Universidad Juárez Autónoma de Tabasco
"Estudio en la duda. Acción en la fe"

SPIUJAT
COMITÉ EJECUTIVO
2019-2022

Sindicato de Profesores e Investigadores de la Universidad Juárez Autónoma de Tabasco
"Unidad y Progreso Académico"

El ciclo vital *y sus desafíos*

Aline Aleida del Carmen Campos Gómez
Doris Laury Beatriz Dzib Moo
Coordinadoras

Libro electrónico 2022

Cuerpo Académico en Formación
"Psicología y psicoanálisis en la postmodernidad"
Clave UJAT-CA-285

Cuerpo Académico
"Prácticas e intervención socioeducativa"
Clave UJAT-CA-280

COLECCIÓN
MUJERES UNIVERSITARIAS
SPIUJAT

Cuerpo Académico en Consolidación
"Psicología, sociedad y educación"
Clave UJAT-CA-237

Grupo de Investigación
"Estudios socioeducativos para la educación superior"
Clave DACA-11-2021

El ciclo vital *y sus desafíos*

COLECCIÓN
MUJERES UNIVERSITARIAS
SPIUJAT

Cuerpo Académico en Formación
"Psicología y psicoanálisis en la postmodernidad"
Clave UJAT-CA-285

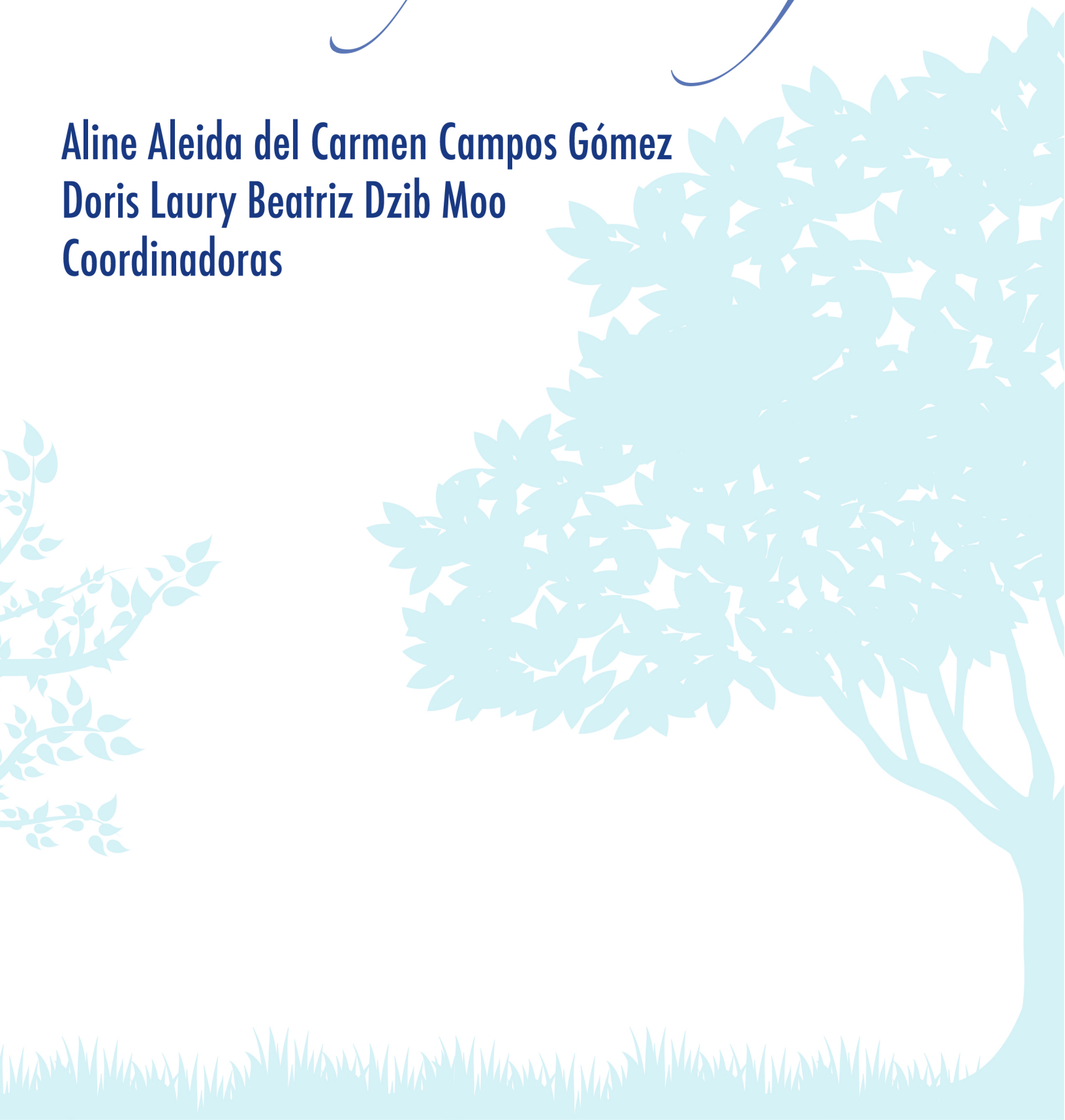
Cuerpo Académico
"Prácticas e intervención socioeducativa"
Clave UJAT-CA-280

Cuerpo Académico en Consolidación
"Psicología, sociedad y educación"
Clave UJAT-CA-237

Grupo de Investigación
"Estudios socioeducativos para la educación superior"
Clave DACA-11-2021

El ciclo vital *y sus desafíos*

Aline Aleida del Carmen Campos Gómez
Doris Laury Beatriz Dzib Moo
Coordinadoras



Primera edición, 2022

D.R. © Universidad Juárez Autónoma de Tabasco, México
Avenida Universidad s/n, Zona de la Cultura
Colonia Magisterial, C.P. 86040
Villahermosa, Centro, Tabasco

Los juicios expresados son responsabilidad de los autores.

Queda prohibida la reproducción parcial o total del contenido de la presente obra sin contar previamente con la autorización expresa y por escrito del titular, en términos de la Ley Federal del Derecho de Autor.

Libro electrónico
ISBN: 978-607-606-589-1
Libro impreso
ISBN: 978-607-606-604-1

Diseño de portada:
Leslie Arline de la Cruz Sinco

Diseño electrónico:
Leslie Arline de la Cruz Sinco
Isabella Stephany Llamas Hubner

Editores literarios:
Cristina Guadalupe Juárez Chablé
Isabella Stephany Llamas Hubner
Leslie Arline de la Cruz Sinco

Hecho en Villahermosa, Tabasco, México / Made in Mexico

Coordinadora

Aline Aleida del Carmen Campos Gómez
Doris Laury Beatriz Dzib Moo

Colaboradores

Abigail Palomeque Córdoba
Adriana Yireh García Gómez
Alba Cerino Soberanes
Aurelia Martínez Parcero
Catherine SilvyeBraqbienNoigues
Cecilia Lázaro Salvador
Claudia Lucía Guillen Caballero
Cytlalli Padilla de la Crúz
Diana Laura Chablé Que
Doris Laury Beatriz Dzib Moo
Eduardo Mayen Martínez
Esteban Herrera Hernández
Gregorio Cano Molina
Isabella Stephany Llamas Hubner
Itzel Giovanna Félix Flores
Itzel Iveth Arias Pérez
Joel Adrián Carrasco Domínguez
José de Jesús Almeida Collado
José Luis Ventura Martínez
María de Jesús de la Cruz Ramírez
María Esther Pavón Jiménez
María Fernanda Hernández Gallegos
Melchor Hernández Hernández
Sergio Raúl León Nares
Verónica de la Cruz Rodríguez
Zurisadai Zavala Elguera

“Unidad y Progreso Académico”

ÍNDICE

PRÓLOGO 7
INTRODUCCIÓN 8
Capítulo 1. Una nueva familia 12
Capítulo 2. Casamiento, matrimonio y luna de miel 15
Capítulo 3. La renuncia inesperada 22
Capítulo 4. Aprender a ser padre 33
Capítulo 5. Dificultad en el camino 43
Capítulo 6. La llegada del tercer hijo 57
Capítulo 7. Crianza de los hijos 63
Capítulo 8. La pérdida 71
Capítulo 9. Reafirmarción del matrimonio y el nido vacío 81

PRÓLOGO

A lo largo de nuestras vidas, los seres humanos debemos enfrentar distintas situaciones que de manera directa o indirecta van formando nuestra personalidad y van encaminándonos hacia nuestro futuro. Este libro, el ciclo vital y sus desafíos, nos comparte vivencias existenciales muy significativas para cada uno de los autores, todas llenas de anécdotas que se han ido quedando inmersas en la mente de quienes las han vivido.

Cada uno de los capítulos, permite identificamos de alguna forma con estas vivencias ya que representan momentos importantes y relevantes en la vida, los cuales son presentados desde distintas perspectivas y nos remontan a nuestro pasado, algunas veces con experiencias muy agradables y otras veces con experiencias que quisiéramos olvidar pero que indiscutiblemente forman parte de nuestras vidas y que el haberlas vivido nos han llevado a ser las personas que hoy somos.

Esta obra es el resultado del esfuerzo y trabajo colegiado de los integrantes del Cuerpo Académico en Formación "Psicología y psicoanálisis en la postmodernidad" con clave UJAT-CA-285, el Cuerpo Académico "Prácticas e intervención socioeducativa" con clave UJAT-CA-280, el Cuerpo Académico en Consolidación "Psicología, sociedad y educación" con clave UJAT-CA-237 y el Grupo de Investigación "Estudios socioeducativos para la educación superior" con clave DACA-11-2021; así como de estudiantes de nuestra universidad de los últimos semestres de la Licenciatura en Psicología y académicos colaboradores, que tienen el interés de formar futuros profesionales para nuestra sociedad.

Es entonces que esta obra reúne nueve ensayos en los cuáles cada autor, nos invita a la reflexión al comparar nuestras experiencias de vida con las de ellos y darnos cuenta de cómo cada persona, dependiendo de su contexto y de su realidad aborda cada situación de distinta manera y aprende de esas acciones o decisiones para tratar de que representen un crecimiento en sus vidas. Cada ser humano, desde su propio mundo, tiene metas, sueños, esperanzas por las que trabaja día a día y la invitación de este libro, es tratar de disfrutar las etapas del ciclo de nuestras vidas de manera que cada experiencia nos permita crecer como personas.

Melchor Hernández Hernández

INTRODUCCIÓN

El ciclo vital y sus desafíos, está inspirado por las experiencias de vida de los autores, y nos invita a detenernos y reflexionar el significado de los encuentros y desencuentros en cada una de las etapas del ciclo vital de una familia, y que en algún momento todas las personas hemos experimentado.

Los nueve ensayos que aquí se presentan cuentan con una connotación de apertura que guían al lector en cada uno de sus capítulos, dando a conocer las situaciones que permean en cada integrante de una familia. Pudiendo explorar diferentes realidades y teniendo como andamiaje el amor como fortaleza de unión familiar. Desde esta mirada, la familia tiene sus propiedades; afectando a los subsistemas que la componen, los microsistemas de los que son parte y el medio ambiente en el que interactúa, a la vez que es afectada por los mismos. Sin embargo, el pensamiento sistémico ha tenido un tránsito en sus planteamientos, de modo que ha llegado a percepciones cada vez más complejas en la familia. Ante esto la noción de familia no sólo se reduce a la diferencia sexual, sino que también supone como regla fundamental la prohibición del incesto o ciertos grados de este, cómo puede ser entre madre e hijo o padre e hija. Por lo que el casamiento, matrimonio y la luna de miel, nos lleva a conocer sobre el amor y en ahondar en la naturaleza biológica del hombre, que afecta significativamente su desempeño en los dos aspectos más importantes del desarrollo de un individuo, que son el trabajo y la familia. La experiencia amorosa se encuentra en todas las culturas y es sin duda una de las situaciones más estimulantes en nuestras vidas.

La renuncia inesperada, nos habla de la experiencia de convertirse en padres siendo en el seno de la familia un hecho habitual en la vida de los adultos. A pesar del progresivo descenso de la natalidad que se ha producido en los últimos años, y del retraso en la edad a la que se tienen hijos, las estadísticas nacionales e internacionales siguen poniendo de relieve que la mayoría de los hombres y las mujeres afrontan en algún momento de su vida la experiencia de convertirse en padres. Pero no por ser habitual es intrascendente: hay pocos acontecimientos a lo largo de la vida que sean tan significativos para una persona y para una familia como el nacimiento de un hijo o una hija.

Un tema por demás abordado es cuando la pareja decide dar el paso, es importante que conozca y sepa cuáles retos deberá enfrentar, para prepararse ante dicha experiencia que conlleva los siguientes retos: Trabajar en las expectativas que se tienen del matrimonio. El pensar que todo estará perfecto no contribuirá al proceso, porque cuando haya un desacuerdo en algo del hogar uno de los miembros o ambos pueden pensar que ya la relación está mal, desanimarse, desmotivarse y, en el peor de los casos, generalizar la experiencia marital como algo negativo.

Hablamos de dos personas que provienen de ambientes distintos donde se formaron con sus propias experiencias, creencias, valores, carácter, por lo que vivir juntos trae consigo aprender a conjugar todo aquello como la nueva familia que han formado. Contar con una adecuada comunicación es muy importante. Suele ocurrir que por las expectativas que se llevan al matrimonio, no se comuniquen las cosas, sino que se entienda que la pareja deba adivinar lo que tiene que hacer antes o después de cada situación. Creer que se debe adivinar el pensamiento, no funciona, ya que da lugar a malentendidos y a la desconfianza. Es mejor tener la madurez de dialogar sobre lo que se quiere y sobre cómo se siente cada uno. En un principio puede ser difícil si se proviene de familias que no tienen la costumbre de que sus miembros hablen sobre temas profundos. Sin embargo, tener buena comunicación beneficia a la pareja de una mayor estabilidad, complicidad y una vida sexual más equilibrada. De igual manera el tiempo de calidad con la pareja. Cada día pueden reservar un tiempo para hablar sobre sus sueños, pensamientos, ideas, sentimientos, sobre lo que funciona o no en lo cotidiano. Existen diversas actividades para despejarse del trabajo que pueden compartir como ver una película, leer un libro, salir a caminar, hacer ejercicio, así como mantener el contacto tanto físico como emocional entre ambos. Esto último se menciona porque a veces es difícil mantener este contacto por las múltiples obligaciones y el trabajo. Sin embargo, de ello depende que el matrimonio se conserve saludable y unido.

Por esto la crianza y educación de los hijos deben construirse siempre sobre la base del cariño junto con el apoyo incondicional. Estos elementos son imprescindibles para que niños y niñas crezcan como personas seguras, confiadas, capaces de querer y cuidar a otros. Para ello es importante que el ambiente en el hogar sea cálido, afectuoso, y que reciban muestras abiertas de cariño; siempre vienen bien los abrazos, los besos, las palabras de ánimo y las expresiones cariñosas. Nunca sobra un: “Cuánto te quiero”.

Padres y madres deben responder a las necesidades de sus hijos e hijas en el momento oportuno, mostrándose sensibles a las cosas que a ellos y ellas les alegran, preocupan o suceden. Así, una niña que llama en mitad de la noche, necesita una mano que la calme. Un niño que llora porque se ha hecho daño se consuela antes con un beso. Además, los hijos e hijas deben ser aceptados tal como son, con sus cualidades y defectos. Sobre todo, debe apreciarse lo positivo, ya que ello contribuye en la construcción de una identidad fundamentada en una autoestima sana.

En estos ensayos se puede percibir que tanto padres y madres deben mostrar su apoyo, comprensión y confianza en las capacidades de sus hijos e hijas, especialmente cuando se equivocan o hacen algo que no está bien. Por supuesto, también es importante mantener la firmeza en la formación de sus principios y valores, sin tener que caer por ello en la rigidez parental.

Dificultad en el camino; el embarazo es un proceso fisiológico durante el cual se forma un ser humano y como tal no está exento de riesgos materno-fetales. El resultado

esperado de todo embarazo deseado es el nacimiento de un niño sano y perfecto a los ojos de sus padres. Las pérdidas son procesos que afectan a muchos aspectos de la vida: fisiología, emoción, duelo, relación de la pareja y un largo proceso de elaboración de la perdida, etcétera, que debe ser tratado en su totalidad.

La llegada del tercer hijo; los autores en este tema nos comparten un sin fin de información. Sin embargo, queremos hacer mención de lo importante sobre este tema: la familia es el primer grupo con el que el individuo establece vínculos desde que nace, por lo que es la principal determinante de su desarrollo tanto físico como emocional.

Esto también determina cómo interactúa con el resto de las personas, ya que la familia se encarga de introducirnos en la sociedad. El tipo de relaciones que el individuo establece en su familia y el papel que él interpreta dentro de la misma, determinan su diferenciación de ella; a su vez, esto influye en la autonomía emocional. También determina el modelo de comportamiento que ejecutará en cada aspecto de su vida en donde el individuo establezca relaciones interpersonales, ya sea en los momentos de tranquilidad, como en las situaciones de tensión.

La crianza de los hijos; la familia, como unidad básica de la sociedad, es el lugar donde los niños conforman gran parte de su personalidad, sus principios, valores y formas de relacionarse con el mundo, de ello dependerá en qué medida tales niños participarán en la sociedad, ya sea de forma positiva o negativa.; por supuesto, hay casos en que los hijos deciden ser mejores que aquello que aprendieron en el entorno familiar, aunque suele ser mucho más difícil de lo que se piensa romper con esos moldes en una sociedad que sea complicada de comprender dichos procesos.

La pérdida hace que desaparezcan o salgan de la percepción de las personas aquellos vínculos que se han formado alrededor de esta. Estos vínculos pueden ser cortados de manera inesperada o puede ser un proceso que comienza desde meses o años con anticipación, como sucede en la pérdida de un ser querido por enfermedad.

Todos pasamos por duelos a lo largo de nuestras vidas. Por ello es importante conocerlos de manera que podamos evitar o amortiguar las consecuencias que pudieran derivar de estas pérdidas por medio de la terapia psicológica. Así, también es importante conocer el término del duelo.

Reafirmación del matrimonio y del nido vacío; el llamado síndrome del nido vacío corresponde al conjunto de síntomas, tanto ansiosos como depresivos que hacen su aparición cuando los hijos de una pareja abandonan el hogar. Es necesario mencionar que los vínculos afectivos que establecen los padres y sus hijos son de mucha importancia, ya que los padres son los que preparan a los hijos para la vida adulta. Sin embargo, muchas veces los padres no visualizan la partida de los hijos del hogar, lo que genera sensaciones de vacío, quejas, tristeza, nostalgia.

Estos síntomas suelen empeorar cuando coinciden con alguna vivencia como la jubilación, menopausia, entre otras. La preparación que los padres deben tener para confrontar, manejar y/o evitar los síntomas derivados de la partida de los hijos se elaboran a partir del vínculo que se establece desde que los hijos nacen. Además, se debe considerar que el adulto debe estar preparado para enfrentarse a limitaciones físicas y psicológicas que se presentan en cada etapa de la vida.

Esta obra cobra relevancia gracias a cada uno de los autores que procuraron en cada ensayo hacer camino en la búsqueda de fortalecer y procurar por la familia como un todo.

Dra. Aline Aleida del Carmen Campos Gómez

Dra. Doris Laury Beatriz Dzib Moo

CAPÍTULO 1

UNA NUEVA FAMILIA

Aline Aleida del Carmen Campos Gómez
Abigail Palomeque Córdoba
José de Jesús Almeida Collado
Gregorio Cano Molina

"La sopa de camarón fue nuestra primera experiencia de recién casados. Sin saber cocinar me di a la tarea de preparar un rico caldo de camarón que salió verde porque solo debía colocar una rama de epazote y vacié todo el manojo. La sopa de camarón se convirtió en caldo verde. Mi esposo se la comió con mi pena. Fue una experiencia que recuerdo con cariño porque estábamos iniciando de cero, aprendiendo juntos y en ningún momento me hizo sentir que no sabía cocinar, ya que no era un requisito para poder compartir el matrimonio juntos."

—Aline Aleida del Carmen Campos Gómez

La vida familiar es un fenómeno universal, con un componente social que tradicionalmente o naturalmente se constituye por elementos de diferenciación sexual. En otras palabras, la familia tradicional se forma a partir de la relación entre dos sujetos corporalmente diferentes como pueden ser un hombre o una mujer. La familia se concibe desde este enfoque como un "sistema de relaciones fundamentalmente afectivas, presente en todas las culturas" y como un "sistema cibernético gobernado por reglas, en el interior del cual los miembros tienden a comportarse de forma organizada y repetitiva" (Nardone et al, 2003, p). La experiencia compartida sin duda es lo que nutre a una familia en proceso de crecimiento mutuo.

Cada familia construye su propia identidad o microcultura. Según Fitzpatrick y Ritchie (1993), microcultura se refiere a las normas, reglas, valores, rituales e ideología que cada grupo familiar crea y mantiene a través de la comunicación, así como de las interacciones cotidianas entre sus miembros. La familia como componente relacional tiene la necesidad de expandirse mediante la alianza con otra familia y no entre sí misma. En tal sentido, los procesos de desarrollo familiar conllevan la reinvención de los ideales de "desarrollo y familia", de tal forma que logren dar cuenta de la particularidad que encarnamos en cada contexto y relación social, así como de otras formas de vida familiar que reconozcan la diversidad (Suárez y Restrepo, 2005). Es en esta nueva experiencia de vida familiar que podemos trabajar juntos en la identidad del sistema familiar y sembrar las raíces de lo que vamos a disfrutar y aprender de este ciclo vital.

La noción de familia no sólo se reduce a la diferencia sexual, sino que también supone como regla fundamental la prohibición del incesto o ciertos grados de este, cómo puede ser entre madre e hijo o padre e hija, lo cual no siempre se realizó porque antes de la llegada del cristianismo el incesto se practicaba en culturas específicas. Hoy en día conocemos, además, que la descendencia de uniones por incesto sufre una alta incidencia de mortinatos, defectos congénitos y retraso mental, en las que predominan las alteraciones del sistema nervioso central, como anencefalia, hidrocefalia, meningocele y raquisquisis (Murillo, 2012).

A lo largo de la historia de la humanidad se han presentado cambios que han influido en las dinámicas familiares y qué han cambiado la concepción del término "familia". La evolución del mismo tiene una concepción inicial llamada familia tradicional. Antiguamente, y todavía en algunas culturas alrededor del mundo, este modelo familiar consistía en casamientos por arreglos comunales sin tomar en cuenta la vida sexual o afectiva de la pareja, de manera que las familias de origen de los cónyuges fueran beneficiadas por el apellido, económicamente o por algún acuerdo de similar índole. En este tipo de uniones sin amor, suele ser importante que el padre asegure la paternidad de los hijos y por lo mismo la fidelidad de la madre se exige como intachable. Por esta razón la mujer es entregada sin reservas al poder del hombre convirtiéndose esté en su señor, dueño y protector. Bajo esta mirada, la familia tiene sus propiedades; afecta a los subsistemas que la componen, los microsistemas de los que hace parte y el medio ambiente en el que interactúa, a la vez que es afectada por los mismos. Sin embargo, el pensamiento sistémico ha tenido un tránsito en sus planteamientos, de modo que ha llegado a percepciones cada vez más complejas de la familia y ha puesto más énfasis en el observador del sistema de interacción familiar, así como en la interacción de ese observador con la familia, que en la familia misma (Rosas y Sebastián, 2001).

