



UNIVERSIDAD DEL BÍO-BÍO

Facultad de Educación y Humanidades
Departamento de Ciencias Sociales
Carrera de Psicología

**VOLVER CON LA FAMILIA: COMPRENDIENDO LA
CONDUCTA AUTODETERMINADA DE ADULTAS Y
ADULTOS EMERGENTES EN PANDEMIA**

TESIS PARA OPTAR AL TÍTULO DE PSICÓLOGAS

**AUTORAS: FRANCISCA ZOE GONZÁLEZ OLAVE
CATALINA ANDREA GRANDÓN GUERRA**

Docente Guía: Claudia Verónica Vásquez Rivas

Chillán, 2021

Dedicatorias:

A mi familia, por guiarme a ser la persona que soy.

A mis amigas, por la complicidad y comprensión mutua cotidiana.

A mis perros, Sebastián y Perla, por todo el cariño entregado.

*A las personas que me aman, por su apoyo incondicional,
por estar conmigo en los momentos de dificultad,
y darme claridad cuando veo todo nublado.*

Al amor, la vida y todas las fuerzas que nos movilizan.

Al arte por ayudar a desprenderme de limitaciones.

A la psicología por hacer poder entender(nos).

*A mi amiga del alma y colega Catalina,
por el arduo trabajo, los frutos que rendirá, y por todas las risas.*

Sin ella nuestra investigación no habría sido posible.

*Y por supuesto, a cada una de las personas que participaron de nuestra tesis,
sus relatos son la piedra angular de todo esto. Muchas gracias.*

Francisca

A Dios, por ser mi eterna fortaleza,

y quien me guió durante todo este proceso.

A quienes me apoyaron durante este tiempo:

mi familia, la Iglesia, y mis amistades.

*Y a todos quienes colaboraron
con un granito de arena en esta investigación.*

Catalina

Volver con la familia: Comprendiendo la conducta autodeterminada de adultas y adultos emergentes en pandemia.

RESUMEN

Tras el inicio de la pandemia por COVID-19, un gran número de adultas y adultos emergentes (18 - 29 años) regresaron a vivir a su hogar familiar. Si bien es un fenómeno recurrente tanto a nivel nacional como internacional, este no ha sido estudiado en Chile. Se busca comprender la conducta autodeterminada en base a la satisfacción de necesidades psicológicas básicas de adultas y adultos emergentes que regresan a vivir a su hogar familiar debido a la pandemia por COVID-19. La investigación se enmarca dentro de una metodología cualitativa, en la cual participaron 12 adultos y adultas emergentes (con una edad promedio de 23.1 años) mediante entrevistas semiestructuradas individuales y un grupo focal. En los resultados se evidencia que la experiencia de regreso al hogar es significada principalmente como un retroceso en la independencia. En la discusión se abordan los resultados desde la Teoría de las Necesidades Psicológicas básicas y la Adulthood Emergente.

Palabras claves: Adulthood Emergente, Teoría de la Autodeterminación, Necesidades Psicológicas Básicas, entorno familiar, regreso al hogar familiar.

1. INTRODUCCIÓN

1.1. El fenómeno de regreso al hogar

Debido al contexto de pandemia por COVID-19, en distintas partes del mundo, el fenómeno de regreso al hogar familiar en personas que se encuentran en transición hacia la adultez se ha acrecentado. En España, las cifras han aumentado significativamente en relación con años anteriores (Instituto Nacional de Estadísticas de España, 2021), lo cual se evidencia a lo largo del año 2020 ya que un total de 228.600 personas entre 16 y 35 años regresaron a vivir con sus padres. Este suceso tuvo múltiples explicaciones, como la crisis socioeconómica que se generó debido a la pandemia, la cual dificultó el autosustento económico de los y las jóvenes (Bayona, 2021). Además, el informe *“Juventud en España”* (2020) atribuyó esta movilidad a las medidas de confinamiento aplicadas, como el cierre de los establecimientos de educación superior y al consecuente desarrollo de las actividades académicas telemáticas, además de experimentar sentimientos de soledad, deseos de huir de las ciudades, del trabajo, o de casas estudiantiles (Instituto Nacional de Estadísticas de España, 2021).

Tal como indican Oloffson et al. (2020) el fenómeno de retorno al hogar parental se ha estudiado previamente a la pandemia en Estados Unidos y sus protagonistas son denominados *boomerang kids*. Dichos autores manifiestan que la situación se define como un comportamiento residencial percibido por los jóvenes como un retroceso o una falla en la transición hacia la adultez. Cabe destacar que esto se visibiliza mayormente durante las crisis económicas, debido a que las condiciones del mercado laboral se vuelven inseguras, generando vulnerabilidad económica y situaciones indeseadas, como por ejemplo el aumento del precio de los arriendos, ocasionando que muchos(as) vuelvan al hogar parental generando una semi-dependencia a la familia al necesitar apoyo económico. Teniendo esto en consideración, según los datos del Instituto Nacional de Estadística (2020) las condiciones

económicas de Chile muestran que tras los primeros meses de la pandemia, el mercado laboral juvenil fue impactado principalmente en tres áreas: en la reducción de la ocupación en un 13.4%, el aumento del desempleo en un 7.4%, y el aumento de la inactividad de un 12% a un 15%. Asimismo, comparando los resultados del INE con la realidad pre-covid, un 53.9% de jóvenes han experimentado una disminución en sus ingresos y un 42.6% un aumento en sus gastos económicos (INJUV, 2020). Además, cabe destacar que los y las jóvenes están expuestos a mayores problemas de inserción laboral en comparación a otros grupos etarios (Instituto Nacional de la Juventud, 2021). Esta información refleja un escenario para las y los adultos emergentes de Chile donde las condiciones económicas inestables sugieren ser un factor importante en la generación de comportamientos residenciales tal como les sucede a los boomerang kids. En este sentido, según Olofsson et al. (2020) el retorno al hogar familiar provoca consecuencias que influyen en diferentes ámbitos de la vida, como la economía (puesto que muchos dejan de tener ingresos personales), las relaciones parentofiliales, y una mayor sensibilidad en el desarrollo de identidades en esta etapa vital. Esta situación, que en un principio se percibía temporal, se ha prolongado y actualmente adultas y adultos emergentes han debido adaptarse, permitiendo suponer que han existido cambios significativos en sus vidas, debido a que después de lograr el hito de volverse independiente física y económicamente (en algunos casos), deben regresar al hogar parental ocurriendo un cambio en el curso de su vida. Parte de este estudio pretende buscar el impacto de las condiciones económicas en el comportamiento de movilidad hacia el hogar familiar.

1.2. Teoría de la Adulter Emergente

Para empezar, cabe destacar que la adultez emergente es un constructo social, por lo que lo que entienda por esta variará de acuerdo a la cultura. En este sentido, a modo de ejemplo, la cultura estadounidense se caracteriza por ser más individualista ya que prefiere el desarrollo personal ante la vida en comunidad, por lo que la mayoría de adultas y adultos emergentes al terminar

sus estudios en la secundaria se mudan del hogar parental hacia la búsqueda de su propia independencia, iniciando un “viaje camino a la adultez”. Sin embargo, esta realidad dista de la chilena, puesto que, en nuestro país, cuando los(as) jóvenes terminan la educación secundaria, la mayoría de ellos ingresa a la educación terciaria sin mudarse, por lo que aún viven en su hogar parental, generando así, diferencias en las formas de vivir la adultez emergente dependiendo de la cultura (Arnett, 2005). Destacando las diferencias étnicas y raciales en las características de esta etapa, se ha encontrado que debido al importante valor otorgado a la familia como núcleo central, el fuerte vínculo afectivo con padres y hermanos junto a las ganas de proveer apoyo económico, emocional y social a la familia una vez alcanzada la adultez, es que las y los adultos emergentes latinoamericanos abandonan el hogar de forma tardía, y una vez que se independizan, es más probable que regresen en comparación a la población blanca (Katsiaficas et al., 2014; Lei y South, 2016). Esto se puede observar, tal como indican Smorti et al. (2021), en culturas similares a la de Chile como la italiana, donde existe un predominio fuerte del sentido de unión familiar reflejado en relaciones parentofiliales cálidas y cercanas, donde se facilita que la vinculación de adultas y adultos emergentes se satisfaga, resultando en una alta satisfacción vital. Aunado a lo anterior, se ha encontrado que una cultura colectivista tiende a ejercer la parentalidad desde la provisión de seguridad, afectividad y entrega de alternativas tanto educativas como laborales para sus hijas e hijos, más que impulsar al adulto emergente a alcanzar la independencia fuera del hogar familiar (Sestito y Sica, 2014). Así, el individualismo o colectivismo existente en las sociedades, marca diferencias en los valores que las personas consideran más relevantes. Teniendo esto en consideración, en el contexto del fenómeno a estudiar, se torna necesario comprender la etapa vital de las personas que se encuentran viviendo la experiencia del retorno al hogar de origen, para lo cual utilizaremos como sustento la Teoría de la Adultez Emergente debido a que es aquella que en su construcción teórica ha considerado los cambios que ha tenido la sociedad en las últimas décadas (Arnett, 2005), por lo que está más actualizada que otras teorías del desarrollo. Según Arnett (2005), esta etapa

vital comprende desde los 18 a los 29 años y se compone de cinco características principales:

Tabla 1

Características de la Adulthood Emergente (Arnett, 2005)

Características
Edad de exploraciones identitarias
Edad de inestabilidad
Edad de enfocarse en sí-mismo
Edad de sentirse en el medio
Edad de las posibilidades

