como la del confinamiento por covid-19, la exposición de las familias a situaciones ansiógenas fueron factores de perturbación de la convivencia familiar (Paz, 2020). En otras palabras, ha favorecido el afloramiento de conflictos irresueltos y también el surgimiento de otros nuevos conflictos relacionados con la coordinación/conciliación entre las tareas domésticas y las obligaciones laborales.

Lo indudable es que los momentos de crisis como la de la pandemia del *Covid-19* requiere siempre una capacidad de adaptación y reorganización familiar adecuadas y de las destrezas capaces de mantener estable la nave familiar. La familia no puede seguir igual después del *Covid* ni las relaciones entre sus miembros. En este sentido, hace falta desarrollar una cultura de relaciones familiares e interpersonales nueva, con normas y acuerdos adecuados, que permitan a la familia adaptarse a los cambios con una buena capacidad de ajuste para enfrentarse a la *nueva normalidad* (Ibarra, 2009). Se trata para la familia de lograr esta destreza de *antifragilidad* ante la *nueva normalidad*. Lo *antifragil* es más que la resiliencia según Nassim Nicholas Taleb (2020), porque lo *antifragil* mejora la situación después de los choques, no vuelve al estado anterior al choque como en la resiliencia. La resiliencia aguanta

los choques y sigue luego igual, pero la *antifragilidad* mejora la situación después de los choques. Porque “quédate en casa” no es sólo una mera orden, es también una llamada a enfrentarnos a la noche de nuestra propia vulnerabilidad.

6 BIBLIOGRAFÍA

- Aiquipa Tello, J. J., & Canción Suárez, N. M. (2020). Mujeres supervivientes de violencia de pareja: factores y procesos psicológicos implicados en la decisión de permanecer o abandonar la relación. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 38(1), 189-202. Recuperado en : <http://dx.doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.7139>
- Ails, E. (2020). La pandemia de coronavirus acabó con nuestro matrimonio. *BBC WORLD SERVICE*. Recuperado en: <https://www.bbc.com/mundo/noticias-55176072>
- Alemaný Briz, C. (2013). La comunicación humana: una ventana abierta. *Serendipity, Desclée De Brouwer*. Bilbao.
- American Psychiatric Association (APA). (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*. 5th ed. Arlington.
- Argüello, M., (2020). Aprender a convivir con la COVID-19: La nueva realidad. Nuestro nuevo día a día con el coronavirus. *CEPSIM*, Madrid. Recuperado <https://www.psicologiamadrid.es/blog/articulos/psicologia-y-coronavirus/aprender-a-convivir-con-el-covid-19>.
- Balluerka Lasa, N., Gómez Benito, J., Dolores Hidalgo Montesinos, M^a. D., Gorostiaga Manterola, A., Espada Sánchez, J. P., Padilla García, J. L. y Santed Germán, M. A. (2020). Las consecuencias psicológicas de la covid-19 y el confinamiento. Informe de Investigación: servicio de publicaciones del País Vasco.
- Brailovskaia, J., Margraf, J. (2020). Predicting adaptive and maladaptive responses to the Coronavirus (COVID-19) outbreak: A prospective longitudinal study. *Mental Health Research and Treatment Center*, Department of Psychology, Ruhr-Universität Bochum, Germany.
- Bloem, O., Bulten, E., & Verkes, R. (2019). Changes in subjective wellbeing of prisoners on remand. *International Journal of Prisoner Health*, 15(2), 181-191. Recuperado en: <https://doi.org/10.1108/IJPH-01-2018-0003>
- Brítez J, Torales J, Valenzuela C, Chávez ME (2012). Trastornos somatomorfos. En: Arce Ramírez A, Torales Benítez J, editores. *El libro azul de la psiquiatría*. Asunción: EFACIM; 2012. p. 185-204.
- Brooks, S.K., Webster, R.K., Smith, L.E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., Rubin, G.J. (2020). El impacto psicológico de la cuarentena y cómo reducirlo, según un estudio. *Revista Infocop Online del Consejo General de la Psicología de España*.
- Colegio Oficial de Psicología de Cataluña (2020). El COPC hace pública la Guía para la gestión de las relaciones y la convivencia durante el confinamiento por la epidemia de la COVID-19. Recuperado en: <https://www.copc.cat/es/noticias/1067/El-COPC-hace-publica-la-i-Guia-para-la-gestion-de-las-relaciones-y-la-convivencia-durante-el-confinamiento-por-la-epidemia-de-la-COVID-19-i->