La familia moderna, en cambio, data desde el siglo XVII y hasta mediados del siglo XX. Se funda en el amor, la reciprocidad de sentimientos, deseos carnales y sobre todo en el matrimonio. Sin embargo, existe un margen de roles entre la mujer y el hombre que data desde la antigüedad, ya que, por una cuestión de preservación de la descendencia, a las mujeres se les relegaba a tareas menos esforzadas, debido a que no se sabía cuándo podían estar embarazadas.

La familia contemporánea es el tercer paradigma familiar que se funda en relaciones de expansión sexual y deja atrás el rigor divino. Es notorio que existen principios históricos, geográficos, culturales y biológicos que construyen las diferentes esferas que estructuran el núcleo familia, en este momento actual el concepto de familia se ha diversificado y se ha dado paso a diferentes tipos de familia, que además determinan los principios que hoy podrían dar origen a las diferentes crisis por las que se atraviesa dentro de la dinámica familiar, de las cuales se hablará en los próximos capítulos.

Referencias

Fitzpatrick, M. & Ritchie, L. (1993). Communication Theory and the Family. En Boss, P., Doherty, W., La Rossa, R., Schumm, W. & Steinmetz, S. *Sourcebook of Family Theories and Methods: A Contextual Approach*. PlenumPress.

Murillo, A. (2012). Incesto: enfoque médico legal. *Medicina Legal de Costa Rica*, *29* (2), 47-54. Recuperado de:http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-00152012000200005&lng=en&tlng=es.

Nardone, G., Giannotti, E. & Rocchi, R. (2003). *Modelos de familia. Conocer y resolver los problemas entre padres e hijos*. Herder.

Rosas, R. & Sebastián, C. (2001). *Piaget, Vygotski y Maturana. Constructivismo a tres voces.* Buenos Aires: Aique.

Suárez, N. & Restrepo, D. (2005). Teoría y práctica del desarrollo familiar en Colombia.*Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud, 3* (1), 1-28.

CAPÍTULO 2
CASAMIENTO, MATRIMONIO, LUNA DE MIEL

Doris Laury Beatriz Dzib Moo
María Esther Pavón Jiménez
Esteban Herrera Hernández
Catherine Silvye Braqbien Noigues

"La vida conyugal es una barca que lleva dos personas por un mar tormentoso; si una de las dos hace algún movimiento brusco, la barca se hundirá."

—León Tolstoi

"Toda experiencia del primer encuentro en el matrimonio y luna de miel; es un momento esencial y significativo que tiene como punto de partida la base de lo que será, el futuro de la pareja y familia"

Aline Aleida del Carmen Campos Gómez.

Conocer sobre el amor es ahondar en la naturaleza biológica del hombre, que afecta significativamente su desempeño en los dos aspectos más importantes del desarrollo de un individuo, que son el trabajo y la familia. La experiencia amorosa se encuentra en todas las culturas (Jankowiak y Fisher, 1992) y es sin duda una de las situaciones más estimulantes en nuestras vidas.

Melgosa (2006), dice que el matrimonio equilibrado aporta ciertos beneficios a la pareja, entre ellos:

- La pareja practica un estilo de vida más sano, mejores hábitos alimenticios y ejercicio físico.
- Existen menos conflictos arraigados.
- Viven más sanos física y mentalmente.
- Se sienten más satisfechos en sus relaciones.
- Cuentan con recursos materiales y mejor administración económica.
- La vida en familia proporciona el medio más adecuado para la crianza de los
- hijos.

Machado (2002), indica que es interesante destacar que, en un matrimonio, en un plano sublime de amor y entrega, respetan la individualidad del otro y se complementan, utilizando las aptitudes de cada uno para reemplazar las fallas del otro, dándose así una mayor realización en la pareja. Cabe destacar que el primer año puede resultar difícil

para la pareja, porque se encuentran en una etapa de adaptación en diferentes áreas de la vida de cada uno. Este proceso conlleva un gran aprendizaje para ambos miembros.

Dice una frase popular: "El matrimonio es como una casa, cuando un foco se quema, no compras una casa nueva. Compras un foco y arreglas la situación". De forma natural, surgen dificultades en el matrimonio, sobre todo cuando no se cree en la capacidad que tiene el otro de cambiar, de modificarse para una buena convivencia. Se tiene el defecto de juzgar al otro, de razonar sus acciones con la propia inteligencia, de querer ver en la pareja solo las propias convicciones. Esto puede llegar al grado de no dejar que el otro expanda su plenitud vivencial, lo cual podría lastimarle de forma significativa e interferir en su estilo de vida, sobre todo cuando dicha actitud se presenta en ambos cónyuges.

El primer año de matrimonio es un tiempo muy especial para la pareja que decidió comprometerse, así como unir sus vidas en el amor y el respeto mutuo. Dejan de lado la etapa de ser novios y pasan a ser un matrimonio, donde deben vivir la experiencia de adaptarse en los primeros días a su nuevo estilo de vida, a la vez que se va construyendo la convivencia con los respectivos altibajos de cada día.

La Academia Entre Pareja (s.f.) hace mención de un estudio realizado en Australia por la doctora Melissa Weinberg, el cuál reveló que las parejas que llevan 40 años juntas están más satisfechas con su relación en la actualidad que durante el primer año de matrimonio. Esto debido a que inicialmente, resaltaban a la luz los criterios distintos, diferencias culturales o de pensamiento, problemas económicos, entre otras dificultades que se deben enfrentar. Según la autora del estudio realizado, existe una resaca de la boda, la cual se refiere a las parejas que durante el festejo de la boda y la luna de miel experimentan sentimientos de felicidad. Sin embargo, cuando esto termina se enfrentan a la realidad como matrimonio donde hay que comenzar a trabajar en equipo.

Para la pareja que decide dar este paso es importante que conozca y sepa cuáles retos deberá enfrentar, para así prepararse ante dicha experiencia que conlleva los siguientes retos:

1. Trabajar en las expectativas que se tienen del matrimonio. Cuando se cree que el primer año es color rosa, que todo será bonito, agradable, sin peleas o discusiones, es más probable que sea difícil recurrir a formas efectivas de comunicación con la pareja. Esto debido a que las peleas sacan a flote las barreras de protección psicológicas de cada uno, de manera que se puede llegar a atribuir al otro toda la responsabilidad de los conflictos. Debemos ser conscientes que, como seres humanos, cada situación que involucre cambios implica un periodo de resistencia, supone retos y un proceso de adaptación. El pensar que todo estará perfecto no contribuirá al proceso, porque cuando haya un desacuerdo en algo del hogar uno de los miembros o ambos pueden pensar que ya la relación está mal, desanimarse, desmotivarse y, en el peor de los casos, generalizar la experiencia marital como algo negativo. Hablamos de dos personas

que provienen de ambientes distintos donde se formaron con sus propias experiencias, creencias, valores, carácter, por lo que vivir juntos trae consigo aprender a conjugar todo aquello como la nueva familia que han formado.

2. Establecer los roles y funciones de cada uno de los miembros. Esto es importante realizarlo antes de casarse. Por ejemplo, se aclaran detalles acerca de quién estará a cargo de los oficios, hacer las compras, pagos de servicios, etc. Además de esto, dentro del hogar se debe tener conciencia que todo adulto funcional es capaz de realizar los quehaceres, por lo que es importante establecer acuerdos pertinentes, ya que rara vez quiere realizarlos todos; uno de los miembros de la pareja.

3. La adecuada comunicación. Suele ocurrir que por las expectativas que se llevan al matrimonio, no se comuniquen las cosas, sino que se entienda que la pareja deba adivinar lo que tiene que hacer antes o después de cada situación. Creer que se debe adivinar el pensamiento, no funciona, ya que da lugar a malentendidos y a la desconfianza. Es mejor tener la madurez de dialogar sobre lo que se quiere y sobre cómo se siente cada uno. En un principio puede ser difícil si se proviene de familias que no tienen la costumbre de que sus miembros hablen sobre temas profundos. Sin embargo, tener buena comunicación beneficia a la pareja de una mayor estabilidad, complicidad y una vida sexual más equilibrada.

4. El tiempo de calidad con la pareja. Cada día pueden reservar un tiempo para hablar sobre sus sueños, pensamientos, ideas, sentimientos, sobre lo que funciona o no en lo cotidiano, etc. Existen diversas actividades para despejarse del trabajo que pueden compartir como ver una película, leer un libro, salir a caminar, hacer ejercicio, así como mantener el contacto tanto físico como emocional entre ambos. Esto último se menciona porque a veces es difícil mantener este contacto por las múltiples obligaciones y el trabajo. Sin embargo, de ello depende que el matrimonio se conserve saludable y unido.

5. Que cada miembro de la pareja tenga su espacio a solas. Si bien es cierto que es importante pasar tiempo juntos, hay que respetar el espacio personal del otro para reflexionar, pensar y hacer las cosas que le gustan.

El primer año de matrimonio es un cambio drástico de la vida a la que ambos estaban acostumbrados aparte. Por eso, que sea un año extraordinario dependerá de la decisión, disposición y el amor de la pareja.

Es vital no desanimarse si surgen problemas o discusiones porque estas son normales. Lo importante es saber enfrentarlas. Es importante evitar etiquetar el matrimonio como un sistema que está mal, sino que más bien se debe ver detrás de estas situaciones

oportunidades de crecimiento. Como dijo alguna vez Jeymi Febles: "Tener éxito en el primer año de matrimonio dependerá de una buena actitud y la decisión de aprender de las experiencias."

Nuevos conocimientos

La familia como unidad social enfrenta una serie de tareas en su desarrollo. Estas difieren de acuerdo con los parámetros de diferentes culturas, pero poseen raíces universales (Minuchin, 1974). En este modelo entramos en una etapa de intimidad, donde se realiza la constitución del subsistema conyugal, el cual se constituye cuando dos adultos de sexo diferente se unen con la intención expresa de constituir una familia. Posee tareas y funciones específicas, vitales, para el funcionamiento de una familia.

El subsistema conyugal debe llegar a un límite que lo proteja de las demandas y necesidades de otros sistemas, por ejemplo, los amigos que la pareja no tienen en común o las familias de dónde proviene cada miembro del matrimonio, ya que pueden ser una influencia tanto positiva como negativa dentro del mismo. Por ello, los adultos deben poseer un sistema psicosocial propio.

En esta etapa predomina como tarea separación de la familia de origen, no como una separación definitiva, sino como una manera de marcar límites que sean sanos para todos. Inevitablemente esto conlleva dificultades con relación a la familia de donde se proviene, pero más dificultades con relación a la familia del cónyuge. Para una familia es doloroso dejar ir a un hijo o una hija, por lo que tienden a presionar para que la separación no sea tal. Es en la familia donde uno crece donde se crea la historia de cada uno, cultura, costumbres, relaciones, afectos, etc. Sin embargo, es necesario que se desarrolle autonomía y se adquiera independencia de forma progresiva. Esto por supuesto conlleva una crisis, lo que supone una paulatina maduración personal y de la pareja. Igualmente, aceptar a la familia del cónyuge es otro proceso de maduración y crecimiento que se le plantea a la pareja para lograr una convivencia más armónica.

Se toman nuevos roles como pareja, que inciden en la nueva identidad de marido y mujer. Es el sentido de vivir con alguien con quien se configura una nueva relación. Aquí entra a jugar un papel decisivo la sexualidad. También este aspecto requiere un proceso de acomodación, de aprendizaje, para lograr una armonía que permita el goce pleno y óptimo a ambos cónyuges. Existe la necesidad de confirmación del cónyuge en el sentido de identidad, que en ocasiones se confirma y en otras se descalifica; conductas, actitudes y demandas se aceptan, mientras que otras ocasiones se rechazan, y así progresivamente se va constituyendo la nueva identidad de pareja.

Sentido de unidad entre dos, más que sentido de dos partes unidas. Comienza el funcionamiento del sistema. El todo es más que las partes, no es el sumatorio de dos elementos diferentes, sino el emergente de algo nuevo. Esto pasa por coordinar

adecuadamente un gran número de pequeñas costumbres personales que han de compartir: baño, aseo, casa, limpieza, comidas, tiempo libre, elegir programas de la tele, modo de dormir, música, silencio, necesidad de soledad... se va creando una trama invisible de demandas complementarias y de igualdad que regulan las situaciones de la vida en común.

Primer encuentro

Se puede decir que para que una relación sea comprometida o perdure, los pros de la misma deben ser superiores y más amplios que los contras. Rusbult y Van Lage (1996) al respecto señaló que el compromiso es afectado por tres factores generales: satisfacción, calidad de alternativas a la actual relación y las inversiones llevadas a cabo en la misma.

Por un lado, el nivel de satisfacción se refiere al afecto positivo vs. negativo experimentado en una relación, los cuales se influencian de modo que la pareja llena las necesidades más importantes. Por el otro, el individuo interpreta el deseo de la mejor alternativa disponible a la relación; la calidad de alternativas se refiere al punto en que las necesidades más importantes del individuo se podrían llenar fuera de la relación actual.

Por último, pero no menos importante, las inversiones se refieren a la magnitud e importancia de los recursos sujetos a la relación, recursos que perderían valor o se perderían por completo si la relación terminara, Martz & Rusbult (1998). De igual forma, las parejas tienden a evaluar la satisfacción y proponer alternativas dentro de la relación para decidir permanecer o terminar con ésta.

Por su parte, Kelley (1983 en Levinger, 1996) expuso que el nivel de adherencia duradera hacia una pareja, "se basa en factores de mantenimiento constantes conformados en parte por amor, y en parte por condiciones externas estables, las cuales mantienen a una relación junta, sin importar si se tienen sentimientos positivos hacia alguien o no". El mismo autor añade que para adquirir un compromiso de pareja mutuo, que a la vez se mantenga fuerte se necesita que ambas partes muestren y mantengan sentimientos positivos el uno hacia el otro. De tal modo, es importante que haya un reforzamiento por sentimientos, vínculos y estructuras estables en la relación misma.

Por otro lado, cuando en la familia existen más personas (hijos, abuelos, etc.), todos los miembros del grupo familiar asumen una variedad de roles de cuya integración depende que la familia realice sus tareas con éxito.

La funcionalidad de los roles depende de su consistencia interna, la cual existe si cada miembro se ve a sí mismo como lo ven los demás y hay acuerdo sobre lo que se espera de él. También se requiere que los roles sean suficientemente complementarios para

que funcione bien el sistema. Existen roles funcionales y roles disfuncionales o idiosincráticos que reflejan patología individual y familiar. Lo importante en la definición de roles es que faciliten el funcionamiento del grupo y que sean llevados a cabo de común acuerdo. También es importante que haya flexibilidad en su asignación de manera que se puedan realizar ajustes periódicos en caso necesario, como sucede ante los cambios ambientales, o en el transcurso de una etapa a otra de la vida familiar.

La designación de un rol parental es un fenómeno relativamente frecuente en nuestra cultura. Para el correcto desempeño de los roles y la realización de las tareas propias de la vida de la familia se requiere de la comprensión mutua, es decir, que los mensajes intercambiados sean claros, directos y suficientes. Del mismo modo, es esencial que quienes los reciben lo hagan con apertura y buena disposición para evitar distorsiones. En otras palabras, una comunicación funcional es a la vez clara, específica y honesta. Si así ocurre, es más factible manejar a satisfacción las dificultades inevitables en todo tipo de convivencia.

Una familia funcional se diferencia de otra disfuncional en el manejo que hace de sus conflictos, no en la presencia o ausencia de éstos. En las familias funcionales se emplea correctamente la comunicación para identificar y resolver los problemas; en cambio, en las disfuncionales la comunicación tiende a convertirse en instrumento de ataque y el criterio a seguir ante una dificultad no es tanto lo que conviene hacer sino quién se va a salir con la suya en una desgastante lucha por el poder.

En una correcta comunicación se puede dar el planteamiento de familia. Es decir, tener o no hijos. Se cuestiona en relación a economía, afianzamiento de la pareja, edad, espacio y otras variables, pero implica tomar medidas preventivas en relación al aplazamiento de la llegada de los hijos. Qué tipo de medidas y quién la toma es otro punto a trabajar en esta época inicial.

Referencias

Academia Entre Pareja (s.f.). Los cinco principales retos en el primer año de matrimonio.Recuperado de https://www.entrepareja.net/retos-en-el-primer-ano-de-matrimonio

Jankowiak, W. & Fisher, H. (1992) A cross-cultrueperspectiv of romatic love. *Ethnology*,*31* (2), 19-155.

Machado, N. (2002). *Amor y sexo en el matrimonio*. Editorial San Pablo.

Melgosa, J. &Melgosa, D. (2006). *Una relación estable para toda la vida*. Editorial Safeliz.

Minuchin, S. (1977). *Familias y terapia familiar*. Granica.

Levinger, G. (1996). ¿Comprometerse en una relación?: El papel del deber, la atracción y las barreras*. Revista Psicología Contemporánea, 1*, 30-39.

Rusbult, C. E. & Van, P. A. (1996). *Social Psychology: Handbookofbasicprinciples*.Guilford.

CAPÍTULO 3

LA RENUNCIA INESPERADA

Aline Aleida del Carmen Campos Gómez
Melchor Hernández Hernández
Sergio Raúl León Nares
María Fernanda Hernández Gallegos

La experiencia de convertirse en padres en el seno de la familia es un hecho habitual en la vida de los adultos. A pesar del progresivo descenso de la natalidad que se ha producido en los últimos años, y del retraso en la edad a la que se tienen hijos, las estadísticas nacionales e internacionales siguen poniendo de relieve que la mayoría de los hombres y las mujeres afrontan en algún momento de su vida la experiencia de convertirse en padres. Pero no por ser habitual es intrascendente: hay pocos acontecimientos a lo largo de la vida que sean tan significativos para una persona y para una familia como el nacimiento de un hijo o una hija.

De hecho, los estudios sociológicos ponen de manifiesto que el hecho de convertirse en padres es considerado por la mayoría de los adultos como una de las experiencias más relevantes y cruciales de su vida. El impacto que potencialmente tienen la maternidad y la paternidad sobre la propia trayectoria de vida, junto con el hecho de tratarse de un acontecimiento experimentado por la mayoría de las personas, hacen que desde la psicología se estudie el proceso de convertirse en madre y padre como una de las transiciones normativas más importantes que tanto mujeres como hombres afrontan a lo largo de su ciclo vital.

La transición a la maternidad y la paternidad inicia cuando una pareja recibe la noticia de que van a convertirse en padres. A partir de este momento comienza un período de duración variable, que conlleva cambios que afectan a distintos ámbitos, los cuales suponen, sobre todo, la adaptación a una situación que plantea importantes demandas y requiere la adopción de nuevos roles.

Esta nueva etapa implica para cada miembro de la pareja alteraciones del comportamiento, hábitos de vida, conocimientos y sentimientos que suelen ser imprevisibles. Algunos de estos cambios son transitorios, mientras que otros son drásticos, por ejemplo, los cambios hormonales que surgen con el embarazo. En todo

caso, se considera que la transición termina cuando estos cambios se estabilizan y se alcanza un nuevo equilibrio tanto en el plano personal como en el familiar.

Aunque existen importantes diferencias entre unas familias y otras en el tiempo que tardan en adaptarse a los cambios. La complejidad del proceso de convertirse en padres reside, en gran medida, en que sus efectos se dejan sentir a distintos niveles; cambia la dinámica en la relación de pareja, la manera en que se relacionan con los amigos con los que salen normalmente, se establecen límites respecto a qué tanto se involucrará la familia de origen de cada uno de los padres en torno al bebé, se adapta la casa para hacerla segura en cada etapa del crecimiento del bebé, etc.

Cabe destacar que cualquier cambio en el sistema familiar -que es integrado por personas con sus respectivos roles y relaciones interdependientes-, más si es de la importancia del nacimiento de un hijo, impacta sobre cada miembro individualmente y sobre el sistema como tal.

En este sentido, el acceso a la paternidad se experimenta tanto en el ámbito personal como en el familiar. De hecho, la pareja y la familia tienen que afrontar la incorporación de un nuevo miembro, que triplica las relaciones diádicas que existían anteriormente (de la única diada hombre- mujer se pasa a tres: madre-padre, padre-hijo y madre-hijo) y crea una relación triádica (madre-hijo-padre).

Los procesos de cambio y adaptación, las nuevas exigencias, así como la redistribución de responsabilidades que requiere la llegada de un bebé son, en este sentido, de una magnitud potencialmente considerable para el sistema familiar.

Como ya se mencionó antes, también las relaciones que la familia mantiene con el contexto social, institucional y cultural se verán alteradas al verse incluidas en la cadena de cambios. En el caso de la Dra. Aline del Carmen Campos Gómez, ocurrió de la siguiente manera:

> *"La renuncia inesperada se da justo cuando estaba pasando por un momento muy importante a nivel profesional como gerente en una institución bancaria con buen sueldo y quedé embarazada de mi primer hijo y se dieron amenazas de aborto. Es por ello que el ginecólogo me exigió reposo absoluto debido a que podía perder al bebé y en este punto se dio la primera prueba como matrimonio. Renuncié al puesto en el banco, quedé sin trabajo y me dediqué a esperar a mi primer bebé. Todo esto resulta ser una nueva experiencia y se empieza a pensar en tres y ya no en dos".*

En esta etapa observamos cómo se ve forzada a renunciar al trabajo que desempeñaba en esos momentos. Sin embargo, lo hace por aceptar vivir una experiencia nueva, que resulta ser mucho más importante que un trabajo: su primer bebé. Como muchos sabemos, el primer hijo resulta ser un verdadero reto y viene con muchos cambios en la vida de las personas.

Estado del arte

En el artículo Experiencia médica, etapa familiar que se empieza con el nacimiento del primer hijo (Perez-Cardenas et al, 2000) se habla de cómo se inician las familias y cómo podemos observar a la familia como la unidad social básica; es el primer ambiente social de todos los seres humanos. En consecuencia, todos los grupos humanos han diseñado prescripciones y prohibiciones tradicionales para asegurar que puedan llevar a cabo sus funciones biológicas, así como culturales, dentro de la misma (delimitación de espacios individuales, la necesidad de privacidad, los tiempos en que se suele conversar con los otros miembros de la familia, etc.).

La familia es el primer entorno en que interactuamos socialmente. En primera instancia sabemos que una familia puede ser conformada tan solo con una pareja. Sin embargo, actualmente existen diversos tipos de familias y la noticia de que un nuevo miembro de la familia está por llegar puede cambiar la vida de la pareja en todos los aspectos.

Este grupo social se inicia con la unión de 2 personas que deciden compartir sus vidas, se desarrolla a través del tiempo y pasa por etapas que, en su conjunto, conforman su ciclo vital. La familia no reacciona igual con un primer bebé, que, ante la entrada del niño a la institución escolar, o cuando ese mismo hijo arriba a la edad de adolescencia. Esas situaciones son para nosotros eventos que implican matices bien definidos y diferentes en la vida familiar (Pérez, 1999).

Es importante tener en cuenta que cada etapa familiar exige cambios en los estilos de vida de cada uno de los miembros del grupo, así como en la dinámica de las relaciones entre ellos, independientemente de la connotación positiva o negativa que tenga el evento. Claramente en lo anterior mencionado podemos contrastar de como la Dra. Aline nos cuenta su experiencia al tener que tomar una decisión de esa magnitud en su vida, la cual es estar embarazada de su primer bebé. En el artículo los autores explican que la llegada de este miembro cambia totalmente su estilo de vida el cual era bastante acomodado, tenía un buen puesto y debido a amenazas de aborto tiene que sacrificar todo esto con tal de poder tener a su primer bebé.

