



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE JURISPRUDENCIA Y CIENCIAS SOCIALES

CARRERA DE TRABAJO SOCIAL

TEMA:

“Dinámica familiar en la etapa del nido vacío”

Trabajo de Titulación previa a la obtención del Título de licenciada de Trabajo Social.

AUTORA:

Marjorie Liliana Espín Laverde

TUTORA:

Mg. Lcda. Jeanneth Elizabeth Balseca Basantes

Ambato – Ecuador

2023

CERTIFICACIÓN DEL TUTOR

En calidad de tutor del Trabajo de Investigación sobre el tema “**DINÁMICA FAMILIAR EN LA ETAPA DEL NIDO VACÍO**”, de la Srta. Marjorie Liliana Espín Laverde, egresada de la Carrera de Trabajo Social de la Facultad de Jurisprudencia y Ciencias Sociales de la Universidad Técnica de Ambato. Considero que dicho trabajo de Graduación reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a Evaluación del Tribunal de Grado, que el H. Consejo Directivo de la Facultad designe, para su correspondiente estudio y calificación.

Ambato, 20 de julio del 2023



Lcda. Mg. Jeanneth Elizabeth Balseca Basantes

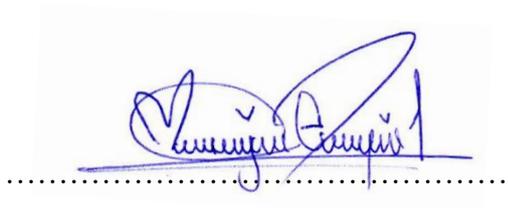
C.I 1804141271

TUTORA

AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

La responsabilidad del contenido, ideas, análisis criterio y propuesta emitido en el presente trabajo de investigación: “DINÁMICA FAMILIAR EN LA ETAPA DEL NIDO VACÍO”, son responsabilidad netamente de la autora.

Ambato, 20 de julio del 2023



Marjorie Liliana Espín Laverde

C.I. 0550706212

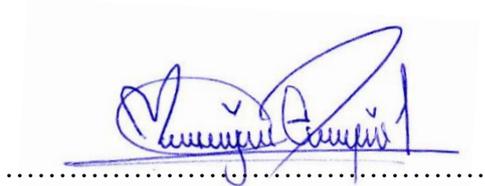
AUTORA

DERECHOS DEL AUTOR

Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que haga de esta tesis o parte de ella un documento disponible para su lectura, consulta y proceso de investigación según las normas de la Institución.

Cedo los derechos en línea de patrimoniales de mi tesis, con fines de difusión pública, además aprueba la producción de esta tesis, dentro de las regulaciones de la Universidad, siempre y cuando esta reproducción no suponga una ganancia económica y se realice respetando mis derechos de autora.

Ambato, 20 de julio del 2023



Marjorie Liliana Espín Laverde

C.I 0550706212

AUTORA

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

Los miembros del Tribunal de Grado, APRUEBAN el Trabajo de Investigación, sobre el tema: “DINÁMICA FAMILIAR EN LA ETAPA DEL NIDO VACÍO”, presentado por la Srta. Marjorie Liliana Espín Laverde, de conformidad con el Reglamento de Graduación para obtener el Título de Tercer Nivel de Universidad Técnica de Ambato.

Ambato,2023

Para constancia firman:

.....

Presidente del Tribunal

.....

Miembro

.....

Miembro

DEDICATORIA

A Dios por ser mi fortaleza y brindarme la sabiduría para enfrentar los desafíos que se presentaron en este largo camino. Su amor y protección me han sostenido en cada paso.

A mis amados padres Celene y Freddy, quienes fueron mi principal inspiración para elegir este tema de tesis. Desde el inicio de mi vida, ustedes han sido mis guías, mis ejemplos a seguir y mis más grandes apoyos.

Mami, sé que esta etapa puede generar miedo e incertidumbre, pero quiero que sepas que nunca estarás sola, estaremos juntas en cada paso, enfrentando los retos que nos depare el futuro.

A mis abuelitas Carmen y Marina que ahora brillan como estrellas en el cielo. Aunque ya no estén físicamente conmigo, sé que su amor y guía siguen acompañándome en cada paso que doy. Cada vez que mire al cielo, sentiré su presencia en mi vida.

Y a toda mi familia, que siempre ha estado presente a lo largo de mi camino personal y académico, gracias por su constante apoyo y amor incondicional.

AGRADECIMIENTO

Agradezco en primer lugar a Dios, por ser mi guía y darme la sabiduría para culminar esta meta tan anhelada.

A mis amados padres Celene y Freddy, por su amor incondicional, por su apoyo inquebrantable y sacrificios desinteresados a lo largo de esta travesía. Me han enseñado a perseverar, a enfrentar los desafíos con valentía y a nunca dejar de creer en mí misma.

A mis hermanos, mis cómplices, Fabricio y Jorge, que incondicionalmente siempre han estado para mí, pendientes y preocupados, han sido parte fundamental de este camino.

A mi querida tía Betty, que con su cariño siempre estuvo dispuesta a ayudarme.

A mis amigas María José, Melany, Evelyn y Jazmín, que hicieron de este camino el mejor. A Ericka y José, que, a pesar de la distancia, con su alegría siempre los sentí junto a mí.

A Israel que, con su amor, su fortaleza, sus consejos y apoyo incondicional me ayudó a nunca rendirme y a creer que puedo lograr cualquier cosa que me proponga. Tu presencia ha sido mi mayor inspiración.

A mi tutora, Lcda. Jeanneth Balseca, por su guía experta, paciencia y cariño en este proceso de investigación, llevaré sus enseñanzas en cada paso de mi carrera profesional y personal.

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

CERTIFICACIÓN DEL TUTOR	ii
AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN.....	iii
DERECHOS DEL AUTOR	iv
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO	v
DEDICATORIA.....	vi
AGRADECIMIENTO.....	vii
ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS.....	viii
ÍNDICE DE TABLAS	x
ÍNDICE DE GRÁFICOS	x
ÍNDICE DE ILUSTRACIONES.....	x
RESUMEN EJECUTIVO	xi
ABSTRACT	xii
CAPITULO I.- MARCO TEÓRICO	1
1.1. Antecedentes Investigativos	1
Situación Problemática.....	1
Delimitación del problema.....	4
Investigaciones previas	4
Desarrollo teórico.....	10
Objetivos	34
CAPITULO II.- METODOLOGÍA.....	37
2.1. Materiales.....	37
2.2. Métodos.....	38
Enfoque	38
Nivel.....	39

Tipos de investigación.....	39
Métodos.....	40
Población y muestra	41
CAPITULO III.- RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	43
3.1. Análisis y discusión de resultados.....	43
CAPITULO IV.- CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	100
4.1. Conclusiones	100
4.2. Recomendaciones.....	101
BIBLIOGRAFIA.....	102
ANEXOS.....	116
Anexo 1. Propuesta	116
Anexo 2. Carta compromiso	138
Anexo 3. Árbol de problemas	139
Anexo 4. Constelación de ideas	140
Anexo 5. Operacionalización de variables.....	141
Anexo 6. Cuestionario sobre la Dinámica familiar en la etapa del nido vacío	146

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. <i>Crisis</i>	47
Tabla 2. <i>Adaptabilidad familiar</i>	61
Tabla 3. <i>Individuación</i>	80
Tabla 4. <i>Unidad afectiva</i>	89

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1. <i>Dimensiones de la dinámica familiar</i>	38
Gráfico 2. <i>Distribución de los participantes en las fases del nido vacío</i>	43

ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

Ilustración 1. <i>Red semántica de la dinámica familiar en la etapa del nido vacío</i>	46
Ilustración 2. <i>Línea de tiempo de la dinámica familiar</i>	93

RESUMEN EJECUTIVO

A lo largo del ciclo vital, la familia atraviesa diversas etapas y transiciones que van moldeando su dinámica y estructura. Una de estas etapas es la del nido vacío, esta se produce cuando los hijos abandonan el hogar para buscar su independencia y establecerse por sí mismos, dejando a los padres enfrentándose a una nueva realidad: vivir nuevamente solos. El estudio tuvo como objetivo determinar la dinámica familiar que se da en la etapa del nido vacío de los docentes padres de familia de la Unidad Educativa “Belisario Quevedo” de la ciudad de Pujilí, se trabajó con 30 docentes que atraviesan dicha situación.

La investigación tiene un enfoque cualitativo, se diseñó una guía de entrevista de 21 preguntas, distribuidas en 4 dimensiones (crisis, adaptabilidad familiar, individuación, unidad afectiva), con 10 indicadores (reacción, duelo, desprendimiento, estructura, roles, hábitos, reencuentro en la pareja, sentido de identidad, proyecto de vida y apoyo social), se validó a través de la revisión de tres expertos y para su análisis se elaboró una red semántica que permitió identificar los aspectos más significativos que caracterizan a esta etapa y así, determinar la nueva dinámica. En el proceso de la investigación se logró identificar dos eventos en esta transición, denominados, “nido parcialmente vacío” cuando algunos hijos han abandonado el hogar, y el “nido vacío completo”, cuando todos los hijos se han ido, entre los resultados más relevantes se encontró que la dinámica familiar cambia principalmente en los roles, la estructura, la comunicación, las relaciones afectivas, la autoridad, y en el sentido de identidad y autonomía. Con la información recolectada se propone varias estrategias de intervención desde el Trabajo Social para ayudar a los padres en el afrontamiento de esta etapa, enfocadas en la orientación y educación, el fortalecimiento de la relación filial y conyugal, en la promoción de redes de apoyo, y en el desarrollo de habilidades y proyectos personales.

Palabras clave: Nido vacío, dinámica familiar, padres, relación conyugal, afrontamiento.

ABSTRACT

Throughout the life cycle, the family goes through various stages and transitions that shape its dynamics and structure. One of these stages is the empty nest, this occurs when a son leave home to seek their independence and establish themselves, leaving the parents to face a new reality: living alone again. The objective of the study was to determine the family dynamics that occurs in the empty nest stage of the parent teachers of the "Belisario Quevedo" Educational Unit in the city of Pujilí, it worked with 30 teachers who are going through this situation.

The research has a qualitative approach, an interview guide of 21 questions was designed, distributed in 4 dimensions (crisis, family adaptability, individuation, affective unity), with 10 indicators (reaction, mourning, detachment, structure, roles, habits, reunion in the couple, sense of identity, life project and social support), it was validated through the review of three experts and for its analysis a semantic network was elaborated that allowed to identify the most significant aspects that characterize this stage and thus determine the new dynamics. In the research process, it was possible to identify two events in this transition, called "partially empty nest" when some children have left home, and the "complete empty nest", when all the children have left. Among the most relevant results, it was found that family dynamics change mainly in roles, structure, communication, affective relationships, authority, and in the sense of identity and autonomy. With the information collected, several intervention strategies are proposed from Social Work to help parents in coping with this stage, focused on guidance and education, strengthening the filial and marital relationship, promoting support networks, and developing skills and personal projects.

