

Comer en familia: su relación con la comunicación familiar y la agresividad de los adolescentes

María Isabel Vegas¹ & Manuel Mateos-Agut²

¹Universidad de Burgos, C/ Don Juan de Austria, 1, 09001, Burgos, España.

²Servicio de Psiquiatría, Hospital de día. Complejo Asistencial Universitario de Burgos.

Resumen

La sociedad postmoderna ha transformado muchas conductas familiares, entre ellas, la comunicación familiar y el hábito de comer en familia, práctica que ha disminuido en España en las últimas décadas, al tiempo que han aumentado la agresividad y las conductas violentas en adolescentes. El objetivo principal de este trabajo fue determinar la relación de la frecuencia de comidas en familia con la comunicación familiar y con la agresividad en población adolescente. Participaron 1117 adolescentes (51.1% mujeres y 48.9% varones), entre 14 y 18 años ($M = 16.20$; $DT = 1.31$), procedentes de 23 centros educativos, 10 grados universitarios y 18 centros específicos de menores de Castilla y León (España). Se utilizó el *Cuestionario de Agresividad de Buss y Perry (BPAQ)* y la *Escala de Comunicación Familiar (FCS)*. Los resultados muestran que la ausencia de comidas en familia está asociada con un descenso de la comunicación familiar y un aumento de la agresividad física, la ira y la hostilidad del adolescente. Si comer en familia va acompañado de comunicación familiar, una mayor frecuencia de comidas en familia se relaciona con una disminución de las tres dimensiones mencionadas de la agresividad. Sin embargo, si se deja al margen la influencia de la comunicación familiar, comer frecuentemente en familia se relaciona con una reducción de la agresividad (física, ira y hostilidad), pero comer siempre en familia está asociado con un nuevo incremento de la agresividad física y hostilidad. Los hallazgos revelan la importancia de potenciar las comidas en familia y la comunicación familiar.

Palabras clave: comidas familiares; ira; hostilidad; postmodernidad; adolescencia.

Abstract

Family meals: its relationship with family communication and adolescent aggression. Postmodern society has modified many family behaviors, among them, family communication and the habit of eating together as a family, a practice that has decreased in Spain in the last decades while aggressiveness and violent behaviors in adolescents have increased. The main objective of the present study was to determine the relationship between the frequency of family meals with family communication and with aggression in adolescent population. 1117 adolescents (51.1% female and 48.9% male), aged between 14 and 18 years ($M = 16.20$; $SD = 1.31$), from 23 educational centers, 10 university grades, and 18 specific juvenile centers in Castilla y León (Spain) participated in the study. *The Buss and Perry Aggression Questionnaire (BPAQ)* and the *Family Communication Scale (FCS)* were used. The results show that the absence of family meals is associated with a decrease in family communication and an increase in adolescent physical aggression, anger, and hostility. If family meals are accompanied by family communication, a higher frequency of family meals is associated with a decrease in the three aforementioned dimensions of aggression. However, if the influence of family communication is left out, eating frequently as a family is related to a reduction in physical aggression, anger and hostility, but always eating as a family is associated with a new increase in physical aggression and hostility. Findings reveal the importance of enhancing family meals and family communication.

Keywords: family meals; anger; hostility; postmodernity; adolescence.

Desde el inicio de la historia de la humanidad, las reuniones alrededor del fuego o de la mesa para compartir alimentos han sido un ritual central en la vida diaria de los individuos y una práctica familiar por excelencia (Beltrán & Cuadrado,

2014; Chang et al., 2020; Huergo, 2016; Moreno & Galiano, 2006). Comer en familia representa la forma más antigua de interacción familiar, un medio para fortalecer la cohesión, la identidad y los vínculos familiares (Beltrán & Cuadrado, 2014;

Correspondencia:

Manuel Mateos-Agut.

Hospital de día. Complejo Asistencial Universitario de Burgos.

Avenida Islas Baleares, 09006, Burgos, España.

E-mail: mmateosa@saludcastillayleon.es

Brown et al., 2016; Fiese et al., 2006; Franko et al., 2008; Fruh et al., 2011; Larson et al., 2006; Moreno & Galiano, 2006; Prior & Limbert, 2013) y una actividad fundamental para potenciar y facilitar las conexiones sociales, la comunicación humana y familiar (Beltrán & Cuadrado, 2014; De la Torre-Moral et al., 2021; Larson et al., 2006; Middleton et al., 2020; Offer, 2013; Prior & Limbert, 2013; Skeer & Ballard, 2013; Story & Neumark-Sztainer, 2005).

A pesar de la universalidad de las comidas en familia, este ritual refleja los rasgos culturales de las diferentes sociedades en donde se desarrolla (Riquelme & Giacomani, 2018). España, con su dieta mediterránea (reconocida por la UNESCO como “intangible herencia cultural de la humanidad”), destaca por considerar a la familia y las tradiciones gastronómicas como actividades centrales para el individuo (De la Torre-Moral et al., 2021). Es posible visibilizar “el carácter familista de la sociedad española, pues las personas que viven solas acuden a casa de sus familiares a comer o cenar” (Díaz & García, 2018, p. 13).

El rol de las comidas en familia adquiere mayor relevancia en las etapas de la vida especialmente vulnerables, como la infancia o la adolescencia (Beltrán & Cuadrado, 2014; Fulkerson et al., 2014). La adolescencia es un tiempo de turbulencias (Sen, 2010), de cambios a nivel biológico, emocional y psicosocial (Berger, 2016), unas transformaciones a nivel individual que afectan también al sistema familiar. La rebeldía hacia las figuras de autoridad, la creciente demanda de libertad y la sobrevaloración de la relación con los iguales, contribuye a un debilitamiento de la comunicación con los padres (Chang et al., 2020). Es en este momento del desarrollo, donde se dan patrones más problemáticos de conductas y hábitos de riesgo, por lo que comer en familia puede actuar como protector contra este tipo de comportamientos (Moreno & Galiano, 2006; Sen, 2010; White & Halliwell, 2011). Comer en familia potencia, además, el bienestar físico, emocional (Armstrong-Carter & Telzer, 2020; Brown et al., 2016; Fiese et al., 2006; Fruh et al., 2011; Fulkerson et al., 2014; Schnettler et al., 2018; Utter et al., 2017) y psicosocial del adolescente (Neumark-Sztainer et al., 2010).

La comida en familia cumple, asimismo, la función de socialización del adolescente (De la Torre-Moral et al., 2021), ya que sirve para ampliar su léxico, transmitir valores familiares, animar a participar en actividades culturales y promover formas de comer más saludables (Fruh et al., 2011; Fulkerson et al., 2006; Larson et al., 2006; Story & Neumark-Sztainer, 2005). La comida es una ocasión para comentar los eventos del día y las noticias del mundo, para bromear, contar historias, hacer planes familiares, discutir, resolver problemas (Larson et al., 2006, p. 2) o tener conversaciones más complejas (Skeer et al., 2018), una oportunidad para modelar comportamientos y supervisar a los hijos, para aconsejar y entrenar en situaciones difíciles de la vida (Griffin et al., 2000; Haugland et al., 2019; Larson et al., 2006). Comer en familia proporciona estructura y estabilidad al sistema familiar (Griffin et al., 2000) o puede facilitar el cambio (Persson & Mattsson, 2019). En definitiva, como apunta el estudio de Wong et al. (2021), es posible evaluar la calidad de las relaciones familiares a través de la frecuencia de las comidas en familia.