- Colegio Oficial de la Psicología de Madrid. (2020b). Orientaciones para la gestión psicológica de la cuarentena por el coronavirus. Recuperado en: https://www.copmadrid.org/web/files/comunicacion/Orientaciones_para_la_gestion_psicologica_de_la_cuarentena_por_el_Coronavirus.pdf
- De Oliveira L, Carvalho J. (2020). The Link Between Boredom and Hypersexuality: A Systematic Review. *Journal of Sexual Medicine*. Vol. 17:994–1004.
- Doyle, M., Shakeshaft, A., Guthrie, J., Snijder, M., & Butler, T. (2019). A systematic review of evaluations of prison-based alcohol and other drugs use behavioral treatment for men. *Australian and New Zealand Journal of Public Health*, 43(2), 120-130. <https://doi.org/10.1111/1753-6405.12884>
- Duffy J.F., Czeisler CA. (2009). Effect of Light on Human Circadian Physiology. *Sleep Med Clin*. 4(2):165-177.
- Erades, N., Morales, A. y Hernández, U.M., (2020). Impacto psicológico del confinamiento por la COVID-19 en niños españoles: un estudio transversal. *Revista de Psicología Clínica Con Niños y Adolescentes*, 7(3), 27–34.
- Gallegos, M., Zalaquett, C., Sánchez, S. E. L., Mazo-Zea, R., Ortiz-Torres, B., Penagos-Corzo, J. C. y Miranda, R. L. (2020). Coping with the Coronavirus (COVID-19) pandemic in the Americas: Recommendations and guidelines for mental health. *Interamerican Journal of Psychology*, 54(1). <https://doi.org/10.30849/ripijp.v54i1.1304> .
- Germán, M. A. (2020). Las consecuencias psicológicas de la covid-19 y el confinamiento. Informe de Investigación: servicio de publicaciones del País Vasco.
- Goldenberg, J.L., McCoy, S.K., Pyszczynski, T., Greenberg, J., Solomon, S. (2000). The body as a source of self-esteem: the effect of mortality salience on identification with one's body, interest in sex, and appearance monitoring. *J Pers Soc Psychol*; 79:118–30.
- Gonzalo, M., Torres, E. (2020). Patologías potenciadas tras el confinamiento por la pandemia de la COVID-19. *Monográfico 04*. Boehringer Ingelheim.
- Guichard, K., Geoffroy, P.A., Taillard, J., Micoulaud-Franchi, J.A., Royant-Parola, S., Poirot, I., Brion, A., D'Ortho, M.P., Gagnadoux, F., Schroder, C., Philip, P. y Bioulac, S. (2020). Strategies de gestion de l'impact du confinement sur le sommeil: Une synthèse d'experts. *Medicine du Sommeil*. Recuperado en: <https://doi.org/10.1016/j.msom.2020.04.003>
- Ibarra Mustelier, L.M^a., Pérez León, M. V. (2020). Vivencia de aislamiento y convivencia familiar en los tiempos de coronavirus. *Alternativas cubanas en Psicología*, Vol. 8, n^o 24.
- Ibarra, L. (2009). Educar en la escuela, educar en la familia. ¿Realidad o Utopía? Editorial Félix Valera, La Habana.
- Ibarra, L., & Pérez M. (2020). Vivencia de aislamiento y convivencia familiar en los tiempos del Coronavirus. *Revista de Alternativas Cubanas en Psicología*, 8(24): 1-12.

