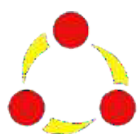


# V CIIIE 2023

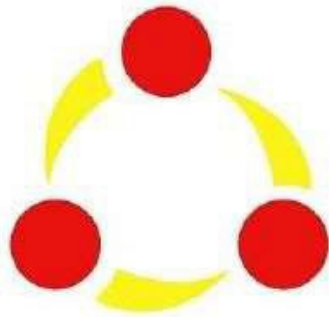
## V CONGRESO INTERNACIONAL DE INTELIGENCIA EMOCIONAL Y BIENESTAR



Asociación  
Aragonesa de  
**Psicopedagogía**

18-21 Mayo 2023

José Luis Soler Nages  
Jacobó Cano Escoriaza  
Ana Rodríguez Martínez  
Alfonso Royo Montané  
Rafael Sánchez Sánchez  
(Coords)



## Asociación Aragonesa de **Psicopedagogía**

© de los textos: los autores

© de la presente edición: Asociación Aragonesa de Psicopedagogía. 1ª edición, 2023

Coordinación de la obra: José Luis Soler Nages, Jacobo Cano Escoriaza, Ana Rodríguez Martínez, Alfonso Royo Montané, Rafael Sánchez Sánchez

ISBN: 978-84-09-57581-7

Estas actas recogen los trabajos seleccionados por el equipo de publicación, de acuerdo con los criterios de calidad establecidos por el Comité Científico del Congreso.

Se han agrupado por orden alfabético del primer autor, dentro de los campos de trabajo establecidos inicialmente en el Congreso: revisiones teóricas, trabajos empíricos, y, experiencias profesionales.

Toda la responsabilidad ante conflictos de intereses que pudiere haber corresponderá al autor/es de las comunicaciones. De igual modo, serán responsables frente a terceros de la originalidad y propiedad de dichos trabajos.

**El equipo coordinador**

## **Cenas familiares como factor de protección en situaciones de conflicto interparental**

*Family dinners as a protective factor in situations of inter-parental conflict*

**María Crespo Méler**

**Ana Martínez Pampliega**

**Estefanía Mónaco Gerónimo**

**Iñigo Aguinaga Sanjosé**

Universidad de Deusto

### **Resumen**

La literatura sobre el impacto del divorcio ha puesto de relieve el importante impacto que este proceso tiene en los hijos e hijas. Dado el gran número de familias divorciadas y el gran número de niños y niñas que pasan por este proceso cada año, se necesita más investigación sobre los factores de protección que favorecen la adaptación de los hijos/as. Este es el objetivo de este estudio, que pretende comprobar el papel protector de las cenas y comidas familiares y su impacto en la resiliencia familiar. Se espera que, mientras que el conflicto interparental se asocia con un mayor malestar emocional en los hijos/as, las cenas y la resiliencia familiar desempeñen un papel protector y se asocien negativamente. En el estudio participaron 547 adolescentes de entre 10 y 18 años del País Vasco, de los cuales un 52.8% (n=289) fueron chicas y un 45,9% (n=251) fueron chicos, procedentes de centros educativos de diferente titularidad. Los resultados apoyaron las hipótesis empleadas. El conflicto se relaciona negativamente tanto con el malestar de los hijos/as como con el mantenimiento de las cenas familiares. Sin embargo, aquellas familias que valoraron más positivamente el tiempo disponible para estas rutinas fueron las que mostraron mayor resiliencia y, a su vez, menor malestar en sus hijos/as. Por tanto, los resultados enfatizan los múltiples beneficios de seguir respetando estos espacios para favorecer la cohesión familiar, en la medida en que se convierten en un factor protector ante situaciones difíciles como son la exposición a conflictos interparentales.