Primeramente, en las exploraciones identitarias, los y las adultos emergentes cuentan con mayor independencia ya que con frecuencia no deben cuidar de otras personas ni cumplir compromisos a largo plazo, por lo que se genera una gran oportunidad para descubrirse a sí mismos, en diferentes ámbitos, como en su proyecto de vida, perspectiva valórica, y estilos de vida. Esta exploración se da en varios ámbitos, entre ellos el amor, el trabajo, y la vocación. Por otro lado, el autor precisa que esta es la edad de la inestabilidad, especialmente en lo laboral y académico, haciendo referencia a que suelen ocurrir constantes cambios durante esta etapa, como mudanzas, cambios de carrera, de universidad, de trabajo, entre otros. Esta inestabilidad se asocia a la vez con el frecuente deseo de vivir aventuras, y ausencia de estar en un lugar fijo o deber cumplir con algo permanente. Asimismo, otro aspecto que se encuentra es el de enfocarse en sí mismo, diferenciándolo del centrarse en sí mismo como sucede en la adolescencia puesto que en esta etapa el énfasis se hace en el auto-descubrimiento, y no prima el pensamiento egocéntrico del adolescente. Enfocarse en sí mismo promueve que el/la adulto(a) emergente pueda alcanzar la autosuficiencia de un adulto(a) para luego poder enfocarse en otros. Además, es la etapa de sentirse en el medio, ya que las personas de este

grupo etario no se identifican ni adultos ni adolescentes, ya que sentirse adulto(a) sería un proceso gradual. Por último, se ha descrito que en este período se presenta gran cantidad de posibilidades y optimismo dado que, en su mayoría, las y los adultos emergentes visualizan el futuro como un escenario en el que existen variadas opciones de quién ser y qué hacer, caminos que se podrán tomar viendo factible el cumplimiento de los propios anhelos y deseos durante la vida.

1.3. Adulthood Emergente en Chile

Considerando las diferencias culturales en esta etapa vital, Barrera-Herrera y Vinet (2017) indican como relevante el desarrollo de exploraciones identitarias que surge durante el proceso de formación académica, en el cual se destacan factores como el contacto con una diversidad de contextos, situaciones de toma de decisiones, estar en pareja y vivir solos/as. No obstante, también hay obstáculos como la dependencia hacia los padres, presión frente a las dificultades, falta de interés por explorar, inseguridad, y dependencia de opiniones de los demás sobre las propias.

Además, los resultados demuestran la cultura colectivista en Chile, ya que la población adulta emergente mayoritariamente permanece en el hogar parental, postergando su salida de este como un hito de transición hacia la adultez. Así, algunos/as jóvenes que viven con las figuras parentales perciben una comodidad al tener el apoyo de estos, un espacio personal, y tiempo suficiente para preocuparse de los estudios (Barrera-Herrera y Vinet, 2017). Aquello guarda relación con investigaciones de culturas colectivistas, según las cuales, desarrollar una identidad independiente como persona adulta durante esta etapa vital, es postergado por una permanencia más larga en el hogar parental, donde se desarrolla la identidad estando con la familia (Sestito y Sica, 2014). Sin embargo, otros lo experimentan como desagradable, al percibir a sus padres más controladores y estrictos que en la adolescencia, existiendo distancia afectiva, mala convivencia, y presión para rendir bien en la universidad (Barrera-Herrera y Vinet, 2017).

Por otro lado, es importante considerar el contexto en que vive la población joven durante este período evolutivo. En Chile, durante las últimas décadas se ha observado el aumento de sintomatología que evidencia un malestar en la salud mental de las y los universitarios chilenos, tales como ansiedad, estrés, y depresión. El desarrollo de estas patologías mentales responde -entre múltiples factores- a características propias de la etapa, tales como desafíos vitales relacionados al manejo de la autonomía, regulación de las responsabilidades académicas, y las respuestas frente a expectativas familiares y sociales (Barrera-Herrera et al., 2019) además de factores de riesgo en lo socioeconómico como falta de oportunidades laborales, deudas universitarias, y bajos ingresos económicos (Newcomb-Anjo et al., 2017), razones por las que se dificulta la adquisición de una autonomía plena en esta etapa. Concordante a este resultado, a nivel global, se ha encontrado que la población adulta emergente es altamente vulnerable en experimentar sentimientos de soledad y problemas de salud mental (Beam y Kim, 2020) los cuales se han intensificado con el confinamiento (Lee et al., 2020), asimismo se ha conocido que las adultas emergentes están más dispuestas a pedir ayuda que su contraparte del género masculino, quienes tienden a la evitación y la represión emocional principalmente (Zimmermann y Iwanski, 2014). Algo similar ocurre con la autoestima y la relación con el propio cuerpo, la cual presenta más prevalencia de sintomatología negativa en mujeres que en hombres. (Olenik-Shemesh et al., 2018). Además, en este período evolutivo hay una alta susceptibilidad a desarrollar adicciones, considerando lo socialmente aceptados que se encuentran los comportamientos de riesgo en las y los jóvenes (Sussman y Arnett, 2014). En este marco, cabe destacar que la población adulta emergente ha sido caracterizada por una mayor apertura a buscar redes de apoyo ante las dificultades, aunada a una regulación socioemocional que aumenta en comparación a la adolescencia. Sin embargo, se mantienen conflictos en la propia regulación emocional, tales como dificultades en el manejo de la ira, evasión de la tristeza y represión del miedo (Zimmermann e Iwanski, 2014). En este sentido, una investigación chilena encontró que un mecanismo de afrontamiento para el malestar psicológico es el apoyo social familiar. De este

modo, se reafirma la importancia de contar con el apoyo de vínculos sociales significativos para enfrentar los desafíos que implica transitar a la adultez ya que un apoyo familiar favorable facilita la solidez de una autoestima positiva y se asocia con disminución de síntomas depresivos durante la adultez emergente (Barrera-Herrera et al., 2019). Así, surge reflexión a partir de la idea de que el sistema de salud mental debe adaptarse a las necesidades propias de la adultez emergente, que difieren de las de la población infantil y adulta (Arnett et al., 2014).

1.4. Teoría de la Autodeterminación: Necesidades Psicológicas Básicas

Considerando el contexto de regreso al hogar familiar de las y los adultos emergentes en Chile, es pertinente comprender la importancia de construir un sentido coherente sobre la propia vida, ya que esto ayuda al bienestar psíquico y la auto-comprensión, más aún cuando los hechos de la propia historia tienen sentido para la persona, por lo que es considerado fundamental para la identidad (Waters y Fivush, 2014). Para ello es oportuna la Teoría de la Autodeterminación (SDT por sus siglas en inglés) (Deci y Ryan, 2000). Esta ofrece un vasto cuerpo de conocimientos con la finalidad de comprender las motivaciones del comportamiento humano que tienen su origen en el sentido de sí mismo de cada persona. Es decir, enfatiza la importancia de entender no solo el comportamiento orientado hacia la consecución de metas, sino también, en comprender el trasfondo de dichas conductas en torno a su contenido y proceso, lo cual está directamente relacionado con el sentido de sí mismo que tiene cada persona y con el proceso que acompaña el desarrollo de este, el cual se conoce como satisfacción de las necesidades psicológicas básicas (Deci y Ryan, 2000). Es por ello que para esta investigación se ha escogido la *Teoría de las Necesidades Psicológicas Básicas* que evalúa las necesidades de 1) competencia, 2) autonomía y 3) vinculación, y es denominada por los autores como una de las 6 mini teorías que componen la SDT (Vansteenkiste et al., 2020). La autonomía tiene que ver con la volición que tiene una persona para organizar sus propias experiencias y comportamientos de acuerdo a un

sentido coherente de sí mismo que le otorga una sensación de libertad. Asimismo, la vinculación, trata del deseo de sentirse conectado y unido con otros, como también se relaciona con el interés de amar, ser amado, cuidar y ser cuidado. Mientras que la competencia, habla sobre aquellas actividades que se disfrutan y energizan el movimiento humano, además de entregar la sensación de que se tienen las habilidades necesarias para el éxito, por lo que también se relaciona con la necesidad de aprender y ganar conocimiento en diversas tareas (Deci y Ryan, 2000). Cabe destacar, que las necesidades psicológicas son entendidas como “los nutrientes psicológicos innatos que son esenciales para el crecimiento psicológico continuo, la integridad y el bienestar” (Deci y Ryan, 2000, p.229). De esta forma, en la medida que las personas tengan acceso a los nutrientes indispensables para su desarrollo óptimo, tenderán hacia la integración de sus experiencias en su sentido de sí mismo y a la vez, al ejercicio de sus capacidades. Para que esto ocurra, cobra relevancia el rol del ambiente más inmediato de cada persona, y si este no provee los nutrientes necesarios, tendrán importancia los recursos internos que el individuo posea. En este sentido, si una persona no se desenvuelve en un ambiente favorable, aquella tendencia hacia un desarrollo saludable se verá frustrada, teniendo efectos negativos sobre su sentido de sí mismo, y presentando pobre motivación y escaso bienestar (Deci y Ryan, 2000). Esto ha probado entorpecer el desarrollo de recursos personales y ser un obstáculo para el crecimiento personal, más aún cuando se crece en un ambiente así durante toda la vida (Vansteenkiste y Ryan, 2013). De esta manera, el entorno social se vuelve fundamental, principalmente el familiar, puesto que generalmente es el espacio más inmediato, por esta razón conocer las características de este permite predecir el grado de satisfacción de las necesidades psicológicas básicas (Deci y Ryan, 2000). Un ambiente ideal ofrece las condiciones para que el individuo logre configurar un sentido de sí mismo sólido que le permitirá integrarse en la sociedad saludablemente. Asimismo, se ha encontrado que las personas que crecen bajo estilos de crianza autoritarios y con padres controladores son más susceptibles a las opiniones de los demás, y es probable que tengan comportamientos que no

vayan en un sentido coherente de sí mismo (Liga et al., 2017). En este caso, las personas pueden llevar a cabo procesos compensatorios como alternativa para sustituir los nutrientes psíquicos requeridos, buscando objetos que satisfagan motivaciones de otra índole, sin embargo en lugar de satisfacer las necesidades, eso provocará que se siga perpetuando su frustración, entorpeciendo el desarrollo psicológico saludable de la persona, siendo base para la generación de psicopatología (Vansteenkiste y Ryan, 2013). Al contrario, se ha investigado que los vínculos parento-filiales con lazos cercanos y afectuosos, en los cuales no se ejerce sobreprotección, han demostrado satisfacer las necesidades psicológicas básicas de las personas adultas emergentes (Smorti et al., 2021).