Recuperado en: <https://www.acupsi.org/articulo/312/vivencia-de-aislamiento-y-convivencia-familiar-en-los-tiempos-del-coronavirus.html> .

- Johnson, M. C., Saletti-Cuesta, L., y Tumas, N. (2020). Emotions, concerns and reflections regarding the COVID-19 pandemic in argentina. *Ciencia e Saude Coletiva*, 25, 2447–2456. <https://doi.org/10.1590/1413-81232020256.1.10472020> .
- Kafka, M.P. (2010). Hypersexual disorder: a proposed diagnosis for DSM-V. *Archives of Sexual Behavior*, 39: 377-400.
- Kear, K. (2011). Online and social networking communities: a best practice guide for educators. New York & London: Routledge Press.
- Koo, J. R., Cook, A., Park, M., Sun, Y., Sun, H., Lin, J. T., Tam, C., & Dickens, B. L. (2020). Interventions to mitigate early spread of SARS-CoV-2 in Singapore: a modelling study. *The Lancet Infectious Diseases*. Recuperado en: [https://doi.org/10.1016/S1473-3099\(20\)30162-6](https://doi.org/10.1016/S1473-3099(20)30162-6)
- Linconao, A. J. (2020). El confinamiento ante el COVID-19, sus efectos vinculares y psicológicos. Fenómenos y prácticas recomendadas. *Facultad Latinoamericana de Ciencias Sociales*, 12.
- Lorente-Acosta, M. 2020. Violencia de género en tiempos de pandemia y confinamiento. *Revista Española de Medicina Legal*. recuperado en: <https://doi.org/10.1016/j.reml.2020.05.005>
- Orte Socías, C., Nevot-Caldentey, L., y otros. (2020). Manual de recursos para familias en confinamiento. *Grupo de Investigación y Formación Educativa y Social (GIFES)*. Barcelona: Ediciones OCTAEDRO.
- Paz, A. (2020): “Convivencia en cuarentena. Recuperado en: <https://www.psicopartner.com/convivencia-en-cuarentena-recomendaciones/>
- Real Decreto 463/2020, por el que se declara el estado de alarma para la gestión de la situación de crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19. *Boletín oficial de Estado*, 14 de marzo de 2020. Recuperado en: <https://www.boe.es/eli/es/rd/2020/03/14/463> .
- Rodríguez Morales, Z. y Rodríguez Salazar, T. (2020). Intimidad y relación de pareja durante la pandemia de la Covid-19 en Guadalajara. *Espiral Estudios sobre Estado y sociedad*, Vol. XXVII, nº78-79.
- Rothman E.F., Kaczmarzky, C., Burke, N., Jansen, E., Baughman, A. (2015). “Without Porn ... I Wouldn't Know Half the Things I Know Now”: a qualitative study of pornography use among a sample of urban, low-income, black and hispanic youth. *Journal of Sexual Research*. 52:736–46.
- Sandín, B., Valiente, R.M., García- Escalera, J., y Chorot, P. (2020). Impacto psicológico de la pandemia de COVID-19: Efectos negativos y positivos en población española