Otros beneficios que tiene comer en familia para el adolescente es que su frecuencia está inversamente relacionada con el fracaso escolar (Fruh et al., 2011; Harrison et al., 2015), el consumo de alcohol, tabaco (Eisenberg et al., 2004; Sen, 2010;

White & Halliwell, 2011) y drogas (Fulkerson et al., 2006; Neumark-Sztainer et al., 2010; Riquelme & Giacomani, 2018; Skeer & Ballard, 2013), los trastornos de la conducta alimentaria (Fruh et al., 2011; Fulkerson et al., 2006), la probabilidad de suicidio (Eisenberg et al., 2004), el comportamiento desafiante o antisocial (Fulkerson et al., 2006; Harbec & Pagani, 2018), los desórdenes de conducta (Beltrán & Cuadrado, 2014; Fiese et al., 2006; Yockey et al., 2019) y la delincuencia (Griffin et al., 2000; Harbec & Pagani, 2018; Musick & Meier, 2012; Sen, 2010; Skeer et al., 2018).

De hecho, desde la perspectiva sistémica, ecológica, psicodinámica o evolutiva, se ahonda en la influencia de la familia en el comportamiento infanto-juvenil, por lo que no es de extrañar la asociación encontrada entre la frecuencia de comidas en familia y multitud de comportamientos exteriorizados del adolescente. Así pues, es lógico pensar que las profundas transformaciones a nivel social y familiar que se han producido en las últimas décadas en España hayan podido también impactar en la agresividad y en las conductas violentas cada vez más frecuentes en la adolescencia (Instituto Nacional de Estadística, 2022; Organización Mundial de la Salud, 2020). La postmodernidad ha modificado algunas funciones familiares, así como el tiempo que los progenitores pasan en el hogar (Furstenberg, 2014; Garzón, 2014). En este nuevo contexto social y familiar, comer en familia ha disminuido drásticamente en los últimos 50 años (Beltrán & Cuadrado, 2014; Fruh et al., 2011); una práctica que se ve amenazada por la existencia de conflictos, el cansancio o el ajetreo de la vida de las familias contemporáneas (De la Torre-Moral et al., 2021; Larson et al., 2006; Middleton et al., 2020), por el individualismo, los cambios en la composición del hogar, la incorporación de la mujer al mercado laboral (Riquelme & Giacomani, 2018) o el incremento de las actividades de hijos y padres fuera del hogar, lo que dificulta programar horarios para comer juntos (Fulkerson et al., 2014; Larson et al., 2006; Middleton et al., 2020).

Otra característica de la postmodernidad es que la comunicación personal ha sido reemplazada por la relación virtual a través de las redes (Lipovetsky, 2003) y de una gran variedad de aparatos electrónicos. Esta forma de interactuar se ha incrementado exponencialmente tras irrumpir el COVID-19 en nuestras vidas y trastocar nuestra forma de vivir, de trabajar y de relacionarnos.

A pesar de la importancia que se da en España a las comidas en familia (Moreno & Galiano, 2006), existe una ausencia de investigación sobre este tema en nuestro país (De la Torre-Moral et al., 2021; Moreno & Galiano, 2006). Tampoco se ha analizado la influencia que los cambios en este ritual familiar han ejercido sobre la comunicación familiar y sobre el desarrollo de la agresividad del adolescente, con frecuencia preludio de la violencia que exterioriza.

En este trabajo se plantean como hipótesis que un incremento de la frecuencia de comidas en familia incide en una mayor comunicación del adolescente con su familia y en una reducción de su agresividad. La agresividad ha sido entendida en este estudio, como lo hacen Buss y Perry (1992), es decir, como rasgo de la personalidad o tendencia a responder de forma violenta o agresiva, distinguiendo dentro de esta tendencia agresiva las componentes emocional (ira), cognitiva (hostilidad) y conductual (agresividad física y verbal).

Por tanto, el objetivo principal de esta investigación fue determinar la relación de la frecuencia de comidas en familia con la comunicación familiar y con la agresividad en una muestra de adolescentes españoles, así como analizar la influencia que ejerce la comunicación familiar en la posible relación entre frecuencia de comidas en familia y agresividad. Como objetivo secundario, se deseaba describir la frecuencia con que los adolescentes de la muestra comen en familia y analizar si existen diferencias significativas en comunicación familiar y en frecuencia de comidas familiares en adolescentes con algún tipo de problemática familiar o conductual.

Método

Participantes

Participaron 1117 adolescentes (51.1% mujeres y 48.9% varones), entre 14 y 18 años ($M = 16.20$; $DT = 1.31$), procedentes de 23 centros educativos de la provincia de Burgos (83.7%), 10 grados universitarios de Burgos (7.3%) y 18 centros específicos de menores de Burgos y Valladolid (9%). En los centros educativos no universitarios, se incluyó alumnado de segundo ciclo de Enseñanza Secundaria Obligatoria (ESO), Bachillerato, Ciclos Formativos de Grado Medio y Formación Profesional Básica. Los centros específicos de menores incluían centros para adolescentes con problemática familiar –en riesgo de exclusión social o con medidas de protección– (3.9%) y centros para adolescentes con problemas conductuales –drogodependencia, disrupción o cumpliendo medidas judiciales– (5.1%).

Todos los participantes eran españoles.

Procedimiento

En los centros educativos no universitarios se realizó un muestreo en dos etapas: estratificado (doce estratos atendiendo a la ubicación, tipo de centro y nivel educativo) y por conglomerados (grupo-clase). Fueron seleccionados centros en los 12 estratos, de forma que estuviera representado al menos un 5% del alumnado de cada nivel educativo. Posteriormente, en cada centro, se elegía un grupo por curso académico de forma aleatoria, entre aquellos donde se contara con la colaboración del tutor o un profesor, solicitando la participación voluntaria de todos los alumnos de la clase. Los cuestionarios en papel se rellenaron en horario escolar, bajo la supervisión de un profesor y siguiendo las indicaciones de los investigadores.

En los centros universitarios, se realizó muestreo por conveniencia y los adolescentes completaron el cuestionario de forma individual fuera del aula.

Se visitaron 19 centros de menores de la provincia de Burgos, obteniéndose una gran colaboración (16 centros = 84%). Estos menores rellenaron el cuestionario en el centro en pequeño grupo.

El estudio fue aprobado por la Comisión de Bioética de la Universidad de Burgos (IR 16/2020), y se solicitó el consentimiento informado de los adolescentes y de sus padres o tutores legales, garantizando el anonimato de los datos recogidos.

Instrumentos

Para analizar las variables objeto del estudio, se aplicó a los adolescentes un cuestionario autoaplicado, compuesto por una pregunta, un cuestionario y una escala:

La pregunta “¿Cuántas veces a la semana se reúnen para comer o cenar todas las personas de tu familia con las que convives habitualmente?”. La variable numérica original fue denominada Comer en familia. Posteriormente las respuestas fueron clasificadas en 5 categorías: *Casi nunca* = 0-2 / *Poco* = 3-5 / *Regular* = 6-8 / *Con frecuencia* = 9-11 / *Casi siempre* = 12-14. Esta nueva variable fue denominada Frecuencia de comidas familiares.