Keywords: Empty nest, family dynamics, parents, marital relationship, coping.

CAPITULO I.- MARCO TEÓRICO

1.1. Antecedentes Investigativos

Situación Problemática

La familia al igual que el individuo es dinámico y cambiante, en su desarrollo transita por una evolución secuencial en las diferentes etapas de su ciclo vital, estas comienzan desde el momento de su formación, debido al desarrollo y crecimiento de sus miembros, se enfrentan a nuevos cambios y retos de adaptación. A medida que se desarrolla este ciclo, se alcanza una nueva etapa, la misma que en muchos de los casos puede generar en el núcleo familiar periodos de crisis o inestabilidad emocional.

Tal es el caso del nido vacío, esta etapa se origina cuando los hijos por motivos de trabajo, estudio, matrimonio o simplemente por el deseo de independizarse deciden marcharse del hogar, a pesar de que esta situación sea vista como una “ley de vida” y evolutivamente necesaria, lidiar con ello muchas veces no es fácil, pues afecta social y emocionalmente en gran medida a los padres (Valdeavellano, 2014).

Se estima que a nivel mundial, en países como España, la Corporación de Radio y Televisión Española (2022), informa que en el año 2021 existió un incremento en la tasa de emancipación de los jóvenes de edades entre los 16 y 29 años con un porcentaje del 15,6%, observando que la independencia comienza en edades tempranas.

Otros estudios relacionados con la etapa del nido vacío, enfocan su interés con respecto al género, las consecuencias y afrontamientos negativos, se menciona que afecta especialmente a las mujeres, en este caso, las madres de familia, esto debido a la tradicional idea de que la mujer es la persona encargada de las labores del hogar y de la crianza de los hijos, mientras que el hombre se desarrolla laboralmente de forma completa y que la partida de los hijos no afecta en gran medida (Díaz et al., 2022).

Sin embargo, según la página *ABC Bienestar* (2022), los jóvenes en la actualidad tienden a marcharse del hogar cada vez de mayor edad, este fenómeno da lugar a una serie de sentimientos experimentados por los padres, que incluyen la tristeza, cambios en la dinámica familiar, y cuestiones relacionadas con la jubilación, entre otros, esta etapa está centrada en superar separaciones afectivas. Además, se señala que, en España, la etapa del "nido vacío" tiende a transcurrir con menor intensidad en comparación con países como Estados Unidos, donde la separación de los hijos suele ser más drástica, ya que se independizan a una edad temprana y de manera definitiva.

Por otro lado, en la Unión Europea, los hombres abandonaron el nido a la edad de 27,4 años y las mujeres a los 25,4 años. Sin embargo, las edades medias más bajas se registraron en países como Finlandia (22 años), Dinamarca (21,2 años) y Suecia (17,5 años), lugares en donde la emancipación de los jóvenes sucede a cortas edades (Fernández, 2021).

A nivel Latinoamericano, Barquero y Trejos (2008, como se citó en López, 2017), menciona que los cónyuges comienzan a atravesar la etapa del nido vacío se encuentran entre las edades desde los 40 años en adelante. Por otro lado, el Instituto de Sociología de la PUC (2014) indica que en toda Latinoamérica los jóvenes con promedio de edades entre los 15 y 24 años en un 13,5%, toman la decisión de independizarse y que llegan a formar una familia, así mismo sucede en países como Brasil que cuenta con un 23,3% de jóvenes emancipados y en Chile con un porcentaje menor del 6,6% que se encuentran en la misma situación.

En Perú, el 3,7% de las familias están conformadas por parejas que ya no conviven con sus hijos (nido vacío) y el jefe de familia de este tipo de hogares oscila desde los 50 años en adelante y el promedio nacional es de 68 años (Universidad del Pacífico, s. f.).

En Ecuador, según Díaz (2019), en una encuesta realizada por el diario "El Comercio", indica que un 76,8% de jóvenes dejan la casa de sus padres en edades de 28 años en adelante, mientras que el 14,7% lo hacen a los 24 años y un 8,5% menciona que la independencia sucede a los 19 años.

Así mismo, una publicación realizada en el diario “El Herald” por Sánchez Torres (2022), señala que Ecuador se caracteriza por ser un país profundamente arraigado en los valores familiares, lo que le confiere un significado de gran relevancia, es por esta razón que la llegada del nido vacío puede desencadenar una crisis, especialmente cuando la relación de pareja se ha mantenido unida principalmente por la presencia de los hijos. Además, si durante mucho tiempo han existido conflictos no resueltos y una insatisfacción latente en la relación, la partida de los hijos conlleva la necesidad de asumir nuevamente el papel de pareja, lo que lleva a enfrentar los problemas que antes no fueron tratados.

Es así que la investigación está pensada y dirigida hacia los padres de familia que están atravesando esta etapa del ciclo vital familiar, denominada “nido vacío”, abordado desde el área de Trabajo Social, mediante la revisión bibliográfica para fundamentar el estudio y determinar las dimensiones que guiarán la investigación.

El nido vacío es una etapa crítica por la que las familias y en especial los padres deben transitar, es fundamental determinar cuáles son los cambios en la dinámica familiar y los efectos negativos que esta puede producir, para saber cómo enfrentarlos. Dado que en nuestro país existe una escasa conciencia y participación del Trabajo Social en esta etapa particular de la vida familiar, es de suma importancia que se realice el estudio y determinar el rol en esta área en específico para orientar a las familias, en particular a los padres a sobrellevar esta etapa que a corto o largo plazo afecta.

Los beneficiarios directos de esta investigación son los docentes padres de familia que atraviesan esta etapa, así mismo, que, al conocer su dinámica familiar, sus cambios y dificultades ayudarán a identificar las problemáticas principales y con esto llevar el afrontamiento de una mejor manera. Los beneficiarios indirectos son los hijos de estos padres, ya que una mayor comprensión y una interacción más enriquecedora con ellos serán resultados naturales de un afrontamiento más efectivo de esta etapa.

Es factible la realización de este proyecto puesto que existe la colaboración de los docentes de la Unidad Educativa “Belisario Quevedo”, lugar en donde se desarrollará la investigación, y que a través de un sondeo inicial se ha identificado un grupo poblacional que cumple con las características del estudio, facilitando el desarrollo de la investigación.

Delimitación del problema

Pregunta de Investigación

¿Cuál es la dinámica familiar que se produce en la etapa del nido vacío?

Contenido

- **Línea de Investigación:** Patrones de comportamiento social
- **Campo:** Trabajo Social
- **Aspecto:** Familia

Geográfica

- **País:** Ecuador
- **Provincia:** Cotopaxi
- **Cantón:** Pujilí
- **Lugar:** Unidad Educativa “Belisario Quevedo”

Unidades De Observación

- Docentes padres de familia de la Unidad Educativa “Belisario Quevedo”

Temporalidad

- Período Abril – Septiembre 2023

Investigaciones previas

En la investigación se revisó un conjunto de estudios previos que abordan el tema de manera relevante, estas investigaciones proporcionan una base sólida de

conocimientos que identifican áreas de interés y vacíos en el tema de estudio. Al revisar documentos y artículos científicos relacionados sobre la etapa del nido vacío, se determina que existen muy pocas investigaciones, sin embargo, en los estudios recolectados, se observa una variedad de enfoques y metodologías utilizadas, así como resultados y conclusiones que aportan una comprensión inicial sobre el tema en cuestión, así mismo, gracias a estos estudios, se reconoce la necesidad de profundizar ciertos aspectos y explorar nuevas perspectivas que puedan enriquecer la investigación.

Según Urrutia (2014) en su tesis titulada “Estrategias de afrontamiento que utilizan las parejas conyugales entre 50 a 70 años para enfrentar el síndrome del nido vacío” en Guatemala, tuvo como objetivo estudiar a 6 parejas y determinar cuáles estrategias que han utilizado son las más eficaces y adecuadas para enfrentar esta etapa del ciclo vital familiar; la metodología utilizada se desarrolló en base a un enfoque cualitativo de entrevistas semi estructuradas.

Los resultados revelaron que la mayoría de las parejas utilizaron la confrontación y el autocontrol como un medio para enfrentar la partida de sus hijos, además de la catarsis (comunicar sentimientos y emociones), se concluyó también que la estrategia más utilizada por las parejas que participaron en este estudio fue el apoyo social, ya que este, en conjunto con la motivación, comprensión y el acompañamiento fueron fundamentales para que los participantes superaran esta etapa con éxito.

Esta investigación presenta la importancia del apoyo social y la unidad afectiva que los padres deben establecer en la etapa del nido vacío, el contar con el apoyo de otras personas es fundamental para poder sobrellevar un duelo y utilizarla como una estrategia de afrontamiento cuando la persona más lo necesite. Asimismo, la importancia de identificar que redes de apoyo están disponibles para una posible intervención y colaboración en este proceso.

Según López (2017) en su artículo titulado “Reencuentro en la pareja: Insatisfacción marital en la etapa del nido vacío” en Bolivia, se seleccionó a un grupo de 6 parejas

casadas entre edades de 47 a 58 años, el estudio fue de enfoque cualitativo con el objetivo de determinar el estado de la relación que existe en la pareja.

El resultado determinó que el sistema conyugal se encuentra atravesando una crisis debido a la salida de los hijos, factor que desestabiliza a ambos cónyuges y lo que genera un distanciamiento, asimismo del resurgimiento de problemas matrimoniales pasados y una percepción negativa sobre su relación matrimonial, sobre todo, que no poseen estrategias adecuadas para enfrentar cambios o situaciones de tensión.

Es indispensable que las parejas trabajen de manera conjunta principalmente en la comunicación, la capacidad de expresarse de manera asertiva es una habilidad fundamental que se debería ocupar como estrategia de afrontamiento para las parejas, así mismo, fortalecer la relación conyugal como sistema de apoyo, ya que, debido a varios factores como, el desempeñar de una manera completa el rol de padres, la relación de pareja se relega a un segundo plano, lo que a menudo conlleva a el resurgimiento de conflictos olvidados.

Por otro lado Costa et al., (2020), en su artículo “Cuando los pájaros vuelan: la familia en un momento de nido vacío” en Brasil, realizan una investigación cualitativa a través de entrevistas a 11 participantes con la finalidad de identificar los cambios y sentimientos presentados en la familia después de que los hijos se marcharan del hogar, al igual de las estrategias de afrontamiento utilizadas para minimizar esa carencia. En la investigación se crearon tres categorías a estudiar: “reenmarcando el nido”, “los sonidos de los pájaros” y “en busca de nuevos vuelos: sobrellevar el nido vacío”.

