



**UNIVERSIDAD INTERNACIONAL SEK
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

Trabajo de fin de Carrera titulado:

La comunicación familiar y la depresión en adolescentes en Iberoamérica: Revisión sistemática, Trabajo final de Grado

Realizado por:

Jenny Nataly López Sillo

Director del proyecto:

Gabriel Estalin Osorio Vizcaino

Como requisito para la obtención del título de:

Licenciatura en Psicología

Quito, 12 de septiembre del 2025

DECLARACIÓN JURAMENTADA

Yo, **Jenny Nataly López Sillo**, ecuatoriano, con Cédula de ciudadanía N° **1850697531**, declaro bajo juramento que el trabajo aquí desarrollado es de mi autoría, que no ha sido presentado anteriormente para ningún grado o calificación profesional, y se basa en las referencias bibliográficas descritas en este documento.

A través de esta declaración, cedo los derechos de propiedad intelectual a la

UNIVERSIDAD INTERNACIONAL SEK, según lo establecido en la Ley de Propiedad Intelectual, reglamento y normativa institucional vigente.



Jenny Nataly López Sillo

C.I.: 1850697531

DECLARACIÓN DEL DIRECTOR DE TESIS

Declaro haber dirigido este trabajo a través de reuniones periódicas con el estudiante, orientando sus conocimientos y competencias para un eficiente desarrollo del tema escogido y dando cumplimiento a todas las disposiciones vigentes que regulan los Trabajos de Titulación.



Gabriel Estalin
Osorio Vizcaino



Gabriel Osorio

Master

LOS PROFESORES INFORMANTES:

Michelle Medina

Gabriela Llanos

Después de revisar el trabajo presentado lo han calificado como apto para su defensa oral ante el tribunal examinador.



Michelle Medina



Gabriela Llanos

Quito, 12 de septiembre de 2025

DECLARACIÓN DE AUTORÍA DEL ESTUDIANTE

Declaro que este trabajo es original, de mi autoría, que se han citado las fuentes correspondientes y que en su ejecución se respetaron las disposiciones legales que protegen los derechos de autor vigentes.



Jenny Nataly López Sillo

C.I.: 1850697531

Artículo de tesis

“La comunicación familiar y la depresión en adolescentes en Iberoamérica: Revisión sistemática”

Jenny López¹, Gabriel Osorio (Tutor)

Licenciatura en Psicología Fac. Ciencias de la Salud UISEK; jenny.lopez@uisek.edu.ec

Autor de Correspondencias: jenny.lopez@uisek.edu.ec ; Tel: +593969062522

Resumen

Esta investigación tiene como objetivo analizar el vínculo entre la comunicación familiar y el desarrollo de la depresión de los adolescentes en Iberoamérica con el fin de identificar patrones y factores de riesgo permitiendo la comunicación, comprensión, prevención e intervención. Con este fin se diseñó un estudio de revisión sistemática bajo el método PRISMA, analizando investigaciones publicadas entre 2014 y 2024 en bases de datos científicas como SciELO, Google Scholar y Scopus. Se incluyeron estudios que evaluarán la comunicación familiar, el bienestar emocional, la prevención de los síntomas depresivos, la disfuncionalidad familiar y cómo afectan los problemas familiares a la salud mental de los adolescentes. Se aplicó una selección rigurosa de artículos mediante criterios de inclusión y exclusión, considerando investigaciones en inglés y español enfocadas en familia y adolescentes, con acceso libre y que presentarán una metodología científica válida. Los resultados reflejaron que la familia es la base importante del bienestar emocional de los adolescentes iberoamericanos y que, a mayor comunicación, menor depresión, a menor comunicación, mayor depresión; así mismo, la violencia familiar y el acoso escolar son los principales factores que desencadenan la depresión en adolescentes, como bien durante varios estudios todos han arrojado que el núcleo familiar es muy importante en la vida de las personas, sobre todo en los adolescentes. Sin embargo, es necesario implementar comunicación dentro del hogar basada en la negociación, con la existencia de una buena cohesión y relaciones positivas, además de límites claros, ya que estos pueden servir como factores protectores o de riesgo en la depresión.

Palabras Clave: Comunicación, adolescencia, familia, importancia, depresión, apoyo, educación, padres, cultura, salud mental, Iberoamérica

Introducción

En la construcción de la psique del adolescente, la comunicación familiar es el pilar de su estructura y desarrollo. Esta puede fortalecer o debilitar su bienestar psicológico, convirtiéndose así en el eje fundamental de su crecimiento, ya que incide en su equilibrio emocional o en su quiebre (Huang et al., 2022). La familia, como sistema, mantiene diversas formas de relacionarse, donde cada miembro desempeña un rol basado en la comunicación, el interés mutuo, los comportamientos y la provisión de las necesidades primordiales en el hogar.

La adolescencia es un período de transición en el que el apoyo familiar permite afrontar experiencias y situaciones que surgen en los distintos entornos donde el adolescente se desenvuelve. Etimológicamente, el término adolescencia proviene del verbo latino *adolescere*, que significa comenzar a crecer. Qué más importante, entonces, que una comunicación familiar eficaz para el adolescente que comienza a enfrentar cambios no solo biológicos, sino también psicológicos y sociales (Íñiguez, 2016).