**Palabras clave:** Divorcio, Cenas familiares, Resiliencia, Bienestar emocional/malestar emocional

## ***Abstract***

*The literature on the impact of divorce has highlighted the significant impact this process has on children. Given the large number of divorced families and the large number of children who go through this process each year, more research is needed on the protective factors that favour children's adjustment. This is the aim of this study, which aims to test the protective role of family dinners and meals and their impact on family resilience. It is expected that, while interparental conflict is associated with increased emotional distress in children, dinners and family resilience play a protective role and are negatively associated. The study involved 547 adolescents between 10 and 18 years of age from the Basque Country, of whom 52.8% (n=289) were girls and 45.9% (n=251) were boys, from schools of different ownership. The results supported the hypotheses employed. Conflict is negatively related both to children's distress and to the maintenance of family dinners. However, those families who valued the time available for these routines more positively were the ones who showed greater resilience and, in turn, less discomfort in their children. Therefore, the results emphasise the multiple benefits of continuing to respect these spaces to favour family cohesion, insofar as they become a protective factor in difficult situations such as exposure to interparental conflicts.*

**Keywords:** Divorce, Family dinners, Resilience, Emotional well-being/emotional distress.

## **1. Introducción teórica**

Experimentar el divorcio o la separación parental tiene un gran impacto en los hijos e hijas. En 2021 se produjeron 90.000 rupturas en España, a través de las cuales, 88.000 niños/as se vieron afectados y manifestaron, entre otras consecuencias, mayores problemas de conducta, menor autoestima, peor salud física, peores resultados académicos y mayores problemas emocionales que los de familias con dos progenitores (Amato, 2014; Orgilés et al., 2018; Weaver y Schofield; 2015). Es evidente que no todos los niños/as se ven afectados por este evento, pero la gran relevancia del impacto ha convertido la necesidad de protección en un asunto de atención pública.

No es el divorcio, en sí, lo que causa los efectos negativos en los hijos/as, sino que este acompaña al conflicto interparental y se extiende a las relaciones parento filiales. Además, se acompaña de cambios y ajustes diversos. Son múltiples los estudios que señalan que cuando los padres tienen una relación muy conflictiva, los hijos e hijas se ven más afectados por el divorcio, (Galbraith y Kingsbury, 2022) y este resultado ha sido también respaldado metaanalíticamente (Auersperg et al., 2019).

Aunque la mayoría de los estudios en relación con el divorcio se centran en los riesgos y las consecuencias negativas, es importante estudiar también los factores personales o familiares que pueden ayudar a los niños/as a afrontar positivamente este proceso, protegiendo su bienestar personal y emocional (Cuppari, 2018; Pedro-Carroll, 2005). A nivel familiar, uno de los factores más destacados en los últimos años es la resiliencia o capacidad del sistema para afrontar y adaptarse a acontecimientos vitales estresantes (Barnová et al., 2019). Esta resiliencia familiar se caracteriza por una sensación de control sobre los acontecimientos, una orientación activa hacia la adaptación a las situaciones y un sentimiento de unión entre los miembros de la familia (McCubbin et al., 1997).

La resiliencia no es una habilidad innata, sino que puede desarrollarse a través de factores que favorezcan la comunicación familiar y las rutinas familiares, puesto que proporcionan organización dentro del contexto familiar (Hutchinson et al., 2007; Power et al., 2016). De hecho, el tiempo de reunión familiar fomenta la conexión emocional al mismo tiempo que proporciona identidad y estructura a la familia. Es más, las rutinas regulares y predecibles parecen aliviar el estrés y promueven relaciones familiares estrechas, incluso en tiempos de crisis (Power et al., 2016).

Una de estas rutinas fundamentales en tiempos de crisis es la estabilidad de los momentos de comunicación familiar alrededor de las comidas familiares. En este sentido, las familias que cenar o comen juntas no sólo manifiestan mayor comunicación, sino también mayor satisfacción vital (Lawrence y Plisco, 2017). Son, por tanto, no sólo un poderoso factor de protección de la conectividad familiar, sino una señal de conectividad familiar y se ha asociado con menor abuso de sustancias, mejores resultados académicos y un mayor bienestar de los adolescentes (Eisenberg et al., 2004; Fiese et al., 2002).