Los resultados en la primera categoría presentan que, con la salida de los hijos del hogar la relación entre los conyuges se vuelve más estrecha, pues se evidencia que en esta etapa se reconstruye y mejora la relación marital, por otro lado, se observa que para cada padre y madre esta situación tiene un impacto diferente, en algunos es necesario implicarse en realizar nuevas actividades para restaurar su autoestima, mientras que para otros no hay cambios significativos. La segunda categoría abarca los sentimientos que surgen en esta transición, se identifican diferentes tipos, en los

que se destaca la tristeza, la angustia, el miedo, el sufrimiento, la inseguridad, la preocupación y principalmente el vacío, sin embargo, también se observan sentimientos positivos como la alegría y el orgullo. Por último, en la tercera categoría se observa que las estrategias más utilizadas para el enfrentamiento de esta etapa fueron, la búsqueda de apoyo familiar, la religiosidad, el trabajo y la actividad física, los mismos que sirven de apoyo para aliviar los momentos de tristeza y vacío.

A partir de los resultados, se observa que las experiencias de los padres pueden variar, en algunos casos, esta transición puede percibirse como una experiencia compleja, mientras que, para otros, se considera una etapa normal que se debe afrontar, vale la pena señalar que, a medida que los hijos abandonan el hogar, la dinámica del sistema familiar se modifica considerablemente. Esto conlleva cambios en hábitos, valores, roles y en la dinámica de la relación de pareja. Además, abre la puerta a la posibilidad de vivir nuevas experiencias, lo que implica que los padres enfrenten nuevos retos y asuman nuevas responsabilidades.

En el estudio realizado por Mota Dos Santos et al., (2021) titulado “Síndrome del nido vacío: Experiencias de adultos mayores de la Universidad de Madurez de Amapá” en Brasil, centra su atención en identificar como se vive el fenómeno del Síndrome del Nido Vacío a partir de entrevistas semiestructuradas, en la investigación se originan tres dimensiones para determinar de mejor manera las experiencias.

Los resultados presentaron que, en el primer momento, denominado “la vida siendo invadida por la soledad”, la familia es el centro de atención y cuando los roles como padre o madre ya no pueden ser ejercidos plenamente desencadenan sentimientos de tristeza, sufrimiento y soledad, además de que las pérdidas sociales y emocionales producen más impacto en sus vidas. En el segundo momento, “beneficiarse de la libertad”, se determina el volver a aprender a tomar las riendas de su vida, en este sentido, se observa la libertad de retomar proyectos interrumpidos o iniciar nuevos. Y en el tercer momento “levantamiento de nuevos vuelos” se utilizaron actividades terapéuticas dando como resultado un proceso de afrontamiento positivo para el grupo de estudio.

En el estudio se exponen las dificultades de atravesar la etapa del nido vacío, inicialmente los padres sufren intensamente la soledad, sin embargo, depende de qué manera se responda y trabaje la situación, si existen los recursos necesarios para su afrontamiento (apoyo moral y social), la fase se supera, se logra la adaptación y disfrutar del beneficio de la libertad que trae consigo.

Así mismo Sánchez (2022), en su artículo “Nido vacío y calidad de vida del adulto mayor venezolano”, estuvo orientada a describir las experiencias sobre el síndrome del nido vacío y como afecta en la calidad de vida del adulto mayor, el estudio fue de tipo cualitativo a través de entrevistas a profundidad. Los resultados mostraron que el adulto mayor experimenta con más intensidad esta etapa debido a la crisis del país y a la migración de las familias, lo que contribuye al deterioro de su calidad de vida, principalmente debido a la desestructuración familiar. Este factor resulta ser uno de los mayores desafíos que enfrentan durante esta etapa, además de la ausencia de redes de apoyo institucionales que agudiza su preocupación y ansiedad en esta situación.

En la investigación se evidencia que existen varios factores que pueden afectar el trayecto e influir en la experiencia de la etapa del nido vacío específicamente en adultos mayores, en este caso la pérdida de lazos familiares por la migración, dificulta la comunicación y limita una herramienta importante de afrontamiento, así mismo, el no contar con buenos recursos económicos, sociales, ambientales, hace que esta etapa sea más difícil de sobrellevar, ya que tiene un impacto directo en la calidad de vida de los individuos afectados.

Sin embargo, Silva et al., (2022) en su estudio publicado en Portugal “Conyugalidades e interacciones familiares de pareja en el nido vacío: Análisis familiar a partir del modelo dinámico de evaluación e interacción familiar”, en base a los resultados del estudio realizado a 8 parejas, se evidencia que, se adaptan gradualmente a los cambios que se producen por la salida de los hijos del hogar, así mismo el estar satisfechos con la relación conyugal y con el contacto que tienen con sus hijos, esto debido a que las estrategias de afrontamiento fueron efectivas, por otro lado, se determina que en las mujeres es mucho más necesario dedicarse a nuevos

intereses para su distracción, puesto que para ellas la adaptabilidad es mucho más compleja.

Ante esta investigación se denota que la adaptabilidad a cambios en la transición familiar, muchas veces no es complejo, si se cuenta con correctas estrategias de afrontamiento, además de la importancia de trabajar en la relación conyugal, lo que da hincapié al reforzamiento de las unidades afectivas, por otro lado, también se destaca la importancia de detectar a quien afecta en gran medida este suceso, si al padre o a la madre, para de esta manera desarrollar una intervención individualizada centrada en las necesidades específicas de cada uno.

Finalmente, se toma a consideración el reciente estudio realizado por Caballero et al., (2023), titulado “Vicisitudes de parejas hidalgüenses durante y después de vivida la etapa del Nido Vacío” en México, mediante la investigación documental y a partir de una entrevista semiestructurada realizada a 12 parejas de cónyuges, su objetivo principal consistió en identificar, categorizar y relacionar las diversas experiencias individuales de los padres cuyos hijos han iniciado el proceso de independencia o ya están completamente independizados y de esta manera determinar el impacto en cada situación.

Los resultados demostraron que los padres experimentan emociones y sentimientos predominantes de tristeza, dolor, vacío personal, dolor físico, angustia, preocupación, recuerdos, enojo y llanto, por otro lado, se pudo observar que las amistades y los grupos religiosos desempeñan un papel fundamental como principales fuentes de apoyo durante este proceso. De acuerdo a las estrategias de afrontamiento se destaca la evitación y la búsqueda de control sobre las emociones, estos hallazgos también indicaron diferencias en los estilos de apego de los participantes. Las madres participantes parecían exhibir un estilo de apego ansioso-ambivalente, mientras que los padres mostraban un estilo de apego seguro.

La etapa del nido vacío conlleva una serie de emociones y sentimientos, en las que predomina la soledad y la tristeza, que generan dolor y angustia en los padres, sin embargo, se destacan los cambios positivos en las relaciones de pareja y con los

hijos. Es importante reconocer que cada padre o madre experimenta el síndrome del nido vacío de manera única, y así mismo, las estrategias de afrontamiento utilizadas varían, desde la evitación hasta el autocontrol, pero es fundamental contar con un sólido sistema de apoyo para hacer frente a esta transición. En definitiva, el síndrome del nido vacío implica una adaptación emocional y requiere del reconocimiento y la búsqueda de estrategias para mantener una buena calidad de vida durante esta etapa de cambio familiar.

Desarrollo teórico

Dinámica

Para Zarzar (2001), la dinámica se refiere “al conjunto de fuerzas, internas y externas, conscientes e inconscientes, individuales y colectivas, que explican el movimiento de un grupo, su dirección u orientación. Además, describe la red de interacciones que constituyen la estructura interna de un grupo determinado” (p.20).

La dinámica entonces, se establece como el conjunto de interacciones y procesos que se producen en el interior de un determinado grupo, donde los miembros comparten características y establecen relaciones sociales o sentimentales. El funcionamiento del grupo se basa en similitudes compartidas, y la forma en que interactúan los miembros, los cambios que experimentan y sus roles desempeñados.

Familia

La familia es entendida como un escenario de interacción, en el cual se transmiten valores, normas y pautas de comportamiento que van estructurando el comportamiento del individuo, esta puede ser conformada por vínculos sanguíneos, jurídicos o por alianzas que se tejen entre sus integrantes (Demarchi Sánchez et al., 2015, p.126).

Además, se reconoce que la familia no es una institución estática, sino más bien dinámica, pues siempre está en constante cambio, al ser un elemento activo, nunca

permanece inmóvil, sino que progresa de una forma inferior a una forma superior a medida que la sociedad avanza, de igual forma la familia, pues sigue un ciclo evolutivo interno que la lleva de una fase a otra, a medida que cambian las circunstancias y las necesidades de sus miembros (Engels, 2017, p.7).

Dinámica familiar

AUTOR	DEFINICIÓN
De Oliveira et al., (1999)	La dinámica familiar es el conjunto de relaciones de cooperación, intercambio, poder y conflicto que, tanto entre hombres como mujeres, y entre generaciones, se establecen en el interior de las familias, alrededor de la división del trabajo y de los procesos de toma de decisiones (p. 230).
Agudelo (2005)	La dinámica familiar son situaciones biológicas, psicológicas y sociales presentes en las relaciones entre los miembros de la familia, mediadas por reglas, autoridad y afectividad, necesarias para lograr el crecimiento de cada uno de sus miembros, posibilitando la continuidad de la familia en la sociedad (p. 9).
Viveros y Arias (2006)	La dinámica familiar se refiere a los cambios y movilidad que ocurren en las relaciones y el ambiente relacional que los miembros de la familia crean para interactuar entre sí y con su entorno externo, en donde se destacan dimensiones como, la autoridad, normas, roles comunicación, límites y uso del tiempo libre (p. 28).
Gallego (2012)	Afirma que la dinámica familiar son encuentros entre subjetividades determinados por normas, límites y roles que regulan las relaciones familiares; éstas permiten la armonía y sana convivencia (p. 333).

<p>Vázquez y Serrano (2017)</p>	<p>La dinámica familiar se refiere a la forma en que los miembros de la familia interactúan entre sí. Cada grupo familiar tiene su propia dinámica derivada de su historia y experiencia familiar, diferenciándose por factores como los roles, normas, reglas y jerarquía que dirigen la convivencia, tratando de favorecer la comprensión de la familia y su funcionamiento (p. 888).</p>
<p>Viveros y Vergara (2020)</p>	<p>La dinámica familiar se basa en la continua adaptación que la familia realiza para enfrentar los diferentes desafíos que surgen en su camino. Esto implica que no hay una única respuesta ante la adversidad, sino que se generan mecanismos específicos para cada situación que se experimenta, la familia se ajusta y encuentra diferentes formas de hacer frente a las dificultades que se presentan (p. 10).</p>

A partir de las conceptualizaciones anteriormente analizadas, se deduce que, la dinámica familiar es el conjunto de interacciones que se agrupan por los comportamientos particulares de los miembros del sistema familiar, está sujeta por normas que regulan la conducta, las mismas que ayudan a la armonía en la convivencia y permiten su correcto funcionamiento. Es importante mencionar que, este proceso se da en un contexto cambiante, pues la familia va evolucionando a través del tiempo y con ella su dinámica. El grupo familiar tiene su propio desarrollo pues transita cada etapa de su ciclo evolutivo, lo que permite observar e identificar la capacidad de adaptabilidad, crecimiento, desarrollo y funcionalidad de los miembros de la familia.