De igual manera, es necesario conocer experiencias de otros matrimonios para poder conocer cómo superar los retos que aparecen al ser padres primerizos y lo que significa

ser un nuevo matrimonio. En el libro Casados y felices después de tanto años (Chapman y Myra, 2017) los autores recopilan experiencias de matrimonios que llevan años de casados y sigue habiendo la misma chispa. Un capítulo de ese libro publicado hace pocos años cuenta de cómo las parejas han tenido tanto alegrías como luchas y como han superado cada momento de sus vidas, lo cual puede servir de referencia para otros matrimonios que estén interesados en conocer otros puntos de vista o de llevar la vida.

El hecho de descubrir la paternidad debe ser el motivo de una sonrisa. El ser padre cambia la vida por completo. Para las personas que están a punto de descubrir qué es eso de la paternidad, lo mejor es aprender de las experiencias de los demás o escarmentar en cabeza ajena. Un libro que puede resultar de utilidad es Guía urgente del padre primerizo (Lloret, 2015) el cual puede tomarse como un manual de instrucciones.

La investigación Nuevas paternidades significados y proceso de construcción en padres primerizos en Lima (Rivera Carpio, 2018) recopila la vivencia subjetiva de paternidad, los significados asociados a esta y el proceso de construcción, así como acomodación del nuevo padre al momento de asumir su rol. Interesa también comprender el sentido de ser padre en la sociedad actual y cómo se construyen los discursos de masculinidad en la nueva situación. El trabajo se enmarca en el contexto de cambios socioculturales que se recogen en la concepción de las nuevas paternidades, dado que, según diversos autores, existe una creciente tendencia a ejercer la paternidad con mayor compromiso y participación en la crianza de los hijos.

Como hemos observado, el tema central de dicho material es la construcción de la familia y de cómo la llegada del primer hijo viene a cambiar muchos aspectos de la vida de la pareja; muy bien sabemos que en la familia se encuentra protección e intimidad, pero para que ésta provea a un individuo de esas vivencias, debe ser flexible y enseñarle habilidades para afrontar los cambios, permitiendo la libre expresión de sentimientos de sus miembros. Estas características no son innatas al grupo y se deben aprender a lograr.

El impacto de los cambios

En muchas ocasiones las adversidades hacen que uno como persona se guarde todo aquello que siente y no se exprese, lo que genera conflictos en el matrimonio. Es por ello que en el capítulo 3 del libro se hablara sobre eso que siente una madre al saber que si no cambia su estilo de vida podría perder a su primer hijo. Sin embargo, también se muestra la otra cara de la moneda en donde tiene que sacrificar su trabajo con tal de tener entre sus brazos a lo que puede significar, para una madre, el amor de su vida.

Pérez Cárdenas (1999) coincide en denominar como etapa de formación, a aquel período que se extiende desde que la pareja decide unir sus vidas, hasta que nace el primero de los hijos, hecho que delimita el inicio de una segunda etapa del desarrollo de este grupo. Sin embargo, podemos considerar que, desde el momento mismo del diagnóstico de un embarazo, los esposos asumen algunas tareas que no guardan relación con el logro de la identidad de ellos como pareja, que es lo básico en la etapa de formación familiar. Esas nuevas tareas que los mueven, se corresponden con la necesaria preparación para la llegada de un nuevo miembro.

Algunas veces la llegada de ese nuevo miembro cambia incluso la posición económica de una persona. En otros casos, el renunciar a un trabajo se considera como un fracaso. En la situación particular de Aline no es así, debido a que es la llegada del primer hijo de la feliz pareja. Es considerado como un sacrificio que no lo hace diferente de tener sentimientos negativos referentes a renunciar a un buen puesto de trabajo, que pensamos que es algo que no volveremos a tener en otro momento de nuestra vida. Por ello hay que tomar en cuenta que podrán venir cosas mejores. Todo dependerá de cómo se afronte.

Una de las tareas priorizadas en esta etapa de la vida es la renegociación de algunos asuntos: uso que se dará al dinero, flexibilidad que se tendrá con las familias de origen y autonomía de cada miembro de la pareja. Estas son realidades difíciles de asimilar pues generalmente se contraponen al estilo de vida y costumbres de cada uno de los miembros de la pareja en sus familias de procedencia. Cada uno tiene que reestructurar sus conductas e incorporar estas nuevas exigencias que le impone la vida. Esos cambios a los que tienen que adaptarse ambos, son los que llamamos crisis, en este caso transitorias, por estar implícitas en la propia evolución de la familia en el tiempo.

Estas crisis generan cierta desorganización; hay pérdida de algo. Aunque no necesariamente estos cambios tienen que tener en términos de vivencias, un saldo negativo. El matiz de las crisis depende de múltiples factores, entre ellos: la educación familiar recibida de ambos cónyuges, sus edades, características de personalidad de cada uno, expectativas en el matrimonio y el nivel cultural de ambos.

En esta etapa familiar también hay gratificación personal por un nuevo estilo de vida que incluye al otro miembro de la pareja, como sentir satisfacción y amor, así como sentar bases sólidas para el paso a etapas futuras de la vida familiar y personal.

En cuanto a la pérdida del empleo, Artázcoz (2009) habla sobre la diferencia que existe entre los hombres y las mujeres al momento de perder un trabajo, ya que tiene más impacto sobre la salud mental de los hombres que en el de las mujeres, pero la razón

no está en la mayor centralidad del trabajo remunerado en la vida de los hombres sino en el rol de cada uno en el ámbito doméstico y familiar.

También entra en juego el papel que tenían las prestaciones de desempleo, porque desde el punto de vista de la salud mental, actuaban como cojín amortiguador del impacto en la salud mental de los hombres y las mujeres en una situación económica más difícil. Además, se pudo comprobar que el desempleo tenía un mayor impacto sobre la salud de los hombres menos cualificados, especialmente si estaban casados o vivían en pareja.

Si tomamos como referencia el caso de Aline, posiblemente el hecho de abandonar su trabajo debido a que se enteró que su embarazo tenía amenazas de aborto pudo haber sido un golpe duro para lo emocional, pero eso se recompensa al saber que el primer hijo viene en camino y necesita muchos cuidados. Uno como padre piensa primero en el bienestar de la familia, principalmente por la salud de los pequeños en casa, es por ello que se da una renuncia inesperada porque el bebé requiere de muchas atenciones. Podemos afirmar con base en experiencias que resulta ser más doloroso la pérdida de un hijo a perder un empleo. De igual manera tenemos en cuenta que las oportunidades de trabajo solo se presentan algunas veces en la vida y existe la incertidumbre de desconocer si, en el caso de haber un nuevo empleo posteriormente, será más o menos gratificante que el anterior.

En las mujeres el tener hijos o hijas actúa como elemento protector. El quedarse sin trabajo en aquellas mujeres que tenían hijos o hijas, no tenía ningún impacto sobre su estado de salud mental. Esto es comprensible: las mujeres llenan ese vacío con el papel tradicional asumido por parte de la sociedad de cuidado de los hijos (Artázcoz, 2009).

Por otro lado, el período postparto supone un cambio brusco en la vida de las familias. Debido a ello pueden surgir dificultades en la pareja como angustia, estrés emocional y aislamiento social (Barreiro, 2014).

En la actualidad no hay un concepto concreto de familia, debido a los múltiples cambios en la sociedad, en la cultura y la aparición de factores como la incorporación de la mujer al mundo laboral, la disminución del número de matrimonios, el aumento de los divorcios, la disminución del número de hijos por pareja, la disminución del número de integrantes en las familias y las dificultades al compaginar la vida laboral con la familiar. Estos cambios dan lugar a múltiples modelos de familias: monoparentales, parejas del mismo sexo, familias cuyos progenitores tienen hijos de relaciones anteriores y forman una nueva relación, etc.

Tener un hijo es un evento normal en el ciclo de vida de una pareja. Los cambios que se producen desde que se anticipa su llegada pueden provocar estrés, angustia psicológica, aislamiento social y dificultades en las relaciones de pareja -así como con hijos que se

hayan tenido anteriormente-, debido a los múltiples cambios que se experimentan. Todo ello es parte del proceso de reorganización y adaptación hacia nuevas etapas que modifican la dinámica familiar.

La llegada del nuevo miembro al grupo familiar cambia la intimidad y el equilibrio de ésta, convirtiéndose el primer año tras el nacimiento, en un período de construcción de nuevas relaciones. Sin embargo, cuando no existe apoyo externo adecuado hacia la pareja o una comunicación inadecuada entre sus miembros (ya sea de forma habitual o momentánea), esta transición tiende a percibirse como una intromisión en la intimidad y la satisfacción de la relación matrimonial, que se relaciona con conflictos de rol, así como limitaciones impuestas a la libertad personal.

Aunque puede haber algunos de los puntos que podemos llamar negativos en cuanto nos referimos al primer embarazo y la llegada del primer bebé, tenemos que reflexionar acerca de aquello que vamos perdiendo y lo que vamos ganando. Después de todo, deja una gran experiencia y un muy buen aprendizaje.

Durante el primer año el afrontamiento de los roles paterno y materno pasan por diferentes fases. Los tres primeros meses son los más importantes ya que los padres se enfrentan a nuevas experiencias y toman una actitud de adaptarse a los acontecimientos e ir adquiriendo funciones, aumentando durante este período la sensación de estrés. Sin embargo, es cuestión de acostumbrarse al ritmo de crianza hasta dominar esas funciones.

Es importante tener en cuenta el concepto que se tiene de sí mismos, su imagen corporal y su sexualidad, ya que pueden afectar a su adaptación en el nuevo rol. No todas las parejas reaccionan de la misma forma ante el nacimiento de su hijo; hay madres que tras un parto difícil y doloroso no se muestran inicialmente implicadas de forma emocional. Esta situación empeora con el cumulo de cansancio asociado con las continuas demandas del bebé. En el caso de los padres primerizos tienen más dificultades al llevar a cabo los cuidados de su hijo. Sin embargo, hasta no dominar estas habilidades no obtendrán una respuesta positiva en la construcción y aceptación del rol.

Cambios individuales ligados a la maternidad y paternidad

Los estudios que han seguido a mujeres y hombres a lo largo de todo el proceso de convertirse en padres evidencian que tal proceso influye de forma sustancial en el desarrollo adulto, lo que suele conllevar para los nuevos padres un amplio y diverso abanico de cambios, que incluye desde cambios físicos hasta modificaciones en los conocimientos, así como en los sentimientos.

El impacto de la maternidad y paternidad es importante tanto en el desarrollo socio-personal y emocional como en el desarrollo cognitivo de las personas que la experimentan. Así, en el ámbito del desarrollo socio-emocional se destaca la relación de apego que establecen los padres con el bebé, que es única y diferente a otras relaciones.

Respecto al ámbito laboral y su relación con la dinámica familiar, la literatura refleja cómo existe en muchos casos una importante interferencia entre ambos mundos, de forma que debido a diferentes razones (extensión de la jomada laboral, horarios, dificultad para obtener permisos o bajas por razones familiares, discriminación sobre la obtención de ascensos entre personas con y sin hijos(as), etc.), los roles laborales y familiares con frecuencia resultan incompatibles entre sí (Menéndez & Hidalgo, 1998). Esta interferencia tiene, no obstante, distintas proporciones y diferentes consecuencias según el sexo biológico, tanto en general como específicamente durante el proceso de convertirse en padre o madre. Afortunadamente el derecho de los nuevos padres hoy en día ha cambiado, ya que hay días de permiso para los papás y pueden estar con sus hijos.

Por otro lado, el trabajo extra-doméstico de las mujeres ha tenido durante largo tiempo un carácter cíclico, dependiendo de la coyuntura económica, social, histórica o biológica. Por ejemplo, durante la Primera o Segunda Guerra Mundial las mujeres ocupaban los puestos de trabajo que los hombres dejaban, especialmente en las fábricas. En el periodo posbélico, en cambio, se observa un repliegue de las mujeres al hogar y un aumento de la fecundidad. La actividad femenina aumentaba generalmente en momentos de recuperación económica y disminuía en las fases de recesión, actuando como factor amortiguador de los ciclos económicos.

Algo similar ocurre con los ciclos biológicos, alcanzando la actividad femenina un máximo hacia los veinticinco años y disminuyendo durante los años de mayor fecundidad. En algunos casos después de los cuarenta o cuarenta y cinco años se produce una reincorporación de algunas mujeres al empleo, una vez que las tareas reproductivas exigen una menor dedicación. En resumen, actividad laboral y fecundidad suelen ser difícilmente compatibles, a excepción de aquellos casos en los que se tiene algún factor que apoye en equilibrar dichas responsabilidades.

La llegada del niño con discapacidad

El nacimiento de un bebé es, sin duda, un momento de cambio real en la historia personal de un individuo, que reestructura el fluir de su existencia; esto entra en una historia acorde a la evolución personal, de pareja y familiar. Sin embargo, el nacimiento de un hijo con una discapacidad es inmediatamente percibido por los padres como un acontecimiento extraordinario, inesperado e incomprensible.

La discapacidad, según la Clasificación Internacional del Funcionamiento de la Discapacidad y de la salud (CIF) (Fernández, Fernández, Geoffrey, Stucki, & Cieza, 2009) es un término que abarca las deficiencias y limitaciones de la actividad, lo cual conlleva a restricciones en la participación de situaciones de la vida cotidiana. La discapacidad denota aspectos negativos en la interacción con otras personas, así como también problemas con el entorno (inaccesibilidad a determinados edificios públicos, transporte, entre otros). Asimismo, la CIF utiliza un enfoque biopsicosocial con el cual se interrelacionan limitaciones funcionales de tipo físico, intelectual o mental, con el entorno en el que vive la persona en cuestión, así como también sus circunstancias.

> *"En las familias, además de luchar por el desarrollo de todas las capacidades del hijo con discapacidad, debemos continuar con nuestra independencia habitual. La familia no está discapacitada" —Marisa Pérez Tejeda, madre de una persona con discapacidad (Córdoba y Soto, 2007).*

Cuando una pareja está esperando un hijo, se ponen en juego deseos, fantasías y anhelos tanto conscientes como inconscientes por parte de los padres. Esto ocurre de forma única y particular en cada relación de pareja que confluye las experiencias de vida, las construcciones intersubjetivas e incluso la cultura. Cabe destacar que, ante la llegada de un niño con discapacidad o alteración anatómica, no hay una sola forma de percibir el nacimiento. Como se mencionó anteriormente, cada familia es única y por ello se intentará no generalizar al respecto.

La maternidad y sus complejidades

Varios autores han escrito acerca de la maternidad y todo lo que ello implica-fantasías, miedos, anhelos, proyectos, etc.-. Algunas de sus teorizaciones serán señaladas en el presente capítulo, a modo de esclarecer conocimientos a propósito de la temática.

Cuando se hace alusión a la maternidad, se puede afirmar que es una construcción cultural. Urreta de Caplansky (2006) plantea que en la procreación debe existir el deseo

de tener un hijo, ya que es donde se crea una representación de mujer-madre como una imagen de persona total y completa.

Un aporte interesante es el que realiza Sophie de Mijolla-Mellor (2006), quien hace referencia a que el niño ideal no existe. Alude a que no es necesario que esté dotado de una total perfección, sino que basta con la mera existencia de ese niño para que sea lo esperado. Existe según la mencionada autora, existe una demanda por parte de los padres hacia el niño conforme crece, una demanda de ser de manera tal que puedan beneficiarse padres e hijos mediante los modales y educación de estos últimos.

Durante el embarazo se ponen en juego temores acerca de la normalidad de ese nuevo niño, así como dudas (muchas veces fundadas y otras no). En algunos casos, la duda en cuanto a la anormalidad es tal que pareciera que la futura madre hace un esfuerzo inconsciente en negar dicho embarazo, el cual pudo haber sido deseado en un inicio de manera ferviente (Mijolla-Mellor, 2006).

Una parte clave del embarazo es el de la amniocentesis, donde se eleva el temor, ya que en esta etapa puede darse el diagnóstico de la trisomía -el cual permite determinar si el niño padece Síndrome de Down-, tanto como permite conocer el sexo del hijo. Estos procedimientos médicos dan forma de alguna manera a esas fantasías con datos reales.

Cuando las futuras madres visualizan las ecografías que muestran una especie de frijol, se elevan los temores y miedos de que su hijo sea anormal, debido a su extraña forma o su perímetro craneal. Sin embargo, esto es completamente normal en las primeras semanas de embarazo.

Así mismo, frecuentan fantasías en las embarazadas de temor o culpa relacionadas con los antojos durante la gestación del bebé, ya que todavía se cree que no satisfacer dichos antojos, podrían manifestarse en el cuerpo del niño, como si éste fuera el recipiente interno de deseos no satisfechos de la madre (Mijolla-Mellor, 2006).

En fin, todo tipo de fantasías vinculadas a la maternidad y femineidad se reactivan junto con las ansiedades en relación a la llegada del niño. Por ello es importante que en esos momentos se cuente tanto con el apoyo familiar como con el soporte médico y psicológico adecuado que ayude a disipar cualquier duda que se genere en el embarazo. De la misma manera, esto ayudará a mejorar el desarrollo del bebé en camino y a amortiguar el impacto de los cambios que se generen en torno al embarazo.

Referencias

Artázcoz, L. (2009). *¿Conciliar empleo y vida familiar o renunciar a uno de ellos? Dos alternativas con impacto en la salud.* Instituto de Ciencias para la Familia, Servicio de Publicaciones de la Universidad de Navarra.

Chapman, G. Myra, H. (2016). *Casados y felices después de tantos años*. MoodyPublishers.

Córdoba, L., Soto, G. (2007). Familia y discapacidad: intervención en crisis desde el modelo ecológico. *Psicología Conductual. 15 (*3), 525-541.

Fernández, J., Fernández, M., Geoffrey, R., Stucki, G. & Cieza, A. (2009). Funcionamiento y discapacidad: la clasificación internacional del funcionamiento (CIF). *Revista Española de Salud Pública, 83* (6), 775-783.

Lloret, R. (2015). *Guía urgente para el padre primerizo.* Larousse.

Pérez, C. (1999). La familia en su etapa de formación. *Revista Cubana de Medicina General Integral, 15* (3), 237-240.

Pérez, C., Rodríguez, T. & Aguiar, C. (2000). Etapa familiar que se inicia con el nacimiento del primer hijo. *Revista Cubana de Medicina General Integral, 16* (1), 89-92.

Menéndez, S., Hidalgo, V. (1998). La participación del padre en las tareas de crianza y cuidado de los hijos e hijas. *Apuntes de psicología, 16* (3), 333-344.

Mijolla, S. (2006). *El placer de pensar*. Paris: PUF.

Rivera, S. (2018). *Nuevas paternidades. Significados y proceso de construcción en padres primerizos en Lima*. Proyectos de investigación 2018, 49. Instituto de Investigación Científica, Universidad de Lima, Lima.

Urreta de Caplansky, M. (2006). *La maternidad. Afectos que convoca*. En J. Mendoza Talledo, E. Soto de Dupuy y C. R. Zelaya. P. (Eds). *La maternidad y sus vicisitudes hoy*. (pp. 55-63). Lima: Siklos.

CAPÍTULO 4

APRENDER A SER PADRE

Aline Aleida del Carmen Campos Gómez
Doris Laury Beatriz Dzib Moo
Cecilia Lázaro Salvador
Eduardo Mayen Martínez

"Aprender a ser padres fue muy interesante por la llegada de un nuevo ser a nuestra relación de dos. Entonces pasamos a compartir tiempo, dinero y espacio en familia. No sabíamos qué hacer a pesar de los consejos de familia, estábamos pendientes de todo. Hermosa experiencia la crianza de los tres, fue intenso porque crecimos juntos en el camino disfrutando cada etapa diferente. También en medio del estudio, el trabajo, así como las experiencias agradables y desagradables en cada momento. Hoy veo a mis hijos enormes y me sorprende todo lo que hemos hecho juntos, una bendición de Dios no cabe duda".

—Aline Campos Gómez

La crianza y educación deben construirse siempre sobre la base del cariño junto con el apoyo incondicional. Estos elementos son imprescindibles para que niños y niñas crezcan como personas seguras, confiadas, capaces de querer y cuidar a otros. Para ello es importante que el ambiente en el hogar sea cálido, afectuoso, y que reciban muestras abiertas de cariño; siempre vienen bien los abrazos, los besos, las palabras de ánimo y las expresiones cariñosas. Nunca sobra un: "Cuánto te quiero".

Padres y madres deben responder a las necesidades de sus hijos e hijas en el momento oportuno, mostrándose sensibles a las cosas que a ellos y ellas les alegran, preocupan o suceden. Así, una niña que llama en mitad de la noche, necesita una mano que la calme. Un niño que llora porque se ha hecho daño se consuela antes con un beso. Además, los hijos e hijas deben ser aceptados tal como son, con sus cualidades y defectos. Sobre todo, debe apreciarse lo positivo, ya que ello contribuye en la construcción de una identidad fundamentada en una autoestima sana.

Padres y madres deben mostrar su apoyo, comprensión y confianza en las capacidades de sus hijos e hijas, especialmente cuando se equivocan o hacen algo que no está bien. Por supuesto, también es importante mantener la firmeza en la formación de sus principios y valores, sin tener que caer por ello en la rigidez parental.

Si los padres lograr un equilibrio entre la disciplina y el cariño, los hijos se sentirán confiados del apoyo incondicional que se les da. Hay que mantener una buena comunicación, escuchando atentamente las cosas que cuenten, mostrando interés por las cosas que les preocupan e intentando ponerse en su lugar. A lo largo del día hay que aprovechar las distintas ocasiones para charlar, intercambiar experiencias, sentimientos, ideas, planes, etc.

Gradualmente al crecer, debemos darles la posibilidad de que ellos busquen o encuentren lo que para ellos será el éxito. Así, experimentarán sus normas y sus reglas con base de su integridad como persona. Debemos ayudarlos en poder confiar en ellos mismos para que adquieran sabiduría. De esa manera aprenderán a relacionarse con ellos mismos y con el mundo. Se necesitan niños y adolescentes seguros, creativos, sanos, alegres, felices y empáticos para su bienestar común.

El ser padres es guiar y ayudar a nuestros hijos en cada etapa: niñez, adolescencia y juventud. Uno aprende a adaptarse a educar a una nueva generación, ya que es diferente de cuando nosotros crecimos.

Al momento de educar a los hijos uno hace lo que siente que le funciona para que en el futuro los hijos sean jóvenes con buenos principios. Se les ayuda a entender que deben ser en momentos o situaciones personas pacientes y saber respetar a los demás en decisiones de nuestra vida.

Con amor, comprensión y dedicación se puede lograr ser un buen padre, aunque no siempre se tomen decisiones de manera perfecta. Sin embargo, se aprende de cada experiencia al tratar con los hijos y así se adquiere un criterio de cómo proceder correctamente. De alguna manera somos maestros para ellos, pero no dejamos de ser alumnos porque también se aprende mucho de los hijos cuando están creciendo. La relación padre -hijo no es una tarea fácil, es algo que necesita constancia y dedicación por ambas partes para crear un vínculo sano.