Durante este período, las relaciones familiares adquieren una relevancia particular, ya que el adolescente experimenta transformaciones profundas en su identidad y emociones, las cuales requieren un acompañamiento familiar positivo. Cuando no se establece una relación saludable con sus seres más cercanos, se incrementa su vulnerabilidad emocional, elevando el riesgo de desarrollar trastornos como la depresión (Íñiguez, 2016). Este trastorno afectivo es frecuente y prevalente en la adolescencia, y puede alcanzar niveles de gravedad que lo convierten en un factor de riesgo importante para el suicidio, especialmente cuando no es identificado ni tratado a tiempo

Planteamiento de Problema

La adolescencia es una etapa crítica en el desarrollo del ser humano, distinguida por cambios físicos, emocionales y sociales significativos. Durante este periodo, los adolescentes están expuestos a una variedad de factores que pueden influir en su bienestar emocional y psicológico, entre ellos, la calidad de la comunicación familiar (Íñiguez, 2016).

La comunicación familiar juega un papel fundamental en el desarrollo afectivo y cognitivo de los adolescentes. Una comunicación efectiva, empática y abierta puede actuar como factor protector ante trastornos emocionales, mientras que la ausencia de dicha comunicación, o la presencia de patrones disfuncionales, puede incrementar el riesgo de desarrollar síntomas depresivos (Serna et al., 2020).

Estas dinámicas familiares se ven aún más afectadas en contextos culturales donde los problemas emocionales están desautorizados, o en entornos socioeconómicos con la falta de recursos donde exista un apoyo.

Pregunta de investigación

¿Cómo influye la comunicación familiar en los diferentes contextos culturales, socioeconómicos con el bienestar emocional y psicológico de los adolescentes en Iberoamérica?

Objetivo General

Analizar el vínculo entre la comunicación familiar y el desarrollo de la depresión en adolescentes en Iberoamérica, con el fin de identificar patrones, factores de riesgo y elementos protectores, que permitan la comprensión, prevención e intervención.

Objetivos Específicos

1. Analizar la calidad de comunicación familiar en adolescentes y su influencia en síntomas de depresión.
2. Identificar factores que intervienen en la aparición de síntomas de depresión en adolescentes.
3. Determinar recomendaciones para prevenir, identificar y manejar la depresión en adolescentes.

Hipótesis

- La calidad de las relaciones familiares tiene un impacto significativo en el desarrollo y mantenimiento de la depresión en adolescentes.
- Los adolescentes que experimentan relaciones familiares disfuncionales caracterizadas por una baja comunicación, falta de apoyo emocional y presencia de conflictos Inter parentales presenten un mayor riesgo de desarrollar síntomas depresivos en comparación con aquellos que mantienen relaciones familiares saludables y funcionales.
- La asociación entre las relaciones familiares disfuncionales y la depresión en adolescentes varía en función de factores como la edad, el género, la etnia y el nivel socioeconómico.
- Los adolescentes de menor edad, mujeres y aquellos pertenecientes a contextos étnicos y socioeconómicos desfavorecidos son más vulnerables a los efectos negativos de un entorno familiar disfuncional en el desarrollo de síntomas depresivos.

Justificación

Este documento investigativo tiene la necesidad de realizar una revisión sistemática que permita sintetizar los conocimientos existentes sobre la comunicación familiar y la depresión en los adolescentes en Iberoamérica. Dada la variedad e inconsistencias en los estudios sobre el tema, una síntesis crítica es necesaria. La tesis aborda lagunas en el conocimiento, contribuyendo a

mejorar la salud mental de los adolescentes en función y su dinámica familiar. Conocer los patrones repetidos en los últimos años y la importancia de estudiar los efectos a largo plazo del divorcio y otros factores en la salud emocional de los adolescentes es crucial para desarrollar intervenciones efectivas (Hadžikapetanović, 2017).

Diversos estudios han señalado que las relaciones familiares desempeñan un papel crucial en el desarrollo y mantenimiento de este trastorno en adolescentes. Factores como la falta de apoyo emocional, la comunicación inefectiva y los conflictos Inter parentales pueden incrementar significativamente el riesgo de presentar síntomas depresivos. Según Vargas (2014) la familia es considerada como uno de los sistemas más importantes los cuales favorecen en la salud y facilitan el mejoramiento de la calidad de vida, sin embargo, en la práctica clínica se ha observado que hay personas con problemas psicosociales donde la familia está implicada por lo tanto establecer un vínculo afectivo con la familia podría generar mayor fluidez en el ámbito psicosocial de las personas.

Desde una perspectiva teórica, la calidad del vínculo entre el adolescente y sus cuidadores primarios incide directamente en su capacidad para desarrollar estrategias de afrontamiento saludables y una adecuada regulación emocional. En este sentido, una vinculación segura, caracterizada por el afecto y la estabilidad, constituye un factor protector frente a la aparición de trastornos emocionales. La literatura científica ha demostrado que intervenciones familiares como la terapia cognitivo-conductual, la terapia sistémica familiar o los programas de apoyo emocional pueden ser eficaces para mejorar la comunicación intrafamiliar y reducir los síntomas depresivos en adolescentes (Íñiguez, 2016).

Finalmente, la presente investigación busca contribuir al entendimiento de como la comunicación familiar se relaciona con la depresión en adolescentes en Iberoamérica. Dada la importancia de la familia en la salud mental y el bienestar de los adolescentes, los hallazgos de este estudio pueden ser relevantes para desarrollar estrategias de prevención y apoyo dirigidas a mejorar de forma positiva la dinámica familiar y, por ende, la salud mental de los adolescentes. De este modo, la investigación no solo tiene un valor académico sino también una huella potencial en la sociedad, ya que al proponer estrategias que pueden ser implementadas para mejorar el bienestar de los

adolescentes y así mismo de su familia, se puede contribuir a una mejor salud mental y dinámica familiar en la región.