Aunado a lo anterior, debido a que la SDT es una teoría de las motivaciones, plantea que cuando las necesidades psicológicas básicas se encuentran satisfechas, las personas presentan una predisposición a perseguir metas y desarrollar actividades que les parezcan interesantes o gratas por sí mismas. Así, esta satisfacción de necesidades psicológicas básicas, surge en una amplia gama de dominios vitales, vinculada al bienestar y el grado de compromiso con que las personas realizamos tareas, y qué tan gratificados nos sentimos con nuestros logros (Milyavskaya y Koestner, 2011). Por lo tanto, una conducta autodeterminada es aquella en que la persona actúa desde su propio sentido de sí mismo y con volición. Mientras que, al contrario, la conducta controlada o no autodeterminada tiene lugar cuando la persona se siente presionada a actuar de cierta forma. Es por esto que es ideal que las personas sean provistas de los nutrientes necesarios para actuar de manera autodeterminada, esto es, desarrollando comportamientos que surjan del propio interés y gratificación que produce realizarlos, sin tener que estar pendientes de recompensas o castigos externos (Deci y Ryan, 2000).

En resumen, un desarrollo óptimo es aquel que propicia que se satisfagan las tres necesidades psicológicas básicas de autonomía, competencia y vinculación ya que se asocia a una buena salud psicológica e indicadores de bienestar como autoestima positiva, buen funcionamiento en relaciones interpersonales y personalidad congruente. Asimismo, este tipo de desarrollo

se evidencia en el despliegue de tareas que requieren alto esfuerzo y perseverancia como, por ejemplo, los compromisos a largo plazo (Deci y Ryan, 2000). Por otro lado, una conducta no autodeterminada o controlada es aquella que se ha encontrado asociada a pautas de comportamiento más defensivas en el funcionamiento interpersonal. Es importante mencionar que existen personas que no tienen ninguna de las tres necesidades psicológicas básicas satisfecha, por lo que se caracterizan por tener una sensación de falta de propósito en donde creen no ser capaces de controlar sus acciones en absoluto, generando el escenario más complejo para el bienestar y la salud mental (Deci y Ryan, 2000). Así, aquellos ambientes familiares que tienden al control psicológico y que por ende no promueven la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas, se han vinculado a sintomatología internalizante en adultas y adultos emergentes. (Costa et al., 2015). Por último, cabe destacar que según se ha estudiado, la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas es esencial para el bienestar humano a lo largo de diversas culturas (Chen et al., 2015)

Tabla 2

Resumen de las Necesidades Psicológicas Básicas (Deci y Ryan, 2000)

Necesidades Psicológicas Básicas	
¿Cuáles son?	Autonomía
	Competencia
	Vinculación
¿Cómo se satisfacen?	A través de la obtención de nutrientes psicológicos en el ambiente más inmediato.

En síntesis, la presente investigación, pretende comprender cómo es la conducta autodeterminada en base a la satisfacción de necesidades

psicológicas básicas de adultas y adultos emergentes que regresan a vivir a su hogar familiar debido a la pandemia por COVID-19. Si bien, este fenómeno no ha sido estudiado en Chile, las características que lo han originado en otros países sí se encuentran presentes en nuestro territorio, por lo que comprender más a profundidad el retorno al hogar familiar para las y los jóvenes chilenos, ayudaría a visibilizar esta situación.

2. MÉTODO

2.1. Metodología y diseño

Para dar respuesta a los objetivos planteados inicialmente, la presente investigación se llevó a cabo por medio de la metodología cualitativa. Esta fue escogida ya que considera la producción de conocimiento como resultado de un proceso social que involucra dimensiones intersubjetivas como significados, percepciones, y valores. Asimismo, porque mediante su variedad de técnicas permite investigar poniendo de relieve la forma en que los seres humanos entienden los fenómenos, enfatizando en la relación cercana entre las investigadoras con las personas participantes y sus experiencias (Denzin y Lincoln, 1994). Estas consideraciones son importantes para la forma en que nos acercamos a la comprensión del fenómeno a estudiar, proceso realizado desde el enfoque fenomenológico, mediante una aproximación hermenéutica de las experiencias. Ello supone acceder a las descripciones elaboradas sobre las experiencias de vida tal como aparecen, para así llegar a la esencia de estas y realizar una interpretación (Van Manen, 1990). Las investigadoras del presente estudio buscan entonces, a partir de su comprensión, describir e interpretar el significado de las experiencias vividas por varias personas acerca de un fenómeno, que es en este caso, el regreso al hogar familiar de un grupo de adultas y adultos emergentes en contexto de COVID-19 en Chile (Creswell, 2016). La intencionalidad y la intuición surgen como valiosas en este enfoque, de manera que, las investigadoras indagaron en percepciones, ideas, emociones, comportamientos y vivencias, considerando la subjetividad humana

como fundamento en la investigación científica, y no como limitación (Fuster, 2019). El proceso de análisis es inagotable, ya que hay una constante modificación y reinterpretación de la subjetividad y la forma en que se configura, es por ello que la utilización del diseño de rombo o diamante se vuelve pertinente por su flexibilidad que permite generar categorías de información y elaborar análisis durante todo el proceso (Henríquez y Barriga, 2005). De esta forma, a grandes rasgos, comenzamos por el planteamiento de la pregunta focalizada “¿Cómo es la conducta autodeterminada en base a la satisfacción de necesidades psicológicas básicas de adultas y adultos emergentes que regresan a vivir a su hogar familiar debido a la pandemia por COVID-19?”. Esta pregunta aborda el fenómeno desde las teorías de autodeterminación y adultez emergente, las cuales permiten las categorías a priori en esta investigación. Posteriormente, se utilizaron como técnicas de recogida de datos, la entrevista semi estructurada y el grupo focal debido a que son coherentes con el enfoque del estudio, al ser imprescindible respetar y promover los relatos de las personas de forma libre y segura. Además, se usaron para triangular la información y así entregar mayor fiabilidad al estudio. Posteriormente, la información resultante se analizó mediante categorías a posteriori, surgiendo conceptos emergentes que serán contrastados con la teoría en la discusión. De esta forma se buscó otorgar coherencia a los datos mediante una agrupación que aporta un nuevo significado al fenómeno de investigación (Henríquez y Barriga, 2005).

2.2. Participantes

Esta muestra es de tipo no probabilística y homogénea ya que busca producir información a partir de un grupo con características similares, estableciéndose como criterios de inclusión ser una persona entre 18 y 29 años, residir actualmente en Chile y haber regresado a vivir al hogar familiar debido a la pandemia por COVID-19. De esta forma, se obtuvo una muestra total de 12 adultos y adultas emergentes. Entre las características sociodemográficas relevantes para la investigación, respecto a la edad, los y las participantes tienen un promedio de 23.1 años, donde las mujeres tienen una media de 22.75 años, mientras que los hombres tienen un promedio de 24 años.

Asimismo, un 66.6% de la muestra son mujeres, mientras que un 33.3% son hombres. Además, el comportamiento residencial de la muestra se desarrolló como lo muestra en la Tabla 1:

Tabla 3

Comportamiento residencial de los y las participantes

Región donde residió previo a la pandemia	Región donde reside actualmente
Región Metropolitana	Región de O'Higgins
Región Metropolitana	Región del Maule
Región Metropolitana	Región de Ñuble
Región Metropolitana	Región del Bío-Bío
Región del Maule	Región de Ñuble
Región de Ñuble	Región del Maule
Región de Ñuble	Región de Ñuble
Región del Bío-Bío	Región de Atacama
Región del Bío-Bío	Región de Ñuble
Región del Bío-Bío	Región de Ñuble
Región de la Araucanía	Región de Ñuble
Provincia de la Plata (Argentina)	Región de Ñuble

Respecto a las familias de los y las participantes, un 75% de ellos vive en una familia biparental, mientras que el 25% vive en una familia monoparental donde la jefa de hogar es la madre.

En relación a los ingresos económicos, un 41.67% declara no recibir ningún tipo de ingreso, un 25% expresa estar recibiendo un sueldo, un 16.67% dice recibir honorarios, un 8.33% manifiesta recibir ingresos por medio de un emprendimiento, y un 8.33% asegura recibir otro tipo de ingresos como becas y aportes entregados por el gobierno.

2.3. Técnicas e instrumentos

A continuación se describirán las técnicas e instrumentos utilizados.