El *Cuestionario de Agresividad de Buss y Perry* (Buss and Perry Aggression Questionnaire [BPAQ]; Buss & Perry, 1992), en su versión adaptada y validada para adolescentes españoles (AQ-PA) (Santisteban et al., 2007; Santisteban & Alvarado, 2009, p. 326). Este cuestionario consta de 29 ítems y mide cuatro componentes de la agresividad: componente emocional -ira-, componente cognitiva -hostilidad- y componente conductual -agresividad física y verbal-, más la *agresividad total* o suma de las variables anteriores. La ira se refiere a la excitación fisiológica e incluye conceptos como enojo, reacción ante la frustración, impulsividad o capacidad de controlar la ira. La hostilidad consiste en sentir animadversión, resentimiento, envidia, desconfianza o tener la percepción de ser ridiculizado, criticado o injustamente tratado. La agresividad física y verbal aluden a la tendencia a responder violentamente o a discutir. Las respuestas eran tipo Likert, con 5 opciones: *completamente falso* - *bastante falso* - *ni verdadero ni falso* - *bastante verdadero* - *completamente verdadero*. La fiabilidad - medida a través del coeficiente α de Cronbach - hallada en el estudio para este cuestionario fue 0.88, 0.75, 0.77, 0.76 y 0.90 para la agresividad física, agresividad verbal, ira, hostilidad y agresividad total, respectivamente.

La *Escala de Comunicación Familiar* (Family Communication Scale [FCS]; Olson & Barnes, 2010), en su versión española (Iraurgi et al., 2004, p. 195), validada para adolescentes españoles (Vegas et al., 2022). Esta escala consta de un solo factor y 10 preguntas –con respuestas tipo Likert, graduadas de 1 a 5–, y mide la comunicación familiar, definida como “las habilidades de comunicación positiva utilizadas en el sistema familiar o conyugal” (Olson, 2011, p.65). Esta variable incluye la empatía, la capacidad de expresión y escucha activa, de compartir sentimientos sobre uno mismo y sobre las relaciones con otros, claridad y continuidad en el discurso, respeto y consideración (Olson et al., 2019). La fiabilidad para este cuestionario en el presente estudio fue 0.89.

Análisis de datos

Se realizó un estudio descriptivo, analítico e inferencial, de corte transversal. Se calcularon porcentajes (para la frecuencia de comidas familiares), la media, desviación típica y diagrama de cajas (para las variables comer en familia y FCS). Para la estadística inferencial, se calcularon las medias (o medias marginales) y sus intervalos de confianza al 95%.

Para evaluar si existían diferencias significativas según la edad para la variable comer en familia, se separó en tres grupos (14-15 años/ 16 años / 17-18 años), efectuándose una prueba

de análisis de la varianza (ANOVA) de un factor. Para analizar las diferencias entre el grupo general y los grupos con problemas familiares/de conducta en las variables comer en familia y FCS se usó la prueba *t de Student*.

Para comparar la FCS según la frecuencia de comidas familiares, se utilizó la prueba ANOVA de un factor, mientras que para estudiar la asociación entre la frecuencia de comidas familiares y la agresividad, se aplicó una prueba ANCOVA ajustado por la variable FCS. Todos los modelos ANOVA se ejecutaron mediante modelos lineales con estimación potente (covarianzas robustas) para manejar las posibles infracciones de los supuestos de normalidad del modelo. En todos los casos se aplicó la corrección de Bonferroni para las comparaciones múltiples *post-hoc* por parejas. La corrección de Bonferroni utiliza el valor $0.05/K$ como nivel de significación, donde K es el número de contrastes. Se calculó también el tamaño del efecto (*d de Cohen*), siendo el criterio utilizado para clasificar su magnitud: pequeño (*d* entre 0.2 y 0.4), medio (*d* entre 0.4 y 0.8) y grande (*d* > 0.8).

Se realizaron posteriormente modelos de mediación de la FCS (con método de boot-strapping) en la relación entre las variables comer en familia y agresividad. Se eligió un nivel de confianza del 95% para los intervalos de confianza de bootstrapping corregidos por sesgo con 10.000 muestras bootstrapping.

En todos los contrastes, se realizaron pruebas bilaterales con nivel de significación $\alpha = 0.05$. El análisis estadístico se llevó a cabo con el programa estadístico IBM SPSS Statistics 26. Para los modelos de mediación se usó el módulo del SPSS, PROCESS 4.1.

Resultados

El porcentaje de adolescentes que come en familia, según las cinco categorías descritas, resultó ser: un 29.4% de los adolescentes no come nunca o casi nunca en familia; un 13.9% come poco en casa; un 15.8% come con regularidad; 6.6% come con frecuencia y un 34.3% come siempre o casi siempre en familia. Es decir, casi un tercio de los adolescentes de la muestra de estudio apenas come en familia, mientras otra tercera parte lo hace al menos 12 veces por semana.

Al contrastar el número de veces que el adolescente come/cena por semana en familia según grupos de edad, no se obtuvieron diferencias significativas (*p*-valor de la prueba ANOVA = 0.121).

Comparando las variables comunicación familiar y comer en familia, en los centros específicos de menores respecto al grupo general de adolescentes, se obtuvieron los resultados de la Tabla 1. Tras analizar las diferencias significativas, se deduce que en el grupo con problemática familiar se come menos veces en familia y la comunicación familiar es menor. En el grupo con problemas

de conducta no se observaron diferencias con el grupo general en el número de veces que se come en familia, pero sí en la comunicación familiar, que es significativamente menor.

Para determinar la evolución de la comunicación familiar en las diferentes categorías de la variable frecuencia de comidas familiares, se realizó la prueba ANOVA de un factor (Tabla 2) y el diagrama de cajas que se muestra en la Figura 1. Una vez realizadas las pruebas por parejas *post-hoc* (ver Tabla 2), se concluye que cuando el adolescente no come casi nunca en familia, su comunicación familiar es menor que en el resto de ocasiones. Y si come casi siempre en familia, su comunicación familiar es mayor que si no lo hace frecuentemente. Al analizar los tamaños del efecto para las parejas con diferencias significativas, se observó una magnitud moderada en la comparación de casi nunca y casi siempre (*d* = 0.49), siendo el resto de los tamaños del efecto pequeños, oscilando el valor de la *d* entre 0.19 y 0.32.

En la Figura 1, se muestra la evolución de la comunicación familiar según la frecuencia de comidas familiares, sobresaliendo los parámetros de la comunicación cuando se come casi siempre: tanto la mediana como los percentiles 25 y 75 son superiores al resto de situaciones. Sin embargo, el 25% de los datos de la parte inferior se encuentran bastante dispersos, existiendo varios valores extremos. Esto indica que una parte minoritaria pero reseñable de los adolescentes consideran que existe muy poca comunicación familiar a pesar de comer prácticamente siempre en familia.

Respecto a la relación entre las variables frecuencia de comidas familiares y agresividad, se realizó una prueba ANCOVA, usando como covariable la FCS. De este modo se pudo analizar la relación entre ambas variables, eliminando el efecto de la comunicación familiar. Los resultados se muestran en las tablas 3 y 4.