Elementos de la dinámica familiar

Según Viveros & Arias (2006), la dinámica familiar está compuesta por elementos interdependientes como la estructura, autoridad, normas, roles, relaciones afectivas, comunicación, límites, hábitos y uso del tiempo libre.

Cada uno de estos elementos desempeña un papel crucial en la forma en que la familia se organiza, se comunica y se relaciona entre sí. Entender estos elementos permite analizar y comprender de mejor manera el funcionamiento de la familia, así como identificar áreas de fortaleza y posibles desafíos que puede enfrentar. Además, se resalta la importancia de considerar la interdependencia de estos elementos, pues si existen cambios en uno de ellos, pueden tener repercusiones en los demás.

El análisis de estos factores nos ayudará a tener una visión más holística y completa en cuanto a la dinámica familiar y así utilizarla como un mecanismo para el diseño de intervenciones y apoyo en el ámbito familiar enfocadas desde el Trabajo Social.

Poder y autoridad

Para Casas Fernández (1988), la autoridad desempeña un papel crucial en el funcionamiento de la estructura y la organización familiar, sin embargo, su manejo requiere de una gran flexibilidad, ya que está influenciada por los cambios en la sociedad como también por el desarrollo y características de la familia. La autoridad que tienen los padres sobre sus hijos es una influencia positiva pues sostiene y aumenta la autonomía y la responsabilidad de los hijos, los padres se encargan del proceso educativo de sus hijos, en donde implica sancionar, corregir y orientar a una buena toma de decisiones en la vida dentro y fuera de la familia.

A medida que los hijos abandonan el hogar, es importante que los padres sigan ejerciendo una autoridad adecuada y equilibrada, brindando apoyo y orientación en momentos de necesidad, permitiendo que sus hijos desarrollen su propia independencia y tomen decisiones responsables. El manejo adecuado de la autoridad en el nido vacío puede contribuir a una transición exitosa y al fortalecimiento de las relaciones familiares.

Normas y límites

Para Minuchin (2003), establecer límites es muy importante para el funcionamiento de una familia, ya que estos representan las normas y reglas que se definen dentro del

núcleo familiar. Estas normas determinan quiénes participan en la familia y de qué manera lo hacen. Los límites cumplen una función crucial, pues protegen la individualidad y la autonomía de los miembros de la familia y garantizan un funcionamiento adecuado del sistema familiar.

Asimismo, Puello et al., (2015), menciona que la importancia de conocer las normas de una familia, ya que estas facilitan una interacción positiva entre sus miembros, fomentando la comprensión mutua y la capacidad de anticipar el comportamiento de cada uno. Las reglas familiares constituyen un área de trabajo importante, dado que muchas de ellas se establecen de manera implícita y pueden variar según las circunstancias y las necesidades de acorde a la evolución familiar.

En este sentido, comprender los límites y las normas durante el nido vacío es crucial para promover una convivencia saludable y satisfactoria, pues en esta etapa se puede establecer la separación y la diferenciación entre los individuos, permitiendo a cada miembro desarrollar su propia identidad y autonomía, y ajustar nuevos acuerdos que permitan una adaptación satisfactoria.

Roles en la familia

Rol parental

Sallés y Ger (2011), definen a la parentalidad o al rol paterno, a las responsabilidades y tareas llevadas a cabo por los padres y madres para cuidar, educar y fomentar la socialización de sus hijos. Es importante destacar que la parentalidad no está determinada por la estructura o composición familiar, sino por las actitudes y las interacciones en las relaciones entre padres e hijos (p.27).

- **Rol materno**

El rol materno implica una serie de características y responsabilidades, según Macías (2004), se destaca la dedicación, la entrega como cualidades propias de este rol, así

mismo, se ejecutan tareas asignadas a partir de las expectativas culturales y biológicas relacionadas a tareas domésticas como la crianza y la responsabilidad de brindarle afecto a los hijos.

Los espacios que la madre crea para la ejecución de su rol, permiten que el vínculo y el acercamiento con los hijos se vuelva más estrecho, pues se involucran con más intensidad sentimientos y emociones, es por esta razón que muchas veces cuando los hijos se marchan del hogar, para una madre es mucho más difícil su afrontamiento debido a la entrega total en su rol maternal.

- **Rol paterno**

Por otro lado, el rol paterno ha sido tradicionalmente asociado con ser el jefe del hogar y desempeñar el papel de proveedor principal. Además, se espera que los padres ejerzan autoridad y tomen decisiones importantes en la familia.

Con lo antes mencionado Amarís et al., (2000), define que el hombre al asumir el rol paterno centra más sus actividades en aquello que no le exige involucrarse en lo cotidiano y que no requiere de un mayor esfuerzo, estas actividades dependen la gran mayoría de circunstancias ocasionales como el proporcionar cuidado a los hijos, por ejemplo, llevarlos al médico o a la escuela.

En la actualidad, aunque siga subsistiendo este tipo de roles tradicionales en la familia, los mismos van evolucionando, adaptándose de acuerdo con el desarrollo de la familia y no precisamente son ejecutados de la misma manera, sin embargo, como menciona Cartier et al., (2008), cada persona posee una forma de interactuar y una predisposición para poder ejercer de padre o madre, siguiendo modelos y patrones que se ha vivido en el crecimiento y según las necesidades individuales de la familia.

Definir al rol materno y paterno es importante porque estos desempeñan un papel significativo en la dinámica familiar durante esta etapa de transición, además se da importancia de observar cómo se adaptan o redefinen sus roles, las nuevas

responsabilidades en el hogar y en qué sentido en general su rol como padres se ve alterado.

Rol conyugal

Pulla (2005), señala que este rol lo constituye y lo desempeña la pareja, implica compartir tareas o funciones que son vitales para su correcto funcionamiento, siendo la complementariedad y la adaptación mutua sus principales cualidades. De cómo se desempeñe este rol depende la estabilidad del hogar, pues favorece a que los demás roles funcionen de manera armónica, por otro lado, este subsistema debe tener la capacidad de establecer límites para que lo proteja de la interrupción y de ciertas demandas en las que pueda inmiscuirse otro subsistema, es decir, los hijos, la pareja debe contar con su espacio propio para sus sostén emocional y funcional.

La etapa del nido vacío se caracteriza por la salida de los hijos del hogar, lo que implica que la pareja nuevamente se encuentre a solas como compañeros de vida, durante este período, la relación conyugal adquiere un nuevo enfoque y puede generar cambios en la dinámica y en la comunicación entre la pareja, por lo tanto, el rol conyugal se vuelve esencial, pues aquí se debe mantener y fortalecer la relación en esta nueva etapa.

Rol filial

Minuchin (1984), destaca la importancia del rol filial en el mantenimiento de la estructura familiar, enfatizando la lealtad y la cooperación de los hijos hacia los padres, así como la participación en actividades familiares y el cumplimiento de las normas establecidas.

En este sentido, el rol filial se refiere al conjunto de comportamientos, responsabilidades y expectativas asociadas al papel de los hijos dentro de la familia, este rol implica tanto aspectos, como mostrar respeto y obediencia hacia los padres, mantener una comunicación adecuada y asumir responsabilidades acordes con su edad y desarrollo.

Estudiar el rol que tienen los hijos en el nido vacío es importante porque implica una redefinición de la relación entre los hijos adultos y sus padres, en esta etapa se debe mantener una comunicación y conexión saludables y responsables tanto padres como hijos, ya que ambos roles cambian.

Comunicación familiar

Gallego (2012), define a la comunicación como un elemento fundamental en las relaciones familiares, ya que implica el intercambio de pensamientos, sentimientos y comportamientos entre los miembros de la familia. La comunicación efectiva se basa en el respeto mutuo, donde cada miembro tiene la oportunidad de expresarse y ser escuchado. Estas interacciones comunicativas están permeadas por las emociones, ya que las experiencias emocionales influyen en la forma en que se transmiten y se reciben los mensajes dentro del contexto familiar.

La comunicación familiar juega un papel crucial en la etapa del nido vacío, pues se vuelve fundamental para mantener la conexión emocional y la cohesión familiar, establecer una comunicación abierta y efectiva en esta etapa promueve el apoyo emocional, la resolución de conflictos y el fortalecimiento de la relación filial y de pareja.

Ciclo vital familiar

El ciclo vital familiar define a la familia como el conjunto de personas que transitan juntas por el tiempo, permite determinar las tareas evolutivas y las posibles dificultades que pueden presentarse al momento de su desarrollo. La familia mantiene también un ciclo de vida, nace, crece y asimismo llega a su declive, sin embargo, es necesario que los integrantes del núcleo transiten por estas etapas para determinar su capacidad de adaptabilidad (Vásquez et al., 2015).

Existen varias etapas en el ciclo vital familiar, Duvall (1977, como se citó en Tomasone, 2008) propone ocho principalmente, cada etapa está relacionada con situaciones características que suceden al momento de la transición, relacionadas con

modificaciones estructurales y cambios fundamentales dentro de las funciones de los miembros familiares:

- **Etapa 1. Familia que comienza (nido sin usar):** inicia con la formación de la pareja y la consolidación del vínculo matrimonial, en esta etapa se da la preparación de una nueva vida, así mismo, el acoplarse a nuevos roles y pautas relacionales en la adaptación a de la pareja a establecer límites de poder y de intimidad.
- **Etapa 2. Crianza inicial de los hijos:** la familia empieza a expandirse e integrar a nuevos miembros en el núcleo, se da el nacimiento del primer hijo, la pareja debe aprender nuevas formas de organización para la crianza de los hijos.
- **Etapa 3. Familia con hijos preescolares:** esta etapa empieza cuando el hijo cumple los primeros 30 meses hasta cumplir los 6 años de edad, los padres deben asumir nuevas funciones parentales como el estilo de crianza, la nutrición y la normativa, siendo estos importantes para crear un ambiente saludable en el hogar en los primeros años de crecimiento.
- **Etapa 4. Familia con hijos escolares:** en esta etapa comienza el ingreso de los hijos a la escuela, los padres empiezan nuevos retos que consisten en lograr la adaptación de los hijos al sistema educativo y enseñar nuevas formas de socializar con núcleos externos.
- **Etapa 5. Familia con hijos adolescentes:** los padres son encargados de construir una relación estable y de entendimiento con sus hijos debido al inicio de la adolescencia, además de ayudarlos a desarrollar su autonomía y que empiecen a satisfacer sus necesidades por si solos. Este período suele ser turbulento debido a los conflictos que parecen entre padres e hijos.
- **Etapa 6. Plataforma de lanzamiento (desprendimiento):** esta etapa comienza cuando el primer hijo abandona el hogar y se independizan por motivos de estudio, trabajo o comienzan a formar sus propias familias. En esta etapa del ciclo

vital en específico pueden aparecer varias afectaciones al igual que períodos de crisis dentro de la familia, los padres son principalmente los que sufren en esta transición, pues su dinámica y hábitos cambian de manera repentina.