Cuestionario sociodemográfico: El propósito de este instrumento aplicado por medio de un formulario google fue caracterizar la muestra para su comprensión según parámetros relevantes para el estudio.

Entrevista semi estructurada: Esta técnica tuvo como fin otorgar la posibilidad de conocer las experiencias y los significados que adultos y adultas emergentes atribuyeron a su retorno al hogar familiar (Kvale, 2011). Por medio de este tipo de entrevistas se obtuvo información que enriqueció la comprensión del fenómeno del regreso al hogar familiar. Aquello respondió a los objetivos de conocer cómo adultas y adultos emergentes significan la experiencia de retorno al hogar familiar en contexto de COVID-19, describir los procesos generales de satisfacción de sus necesidades psicológicas básicas, e identificar características de sus entornos familiares.

Grupo focal: El objetivo de esta técnica fue generar un espacio común entre los y las participantes, donde se promovió una interacción entre las diferentes formas de pensar y sentir, con el propósito de enriquecer las diferentes perspectivas ante el regreso al hogar familiar (Hamui-Sutton y Varela-Ruiz, 2013). Así, adultos y adultas emergentes pudieron expresar sus vivencias y realizar sus propias evaluaciones acerca de sus experiencias, además de compartir aspectos en común o en divergencia con otros. Emplear esta técnica permitió complementar lo recabado en las entrevistas, además de identificar

cómo se desarrollan las características propias de la adultez emergente en las y los participantes durante su retorno al hogar familiar.

2.4. Procedimiento

Para buscar a los y las participantes de la investigación se realizó una difusión por medio de redes sociales. Un gran número de personas se mostraron interesadas, sin embargo, quienes primero se contactaron con las investigadoras fueron seleccionadas para participar. De esta forma, el primer contacto se realizó a través de un formulario google, cuyo objetivo fue obtener información respecto a variables sociodemográficas básicas que contextualizaron la muestra, corroborar el cumplimiento de los criterios de inclusión, además de permitir firmar el consentimiento informado. Este último explicaba aspectos de la participación, como la voluntariedad, anonimato y confidencialidad, y posibles riesgos de participación. Al comenzar la recogida de datos, en cada una de las técnicas aplicadas, la escucha activa fue importante ya que fomentó el vínculo entre las investigadoras y participantes (Ávila, 2002). De esta forma, en primer lugar, a través de la plataforma online de zoom se realizaron entrevistas semi estructuradas individuales con 8 personas, de las cuales cuatro fueron mujeres y cuatro fueron hombres. El desarrollo de la entrevista se basó principalmente en obtener información respecto al significado que adultos y adultas emergentes otorgaban al regreso a su hogar familiar, características principales de su entorno familiar, y al proceso de satisfacción de necesidades psicológicas básicas, apareciendo en medio de cada relato características propias de la adultez emergente. Luego de eso, mediante la plataforma online de google meet, se desarrolló el grupo focal con 6 personas, de quienes cuatro fueron mujeres, y dos fueron hombres. El propósito de esta última actividad fue triangular la información de las entrevistas individuales indagando en las ventajas y desventajas del retorno al hogar familiar, la necesidad psicológica básica más afectada, y una evaluación global de la experiencia.

Respecto a la construcción de los instrumentos del estudio, cabe destacar que las investigadoras se aseguraron de realizar una validación externa con la supervisora del proceso. Por otro lado, durante la recogida de datos y en todo momento de la investigación se buscó satisfacer el criterio de coherencia interna, por medio de procesos de reflexividad entre las investigadoras, además de la constante triangulación realizada entre ellas, las teorías, y las técnicas utilizadas, lo cual aportó la existencia de una relación lógica en cada uno de los componentes del estudio. Por otro lado, respecto a los aspectos éticos, se aplicó consentimiento informado, asimismo se veló por mantener el diálogo auténtico de las y los participantes para que sientan que sus relatos son válidos y representados fidedignamente. Además, también se contempló el aspecto de protección de identidad que mantendrá sus datos personales resguardados (Ávila, 2002).

2.5. Análisis de datos

Para el análisis de datos de esta investigación, se utilizó la modalidad de análisis de contenido de tipo categorial temático, debido a que identificamos las unidades de significado que iban surgiendo en la descomposición de las transcripciones de los relatos de las y los participantes, construyendo categorías en base a dichas unidades (Bardin, 1977). Para ello, hemos utilizado unidades de análisis de base gramatical, que corresponden en nuestro estudio a unidades pequeñas: las palabras, y otras unidades más amplias: frases y tema. Estas últimas, son grupos verbales que cobran sentido cuando se leen en su conjunto, considerando el contexto en que son dichas por las personas, para interpretar su significado (Cáceres, 2003; Hernández et al., 2006). De este modo, se realizó codificación independiente por parte de las investigadoras, se trianguló para obtener categorías definitivas, las cuales fueron complementadas con las categorías a priori establecidas. Cabe destacar que, en coherencia con el diseño investigativo de diamante, este tipo de análisis de datos cualitativo nos entregó flexibilidad para ir modificando las categorías durante el proceso a medida que emergían (Cáceres, 2003).

3. RESULTADOS

Al indagar en el proceso de satisfacción de las necesidades psicológicas básicas de: competencia, vinculación y autonomía, el contexto de regreso al hogar familiar de adultas y adultos emergentes en medio del COVID-19 surge como un escenario diverso interesante de comprender.

A continuación se presentan los resultados de esta investigación, organizados en 4 áreas temáticas que interactúan entre sí: *Significado de la experiencia, Proceso de satisfacción de necesidades psicológicas básicas en el contexto de regreso al hogar familiar, Características del entorno familiar en el regreso al hogar familiar y Adulter Emergente durante el regreso al hogar familiar.*

3.1. Significado de la experiencia

Esta investigación refleja que la mayor parte de los y las participantes significan esta experiencia como una sensación de retroceso en la independencia,

“Mi autonomía, emm, sigo siendo súper autónoma pero, cómo se llama, quizás retrocedí para la base que estaba teniendo (...) no, yo creo que lo que más significa y lo que más perdí y más echo de menos es eso, totalmente...mi independencia” (Mujer, 21 años)

En este sentido, adquiere importancia la readaptación al hogar familiar ya que implica acomodarse a los tiempos familiares, lo que a su vez impacta sobre las rutinas diarias. Según lo reportado, actividades como la mantención del propio hogar, la administración del presupuesto y otras tareas domésticas desaparecieron o disminuyeron por el contexto de regreso al hogar familiar siendo reemplazadas por una colaboración en las tareas domésticas principalmente a las madres. Estas tareas de la vida independiente aparecen como relevantes ya que entregaban un sentido de autosuficiencia a los y las participantes.

“Puede sonar ridículo pero para mí era súper importante no sé, levantarme a las nueve de la mañana, y pensar que tenía que ir al supermercado, hacerme almuerzo y ver qué tengo que tomar de once,

no sé qué y después dar una vuelta. Toda esa planificación para mí era súper importante porque me daba como sentido, me daba como responsabilidad, no sé cómo decirlo, entonces ahora como estoy en el ambiente de mi casa, esas rutinas ya no las puedo hacer po, y no es que no las pueda hacer, pero es que no es lo mismo po, porque es un esfuerzo compartido, no sentís esa autonomía y esa auto... ese autosustento propio que cada uno y una tiene pu” (Hombre, 20 años)

Además, este nuevo contexto generó reacciones propias del inicio de la pandemia tales como incredulidad, estrés e incertidumbre, las cuales junto a otros factores como conflictos en el entorno familiar detonaron sintomatología de ansiedad y depresión, la cual en muchos casos llevó a adultas y adultos emergentes a iniciar procesos de psicoterapia desarrollando autoconocimiento e introspección. De esta forma, los y las participantes reconocen darse cuenta de la importancia de la salud mental ante la emergencia socio-sanitaria.

“El tema de la salud mental ahora es como mucho... más común conversarlo porque antes igual era medio tabú po, y la pandemia terminó por mostrar las fracturas en torno a la salud mental de las personas po” (Hombre, 20 años)

“Estuve haciendo terapia igual, hice como desde octubre del año pasado hasta 2 meses atrás, pero ya no estoy haciendo (...) Bien, me gustó caleta, siento que me ayudó mucho, porque tenía una super mala autopercepción y cambió mucho eso en mí (ríe)” (Mujer, 25 años)

Asimismo, se reporta una exploración de nuevas actividades, entre las que destacan el deporte y el arte. Por otro lado, para entender el significado otorgado a esta experiencia es importante revisar las motivaciones del regreso al hogar. Así, predominan motivos económicos tales como la pérdida de ingresos personales y/o familiares y colaborar con la reducción de gastos. Además existen otras razones como la búsqueda de cercanía familiar en medio de la crisis socio-sanitaria, el deseo de sentir seguridad y resguardo del COVID-19 y la comodidad que representa estar en el hogar. En este sentido, según el relatos de adultas y adultos emergentes se aprecia que en la generalidad sus madres y padres perciben su regreso al hogar con tranquilidad

de poder tenerles nuevamente en casa debido al contexto de crisis, sin embargo cabe destacar que en algunos casos esto no es así, apareciendo percepciones de rechazo familiar hacia el regreso al hogar de la o el adulto/a emergente. En cuanto a las percepciones personales surge como significativo el sentido de pertenencia, dado que los espacios dentro del hogar se vuelven a sentir propios o se sienten más impersonales.