En muchas situaciones los padres crean un concepto propio de sus hijos, a veces alejado de la realidad. Podemos definir erróneamente que por su edad las personas son más maduras o saben más; en muchas ocasiones los hijos enseñan a sus padres y deben entender que están para guiar y cuidar cada paso que dan los hijos. Por eso se les debe dar la confianza necesaria para que ellos se vayan desenvolviendo en su entorno y saber qué camino será bueno para ellos en su futuro o su presente (Llamas, 2014).

El ser padre no es para cualquiera. Esto es algo que vas aprendiendo poco a poco, porque necesita del empeño, amor, tiempo, dedicación, interés y sobre todo responsabilidad para poder criar a los hijos de una forma sana y correcta. Todos los días te enseñaran cosas nuevas, en muchas ocasiones te toparas con no saber qué hacer y buscarás la ayuda que consideres adecuada, lo cual es válido, ya que tratar con una vida en formación es más complejo de lo que parece.

Todos los días con los hijos es una aventura, como una montaña rusa de buenos y malos momentos. En ocasiones se puede repetir algunos patrones del trato que te daban quienes te criaron. Sin embargo, es tu elección si decides mantenerlos o probar alternativas que funcionarán mejor. Lo mejor es siempre tener presente el bienestar de tus hijos y llegar a mutuos acuerdos con tu pareja.

Para ser un buen padre en ocasiones es necesario tener alguna idea previa de saber cómo cambiar el rol para ser padre y dejar de ser hijo. Anteriormente los padres educaban a sus hijos mediante el sentido común, lo que creían que estaría bien o mal basados en sus experiencias como hijos. Los padres que fueron educados de una manera correcta y de modo sana, como futuros padres tendrán una buena referencia para saber educar a sus hijos.

Aún si ese es el caso, no debemos dejar de actualizarnos e investigar de nuevas ideas o etapas por las que pasan nuestros hijos, pero es importante retomar que los mejores guías y apoyo para nuestros hijos somos nosotros mismos. Debemos fomentarles a nuestros hijos que en el camino de la vida llegan momentos difíciles, ya sean fracasos o de mucho éxito, y debemos prevenirlos de ello. Tendrán que tomar decisiones para su bienestar y en cierto modo podremos ayudarlos; otras veces, ellos solos deberán tomar sus decisiones para su bien personal.

En muchos casos, los padres quieren ser uno de los mayores impulsores para sus hijos en su desarrollo, quieren guiar a sus hijos al camino del bien para que sepan respetar las decisiones que lo padres pueden tomar sobre ellos, siempre acompañados de la sabiduría y honestidad por delante. También es bueno enseñarles el camino hacia Dios, que será su protector toda su vida. Ser padres apasionados por querer criar a los hijos, es la aventura que conlleva muchas cosas en el momento de pasar a ser padres de familia.

Como existen padres perfectos, en ocasiones los padres son inseguros consigo mismos, y suelen estresarse por situaciones que tal vez nunca pensaron vivir como padres de familia, pero de eso se trata. Criar a un hijo es aprender de ambas partes y saber comunicarse para llevar una buena relación. La familia unida es más difícil que se deje

caer rápido y la comunicación es una de las cosas más importantes que pueden existir en la paternidad (Leys& Joyner, 2017).

Al momento de ser padre no estas exento de pasar momentos de felicidad, tristeza, aprender nuevas experiencias al ver crecer a tu hijo, buscar la manera en que él no sea frágil al mundo al que ya está expuesto, poder defenderlo y saber con esa actitud que no siempre será ese bebé que cuidamos desde pequeño. También por amor se dejan cosas de lado como ciertas comodidades, despreocupaciones, el poder despertar tarde y salir seguido.

La mayoría de los padres primerizos sienten miedo, dudas, carencia de conocimiento y tienen necesidad de aprender a ser buenos padres. En muchas ocasiones las parejas planifican la llegada de su primer hijo, buscan ayuda del ginecólogo para ver si ya son candidatos a tener un bebé en sus vidas, realizándose exámenes tanto la madre como el padre, para recibirlo con buena salud, sobre todo si la madre y el padre se encuentran en buena salud para poder gestar.

En muchas otras ocasiones no se planifica, lo cual igual es un momento hermoso. El enterarte de sorpresa que una nueva vida está dentro de ti formándose es la noticia más linda que toda pareja puede tener. No todos los embarazos son iguales. A la semana o los primeros trimestres las mujeres tienen muchos cambios en su cuerpo. A muchas les dan nauseas, mareos, dolores, suben o bajan de peso, entre otras molestias, pero al saber que está dentro de ti algo que te dará alegría, resistes contra todo eso.

Tener la oportunidad de planificar un hijo es algo sano para las parejas, porque es el punto donde ambos se sienten listos o preparados para la paternidad, que pueden sentir que algo les falta en su matrimonio que será una pequeña personita que le dará a su vida un cambio de 180 grados.

El tener un hijo es una bendición: el cuidarlo, procurarlo y sobre todo amarlo, es lo más satisfactorio. Sobre todo, después de pasado el tiempo, los hijos saben a dónde volver siempre que lo necesiten porque ser padre es toda la vida.

Por supuesto la experiencia es sumamente diferente para aquellos que crían a los niños sin otro soporte que no sea la pareja, pero aun así cuando los hijos crecer y se ven logrados, se sabe que todo aquel esfuerzo valió cada día.

El ser padre no es fácil. Hoy en día no es común que alguien se prepare para ser padres. En muchas ocasiones se puede escuchar padres que te dicen que disfrutes el salir, el comer tranquilo, dormir tranquilo, bañarte tranquilo y poder desvelarte sin alguna preocupación. Por ello es muy importante el saber equilibrar los tiempos para que tanto padres como hijos tengan su espacio, tanto juntos como aparte. Al inicio de la vida, un bebé necesita a sus padres en todo momento, ya que sus necesidades surgen de un

momento a otro, pero gradualmente se les va dando oportunidad a los hijos de que aprendan de su entorno y descubran las cosas que les gustan más para pasar el tiempo. Sin embargo, siempre es importante conservar la comunicación y el contacto con los hijos dependiendo de la etapa que estén atravesando.

Cuando se es padre primerizo, uno experimenta en carne propia lo que es ver a un hijo crecer. Como él quiere empezar a caminar por sí solo, que ya no le gusta que le des de comer y quiere volverse un bebé independiente. Eso puede ser algo triste para los padres, pero es algo que da alegría. Ver a los hijos crecer con una pequeña autonomía para su bien.

Te das cuenta que a medida que va creciendo hasta llegar a una edad adulta, algunos consejos que te daban otras parejas en tus hijos no funcionaron y vas creando tus propias reglas y forma de educar a tus hijos. Existirán padres a quienes eso no les podrá gustar, pero vas a ampliar algo que a ti te sirva y no vaya afectar la relación con tus hijos.

Al ritmo del tiempo uno valora los recuerdos y que tomen su camino como personas responsables puede ser para los padres un alivio. Claro, sin dejar de tener un ligero temor, pero sabrás que tus hijos pedirán tu apoyo en situaciones. Por eso es importante decirles y demostrarles que siempre estarás con ellos sin importar que en algunas cosas no estés de acuerdo, pero tendrán la confianza que les diste desde pequeños (Bastida, 2017).

Ser padres primerizos para muchos es difícil porque surgen dudas. Algunas pueden ser relevantes u otras no, pero ellos no lo miran así. En el caso de los hombres, deben comprender algunos cambios que puede tener la mujer durante el embarazo: subir de peso, cambios emocionales, gustos culposos, poder ser una pareja que apoye y la consienta durante su embarazo al momento de la llegada del parto. Muchos padres se confunden o no saben qué hacer al ver a su esposa en esa situación y buscan el apoyo de familiares cercanos.

Después, al ver a su bebé y ver que cada día es diferente le dará una inquietud de cómo será criarlo, que puede hacer o no mientras está recién nacido y, con el paso de tiempo, los cuidados de su salud, así como adaptar partes de la casa para la comodidad del bebé.

A lo largo de la crianza lo que buscan los hijos es amor y cuidado, pero en ocasiones los padres se sobrecargan de lo material y ven pasar el crecimiento, cuando en realidad lo que buscan los hijos es afecto, cariño, comprensión y mucho amor. Lo más valioso es pasar tiempo con los hijos, apoyarlos, crear el vínculo de confianza, comunicarse y el alto grado de amor. Por ello es importante saber organizarse de manera que no se disipe el interés de los hijos por pasar tiempo con sus padres, ya que suelen percibir de manera

el tiempo que los padres están ocupados en responsabilidades o actividades. No siempre tomarán de manera positiva que haya mucha distancia física y emocional.

La crianza comienza a través del establecimiento de los vínculos afectivos que se generan al relacionarte con tus hijos y demás integrantes de la familia. Este vínculo se va formando a través de la palabra y el ejemplo, ayudando a que adquieran normas y reglas tanto familiares como sociales, moldeando así su personalidad a la vez que se promueven modos de pensar y actuar.

De esta manera, como madre y como padre recuerda que la crianza no se reduce a la disciplina, sino que también contempla la forma en que les muestras afecto, el establecimiento de límites, el estilo de comunicación que se tenga; la transmisión de ideas o valores y el tipo de actividades que realicen en conjunto (Mateos, 2014). La manera en que se educa tendrá un impacto directo en su desarrollo e influirá no solo en su forma de ser sino también del desarrollo durante la vida.

A continuación, se mencionarán algunos principios que son fundamentales para la crianza de los hijos. Esto, además de tomar las medidas señaladas para cada grupo etario, podrá ayudar a su hijo a aprender en cada paso del trayecto, en la escuela y en la vida.

Responsabilidad. En principio hay que poner un esfuerzo por aceptar el papel de padre o madre. De esta manera es más seguro que la educación sea una prioridad en su hogar. Una vez que se comienza a trabajar con un hijo, se continúa haciéndolo durante todo el año y los siguientes.

Atención positiva. Los elogios surten un gran efecto en los niños, especialmente en aquellos que experimentan dificultades en la escuela. A veces por desconocimiento puede caerse en el mal hábito de prestar atención a los hijos solo cuando hacen algo malo, por lo que, tanto padres como hijos, suelen habituarse en este patrón sin darse cuenta. Por ello es importante reconocerles también sus logros, de manera que aprecien con mayor facilidad cómo se les hace sentir.

Cabe mencionar que se les debe apoyar más en la etapa de la adolescencia donde van explorando su mundo alrededor y afrontan la vida real (Pailles, 2017). Es aquí donde los padres deben de actuar de manera sensata trabajando en comprenderlos, por lo que se recomienda a los padres asistir a cursos, talleres, pláticas, etc. para que surja una empatía y un alto grado de comunicación entre ellos.

Es importante tomar en cuenta que los padres de familia tienen que ir apoyados, o bien, pedir informes de los hijos en la institución, acudir a las pláticas con los maestros y/o directivos. Así se obtiene mayor resultado en el crecimiento.

Como padres es importante hacerse cargo de algunas de esas tareas que son pequeñas, pero significativas para los hijos: jugar con ellos, sacarles un eructo después de que son amamantados para prevenir que tengan dolores abdominales, mecerlos para que se duerman. Propóngase pasar un rato dedicado sólo a su hijo o hija. Media hora de juego puede ser suficiente si la atención es sólo para él o ella. A medida que su hijo o hija crezca, durante el crecimiento se va buscando una manera correcta en la crianza. Es decir, para no verse estrictos o de modo autoritario se va buscando la forma de relacionarse y buscar juegos, actividades donde se involucren papás e hijos.

Desarrollo emocional y autoestima en la familia. Hablemos de cómo influye el crecimiento y la familia en el escenario donde los hijos se construyen como personas adultas con una determinada autoestima y un sentido de sí mismos, que le proporcionan cierto nivel de bienestar psicológico para enfrentarse a la vida cotidiana, a los conflictos y situaciones estresantes. Como hemos mencionado, durante el crecimiento es importante el bienestar, ya que está relacionado con la calidad de las relaciones de apego que las personas adultas han tenido en su niñez (González, 2013).

A través de la familia se empieza a formar la idea que el individuo tiene de sí mismo (autoconcepto) y la valoración de uno mismo que resulta de dicha idea (autoestima). Así, se define la autoestima como la satisfacción personal, eficacia de su propio funcionamiento y aprobación que uno siente hacia sí mismo.

Maduración psicológica y desarrollo de la personalidad. Son elementos considerados como herramientas básicas para la vida futura donde se deberán afrontar retos, así como asumir responsabilidades y compromisos que orientan a los adultos hacia una vida fructífera, plena de realizaciones, proyectos e integrada en el medio social.

La transmisión de valores y cultura. Son aspectos que hacen de puente entre el pasado (la generación de los abuelos y anteriores) y hacia el futuro (la generación de los hijos). Los principales elementos de enlace entre las tres generaciones (abuelos, padres e hijos) el afecto y los valores que rigen la vida de los miembros de la familia, los cuales sirven de guía para sus acciones (La protección infantil: el papel de la familia, 2014).

El apoyo emocional. Elemento vital para enfrentar diversas vicisitudes por las que pasa el ser humano. La familia puede ser un seguro existencial que permanece siempre a mano y un elemento de apoyo ante las dificultades surgidas tanto fuera de la familia como dentro de ella.

Vínculo y autoridad ante los hijos. Descartemos de inmediato el trato rígido, ya que este concepto, aunque a veces está relacionado con el de autoridad, suprime el punto de vista de los hijos, el cual es importante para que ellos aprendan por sí mismos a discernir lo correcto de lo incorrecto en sus decisiones, así como en su entorno. Cuando hablamos

de autoridad, nos referimos al hecho de que los padres son el soporte principal que ellos tienen para saber tomar dichas decisiones. Así, el niño necesita saber que nosotros no desaparecemos de su lado, principalmente en los primeros años hay que intentar no separarse de manera prolongada de los niños.

En ese sentido, el vínculo que formamos con los hijos son un apoyo para fomentar en ellos el respeto hacia sus padres. Las separaciones deben ser graduales, aumentando poco a poco la duración. Es importante despedirse siempre y asegurar al niño que volverá.

Ocuparnos personalmente de los cuidados y atenciones que el niño necesita es algo muy importante ya que es uno de los primeros pasos para crear el vínculo y la confianza. Durante los primeros años son importantes los juegos de interacción y contacto, ya que son esenciales para su desarrollo motriz. Si el niño no sabe jugar, se le alienta con ilusión y sin presión. Es importante hablar mucho con los hijos (Flores et al, 2014).

Durante la charla con los hijos es importante ser expresivos en palabras al igual que en los gestos, ya que como ellos perciban las cosas lo interpretaran y es ahí donde surgirá la confianza y el vínculo de una buena comunicación. De igual manera, con ayuda amigos o familiares que están alrededor se creará una cercanía para poder fortalecer los conocimientos y cómo mejorar el cuidado de los hijos.

Algunos de los puntos importantes en los padres durante los primeros días con el bebé son:

- Creer en uno mismo como padre o madre.
- Enfocarse en mantener la calma durante los desafíos.
- Tomar el control ante una situación desesperante como padres.
- Ser positivos ante la situación.

Cabe destacar que las situaciones malas nos enseñan lecciones personales importantes. Si buscas un aprendizaje de las experiencias terribles, es probable que lo encuentres, que facilita el poder buscar la solución ante los problemas que se presenten en el futuro.

El nacimiento del bebé debe ir acompañado de mensajes de alegría para él. Es la alegría proporcionada por él con su llegada. Por eso el mensaje que ha de captar el niño es de aceptación plena. Se debe expresar mediante el contacto físico. El levantarlo, abrazarlo, besarlo le ayudará a sentirse conectado con ustedes, las personas más importantes para él. A través de los cuidados que recibe se le están transmitiendo “permisos” para ser como es. Ahí comienza a crecer su autoestima, ya que viéndose aceptado aprenderá a aceptarse, siendo comprendido aprenderá a comprenderse. Siendo amado aprenderá

a amarse. Nuestro mensaje debe dejar claro que él es muy importante y tiene derecho a ser querido, alimentado, comprendido (Departamento de educación E.U., 2014).

Tras la llegada del bebé son muchos los cónyuges que se sorprenden porque la realidad que tienen que afrontar difiere de sus ideas básicas sobre las primeras fases de la vida de familia. Normalmente mucho de lo que ocurre después del nacimiento, es el resultado de lo que vivían antes de ese acontecimiento. Es posible que descubran que convertirse en padres no provoca problemas nuevos; más bien saca a la superficie los que ya existían y que no habían sido resueltos. La fragilidad del niño cataliza la atención de todos, especialmente la de ustedes, y la relación, paulatinamente, puede inconscientemente quedar un poco de lado. Conviene prestar atención. Es fácil, por eso, sentirse distantes el uno del otro debido al distinto nivel en que se involucren. Es el momento de reforzar la relación que, sin duda, va a favorecer el desarrollo sano del bebé.

El que nace necesita de estabilidad en sus familias y en su entorno, tanto en los aspectos físicos como en los emocionales. El crecimiento y el desarrollo infantil transcurre por fases de excitación y de inestabilidad. Por ello tenemos un papel extremadamente importante en protegerlos de sus propios impulsos, que señalemos qué es lo que está bien, lo que está mal, y les indiquemos sus límites. La paradoja surge del hecho de que, para continuar su desarrollo hacia la autonomía, los niños, niñas, así como adolescentes ponen a prueba y luchan contra ese marco de seguridad que sus familias han construido. Pero será la solidez de las actitudes paternas y maternas la que marcará el rumbo hacia una independencia responsable (Durán et al, 2004).

El ser padre es un compromiso duro. El día que deseas ser padre, hay que ser consciente que esto siempre tendrá subidas y bajadas, pero también van a haber días de alegrías y emociones, cuando cumplan metas que ellos se propongan. También implica entender situaciones que veras mal o no te gustaran, pero hay que saber ser flexibles siempre que puedan mantenerse seguros.

Es muy bueno aconsejar a los hijos y que sepan que pueden platicar situaciones sin sentirse juzgados. De igual manera, hay que cuidar no dejar de lado a la pareja en tomar decisiones. Es fundamental aprender a consultarse mutuamente en todo lo que implique a los hijos y también en la relación de esposos, que vean los hijos que son una pareja unida y que puedan ver en ustedes un soporte emocional confiable.

Referencias

Batisda, A. (2017). *Soy papá*. España: OB Stare.

Departamento de educación de E.U. (2015). *Poder de los padres para trazar el camino al éxito*. Recuperado dehttps://www2.ed.gov/espanol/parents/academic/help/poder-de-los-padres.pdf

Dirección general de familia (2014). La protección infantil: el papel de la familia. Recuperado de: https://www.bienestaryproteccioninfantil.es/imagenes/tablaContenidos03SubSec/desp roteccionfamilia1.pdf

Durán, A., Tébar, D., Ochando, B., Martí, A., Bueno, F., Pin, G., Cubel, M. & Genís, R. (2004). *Manual didáctico para la escuela de padres*. Recuperado de https://pnsd.sanidad.gob.es/profesionales/publicaciones/catalogo/bibliotecaDigital/pu blicaciones/pdf/EscuelaPadres.pdf

Flores, R., Cabrera, D. & Rodríguez, X. (2014). *¿Cómo cuidar a hijos e hijas sin lastimar?Manual para mamas, papas y cuidadores de niños y niñas menores de 10 años*. Recuperado de http://www.psicologia.unam.mx/documentos/pdf/publicaciones/Como_educar_a_hijo
s_e_hijas_sin_lastimar_Flores_Cabrera_Rodriguez_Garduno_Vasconcelos_y_Mende z.pdf

González, C. (2013). *Creciendo juntos de la infancia a la adolescencia con cariño y respeto.* México: Editorial Planeta.

Leys, L. & Joyner, R. (2017). *Los padres que tus hijos necesitan*. Recuperado de https://books.google.com.mx/books?id=er7IAQAACAAJ&printsec=frontcover&hl=e s&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false

Llamas, A. (2014). *El arte de educar*: México: Debolsillo.

Mateos, S. (2014). *La llegada del primer hijo*. Recuperado de https://www.dominicos.org/media/uploads/recursos/documentos/manantial/La-llegad a-del-primer-hijo.pdf

CAPÍTULO 5
DIFICULTAD EN EL CAMINO

Aline Aleida del Carmen Campos Gómez
Zurisadai Zavala Elguera
Diana Laura Chablé Que
Alba Cerino Soberanes

"Fue cuando Jessy tenía 9 meses. Volví a quedar embarazada, me fui a un congreso internacional en Italia y comencé a tener complicaciones con el embarazo. Regresé a México y no se logró el bebé, estábamos muy tristes y lloramos mucho porque fue algo inesperado. Todos tristes y pasando el duelo, pero aun así en el sufrimiento seguimos muy unidos".

—Aline Aleida del Carmen Campos Gómez

El embarazo es un proceso fisiológico durante el cual se forma un ser humano y como tal no está exento de riesgos materno-fetales. El resultado esperado de todo embarazo deseado es el nacimiento de un niño sano y perfecto a los ojos de sus padres. Estas ilusiones y expectativas se verán truncadas con la muerte perinatal, que marcará la vida social, familiar y de pareja durante toda la vida (Martos, Sánchez & Guedes et al., 2011).

Las pérdidas son procesos que afectan a muchos aspectos de la vida: fisiología, emoción, duelo, relación de la pareja y un largo etcétera, que debe ser tratado en su totalidad. (Martos et al, 2016).

Nos enfrentaremos a diferentes situaciones que suceden después de la pérdida de un bebé, que marcan tanto a la pareja como a la madre. Sabemos que hoy en día, hablar del aborto es algo muy normal. Sin embargo, aquí nos enfocaremos en lo que le sucede a la pareja que pierde al bebé, también veremos cuáles son los factores que ayudan o alteran, al superar la pérdida del bebé. Veremos el proceso de duelo, para una madre. Al hablar de pérdida de ilusiones y sueños que se tenían ante un bebé que había sido esperado desde la confirmación del embarazo.

Cuando se produce una pérdida perinatal, la vida y la muerte van de la mano. Esta paradoja en la que de manera 'antinatural' los padres sobreviven, significa para las madres un final doloroso de sus sueños y esperanzas que les hace vivir un tiempo de soledad, duda personal y sentimiento de fracaso.

Las pérdidas en cualquier etapa del embarazo son situaciones inesperadas para muchas mujeres, que hacen que de manera cruel se vean truncados sus sueños, ilusiones y expectativas. Los efectos devastadores de un aborto afectan a los individuos más allá del aspecto físico, incluyendo los aspectos emocionales, sociales, espirituales y psicosociales.

Todo evento adverso que conlleva una pérdida, se acompaña de un proceso de duelo: así sucede en un divorcio, en la pérdida de un trabajo, con una enfermedad, por la muerte de alguien amado. Cuando un embarazo no culmina con el nacimiento de un bebé saludable, se produce una situación perdida que se acompaña de duelo.

Al registrarse una pérdida gestacional, hay diferentes motivos y diferentes tipos de causas, que mencionaremos a continuación, así como las tres dimensiones importantes del aborto.

Tipo de pérdida perinatal

Aborto espontáneo. Se define como la terminación natural del embarazo antes de que el feto sea viable. Aunque no siempre resulta traumática, la pérdida puede acompañarse de fenómenos de duelo, de intensidad y duración relacionada con la edad gestacional. El final del embarazo por aborto es una pérdida no reconocida social ni sanitariamente.