Los modelos ANCOVA arrojaron un efecto significativo de la FCS sobre la agresividad para todas las dimensiones (*p*-valor < 0.001). Asimismo, controlando la influencia de la FCS, se comprobó que existe relación entre las frecuencias de comidas familiares y la agresividad para todas las dimensiones, excepto para la agresividad verbal (ver Tabla 3). Concretamente, cuando el adolescente casi nunca come en familia, su ira y su agresividad física y total son mayores que si come más veces; y si el adolescente come poco o casi nunca en familia, su hostilidad supera a la de los que lo hacen con frecuencia. Un resultado interesante a destacar es que cuando el adolescente come casi siempre en familia (más de 12 comidas por semana) su hostilidad y su agresividad física y total experimentan un incremento significativo respecto a la situación de comer con frecuencia. Los tamaños del efecto (Tabla 4) más importantes se obtienen cuando se contrastan las categorías "casi nunca" y "con frecuencia" en agresividad física y total (*d* > 0.5). El resto

Tabla 1. Diferencias entre el grupo general y los grupos con problemas familiares/de conducta, en la variable comer en familia y en comunicación familiar

	N.º de veces/semana que se come en familia				Comunicación familiar (FCS)			
	N	Media	DT	p-valor prueba t	N	Media	DT	p-valor prueba t
Grupo general	817	7.65	5.14	.001	860	35.44	7.18	.000
G. problem. familiar	44	4.98*	5.19		49	28.89*	9.81	
Grupo general	817	7.65	5.14	.074	860	35.44	7.18	.007
G. problem. conducta	57	6.39	5.56		63	32.89*	8.18	

(*) existen diferencias significativas con el grupo general en las variables comer en familia o comunicación familiar.

Tabla 2. Media y DT de la variable comunicación familiar según la frecuencia con que el adolescente come en familia (por categorías)

		Frecuencia de comidas familiares – por categorías						
		Total	(A)	(B)	(C)	(D)	(E)	p-valor ANOVA
			Casi nunca	Poco	Regular	Con frecuencia	Casi siempre	
N válido		1117	328	155	177	74	383	
COMUNICACIÓN FAMILIAR (FCS)	M	34.67	32.67	34.56 ^(A)	34.16 ^(A)	35.19 ^(A)	36.55 ^(A, B, C)	.000
	DT	7.95	8.62	7.35	7.60	6.45	7.59	

^(A,C,...) categorías con las que la diferencia de medias respecto a esa categoría es estadísticamente significativa al nivel $\alpha = .05$. M = media. DT = desviación típica

Tabla 3. Medias marginales estimadas (con IC 95%) de las variables de agresividad según la frecuencia de comidas familiares, con la FCS como covariable

		Frecuencia de comidas familiares – por categorías						
		(A)	(B)	(C)	(D)	(E)		
		Casi nunca	Poco	Regular	Con frecuencia	Casi siempre	F _{4,1109}	p-valor ANOVA
N válido		328	155	177	74	383		
AGRES. FÍSICA	M	24.07 ^(B,C,D,E)	20.74 ^(E)	21.21	19.39 ^(E)	22.55	8.86*	< .001
	IC95%	(23.2,25.0)	(19.5,22.0)	(19.9,22.5)	(17.7,21.0)	(21.7,23.4)		
AGRES. VERBAL	M	14.22	13.74	13.72	13.48	13.88	.98	.418
	IC95%	(13.8,14.6)	(13.1,14.4)	(13.2,14.3)	(12.6,14.3)	(13.5,14.3)		
IRA	M	21.71 ^(B,D,E)	20.13	20.72	19.49	20.73	4.11*	.003
	IC95%	(21.1,22.3)	(19.2,21.1)	(19.9,21.5)	(18.3,20.6)	(20.2,21.3)		
HOSTILIDAD	M	23.97 ^(D)	23.41 ^(D)	22.99	21.71 ^(E)	23.20	2.84*	.023
	IC95%	(23.4,24.6)	(22.5,24.3)	(22.2,23.8)	(20.5,23.0)	(22.6,23.8)		
TOTAL AGRES.	M	83.97 ^(B,C,D,E)	78.02	78.63 ^(D)	74.06 ^(E)	80.36	7.87*	< .001
	IC95%	(82.1,85.9)	(75.1,81.0)	(76.0,81.2)	(70.7,77.4)	(78.5,82.2)		

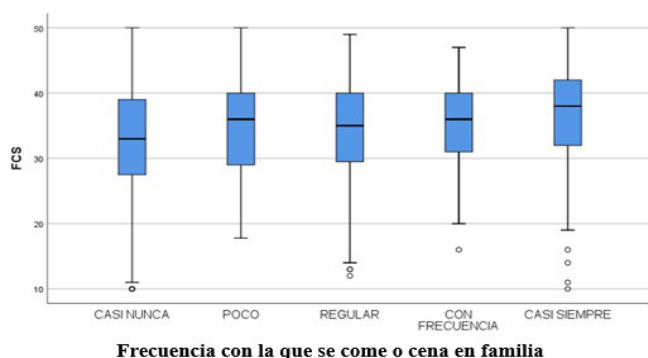
^(B,C,...) categorías con las que la diferencia de medias respecto a la categoría señalada es estadísticamente significativa al nivel $\alpha = .05$.

(*) Valor de la prueba F estadísticamente significativo al nivel $\alpha = .05$

Los predictores continuos se fijan en los valores siguientes: FCS = 34.67

FCS = escala de comunicación familiar. M = media marginal estimada. IC 95% = intervalo de confianza al 95%

Figura 1. Diagrama de cajas de la FCS* según la frecuencia de comidas familiares



*FCS = comunicación familiar

de los tamaños del efecto son pequeños, incluso muy débiles para las comparaciones entre “casi nunca” y “casi siempre” (en ira, agresividad física y total), donde *d* es menor a 0.2. Esto indica que a pesar de las diferencias significativas encontradas en las tres variables mencionadas entre comer casi nunca y comer casi siempre en familia, la fuerza de la asociación es bastante débil.

Como parte final del análisis, se realizaron tres modelos de mediación de la variables FCS en la relación entre la variable comer en familia y las tres dimensiones principales de la agre-

sividad (agresividad física, ira y hostilidad). De este modo, se pudo ver el efecto directo de la variable comer en familia sobre la agresividad y comprobar qué parte de la relación entre ambas variables es explicada por la FCS. Los resultados se muestran en los gráficos de la Figura 2.

En la figura 2 se observa que existe una correlación positiva significativa entre las veces que se come en familia y la FCS (coeficientes “a” positivos) y una correlación negativa significativa entre la FCS y las tres dimensiones de la agresividad (coeficientes “b” negativos). Asimismo, los índices de los efectos mediadores de la FCS (o efectos indirectos) en la relación entre la variable comer en familia y la agresividad física, ira y hostilidad (coeficientes ab) son significativos, ya que los respectivos IC95% no incluyen al cero. Así pues, el efecto mediador de la FCS es significativamente negativo para las tres dimensiones de la agresividad.