“Es el tema del espacio, que todo se vuelve más impersonal, y falta de privacidad” (Hombre, 29 años)

“Ventajas que yo tuve al regresar a mi casa fue recuperar mi espacio así como una pieza que era mía donde yo viví todo, toda mi vida prácticamente” (Mujer, 22 años)

Un aspecto emergente a destacar es la adquisición de autoafirmación frente a la familia: adultas y adultos emergentes perciben que abandonaron el hogar de origen sintiéndose más “chicos”, y que luego de vivir solas y solos, regresan a vivir con su familia sintiendo que tienen “otra voz”.

“Antes de que yo saliera de mi casa a (ciudad donde vivió), yo era así la que acataba las órdenes, no tenía mi propia voz dentro de la casa (...) pero cuando llego desde (ciudad donde vivió), llego con una cierta idea de independencia, de que yo puedo tomar decisiones por mí sola y de primera costó mucho hacer entender eso a mi mamá po, que, que, que ya no soy, ya no era la misma niña de 18 años que salió así como “sí mamá, sí mamá, sí mamá” y... y con el tiempo, hablando y contando nuestros problemas creo que ahora somos capaces de vivir en el mismo espacio respetando las opiniones de las dos” (Mujer, 22 años)

De esta forma, según estos resultados, en su mayoría, las y los participantes, evalúan la experiencia de volver al hogar familiar como positiva.

3.2. Proceso de satisfacción de necesidades psicológicas básicas en el contexto de regreso al hogar familiar

A nivel global, los principales hallazgos demuestran que para las y los participantes, la autonomía es la necesidad psicológica más afectada debido al

significado que esta tiene para ellos como ya se mencionó anteriormente. Mientras que la vinculación es la necesidad que sufre mayores transformaciones debido a que involucra diversas dimensiones y factores para permitir su satisfacción, tales como residir lejos de personas significativas, tener un débil sentido de pertenencia en el hogar, cambiar la forma de relacionarse con pares y las restricciones propias de la pandemia. Respecto a la competencia, esta necesidad sí tiene variaciones, sin embargo no sobresalen tanto en comparación con la autonomía y vinculación.

Dentro de este nuevo contexto, cuando los nutrientes psicológicos no se encuentran en el hogar de manera óptima, hay relatos que reflejan la búsqueda de redes de apoyo externas al entorno familiar -como la psicoterapia- siendo medios para satisfacer la autonomía, vinculación o competencia durante la adultez emergente.

“Actualmente sí, siento que sí recibo el apoyo y además es como que aprendí a no esperar tampoco ciertas cosas de la gente cachai, como que ya no, antes siempre decía “oh ojalá que...” no sé, como que depositaba toda mi expectativa en que mi mamá me diera como comentarios positivos o reforzara ciertas cosas de mí, que no lo hizo cuando yo era chica cachai, pero después dije, con el psicólogo y toda la cuestión como que dije “ya, bueno, no puedo esperar nada de nadie no más po” si, yo sola tengo que, que impulsarme a mí misma para hacer las cosas y para saber que lo que estoy haciendo está bien, confiar en mí no más (sonríe) así que eso...” (Mujer, 25 años)

La autonomía surge relevante en los relatos experienciales, apreciándose como la más afectada dado que el deseo de retomar la independencia se presenta repetitivamente entre las y los participantes, quienes reconocen tener el plan y las ganas de volver a vivir solos/as nuevamente. Asimismo, aparece la pérdida de la libertad que se tenía al vivir solo/a, reflejada en el deber volver a adaptarse a las normas y dinámicas familiares o en la presencia de obstáculos que impiden experimentar la autonomía libremente, tales como adquirir roles de cuidador/a de un miembro de la familia. Frente a esta sensación de falta de

libertad, algunos/as expresaron desarrollar una necesidad por preservar su autonomía a través de actividades, en su mayoría, académicas.

“El hecho de estar estudiando todavía, me da una esperanza de autonomía por así decirlo, el hecho de levantarme todas las mañanas, prender el computador, estar en clases, escribir tacatacatatacatata, llegan mis viejos, se asoman, ‘chao, no me hablen, déjenme en paz, estoy en clases’ (risa) y se van, cachai, entonces el hecho de estar estudiando igual me da un grado de como esperanza por así decirlo”
(Hombre, 20 años)

Además, aparecen elementos como significar la autonomía desde lo financiero en jóvenes que entienden los ingresos económicos personales como un medio para sentirse autosuficientes, ya sea en quienes lo poseen, lo han perdido o en quienes lo valoran como algo a alcanzar en el futuro y que les brindará la deseada independencia.

“Como yo trabajo no me dicen nada, o sea, no, aprehensión cero, tampoco correspondería po si al final ya me valgo por mí mismo por así decirlo (sonríe)” (Hombre, 29 años)

“Antes era como, me sustentaba por gran parte yo te diría el 80% me lo sustentaba yo sola y de repente como ahora el 100% como que mis papás y eso no me pasaba hace harto rato entonces, igual es extraño (...) Quizá no son como cosas como tan fácticas pero sí es como en ese sentir de decir ‘oh ya no soy tan independiente quizá como lo era hace 2 años’ cachai, ahora dependo más de mis papás” (Mujer, 24 años)

En lo que concierne a la vinculación, se obtienen dos hallazgos principales. Por un lado, el fortalecimiento de los lazos con la familia, mientras que por otro, una frustración para satisfacer la necesidad de vinculación con amistades. Respecto a lo primero, en varios casos, los contextos de regreso al hogar propiciaron la resolución de conflictos, generando el fortalecimiento de las relaciones con la familia y un mayor sentido de unión con esta, lo cual fomenta una mayor satisfacción de la vinculación con la familia.

“Estar viviendo ocho personas igual es harto, entonces eso igual eso me produjo resquemor porque yo sabía que iban a haber roces, discusiones

-que de hecho las hubieron- pero igual fueron, sumando y restando, fueron buenos. Igual pasaron cosas, peleas que no (se ríe)...que uno puede decir que están guardadas de años, pero aún así hubo espacio para relajar las relaciones, aliviar asperezas” (Hombre, 29 años)

En relación al segundo hallazgo, factores como las restricciones socio-sanitarias para salir del hogar, el poco acceso a locomoción en quienes retornaron a vivir en sectores rurales, estar lejos de pares con quienes interactuaban constantemente y en algunos casos las restricciones asociadas a normas familiares, resultan en dificultades para satisfacer la necesidad de vinculación con amistades. Por otro lado, cabe destacar que en algunos casos surge una percepción de disminución de las propias habilidades sociales en contextos fuera del hogar, asociada en algunas personas a disminución o ausencia del deseo por vincularse con otros, y en otros a la resistencia de reunirse en público por temor a contagiarse de COVID-19. En contraste, para algunos, emerge a partir de este nuevo contexto una valoración positiva por la importancia de mantener contacto con personas significativas, mayor empatía y deseo de vincularse con ellas.

Al indagar en la competencia, en gran parte de las y los participantes, esta se aprecia como satisfecha. Así, se encuentran actividades que aportan al desarrollo de habilidades que generan sensación de éxito, tales como estudios universitarios, vocación, deporte, arte y trabajo, las cuales otorgan sentido y propósito vital, y han sido exploradas o profundizadas durante este período.

“yo nunca pensé en mi vida que iba a estudiar pa ser profe de artes cachai (ríe) o sea primero no pensé que iba a estudiar, y menos pa ser profe de artes, igual ahora como que lo siento como algo súper importante, un rol súper importante en la sociedad, porque la gente no sabe cómo expresarse po, y yo siento que es necesario el arte” (Mujer, 25 años)

En relación a la baja sensación de competencia, emerge la dificultad para conciliar el rol de estudiante con el rol de hija o hijo, obstaculizando la satisfacción de la competencia en algunos casos ya que ocasiona conflictos en quienes se sienten con el deber de colaborar en las tareas domésticas y estar

presentes en interacciones con sus familias además de rendir en sus tareas académicas.

“Me pasa que en la casa no me siento capaz de aportar a mi mamá por ejemplo haciendo almuerzo, porque me atraso mucho por ejemplo haciendo trabajos de la u, y eso igual ahí genera ciertos conflictos con mi mamá (...) ahí yo como digo ‘pucha, no soy capaz de tener dos roles: un rol de estudiante y un rol de hija que también puede ayudar a su mamá en la casa’ como que eso me tiraba para abajo, y eso también me llevó a cuestionarme un millón de cosas, como pucha ¿por qué no estoy haciendo bien las cosas en la u? me estoy demorando mucho, por eso me quita tiempo y no puedo ayudar a mi vieja” (Mujer, 22 años)

En relación al ejemplo anterior y tras una interpretación global de algunas entrevistas, aparece como interesante el hecho de que los relatos de algunas mujeres revelan una *alta sensación de competencia* a nivel general, no obstante junto a una autopercepción de autoexigencia y gran cantidad de responsabilidades académicas generadoras de estrés durante el contexto sociosanitario, las lleva paradójicamente a sentir una *baja competencia* en varias áreas de su vida.

3.3. Características del entorno familiar en el regreso al hogar familiar

Respecto a esta área, es posible vislumbrar que en ambientes familiares caracterizados por poca apertura a la expresión emocional y tendencia a la evitación del diálogo para la resolución de conflictos, los y las adultos emergentes tienden a buscar diferenciarse de las pautas de comunicación que no son coherentes con su sentido de sí mismo.