Tras la pérdida del embarazo es incómodo explicar que ya no habrá bebé a los mismos a quienes recientemente se anunció el embarazo. También incomoda que quienes desconocen lo ocurrido pregunten por el embarazo supuestamente en curso. Las actitudes sociales y familiares tras un aborto reflejan una tendencia a disimular como si nada hubiera ocurrido. Se resta importancia a la pérdida, convirtiendo lo que para los progenitores era un bebé en un ser a medio hacer, con escasa condición humana y se augura como cierto que habrá nuevos embarazos en el futuro por parte de los que rodean a la familia.

Aborto voluntario. Terminar un embarazo por voluntad propia también puede desencadenar una reacción de duelo. Si en abortos espontáneos parece haber una conspiración de silencio en su entorno social, en el aborto voluntario, el secretismo es aún mayor.

Interrupción voluntaria del embarazo por problemas en el feto o amenaza. Para la salud materna gran parte de estas pérdidas se produce cuando los padres saben que el feto porta alguna alteración anatómica o enfermedad. Las mujeres que toman la decisión de abortar se ven abrumadas por sentimientos de culpa y vergüenza, no sólo por haber gestado un feto que pudo haber sido más saludable, sino por haber decidido su muerte.

Pueden surgir una serie de paradojas: que la mujer vea al mismo tiempo la terminación del embarazo como un acto de amor y/o como un asesinato, sentir que ha perdido la oportunidad de ser madre, que no se vea capaz de cuidar a ese hijo, querer ser absuelta por su decisión y/o sentir que no hay absolución humana suficiente. También puede sentirse agradecida de que la tecnología haya permitido conocer la realidad al tiempo que está resentida porque esa tecnología ha forzado una decisión trascendente para ella y para la vida de su propio hijo en gestación. No es infrecuente camuflar esta pérdida voluntaria del embarazo como un aborto espontáneo (López, 2011).

Dimensiones de un aborto

Dimensión biológica. En todo aborto, la mujer debe pasar por un trabajo de parto (aunque en menor medida) en el cual el sangrado y el dolor físico serán protagonistas con todo lo que los implica a nivel corporal y emocional (Izzedin, 2011). Sin embargo, cada mujer pasa por una situación distinta, siente este dolor de una manera subjetiva. Al expresar el dolor depende del umbral de resistencia de cada persona.

Dimensión psicológica. Desde que la prueba de embarazo da resultado positivo, generalmente las mujeres, empezamos a imaginar un sin fin de ideas al respecto de nuestro futuro bebé. Empezamos a amar a alguien que ni siquiera conocemos, imaginamos cómo será su cara, si será niño o niña, etc. Por ello frente al aborto espontáneo, al ver deshechas estas expectativas, es común ver que la mujer trate de llenar ese vacío de alguna manera, sobre todo de manera compulsiva (por ejemplo, comiendo de más, comprando más, trabajando más, durmiendo más). Sin embargo, se le debe dar espacio para que exprese estas conductas, preferentemente recibiendo el apoyo profesional adecuado que la ayude a resolverlas gradualmente.

También la mujer puede sentir culpabilidad y miedo ante una futura gestación, e incluso empezar a crearse ideas de que no llegara a término algún próximo embarazo. Por lo tanto, lo físico y lo psicológico se entrelazan. En esta ocasión, como en muchas otras de vivencias traumáticas, el dolor físico se mezcla con el dolor moral o sufrimiento (Izzedin, 2011)

El hecho de negar la importancia de los sentimientos de la mujer a raíz del aborto implica la posibilidad de que la misma quede presa de un duelo no resuelto, de esa tristeza patológica con consecuencias psicológicas que puede llegar a permanecer por muchos años (Izzedin, 2011). Por ello es importante rodear a una mujer que acaba de sufrir su pérdida de un máximo apoyo emocional por parte de su pareja, familia y amigos.

Dimensión social. La red social de la persona (amigos, familia, entre otros) se tornan en elementos que influyen ante la pérdida del hijo; el entorno social disminuye o aumenta

el riesgo de padecer trastornos psicológicos dependiendo de la relación que se tenga con el mismo.

Por supuesto, es necesario tener consideración con la mujer que ha pasado por una pérdida ya que, al encontrarse en un estado de vulnerabilidad, puede responder de forma más sensible ante comportamientos o ambientes a los que ya parecía estar acostumbrada. Sobre todo, hay que tomar en cuenta que no se puede predecir en qué grado o medida le afectará, incluso si lo quiere sobrellevar o si prefiere olvidar pronto.

Es importante resaltar que hay una influencia mutua de lo biológico, lo psicológico y lo social cuando acontece un aborto espontáneo. Hay que tomar en cuenta que somos seres bio-psico-sociales. Es decir que lo físico, entendido como el aborto propiamente dicho, influirá en lo psíquico dejando una huella debido al trauma, generando en mayor o menor medida trastornos psicológicos o psiquiátricos agudos o crónicos, emociones y sentimientos negativos; mientras tanto, lo psíquico (las respuestas de tristeza, irritabilidad, euforia, etc.) a su vez determinará las acciones de las redes sociales (apoyo social) de la persona. Éstas últimas influirán de manera positiva o negativa en la salud de la mujer: la integrarán o le darán espacio, de manera que se le podría aislar de manera involuntaria del núcleo familiar y/o social.

La recuperación de la madre después de un aborto

Perder un bebé es una experiencia muy difícil. Para algunas madres, puede venir después de un embarazo normal y es totalmente inesperado. Para otras, existen señales de advertencia durante el embarazo. De cualquier manera, la pérdida es muy difícil.

Aunque este libro no sea una guía clínica, recomendamos que lo ideal es que la familia sea un apoyo para programar una cita con su médico seis semanas después del parto. Él o ella se asegurará de que usted se haya recuperado del embarazo y del parto, ya que experimentará una serie de cambios físicos a medida que usted se recupere después del parto: temperatura de 101°F (38.3°C) o superior, dolores de cabeza que no desaparecen con las medidas usuales para encontrar alivio, incisiones de cesárea que se abren un poco, sangrado, por mencionar algunas. En ese caso, su médico le dará las indicaciones pertinentes para su caso particular y le aclarará sus dudas respecto de cómo regresar gradualmente a sus actividades cotidianas.

Es importante, además, que durante las semanas próximas al parto no se descuide el autocuidado, que pida ayuda cuando la necesite y se asegure de aceptar ayuda cuando se la ofrezcan.

El proceso del duelo

El duelo después de un aborto espontáneo se trata de asimilar una verdad ocurrida, un suceso que lleva consigo el valor simbólico de una mujer. Posterior al suceso aparecen las fases del duelo, las cuales son descritas por Elisabeth Kübler Ross (1969).

- *Primera fase: negación y aislamiento.* La negación de los hechos es una defensa provisional, que pronto es sustituida por una aceptación parcial.

- *Segunda fase: ira.* Cuando no se puede mantener la fase de negación, es sustituida por sentimientos de rabia, ira, envidia y resentimiento. La pregunta obvia es: "¿Por qué yo?". Esta fase, a diferencia de la pasada, es difícil de sobrellevar. El carácter pasional de la ira, como todas las pasiones, es irracional e incontrolable.En algunos casos, se puede sentir rabia contra todo y todos. Hay que tomar en cuenta que alguien que ha vivido una situación desgarradora como la muerte de un hijo, se encuentra en un momento que, incluso cuando se sabe de manera anticipada, no se espera. En ese caso, hay que tratar de analizar la ira de forma que no le afecte a nadie.

- *Tercera fase: pacto o negociación*. Quizá es la menos conocida, pero es igualmente útil para los padres, aunque sólo dure breves periodos. En realidad, es un intento de posponer la aceptación de los hechos. Se intenta negociar con uno mismo la aceptación de los hechos o incluso de negociar con Dios. Con frecuencia a los pacientes terminales atendía la doctora Kübler, se les escuchaba ofrecer algo a cambio de la cura de su enfermedad.

- *Cuarta fase: depresión.* En las pérdidas perinatales la depresión es silenciosa; es un dolor preparatorio que nos afecta al enfrentarnos a lo inevitable. A menuda la manifestación de esto no es verbal. Sin embargo, cada persona lo vive de manera diferente y es el silencio el que dificulta la recuperación.
- *Quinta fase: aceptación.* No es una fase feliz, casi desprovista de sentimientos. No hay depresión ni enojo. Sólo se encuentra cierta paz. El apoyo que se recibe en esta fase es muy importante.

Cada fase del duelo es un mecanismo de defensa que ayuda a superar la crisis. Este proceso de adaptación evita que la psique del individuo se quebrante por el dolor inmenso de la pérdida. El progreso es cíclico y no lineal, no es ordenado de principio a fin, es fluctuante. Cada persona progresa de acuerdo a su estructura psíquica, sus características emocionales, culturales, etc.

Hay que recalcar que todos los seres humanos alguna vez en la vida atravesamos por algún tipo de duelo. Es la respuesta de abatimiento debido a la pérdida de algo o alguien valioso; no es racional ni intelectual. Es tristeza profunda, incontrolable que lleva al luto en fases a través del tiempo. En cierta forma es perder el amor por el ser en formación aún sin haberlo conocido. Son todas las fantasías que tienen los padres, antes de nacer el hijo que ya tenía un lugar irreemplazable en su vida.

Lo más probable es durante este proceso, se desencadenen emociones como ira, soledad, vacío, dolor interno, etc. Estas tienen que dejarse fluir siempre que no se ponga en riesgo la integridad de la persona que las sufre o de alguien en su entorno.

Es normal que se genere aislamiento en el círculo ambiental, que puede distanciarse o darle protección, ya que este duelo marca un punto de inflexión, después del cual se verán reflejados cambios. Algunos se verán como mejoras después de pasado el tiempo, mientras que también podrían darse pérdidas en relaciones.

Lo importante es que después de un tiempo, se logre recuperar de dicho episodio. Claro que el amor por un hijo perdido no se borra. Sin embargo, es importante dar paso para que se mitigue el dolor, para lo cual se podría requerir de la atención de un especialista en psicología, así como la cooperación (preferentemente orientada también por un psicólogo) de su red de apoyo.

Cambios que ocurren durante la elaboración de un duelo

El duelo es el sentimiento provocado por la muerte de un ser querido. Suele utilizarse como sinónimo de luto, aunque en sentido estricto, el luto se refiere al proceso mediante el cual se resuelve el duelo, la expresión social de la conducta y las prácticas posteriores a la pérdida. El sentimiento de pérdida es el estado de sentirse privado de alguien a consecuencia de la muerte.

Por elaboración del duelo o trabajo de duelo se entiende la serie de procesos psicológicos que, comenzando con la pérdida, termina con la aceptación de la nueva realidad. Es un proceso psicológico complejo para deshacer los vínculos establecidos y elaborar el dolor de la pérdida.

La muerte de un niño puede ser una experiencia emocional más intensa que la de un adulto. Los sentimientos parentales de culpa y de desolación pueden ser insoportables; los padres creen que de alguna manera no supieron proteger a su hijo. Una causa adicional del dolor es la destrucción de las esperanzas, deseo y expectativas que se habían puesto en la nueva generación. Las manifestaciones del duelo pueden perdurar para toda la vida sino se resuelven.

La muerte repentina suele ser más traumática que la muerte prolongada, porque cuando la muerte es inminente puede iniciarse el duelo anticipatorio. El estrés que provoca la muerte de un hijo puede provocar la desintegración de un matrimonio si hubo conflictos previos. Uno de los padres puede culpar al otro, sobre todo si el bebé gestado tenía una enfermedad de base hereditaria. Algunos estudios indican que más del 50% de los matrimonios que pierden un hijo o que tienen un hijo con alteraciones anatómicas terminan en divorcio.

Hasta hace poco se infravaloraban los casos de muerte perinatal, así como el valor de los lazos que se establecen entre el feto (o el neonato) y sus recientes padres. En la actualidad se considera que la pérdida perinatal es un importante trauma para ambos padres. Los padres que experimentan esta pérdida atraviesan por un período de duelo similar al que se produce con la muerte de un ser querido. También se produce un sentimiento de pérdida ante el nacimiento de un feto muerto o ante un aborto inducido a causa de una anormalidad fetal diagnosticada previamente.

Como se ha mencionado antes, el vínculo con el hijo no nacido se establece incluso antes del nacimiento, por lo que el luto y el duelo acompañan a su pérdida, independientemente del momento en que ésta se produzca. Sin embargo, el duelo que se experimenta después de una pérdida producida en el tercer trimestre de embarazo suele ser más intenso que el que acompaña a la pérdida en el primer trimestre. Algunos padres no quieren ver el feto sin vida, así que sus deseos deben respetarse. Otros prefieren tenerlo en sus brazos y este acto puede contribuir al proceso de duelo.

Acompañamiento psicológico o proceso terapéutico después de un aborto

Las pérdidas perinatales son sucesos que marcan sin duda la vida de una mujer dejando tras el suceso, problemas emocionales que pueden recuperarse con el apoyo familiar, aunque también pueden desarrollarse malestares que requerirán de ayuda terapéutica; existen diferentes alteraciones emocionales que para cada mujer suelen presentarse de maneras diferentes, aparecer en tiempos diferentes después de la pérdida y variar en su duración.

A estas dificultades hay que añadir otras de fondo. Entre ellas, que los especialistas que defienden con énfasis la existencia de un sistema posaborto, lo hagan, en muchos casos, utilizando datos de las pacientes que llegan a sus consultas reclamando atención psiquiátrica tras haber abortado y no de aquellas que manifiestan un elevado grado de bienestar tras los abortos (Aznar, 2014).

Sin embargo, los estados emocional, psicológico, fisiológico y afectivo de una mujer que pasa por duelo después de un aborto, pueden verse afectados debido a la influencia de

algunos factores ambientales dados por el contexto, el estilo de vida que llevan y sus relaciones sociales. Estos pueden generar cambios en el funcionamiento, así como la estructura cerebral.

Las principales alteraciones son las relacionadas con depresión (estado de ánimo decaído la mayor parte del día, disminución de la capacidad para sentir placer en actividades que antes causaban satisfacción, insomnio o hipersomnia, fatiga, sentimientos de inutilidad, culpa, dificultad para concentrarse, etc.) y ansiedad (preocupación excesiva, dificultad para concentrarse, irritabilidad, tensión muscular y alteraciones del sueño, por mencionar algunos síntomas).

Cabe recalcar que es importante la realización de una evaluación psicológica para tener un diagnóstico certero, ya que pueden ser otras las causas de estos síntomas. Por ello es importante saber identificar estos signos y así poder iniciar un proceso a tiempo.

Los sentimientos de la familia ante la pérdida

En la mayoría de los casos, los otros hijos de la pareja, así como los abuelos, también sufren la pérdida, aunque la manera de afrontarla difiere comparado con las mujeres que lo experimentan. Por supuesto, también hay que prestarles la debida atención y dejarlos ser parte de la superación de este suceso según lo considere prudente cada familia.

A nivel socio-cultural, hay una incomprensión general por parte de la sociedad que minimiza la pérdida. Debido ello, es más fácil que las personas se sientan comprendidas por personas que han pasado por la misma experiencia.

De igual manera, se pasa por alto la perspectiva de los hermanos de los niños que fallecen. Los padres, agobiados en su duelo, no se dan cuenta de los efectos de la muerte en su otro hijo. Sin embargo, es fundamental que los padres comuniquen a su(s) hijo(s) lo sucedido, como parte que son de la familia. La explicación debe ser acorde con la etapa del desarrollo en la que se encuentre el niño. No se deben usar frases como: "Se durmió", "se fue" o "Dios se lo llevó", pues provocan temor al dormir, odio o resentimiento innecesario. Este aspecto depende del grupo sociocultural y religioso al que pertenece la familia.

Cuando el dolor es tan intenso que ocupa todas las energías, es fácil olvidarse que los niños y los jóvenes también sufren, que ellos también sienten culpa, miedo, tristeza, soledad, así como abandono. De aquí que sean momentos en que los padres deban hacer un espacio para brindarles apoyo y cariño.

¿Y el padre?

El duelo de los padres (varones) suele ser diferente, ya que experimentan la presión social de ser fuertes, dar apoyo y cuidado a la pareja, al tiempo que se les exige ser más expresivos emocionalmente (Cacciatore, Erlandsson & Radestad, 2013). Al adentrarnos en este tema, sabemos que, en la mayoría de los casos, el padre también sufre una parte de la pérdida y la siente de la misma forma que su madre.

Hasta ahora nos hemos encontrado con que los profesionales sanitarios, ante la muerte de un bebé, centran prácticamente toda la atención en la madre gestante. Parece lógico volcar sobre ella todos los cuidados posibles si pensamos que es quien sufre la pérdida física, pues lleva al bebé en su interior, pero es un error dejar a un lado a la pareja, hermanos e incluso al propio bebé que se ha perdido, pero continúa allí de manera simbólica.

La pareja también tendrá que elaborar un duelo, aunque algo distinto al de la gestante, pero igual de doloroso. Tendrá que sobrellevar la pérdida del bebé y el cuidado de su pareja debido a las secuelas físicas post-parto que ya hemos mencionado anteriormente.

Culturalmente no se nos educa igual a hombres y a mujeres, así que la manera en que vivimos un duelo tiene inmensidad de matices culturales. En nuestro entorno social aún podemos encontrar frases similares a: “Los hombres no lloran” “ahora debes ser fuerte”, “debes ser un hombre”, etc.

En general, teniendo en cuenta la individualidad de cada persona, podemos decir que las mujeres suelen hablar con más desenvoltura de la pérdida, llorar, buscar más apoyo social y ayuda profesional. Puede parecer que tanto repetir el mismo discurso sobre su pérdida es regodearse en el dolor, pero nada más lejos. Tan sólo es un mecanismo del cerebro para superar lo sucedido.

También es cierto que cada vez encontramos más parejas donde ambos acuden a consulta y se les hace un seguimiento de forma conjunta. Sin embargo, a los hombres, en general, puede costarles más expresar sus sentimientos, no los comparten o no buscan apoyo de igual forma que las mujeres. Suelen ser más de “hacer” que de “estar”. Quizá una forma de buscar seguridad cuando emocionalmente uno se siente tan inestable, sea intentando buscar una solución al problema, siendo más práctico, realizando actividades, deporte, salir de casa, etc.

Cierto es que, la pareja, ya sea hombre o mujer, debe adaptarse a su vida de antes, a su rutina o al trabajo de forma más rápida, a no ser que tramite una baja médica por motivo psicológico. También suele ser quien recibe las preguntas acerca de cómo se encuentra su mujer o su pareja, la madre gestante del bebé. Pero, ¿quién le pregunta a él o ella sobre cómo se encuentra, si necesita algo o simplemente cómo lo lleva? Este hecho ya

nos hace ver que generalmente cometemos el error de mantener a la pareja en un segundo plano.

La pareja no ha tenido la experiencia física de sentir al bebé dentro, mientras que, para la mujer gestante, dependiendo de las semanas de gestación, su presencia puede haber sido bastante notable. Esto puede generar sentimientos ambivalentes en la pareja o mayor desazón por no haber podido compartir la experiencia de "sentir al bebé".

Algunas veces, a fin de evitar más sufrimiento a la gestante, ha sido a la pareja a quien se le ha permitido ver al bebé y despedirse de alguna manera. Esta acción ayuda al proceso de duelo y puede explicar que la pareja tenga una evolución más serena en el mismo.

Es importante recordar que la incertidumbre o el sentimiento de no tener control sobre la situación ante la muerte de un bebé, genera mucho dolor emocional. Por ello, también hay que mantener informada a la pareja, necesitan saber qué hacer en esas circunstancias: a veces tienen que tomar decisiones precipitadas, en soledad o sin apoyo; otras veces se les aparta o no se les tiene en cuenta. Todo ello puede generar culpabilidad, que ya sabemos es un bloqueante del duelo, más aún si esa culpa se vive en silencio.

Es normal que también aparezcan miedos ante futuros embarazos o partos y la necesidad de comprobar que todo va bien. En un futuro, volver a pasar por circunstancias tan similares a las que vivieron cuando perdieron a su bebé como las revisiones médicas, el parto, etc. hace que recordar lo acontecido sea inevitable. Por ello, la tranquilidad emocional es lo que más se busca posteriormente, aunque sea difícil de encontrar.

La muerte de un hijo puede acerca la pareja, crear mayor complicidad e intimidad, pero también es frecuente que tras la muerte del bebé se produzcan conflictos y tensiones en la relación. Los cambios individuales que conllevan pasar por un duelo de estas características hacen que también se produzcan cambios en el modo en que se vive la relación. El proceso de duelo está lleno de altibajos, así que dentro de la misma pareja pueden sentir que no están viviendo ese proceso de manera igual, que uno no comprende al otro. Pese a ello, tener un espacio donde hablar de cómo se siente cada uno, puede ayudar a reajustar la relación.

Los principales problemas que podemos observar surgen de las dificultades para aceptar que la pareja viva la pérdida a su manera. Un miembro de la pareja puede sentir, por ejemplo, que al otro no le importa la muerte lo suficiente, quizás porque no llora o porque no quiere hablar del bebé fallecido. A veces, la necesidad de alguno de los dos

de parecer fuerte, para servir de apoyo al otro miembro de la pareja puede interpretarse por el otro como falta de interés.

También es frecuente que uno de los miembros de la pareja piense que el otro es de alguna manera responsable de la muerte. Esto se puede traducir en reproches continuos, así como en sentimientos de impaciencia e irritabilidad hacia el otro.

Es muy difícil que cada miembro de la pareja pueda sobrellevar esta situación solo. No siempre encontrará que el otro sea su principal soporte afectivo, pues muchas veces a la pareja su dolor no se lo hará posible. Respetar el ritmo y la manera en que cada uno lleva el duelo es clave para mantener el apoyo mutuo. Para conciliar las necesidades de ambos, si la pareja está acostumbrada a hacerlo todo juntos, es necesario paciencia, comprensión y creatividad, para poder introducir cambios en la forma de vivir que les permitan seguir adelante sin añadir más dolor al dolor. En todo caso, si la relación se deteriora sería apropiado buscar ayuda profesional para que les asesoren en enfrentar las dificultades (Redondo, Otero, Mendiri, 2015).

Después de la pérdida de una ilusión

Desde la noticia del embarazo, la madre experimenta una serie de sensaciones que se relacionan con vacío corporal, sensación de inadecuación, pérdida de autoestima, culpa y la percepción de que una parte de sí misma ha sido dañada. El útero contiene al ser humano en formación desde el momento de la concepción, junto con las expectativas de sus padres quienes le otorgan una identidad con ilusiones, un nombre, así como deseos. Se trata de la unión de dos legados, dos historias contenidas en el óvulo y el espermatozoide que constituirán al nuevo ser.

El ser madre, implica una intensa repercusión a nivel emocional en las mujeres puesto que por un lado existen quienes perciben esta etapa como una renuncia a diversos aspectos de sus vidas, mientras que para otras significa un fundamental logro alcanzado en sus vidas.

Por ello, la pérdida de un bebé representa un hecho impactante en muchas mujeres del mundo que transitan un embarazo que no culmina de manera esperada. La invisibilización y el silenciamiento de estos hechos, traen consecuencias físicas, así como psicológicas para quienes se encuentran transitando el doloroso suceso e imposibilitan en muchos de los casos, un proceso de duelo saludable y adecuado.