- **Etapa 7. Familia madura (nido vacío):** cuando todos los hijos han partido del hogar, empieza el reto de los padres a adaptarse completamente a ser pareja en el hogar sin hijos, se da una nueva adaptación al nuevo funcionamiento familiar y la aceptación de la independencia de los hijos con el ingreso de nuevos integrantes al sistema, se replantea la relación conyugal, empieza la jubilación.
- **Etapa 8. Familia anciana:** los padres comienzan a envejecer, se muestran más vulnerables debido a la incapacidad de realizar actividades, en esta etapa se deben enfrentar diversas situaciones críticas como el desempleo, la jubilación y la viudez.

Eventos vitales en el ciclo evolutivo de la familia

Herrera (2010), considera a los eventos vitales como acontecimientos significativos de la vida familiar, son hechos de alto significado que atraviesan las familias dentro de su paso por el ciclo vital, son considerados como determinantes en el bienestar de los miembros, ya que ponen en juego sus recursos adaptativos, exigiendo cambios y modificaciones en la dinámica del grupo familiar.

Existen dos tipos de eventos, los normativos o transitorios, que son aquellos acontecimientos normales y esperados en el desarrollo familiar, es decir, existen varios puntos de transición que se esperan lo largo del ciclo vital y los paranormativos o no transitorios que ocurren de manera imprevista o accidental y no guardan una relación directa con las etapas del ciclo vital familiar.

El nido vacío se considera como un evento normativo pues es una etapa que se espera a lo largo del ciclo vital familiar, en la que los hijos abandonan el hogar para

buscar su independencia y establecerse por sí mismos. Esta transición marca un hito en la vida de los padres y de la familia en general, ya que implica cambios significativos en la dinámica familiar y en sus relaciones internas.

Etapa del nido vacío

Rage (1997, como se citó en Martínez (2019), define al nido vacío como un acontecimiento en el cual el único hijo o alguno de los hijos comienzan su partida del hogar paterno para casarse, estudiar o trabajar en un lugar diferente en el que se estableció y desarrolló su familia de origen. Por lo que, dentro de esta etapa se desencadenan una serie de transiciones que desembocan movimientos familiares de crecimiento personal y de madurez a todo el núcleo familiar.

Las diferentes investigaciones sobre el nido vacío no refieren a ciencia cierta el tiempo de duración de esta etapa, sin embargo, Carter y Goldrick (1980, como se citó en Euler, 2011) lo consideran como un proceso largo que comienza cuando el primero de los hijos se va de casa y concluye cuando los padres se retiran de la vida laboral.

En este sentido, Euler (2011) sostiene que, la forma en que se conceptualiza esta etapa puede variar según el autor y su marco teórico, sin embargo, debido a la naturaleza prolongada de este proceso de transición, se observa que puede dividirse en diferentes fases, según el desarrollo y los cambios que experimentan las familias. En este proceso, se pueden identificar dos fases distintas, la primera fase, conocida como "nido parcialmente vacío", que ocurre cuando uno de los hijos abandona el hogar, generalmente debido a motivos de estudios u otras responsabilidades que los llevan a vivir lejos de la familia, en esta etapa, el impacto del nido vacío no parece ser tan intensa, ya que todavía existe cierta dependencia de los hijos y los padres mantienen aún su rol parental. La segunda fase, denominada "nido vacío completo", se produce cuando todos los hijos abandonan el hogar y los padres se quedan completamente solos, este suceso ocurre principalmente cuando los hijos se casan o forman sus propias familias, este hecho suele tener un efecto más significativo en los padres, pues se dan cuenta de que sus hijos han dejado definitivamente el hogar.

Según Fernández García y Ponce de León (2012), esta nueva etapa que atraviesa la familia, en muchas ocasiones, saca a la luz distintitos problemas debido a que los padres o madres se quedan solos tras una entera dedicación a la crianza de los hijos, en la mayoría se produce sentimientos depresivos ante la pérdida, sin embargo, otros presentan sentimientos de libertad y menos responsabilidad.

La partida de los hijos implica un nuevo ajuste en el sistema conyugal, pues la dinámica, estructura y roles cambian totalmente, además los padres deben aprender a relacionarse de otra manera con los hijos, es decir deben aprender a reajustar el sistema familiar, lo que implica nuevos retos y cambios de adaptación, generando muchas veces en ellos situaciones de estrés.

Eventos característicos en la transición de la etapa del nido vacío

La etapa en la que los hijos abandonan el hogar constituye un evento normativo, por la cual la familia, pero sobre todo la pareja debe atravesar, este suceso genera sentimientos de tristeza, angustia y malestar a los padres por la ruptura de la dinámica familiar que trae consigo una serie de cambios tanto a nivel relacional como individual (Echerri Garcés, 2010). En esta etapa existen varios eventos característicos que surgen debido al cambio que se produce en la dinámica familiar, tales como:

- **Cambios en la relación conyugal:**

Según Vial (2016), el elemento que reaparece en esta etapa es la nueva dinámica que se establece en el vínculo conyugal, al quedar nuevamente sola la pareja deben enfrentarse cara a cara a nuevos desafíos, como es la reconstrucción del vínculo en aspectos como la convivencia diaria y el funcionamiento de la relación.

Durante la crianza de los hijos, es común que la atención y el enfoque de los padres estén dirigidos principalmente hacia ellos, lo que puede dejar en segundo plano la

atención a la relación conyugal. Al llegar el nido vacío, los padres deben afrontar una nueva realidad en la que deben reconstruir su vínculo y ajustarse a vivir sin la presencia diaria de los hijos.

- **Percepción de pérdida de identidad, objetivos y propósitos:**

Según Urrutia (2014), el nido vacío afecta más a los padres cuyo papel fue consagrado de manera completa al cuidado de los hijos, y a consecuencia de esto su identidad y autoestima se han relacionado estrechamente con su rol parental. Los padres se encuentran con la situación en la que perciben que se ha perdido su papel social, el cual fueron desempeñando a lo largo del ciclo vital, por lo que la pérdida de un hijo puede producir un proceso depresivo.

El sentir un vacío en la identidad se relaciona estrechamente con el planteamiento de objetivos y propósitos, pues tal y como lo menciona Sotillo (2000 como se citó en Carmona Gonzalez et al., 2009), al no haber construido otros espacios en su vida y el no haber desarrollado proyectos o situaciones personales, en el proceso se sentirán inútiles y la adaptación será mucho más compleja.

- **Cambios en la estructura y dinámica familiar:**

La transición del nido vacío implica una serie de alteraciones a nivel familiar, González (2000) refiere que, en esta etapa existe una falta de definición clara de las funciones, pues la familia está transformándose y modificando sus roles. Como resultado, pueden surgir situaciones de desorganización en la familia debido a los cambios y ajustes en las dinámicas de interacción entre sus miembros.

En este contexto, De Miguel (2015) señala que, los padres enfrentan el desafío de elaborar nuevas reglas que les permitan mantener una relación cercana con sus hijos adultos, al mismo tiempo que les permita desarrollarse y funcionar de manera independiente en su propio hogar. Surge la necesidad de redefinir roles y establecer nuevas relaciones dentro del núcleo familiar, además, esta etapa implica la aparición de nuevos roles, como el de abuelos, que añaden complejidad a la dinámica familiar.

Crisis familiares

Las crisis familiares para González (2000), son momentos de transición entre diferentes etapas del ciclo vital, que están caracterizados por la indeterminación de roles debido a la adopción de nuevas funciones por parte de los miembros de la familia. Durante estos períodos, la búsqueda de conciliar los antiguos y nuevos roles puede generar alteraciones, inestabilidades y transformaciones, que se reflejan en niveles de desorganización dentro de la dinámica familiar (p.280).

Las crisis familiares son eventos estresantes y desafiantes que pueden afectar en cualquier momento a las familias, es por ello, que es muy necesario determinar en qué tipo de crisis se encuentran, para tener conocimiento de los retos en el transcurso de la vida familiar y encontrar mecanismos de ayuda.

Tipos de crisis familiares

Según Pittman (1989), cataloga cuatro tipos de crisis familiares. A continuación, se presentan cada una de ellas:

- **Crisis circunstanciales:** son momentos no anticipados o improbables que sucedan, son ajenas a la familia y no tiene relación con las etapas del ciclo vital o desarrollo de sus miembros. Pueden ser accidentes, fallecimientos inesperados, desastres naturales que afecten al hogar.
- **Crisis del desarrollo:** son previsibles, pero no pueden ser evitadas, se produce cuando la familia cambia de etapa en su ciclo vital, generando cambios importantes en su estructura y dinámica, como el matrimonio, el nacimiento de los hijos, el nido vacío, el envejecimiento.
- **Crisis estructurales:** estas suelen ser más complejas debido a que afectan profundamente a la estructura del sistema familiar, su origen se debe a condiciones

disfuncionales que pueden presentar los miembros, tales como las adicciones, infidelidades, violencia.

- **Crisis de desvalimiento:** ocurren en familias en las cuales uno o más miembros pierden son no funcionales y dependientes debido a incapacidades físicas o mentales o enfermedades, la familia está sujeta en el cuidado completo. Pueden ser el cuidado a niños, ancianos, personas con discapacidad.

En general, Pittman destaca que las crisis familiares pueden ser una oportunidad para el crecimiento y la renovación de la dinámica familiar, siempre y cuando se aborden de manera adecuada y se promueva la comunicación y el respeto mutuo, así mismo, se debe considerar que la etapa del nido vacío se encuentra en el tipo de crisis del desarrollo, puesto que se trata de un evento normativo siendo un proceso natural por la que toda familia debe atravesar.

Estrategias de afrontamiento

La etapa del nido vacío puede desencadenar emociones intensas en los padres, y en algunos casos, puede convertirse en una especie de crisis, para afrontar esta situación, muchos padres implementan diversas estrategias con el objetivo de superar este momento de cambio y transición.