“Yo soy consciente de que es necesario conversarlo todo y antes de que las cosas estén mal, entonces si algo te empieza a molestar, convérsalo (...). Sin embargo aquí en la casa cuando a alguien le molesta algo, cuando alguien se enoja, nos quedamos en silencio, y me da rabia (...) entonces ahí como que la comunicación falla (...) Estaba tan consciente de que no me gusta esa forma de ser, que ahora en todo tipo de

relaciones sociales siempre tiendo a verbalizar lo que me pasa (...) entonces estoy enfocada en que ahora a mí no me pase” (Mujer, 21 años)

Asimismo, en algunos casos, se encuentra que adultos/as emergentes aprecian que el sentido de unión familiar se mantiene débil e invariable antes y después del regreso al hogar, por lo que suelen presentar una conformidad con la dinámica familiar. Esto se asocia a entornos donde tanto la comunicación como las relaciones presentan dificultades.

“Yo creo que bien faltaría como más comunicación, más que unión yo creo” (...) “pero como ya tanto tiempo estando en lo mismo como que te acostumbras, ya claro como tengo 24 años... ya te acostumbras a eso... Sería como raro pa mí verlo de otra manera o que fuera de otra manera cachai” (Hombre, 24 años)

Por otra lado, se observa que gran parte de los y las participantes experimentaron un fortalecimiento de la unión con sus familias tras su regreso al hogar, lo cual guarda relación tanto con una mayor apertura a la expresión emocional como también con figuras parentales que valoran positivamente su compañía y brindan guía y apoyo en las decisiones que toman.

“Logré adaptar mis relaciones con mis viejos, logré afianzar la comunicación con mis viejos, la comunicación con mis viejos siento que ha mejorado durante este tiempo porque he compartido mucho más cosas con ellos, mucho más tiempo, más espacio” (Hombre, 20 años)

Además, es relevante mencionar que hay casos en los cuales si bien el entorno familiar promueve la autonomía, también existe cierto control en aspectos puntuales limitando la satisfacción de esta necesidad, en las restricciones o normas que madres y padres ponen a las y los adultos emergentes.

(su familia) *“También estaba como consciente de que yo venía retornando a la casa, entonces me daban más mi espacio cachai (...) básicamente dándome pequeñas libertades e independencia dentro de la casa” (...) “Yo en (ciudad donde vivía) antes era muy independiente y literal hacía lo que quería (...) y no salía de mi casa porque mi mamá no*

me daba permiso, no salía de mi casa porque mi mamá decía que no (...) ahora todo dependía de lo que me dijera mi mamá” (Mujer, 21 años)

Por otra parte, cabe mencionar la presencia significativa de roles de género tradicionales en varias familias biparentales, donde la madre tiene un papel central en las labores del hogar, en varios casos conciliando dicho rol con trabajo remunerado, mientras que el padre suele dedicarse a proveer económicamente a la familia sin implicarse mayormente en las labores domésticas.

“Yo diría que el 80% de las tareas del hogar las lleva mi mamá y aparte ella se hace cargo de su almacén, entonces como que ella tiene mucha carga (...) y mi papá como trabaja en el campo tiene que estar preocupado como de esas tareas, por lo general está todo el día fuera de la casa y llega en la tarde y a la hora de almuerzo” (Mujer, 24 años)

Por último, se observa mayoritariamente que en la relación con hijas e hijos, el padre suele ser más distante, mientras la madre tiende a ser más afectuosa. Esto no ocurre en todos los casos de esta investigación, no obstante se aprecia como significativo.

“La relación con mi mamá es super buena, mi mamá es la persona más comprensiva que creo que existe (...) ella es como mi pilar... mi papá también puedo contarle las cosas, pero no está ese grado de confianza cachai porque mi papá es como más no sé, es que “es sí o es no” cachai, es como que no tiene tanta abstracción” (Hombre, 20 años)

3.4. Adulthood Emergent during the return to the family home

Se observa el regreso al hogar como un escenario que hace a adultas y adultos emergentes darse cuenta de que en sus procesos de vida fuera del hogar de origen, adquirieron características propias de la adultez, las cuales actualmente se encuentran desarrollando. Además, se expresa el deseo por volver a vivir independientemente y seguir sus propios caminos, lo cual tiene que ver con la edad de las posibilidades.

"Después de cierto tiempo tiene que tomar su propio rumbo, no me gustaría por ejemplo vivir toda la vida aquí con mi mamá, no es porque tengamos problemas o porque no la quiera, pero siento que... uno tiene que empezar a desenvolverse solo, a abrir su camino, a... a saber, aunque cause miedo, a saber qué cosas puedo y no puedo hacer, a saber cuidar una casa, eee, a valerme por mí misma" (Mujer, 22 años)

Asimismo, en varios casos, el nuevo contexto de regreso al hogar familiar en pandemia, ha permitido enfocarse en sí mismo a las y los adultos emergentes, lo cual se ha vuelto un aspecto valorado positivamente.

"Un cambio importante yo creo que fue quizás una instancia, una época de aprendizaje, quizás de aprender a pausar de poner en pausa ciertas cosas de preocuparme más por mí" (Mujer, 24 años)

Así, quienes tuvieron una mayor cantidad de tiempo y espacio para estar solos/as dentro del hogar familiar en tiempo de pandemia, desarrollaron de forma satisfactoria características de la edad de exploraciones identitarias, permitiendo la introspección y la percepción de crecimiento personal.

"También aprendí mucho de mí (...) Personalmente siento que me conocí mucho. Tuve la posibilidad de pasar mucho tiempo sola también acá en mi casa, entonces aprendí como a conocer más mis actitudes, mi ansiedad" (Mujer, 21 años)

Se puede observar según los relatos, que el regreso al hogar familiar les ha propiciado percatarse de que tienen la posibilidad de tomar decisiones, y/o cambiar los planes que se habían propuesto en un principio, muchos de ellos relacionados a elecciones vocacionales, reflejando así la inestabilidad propia de esta edad. Esto, a su vez, se manifiesta en una visión optimista del futuro, deseos de expansión y una autopercepción de capacidad para concretar los planes propuestos, propia de la edad de las posibilidades.

"No tenemos una buena relación con la carrera porque siento que yo la estudié, la estudié y la terminé, pero siempre me quise salir en realidad, nunca quise estar ahí (...) Ahora me estoy orientando a ser profesora de lenguaje (sonríe)" (Mujer, 24 años)

“Cuando ya tenga que salir a trabajar es obvio que me voy a tener que ir a otra ciudad para tener un buen sustento económico y todas las necesidades que conlleva así que entonces igual uno igual ya tiene esas habilidades forjadas digamos según yo cuando se fue a vivir a otra ciudad y las puede igual con esas habilidad seguir logrando lo que uno se va a proponer” (Hombre, 23 años)

Asimismo, existen personas que debido a seguir viviendo en su hogar familiar, no se perciben a sí mismas con todas las características de la adolescencia ni de la adultez, sensación concordante la edad de sentirse en el medio.

“Me siento algunas veces más chico, otras veces más grande. De repente me siento muy viejo cuando igual me comparo siempre mucho con gente que es sumamente exitosa y veo no sé por ejemplo un futbolista que tiene 19 años y ya tiene todo el mundo a sus pies y yo digo "ya, yo tengo 24 y sigo viviendo acá" (...) y otras veces no sé po con mis amigos que quizás son más relajados, son más buenos pal leseo y no llevan tanto... 2 años estudiando emm todavía ninguno trabaja ahí como que me siento más viejo entre comillas... "oye qué vai a hacer?" "oye no, sabí que estoy trabajando, estoy en esto, tengo que hacer esto, tengo que hacer esto otro" ahí me siento como más que estoy como a la mitad.” (Hombre, 24 años)

4. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Tabla 4

Representación gráfica de los resultados de la investigación

<p>Significado de la experiencia</p>	<p>Sensación de retroceso en la independencia. Readaptación al hogar familiar. Valoración de la salud mental. Exploración de nuevas actividades. Motivos del regreso: económicos y/o comodidad.</p>
---	---

	<p>Percepción de la familia referente al regreso, en su mayoría positiva.</p> <p>Cambios en el sentido de pertenencia al hogar.</p> <p>Autoafirmación frente a la familia.</p>
<p>Proceso de satisfacción de necesidades psicológicas básicas en el contexto de regreso al hogar familiar</p>	<p><u>Autonomía:</u></p> <p>La necesidad psicológica más afectada.</p> <p>Deseo por retomar la independencia.</p> <p>Pérdida de libertad.</p> <p>Preservación de la autonomía por medio de actividades, principalmente académicas.</p> <p>Significado de la autonomía desde lo económico.</p>
	<p><u>Vinculación:</u></p> <p>La necesidad psicológica que tiene más modificaciones.</p> <p>Fortalecimiento del sentido de unión con la familia.</p> <p>Frustración en el deseo de sentirse conectado/a con amistades.</p> <p>Pérdida de habilidades sociales fuera del hogar.</p>
	<p><u>Competencia:</u></p> <p>Necesidad psicológica que tiene cambios pero estos no sobresalen.</p> <p>Ejecución de actividades que aportan al desarrollo de habilidades.</p> <p>Conflictos en la conciliación de roles académicos y familiares.</p>
<p>Características del entorno familiar en el regreso al</p>	<p>Deseo de diferenciarse de pautas comunicacionales familiares desadaptativas.</p> <p>Conformidad a dinámica familiar.</p> <p>Fortalecimiento de la unión con la familia.</p>

hogar familiar	Existencia de control parental en normas y reglas rígidas. Roles parentales de género tradicionales.
Adulthood Emergente durante el regreso al hogar familiar	Mayor consciencia de la adquisición de características propias de la adultez. Edad de las posibilidades reflejada en deseo de vivir independiente nuevamente. El contexto propicia el enfocarse en sí-mismo y las exploraciones identitarias. El contexto acrecienta la inestabilidad. Percepción de aún “sentirse en el medio”.