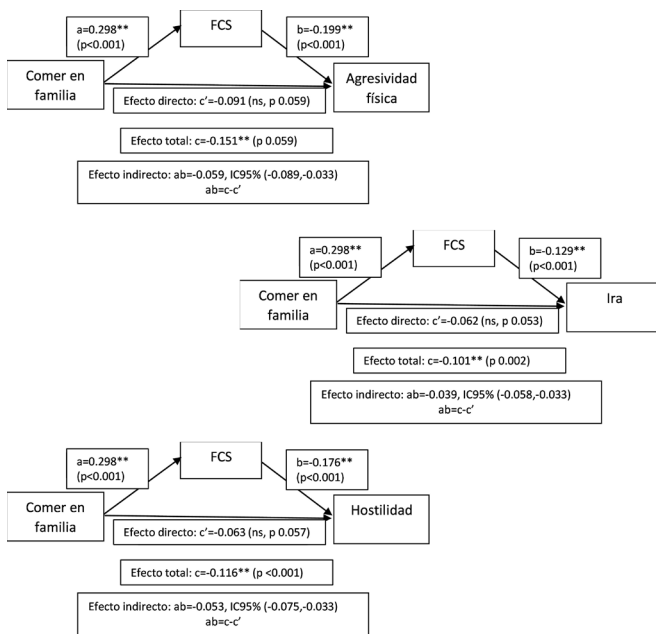
Teniendo en cuenta que los efectos directos lineales de las veces que se come en familia sobre las tres dimensiones de la agresividad no son significativos (coeficientes “c”), se puede concluir que la mediación de la FCS es total para las tres dimensiones analizadas. Es decir, se entiende la relación entre las veces que el adolescente come en familia y la agresividad a través de las relaciones que se establecen por medio de la comunicación familiar. El impacto negativo que tiene comer menos veces en familia sobre la agresividad se entiende a través del impacto positivo que tiene comer más veces en familia sobre la comunicación multiplicado por el impacto negativo que tiene la baja comunicación en la agresividad.

Tabla 4. Valores de los contrastes pareados post-hoc para la prueba ANCOVA con la FCS como covariable, donde la columna de estimación de contraste es la *d* de Cohen.

Frecuencia de comidas familiares	<i>d</i> de Cohen	t	p-valor	IC 95%		<i>d</i> de Cohen	t	p-valor	IC 95%	
				Inf	Sup				Inf	Sup
AGRESIV FISICA						HOSTILIDAD				
Casi nunca - poco	.39*	4.19	.000	.21	.57	.09	.99	.320	-.09	.28
Casi nunca - regular	.33*	3.54	.000	.15	.52	.16	1.89	.059	-.01	.34
Casi nunca - con frecuencia	.55*	4.85	.000	.33	.77	.38*	3.17	.002	.15	.61
Casi nunca - casi siempre	.18*	2.40	.016	.03	.32	.13	1.73	.085	-.02	.27
Poco - regular	-.06	-.51	.609	-.27	.16	.07	.66	.507	-.14	.28
Poco - con frecuencia	.16	1.26	.206	-.09	.40	.29*	2.14	.033	.02	.55
Poco - casi siempre	-.21*	-2.33	.020	-.39	-.03	.03	.36	.720	-.15	.22
Regular - con frecuencia	.21	1.70	.090	-.03	.46	.22	1.69	.092	-.04	.47
Regular - casi siempre	-.16	-1.71	.089	-.34	.02	-.04	-.42	.676	-.21	.13
Con frecuencia - casi siempre	-.37*	-3.34	.001	-.59	-.15	-.25*	-2.12	.034	-.48	-.02
IRA						AGRESIVIDAD TOTAL				
Casi nunca - poco	.28*	2.86	.004	.09	.47	.32*	3.36	.001	.13	.51
Casi nunca - regular	.18	1.94	.052	.00	.35	.29*	3.26	.001	.11	.46
Casi nunca - con frecuencia	.39*	3.39	.001	.17	.62	.53*	5.00	.000	.32	.74
Casi nunca - casi siempre	.17*	2.35	.019	.03	.32	.19*	2.67	.008	.05	.34
Poco - regular	-.10	-.92	.356	-.32	.12	-.03	-.31	.758	-.25	.18
Poco - con frecuencia	.11	.87	.386	-.14	.37	.21	1.73	.084	-.03	.45
Poco - casi siempre	-.11	-1.09	.278	-.30	.09	-.13	-1.32	.186	-.31	.06
Regular - con frecuencia	.22	1.70	.089	-.03	.47	.25*	2.10	.036	.02	.48
Regular - casi siempre	.00	-.03	.974	-.18	.18	-.09	-1.07	.286	-.27	.08
Con frecuencia - casi siempre	-.22	-1.91	.056	-.45	.01	-.34*	-3.23	.001	-.55	-.13

(*) Valor estadísticamente significativo al nivel $\alpha = 0,05$. FCS = escala de comunicación familiar

Figura 2. Diagramas que reflejan la mediación de la FCS en la relación de las variables comer en familia y agresividad física, ira y hostilidad



(**) valor estadísticamente significativo al nivel $\alpha = .01$. ns = no significativo. FCS = escala de comunicación familiar

Discusión

En relación con el segundo objetivo que se planteaba en este trabajo de investigación, los datos indican que casi un 30%

de los adolescentes de la muestra apenas come en familia, un 57% hacen al menos 6 comidas semanales en familia, mientras una tercera parte lo hace casi siempre (más de 12 veces por semana). Este porcentaje es superior al encontrado en países anglosajones (Prior & Limbert, 2013; Sen, 2010), donde solo un 25% comen diariamente en familia, en estudios realizados con adolescentes en edad ligeramente inferiores a los de este trabajo (entre 12 y 16 años). Por otra parte, no se encontraron diferencias significativas por edades en el presente estudio. Estos datos sugieren que comer en familia es una costumbre todavía arraigada en nuestro país, a pesar del descenso que ha sufrido en las últimas décadas (Beltrán & Cuadrado, 2014); y que no se ha producido en España la temida homogeneidad y fragmentación alimentaria que se da ya en el ámbito europeo (Díaz & García, 2018).

En relación al comportamiento de las variables comer en familia y comunicación familiar en los centros específicos de menores, no parecen sorprendentes los resultados hallados en los adolescentes con problemática familiar (con menor comunicación y menor frecuencia de comidas en familia), ya que la ausencia de estructuración familiar afecta a las dos variables mencionadas. En los adolescentes con problemática conductual, a pesar de no existir diferencias con el grupo general en la frecuencia con la que comen en familia, sí la hay en la comunicación familiar, que es significativamente menor, lo que lleva a pensar que la presencia de conflictividad afecta al modo en que estas familias se comunican y se relacionan a la hora de comer.

Frecuencia de comidas en familia y comunicación

Respecto al objetivo principal del estudio, se han confirmado gran parte de las hipótesis de partida, ya que cuando el

adolescente casi nunca come en familia, existe un descenso en la comunicación familiar, mientras que cuando come casi siempre, la comunicación es mayor que si no lo hace frecuentemente. Estos resultados muestran el estrecho vínculo existente entre comer en familia y comunicación familiar, confirmando que una de las funciones principales de comer en familia es facilitar la comunicación. Así lo corroboran también otros trabajos internacionales (Brown et al., 2016; Offer, 2013). En España, el informe para Family Watch de Beltrán y Cuadrado (2014) y el estudio de De la Torre-Moral et al. (2021) con adolescentes de 12 a 16 años, presentan asimismo a la comunicación como uno de los elementos principales ligados a las comidas en familia, ya que, según estos autores, esta rutina crea un clima de confianza y un ambiente distendido de comunicación, lo que facilita la detección de problemas o la interlocución de temas más complicados.