Para Macías et al., (2013), las estrategias de afrontamientos son entendidas como aquellos recursos que el sujeto pone en marcha para enfrentar situaciones que causan estrés, sin embargo, poner en practica estas no siempre garantizan éxito para la erradicación, sino más bien, sirven para generar o disminuir aquellos conflictos, pues atribuyen beneficios personales para un mejor afrontamiento.

La clasificación de las estrategias de afrontamiento, según McCubbin (1993 como se citó en Oblitas, 2016) consta de doce:

- **Ventilando sentimientos:** se refiere a cuando las personas expresan sus sentimientos, tensiones y frustraciones de manera abierta para generar un tipo de desahogo.
- **Buscando diversiones:** la persona busca fuentes de diversión o distracción para escapar de la tensión, estas pueden ser, hacer ejercicio, ver películas, pintar, etc.
- **Desarrollar autoconfianza y optimismo:** se generan esfuerzos para confiar en sí mismos, asumiendo la situación de una manera positiva.
- **Búsqueda de apoyo social:** se centra en buscar y conectar con otras personas para expresar emociones, afectos y resolver problemas mutuamente.
- **Resolviendo los problemas familiares:** se habla con los miembros de la familia y buscar soluciones conjuntamente.
- **Evitando problemas:** usando sustancias como un camino al escape para no enfrentar los problemas o dificultades.
- **Búsqueda de apoyo espiritual:** recurrir a la iglesia, orar, como un método de afrontamiento.
- **Involucrarse con amigos íntimos:** buscar y compartir con amigos para distraerse de la situación.
- **Búsqueda de ayuda profesional:** acudir a algún profesional para poder solucionar o enfrentar el problema.
- **Integrarse a actividades:** recurrir a lugar en donde se realicen actividades dinámicas, se trabaja también en proyectos, metas u objetivos.
- **Tendiendo buen humor:** buscar en la situación difícil un lado positivo con el uso del humor y el optimismo.
- **Relajación:** esta se orienta en aliviar a las personas de las tensiones, a través de actividades como jardinería, dormir, conducir, ir de compras, etc.

En la etapa del nido vacío, es común que los padres busquen diversas formas de adaptarse a los cambios y afrontar la sensación de pérdida o vacío que pueda surgir al independizarse los hijos. Algunas de estas estrategias pueden incluir algunas de las antes mencionadas.

Dimensiones

Crisis

Una crisis se refiere a un período temporal de desorden y desorganización, marcado principalmente por la falta de habilidad personal de enfrentar una situación utilizando métodos habituales para resolver problemas, y donde existe la posibilidad de que el resultado sea significativamente positivo o negativo (Slaikeu, 1990).

Durante una crisis, las personas pueden sentirse abrumadas y desorientadas, ya que sus recursos habituales para hacer frente a las dificultades pueden no ser suficientes, sin embargo, este estado también puede ofrecer la oportunidad de experimentar cambios favorables en sus vidas, si se logra superar de manera efectiva.

El nido vacío puede ser una situación de crisis para los padres especialmente aquellos que enfrentan dificultades en adaptarse a los cambios que esta etapa implica, la partida de los hijos del hogar puede generar sentimientos de vacío, tristeza, ansiedad y desorientación, pues los padres se enfrentan a una nueva realidad sin la presencia constante de sus hijos, una redefinición de su identidad y roles en la familia.

Reacción

Para la Universidad de Navarra (2020), el ser humano suele reaccionar ante una situación inusual o desconocida de diversas formas, y pueden manifestarse, a través de pensamientos, emociones, comportamientos o reacciones físicas. Estas reacciones pueden ser más o menos intensas y cada persona afronta la situación diferente a los demás.

La etapa del nido vacío puede desencadenar una variedad de reacciones y emociones en los padres, al ser una transición significativa en la vida familiar, los padres se enfrentan a cambios emocionales y de dinámica familiar. La reacción ante esta etapa puede variar ampliamente, pues algunos pueden experimentar emociones intensas, como tristeza, melancolía o incluso un vacío emocional, mientras que otros pueden sentir alegría y alivio.

Duelo

El duelo es la reacción natural ante la pérdida de una persona, objeto o evento significativo; o también la reacción emocional y de comportamiento en forma de sufrimiento y aflicción cuando un vínculo afectivo se rompe” (Meza et al., 2008, p. 28). En el duelo se incluyen factores psicológicos, físicos y sociales, que pueden tener cierta intensidad y que duran de acuerdo a la dimensión y significado que tenga dicha pérdida.

Según Tizón (2004), el nido vacío es el período en el cual los hijos se independizan de la familia, situación que repercute en los hijos, pero especialmente en los padres quienes se han dedicado a cuidarlos. Su rol como padres en el sentido emocional y social va perdiendo protagonismo, por lo que este supone doble duelo, uno por la separación de los hijos y otro por la pérdida del rol paternal que se ejercía de manera completa.

En este sentido, para los padres, el nido vacío representa una etapa de transición emocionalmente compleja, pues han dedicado gran parte de su tiempo, energía y esfuerzo en criar y cuidar de sus hijos, y con su partida, su rol como padres se transforma significativamente, ya que no están involucrados en gran medida en el cuidado diario de sus hijos, y este cambio puede generar un sentimiento de pérdida y de vacío emocional.

Etapas del duelo

Según Meza et al., (2008), el duelo se manifiesta en tres grandes fases:

- **El inicio o primera etapa:** esta se caracteriza por generar un estado de choque más o menos intenso, se pueden presentar varias emociones, además de afectar el aspecto fisiológico, viéndose afectado muchas veces el estado de salud. Esta

fase es de corta duración, pues se trata de la reacción ante la situación presentada.

- **Etapa central:** es la etapa de mayor duración, conforme pasa el tiempo, la persona alterna momentos de recuerdos que resultan dolorosos, pues debe reorganizar su vida externa e interna. En esta fase se recuerda constantemente a la persona que se ha ido y se extrañan los pequeños detalles que se daban en la vida cotidiana, generando sentimientos de soledad, tanto social como emocional.
- **Etapa final:** es el periodo de aceptación y restablecimiento, comienza cuando el sujeto logra mirar hacia el futuro y se interesa por nuevas actividades o deseos. Este período de adaptación se establece por el desarrollo de nuevas relaciones y por la capacidad de aceptar el nuevo evento que se da en sus vidas.

Desprendimiento

Para Uribe (2023), el desprendimiento es aquel acontecimiento que establece un equilibrio tanto en el vínculo afectivo que se fue, como la persona que lo enfrenta, ya que propicia mediante la mediación un proceso más armonioso y pleno, la importancia del desprendimiento radica en la reflexión que brinda en el día a día y en la trayectoria de la vida de las personas. El desprendimiento está compuesto por dos factores importantes, el primero es aquel que involucra la participación activa de la voluntad del individuo, donde este se esfuerza conscientemente por liberarse del apego emocional a un vínculo, y el otro que ocurre sin la intervención directa de la voluntad, es decir, cuando el sujeto no toma medidas deliberadas para desprenderse.

De acuerdo al nido vacío, Kast (1997 como se citó en Vial, 2016), destaca que el nido vacío representa una experiencia de desprendimiento en la vida de los padres, este proceso no ocurre de manera repentina, sino que se va gestando a lo largo del ciclo vital, conforme los hijos se independizan y la dinámica familiar se modifica.

El aprender a soltar y despedirse de los hijos puede generar emociones asociadas a la pérdida, ya que los padres se enfrentan al cambio en su rol y en la forma de

interactuar con sus hijos, sin embargo, el proceso de afrontar el nido vacío puede variar en cada persona, y la capacidad para superarlo depende de factores individuales, como la resiliencia, el apoyo social y la propia disposición para adaptarse a esta nueva etapa de vida.

Adaptabilidad familiar

Para González et al., (2002, como se citó en Contreras et al., 2018, p. 238), la adaptabilidad familiar se refiere a la capacidad de las familias para ajustar y modificar su estructura, roles y normas de relación en función de los cambios y situaciones que experimentan. Esta habilidad implica ser asertivos, negociar y establecer un control disciplinario adecuado, la adaptabilidad permite a la familia responder de manera flexible y eficaz a los desafíos que surgen a lo largo del desarrollo evolutivo de la familia y en situaciones estresantes.

La adaptabilidad es una capacidad que deben poseer todos los miembros del núcleo familiar, en esta se observa la flexibilidad y la capacidad para cambiar reglas o normas de funcionamiento en cuanto a los roles, así mismo, el enfrentamiento a determinados cambios, crisis o dificultades que se presenten en la vida familiar y de qué manera poder superarlos. Si se carece de esta habilidad, se impide que la familia haga un uso adecuado de sus recursos, lo que provoca un aferramiento a roles que resultan poco funcionales y dificultan encontrar una solución viable a la situación familiar problemática (Vallejo et al., 2022).

En sentido de la investigación, la adaptabilidad familiar en el nido vacío es importante porque permite a los padres ajustarse a los cambios y desafíos de esta etapa, para establecer nuevas formas de relación con sus hijos adultos y encontrar nuevos propósitos y satisfacciones en su vida personal y de pareja, esta función permite determinar la capacidad de la familia para ajustarse y adaptarse a los cambios que se producen cuando se atraviesa un evento estresante.

Estructura

Según Carter y McGoldrick (2011), la estructura familiar alude a cómo se distribuyen los roles y las responsabilidades entre los miembros de la familia, sin embargo, este patrón no es fijo y puede variar con el tiempo debido a cambios en la vida de cada integrante del núcleo.

Minuchin (2003), refiere la estructura familiar posee la capacidad de adaptarse y ajustarse frente a cambios tanto internos como externos, lo que permite su evolución y a enfrentar nuevos desafíos de adaptación, sin perder su identidad.

Esto implica que la familia es capaz de reorganizar sus roles, normas y patrones de interacción para responder a las demandas del entorno y a las necesidades individuales de cada uno de sus miembros. Así, la estructura familiar se presenta como un sistema dinámico y flexible que busca mantener su equilibrio y funcionamiento a lo largo del tiempo.

La estructura familiar juega un papel crucial en la etapa del nido vacío, pues en esta etapa se produce un reajuste en la dinámica y organización de la familia, en esta fase en la que los hijos abandonan el hogar y los padres se encuentran solos nuevamente, la forma en que la estructura familiar se adapta a esta transición puede influir en el bienestar y la satisfacción de los padres, si existe una estructura familiar sólida y flexible, facilita la comunicación, la colaboración y el apoyo mutuo entre los miembros de la familia.

Roles

En forma general el rol, para Klucholm y Murray (1949, como se citó en Gutman y Minuchin-Itzigsohn, 2006, p.74), se trata de la conducta que por norma el individuo debe cumplir y que el otro espera que cumpla en el proceso de la interacción humana. El individuo revela su conducta según la forma en que ejecuta sus roles y estas manifestaciones señalan la relación del hombre consigo mismo, la relación con el otro y su entorno.