Las pérdidas gestacionales repercuten de manera particular en aquellas mujeres que han deseado un embarazo. A partir de la noticia del mismo, los padres generan deseos, ilusiones y expectativas en el nuevo ser que nacerá, otorgándole un lugar específico

dentro de sus vidas. Ser madre en muchos casos representa un momento fundamental en la historia de las mujeres que albergan un cuerpo dentro de ellas considerándolo como parte de sí mismas. Muchas de ellas conciben la maternidad desde el mismo momento en el que reciben la noticia de la gestación y perciben al feto como hijo a partir de ese mismo instante.

Cuando se enfrentan al diagnóstico de la muerte de un bebé la noción de maternidad se ve derrumbada. Dentro de las varias repercusiones se visualizan a sí mismas como culpables, manifestando sentimientos de fracaso, ira y dolor. Pero lejos de querer olvidar y avanzar en sus vidas como si nada hubiese sucedido, estas mujeres experimentan la pérdida con intenso dolor y necesidad de contención por parte de su entorno.

La muerte de un hijo genera en las mujeres un intenso dolor y la sensación de no sentirse comprendidas por su entorno; un entorno que silencia este tipo de muertes, que minimiza el suceso sobre todo cuando la pérdida ocurre durante las primeras semanas de gestación, que no permite la manifestación de sentimientos devastadores generando aislamiento y soledad en quienes recorren este camino.

Se debe tener en cuenta que a pesar de que un embarazo culmine durante las primeras semanas de gestación, un hijo siempre será un hijo para una madre que lo ha visualizado así desde el comienzo y el dolor surgido a raíz de esa pérdida será igual de intenso que cualquier otra pérdida.

En este capítulo nos permitimos conocer con mayor exactitud las necesidades y sentimientos que experimentan tanto las madres que llevan en su vientre al bebé, como los familiares cercanos ante el proceso psicológico que sufren. Es importante saber que los hombres también sufren esta pérdida.

Algunos estudios han constatado el impacto del aborto espontáneo para la vida social, laboral y en especial emocional de las mujeres. Se identifican sentimientos de culpabilidad, vacío, duelo y/o pérdida, además de posibles síntomas de ansiedad, alteraciones del ánimo, problemas en las relaciones, etc. Lo anterior puede persistir hasta varios meses después del aborto, por lo cual es recomendable llevar un proceso terapéutico de pareja, así como individual para poder superar la pérdida.

Ante el hecho traumático se activan elementos denominados mecanismos de defensa catalogando como uno de las principales la negación, conocida como estado de shock, que se ejecuta de prevención oponiéndose como una pared transparente para amortiguar la intensidad del dolor. Por ello es importante identificar qué síntomas y aptitudes se toman después de la pérdida de un bebé para tener una intervención adecuada.

La pérdida afectiva, cargada de reacciones emocionales, es un hecho lleno de dolor y fractura la condición de la madre, lo que se refleja como uno de los impactos con mayor shock emocional. El duelo está fundamentalmente vinculado con la unión afectiva. Cuanto más grande haya sido esta unión, más se hará presente la intensidad de las reacciones emocionales ante la pérdida amorosa.

Cuando el dolor es tan intenso que ocupa todas nuestras energías, es fácil olvidarse que los niños y los jóvenes también sufren la pérdida de un hermano, que ellos también sienten emociones muy parecidas a las tuyas: culpa, miedo, tristeza, soledad, abandono... y necesitan tu apoyo, tu cariño. Necesitan sentir que ocupan un lugar en tu dolor.

El dolor es universal. Pero al mismo tiempo, es extraordinariamente personal. Cada persona vive el dolor a su manera. El duelo de una madre y un padre pueden ser muy diferentes, aun cuando son los padres de un mismo hijo. Esta diferencia puede separar o unir a la pareja.

Si sientes que estás bloqueado(a) y no avanzas, puedes pedir ayuda a un profesional. Esto no significa debilidad. Es una demostración de tu decisión y coraje. En algunos momentos puede ayudarte conversar con otros padres que también han perdido a un hijo. Aunque participar en un grupo de apoyo no te parezca propio de ti, puedes probar para ver si te resulta útil.

Referencias

Aznar, G. (2014). *Aborto y salud mental de la mujer*. Acta bioethica, 20 (2). Recuperado de https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-569X2014000200 006

Izzedin, R. (2011). *Aborto espontaneo, miscarriage*. Universidad Los Libertadores, Colombia.

Kübler, E. (2020). *La rueda de la vida*. México: B de bolsillo.

López, A. (2011). Duelo perinatal: un secreto dentro de un misterio. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría, 31* (109), 53-70. Recuperado de http://scielo.isciii.es/pdf/neuropsiq/v31n1/05.pdf

Martos, I., Sánchez, M. & Guedes, C. (2016). Duelo por muerte perinatal, un duelo desautorizado. *Revista Español de Comunicación en Salud, 7* (2). Recuperado de https://e-revistas.uc3m.es/index.php/RECS/article/view/3454

Redondo, P., Yañez, A. & Al-Adib, M. (2015). *Atención profesional a la pérdida y el duelo durante la maternidad*. España: Servicio Extremeño de Salud.

CAPÍTULO 6

LA LLEGADA DEL TERCER HIJO

Aline Aleida del Carmen Campos Gómez
Aurelia Martínez Parcero
Cytlalli Padilla de la Crúz
Claudia Lucía Guillen Caballero

"La nueva alegría es el capítulo de Marianita. Después de tres años hay un nuevo embarazo; una hermosa noticia para todos. Con miedos y temores por la anterior experiencia. Sin embargo, fue estar con todos los cuidados y disfrutando la espera hasta su nacimiento, fue una bebé muy deseada y esperada".

—Aline Campos Gómez

Relaciones de pareja

Los autores en este tema nos comparten un sinfín de información. Sin embargo, queremos hacer mención de lo importante sobre este tema: la familia es el primer grupo con el que el individuo establece vínculos desde que nace, por lo que es la principal determinante de su desarrollo tanto físico como emocional. Esto también determina cómo interactúa con el resto de las personas, ya que la familia se encarga de introducirnos en la sociedad.

El tipo de relaciones que el individuo establece en su familia y el papel que él interpreta dentro de la misma, determinan su diferenciación de ella; su vez, esto influye en la autonomía emocional. También determina el modelo de comportamiento que ejecutará en cada aspecto de su vida en donde el individuo establezca relaciones interpersonales, ya sea en los momentos de tranquilidad, como en las situaciones de tensión.

Con esto en mente podemos comprender que la familia de manera explícita o implícita nos impone códigos, límites, así como formas de comportamiento y convivencia. También de manera inconsciente, a través de la cotidianeidad, nos trasmite otras prácticas que se expresan de manera más notable al momento en que la crisis llega a nuestras vidas. Así se puede afirmar que estos modelos de conducta se van heredando de generación en generación, pues el individuo los realizó en el pasado con sus padres, tiende a seguirlos con su pareja, y en un futuro, los repetirá con sus propios hijos. En la dinámica

con el entorno se nos va enseñando que el ciclo "normal" de la vida personal es pertenecer a una familia, conseguir una pareja y formar nuestra propia familia con el paso del tiempo (Vargas, Ibáñez & Martínez, 2017).

La perspectiva que tenemos al momento de iniciar una relación en pareja en muchas ocasiones pudiera ser el deber hacernos felices, pues se encargará de cubrir nuestras necesidades emocionales. Claramente siguiendo los estereotipos socialmente aceptados de lo que debe ser una relación de pareja. Al momento de buscar una pareja, el individuo va predispuesto con una serie de expectativas y características que espera encontrar en su compañero(a), las cuales se va aprendiendo de diversos medios, pero que principalmente son adquiridos en la familia, no sólo por lo que ésta nos dice, también por lo que nos demuestra con sus actos día a día.

Familia y liderazgo

La familia es el primer contexto de aprendizaje de los hijos. Por lo tanto, el comportamiento de los padres puede generar consecuencias en el proceso de desarrollo de sus hijos. Esto debido a que los padres tienen una gran influencia en la actitud de los hijos; más que hacer lo que se les dice, imitan lo que ven. Kouzes& Posner (2010) la definen de la siguiente manera:

La familia es una institución que influye con valores y pautas de conducta que son presentados especialmente por los padres, los cuales van conformando un modelo de vida para sus hijos enseñando normas, costumbres, valores que contribuyan en la madurez y autonomía de sus hijos. Influyen de sobremanera en este espacio la religión, las buenas costumbres y la moral en cada uno de los integrantes más pequeños.

Cada miembro desempeña un rol diferente en la misma. Sin embargo, de los padres depende ejercer su autoridad con firmeza y flexibilidad, de manera que no sea creen resentimientos entre sus miembros, a la vez que se enseña respeto.

Roles de los hijos en la familia según el lugar que ocupan

Según el lugar que ocupan en la familia y el trato que se les dé a los hijos, estos forman una identidad. No es raro ver que, por ejemplo, se le atribuya mayor responsabilidad al primer hijo ya que suele ser un ejemplo a seguir para sus hermanos, tanto en conducta como valores.

Con el primer hijo los cuidados suelen ser extremos y hasta exagerados. Se les trata incluso con mayor severidad, ya que los padres suelen sentir temor de que caigan en

malas costumbres o se vuelvan irresponsables al crecer. Posteriormente, con los otros hijos el trato es más relajado ya que los temores suelen disminuir y se aprendió ya de algunos errores cuando llegan los demás hijos.

El primer hijo es quien tiene que descifrar el comportamiento de sus papás para conseguir lo que desea o necesita. Es el que resuelve el problema de cómo lidiar con unos padres primerizos. Porque, aunque haya más hijos, el hijo mayor marca en general las primeras experiencias a los padres como tales. Los papás piensan que ellos se han vuelto más expertos en criar hijos, ya que el segundo, el tercero, etcétera fueron más fáciles de educar; el primero es con el que experimentan (sin quererlo), pero la realidad, además de esa, es que el mayor es el que resuelve las relaciones padres-hijo según afirman Rohrer, Boris Egloff y Stefan C. Schmukle (2015).

Los padres y el hijo adolescente

En esta ocasión se presenta el tema de la adolescencia como desarrollo que es visible por la pareja. Este es uno de los temas que se consideran más importantes por todo lo que conlleva esta etapa. Dentro de esta se presentan cambios físicos, cognoscitivos y emocionales que constituyen el crecimiento de la niñez a la edad adulta.

El protagonista vive un prolongado y difícil periodo de inestabilidad con intensos cambios externos e internos que dificultan su interacción familiar, escolar y social (John &Sons, 1992).

El adolescente es muy sensible a la cultura, su desarrollo depende en gran medida de las normas que rigen su sociedad. Mendizábal y Anzures (1999) afirman que los principales cambios psicológicos propios de esta etapa son cuatro:

- Aumento de la agresividad.
- Aumento de la capacidad para el pensamiento abstracto.
- Intensificación de la imaginación y la fantasía.
- Intensificación del impulso erótico.

Mendizabal y Anzures (1999) también destacan que el adolescente debe cumplir con ciertas tareas psicológicas o procesos internos, que sólo se traducen en conducta observable al fracasar en su manejo. Las tareas de acuerdo con la etapa son:

- *Adolescencia temprana (12-14 años).* La aceptación del cuerpo que crece y cambia, con los cambios en la autopercepción de la imagen y la autoestima. Por ejemplo, la menarca a menor edad de inicio implica mayor psicopatología.

- *Adolescencia intermedia (14-16 años).* La separación psicológica de la familia, para lo cual las relaciones con el grupo marcan la pauta en la delimitación de la individualidad del sujeto. Por ejemplo, el uso y abuso de drogas y alcohol por pertenecer y ser aceptado por sus compañeros.

- *Adolescencia tardía (16-18 años).* La adquisición de un sentido estable de la identidad, sobre todo en lo que se refiere a la sexualidad y la vocación. Por ejemplo, la permanente búsqueda de carrera o la inestabilidad emocional. Si el desarrollo del adolescente no progresa normalmente, resultarán dificultades en sus relaciones interpersonales familiares, escolares y sociales.

Conflictos en el seno familiar

La relación comunicativa entre padres e hijos sufre cambios cuando estos se hallan en la adolescencia. Lo anterior se refleja en la frecuencia de las conversaciones, las cuales, comparadas con las de la infancia, disminuyen. Cabe mencionar que también platican menos de sus relaciones, actividades diarias y conviven poco tiempo. Ante esto, es probable que aparezcan conflictos constantes que antes carecían de importancia (Collins, Laursen, Mortensen, Luebker, y Ferreira, 1997).

Los conflictos, aunque suelen verse de manera negativa, pueden llevar a la resolución de problemas siempre que el respeto no se pierda, se eviten insultos, citar errores pasados y se tome en cuenta la opinión del otro. También la manera en que responden los padres ante las declaraciones de los hijos puede marcar una pauta en la confianza que estos últimos tienen, ya que si se responde de manera demasiado negativa es más probable que los hijos ya no quieran volver a tratar sobre otro asunto con sus padres, de manera que se debe tener mucho cuidado en el abordaje de los mismos.

Por otro lado, cuando los problemas vienen de la misma pareja que inició la familia, es más fácil que se involucre a los hijos. Tal como lo afirma Bernal (2005), quienes tienen la oportunidad de ser padres deben saber que en algún momento de la vida se enfrentarán a conflictos entre pareja. El conflicto entre los padres aparece con más frecuencia a partir de un divorcio, pues está asociado a la relación que establecen los miembros de una pareja con posterioridad a su ruptura.

Durante este proceso lo más recomendable es acudir con orientación psicológica profesional ya que cada familia es diferente y esto ayudará a los padres a tratar con los hijos este tema en particular. Así como pueden existir hijos que lo entienden de inmediato, otros pueden aparentar tranquilidad para no generar más conflictos, por lo

que es necesario prestar mucha atención a sus necesidades emocionales durante esta etapa de cambios.

Lo que implica un nuevo hijo en la familia

Pruett (1998) expone que la llegada de otro integrante a la familia implica retomar una serie de responsabilidades o tareas que quizás los padres ya habían dado por superadas. Por fortuna, la experiencia hará de esta una etapa mucho más llevadera, sin contar que, si todo se da con naturalidad, el apoyo de los otros hijos impactará positivamente en las nuevas rutinas. Hay algunas actividades que volverán a la vida de los padres. Otras, en tanto, sufrirán alteraciones como consecuencia de la llegada de otro hijo.

Por otro lado, los hijos que ya estaban en la familia pueden sentirse desplazados, ya que la atención suele centrarse en el nuevo bebé, quien es completamente dependiente de sus padres. Esto puede derivarse en actitudes nuevas por parte de los demás hijos, quienes, aunque en menor medida, aún necesitan atención.

Si se toma en cuenta esto, es fundamental establecer un equilibrio que, aunque no será perfecto, ayudará a afrontar todo lo que implica tener un niño más. Sobre todo, hay que conversar con los hijos sobre lo que sucede, idealmente si se hace antes de la llegada del bebé, ya que así podrán mentalizarse con anticipación acerca de este nuevo cambio.

Referencias

Bernal, S. T. (2005). Conflictos de pareja y el rol del mediador. *Revista de Psicología, 3*(1). Recuperado de http://www.catarsisdequiron.org/home2.htm

Collins, W. A., Laursen, B., Mortensen, N., Luebker, C. y Ferreira, A. (1997). Conflict processes and transitions in parent and peer relationships: Implications for autonomy and regulation. *JournalofAdolescenceResearch, 12,* 178-198.

Kouzes, J. & Posner, B. (2010). La verdad acerca del liderazgo. Estados Unidos: Jossey-Bass.Mendizábal, R. J. y Anzures, L. B. (1999) La familia y el adolescente. *RevistaMédica del Hospital General, 62* (3), 191-197

Pruett, K. D. (1998). Research perspectives: Role of the father*. Pediatrics, 102*, 1253-1261.

Vargas, J., Ibañez, E. & Martínez, K. (2017). *La dinámica de la familia y la diferenciación*. México: Facultad de Estudios Superiores de Iztacala.

CAPÍTULO 7

LA CRIANZA DE LOS HIJOS

Aline Aleida del Carmen Campos Gómez
Adriana Yireh García Gómez
Isabella Stephany Llamas Hubner
José Luis Ventura Martínez

"La crianza de los tres fue intensa porque crecimos juntos en el camino, disfrutando cada etapa, tan diferente en medio del estudio y trabajo y las experiencias agradables y desagradables en cada momento. Hoy veo a mis hijos enormes y me sorprende todo lo que hemos hecho juntos, sin lugar a dudas, son una bendición de Dios".

—Aline Campos Gómez

Las relaciones son los eslabones vivos que unen a los miembros de una familia; al explorar distintas partes de estas relaciones podrán alcanzar un mayor entendimiento del sistema en el que viven hoy, y despertarán en los otros una nueva vitalidad y la alegría de trabajar en equipo.

—Virginia Satir

La familia, como unidad básica de la sociedad, es el lugar donde los niños conforman gran parte de su personalidad, sus principios, valores y formas de relacionarse con el mundo. De ello dependerá en qué medida tales niños participarán en la sociedad, ya sea de forma positiva o negativa. Por supuesto, hay casos en que los hijos deciden ser mejores que aquello que aprendieron en el entorno familiar, aunque suele ser mucho más difícil de lo que se piensa romper con esos moldes en una sociedad que sea complicada de tratar.

Fernández de Quero (2000) señala que la crianza es el compromiso existencial que adquieren dos personas adultas para cuidar, proteger y educar a una o más crías desde la concepción o adopción hasta la mayoría de edad biopsicosocial (citado en Torres, Garrido, Reyes & Ortega, 2008).

Al no haber vínculo afectivo de los padres al nuevo ser encarnado, esta unión se rompe antes del nacimiento; ante la ausencia de ese lazo puede generar un desequilibrio o un trauma. Por lo tanto, la crianza y la responsabilidad inicia desde ese mismo deseo de ser padres aún antes de la unión de los individuos para la concepción y la relación con ese nuevo ser comienza antes del nacimiento.

Este ajuste implica un proceso de crecimiento como individuo, pareja y como padres; el aprender a aprender que, a pesar de adoptar un nuevo rol, seguimos siendo individuos con expectativas las cuales se tendrán que postergar o adaptarse a las nuevas experiencias de la vida. Esto se debe a que vivimos en una época muy demandante del tiempo, del desarrollo personal o necesidad económica. Valdivia (2008) nos habla que la familia ha sufrido modificaciones producto de fenómenos socioeconómicos y políticos, tales como la globalización y la posmodernidad, los mismos que han propiciado vertiginosos cambios en la familia durante los últimos 40 años, más profundos y convulsivos que incluso los últimos 20 siglos anteriores (citado en Infante y Martínez, 2016).

Estas modificaciones han generado que los estilos de crianza se modifiquen, así como las personas quienes las ejercen. Papalia, Matorell, & Feldman (2012) opinan: "Por varias décadas las madres y las abuelas han desempeñado un papel integral en la crianza infantil (citado en Zurita, Murillo & Defaz, s.f.). Sin embargo, debido a los cambios socioculturales, laborales y políticos ambos padres salen de sus hogares para tener un mejor ingreso económico dejando a los hijos al cuidado de una tercera persona que pueden ser los abuelos, tíos, entre otros.

En este sentido, la formación de un niño dependerá de la(s) persona(s) que estén a su alrededor para criarlo, así como de la influencia que cada una tenga en este. Todo empieza dentro de la familia. Los individuos son quienes forman la sociedad, es por eso que se necesita que dentro de esta existan personas fuertes para propiciar cambios congruentes. Pereira (1984) señalaba que la sociedad requiere de un equilibrio permanente entre el amor y la autoridad, y entre la solidaridad y la rivalidad, elementos que están presentes en cada uno de los miembros de la familia, (citado en Torres et al, 2008).

De todo lo anterior depende que los hijos crezcan para encontrar su lugar en la sociedad. Cada uno de nosotros puede hacer una diferencia; todos somos necesarios. Esa diferencia empieza con una elevada autoestima individual. El desafío en las familias actualmente es desarrollar seres humanos con valores.

Nos encontramos ante una sociedad carente de valores debido a que en las familias se está perdiendo la característica principal que es el acogimiento, el cual es parte de la

crianza en los hijos. La responsabilidad de los padres es dotar de recursos al individuo en su construcción del Yo e ignorarla puede derivar en graves consecuencias a futuro para la vida de su hijo.

Una herramienta a tomar en cuenta es el andamiaje, que consiste en tomar en cuenta el nivel de aprendizaje del niño en cierta área para apoyarlo a avanzar al próximo nivel. El andamiaje por parte de los padres se vuelve fundamental para un buen desarrollo en un estilo de crianza. Newcomb, Mineka, Zinbarg& Griffith (2007) plantean que la sobreprotección, así como la percepción negativa del cuidado y la crianza se relacionan con síntomas de desórdenes emocionales en la infancia y la adolescencia (citado en Cuervo, 2010).

En la vida diaria, existen diversos factores biopsicosociales relacionados con la salud mental de los padres y cuidadores que generan estrés, depresión, agresividad u otras alteraciones (Cuervo, 2009). Estos factores antes mencionados afectan los estilos de crianza aunados a la propia cultura en la cual se desenvuelva el individuo.

A partir del nivel de exigencia y la capacidad de respuesta, se constituye una tipología de cuatro estilos parentales: autoritario, democrático, indulgente e inconsistente. Cada uno de estos estilos refleja diferentes patrones de valores parentales, prácticas y comportamientos que ocurren mayormente de manera natural, lo que distinguen el balance de respuesta y exigencia. Existe mucho material acerca de estos estilos de crianza, los cuales pueden ayudar a identificar a los padres en cuál se encuentran para mejorar la relación con sus hijos, así como el respeto de estos hacia sus figuras de autoridad.

La mayoría de las prácticas de crianza las adoptamos de generación en generación y a pesar de estar en desacuerdo con ciertas pautas, los padres terminan repitiendo el patrón a menos que opten por aprender otras maneras. Por el contrario, la falta de información o interés por encontrar estrategias de acuerdo con la necesidad de cada infante o adolescente, crea grietas en la relación padres-hijos.

Al iniciar una crianza el vínculo debe ser fuerte, cultivar la comunicación y buscar métodos de acercamiento. Rodrigo y Palacios (1998) apuntan que ser padre o madre significa poner en marcha un proyecto educativo significativo e introducirse en una intensa relación personal y emocional con los hijos (citado en Torres et al. 2008).

Por ello los padres cumplen varias funciones en el desarrollo de los hijos los cuales son:

- Integración del Yo (Autoconcepto).
- Socialización y aprendizaje.

- Adaptación.
- Transmitir valores y normas.
- Autonomía positiva.
- Cubrir necesidades básicas.
- Orientación.

Al criar a un hijo, surgen diversos dilemas. Comúnmente el pensar de los padres es el de no saber nada. Sin embargo, es importante saber que es un proceso de aprendizaje constante, el cual se va actualizando conforme el individuo pase por las diversas etapas de desarrollo. Los estilos de crianza antes mencionados fueron determinados por diversos estudios. Sin embargo, diversos cambios en la estructura familiar, cultural, política, ideológica, medios de comunicación, la edad de los padres, circunstancias de la concepción que han influido en el estilo de crianza.

Los padres se encuentran ante dilemas para establecer límites e implementar la disciplina sin dañar sus emociones y ante la duda nos encontramos a padres más permisivos, en parte por la ausencia de su figura en el hogar, así como diversas circunstancias como (por ejemplo, largas jornadas laborales, divorcios, carencia de vínculo afectivo, etc).