De acuerdo a lo representado en la tabla 4, los hallazgos de nuestro estudio denotan el significado que adultas y adultos emergentes otorgan a su regreso al hogar familiar en contexto de COVID-19, el cual perciben como una experiencia que genera principalmente una sensación de retroceso en la independencia. Esta evaluación negativa de la experiencia es llamativa para esta etapa vital, ya que en esta se continúa desarrollando el proceso identitario y se adquieren cualidades propias de la adultez, por lo que volver a vivir con los padres es algo que no coincide con los deseos ni concuerda con el sentido de sí mismo de las y los participantes al afectar directamente sobre sus planes y rutinas (Arnett, 2005). Así, el regreso al hogar familiar y las limitaciones que supone a la libertad propia de la independencia, se potencia con las restricciones del contexto sociosanitario, interfiriendo en el optimismo característico de la edad de las posibilidades de la adultez emergente. Sin embargo, cabe distinguir que esta sensación de retroceso no se muestra en el sentido de “falla en la adultez”, adjudicada a los *boomerang kids* (Oloffson et al., 2020) dado que en la mayoría de las y los participantes de nuestra investigación predominan características vinculadas con sentirse en el medio. Además, se aprecia que en primera instancia el retorno al hogar se experimenta como una crisis, sin embargo, luego se da una adaptación a esta

nueva realidad. Esto puede explicarse en que el ser humano tiende a la integración de sus experiencias (Deci y Ryan, 2000) y pese a las diferencias en las evaluaciones de la experiencia elaboradas por cada participante, existe una tendencia a significarla de acuerdo a su sentido de sí mismo. Este proceso, lo llevaron a cabo en base a los nutrientes psicológicos con que contaban en sus respectivos ambientes: los hogares familiares. Así, se evidencia en este estudio que algunas personas encontraron nutrientes en su familia para favorecer la satisfacción de sus necesidades psicológicas básicas. En estos casos, en cuanto a la vinculación, se halla que estas personas fortalecen sus lazos familiares y adquieren mayor sentido de pertenencia al hogar, soliendo realizar una evaluación positiva e integrada de su experiencia de retorno al hogar familiar. Por otro lado, también se observa que otras personas se enfrentaron a escenarios desafiantes al no encontrar nutrientes que promovieran la vinculación de manera óptima en sus entornos familiares, por lo que como plantean Deci y Ryan (2000) debieron recurrir exclusivamente a sus recursos personales o a la vinculación con su entorno no familiar, acercándose a redes de apoyo como es en el caso de la psicoterapia y las amistades. Además, respecto a la autonomía, los resultados son coherentes con lo dicho por Vansteenkiste y Ryan (2013) ya que en aquellos entornos familiares que dificultan la satisfacción de la autonomía de manera óptima se evidencia que estos tienden al control, o no promueven la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas, provocando en las y los adultos emergentes conflictos para integrar dicha experiencia, sintiendo confusión, y utilizando defensas poco adaptativas en su relato. Estos resultados pueden explicarse en que tal como mencionan Sestito y Sica (2014) aquellas personas adultas emergentes que presentan conflictos en el desarrollo de su identidad mientras viven con sus padres, es porque se encuentran en una etapa más temprana de la adultez emergente, escenario que se ve reflejado en nuestro estudio ya que la edad promedio de las y los participantes es de 22.75 años. Asimismo, para quienes se adaptaron con dificultad, el volver al hogar familiar junto con la pérdida de independencia entorpeció el proceso de individuación y separación de las figuras parentales, es decir, su autonomía, generando mayor conflicto en esta

etapa de exploraciones identitarias (Sestito y Sica, 2014). Además, se encuentra que, a pesar de las restricciones del contexto, las y los participantes vivencian su autonomía a través de diferentes medios. Hay quienes experimentan la autonomía por medio de los ingresos económicos personales y quienes la viven desde la vocación. En estos últimos se encuentra relevante el apoyo de ambientes familiares que promueven la autonomía y/o la competencia. También surge como un hallazgo interesante en ciertas personas, el hecho de vivir la autonomía a partir de los vínculos con personas significativas. En consonancia con lo anterior, se encontró que las personas adultas emergentes de esta muestra que se sienten más autodeterminadas, viven su autonomía en dos medios principales: los ingresos económicos y la vocación. Esto cobra sentido entendiendo que las tres necesidades psicológicas básicas están relacionadas entre sí, que la satisfacción de una conlleva a la satisfacción de otra, y asimismo sucede con su frustración, estando en constante interacción (Deci y Ryan, 2000). En lo concerniente a la competencia, si bien esta necesidad no se sintió tan afectada como las otras, los resultados de nuestra investigación demostraron que aquellas personas cuyas familias no proveían los nutrientes psicológicos para una conducta autodeterminada, tendían a presentar más marcada la confusión de sentirse en el medio propia de la adultez emergente y a sentirse poco competentes, lo cual se relaciona a no estar desarrollando cualidades propias de la adultez (Arnett, 2005; Deci y Ryan, 2000).

Otro hallazgo interesante de mencionar y que confirma lo dicho por Lee et al. (2020), refiere a la importancia que adquiere la salud mental como un aspecto valorable en gran parte de las y los participantes de este estudio dado que a lo largo del período pandémico presentaron sintomatología de ansiedad y depresión. En este sentido, los procesos de psicoterapia y autoconocimiento emergieron como elemento central en nuestra investigación, resultando en una valiosa herramienta para organizar la identidad de forma coherente, razón por la cual creemos que podría existir una conducta autodeterminada en varios/as de estos/as participantes.

Aunado a lo anterior, llama la atención al reflexionar sobre esta investigación, una diferencia importante entre mujeres y hombres, dado que, en sus relatos, las mujeres expresan con énfasis su deseo de retomar la independencia, no tanto como los hombres que sí bien pueden tener ese deseo, no lo manifiestan tanto de forma explícita, y en ocasiones reconocen sentir comodidad y un mayor anhelo por vivir con la familia de origen. Esto podría deberse a diferencias de género respecto a la alta implicación de las mujeres y la tendencia a la pasividad de los hombres en sus reacciones ante conflictos familiares (Blaauboer y Mulder, 2010).

En relación a la adultez emergente, en base a nuestros resultados podemos decir que la experiencia de retorno al hogar en este contexto acrecentó la inestabilidad propia de esta etapa vital. Asimismo, restringió la edad de las posibilidades, complejizó el sentirse en el medio, y limitó el enfocarse en sí mismo en quienes no se encontraban en un entorno favorable. Sin embargo, ayudó a adultas y adultos emergentes a profundizar en varios casos en la etapa de exploraciones identitarias, como también permitió en otros el enfocarse en sí mismo al tener “más tiempo para poder hacerlo”.

Finalmente, en base a lo todo lo dicho anteriormente y respondiendo a nuestro objetivo general, se encuentra en esta investigación, que aquellas personas que retornaron a un hogar familiar que no proveía los nutrientes necesarios para el desarrollo saludable del sentido de sí mismo, presentaron conductas más controladas, lo cual dificultó la adaptación y por ende no generó tanta gratificación al comienzo del proceso. Por otro lado, quienes se desarrollaron en ambientes nutritivos, reflejan comportamientos que van más de acuerdo con su sentido de sí mismos, por ende tienden a integrar de mejor forma la experiencia del regreso al hogar familiar, y a desarrollar características propias de la adultez.

En cuanto a las limitaciones de este estudio, se encuentran principalmente los aspectos sociodemográficos de la muestra. Las investigadoras reconocen que la mayoría de las personas entrevistadas se encuentran estudiando una carrera universitaria, o se titularon de una recientemente, por lo que muchos/as no se encuentran recibiendo ingresos económicos, dimensión importante que se

relaciona a la autonomía según lo declarado por algunos/as participantes. También, es relevante considerar que participaron más mujeres que hombres. Asimismo, la muestra es mayoritariamente conformada por personas cuyos hogares habitan familias tradicionales: nucleares biparentales en su mayoría, compuestas por madre, padre e hijo/a/s, o familias monoparentales con mujeres madres como jefas de hogar. Por ende, sería interesante investigar las vivencias de este mismo fenómeno con adultas y adultos emergentes que presenten características más diversas. Así también, surge como interesante averiguar en futuras investigaciones de qué manera se continúa desarrollando este proceso de satisfacción de necesidades psicológicas básicas y cualidades de la adultez emergente luego de que vuelvan a sus hogares independientes, porque esta situación, desde lo expresado por sus protagonistas, significa procesos sucesivos de adaptación.

Se valora como fundamental comprender este fenómeno con las teorías escogidas, dado que para las personas adultas emergentes, sentirse autodeterminadas es una cualidad esperada a alcanzar. Así, observamos que nuestro mayor aporte es visibilizar un fenómeno que no ha sido estudiado antes en Chile, ya que si bien se ha investigado acerca de la adultez emergente en nuestro país, no se ha indagado respecto al fenómeno de regreso al hogar familiar por contexto de COVID-19 en estas personas, teniendo como base la satisfacción de necesidades psicológicas innatas.

6. AGRADECIMIENTOS

Agradecemos por su colaboración en nuestro estudio al Grupo de Investigación Desarrollo Emocional y Cognitivo para el Aprendizaje (GIDECAP). Código 195623 GI/VC.