Sin embargo, la gran variabilidad encontrada en la comunicación familiar cuando se come casi siempre en familia, indica que comer muchas veces en familia no supone necesariamente que siempre haya mayor comunicación positiva en la familia. De hecho, un minoritario pero reseñable grupo de adolescentes consideran que hay muy poca comunicación a pesar de comer prácticamente siempre en familia. Esta circunstancia puede deberse al uso de aparatos electrónicos (televisión, teléfono, videojuegos, mp4) cada vez más frecuente en las comidas con adolescentes (Fulkerson et al., 2014) o a que la comunicación que existe no es positiva, sino que prolonga discusiones o intensifica conflictos previos, algo que probablemente ocurre en los adolescentes con problemática conductual. En este sentido, algunos autores afirman que comer en familia no es un indicador de la cercanía de los padres (White & Halliwell, 2011) ni garantiza que se establezcan exclusivamente relaciones positivas (Riquelme & Giacomani, 2018).

Frecuencia de comidas en familia, comunicación y agresividad

Respecto a la asociación entre comunicación y agresividad, los datos muestran una relación negativa, es decir, cuando aumenta la comunicación familiar, tienden a disminuir la agresividad física, la ira y la hostilidad.

En cuanto a la relación entre comer en familia y agresividad y el posible influjo de la comunicación familiar en esta relación, los resultados indican que, si comer en familia va acompañado de comunicación familiar, una mayor frecuencia de comidas en familia siempre es positiva ya que tiende a disminuir la agresividad física, la ira y la hostilidad del adolescente. Estos hallazgos estarían en concordancia con otros estudios relativos a la violencia, donde se afirma que comer en familia es un elemento protector frente a la agresividad de los adolescentes (Skeer & Ballard, 2013) y su práctica reduce los niveles de agresión física y comportamiento violento del adolescente (Fruh et al., 2011; Griffin et al., 2000; Harrison et al., 2015; Sen, 2010).

En cambio, cuando se obvia la posible influencia de la comunicación familiar, a pesar de que la ausencia de comidas en familia está igualmente relacionada con niveles más altos de ira, hostilidad, agresividad física y total, comer más veces en familia no implica forzosamente que exista menor agresividad en el adolescente. Es decir, la relación entre frecuencia de comidas familiares y agresividad no es lineal. Por una

parte, comer con frecuencia en familia está asociado con una reducción de la agresividad física, la ira y la hostilidad del adolescente. Esto demuestra que, al margen de la comunicación familiar, existen otros factores que favorecen que el comer en familia reduzca la agresividad del adolescente: se estrechan los lazos parento-filiales (Beltrán & Cuadrado, 2014), se amortiguan el estrés parental y las tensiones asociadas a los conflictos interpersonales y familiares (Armstrong-Carter & Telzer, 2020; Fulkerson et al., 2019) o indica a los hijos que los padres les hacen una prioridad (Skeer & Ballard, 2013). Para Fulkerson et al. (2006) “hay algo único en las familias que comen juntas frecuentemente” (p. 343).

Por otra parte, comer casi siempre en familia está relacionado con un nuevo incremento de la agresividad física y la hostilidad del adolescente. Este es un hallazgo inesperado, que contradice en parte una de las hipótesis planteadas. Algunas razones que pueden dar una explicación de esta asociación son la existencia de un excesivo control parental, un liderazgo autoritario y gran rigidez parental (Carvalho et al., 2019), una extrema cercanía emocional que impide la individuación, usar la comida como contexto para la imposición de normas o para intentar convencer a los hijos de que acepten las reglas y prescripciones parentales (Bova, 2022) o que la comida sea un lugar de tensión para el adolescente por la alusión al contenido, la cantidad o la forma de comer. De ahí la importancia de estudiar también la calidad de las interacciones en las comidas familiares (Skeer et al., 2018).

Los resultados respecto al aumento de la ira y la hostilidad en las familias que no comen juntas son novedosos, y sugieren que la agresividad física que muestra el adolescente cuando no se come en familia podría ser la manifestación externa de afectos negativos implícitos en estas dos variables, a saber, rabia, enojo, envidia, animadversión, resentimiento o desconfianza. Si bien es cierto que pueden existir muchas otras variables implicadas, que en este estudio no han sido controladas. En cualquier caso, varias investigaciones realizadas con adolescentes en diversas partes del mundo (China, EEUU, Nueva Zelanda) ponen de manifiesto que una reducción de afectos negativos – angustia, estrés, agotamiento, síntomas depresivos o dificultades emocionales– (Armstrong-Carter & Telzer, 2020; Fruh et al., 2011; Offer, 2013; Utter et al., 2017) y un aumento de afectos positivos, como la felicidad (Armstrong-Carter & Telzer, 2020; Chang et al., 2020; Lambert et al., 2014), la autoestima (Harrison et al., 2015) y una visión positiva del futuro (Fulkerson et al., 2006) están asociados a una mayor frecuencia de comidas en familia. Esto indirectamente podría ser la causa de la disminución de la agresividad del adolescente.

Como conclusión del presente estudio, se puede afirmar que no comer casi nunca en familia está asociado con un descenso de la comunicación familiar y un aumento de la agresividad física, la ira y la hostilidad del adolescente. Comer más veces en familia está relacionado con un aumento de la comunicación familiar, pero no implica necesariamente menor agresividad del adolescente. Si comer en familia va acompañado de comunicación familiar, comer más veces en familia va asociado con una disminución de la agresividad física, la ira y la hostilidad, por el impacto negativo que tiene la comunicación en la agresividad. Sin embargo, si no se tiene en cuenta la influencia de la comunicación familiar, comer con frecuencia en familia se relaciona con una disminución de la agresividad

física, la ira y la hostilidad, pero comer casi siempre en familia está asociado con un nuevo incremento de la agresividad física y la hostilidad.

Teniendo en cuenta que el 43% de los adolescentes de la muestra de estudio afirman que poco o casi nunca comen en familia, sería deseable que a nivel social, político, educativo y familiar se reflexionara sobre la importancia del tiempo dedicado a comer en familia y se fomentara este hábito. Aunque existen iniciativas de este tipo en varios países, hasta el momento no hay ninguna campaña en España (Beltrán & Cuadrado, 2014). Potenciar esta rutina familiar contribuiría a mejorar la comunicación familiar, a reducir los efectos negativos del joven y a mitigar un problema de especial relevancia en nuestra sociedad, que es la agresividad de los adolescentes.

Limitaciones del estudio

Una de las fortalezas de este estudio es la numerosa y variada muestra seleccionada, con adolescentes de diversos colectivos, lo cual permite analizar con más fiabilidad la posible relación entre las variables analizadas, al moverse estas en un rango muy amplio.

Sin embargo, el estudio se ha realizado exclusivamente con autoinformes de los adolescentes, sin contar con la opinión de otros miembros de la familia, lo cual puede dar lugar a cierto sesgo.

Además de la frecuencia de las comidas familiares, sería interesante también analizar el tipo de interacción y la relación que se establece en ellas, así como el contenido y forma de la comunicación.

Otro aspecto a tener en cuenta es que la asociación hallada en nuestro estudio entre la frecuencia de comidas en familia, la comunicación y la agresividad del adolescente no indica necesariamente una relación de causalidad, por lo que sería aconsejable realizar estudios longitudinales que permitan detectar si una variable influye en las otras y de qué modo. Por otra parte, un estudio que incluyera más variables familiares (tipo de liderazgo parental, cohesión familiar, implicación parental, cercanía emocional, capacidad de adaptación, satisfacción familiar, circunstancias estresantes familiares, vínculos parento-filiales, etc.) nos permitiría ver la influencia de cada factor familiar en la frecuencia de comidas en familia y en la agresividad que muestran los adolescentes, así como estudiar los mecanismos psicológicos que repercuten simultáneamente en los tres comportamientos analizados en el presente estudio.