La familia al ser un sistema organizado y al tratarse también de un grupo, cuenta con normas, valores y comportamientos, todas estas pautas se ejecutan debido a que existen jerarquías y roles dentro de la familia, a cada integrante se le otorga un lugar en específico que debe cumplir dentro del núcleo.

El papel que cada miembro cumpla y de qué forma lo desempeñe es importante para el desarrollo de la familia, así también como para la creación de vínculos claros y sanos, sin embargo, al ser la familia un grupo cambiante, los roles también se modifican y se ajustan de acuerdo a cada etapa del ciclo vital que se va alcanzando.

Hábitos

Según Velásquez (1961, como se citó en Mondragón Albarrán et al., 2017), los hábitos son conductas que se adquieren a través de la repetición y se controlan de forma automática. La formación de un hábito se refiere al proceso de adquirir una conducta, mientras que la estabilidad del hábito se alcanza cuando se realiza de manera frecuente, fácil y automática.

Los hábitos y las rutinas brindan estructura, estabilidad y sentido de orden en la vida cotidiana de los padres, estas prácticas establecidas y repetidas a lo largo de la vida familiar han ayudado a mantener una sensación de normalidad y control en los padres, sin embargo, el atravesar la etapa del nido vacío, estas prácticas cotidianas cambian repentinamente, por lo que en los padres genera una especie de desestabilización en sus vidas.

Cornachione (2006, como se citó en Carmona Gonzalez et al., 2009), menciona que, ante la salida de los hijos del hogar, los padres experimentan cambios en su rutina diaria, esta situación conlleva a contar con una mayor cantidad de tiempo disponible, lo que muchas veces esto puede generar situaciones positivas o negativas de acuerdo a como se ajusten los padres a esa disponibilidad de tiempo.

Individuación

Para Jung (1934 como se citó en Hernáez, 2012), la individuación significa *la realización de sí mismo*, es decir, convertirse en un ser integrado y ser totalmente autónomo e independiente, sin embargo, esto no es algo que siempre se consigue, y se explica que muchas veces se prefiere renunciar a ser uno mismo para alinearse a un rol y adaptarse a favor del reconocimiento social

En este sentido, buscar la individuación de los padres es fundamental, ya que, al entregarse de manera completa a la crianza de los hijos, han olvidado la relación de pareja o también a como ser ellos mismos de manera individual, dejando de lado sus proyectos y pasatiempos, generando sentimientos de tristeza, pero sobre todo la pérdida de identidad.

Reencuentro en la pareja

La transición del nido vacío afecta a ciertos matrimonios cuya identidad depende solamente del rol paternal, así pues, la salida de los hijos puede generar en la pareja una gran tensión, presentando sentimientos de tristeza, irritabilidad y melancolía. Por otro lado, existen parejas que no han resuelto problemas pasados y llevan arrastrando estas situaciones por años, lo que al momento de volver a estar solos como relación conyugal están obligados a reparar asuntos pendientes, lo que genera crisis e incertidumbre en la pareja (López, 2017).

Por lo tanto, Cornachione (2006 como se citó en Carmona et al., 2009), refiere que esta transición al generar un desequilibrio en la pareja por la ausencia de los hijos en el hogar, los padres deben replantear ajustes en su relación, haciendo uso de los recursos que poseen para poder adaptarse a esta nueva situación. La pareja al encontrarse nuevamente sola y al contar con más tiempo disponible deben fortalecer la comunicación, la intimidad y el apoyo mutuo, además de abrirse la posibilidad de explorar nuevos intereses y actividades compartidas, renovando así el sentido de la pareja y promoviendo una relación enriquecedora y satisfactoria en esta nueva etapa del ciclo vital familiar.

Autovaloración

Se define “autovaloración a la representación o concepto que elabora un sujeto sobre su propia persona, en cuanto a cualidades físicas, psicológicas y morales, así también como intereses y capacidades” (Domínguez, 1999, p.6).

La autovaloración se relaciona con la pérdida del sentido de identidad que se puede experimentar en la etapa del nido vacío. Cuando los hijos abandonan el hogar, los padres pueden enfrentarse a sentimientos de vacío, pérdida de propósito y desorientación, ya que han dedicado gran parte de su vida a criar y cuidar a sus hijos, en este sentido, la autovaloración se vuelve fundamental, ya que implica el reconocer y apreciar el valor propio como individuo más allá del rol parental.

Proyecto de vida

Para García Yepes (2017), un proyecto de vida es aquella estructura que se construye a partir de las expectativas y metas vitales que una persona tiene para su vida, está concebida como un proceso que apertura un cambio y para lograr dichos objetivos se utilizan varias estrategias, la construcción de este itinerario vital, se nutre de las experiencias y circunstancias del entorno en el que sujeto se desarrolla.

En este contexto, Hoffman (1996), refiere que la etapa del nido vacío se percibe para los padres como una oportunidad de independencia, pues al contar con mayor disponibilidad de tiempo les brinda la oportunidad de retomar actividades y metas que fueron pospuestas debido a la llegada de sus hijo. Contar con un proyecto de vida bien definido puede brindar a los padres una estructura y dirección para enfocar su energía y recursos hacia nuevas metas y aspiraciones personales, pues al tener expectativas y metas claras, pueden encontrar un sentido de propósito más allá de su rol de padres y evitar caer en sentimientos de vacío o pérdida de identidad.

Unidad afectiva

La unidad afectiva hace referencia a las características estructurales que se establecen en las relaciones sociales, está conformada por personas significativas que son muy

cercanas al individuo constituyendo su ambiente social primario y su unidad de apoyo central (Orcasita y Uribe, 2010).

Contar con una unidad afectiva eficiente, según el Instituto Nacional de las Mujeres (2015), constituye una fuente de recursos sociales, afectivos, psicológicos y de servicios que pueden ser usados para hacerle frente a diversas situaciones de riesgo que presentan las familias, como la muerte de un familiar, desempleo, apoyo en caso de alguna enfermedad o alguna crisis de transición que se esté atravesando.

Apoyo social

Las redes de apoyo social se caracterizan por ser un tipo de recurso de soporte material, social y psicológico que poseen los individuos, estas permiten al sujeto sentir que tiene otras personas que se preocupan por él a partir de sentimientos, valores y que hacen parte de una red de comunicación y de beneficios/obligaciones con los demás (Watanabe y Bejarano, 2015).

La unidad afectiva o redes de apoyo suelen estar constituidas por personas cercanas a la familia o al individuo, como, por ejemplo, amigos, vecinos, compañeros de trabajo o familia cercana. Estos vínculos externos se convierten en un apoyo y se constituyen como un recurso importante en el afrontamiento de cualquier problema o circunstancia negativa por el que esté atravesando el núcleo.

Por ello, Orcasita y Uribe (2010) mencionan que, “el apoyo social es un componente fundamental para el desarrollo del bienestar individual y familiar, respondiendo a las necesidades y momentos de transición dentro del proceso de desarrollo en cada sujeto” (p.70).

Objetivos

Objetivo General

Determinar la dinámica familiar en la etapa del nido vacío de los docentes padres de familia de la UE “Belisario Quevedo” de la ciudad de Pujilí.

Para el cumplimiento del objetivo general se realizará un cuestionario con preguntas claves que ayudarán a recabar la información necesaria sobre el tema, aplicándolo por medio de entrevistas personalizadas a cada docente padre de familia que se encuentre atravesando la etapa del nido vacío.

Objetivos Específicos

- **Objetivo 1:** Identificar los principales cambios de la dinámica familiar en la etapa del nido vacío.

Mediante el análisis de los resultados obtenidos en las entrevistas, se llevará a cabo una identificación exhaustiva de los cambios más significativos que ocurren en la dinámica familiar durante la etapa del nido vacío, se examinarán aspectos enfocados principalmente en la dimensión “adaptabilidad familiar”.

- **Objetivo 2:** Sistematizar las experiencias de los padres en la etapa del nido vacío.

Se emplearán cuadros de sistematización para recopilar y organizar las experiencias narradas por cada padre durante las entrevistas. A través del análisis de los resultados, se contrastarán las similitudes y diferencias entre las vivencias de los participantes.

- **Objetivo 3:** Proponer estrategias de intervención desde el Trabajo Social para afrontar la etapa del nido vacío.

Después de realizar un análisis profundo de los resultados obtenidos, se identificarán las necesidades y desafíos más comunes que enfrentan los padres en esta etapa de transición. Con base en esta comprensión, se diseñarán estrategias de intervención

adecuadas que puedan brindar apoyo y orientación a los padres para afrontar los cambios y desafíos propios del nido vacío.

CAPITULO II.- METODOLOGÍA

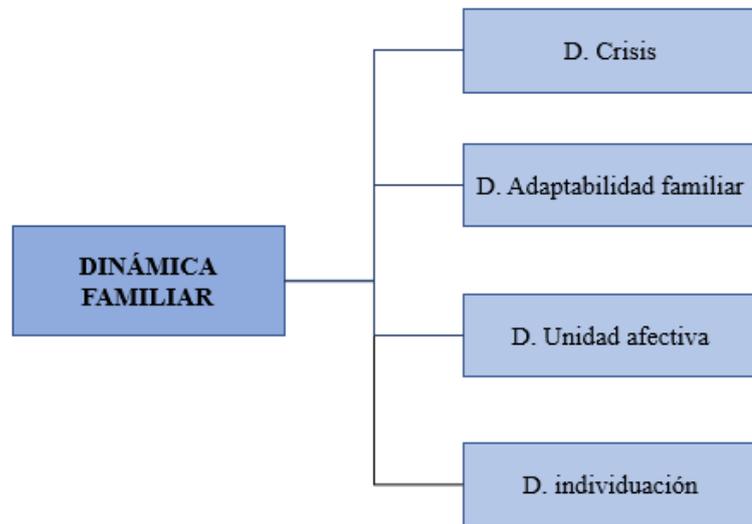
2.1. Materiales

Los datos necesarios para determinar la dinámica familiar en la etapa del nido vacío, se obtuvieron a partir de la aplicación de una entrevista semiestructurada, puesto que la investigación a desarrollar es de tipo cualitativa, la técnica aplicada, según Díaz Bravo et al., (2013), presenta un grado mayor de flexibilidad, ya que se ajusta a las condiciones de respuesta de los entrevistados, motivándolos a hablar libremente y expresar en forma detallada sus experiencias, creencias y sentimientos sin perder el sentido del tema de investigación.

El desarrollo de los objetivos planteados se llevará a cabo con la aplicación de un cuestionario por medio de una entrevista semiestructurada dirigida hacia los docentes padres de familia pertenecientes a la Unidad Educativa “Belisario Quevedo” de la ciudad de Pujilí, que atraviesen la etapa del nido vacío, con el fin de determinar e identificar los principales cambios que se presentan en la dinámica familiar, la elaboración del cuestionario se formó a partir de la revisión bibliográfica que comprende documentos académicos e instrumentos para establecer los factores fundamentales que abarcan la dinámica familiar.