7. REFERENCIAS

- Arnett, J. (2005). *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens Through the Twenties*. Pearson: Prentice Hall.
<https://oxford.universitypressscholarship.com/view/10.1093/acprof:oso/9780199929382.001.0001/acprof-9780199929382>
- Arnett, J. J., Žukauskienė, R. y Sugimura, K. (2014). The new life stage of emerging adulthood at ages 18–29 years: Implications for mental health. *The Lancet Psychiatry*, 1(7), 569-576.
- Ávila, M. G. (2002). Aspectos éticos de la investigación cualitativa. *Revista Iberoamericana de educación*, 29, 85-104.
<https://www.redalyc.org/pdf/800/80002905.pdf>
- Bardin, L. (1991). *Análisis de contenido* (Vol. 89). Ediciones Akal.
- Barrera-Herrera, A. y Vinet, E. (2017). Adultez Emergente y características culturales de la etapa en universitarios chilenos. *Terapia psicológica*, 35(1), 47-56. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082017000100005>
- Barrera-Herrera, A., Neira-Cofré, M., Raipán-Gómez, P. y Riquelme-Lobos, P. (2019). Apoyo social percibido y factores sociodemográficos en relación con los síntomas de ansiedad, depresión y estrés en universitarios chilenos. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica* 24(2):105. DOI:10.5944/rppc.23676
- Bayona, E. (2021). La crisis cortocircuita la emancipación: 230.000 jóvenes vuelven a casa de sus padres. *Periódico Público*.
<https://www.publico.es/economia/pandemia-coronavirus-crisis-cortocircuita-emancipacion-230000-jovenes-vuelven-casa-padres.html>

- Beam, C. y Kim, A. (2020). Psychological sequelae of social isolation and loneliness might be a larger problem in young adults than older adults. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(S1), S58. <https://psycnet.apa.org/record/2020-41443-001>
- Blaauboer, M. y Mulder, C. (2010). Gender differences in the impact of family background on leaving the parental home. *J Hous and the Built Environ* (25), 53–71. <https://doi.org/10.1007/s10901-009-9166-9>
- Cáceres, P. (2003). Análisis cualitativo de contenido: una alternativa metodológica alcanzable. *Psicoperspectivas. Individuo y Sociedad*, 2(1). doi: 10.5027/psicoperspectivas-vol2-issue1-fulltext-3
- Chen, B., Vansteenkiste, M., Beyers, W., Boone, L., Deci, E., Van der Kaap-Deeder, J., Duriez, B., Lens, W., Matos, L., Mouratidis, A., Ryan, R., Sheldon, K., Soenens, B., Van Petegem, S. y Verstuyf, J. (2015). Basic psychological need satisfaction, need frustration, and need strength across four cultures. *Motivation and emotion*, 39(2), 216–236. <https://doi.org/10.1007/s11031-014-9450-1>
- Costa, S., Soenens, B., Gugliandolo, M. C., Cuzzocrea, F. y Larcan, R. (2015). The mediating role of experiences of need satisfaction in associations between parental psychological control and internalizing problems: A study among Italian college students. *Journal of Child and Family Studies*, 24(4), 1106-1116. doi:10.1007/s10826-014-9919-2
- Creswell, J. W. y Poth, C. N. (2016). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches*. Sage publications.
- Deci, E. y Ryan, R. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268 https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01

- Denzin, N. y Lincoln, Y. (1994). Introduction: Entering the field of qualitative research. *Handbook of Qualitative Research*. Sage Publications.
- Fuster, D. (2019). Investigación cualitativa: Método fenomenológico hermenéutico. *Propósitos y Representaciones*. 7(1), 201-229. <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2019.v7n1.267>
- Hamui-Sutton, A. y Varela-Ruiz, M. (2013). La técnica de grupos focales. *Investigación en Educación Médica*, 2(5),55-60. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349733230009>
- Henríquez, G. y Barriga, O. (2005). El rombo de la investigación. *Cinta de Moebio. Revista de Epistemología de Ciencias Sociales*, (23). <https://cintademoebio.uchile.cl/index.php/CDM/article/view/26077/27382>
- Hernández-Sampieri, R., Fernández-Collado, C. y Baptista-Lucio P. (2006). *Metodología de la investigación*. Cuarta Edición. Editorial Mc-Graw Hill.
- Instituto Nacional de Estadísticas. (2020). *Boletín Estadístico: Empleo Trimestral 2020*. <http://www.ine.cl/docs/default-source/ocupacion-y-desocupacion/boletines/2020/pa%C3%ADs/bolet%C3%ADn-empleo-nacional-trimestre-m%C3%B3vil-marzo-abril-mayo-2020.pdf>
- Instituto Nacional de la Juventud. (2021). *Pandemia y Juventudes 2021*. https://www.injuv.gob.cl/sites/default/files/revista_rt_32.pdf
- Instituto Nacional de Estadísticas. (2020). *Sondeo: Endeudamiento juvenil y educación financiera 2020*. https://www.injuv.gob.cl/sites/default/files/20201228_sondeo_educacion_financiera_para_web1.pdf

- Instituto Nacional de Estadísticas de España. (2021). Informe Juventud en España 2020. http://www.injuve.es/sites/default/files/adjuntos/2021/03/informe_juventud_espana_2020.pdf
- Kvale, S. (2011). *Las entrevistas en investigación cualitativa*. Ediciones Morata.
- Katsiaficas, D., Suárez-Orozco, C. y Dias, S. I. (2014). "When Do I Feel Like an Adult?": Latino and Afro-Caribbean Immigrant-Origin Community College Students' Conceptualizations and Experiences of (Emerging) Adulthood. *Emerging Adulthood*, 3(2), 98–112. doi:10.1177/2167696814548059
- Lee, C. M., Cadigan, J. M. y Rhew, I. C. (2020). Increases in loneliness among young adults during the COVID-19 pandemic and association with increases in mental health problems. *Journal of Adolescent Health*, 67(5), 714-717. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.08.009>
- Lei, L., y South, S. J. (2016). Racial and ethnic differences in leaving and returning to the parental home: The role of life course transitions, socioeconomic resources, and family connectivity. *Demographic research*, 34(4), 109–142. <https://doi.org/10.4054/DemRes.2016.34.4>
- Liga, F., Ingoglia, S., Inguglia, C., Lo Coco, A., Lo Cricchio, M. G., Musso, P., Cheah, C., Rose, L. y Gutow, M. R. (2017). Associations Among Psychologically Controlling Parenting, Autonomy, Relatedness, and Problem Behaviors During Emerging Adulthood. *The Journal of psychology*, 151(4), 393–415. <https://doi.org/10.1080/00223980.2017.1305323>

- Milyavskaya, M. y Koestner, R. (2011). Psychological needs, motivation, and well-being: A test of self-determination theory across multiple domains. *Personality and individual differences*, 50(3), 387-391.
- Newcomb-Anjo, S. E., Barker, E. T. y Howard, A. L. (2017). A person-centered analysis of risk factors that compromise wellbeing in emerging adulthood. *Journal of youth and adolescence*, 46(4), 867-883.
- Olenik-Shemesh, D., Heiman, T. y Keshet, N. S. (2018). The Role of Career Aspiration, Self-Esteem, Body Esteem, and Gender in Predicting Sense of Well-being Among Emerging Adults. *The Journal of Genetic Psychology*, 1–14. doi:10.1080/00221325.2018.1526163
- Oloffson, J., Sandow, E., y Findlay, A. y Malmberg, G. (2020). Boomerang Behaviour and Emerging Adulthood: Moving Back to the Parental Home and the Parental Neighbourhood in Sweden. *European Journal of Population*, 36, 919–945. <https://doi.org/10.1007/s10680-020-09557-x>
- Sestito, L. A. y Sica, L. S. (2014). Identity formation of Italian emerging adults living with parents: A narrative study. *Journal of adolescence*, 37(8), 1435-1447. doi: 10.1016/j.adolescence.2014.02.013
- Smorti, M., Sica, L. S., Costa, S., Biagioni, S., y Liga, F. (2021). Warmth, competence, and wellbeing: The relationship between parental support, needs satisfaction, and interpersonal sensitivity in Italian emerging adults. *European Journal of Developmental Psychology*, 1-21.
- Sussman, S. y Arnett, J. J. (2014). Emerging Adulthood. Developmental period facilitative of the addictions. *Evaluation & the Health Professions*, 37(2), 147–155. doi:10.1177/0163278714521812

- Van Manen, M. (2016). *Researching lived experience: Human science for an action sensitive pedagogy*. Routledge.
- Vansteenkiste, M., y Ryan, R. M. (2013). On psychological growth and vulnerability: Basic psychological need satisfaction and need frustration as a unifying principle. *Journal of Psychotherapy Integration*, 23(3), 263–280. doi:10.1037/a0032359
- Vansteenkiste, M., Ryan, R. M. y Soenens, B. (2020). Basic psychological need theory: Advancements, critical themes, and future directions. *Motivation and emotion*, 44, 1–31. doi:10.1007/s11031-019-09818-1
- Waters, T. E. A. y Fivush, R. (2014). Relations Between Narrative Coherence, Identity, and Psychological Well-Being in Emerging Adulthood. *Journal of Personality*, 83(4), 441–451. doi:10.1111/jopy.12120
- Zimmermann, P. y Iwanski, A. (2014). Emotion regulation from early adolescence to emerging adulthood and middle adulthood. *International Journal of Behavioral Development*, 38(2), 182–194. doi:10.1177/0165025413515405