Financiación

Este trabajo ha sido en parte financiado por la Consejería de Educación de la Junta de Castilla y León, a través de una licencia por estudios. Orden EDU/304/2019.

Conflictos de interés

Los autores de este trabajo declaran que no existe conflicto de intereses.

Referencias

- Armstrong-Carter, E., & Telzer, E. H. (2020). Family meals buffer the daily emotional risk associated with family conflict. *Developmental Psychology*, 56(11), 2110-2120. <https://doi.org/10.1037/dev0001111>
- Beltrán, B., & Cuadrado, C. (2014). *Comer en familia: Hacer de la rutina salud* (INFORME TFW 2014-2). The Family Watch. <https://www.thefamilywatch.org/wp-content/uploads/Informe20141.pdf>
- Berge, J. M., Wall, M., Larson, N., Loth, K. A., & Neumark-Sztainer, D. (2013). Family functioning: Associations with weight status, eating behaviors, and physical activity in adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 52(3), 351-357. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2012.07.006>
- Berger, K. S. (2016). *Psicología del desarrollo infancia y adolescencia (9a ed.)*. Editorial Médica Panamericana.
- Bova, A. (2022). Una investigación de las estrategias argumentativas de los padres en los diálogos a la hora de comer en familias italianas y suizas. *Revista Iberoamericana de Argumentación*, 24, 28-51. <https://doi.org/10.15366/ria2022.24.003>
- Brown, S. L., Teufel, J., Birch, D. A., & Abrams, T. E. (2016). Family meals and adolescent perceptions of parent-child connectedness. *Journal of Family Studies*, 25(1), 34-45. <https://doi.org/10.1080/13229400.2016.1200115>
- Buss, A. H., & Perry, M. (1992). The Aggression questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(3), 452-459. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.63.3.452>
- Buswell, L., Zabriskie, R. B., Lundberg, N., & Hawkins, A. J. (2012). The Relationship between father involvement in family leisure and family functioning: The importance of daily family leisure. *Leisure Sciences*, 34(2), 172-190. <https://doi.org/10.1080/01490400.2012.652510>
- Carvalho, I., Alarcão, M., Monteiro, O., Carvalho, J., & Fauchier, A. (2019). Sibling conflict and parental discipline: The mediating role of family communication in portuguese adolescents. *Child and Adolescent Social Work Journal*, 36(3), 295-304. <https://doi.org/10.1007/s10560-019-00600-3>
- Chang, S., Wang, J., Cheng, L., Guo, M., Wang, L., & Kong, P. (2020). Family dinner and the happiness of chinese adolescents: Identifying mediators and moderators. *Journal of Youth and Adolescence*, 49(8), 1674-1686. <https://doi.org/10.1007/s10964-020-01275-1>
- De la Torre-Moral, A. L., Fàbregues, S., Bach-Faig, A., Fornieles-Deu, A., Xavier Medina, F., Aguilar-Martínez, A., & Sánchez-Carracedo, D. (2021). Family meals, conviviality and the mediterranean diet among families with adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(5), 1-17. <https://doi.org/10.3390/ijerph18052499>
- Díaz, C., & García, I. (2018). Homogeneidad y fragmentación en los hábitos alimentarios de los españoles. Una respuesta a través del análisis de los horarios, las relaciones y las normas alimentarias. *Revista Internacional de Sociología*, 76(3), e102. <https://doi.org/10.3989/ris.2018.76.3.17.360>
- Eisenberg, M. E., Olson, R. E., Neumark-Sztainer, D., Story, M., & Bearinger, L. H. (2004). Correlations between family meals and psychosocial well-being among adolescents. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 158(8), 792-796. <https://doi.org/10.1001/archpedi.158.8.792>
- Fiese, B. H., Foley, K. P., & Spagnola, M. (2006). Routine and ritual elements in family mealtimes: Contexts for child well-being and family identity. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 2006(111), 67-89. <https://doi.org/10.1002/cd.156>
- Franko, D. L., Thompson, D., Affenito, S. G., Bar-Ton, B. A., & Striegel-Moore, R. H. (2008). What mediates the relationship between family meals and adolescent health issues? *Health Psychology*, 27(2), S109-S117. <https://psycnet.apa.org/record/2008-03488-003>
- Fruh, S. M., Fulkerson, J. A., Mulekar, M. S., Kendrick, L. A. J., & Clanton, C. (2011). The surprising benefits of the family meal. *Journal for Nurse Practitioners*, 7(1), 18-22. <https://doi.org/10.1016/j.nurpra.2010.04.017>