Marco Teórico

La depresión en adolescentes es un problema de salud mental de gran relevancia, que afecta a millones de jóvenes a nivel global. La teoría ecológica del desarrollo plantea que el entorno familiar cumple un papel fundamental en el desarrollo y mantenimiento de esta condición durante la adolescencia. En este sentido, se ha señalado que las relaciones familiares disfuncionales, caracterizadas por la falta de apoyo emocional, la comunicación ineficaz y los conflictos, pueden elevar significativamente el riesgo de que los adolescentes desarrollen síntomas depresivos. La familia, como núcleo del desarrollo temprano, tiene el potencial tanto de fomentar un entorno protector como de influir negativamente en la salud mental del adolescente (Enríquez et al., 2021).

La teoría de la vinculación resulta igualmente relevante en este contexto, al indicar que la calidad de la relación entre el adolescente y sus cuidadores primarios influye directamente en su capacidad para desarrollar estrategias de afrontamiento saludables y una adecuada regulación emocional. Las relaciones familiares sanas pueden actuar como un factor protector frente a la depresión, promoviendo una base emocional estable y resiliente (Mateus et al., 2021). Por el contrario, las relaciones familiares disfuncionales pueden aumentar la vulnerabilidad del adolescente a experimentar problemas emocionales y trastornos mentales.

La relación entre las dinámicas familiares y la depresión en adolescentes es compleja y multidimensional. Por ello, resulta fundamental profundizar en su estudio para desarrollar intervenciones más precisas y efectivas, con el objetivo de fomentar el bienestar y la salud mental durante esta etapa crítica del desarrollo (Herskovic & Matamala, 2020).

En esta misma línea, la funcionalidad familiar también se ha identificado como un elemento relevante en la formación de la autoestima en los adolescentes. Desde la perspectiva ecológica del desarrollo, el entorno familiar constituye un factor determinante en la construcción de la identidad y la autoestima del adolescente. La funcionalidad familiar se refiere a la capacidad del sistema familiar para satisfacer las necesidades emocionales y psicológicas de sus miembros. Las familias

funcionales caracterizadas por una comunicación abierta, cohesión y apoyo emocional tienden a fomentar una autoestima positiva, proporcionando a los adolescentes un entorno que favorece su desarrollo y adaptación saludable (Gómez et al., 2021).

Materiales y Métodos

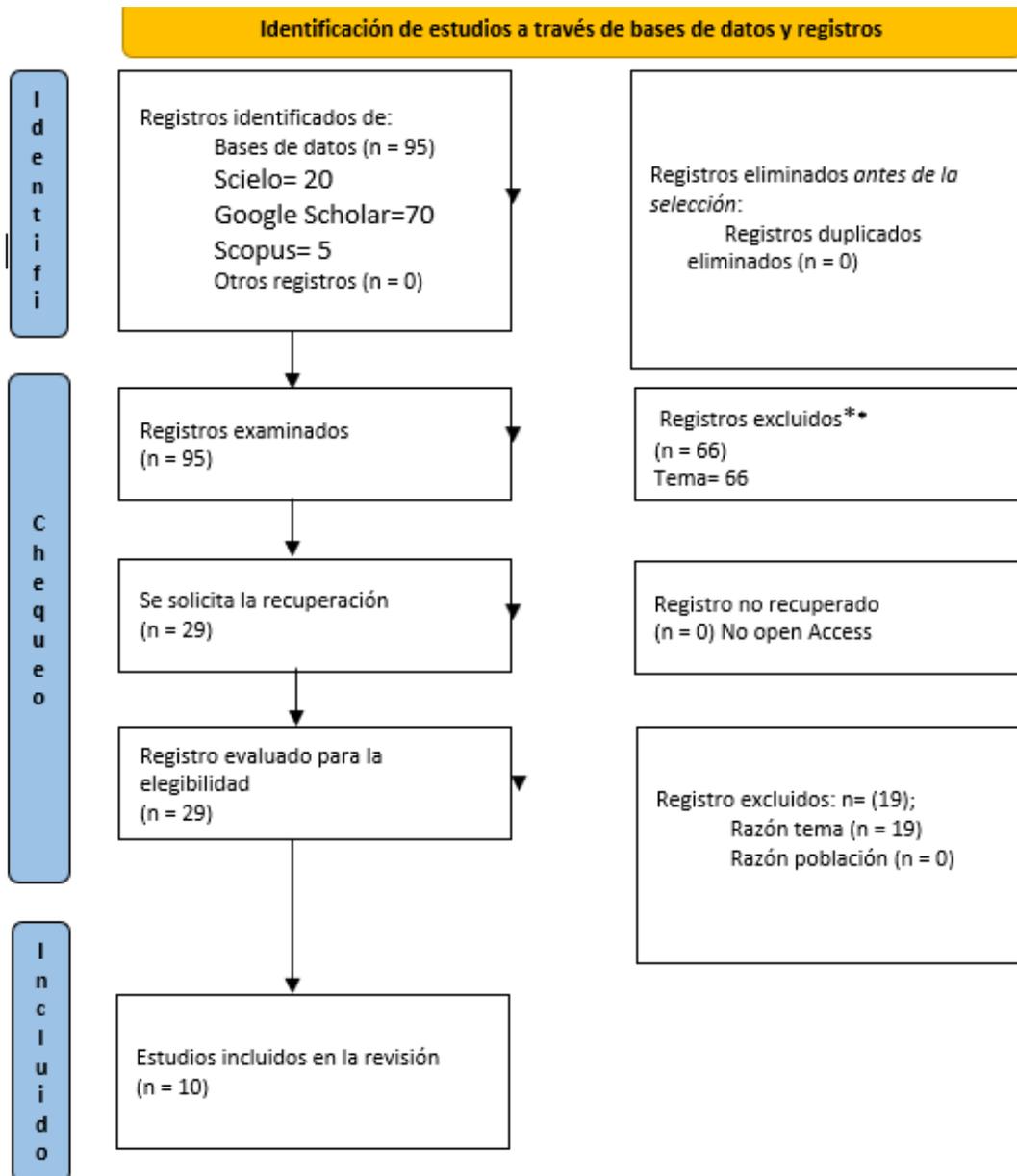
Esta revisión sistemática se desarrolló siguiendo las directrices PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses), con el fin de asegurar un proceso transparente, riguroso y reproducible en la identificación, selección y análisis de estudios científicos relevantes. Aunque, para este método se buscó una fuente de datos que no supere los diez (10) años de 2014 hasta el 2024. También, se seleccionó de forma minuciosa las páginas web, las cuales deben estar en revistas digitales o repositorios que estén enmarcados en Scielo, Google Scholar y Scopus. El objetivo principal fue examinar el impacto de la comunicación familiar en el desarrollo de la depresión en adolescentes, a través del análisis de literatura científica pertinente y actualizada. Se trata de una investigación de tipo cualitativo, basada en la revisión documental de fuentes secundarias. Se consideraron artículos publicados en revistas científicas indexadas, libros académicos, informes institucionales y otros documentos académicos relevantes. La metodología adoptada prioriza el rigor y la exhaustividad en la búsqueda y análisis de información, con el objetivo de proporcionar una síntesis coherente y fundamentada sobre la comunicación familiar y la depresión en los adolescentes en Iberoamérica. En la construcción de la búsqueda, se utilizaron términos específicos derivados del tema principal incluyendo “family communication,” “depression in adolescents.” “adolescent mental health,” con sus respectivos conectores que fueron AND, OR y el NOT. Para la selección de estudios, se establecieron criterios de elegibilidad específicos, presentados a continuación:

Tabla 1
Criterio de inclusión y exclusión

Criterios de Inclusión	Criterios de Exclusión
Artículos publicados entre el 1 de enero de 2014 y el 31 de diciembre de 2024.	Artículos que no hablen acerca de las comunicaciones familiares y la depresión en adolescentes dentro de Iberoamérica.
Estudios que incluyan adolescentes de edades entre 11 y 19 años.	Estudios que incluyan únicamente adultos o personas fuera del rango de edad adolescente.
Investigaciones que exploren la influencia de la comunicación familiar en la salud mental de los adolescentes.	Estudios centrados en trastornos neurológicos o psicológicos no relacionados con la depresión.
Estudios realizados en personas con un diagnóstico de depresión.	Artículos duplicados.
Artículos disponibles en inglés y español.	Estudios incompletos o con datos insuficientes.

También hay que mencionar que los resultados obtenidos después de la depuración del método PRISMA hay que comprender que la información mencionada abarca más información sobre la influencia de la comunicación familiar en la salud mental de los adolescentes que al buscar únicamente comunicación familiar y depresión, debido a que desvía la información a otra temática. Además, es importante resaltar que mucha información está en el idioma español como en inglés, dividida en 50% para un lado y el otro 50% en artículos en inglés.

Figura 1
Método Prisma



Fuente: Elaboración propia

Tabla 2

Comunicación familiar y depresión en adolescentes

Título/año	Autores	Método	Hallazgos
Relaciones intrafamiliares y salud mental en adolescentes de Pelileo 2024	Lisette Carrillo	Hogares que tuvieron problemas familiares en cuanto ocurrió la pandemia, se realizaron estudios a dichas familias para identificar como efecto la salud mental en los adolescentes.	Mediante los diferentes estudios que se realizó a 600 estudiantes en cuanto a género, en 385 hombres (64.2 %) y 215 mujeres (35.8 %). Con respecto a la edad, el 50 % tenía 17 años, el 30.2 % 16 años y el 19.8 % 15 años. En relación con las personas con las que viven, las opciones de respuesta fueron: 1) mamá, papá y hermanos; 2) sólo mamá; 3) solo papá; 4) abuelos; y 5) otros. Con esta información se pudo conocer que la opción 1 fue escogida por el 77.3 % y la opción 2 por el 16.5 %.
Depresión, ansiedad, estrés y funcionamiento familiar en adolescentes de la unidad educativa guayaquil 2023	Anthony Isaac Chávez Acurio Dayamy Lima Rojas	El estudio se clasificó como no experimental, de alcance explicativo y con corte transversal. Los datos se obtuvieron a partir de la escala de depresión, ansiedad y estrés (dass-21) y el cuestionario de funcionamiento familiar, (esto va en parte de metodología) se analizó la depresión, ansiedad, estrés a los adolescentes mediante unas pruebas, que en ello participaron 218 estudiantes.	Aplicados previamente por miembros del departamento de consejería estudiantil. Los resultados mostraron depresión (41,7%), ansiedad (35,5%), estrés (56,4%) y 30,3% tienen funcionalidad familiar.