A pesar de los muchos beneficios observados de las cenas familiares, la frecuencia de estas por semana está disminuyendo con los años (Walton et al., 2016). Esto se produce por diversas razones: conciliación los horarios del ámbito laboral, escolar y familiar, división de tareas entre los progenitores para conseguir mayor rendimiento del escaso tiempo disponible, distracciones por el aumento del uso de la tecnología, necesidad de los adolescentes de ser más autónomos e independientes, etc (Brannen et al., 2013; Jones, 2018).

No obstante, muchos padres y madres no son conscientes de las indudables consecuencias positivas de esta rutina y apenas existe investigación al respecto del impacto de las cenas y comidas familiares, menos aún en situaciones de divorcio familiar.

## **2. Objetivos**

Analizar la relevancia de las comidas familiares en el bienestar emocional de los hijos e hijas es el objetivo del estudio.

### **3. Metodología**

#### **3.1. Participantes**

547 adolescentes de centros del País Vasco participaron en el estudio, siendo un 52,8% (n=289) chicas y el 45,9% chicos.

#### **3.2. Variables**

Se consideró la conflictividad existente con la expareja tras el divorcio, la *resiliencia familiar*, la cual fue estudiada a través de 3 dimensiones: Compromiso con el sistema familiar, Desafíos y Percepción de Control. También fue analizado el nivel de satisfacción y la dinámica relacional positiva que se produce durante las *comidas familiares*: frecuencia, distracciones, cohesión familiar y comunicación durante las cenas ("¿Cuánto habláis entre vosotros durante las cenas familiares?"). Por último, fue analizado el *bienestar emocional* de los adolescentes o dificultades y habilidades con su desempeño emocional.

#### **3.3. Instrumentos empleados**

*Conflictividad postdivorcio*. Subescala del instrumento Evaluación de la Adaptación al Divorcio – Separación (CAD-S; Yarnoz y Comino, 2010); adaptado para su empleo con niños/as).

*Índice de Resiliencia familiar*. (FHI; McCubbin et al, 1986, adaptado por Pellón et al., (in press). Este cuestionario evalúa las características de resiliencia como recurso de resistencia al estrés y adaptación en las familias a través de las tres dimensiones señaladas: Compromiso, Desafío y Control

*Cenas familiares*. (FDI; Skeer y Folta, manuscrito no publicado, adaptado por Cormenzana et al., in press). Este cuestionario evalúa el nivel de satisfacción y la dinámica relacional positiva que se produce durante las comidas familiares.

*Dificultad emocional*. Subescala del Cuestionario de Fortalezas y Dificultades. (SDQ-cas; Rodríguez- Hernández et al., 2014). Este cuestionario evalúa el malestar emocional.

#### **3.4. Procedimiento**

La aplicación fue presencial y se desarrolló durante el curso 2021-2022. Se cumplió con la Declaración de Helsinki original, y contó con la aprobación del Comité de Ética de la Universidad (Ref: ETK-2/21-22).

### **4. Resultados**

El conflicto interparental postdivorcio, se relacionó de forma relevante, coherente y

significativa con la resiliencia familiar y con las cenas familiares. Atendiendo a las cenas familiares, estas tuvieron un importante papel en las variables de resiliencia familiar, sobre todo el mantenimiento de compromiso con la familia, a pesar de las dificultades existentes. Por último, son las variables de resiliencia las que presentan una correlación más elevada con el bienestar emocional.

## **5. Discusión**

Los resultados obtenidos pusieron de manifiesto la relación entre las variables estudiadas, de forma coherente a las hipótesis planteadas.

En primer lugar, y respaldando la Teoría de la Seguridad Emocional de Davies y Cummings (Cummings y Davies, 1994) y la teoría de Grych y Fincham (1990), los hijos e hijas que perciben un mayor conflicto interparental entre sus progenitores experimentan más dificultades emocionales. Ahora bien, los hijos e hijas que en situaciones conflictivas parecen presentar menores dificultades emocionales son aquellos que mantienen una mayor frecuencia de cenas familiares, una mayor comunicación en las cenas y una mayor resiliencia familiar (Shin et al., 2010; Rowe et al., 2016).