Ante la ausencia los hijos crecen con carencias afectivas en su estructura yoica que traerá consecuencias a largo y corto plazo. Las emociones del infante o adolescente son fundamentales en la crianza, así como la responsabilidad de los padres de educar a seres empáticos. Al respecto, Satir (1976) escribió: "En estos tiempos de creciente conocimiento sobre el diminuto mundo de partículas elementales y el gigantesco entorno de astronomía extra galáctica, también aprendemos algunas cosas nuevas sobre las relaciones de las personas entre sí".

A veces solemos creer que nuestros actos no afectan a otros mientras no sean vistos por sí mismos, pero en la vastedad de las cosas, todo tiene un efecto, y por lo tanto dentro de la familia se debe vivir con humanidad. Entre más el individuo se desarrolla en forma óptima, seremos seres humanos físicamente sanos, productivos y responsables.

Satir (1976) en su experiencia como terapeuta familiar, observó las familias vitales e interesadas en aprender a desarrollar sus potenciales, se observa el siguiente patrón:

- Autoestima elevada.
- Comunicación directa, clara, específica y sincera.
- Reglas flexibles, humana, adecuadas y sujetas a cambio.

Todos los cambios dependen de nuevos aprendizajes, de nuevos conocimientos y una nueva conciencia. Todos pueden alcanzar este estado. Además, en todas las familias:

- Cada persona tiene un sentimiento de valía, positivo o negativo. La interrogante es: "¿Cuál de los dos?"
- Toda persona tiene la capacidad para comunicarse. La interrogante es: "¿Cómo lo hace y cuáles son las consecuencias?".
- Toda persona obedece ciertas reglas. La interrogante es: "¿De qué clase y, ¿cómo funcionan en su caso?"
- Toda persona tiene un enlace con la sociedad. La interrogante es: "¿De qué manera y cuáles son los resultados?"

Estas situaciones se aplican a cualquier familia, aun cuando los niños se crían en múltiples configuraciones como familias monoparentales, homoparentales, las formadas en instituciones como orfanatos, etc.

El desarrollo humano es inseparable del contexto ambiental en el que se desarrolla una persona. La familia es un sistema de relaciones reguladas de forma muy diferente en las distintas culturas, ya que las costumbres y normas de comportamiento varían dependiendo de la región geográfica. El elemento nuclear es el vínculo afectivo entre los miembros.

Apego seguro

Garrido (2006) en su investigación menciona el concepto de apego establecida por Bowlby. El apego permite al sujeto conseguir o mantener proximidad con otra persona diferenciada y generalmente considerada más fuerte y/o sabia, propio del ser humano, que motiva la búsqueda de proximidad entre el niño pequeño y sus padres o cuidadores.

Bowlby aseguraba que tanto la madre como el recién nacido están programados genéticamente para apegarse el uno al otro, ya que el recién nacido está totalmente indefenso y así se asegura la supervivencia. Por el contrario, en casos extremos, la privación materna podría derivar hacia un trastorno psicótico de desapego emocional, un estado crítico en que las personas se muestran incapaces de preocuparse sinceramente por los demás, por lo que no establecen relaciones interpersonales significativas.

Como el apego temprano es un modelo para las relaciones futuras, su capacidad determinará si el niño aprende a confiar en los demás y a sentirse valioso y seguro en la sociedad. Los modelos de trabajo interno se resisten al cambio, por lo que una vez formados determinan la conducta de la persona y el tipo de relación que establecerá con sus propios hijos.

Por mucho tiempo se pensó que los padres no eran tan importantes en la crianza de los hijos como las madres. Sin embargo, en los últimos años se ha visto que la presencia del padre en la crianza de los hijos e hijas es de inmensa relevancia, incluso durante el embarazo.

La presencia del padre también es importante durante la crianza, tanto para el hijo como para la madre. Para todo niño y niña es fundamental crecer con una figura masculina cercana con la cual diferenciarse (en el caso de las niñas) o identificarse (en el caso de los niños). A su vez, se ha comprobado que la presencia de un padre cariñoso y accesible, favorece el que los niños se sientan protegidos, seguros y queridos, lo que fortalece su autoestima.

Bienestar de los hijos

Gran parte de nuestro bienestar en la vida depende de la calidad de las relaciones que establecemos dentro y fuera del núcleo familiar. Por eso es importante poder encontrar la mejor forma de gestionar las relaciones con los demás y las diferentes etapas de cambio con las que nos encontramos.

Siendo así es importante reconocer el marco de intercambios sociales que gestan los valores de cada individuo. Expertos sostienen a la familia como el primer y más importante contexto socioeducativo de valores. Por tanto, la responsabilidad de la familia en la construcción de valores es grande, principalmente durante los primeros años de vida.

Bienestar familiar

El bienestar familiar es un proceso constructivo que se consigue día a día y que requiere reajustes ante las situaciones cambiantes a las que se enfrenta la familia. Al ser la familia el grupo que más contribuye a la formación del individuo, es el lugar más favorable para conseguir el bienestar individual.

Hoy en día ocurre cada vez más que tanto el padre como la madre dejan a los niños a cargo de otras personas cuando van a trabajar, motivo por el cual se les dificulta cumplir con sus respectivas responsabilidades. Las dificultades que encuentran pueden entenderse mejor cuando se conocen los datos sobre el reparto de las tareas dentro del hogar.

Es habitual que tanto el padre como la madre o ambos progenitores se encuentren agotados al llegar del trabajo, razón por la cual puede resultar difícil dar una adecuada

atención a los hijos. Para que esto ocurra es importante la comunicación y conversación sobre el tema, así como conocer lo que le pasa al otro con las tareas asignadas culturalmente.

Importancia del desarrollo de la autoestima

Satir (1976) menciona: "Autoestima es un concepto, una actitud, un sentimiento, una imagen y está representada por la conducta".

Hablar de autoestima no es fácil cuando nuestro núcleo familiar no es desarrollado con las normas establecidas para propiciar una mejor calidad de vida. Asimismo, conocer este concepto ayuda a cambiar nuestros esquemas como personas, nos ayuda a tener la necesidad de generar cambios y a saber que los cambios conllevan asumir responsabilidades.

Una vez asumido el papel del cambio, las ventajas que prevalecen en el individuo con autoestima son infinitas, pues obtiene un nivel de poder enfrentar la vida desde una postura de dignidad. Al respecto Satir (1976) afirma: "La integridad, sinceridad, responsabilidad, compasión, el amor y la competencia, surge con facilidad en las personas que tienen autoestima elevada".

Por otra parte, si el individuo no se familiariza con mantener una buena autoestima, irá por la vida limitándose. Su vida se vuelve difusa. La falta de autoestima en una persona, no sólo tiene efecto en sí mismo, sino que el ambiente que lo rodea se verá afectado.

Claro que no hay que confundir la autoestima con el hecho de engrandecerse a uno mismo al punto de degradar a los demás, sino más bien de reconocerse valioso y, por supuesto, encontrar ese valor.

Para evitar el enfrentamiento con otras personas, los individuos aprenden a amar a los demás en vez de a sí mismos; esto conduce a la devaluación (Satir, 1976). Creemos que amar a otros antes que a nosotros es lo correcto. Sin embargo, es importante aprender a establecer límites para no caer en el descuido de uno mismo.

Aprendiendo a escuchar y comunicarse

Satir (1976), considera que la comunicación es una enorme posibilidad que cubre y afecta el núcleo familiar, y consigo una sociedad. Además, menciona: "Una vez que el individuo llegue al planeta, la comunicación es el factor determinante de las relaciones que establecerá con los demás, y lo que suceda con cada una de ellas en el mundo."

De la manera de comunicarse dependerá el éxito que la persona tenga en sus relaciones con otros individuos, por lo cual es importante que desde el hogar los padres sean capaces de comunicarse con sus hijos de forma asertiva y en el momento oportuno, ya que, tal como dijo Satir (1976): "La comunicación [...] es el calibrador con el cual dos individuos miden la autoestima del otro".

Referencias

Cuervo, A. (2010). Pautas de crianza y desarrollo socioafectivo en la infancia Diversitas. *Perspectivas en Psicología, 6* (1), 111-121. Recuperado de: http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=67916261009

García, M., Rivera-Aragón, S. & Reyes, I. (2014). La percepción de los padres sobre la crianza de los hijos. *Acta Colombiana de Psicología, 17* (2), 133-141. Recuperado de: http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=79832492014

Garrido, L. (2006). Apego, emoción y regulación emocional. Implicaciones para la salud. *Revista Latinoamericana de Psicología, 38* (3). Recuperado de: https://www.redalyc.org/artículo.09?id=805/80538304

Infante, A. & Martínez, F. (2016). Concepciones sobre la crianza: el pensamiento de madres y padres de familia. *Liberabit, 15* (1). Recuperadode:Scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272016000100003

Rodrigo, M., & Palacios, J. (1998). *Familia y desarrollo humano*. Madrid: Alianza Editorial, S. A.Satir, V. (1976). *Nuevas relaciones humanas en el núcleo familiar*. 2002 (2). México: Editorial Pax.

Torres, V., Garrido, G., Reyes, L., Ortega, S. (2008), Responsabilidades en la crianza de los hijos. Enseñanza e investigación en psicología, 13 (1), 77-89. Recuperado de: https://www.researchgate.net/.../40441112_Responsabilidades_en_la_crianza_de_lo s_hijos

Zurita, S., Murillo, F., Defaz, Y. (2017). *Los saberes culturales en la crianza de los hijos, 6* (6).

CAPÍTULO 8

LA PÉRDIDA

Doris Laury Beatriz Dzib Moo
Itzel Iveth Arias Pérez
María de Jesús de la Cruz Ramírez
Itzel Giovanna Félix Flores

"Durante la experiencia en familia se suscitaron muchas pérdidas, los abuelos maternos, tres cuñadas que fallecieron de una forma inesperada y que marcaron nuestra historia familiar, empezar a comprender el misterio de la muerte, el duelo, la ausencia, tristezas y alegrías, encuentros y desencuentros"
Aline Aleida del Carmen Campos Gómez

Peiró, Corbellas, & Blasco (s.f.) mencionan a la pérdida como cualquier daño que se realiza de forma significativa a personas, materiales o símbolos que representen un vínculo afectivo importante. En las personas, la pérdida de un ser querido es una de las que tiene mayor impacto porque implica el rompimiento de un vínculo significativo, así como experiencias compartidas que lleva a investir de una carga afectiva a las personas; pero esto no quiere decir que sea la única en la cual se presenten reacciones significativas; es decir, con la pérdida de una mejor amiga, de una pareja, de un trabajo, se pueden presentar ciertas afecciones que pueden ser graves para la salud.

La pérdida implica la ausencia de algo significativamente valioso, cuyo impacto es vivido a través de un proceso de duelo, el cual lleva en el mejor de los casos a que el vínculo construido salga paulatinamente de la percepción de las personas, la energía depositada en el otro pueda retraerse y construir nuevos vínculos. Las reacciones de pérdida pueden hacer parecer que los vínculos son cortados de manera inesperada, pero esto implica un proceso de meses o años, que pone a prueba la capacidad del yo para la renuncia. Para algunos en ocasiones puede anticiparse el dolor, como sucede en la pérdida de un ser querido por enfermedad.

Pangrazzi (1995), menciona varios tipos de pérdidas, entre ellas la pérdida de la vida, pérdida de la salud, pérdida de objetos (sobre todo en el sentido del patrimonio), pérdidas sentimentales, etc. Así mismo, toda pérdida se acompaña de un proceso de duelo, del cual algunos elementos pueden observarse, otros únicamente pueden conocerse a través de la experiencia compartida por el doliente.

El proceso de duelo es importante conocerlo de manera que permita identificar necesidades de acompañamiento, evaluar y generar estrategias de intervención a través de la psicoterapia.

¿A qué nos referimos con duelo?

Cuando se tiene una pérdida significativa que comúnmente puede referirse a la muerte de un familiar, es pertinente hablar sobre duelo; es sabido como el proceso que acompaña la pérdida; sin embargo, es importante abordar este concepto con más especificidad de manera que permita tener un panorama más amplio de su intensidad, variabilidad y elementos dinámicos. Para ello se aborda lo referido por varios autores que han observado este proceso de cerca.

Meza & García (2008) mencionan que el duelo es una reacción emocional que se manifiesta a través de distintas formas de sufrimiento. Esto sucede cuando hay una ruptura en el lazo emocional, por la ausencia de lo significativamente valioso. En este sentido el duelo es un proceso que puede vivirse ante diferentes tipos de pérdidas, que en la medida que se encuentran más próximas al yo, el impacto puede ser más intenso. Algunos tipos de pérdidas pueden ser como la terminación de una relación amorosa, de una parte, del cuerpo, de la ausencia de una figura importante, la pérdida de un objeto valioso, entre otras.

Por su parte Ortego, Lopez, Lourdes & Aparicio (s.f.) señala que el duelo no es un estado. Más bien es un proceso por el cual se enfrentan situaciones poco comunes para aquellos que lo atraviesan; esta definición refiere a una tarea de adaptación a nuevas circunstancias y condiciones, durante el cual el yo del sujeto habrá de encontrarle sentido a las nuevas experiencias vividas, nuevos depósitos afectivos y con ello nuevas significaciones; implica un periodo de tiempo y que lleva a cambios en el sujeto, en tanto se refiere a circunstancias poco comunes, que la persona habrá de resolver.

Características del duelo

Landa & García (s.f.) describen una lista de características que están implicadas en el proceso de duelo:

1. El duelo es único: esto hace referencia a que el proceso es único en cada persona. Es una experiencia que cada uno afronta desde sus propia historia, capacidad y circunstancias, lo cual lo hace irrepetible incluso en la misma persona. Esto dependerá del nivel de importancia que se tenga con la relación o el lazo que se ha roto.

2. Se relaciona con problemas de salud: el duelo cuando no es elaborado en un periodo de tiempo considerable o sobrepasa la capacidad del sujeto para elaborar su propia pérdida puede traer consigo una serie de problemas de salud tanto física como psicológica, tales como la depresión, ansiedad, el riesgo de caer en una adicción, entre otras.

3. Aumenta el sentimiento de muerte y posibles problemas cardiacos: la intensidad del dolor frente a la pérdida puede ser variable, pero cuando pero cuando la anegación en el sujeto sobrepasa la capacidad de su manejo, pueden sobrevenir estados depresivos intensos, melancolía o padecimientos físicos. De igual forma se han realizado estudios en los cuales se demuestra que los problemas cardiacos suelen aumentar cuando una persona está en este estado.

La duración del duelo

No existe un tiempo específico para la elaboración de un duelo, este proceso difiere en cada persona de acuerdo a su historia, sus capacidades y circunstancias; sin embargo, algunos expertos en tanatología refieren que el proceso de duelo normal puede abarcar los primeros dos años de la pérdida, donde el primer año podría ser más difícil y en el segundo con menor intensidad y, en la aproximación de las fechas de pérdida se pone a prueba el logro del proceso.

Así mismo, es posible mencionar que el duelo se considera concluido cuando la persona que lo enfrenta es capaz de readaptarse a su vida, buscando nuevas relaciones, reparando hábitos, nuevos planes, circunstancias, etc. y se permite disfrutar. Algo que se observa con regularidad es posibilidad de verbalizar experiencias respecto a la pérdida sin la misma intensidad en la expresión de sentimientos como tristeza y desesperación. Se observa que existe la comprensión y la aceptación de lo sucedido.

Tipos de duelo

Meza & García (2008) hacen referencia a cuatro tipos de duelo que describen a continuación:

1. Duelo anticipado: este tipo de duelo comienza mucho antes de que la pérdida se haya presentado. Es común verlo en personas que son diagnosticadas con alguna enfermedad crónica. De igual forma cuando se da la noticia de que un familiar la padece. Al emitirse un diagnóstico se producen sentimientos de

desesperanza y tristeza, pero también comienza el proceso de adaptación a la nueva situación.

2. Pre-duelo: es un duelo que se da cuando se cree que el ser querido ha fallecido aun cuando no es así. Se considera que esto se da así por la modificación que existe con la propia esencia de la persona diagnosticada. Es decir, existen cambios tanto fisiológicos como psicológicos en la persona que se vuelve alguien irreconocible.

3. Duelo negado: se niega la elaboración del duelo debido a que la persona todavía se encuentra en estado de shock por la pérdida. En muchas ocasiones este tipo de duelo se presenta con sentimientos de euforia y enojo.

4. Duelo crónico: es aquel que no concluye. Es decir, tiene una duración demasiado extensa y nunca llega a su finalización. La persona, a pesar del tiempo, continúa con los sentimientos de tristeza. Este tipo de duelo trae consigo enfermedades como la depresión, así como diferentes afecciones en la salud física.

El duelo de los padres

La muerte de un hijo es siempre una muerte muy inesperada. Esto debido a la concepción de un proceso de vida normo evolutivo, generalmente se piensa que deberían morir primero los más viejos, que las personas jóvenes aún tienen una vida que aprovechar. la idea de que los padres serán los primeros en partir. Esta concepción hace que la pérdida de un hijo sea abrupta para la familia desequilibrando en muchas ocasiones toda la convivencia familiar. En muchas ocasiones incluso los padres suelen culparse uno a otro de la pérdida.

También debe considerarse el depósito de expectativas, deseos que los padres realizan en sus hijos, ya que de inicio puede ser considerado como una extensión narcisista de ellos mismos, lo que impacta en el narcicismo y su propia identidad cuando un hijo muere.

La manera en la que los padres afrontan la pérdida varía mucho. En ocasiones suelen dejar la habitación de su hijo intacta. Da un sentimiento de esperanza y da la impresión de que esa habitación todavía es ocupada por el fallecido. De igual forma les recuerda cómo vivió esa persona. Por otro lado, algunos padres deciden simplemente silenciarse al respecto, y alejarse de todo aquello que les recuerde su pérdida. La experiencia del

duelo puede ser diferente para cada progenitor en función de la relación que tenía cada uno con su hijo y de su estilo de afrontamiento.

Neimeyer (s.f.) pone como sugerencia 10 pasos para poder tener una mejor aceptación de la pérdida de un hijo:

1. Tomarse en serio las pequeñas pérdidas.
2. Tomarse tiempo para sentir y hablar al respecto.
3. Encontrar formas sanas de liberarse del estrés que conlleva la pérdida.
4. Dar sentido a la pérdida.
5. Otorga confianza.
6. Dejar a un lado la necesidad de controlar a los demás.
7. Ritualizar la pérdida de un modo que tenga sentido para nosotros.
8. No resistirse al cambio.
9. Analizar la experiencia.
10. Centrarse en las propias convicciones religiosas.

Tal vez parezca que la pérdida de un hijo sea el peor momento para iniciar la lectura de un libro. Sin embargo, tener una guía es lo mejor a lo que se puede recurrir en esos momentos en que, en el fondo, uno no sabe qué hacer.

El duelo de los hijos

Según Gamo & Pazos (2009) el duelo por la muerte de los padres está relacionado con el sentimiento de dependencia. Esto por la existencia o no de una etapa de cuidados de los padres. También por las modificaciones en el entorno familiar posterior. Esto en cuanto a la relación con los hermanos o familiares, incluso por el reparto de la herencia. Así mismo existe un sentimiento de orfandad y soledad, aunque la pérdida sea en cualquier etapa de su vida. Esto puede relacionarse con su identidad, el ser hijo de sus padres.

Lemoine (1980) citado por Gamo & Pazos (s.f.) hace mención que este tipo de duelo es el más decisivo en cuanto al lugar de las generaciones y esto hace propio el papel en la evolución de la vida. Puede ser mitigado o adelantado, a veces, por la conciencia previa del declinar o la enfermedad prolongada. Sin embargo, frecuentemente experimentan sentimientos de culpa como la idea de haber podido hacer más por ellos y no haberlo hecho; poco a poco se diluye y se integra la nueva experiencia.

Cuando los hijos pierden a sus padres en edades más tempranas de la formación de la propia pareja o inicio de la adultez, supone la pena por su no coexistencia. A veces

coincide con la independencia de los hijos y puede suponer una acentuación de la soledad o un punto de inflexión que crea conciencia de una nueva etapa.

Duelo normal y sus fases

Bowlby (1998) dice que un duelo normal consiste para el doliente poder aceptar la pérdida del ser amado, atravesar la crisis vital en la que dicha pérdida lo puso, salir revitalizado de la misma y asumir una identidad personal con aspectos nuevos o renovados de sí mismo.

Meza & García (2008) mencionan que existen 3 etapas de duelo diferentes de las que ya vimos en el capítulo anterior:

1. El inicio o primera etapa. Se caracteriza por un estado de choque más o menos intenso, hay una alteración en el afecto, con una sensibilidad anestesiada. El intelecto está paralizado y se afecta el aspecto fisiológico con irregularidades en el ritmo cardiaco, náuseas o temblor.

2. Esta fase es de corta duración. Se extiende desde el anuncio de la muerte hasta el término de las horas fúnebres.

3. Etapa central. Es el núcleo mismo del duelo. Se distingue por un estado depresivo y es la etapa de mayor duración. Al principio, la imagen del desaparecido ocupa siempre y por completo la mente del doliente.En esta fase se recuerda constantemente al desaparecido y se añoran los pequeños detalles de la vida cotidiana que se compartían con el ser querido. Así mismo el estado depresivo del duelo hace que la persona, totalmente ocupada de su objeto, viva replegada sobre sí misma. Nada le interesa ya. El sufrimiento del duelo es la expresión y consecuencia del trabajo de liberación que se opera necesariamente después de la pérdida de un ser querido.

4. Etapa final: es el periodo de restablecimiento. Comienza cuando el sujeto mira hacia el futuro, se interesa por nuevos objetos y es capaz de volver a sentir nuevos deseos y de expresarlos. Este periodo de adaptación se manifiesta por el desarrollo de nuestras relaciones sociales. Se separa de los objetos personales del fallecido. Guarda solamente los significativos. El estado depresivo se disipa, el dolor y la pena van disminuyendo, la persona experimenta un alivio. El final del duelo se manifiesta, esencialmente, por la capacidad de amar de nuevo.

El duelo patológico

Si bien el duelo es un proceso natural en la vida de los seres humanos, este se puede volver en términos profesionales patológico cuando pasa determinado período de tiempo y aún no se llega a la resolución del mismo, dificultando muchos aspectos en la vida de la persona.

Con respecto al afrontamiento del duelo y los cuadros psicopatológicos, Echeburúa y Herrán (2007) mencionan lo siguiente:

Afrontar el duelo es un proceso psicológico, no psicopatológico, porque la muerte forma parte de la vida y la vida no es una enfermedad. Estar transitoriamente triste (una situación emocional normal) no significa estar deprimido (un cuadro clínico). Ello quiere decir que, en la mayor parte de los casos, la superación del duelo no requiere un tratamiento psicológico. Los recursos psicológicos de la persona, el paso del tiempo, el apoyo familiar y social y [sic] la reanudación de la vida cotidiana suele ser suficientes para asimilar la pérdida y readaptarse a las nuevas circunstancias.

El problema psicopatológico se plantea cuando la persona experimenta un sufrimiento insufrible, cuando se encuentra clínicamente deprimida y cuando no cuenta con recursos psicológicos suficientes o sus estrategias de afrontamiento son erróneas. En estos casos el superviviente muestra una incapacidad para adaptarse a la nueva situación planteada tras la pérdida. Es entonces cuando la persona muestra un duelo patológico y necesita ayuda externa para salir adelante y readaptarse a la vida cotidiana.