Depresión y funcionamiento familiar en adolescentes de un municipio de Quindío, Colombia 2020	Daniela Serna, Arbeláez, Claudia Yurani Terán-Cortés, Ana Marcela Vanegas-Villegas, Óscar Adolfo Medina-Pérez, Olga María Blandón-Cuesta, Deisy Viviana Cardona-Duque	Se utilizó el inventario de depresión de Beck (IDB), dicho instrumento que consta de 21 ítems, en donde se evaluó la gravedad de la depresión en adultos y adolescentes. Asimismo, se aplicó el Apgar familiar, con esto se puede verificar la funcionalidad y disfuncionalidad familiar. Se realizó un estudio observacional-analítico.	De los 240 adolescentes que conforman la edad de 15 a 19 años que respondieron a las pruebas, el 14.2% arrojó un resultado que indica antecedentes familiares con problemas psicológicos, el 24,3% intentó suicidarse en la familia; 10.1% con casos de suicidio en la familia; por otro lado, el 14.5% afirmó tener problemas psicológicos o psiquiátricos, el 37.0% alguna vez asistió al psiquiatra, el 94.1% no estaba en tratamiento psicológico y el 54.2% presentó niveles mínimos de depresión. Lo que se pudo apreciar es que cuanto más grave es la disfunción familiar, mayores son los casos de que un adolescente presenta depresión.
Influencia de la familia en el autoconcepto y la empatía de los adolescentes 2016	María Segunda Iñiguez Fuentes	Se utilizó un método cuantitativo con estudiantes de bachillerato en donde se evaluó la influencia de la familia, la etapa evolutiva del adolescente y el clima social familiar en su autoconcepto.	Se identificaron 4 grupos de adolescentes con características similares en relación con el autoconcepto y la empatía. (autoritario): 143 adolescentes (23,4% de la muestra) (familiar-protector): 171 adolescentes (28,1% de la muestra) (autoritativo): 145 adolescentes (23,8% de la muestra) (indulgente): 150 adolescentes (24,6% de la muestra) - análisis de varianza (anova): se encontraron diferencias significativas entre los asistentes en relación con el autoconcepto ($f = 12,56$; $p < 0,001$) y la empatía ($f = 8,45$; $p < 0,001$). - correlaciones: se encontraron correlaciones significativas entre:

			autoconcepto y empatía: $r = 0,35$; $p < 0,001$ clima social familiar y autoconcepto: $r = 0,42$; $p < 0,001$ clima social familiar y empatía: $r = 0,31$; $p < 0,001$
Tipo de familia y ansiedad y depresión año 2014	Vargas Murga Horacio	En el estudio de Seijo y col. Se hizo a 125 hijos mayores de 18 años con 63 padres separados y 63 familias intactas, se encontró que el divorcio de los padres se relaciona mucho con las alteraciones emocionales, por ende, los hijos con padres separados tienen más atención en psiquiatría que los hijos de hogares intactos.	En la investigación sugieren que la dinámica familiar juega un papel importante en la salud mental de los individuos, especialmente en relación con la ansiedad y la depresión. Se encontró que las familias con alta cohesión y adaptación baja presentaron niveles más elevados de ansiedad y depresión tanto en pacientes como en familiares. Además, se identificó una asociación entre disfunción familiar y síntomas depresivos. En cuanto a la dinámica familiar, se encontró que las familias normo funcionales predominaron en el estudio, y se identificaron manifestaciones de depresión como pesimismo, aislamiento social y reducción del apetito
Educación y relaciones familiares: ansiedad, depresión y otras variables año 2017	José Manuel García Ramos María Lacalle Noriega María Consuelo Valbuena Martínez Aquilino Polaino Lorente	Se realizó un análisis con 765 alumnos donde se realizó un método cuantitativo a los adolescentes de diferentes centros educativos en donde se tomó en cuenta la estructura familiar, la ansiedad, el nivel de depresión y otras variables en la adolescencia.	Mediante las investigaciones arrojaron resultados en los que mostraron que un entorno familiar, sólido y cercano es muy beneficioso para que haya un equilibrio mental y emocional con los hijos adolescentes.

Depresión y relaciones íntimas de adolescentes de familias divorciadas 2016	Halima Hadžikapetanović, Tajib Babić, Edin Bjelošević	Se analizaron las relaciones que conllevan los adolescentes con sus padres, qué tipo de conflictos tienen entre ellos, el nivel de depresión y la cercanía en las relaciones íntimas de los adolescentes. Al mismo tiempo, se evaluaron las diferencias de género en la depresión, la influencia de las relaciones emocionales de los adolescentes y su capacidad para afrontar los conflictos que se presenten. (falta el método y técnicas)	Dicho estudio destacó que el divorcio es un factor de riesgo para la depresión en adolescentes, pero que esto no afecta a sus relaciones, sin embargo, los problemas familiares afectan significativamente a los adolescentes en su mayoría sobre todo en el bienestar psicológico.
Funcionamiento familiar y depresión adolescente: un modelo de mediación moderada de la autoestima y las relaciones entre pares 2022	Xinquan Huang, Ningning Hu, Zhengdong Yao Y Biao Peng	Mediante la investigación sobre el funcionamiento familiar en la depresión del adolescente, se encontró que la autoestima de los adolescentes tiene mucha relación con cómo se manejan en el hogar, sobre todo la atención que brindan los padres a sus hijos; por ende, si esta relación es mal llevada, los adolescentes tienden a caer en depresión mucho más rápido, es lo que se pudo observar en todos los casos.	Se examinó el efecto del funcionamiento familiar, dando como resultado en los adolescentes $n = 562$, 47,15% hombres, 52,85% mujeres, edad media 14,33 años, de = 1,81 años. Todo esto dio como efecto predictivo la depresión del adolescente. Se utilizó la prueba de factor único de Harman para evaluar el efecto del sesgo, donde los resultados mostraron que el modelo de AFC de factor único no cumplió con el estándar de buen ajuste ($\chi^2/g1 = 6,98$, CFI = 0,65, tli = 0,63, RMSEA = 0,103).