- Fulkerson, J. A., Loth, K., Bruening, M., Berge, J., Eisenberg, M. E., & Neumark-Sztainer, D. (2014). Time 2 tlk 2nite: Use of electronic media by adolescents during family meals and associations with demographic characteristics, family characteristics, and foods served. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 114(7), 1053-1058. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2013.10.015>
- Fulkerson, J. A., Story, M., Mellin, A., Leffert, N., Neumark-Sztainer, D., & French, S. A. (2006). Family dinner meal frequency and adolescent development: Relationships with developmental assets and high-risk behaviors. *Journal of Adolescent Health*, 39, 337-345. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2005.12.026>
- Fulkerson, J. A., Telke, S., Larson, N., Berge, J., Sherwood, N. E., & Neumark-Sztainer, D. (2019). A healthful home food environment: Is it possible amidst household chaos and parental stress? *Appetite*, 142. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2019.104391>
- Furstenberg, F. F. (2014). Fifty Years of family change: from consensus to complexity. *The ANNALS of the American Academy of Political and Social Science*, 654(1), 12-30. <https://doi.org/10.1177/0002716214524521>
- Garzón, A. (2014). Cambios políticos y sociales de la familia. *Psicología Política*, 49, 27-57. <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5068811>
- Griffin, K. W., Botvin, G. J., Scheier, L. M., Diaz, T., & Miller, N. L. (2000). Parenting practices as predictors of substance use, delinquency, and aggression among urban minority youth: Moderating effects of family structure and gender. *Psychology of Addictive Behaviors*, 14(2), 174-184. <https://doi.org/10.1037/0893-164X.14.2.174>
- Harbec, M. J., & Pagani, L. S. (2018). Associations between early family meal environment quality and later well-being in school-age children. *Journal of developmental and behavioral pediatrics*, 39(2), 136-143. <https://doi.org/10.1097/DBP.0000000000000520>
- Harrison, M. E., Mark, F., Frcpc, L. N., & Obeid, N. (2015). Frequency on psychosocial outcomes in youth. *Canadian Family Physician*, 61(2), e96-e106. <http://www.cfp.ca/content/61/2/e96.full>
- Haugland, S. H., Coombes, L., & Stea, T. H. (2019). Associations between parenting and substance use, meal pattern and food choices: A cross-sectional survey of 13,269 Norwegian adolescents. *Preventive Medicine Reports*, 14, 100862. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2019.100862>
- Huergo, J. (2016). "Darse un gusto", cocinar y comer en Familia. *Revista de Saúde Colectiva*, 26(4), 1125-1159. <http://dx.doi.org/10.1590/S0103-73312016000400004>
- Instituto Nacional de Estadística. (2022). *Estadística de condenados: adultos, menores. Año 2021*. https://www.ine.es/dyngs/INEbase/es/operacion.htm?c=Estadistica_C&cid=1254736176795&menu=ultiDatos&idp=1254735573206
- Iraurgi, I., Sanz, M., & Martínez-Pampliega, A. (2004). Funcionamiento familiar y severidad de los problemas asociados a la adicción a drogas en personas que solicitan tratamiento. *Adicciones*, 16(3), 185-195. <https://doi.org/https://doi.org/10.20882/adicciones.400>
- Lambert, M., Fleming, T., Ameratunga, S., Robinson, E., Crengle, S., Sheridan, J., Denny, S., Clark, T., & Merry, S. (2014). Looking on the bright side: An assessment of factors associated with adolescents' happiness. *Advances in Mental Health*, 12(2), 101-109. <https://doi.org/10.1080/18374905.2014.11081888>
- Larson, R. W., Branscomb, K. R., & Wiley, A. R. (2006). Forms and functions of family mealtimes: Multidisciplinary perspectives. *New directions for child and adolescent development*, 111, 1-15. <https://doi.org/10.1002/cd.152>
- Lipovetsky, G. (2003). *Metamorfosis de la cultura liberal: Ética, medios de comunicación, empresa*. Editorial Anagrama.
- Middleton, G., Golley, R., Patterson, K., Le Moal, F., & Coveney, J. (2020). What can families gain from the family meal? A mixed-papers systematic review. *Appetite*, 153, 104725. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2020.104725>
- Moreno, J. M., & Galiano, M. J. (2006). La comida en familia: Algo más que comer juntos. *Acta Pediátrica Española*, 64(11), 554-558.
- Musick, K., & Meier, A. (2012). Assessing causality and persistence in associations between family dinners and adolescent well-being. *Journal of Marriage and Family*, 74(3), 476-493. <https://doi.org/10.1111/J.1741-3737.2012.00973.X>
- Neumark-Sztainer, D., Larson, N. I., Fulkerson, J. A., Eisenberg, M. E., & Story, M. (2010). Family meals and adolescents: What have we learned from Project EAT (Eating Among Teens)? *Public Health Nutrition*, 13(7), 1113-1121. <https://doi.org/10.1017/S1368980010000169>
- Offer, S. (2013). Assessing the relationship between family mealtime communication and adolescent emotional well-being using the experience sampling method. *Journal of Adolescence*, 36(3), 577-585. <https://doi.org/10.1016/J.ADOLESCENCE.2013.03.007>
- Olson, D. H., & Barnes, H. L. (2010). *Family communication scale*. PREPARE/ENRICH, LLC.
- Olson, D. H. (2011). FACES IV and the circumplex model: Validation study. *Journal of Marital and Family Therapy*, 37(1), 64-80. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2009.00175.x>
- Olson, D. H., Waldvogel, L., & Schlieff, M. (2019). Circumplex model of marital and family systems: An update. *Journal of Family Theory and Review*, 11(2), 199-211. <https://doi.org/10.1111/jftr.12331>
- Organización Mundial de la Salud. (2020). *Violencia juvenil*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/youth-violence>
- Persson, C., & Mattsson, Y. (2019). The family meal as an ideal: Children's perceptions of foodwork and commensality in everyday life and feasts. *International Journal of Consumer Studies*, 43(2), 178-186. <https://doi.org/10.1111/IJCS.12495>
- Prior, A. L., & Limbert, C. (2013). Adolescents' perceptions and experiences of family meals. *Journal of Child Health Care*, 17(4), 354-365. <https://doi.org/10.1177/1367493512462261>
- Riquelme, O., & Giacoman, C. (2018). La comida en familia: La idealización de un evento social. *Revista chilena de Nutrición*, 45(1), 65-70. <https://doi.org/10.4067/S0717-75182018000100065>
- Robson, S. M., McCullough, M. B., Rex, S., Munafò, M. R., & Taylor, G. (2020). Family meal frequency, diet, and family functioning: A systematic review with meta-analyses. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 52(5), 553-564. <https://doi.org/10.1016/J.JNEB.2019.12.012>
- Santisteban, C., Alvarado, J. M., & Recio, P. (2007). Evaluation of a Spanish version of the Buss and Perry aggression questionnaire: Some personal and situational factors related to the aggression scores of young subjects. *Personality and Individual Differences*, 42(8), 1453-1465. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.10.019>
- Santisteban, C., & Alvarado, J. M. (2009). The Aggression questionnaire for Spanish preadolescents and adolescents: AQ-PA. *The Spanish journal of psychology*, 12(1), 320-326. <https://doi.org/10.1017/S1138741600001712>
- Schnettler, B., Grunert, K. G., Lobos, G., Miranda-Zapata, E., Denegri, M., Ares, G., & Hueche, C. (2018). A latent class analysis of family eating habits in families with adolescents. *Appetite*, 129, 37-48. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2018.06.035>
- Sen, B. (2010). The family meal as an ideal: Children's perceptions of foodwork and commensality in everyday life and feasts. *Journal of Adolescence*, 33(1), 187-196. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2009.03.011>
- Skeer, M. R., & Ballard, E. L. (2013). Are family meals as good for youth as we think they are? A review of the literature on family meals as they pertain to adolescent risk prevention. *Journal of Youth and Adolescence*, 42, 943-963. <https://doi.org/10.1007/s10964-013-9963-z>
- Skeer, M. R., Sonnevile, K. R., Deshpande, B. R., Goodridge, M. C., & Folta, S. C. (2018). Going beyond frequency: A qualitative study to explore new dimensions for the measurement of family meals. *Journal of Child and Family Studies*, 27(4), 1075-1087. <https://doi.org/10.1007/s10826-017-0967-2>
- Story, M., & Neumark-Sztainer, D. (2005). A perspective on family meals: Do they matter? *Nutrition Today*, 40(6).

- Utter, J., Denny, S., Peiris-John, R., Moselen, E., Dyson, B., & Clark, T. (2017). Family meals and adolescent emotional well-being: Findings from a national study. *Journal of Nutrition Education and Behavior, 49*(1), 67-72. e1. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2016.09.002>
- Vegas, M. I., Mateos-Agut, M., Pineda-Otaola, P. J., & Sebastián-Vega, C. (2022). Psychometric properties of the FACES IV package for Spanish adolescents. *Psicología: Reflexão e Crítica, 35*(1), 18. <https://doi.org/10.1186/S41155-022-00222-2>
- White, J., & Halliwell, E. (2011). Family meal frequency and alcohol and tobacco use in adolescence: Testing reciprocal effects. *Journal of Early Adolescence, 31*(5), 735-749. <https://doi.org/10.1177/0272431610373104>
- Wong, R. S., Tung, K. T. S., Wong, W. H. S., Ho, F. K. W., Tso, W. W. Y., Yip, P. S. F., Wong, C. K. H., Fan, S. Y. S., & Ip, P. (2021). Associations of family meals with adolescent perception of family relationship and compliance with parental guidance in Hong Kong: Results of a representative cross-sectional survey. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18*(10). <https://doi.org/10.3390/ijerph18105402>
- Yockey, R. A., King, K. A., & Vidourek, R. A. (2019). Family factors and parental correlates to adolescent conduct disorder. *Journal of Family Studies, 10*(1). <https://doi.org/10.1080/13229400.2019.1604402>