Las cenas, por tanto, parecen jugar un papel relevante, pero no tanto en cuanto a la frecuencia de las mismas, sino en cuanto a su dimensión más afectiva. Es decir, la comunicación y el disfrute durante las cenas sí se correlaciona de forma estadísticamente significativa y en mayor medida que la frecuencia con todos los instrumentos y sus dimensiones. Esto indica que lo importante es el ambiente agradable y comunicativo que tiene lugar. Adicionalmente, según los resultados obtenidos, son más resilientes aquellos adolescentes que celebran cenas familiares con mayor frecuencia, lo que parece sugerir la capacidad de la resiliencia para ayudar a amortiguar el malestar emocional que el conflicto interparental puede generar. Esto es congruente con Hutchinson et al. (2007), que descubrieron que las familias divorciadas resilientes, incluso cuando había conflicto, informaban de que las actividades familiares rutinarias les ayudaban a permanecer unidas, manteniendo un sentido de pertenencia y mostrando preocupación por los demás. También encontraron que las rutinas familiares eran necesarias para hacer frente a los factores de estrés que tienen que enfrentar debido al divorcio, ya que mantienen la estabilidad en la familia, dando la oportunidad de redefinir las relaciones familiares.

En concreto, las cenas parecen relacionarse con la capacidad de los miembros de la familia para hacer frente y adaptarse a situaciones estresantes (compromiso), tener una sensación de control sobre el resultado de los acontecimientos en sus vidas (control) y tener una visión positiva del cambio y el crecimiento (cambio) (Beard, 2014).

En conclusión, los resultados nos han permitido profundizar en el conocimiento de las cenas familiares en situaciones de conflicto y divorcio interparental.

## 6. Referencias

- Amato, P. R. (2014). The consequences of divorce for adults and children: An update. *Društvena Istraživanja*, 23(1), 5-24. <https://doi.org/10.5559/di.23.1.01>
- Auersperg, F., Vlasak, T., Ponocny, I., & Barth, A. (2019). Long-term effects of parental divorce on mental health – A meta-analysis. *Journal of Psychiatric Research*, 119, 107-115. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2019.09.011>.
- Barnová, S., Tamášová, V., & Krásna, S. (2019). The role of resilience in coping with negative parental behaviour. *Acta Educationis Generalis*, 9(2), 93-106. <https://doi.org/10.2478/atd-2019-0010>
- Beard, R. (2014). Children's appraisals as a mediating factor in the relation between interparental conflict and child adjustment (Ph.D.). Available from ProQuest One Academic. (1535780154). <https://www.proquest.com/dissertations-theses/childrens-appraisals-as-mediating-factor-relation/docview/1535780154/se-2?accountid=14529>  
[https://oceano.biblioteca.deusto.es/openurl/DEUSTO/DEUSTO\\_SP?](https://oceano.biblioteca.deusto.es/openurl/DEUSTO/DEUSTO_SP?)
- Brannen, J., O'Connell, R., & Mooney, A. (2013). Families, meals and synchronicity: Eating together in british dual earner families. *Community, Work & Family*, 16(4), 417-434. <https://doi.org/10.1080/13668803.2013.776514>
- Cummings, E. M., & Davies, P. (1996). Emotional security as a regulatory process in normal development and the development of psychopathology. *Development and psychopathology*, 8(1), 123-139.
- Cuppari, M. (2018). Internal Locus of Control and Active Coping Styles as Protective Factors in the Psychological Well-Being in Adult Children of Divorce (Doctoral dissertation, College of Saint Elizabeth).
- Eisenberg, M. E., Olson, R. E., Neumark-Sztainer, D., Story, M., & Bearinger, L. H. (2004). Correlations between family meals and psychosocial well-being among adolescents. *Archives of pediatrics & adolescent medicine*, 158(8), 792-796.
- Fiese, B. H., Tomcho, T. J., Douglas, M., Josephs, K., Poltrock, S., & Baker, T. (2002). A review of 50 years of research on natural occurring family routines and rituals: ¿Causa de celebración? *Journal of Family Psychology*, 16(4), 381-390. <https://doi-org.proxy-oceano.deusto.es/10.1037/0893-3200.16.4.381>
- Galbraith, N. & Kingsbury, M. (2022). Parental Separation or Divorce, Shared