- asociados al periodo de confinamiento nacional. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 25(1), 1-22. Recuperado en: <https://doi.org/10.5944/rppc.27569> .
- Scholten, H., Quezada-Scholz, V., Salas, G., Barria-Asenjo, N. A., Rojas-Jara, C., Molina, R., y Somarriva, F. (2020). Abordaje psicológico del Covid-19. *Latinoamérica. Interamerican Journal of Psychology*, 54(1), 1–24.
- Shenk, C.B. (2009). Pornography as a leisure behavior: an investigation of pornography use and leisure boredom. *All Theses and Dissertations*. 1976. <https://scholarsarchive.byu.edu/etd/1976>
- Shirky, C. (2008). It's not information overload. It's filter failure. <https://www.mascontext.com/issues/7-information-fall-10/its-not-information-overload-its-filter-failure/>
- Stephenson KM, Schroder CM, Bertschy G, Bourgin P. Complex interaction of circadian and non-circadian effects of light on mood: shedding new light on an old story. *Sleep Med Rev*. 2012;16(5):445-454. Recuperado en: <https://doi:10.1016/j.smrv.2011.09.002>
- United Nations (2020). Policy Brief: The Impact of COVID-19 on Women. Recuperado en: <https://www.unwomen.org//media/headquarters/attachments/sections/library/publications/2020/policy-brief-the-impact-of-covid-19-on-women-en.pdf?la=en&vs=14>
- UNED (2020). Afrontamiento psicosaludable ante la alerta sanitaria por el Covid-19. Vivir en familia durante el estado de alarma. *Facultad de Psicología. Servicio de Psicología Aplicada (SPA)*.
- UNITAT DE TERÀPIA DE LA CONDUCTA (UTC). (2020). Confinamiento ante la amenaza: un reto psicológico: Pautas para el manejo psicológico del confinamiento. Universitat de Barcelona. *Facultat de Psicologia. Journal of Sexual Medicine*, 17:994– 1004. <https://doi.org/10.1016/j.jsxm.2020.02.007> .
- Valiente, C., Vásquez, C., Peinado, V., Contreras, A., Trucharte, A., Bentall, R., Martínez, A. (2020). Estudio nacional representativo de las respuestas de los ciudadanos de España ante la crisis de COVID-19: Respuestas psicológicas. *VIDA-COVID-19 (UCM). Informe 2.0*.
- vigoLex (2020). Repunte de divorcios en la pandemia. Recuperado en: <https://www.vigolex.com/repunte-de-divorcios-en-la-pandemia/>
- Wang, Y., Xu, B., Zhao, G., Cao, R., He, X., & Fu, S. (2011). Is quarantine related to immediate negative psychological consequences during the 2009 H1N1 epidemic? *General Hospital Psychiatry*, 33(1), 75-77. <https://doi.org/10.1016/j.genhosppsych.2010.11.001>
- Weber M, Aufenanger S, Dreier M, Quiring O, Reinecke L, Wölfling K. (2018). Gender differences in escapist uses of sexually explicit internet material: results from a German probability sample. *Sex Cult*. 22:1171–88.
- Wu, P., Liu, X., Fang, Y., Fan, B., Fuller, C. J., Guan, Z., Yao, Z., Lu, J., Litvak, I. J. (2008). Alcohol abuse/dependence symptoms among hospital employees exposed to a SARS

outbreak. *Alcohol and Alcoholism*, 43(6), 706-712.
<https://doi.org/10.1093/alcalc/agn073>.

Young, K. (1998). Internet Addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology Et Behavior*, 1, 237-244.

Zamorano, F. (2020). La comunicación asertiva en tiempo de cuarentena. Centro Árbol. Santiago. Recuperado en: <https://centroarbol.cl/noticias/comunicacion-asertiva-en-tiempos-de-cuarentena/>

Zattoni, F., Gül, M., Soligo, M., Morlacco, A., Motterle, G., Collavino, J., Barneschi, A.C., Moschini, M., Dal Moro, F. (2020). The impact of COVID-10 pandemic on pornography habits: a global análisis of Google Trends. *IJIR: Your Sexual Medecin Journal*. Recuperado en: <https://doi.org/10.1038/s41443-020-00380-w>

Zhang, C., Yang, L., Liu, S., Ma, S., Wang, Y., Cai, Z. (2020). Survey of Insomnia and Related Social Psychological Factors Among Medical Staff Involved in the 2019 Novel Coronavirus Disease Outbreak. *Front Psychiatry*, 14;11.