Asimismo, estos autores nos plantean las diferencias entre el duelo normal y el duelo patológico. Mientras que el primero se puede observar como un proceso que inicia tras haberse presentado una pérdida (en este caso, la muerte de un ser querido) en el que se experimentan sentimientos y sensaciones como la ira, la vergüenza, tristeza, temor, culpa (esto usualmente se presentan ya que la persona siente que no hizo lo suficiente para evitar el fallecimiento), así como apatía, pérdida de interés en las actividades cotidianas, alivio (en los casos de una enfermedad prolongada o en los que el fallecido ejercía un dominio total en la vida del superviviente) y pérdida de la esperanza, entre otros.

Incluso es posible que se presenten síntomas somáticos como cefaleas, pérdida de apetito, insomnio (o hipersomnia), etc. La intensidad de los mismos depende de la personalidad del sujeto, del vínculo que tenía con el fallecido y otros factores como las circunstancias en que se dieron la muerte del mismo. Cabe mencionar también que las reacciones iniciales no necesariamente indican la evolución del duelo, pues cada persona reacciona de modos distintos.

Por el contrario, el duelo patológico se manifiesta cuando los síntomas son muy intensos al grado de imposibilitar el funcionamiento en la vida cotidiana. La duración es muy larga (más de un año) y en casos más graves aparecen otros síntomas como alucinaciones visuales o auditivas (visiones y voces del fallecido), ideas delirantes o pensamientos suicidas recurrentes. En adición a lo ya mencionado, los autores mencionan la pena mórbida, en la que la intensificación del duelo llega un punto tal en que la persona niega la pérdida y recurre a conductas desadaptativas sin mostrar avances que propicien la resolución del duelo.

Tratamiento para ayudar con el duelo

Mientras que no es necesario estar en un duelo patológico para recibir ayuda profesional, existen muchos elementos que pueden ayudar a las personas a sobrellevar de mejor manera este proceso.

Echeburúa y Herrán (2007) refieren que otros elementos que no necesariamente se limitan a sobrellevar el duelo patológico, sino también el duelo general es la presencia de una red de apoyo fuerte para el o los dolientes (familia, amigos, pareja, etc.), así como la existencia de grupos de apoyo que pueden traer beneficios para los afectados del mismo modo que lo haría la elaboración de la reconciliación y despedida.

Gil-Juliá, Bellver & Ballester (2008) señalan una serie de técnicas que ayudan al tratamiento del duelo, las cuales deben llevarse a cabo bajo una adecuada supervisión terapéutica para contener cualquier posible contingencia que pueda surgir durante la aplicación de las mismas:

- Uso de cartas, diarios, visualización y poesía para expresar emociones, pensamientos, recuerdos y dar significado personal a la experiencia de la pérdida.
- Utilización de fotos, vídeos, cassettes y pintura para la estimulación de recuerdos y emociones.
- Role playing. Ayuda a las personas a representar diferentes situaciones que temen o sobre las que se sienten molestas, facilitando el aprendizaje de habilidades y estrategias de afrontamiento. También se puede utilizar para reconciliaciones y elaboración de sentimientos de culpa.
- Visualización e imaginación de escenas en las que se encuentra el fallecido, lo que sirve para expresar sentimientos, pensamientos, reconciliarse y despedirse. También ha resultado muy útil la técnica Gestalt de la silla vacía. El éxito de esta técnica viene no de la imaginación sino de estar en el presente y de hablar con la persona fallecida en vez de hablar de la persona.

- Reestructuración cognitiva. Cambio de pensamientos negativos, distorsionados, causantes de las manifestaciones del duelo patológico por otros más adaptativos.
- Autoinstrucciones positivas y auto refuerzos para adquisición de habilidades, así como para afrontar situaciones difíciles.
- Resolución de problemas. Ayuda a la toma de decisiones.
- Detención del pensamiento. Se utiliza cuando éstos producen ansiedad y no son productivos.
- Manejo de contingencias. Refuerzo de conductas adaptativas y extinción de las desadaptativas.
- Técnicas de relajación. Se usan en situaciones de ansiedad e insomnio.
- Biblioterapia.
- Planificación de actividades gratificantes y manejo de habilidades sociales.

Es importante considerar que a lo largo de la vida existen diversas pérdidas; algunas propias del desarrollo, con el paso de una etapa a otra, algunas circunstanciales que pueden impactar mucho al sujeto, el cual puede entenderse de acuerdo al desarrollo alcanzado y particularmente el significado de lo perdido. Sin embargo, si ocurrieron pérdidas pasadas, sin la elaboración de un duelo, es posible que en pérdidas posteriores puedan reactivar o resignificar duelos no elaborados; de manera que el dolor puede intensificarse al punto de sufrimiento, pero al mismo tiempo puede significar una oportunidad para resolverlos, atendiendo facilitando el proceso de duelo, que permite una mayor integración y desarrollo de la persona.

Referencias

Bowlby, J. (1998). *La pérdida afectiva*. Tristeza y depresión. Argentina: Paidós.

Echeburúa, E. & Herrán, A. (2007). ¿Cuándo el duelo es patológico y cómo hay que tratarlo? *Análisis y modificación de conducta, 33* (147), 31-50.

Gamo, E. & Pazos, P. (2009). El duelo y las etapas de la vida. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 455-469.

Gil-Juliá, B., Bellver, A., & Ballester, R. (2008). Duelo: evaluación, diagnóstico y tratamiento. *Psicooncología, 5*(14).

Landa, V. & García, J. (s.f.). *¿Qué es el duelo?* Recuperadodehttps://www.infermeravirtual.com/files/media/file/1582/Landa%20Victor%20-%20Que%20Es%20El%20Duelo.pdf?1426845875

Meza, E., & García, S. (2008). El proceso del duelo. Un mecanismo humano para el manejo de las pérdidas emocionales. *Revista de Especialidades Médico-Quirúrgicas*, 28-31.

Neimeyer, R. (s.f.). *Aprender de la pérdida. Una guía para afrontar el duelo*. Recuperado dehttps://www.recuperacionemocionalecuador.com/images/cere/Aprender-de-la-perdi da-Neimeyer.pdf

Ortego, M., Lopez, S., Lourdes, M., & Aparicio, M. (s.f.). *El duelo. Ciencias psicosociales*, 1-14.

Pangrazzi, A. (1993). *La pérdida de un ser querido. Un viaje dentro de la vida*. España: Paulinas.

Peiró, G., Corbellas, C., & Blasco Cordellat, A. (s.f.). El duelo en la pérdida de un hijo.*Duelo en oncología*, 85-101.

CAPÍTULO 9
REAFIRMACIÓN DEL MATRIMONIO Y EL NIDO VACÍO

Aline Aleida del Carmen Campos Gómez
Elena Paola Hernández Flores
Laura Patricia Cruz Martínez
Joel Adrián Carrasco Domínguez
Verónica De La Cruz Rodríguez

"A partir de los 25 años una nueva experiencia comienza. Consolidación de la relación, seguir juntos y vivir el reencuentro. Los hijos crecen y se comienzan a ir. El nido ya está vacío y una nueva vida juntos nos espera. ¡Qué la relación se llene de mucha fe, amor y fortaleza!".

—Aline Campos Gómez

"El llamado síndrome del nido vacío corresponde al conjunto de síntomas, tanto ansiosos como depresivos que hacen su aparición cuando los hijos de una pareja abandonan el hogar" (Ordoñez, 2016). Es necesario mencionar que los vínculos afectivos que establecen los padres y sus hijos son de mucha importancia, ya que los padres son los que preparan a los hijos para la vida adulta. Sin embargo, muchas veces los padres no visualizan la partida de los hijos del hogar, lo que genera sensaciones de vacío, quejas, tristeza, nostalgia, etc.

Estos síntomas suelen empeorar cuando coinciden con alguna vivencia como la jubilación, menopausia, entre otras. La preparación que los padres deben tener para confrontar, manejar y/o evitar los síntomas derivados de la partida de los hijos se elaboran a partir del vínculo que se establece desde que los hijos nacen. Además, se debe considerar que el adulto debe estar preparado para enfrentarse a limitaciones físicas y psicológicas que se presentan en cada etapa de la vida.

Loza (2017) menciona que el nido vacío se acuña por la psicología familiar dándole lugar como la última etapa que se vive en el ciclo vital familiar. Esta es entendida como la fase en la que la familia ya cumplió su función permitiendo la autonomía, emancipación y desvinculación de sus miembros. Por lo tanto, el nido vacío es una etapa evolutiva que atraviesa la pareja cuando los hijos dejan el hogar para poder independizarse o casarse.

Cuando se genera una crisis en esta etapa, la pareja deberá adaptarse a ciertos cambios con los recursos que poseen. Este cambio es importante ya que si no se da adecuadamente uno o ambos miembros puede resistirse a ese cambio y así generar una serie de afecciones y/o conflictos.

Esta etapa puede ser vivida como la evolución natural de la familia con la aceptación, para posteriormente proyectar la idea de la llegada de los nietos. Asimismo, es un reencuentro de la pareja donde pueden realizar las cosas que pospusieron por la llegada de sus hijos.

Rodríguez (2014) menciona que cuando los hijos se van, comienza una nueva etapa y hay que prepararse para ella. Se presenta de repente la oportunidad de dar un giro a la rutina diaria con nuevas experiencias. Se puede dedicar más tiempo a la pareja, a los hobbies, etc.

Hacerse a la idea de que los hijos se van a ir es importante. Tarde o temprano emprenderán su propia vida, tomarán sus decisiones, se volverán independientes, ya no pedirán la opinión o consejo de los padres para todo, aunque sigan manteniendo con ellos una buena relación. De Miguel (2015) agrega: "Cuando el último de los hijos se independiza y se va de casa, todo vuelve al punto cero. La pareja queda a solas, frente a frente. En ese momento hay tiempo suficiente para hablarse, amarse y disfrutar. Es la etapa de consolidación final de la pareja, que implica volver a elegirse, o no, definitivamente".

El síndrome del nido vacío, así como la afectación que genera en los adultos es consecuencia de varias vinculaciones que se dan durante el desarrollo del ciclo vital. Estas se impregnan en la psique de la persona para obtener diversas estrategias cognitivas que van a favorecer o no el proceso de separación hacia los hijos. Debido a esto es necesario que la pareja haga un repaso sobre estas vinculaciones que se generaron a lo largo de la vida, al igual que las crisis vividas en cada etapa del desarrollo familiar.

A pesar de que pueda parecer algo negativo, los efectos del nido vacío sobre el bienestar tienden a ser ligeros y suelen desaparecer un par de años después de producido el acontecimiento. Este tiempo puede variar dependiendo de la pareja, de los recursos que posea y de cómo enfrenten esta etapa. Además, no se han encontrado efectos de la transición sobre el bienestar físico. En cambio, sí se halló un efecto positivo sobre el bienestar psicológico en aquellas parejas que lograron atravesar esta etapa óptimamente (Bates citado por De Miguel 2015).

En la actualidad la psicología concibe la vida adulta desde una perspectiva dinámica, compleja y multifactorial con un enfoque de ciclo vital. Existen variadas teorías que

destacan las dimensiones biológicas, emocionales y sociales del desarrollo en la adultez media, fuertemente interrelacionadas, pero que no logran abarcar de modo integral la gran cantidad y complejidad de aspectos involucrados como género y cultura, entre otros.

Kast (citado por Vial, 2016) menciona: "El evento esperado de la partida de los hijos desencadena un irrevocable proceso de desprendimiento que remite al sí mismo". La autora además sostiene que esta nueva soledad mueve a la pareja a cuestionarse el motivo por el cual están juntos desde una nueva perspectiva más allá de la relación habitual y cotidiana que los unía con sus hijos.

La psicóloga Kast concibe al nido vacío principalmente como una etapa de desprendimiento. Esta experiencia de soltar y unirse, contrario a lo que popularmente sesuele pensar, no es exclusiva de las mujeres. Es parte de la dinámica de todas las relaciones humanas e involucra a todos los miembros de la pareja. El aprender a despedirse implica una emoción sobre la pérdida acontecida, que generalmente suele ser la tristeza. Además de manifestar la pérdida, esta será una herramienta que puede ayudar a superarla.

Hoy en día es común escuchar y observar los innumerables problemas legales del divorcio. Al parecer las parejas actuales no encuentran satisfacción en el matrimonio, aunque en ocasiones son factores externos los que influyen en la separación legal. Sin embargo, cada vez se ven menos matrimonios duraderos. Los divorcios y matrimonios duraderos están relacionados con la satisfacción marital. Pero, ¿Qué es lo que mantiene satisfechas a las parejas en la actualidad?

Profesionales en psicología inmersos en este campo han investigado la satisfacción marital. Romero, Galicia y Del Castillo (2017) la definen como: "La percepción individual que incluye complacencia con las reacciones emocionales del cónyuge, con la relación y el establecimiento y realización de normas en el matrimonio". Recientemente son escasas las investigaciones en este sector, lo cual podría estar ínfimamente relacionado a las formas de elección de parejas influenciadas hasta hace unos años por algunas culturas. Estas implicaban la estimación del tiempo que pasarían juntos, los estereotipos de género, relaciones sexuales, cuidado de los hijos y demás.

Son diversos los factores que intervienen en la durabilidad, así como estabilidad de manera positiva o negativa en un matrimonio, desde el atractivo físico, trabajo, estabilidad económica, factor social, autonomía, cultura, salud y creencias. Sin embargo, desde la psicología es importante destacar la influencia de los estilos de apego en la infancia y la personalidad, los cuales explican varios factores de la personalidad en la etapa adulta.

Por lo que, si uno de los individuos en la infancia fue amado, seguro, refugiado, apoyado, etcétera, tenderá a sentirse más satisfecho en su relación marital, en comparación con un cónyuge que estuvo inmerso en la inseguridad, temor y desatención, que presentará niveles más bajos de satisfacción.

Es en estas etapas difíciles cuando se vuelve necesaria la intervención de un tercero, psicoterapeuta, quien puede fungir como mediador para ayudar a que la pareja vea su propia relación desde afuera, de forma objetiva, para que así puedan comprenderse mejor el uno al otro. Incluso si una ruptura fuese necesaria, la presencia del mismo ayudará a que ambos miembros encuentren resoluciones más pacíficas a sus conflictos.

Por otra parte, con la finalidad de identificar los factores y desencadenantes para explicar la personalidad de las parejas, Goldberg (1993) propuso la teoría de los cinco grandes rasgos de personalidad, también conocido como "OCEAN". Estos factores influyen de manera directa en la satisfacción y estabilidad marital. Estos rasgos son:

- Factor O: Apertura a la experiencia. Tiende a buscar nuevas experiencias personales, percibe con creatividad su futuro, aprecia el arte y la estética, es consecuente con sus emociones, así como las de aquellos que le rodean.
- Factor C: Responsabilidad. Son personas con habilidad de autocontrol, escrupulosas, con capacidades de diseño de métodos de acción eficaces, planificadores, organizadores, además de tener un fuerte compromiso con los objetivos y metas.
- Factor E: Extraversión. Tienden a la apertura con los demás y canalizan su energía en contextos sociales. Son optimistas, dinámicos, asertivos, activos, comunicativos y amigables.
- Factor A: Amabilidad. Son personas con alto grado de tolerancia, respeto y tranquilidad.
- Factor N: Estabilidad emocional. Estas personas poseen la cualidad de afrontar las situaciones problemáticas en la vida. Los individuos tranquilos no suelen sentir rabia, huyen del enfado, su estado es animado y saben solucionar asertivamente las crisis personales.

Cada uno de estos aspectos en la unión de la pareja resulta en la combinación de factores de personalidad que influyen de manera positiva o negativa en la relación respectivamente. Por ejemplo, se ha comprobado que personas con ausencia de estabilidad emocional tienden a tener relaciones inestables; en cambio, cónyuges con

rasgos de la personalidad como apertura, responsabilidad y amabilidad, tienen mayor satisfacción marital. Por ende, las relaciones duran por más años.

El modelo teórico del involucramiento de Rusbult en 1983 (como se citó en Romero, Galicia y Del Castillo, 2017), propone que el compromiso de los cónyuges será directamente proporcional a la satisfacción que éstos presenten en la relación. Es decir, se estará más comprometido si hay mayor satisfacción, y habrá mayor satisfacción entre más compromiso se refleje. Por lo que, si las expectativas sobre la relación matrimonial son diferentes entre cada uno de los miembros, se puede ver afectada la satisfacción y calidad matrimonial. Debido a ello es importante que las parejas tengan conocimiento de estrategias en la relación como expresiones de afecto, solidaridad, empatía y consideración sobre el otro.

El síndrome del nido vacío ha sido descrito también como un factor que afecta el bienestar psicológico de la mujer por haber sido asociado a la depresión que causa el sentimiento de pérdida del rol parental. Sin embargo, también puede ser visto como un período de productividad y felicidad para la pareja, debido a que podrán invertir su tiempo en algo más que el rol parental (De Miguel, 2015).

Fue en el siglo XX, cuando por primera vez en la historia, un número substancial de personas experimentaron la etapa del nido vacío en el ciclo de vida familiar que se inicia cuando el último hijo abandona el hogar. Esta etapa post-parental ha aumentado considerablemente a causa del aumento en la longevidad, por lo cual en el momento en que los hijos se van, los padres aún están en una edad bastante productiva, aptos para continuar o reiniciar su desarrollo (Hesse-Biber& Williamson, 1984).

Si la pareja no se mantiene unida, reafirmando su crecimiento juntos, compartiendo actividades que sean agradables para ambos y acrecentando el tiempo que comparten juntos, entonces el lazo que los une se ira debilitando en los años venideros y por consiguiente la satisfacción marital disminuirá.

Cuando los hijos aún están en casa muchos padres caen en la trampa de descuidar su relación como pareja; cuando los hijos se van del hogar, el espacio que los hijos ocupaban entre los esposos desaparece, haciendo necesaria una renegociación en la relación de pareja. Se debe planear pasar tiempo juntos para redescubrir su relación (Cañetas, 2002).

Amato (2003) menciona al matrimonio de dos jets, en el cual la pareja ha logrado desprenderse satisfactoriamente de los hijos continuando su propia vida, pero contrariamente enfocándose en sus trabajos y otras actividades. Es por esto que hace la semejanza con los jets o avionetas, ya que los esposos parecen dos avionetas que llevan diferentes vuelos pero que comparten la misma suspensión (cuando los aviones

se mantienen en la altura). Por lo tanto, es importante recordar que el matrimonio es un equipo. Cuando ese equipo se mantiene unido, las parejas tienden a ser menos competitivas, no pensando en quién está haciendo qué sino en qué están haciendo y logrando juntos.

En los años noventa surgió una perspectiva que aclaraba que el nido vacío representaba una enfermedad particular de una cierta generación de mujeres que no estaban comprometidas con otras actividades, aunque estas no estuvieran relacionadas con la fuerza laboral. Era particular en mujeres que estaban completamente atadas a la maternidad y no se involucraron en otras actividades. Sin embargo, de acuerdo con algunas investigaciones se ha establecido actualmente que el síndrome del nido vacío está pasado de moda para las mujeres modernas (Broderick, 1992).

Esto se debe a que las mujeres encuentran más tiempo y energía para dedicar a su desarrollo personal. Se sienten deseosas de disfrutar sus propias capacidades. Se dice que es una fase de desarrollo importante para las mujeres, que encierra una libertad para desarrollar una identidad personal (Hesse-Biber& Williamson, 1984).

Sheehy (1974) menciona que es cierto que por el alejamiento de los hijos esta etapa es difícil para la mujer. Pero no es ella sola quien experimenta una pérdida; también el hombre la sufre y es una pérdida bastante grande. Habla de que la ternura de los hombres comienza a fluir precisamente en el momento en que los hijos comienzan a distanciarse. Tienen el deseo de compartir con los hijos mayor tiempo, por el que no convivieron durante los años anteriores.

Como otra fase del ciclo de vida familiar, el nido vacío es considerado un estado de transición más que un estado duradero por el que atraviesa la pareja. Su enfrentamiento implica un desarrollo de nuevos aspectos, una clarificación de prioridades, un reencuentro y reestructuración. Hoy está experiencia en la relación de pareja de Aline y Federico ha tenido un sentido muy significativo porque están consolidando su matrimonio y disfrutando de los logros de sus hijos. Sin duda alguna vienen otras experiencias que serán trascedentes en la vida familiar, pero de mucho aprendizaje y satisfacción. Todavía hay mucho que escribir sobre las familias contemporáneas y esta obra es el inicio de mucho camino por recorrer.

Referencias

Amato, P., Johnson, D., Booth, A. & Rogers, S. (2003). Continuidad y cambio en la calidad marital entre 1980 y 2000. *Journal of Marriage and Family, 65* (1).

Broderick, B. (1992). *El matrimonio y la familia*. E.U.A.: Prentice Hall.

Cañetas, E., Rivera, S. & Díaz-Loving, R. (2002). Desarrollo de un instrumento Multidimensional de Satisfacción Marital. *La Psicología Social en México, 8*.

De Miguel, M. (2015). *Síndrome del nido vacío: ¿Qué pasa cuando los hijos se van?* (tesina de Licenciatura en Psicología). Facultad de Psicología. Universidad del Aconcagua, Mendoza, Argentina.

Goldberg, L. (1993). The structure of phenotypic personality traits. *American Psychologist, 48*, 26-34.

Hesse-Biber, S. & Williamson, J. (1984). Resource Theory and Power in Families: Life Cycle Considerations. *FamilyProcess, 23* (2).

Loza, J. (2017). Reencuentro en la pareja: insatisfacción marital en la etapa del nido vacío.*Revista Compás Empresarial, 8* (28), 23-31.

Ordoñez, A. C. (2016*). Psicología del desarrollo: signos y síntomas del síndrome del nido vacío en el adulto mayo*r (tesis de pregrado de la Carrera de Psicología Clínica). Unidad Académica de Ciencias Sociales. Universidad Técnica de Machala, Machala, Ecuador.

Rodríguez C. (2014). Cuando los hijos se van. El nido vacío. *Revista padres y maestros, 2*(274), 15-17.

Romero, A. Galicia, V. y Del Castillo, A. (2017). La satisfacción con la relación de pareja en la actualidad. *Educación y Salud. Boletín Científico de Ciencias de la Salud del ICSA. 5* (10).

Sheehy, G. (1974). *La Crisis de la Edad Adulta*. España: Promaire.

Vial, M. C. (2016). *La resignificación en el proceso de duelo del nido vacío en mujeres de50 a 60 años* (tesina para optar al grado de Magíster de Acompañamiento Psicoespiritual). Universidad Alberto Hurtado, Santiago, Chile.

Guillermo Narváez Osorio
Rector de la UJAT

Melchor Hernández Hernández
Secretario General

Esta obra se terminó de editar el 25 de julio de 2022,
en Villahermosa, Tabasco. México. El cuidado de la
edición estuvo a cargo del autor y del
Sindicato de Profesores e Investigadores de la
Universidad Juárez Autónoma de Tabasco.

Sindicato de Profesores e Investigadores de la
Universidad Juárez Autónoma de Tabasco

Unidad y Progreso Académico

SPIUJAT

COMITÉ EJECUTIVO
2019-2022

COLECCIÓN
MUJERES UNIVERSITARIAS
SPIUJAT

“Unidad y Progreso Académico”