Comunicación familiar y su relación con la depresión en adolescentes indígenas 2024	Yajaira Betsabé Guachamboza	La investigación se realizó mediante un enfoque cuantitativo, los instrumentos que se utilizaron fue la escala de comunicación familiar y el inventario de depresión de Beck II, en donde a escala consta de 10 ítems y por otro lado el inventario de Beck conta de 21 ítems.	Se analizó la comunicación familiar y la depresión utilizando la prueba de Shapiro-Wilk para que se analice los datos con normalidad, por ende, se observó que la mayoría de los participantes al parecer tienen una comunicación familiar buena 47.9% seguido de ello, un 26.4% resultaron tener una excelente comunicación, entonces lo que quiere decir que en este grupo la familia tiene una buena forma de convivir.
Depresión y clima social familiar en adolescente de la institución educativa imperio del Tahuantinsuyo, independencia 2016	Jaimes Bazán, Jhon Brian; Tacuchi Mendoza, Kenly Jemis	Estudio cuantitativo, de diseño correlacional y de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 263 adolescentes del 1° a 5° año de secundaria. Los instrumentos utilizados fueron la escala de depresión (zung) y la escala del clima social familiar, la comunicación y depresión (fes).	Los resultados obtenidos muestran que el 98,9% presentó algún grado de depresión. Con relación al clima social familiar el 66,9% de los adolescentes viven en un clima social familiar inadecuado.

Fuente: Elaboración propia

Resultados

Tabla 3

Categorías y Subcategorías.

Categorías	Subcategorías
1. Funcionamiento familiar y depresión en la adolescencia	1.1 Factores específicos asociados
	1.2 Cohesión y adaptabilidad familiar
2. Factores Protectores y Mediadores	2.1 La comunicación familiar
	2.2 Violencia y relaciones disfuncionales
	2.3 La comunicación y la autoestima
3. Intervenciones y Tratamientos	3.1 Efectividad de intervenciones digitales
	3.2 Terapia familiar, programas de prevención.

Fuente: Elaboración Propia

1. Funcionamiento familiar y depresión en la adolescencia

1.1 Factores específicos asociados

Los factores que se han identificado dentro del entorno familiar destacan a los conflictos familiares recurrentes y a la presencia de antecedentes como conductas suicidas, los cuales denotan que los adolescentes tienen síntomas depresivos. Por ende, la falta de estructura familiar y la inestabilidad en los roles parentales generan un incremento de vulnerabilidad emocional. En este ámbito, los adolescentes generalmente son expuestos en discusiones constantes, afectando negativamente su autoestima y la percepción de apoyo emocional (Íñiguez, 2016).

1.2 Cohesión y adaptabilidad familiar

Una cohesión familiar adecuada podría proporcionar un ambiente de apoyo emocional, debido a que el adolescente se siente conectado, valorado y comprendido. Esta situación tiende a reducir el riesgo de problemas depresivos; así mismo, al ser parte de un entorno relajado y sin estrés, genera mayor seguridad ante la realización de actividades diarias, ya sea en familia o en su entorno psicosocial. Cuando el adolescente siente el apoyo familiar, su entorno se vuelve más adaptable, logra controlar el estrés y tiene la capacidad para enfrentar desafíos que se presentan en su vida (Gómez et al., 2021).

2. Factores Protectores y Mediadores

2.1 La comunicación familiar

La unión familiar, el apoyo emocional y la comunicación efectiva dentro del núcleo familiar actúan como factores protectores frente a la depresión en adolescentes. Las familias que fomentan un entorno basado en la comprensión, la expresión emocional y la cohesión tienden a tener adolescentes con un menor riesgo de desarrollar síntomas depresivos. Estas dinámicas familiares saludables generan un entorno emocionalmente seguro donde los jóvenes se sienten valorados y respaldados, lo que promueve su bienestar psicológico (Serna et al., 2020).

2.2 La violencia y relaciones disfuncionales

La muestra de violencia familiar ya sea física, verbal o psicológica, y la presencia de relaciones disfuncionales fueron identificadas como factores predictivos significativos de la depresión en adolescentes. Estos entornos de conflicto continuo generan un estrés crónico que afecta gravemente el estado emocional del adolescente, deteriorando su percepción de seguridad y apoyo en el hogar (Carrillo & Pilco, 2024)

2.3 La comunicación y la autoestima

La comunicación intrafamiliar se identificó como una variable mediadora entre el acoso escolar y los problemas emocionales en los adolescentes, así mismo como la ansiedad y depresión. La autoestima actúa como un mediador, ya que esto influye en cómo los jóvenes afrontan sus acosos y el impacto emocional que este produce, ya que una baja autoestima puede causar síntomas depresivos al instante y volverlos más vulnerables, aumentando el nivel de pensamientos depresivos o suicidas, que en varios casos acaban con la vida de la persona (Chávez & Lima, 2023).

3. Intervenciones y Tratamientos

3.1 Efectividad de intervenciones digitales

Los programas digitales se han centrado en la resolución de problemas y han demostrado ser efectivos para reducir los niveles de ansiedad y síntomas depresivos. En ese aspecto, los programas digitales que existen hoy en día no solo están para dañar al adolescente, sino también para ayudar con estrategias estructuradas que fortalezcan su autonomía emocional y la resiliencia. Asimismo, los padres, mediante programas educativos sobre cómo llevar un hogar más sano, podrán ayudar a que los adolescentes y su familia enfrenten desafíos emocionales cotidianos (Mateus et al., 2021).

3.2 Terapia familiar, programas de prevención

La combinación de psicoterapia especialmente enfoques cognitivo-conductuales con método psicofarmacológico ha sido ampliamente reconocida como la estrategia terapéutica más eficaz

para el tratamiento de los trastornos depresivos y de ansiedad en adolescentes. Permite abordar tanto los mecanismos emocionales y cognitivos como los factores biológicos asociados a estas condiciones, facilitando un enfoque clínico integral que mejora significativamente los resultados terapéuticos. Los estudios revisados evidencian que los programas deben ser flexibles y adaptables a cada necesidad específica de la familia y el adolescente combinar el tratamiento con la inclusión de la familia, reduce las recaídas y acelera el proceso de recuperación (Paredes, 2022).