- Parenting Time Arrangements, and Child Well-Being: New Findings for Canada. *Canadian Studies in Population* 49, 75-108. <https://doi-org.proxy-oceano.deusto.es/10.1007/s42650-022-00068-0>
- Grych, J. H., & Fincham, F. D. (1990). Marital conflict and children's adjustment: A cognitive-contextual framework. *Psychological Bulletin*, 108(2), 267-290. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.108.2.267>
- Hutchinson, S. L., Afifi, T., & Krause, S. (2007). The family that plays together fares better: Examining the contribution of shared family time to family resilience following divorce. *Journal of Divorce & Remarriage*, 46(3-4), 21-48. [https://doi.org/10.1300/J087v46n03\\_03](https://doi.org/10.1300/J087v46n03_03)
- Jones, B. L. (2018). Making time for family meals: Parental influences, home eating environments, barriers and protective factors. *Physiology & Behavior*, 193, 248-251. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2018.03.035>
- Lawrence, S. D., & Plisco, M. K. (2017). Family mealtimes and family functioning. *The American Journal of Family Therapy*, 45(4), 195-205. <https://doi.org/10.1080/01926187.2017.1328991>
- McCubbin, H. I., McCubbin, M. A., Thompson, A. I., Sae-Young, H., & Allen, C. T. (1997). Families under stress: What makes them resilient. *Journal of family and Consumer Sciences*, 89(3), 2.
- Orgilés, M., Samper, M., Fernández-Martínez, I., y Espada, J. P. (2018). Depresión en preadolescentes españoles: Diferencias en función de variables familiares.
- Pedro-Carroll, J. (2005). Fomentar la resiliencia tras el divorcio: The Role of Evidence-Based Programs for Children. *Family Court Review*, 43(1), 52-64. <https://doi.org/10.1111/j.1744-1617.2005.00007.x>
- Power, J., Goodyear, M., Maybery, D., Reupert, A., O'Hanlon, B., Cuff, R. y Perlesz, A. (2016). Resiliencia familiar en familias donde uno de los padres tiene una enfermedad mental. *Journal of social work*, 16 (1), 66-82. <https://doi-org.proxy-oceano.deusto.es/10.1177/1468017314568081>
- Rowe, S. L., Zimmer-Gembeck, M., & Hood, M. (2016). Community, family, and individual factors associated with adolescents' vulnerability, daily stress, and well-being following family separation. *Journal of Divorce & Remarriage*, 57(2), 87-111. <https://doi.org/10.1080/10502556.2015.1127875>
- Schrodt, P. (2005). Family communication schemata and the circumplex model of family functioning. *Western Journal of Communication*, 69(4), 359-376.

<https://doi.org/10.1080/10570310500305539>

- Shin, S. H., Choi, H., Kim, M. J., & Kim, Y. H. (2010). Comparing adolescents' adjustment and family resilience in divorced families depending on the types of primary caregiver. *Journal of Clinical Nursing, 19*(11-12), 1695-1706. doi:10.1111/j.1365-2702.2009.03081.x
- Walton, K., Kleinman, K. P., Rifas-Shiman, S. L., Horton, N. J., Gillman, M. W., Field, A. E., ... & Haines, J. (2016). Secular trends in family dinner frequency among adolescents. *BMC Research Notes, 9*(1), 1-5. <https://doi.org/10.1186/s13104-016-1856-2>
- Weaver, J. M., & Schofield, T. J. (2015). Mediation and moderation of divorce effects on children's behavior problems. *Journal of Family Psychology, 29*(1), 39-48. <https://doi.org/10.1037/fam0000043>