Discusión

Al analizar la importancia de una buena comunicación entre padres e hijos; los resultados obtenidos evidencian el cumplimiento del objetivo; En este estudio se identificó que la buena comunicación familiar es la clave en la prevención de la depresión en adolescentes. Según Gómez et al. (2021), una buena comunicación entre padres e hijos no solo previene problemas, sino que también fomenta una mayor confianza en sí mismos y un desarrollo emocional saludable.

Un elemento muy relevante fue la identificación de estrategias que promuevan la unión familiar está se encuentra directamente asociada con la comunicación, un factor que según Vargas (2014), confirma, que el adolescente experimenta mayor estrés en su hogar cuando la comunicación es incorrecta. Del mismo modo, una mala comunicación exhibe que los jóvenes presentan múltiples problemas, como el abuso de alcohol y drogas, que deterioran su estado emocional y físico. Es decir que la salud mental en los adolescentes es crucial para la toma de decisiones a futuro.

Además otro factor importante que llamó la atención en los adolescentes es la calidad de comunicación de cada hogar, de la misma manera aquellos que tienen a sus padres separados o que hayan pasado por un divorcio, de modo que esto está relacionado por lo propuesto por Hadžikapetanović (2017), argumenta que los hijos de padres divorciados son más propensos a sufrir depresiones ya que al estar en la adolescencia son conscientes que sus padres no estarán juntos y junto a ellos los problemas que sobrelleva una separación, estar expuestos a los conflictos de adultos, interfiere a que el adolescente presente pensamientos negativos, falta de noción en el tiempo y distanciamiento social.

De igual forma con los objetivos específicos podemos dar lugar a su cumplimiento ya que en el primer objetivo se trata de analizar la calidad de la comunicación familiar y su influencia con la depresión, de forma que los estudios examinados se pudieron evidenciar que existe varios factores que contribuyen a lo ya mencionado, es decir que una mala comunicación, un hogar disfuncional son los mayores factores de que el adolescente presente depresión. Se observó que una familia con poca comunicación tiene más hijos depresivos, en cambio, una familia que lleva una comunicación positiva tiene hijos estables, esto es el resultado a la falta de comunicación, no prestar atención los síntomas que presentan los adolescentes, padres que llegan cansados del trabajo y no interactuar con el núcleo familiar (Íñiguez, 2016).

En relación con el segundo objetivo, los factores que intervienen en la aparición de síntomas depresivos, los que predominan son, los problemas familiares, baja autoestima y aislamiento social, de forma que un estudio realizado mencionar que los adolescentes que tienen mayor problema en sus hogares son los más afectados en su salud mental física y mentalmente, generándoles malestares, estos resultados se relacionan con lo explicado por Chávez y Lima (2023). Por otra parte, con el tercer objetivo específico que nos dice determinar recomendaciones para prevenir, identificar y manejar la depresión. De esta manera se identificaron varias estrategias para mitigar y prevenir los síntomas depresivos, por un lado, desde el ámbito psicológico está la terapia cognitivo-conductual y terapia familiar, en la cual un estudio realizado por Paredes (2022) demostró dar resultados positivos al momento de realizar intervenciones en adolescentes que presentan problemas de salud mental y así reduciendo sus síntomas.

Por otra parte, de igual forma a partir de los resultados podemos dar lugar a la pregunta central de este estudio la cual es; ¿Cómo influye la comunicación familiar en los diferentes contextos culturales, socioeconómicos con el bienestar emocional y psicológico de los adolescentes en Iberoamérica?, esta pregunta fue analizada de forma completa y detallada, lo cual los resultados determinaron que se encontró relación entre padres ausentes y padres presentes, así mismo la falta de economía lleva a que el núcleo familiar presente estrés, ansiedad y conflictos lo cual impacta negativamente a la salud mental. Estos elementos ya mencionados se respaldan por los estudios de Gómez et al. (2021), quienes determinaron que la ansiedad y el estrés están entre estos factores que influyen de forma negativa, como es la falta de comunicación y el agotamiento emocional.

Vargas (2014) señaló que los adolescentes no solo están expuestos a maltrato psicológico, sino que en muchos de los casos también enfrentan violencia física y negligencia emocional. Estas situaciones pueden pasar desapercibidas sin que el entorno lo note, como bien los síntomas depresivos en adolescentes no siempre se manifiestan de forma evidente, ya que muchos jóvenes ocultan su malestar emocional con una apariencia normal, haciéndolo más complicado y el abordaje temprano del problema. De esta manera el estudio realizado por Íñiguez (2016), subraya la importancia de promover hogares libres de violencia, con vínculos sanos donde la comunicación se fomente desde tempranas edades. La historia familiar, especialmente en la infancia, traza un desarrollo psicológico, por ello, cuando un niño ha sido víctima de maltrato o abandono, está altamente comprobado que al llegar a su adolescencia experimente dificultades interpersonales, o incluso pueda presentar síntomas depresivos de forma encubierta.

Por otra parte, si bien este estudio aporta nuevos hallazgos, sin embargo, es importante reconocer las limitaciones de esta investigación para estudios futuros, los resultaron proponen implementar estrategias preventivas y programas de intervención familiar donde al mejorar la comunicación familiar esta podría ser una estrategia positiva para prevenir y tratar los síntomas depresivos de los adolescentes. Según Carrillo y Pilco (2024), es fundamental crear espacios

públicos y educativos que permitan sensibilizar, la importancia que tiene la familia en la salud mental de los adolescentes y que, con ello promover entornos protectores y saludables para facilitar una vida estable, tanto física como emocional.

Conclusiones

Dentro de la información recopilada de los estudios que proporcionan una evidencia significativa, se confirma que el apoyo familiar es un factor crucial en la prevención, tratamiento y recuperación de un cuadro depresivo que haya pasado el adolescente. La evidencia nos ha demostrado que la psicoterapia es más efectiva cuando cuenta con la participación del núcleo familiar, ya que este actúa como un agente terapéutico en el proceso de recuperación. Por ello, es importante que los cuidadores comprendan qué es la depresión, en qué consiste y cómo sobrellevarla, así podrán ayudar emocionalmente, ayudándoles en sus actividades diarias, brindando estabilidad y evitando comportamientos que lleven a una recaída.

Una familia disfuncional presenta indicadores como la falta de límites claros, roles mal definidos, dificultad para adaptarse a cambios, problemas con respeto emocional, pues la falta de límites en un hogar hace que los otros miembros no acaten dichas reglas; por ende, entran en un conflicto, haciendo un hogar inestable y poco saludable. La falta de estrategias para resolver conflictos en una familia puede estar asociada con un mayor riesgo de depresión en adolescentes; esto se debe a que la familia juega un papel importante en el desarrollo emocional y psicológico de los adolescentes.

Es posible llevar a cabo programas que impulsen a tener mejor comunicación en el hogar, donde puedas establecer límites sin llegar a los problemas o generando caos, sino de manera pacífica y ordenada. Donde los padres no tengan miedo a incluir a sus hijos en actividades o que al llegar del trabajo no se sientan agobiados, sino que mediante un programa de apoyo sepan cómo liberarse del estrés, cansancio y, sobre todo, fatiga emocional. Llevar una vida tranquila y un hogar estable no es complicado, solo debemos romper patrones que concebimos desde la infancia para así ser unos padres sanos y, por ende, tener hijos felices.

Recomendaciones

Para futuros estudios, se recomienda profundizar en el aspecto emocional de los padres y fomentar estrategias que ayuden a crear un entorno familiar saludable. Esto incluye promover la terapia individual o familiar, como un recurso esencial para el bienestar mental. Entonces, si nos enfocamos en el tema, nos llevará a tener un análisis más profundo que aporte a la salud mental. La importancia de la salud mental sería la base de un núcleo saludable, ya que el funcionamiento familiar es crucial en los adolescentes. Promover hábitos saludables en un hogar aportará bienestar global a dicha población.

Referencias

- Chavez Acurio, A., & Lima Rojas, D. (2023). Depresión, ansiedad, estrés y funcionalidad familiar en adolescentes de una unidad educativa de Guayaquil. *Revista Eugenio Espejo*, 17(2), 31-40. doi:<https://doi.org/10.37135/ee.04.17.05>
- Serna, D., Terán, C., Venegas, A., Medina, O., Blandón, O., & Cardona, D. (2020). Depresión y funcionamiento familiar en adolescentes de un municipio de Quindío. *Revista habanera de ciencias medicas*, 19(5), 1-17. Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1729-519X2020000600016&script=sci_arttext
- Hadžikapetanović, H. (2017). Depression and intimate relationships of adolescents from divorced families. *Medicinski Glasnik*, 14(1), 2-7. doi: [10.17392/854-16](https://doi.org/10.17392/854-16).
- Vargas, H. (2014). Tipo de familia ansiedad y depresión. *Revista Médica Herediana*, 25(2), 57-59. Obtenido de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1018-130X2014000200001&ln
- Carrillo Alban, L., & Pilco Guadalupe, G. (2024). Relaciones intrafamiliares y salud mental en adolescentes de Pelileo, Ecuador. *Revista Chakiñan de Ciencias Sociales y Humanidades*, 159-169. doi:<https://doi.org/10.37135/chk.002.22.10>
- Íñiguez Fuentes, M. (2016). Influencia de la familia en el autoconcepto y la empatía de los adolescentes. *Universidad de Valencia*, 17-288. Obtenido de <https://www.educacion.gob.es/teseo/imprimirFicheroTesis.do?idFichero=v%2Bt%2FRF%20Mi%20Fbc%203D>
- Gómez, S., Matagira, G., Angudelo, M., Berbesi, D., & Morales, S. (2021). Somatización, ansiedad y depresión en niños y adolescentes. *Trastorno de somatización, ansiedad y depresión en niños y adolescentes. Universidad y Salud*, 31(2), 198-206. Obtenido de <https://revistas.udenar.edu.co/index.php/usalud/article/view/4867>
- Paredes, R. (2022). Estrategias de terapia dialéctica conductual para depresión en adolescentes. Una propuesta teórica. *Revista de investigación TALENTOS*, 9, 84-100. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8630064>
- Mateus Mora, S. L., Hernández Rincón, E. H., & Jaimes, C. L. (2021). Prevención primaria y secundaria del suicidio en adolescentes de la medicina familiar. *FMC - Formación Médica Continuada en Atención Primaria*, 28(10), 551-559. doi:<https://doi.org/10.1016/j.fmc.2020.09.013>
- Herskovic, V., & Matamala, M. (2020). Somatización, ansiedad y depresión en niños y adolescentes. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 31(2), 183-187. doi:<https://doi.org/10.1016/j.rmcl.2020.01.006>
- Huang, X., Hu, N., Yao, Z., & Peng, B. (2022). Family functioning and adolescent depression: A moderated mediation model of self-esteem and peer relationships. *Frontiers in Psychology*, 13. doi:<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.962147>