El cuestionario cuenta con cuatro dimensiones que ayudan a definir la dinámica familiar, específicamente en la etapa del nido vacío, describiendo en cada dimensión, preguntas que brinden información para analizar las experiencias de cada padre y relacionarlas con el marco teórico. Esta complementación ayuda a abarcar el tema de investigación y diseñar un cuestionario con las especificidades necesarias para su análisis. A continuación, se determinan las dimensiones de la dinámica familiar en la etapa del nido vacío.

Gráfico 1. Dimensiones de la dinámica familiar



El cuestionario cuenta con 4 dimensiones, 10 indicadores y 21 preguntas, dividiéndose en 3 indicadores y 7 preguntas para la dimensión de crisis; 3 indicadores y 8 preguntas para adaptabilidad familiar; 3 indicadores y 4 preguntas para individuación y 1 indicador y 2 preguntas para unidad afectiva, el mismo se validó bajo la revisión de tres expertos.

2.2. Métodos

Enfoque

El estudio se desarrollará a partir de un enfoque cualitativo, Guerrero Bejarano (2016), menciona que este enfoque se centra en comprender y profundizar ciertos fenómenos sociales, analizados desde diferentes puntos de vista de la población investigada en relación a su ambiente y con los aspectos que lo rodean, a través de experiencias personales y opiniones, conociendo de forma subjetiva, como percibe cada sujeto su realidad.

Lo cualitativo además de ser un tipo de investigación flexible, permite entender un problema social a través de experiencias vividas, comportamientos, interacciones y fenómenos de situaciones particulares, centrándose en los relatos, sin dejar de lado

cada detalle, y de esta forma comprender la problemática de investigación de una manera más completa y humanista (Herrera, 2017).

Las preguntas que se realizarán en la entrevista, se dan a partir del marco teórico anteriormente investigado, englobando el tema y las características del grupo de estudio. La información será recolectada a partir de una entrevista semiestructurada con 21 preguntas abiertas, las mismas que están orientadas a cumplir con el objetivo de la investigación, que es determinar la dinámica familiar en la etapa del nido vacío.

Nivel

Descriptivo

El nivel de esta investigación tiene un alcance descriptivo, pues busca especificar características, dimensiones o componentes fundamentales del fenómeno o población a investigar para posteriormente analizarlos, y a partir de la información recolectada estudiar de forma independiente y detallada los aspectos importantes de la problemática (Hernández Sampieri, 1994).

Para Guevara et al., (2020), este tipo de investigación se emplea cuando se desea describir en todos sus componentes principales una realidad homogénea, y a través del análisis de características establecer el comportamiento y estructura del fenómeno en estudio, y de esta manera obtener conclusiones e información sistemática que ayude con la comparación de otras fuentes de investigación.

El estudio busca una descripción detallada de los cambios que se producen en la dinámica familiar en esta etapa de la vida en específico, además de describir los problemas semejantes, los mismos que se analizan a profundidad en forma de dimensiones para conocer de forma completa el fenómeno y proponer estrategias de intervención como una alternativa de solución.

Tipos de investigación

Documental bibliográfico

Mediante la investigación documental bibliográfica se desarrollará un sustento teórico que ayude a ampliar el conocimiento referente al tema de investigación, por medio de la lectura de documentos, artículos y libros que reflejen conceptualizaciones, enfoques y criterios para hacer una reflexión de todos aquellos aspectos que abarcan el fenómeno en estudio y así entenderlo de una manera más completa. (Reyes Ruiz y Carmona Alvarado, 2020).

Es así, que se realizó una revisión bibliográfica en donde se recolecta la información más relevante correspondiente a la dinámica familiar en la etapa del nido vacío, esto desde varias fuentes de investigación para elaborar una base teórica y establecer así las problemáticas que enfrentan los padres en esta etapa de desarrollo de la vida, y posteriormente elaborar un instrumento que ayude a conocer cada una de las realidades.

De campo

La investigación de campo ayuda a recolectar datos directamente de los sujetos investigados o de la realidad en la que ocurren los hechos (Arias, 2012). En este caso la entrevista será el instrumento usado para recopilar la información necesaria e interactuar de una manera más directa con los docentes padres de familia de la unidad educativa, haciendo uso de herramientas como la observación y la escucha activa, lo que ayudará a crear un ambiente de confianza y recolectar fácilmente los datos que se necesitan para la investigación.

Métodos

Analítico sintético

Se aplica este método, debido a que comprende dos procesos intelectuales importantes en la investigación, como son el análisis y la síntesis. El análisis es un procedimiento que implica examinar un objeto de estudio partiendo de su

descomposición en partes individuales para luego estudiar cada una de forma separada. La síntesis por otro lado, ayuda a integrar y combinar las partes separadas para posteriormente analizar el objeto de estudio de manera completa y holística. Este enfoque es útil para comprender la complejidad de los sistemas y fenómenos, permitiendo un análisis más profundo, descubriendo datos y características importantes de la problemática (Rodríguez Cruz, 2007).

Por otro lado, Rodríguez y Pérez (2017), mencionan que este método permite descomponer un todo en sus partes en forma de cualidades, propiedades y características, para de esta manera estudiar el comportamiento del fenómeno y con la síntesis unirlos y combinarlos, y así, descubrir relaciones generales entre sus elementos. De forma que, este método es usado en la investigación, pues permite comprender el tema de manera completa, desintegrando la variable “dinámica familiar” en dimensiones, para posteriormente vincularlas y relacionarlas con la etapa del nido vacío y las diferentes realidades de la población.

Inductivo

La inducción es una forma de razonamiento que fluye de lo individual hasta lo general, mediante este método se observa, estudia y conoce características comunes que reflejan un conjunto de realidades para elaborar una propuesta científica de índole general, es por esta razón que se lo usa de forma comparativa, pues refleja lo que hay de común en los fenómenos individuales (Abreu, 2014).

Es favorable la aplicación de este método en la investigación porque ayuda a conocer, en este caso, en base a entrevistas y experiencias individuales rasgos que sean repetitivos o semejantes de los docentes padres de familia sobre la etapa del nido vacío, para luego mediante un análisis encontrar los rasgos más comunes que se dan específicamente en la dinámica y entender de forma completa la problemática para intervenir.

Población y muestra

La población, se refiere al conjunto de casos definidos, limitados y accesibles que sirven como referentes para la selección de la muestra y que cumple con un conjunto de características y criterios predeterminados (Arias et al., 2016).

La población escogida para el estudio investigativo, fueron los docentes de la Unidad Educativa “Belisario Quevedo”, siendo 121 en su totalidad; debido a que esta investigación requiere trabajar con docentes padres de familia que atraviesen la etapa del nido vacío, por lo tanto, se trabajará con 30 docentes quienes se ajustan a las condiciones de la investigación, al ser una población reducida no se tomará muestra y se investigará a toda la población.

CAPITULO III.- RESULTADOS Y DISCUSIÓN

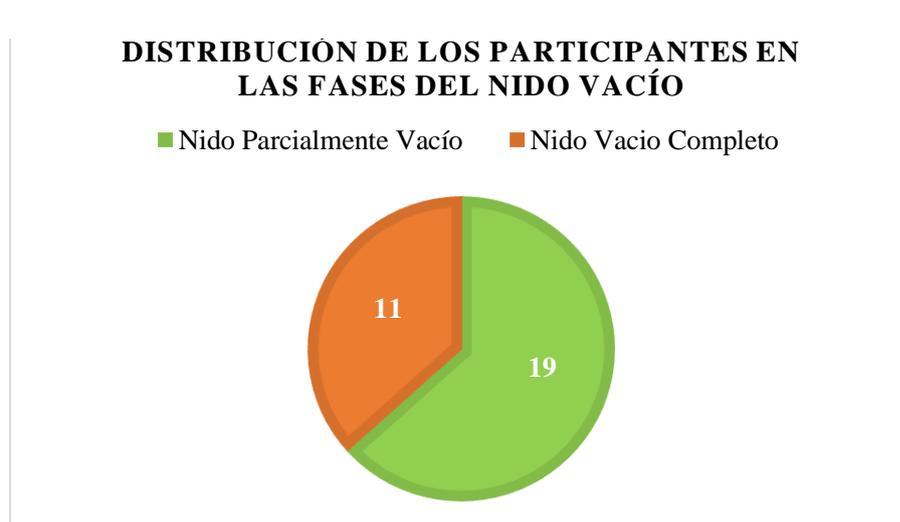
3.1. Análisis y discusión de resultados

La investigación se realizó a través de un enfoque cualitativo, utilizando una entrevista semiestructurada, la cual se elaboró por medio de un cuestionario de 21 preguntas que facilitan el análisis y comprensión de la variable, el instrumento abarca cuatro dimensiones, tales como la crisis, la adaptabilidad familiar, la unidad afectiva y la individuación. La entrevista se aplicó de forma presencial, la cual se documentó a través de una grabación de audio autorizada por los docentes, en la que se logró sistematizar las experiencias de una manera adecuada y precisa.

Descripción del grupo

La investigación se realizó con una población de 30 docentes padres de familia de la Unidad Educativa “Belisario Quevedo” de la ciudad de Pujilí, tomando en consideración que el grupo de estudio cumple con las características de la investigación, en este caso, el de atravesar la etapa del nido vacío, con el objetivo de analizar su situación de manera personal y a partir de sus experiencias determinar los cambios en la nueva dinámica familiar. Al culminar las entrevistas, se determina que los 30 participantes se encuentran atravesando dos fases que conforman la etapa del nido vacío, 19 en la fase “nido parcialmente vacío” y 11 en el “nido vacío completo”.

Gráfico 2. *Distribución de los participantes en las fases del nido vacío*



Análisis e interpretación de datos cualitativos

DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

Los docentes padres de familia que atraviesan la etapa del nido vacío tienen una edad desde los 45 a 62 años, el género que predomina es el femenino con 25 participantes, existiendo solamente 5 hombres en la investigación. En cuanto al estado civil, la mayoría son casados, seguidos de 6 divorciados, y se observa un número reducido de participantes viudos, en unión libre y solteros. En relación al número de hijos, los participantes tienen entre 1 y 5 hijos, pero se consideró únicamente la edad de aquellos que ya han abandonado el hogar, la cual varía entre los 18 y 37 años, considerando que los de mayor edad se marcharon hace ya un tiempo. Las razones más comunes son por la búsqueda de estudios universitarios, seguidos por la formación de su propia familia, por razones de trabajo, y en menor medida por independencia, mientras que sólo uno fue por motivo de fallecimiento.

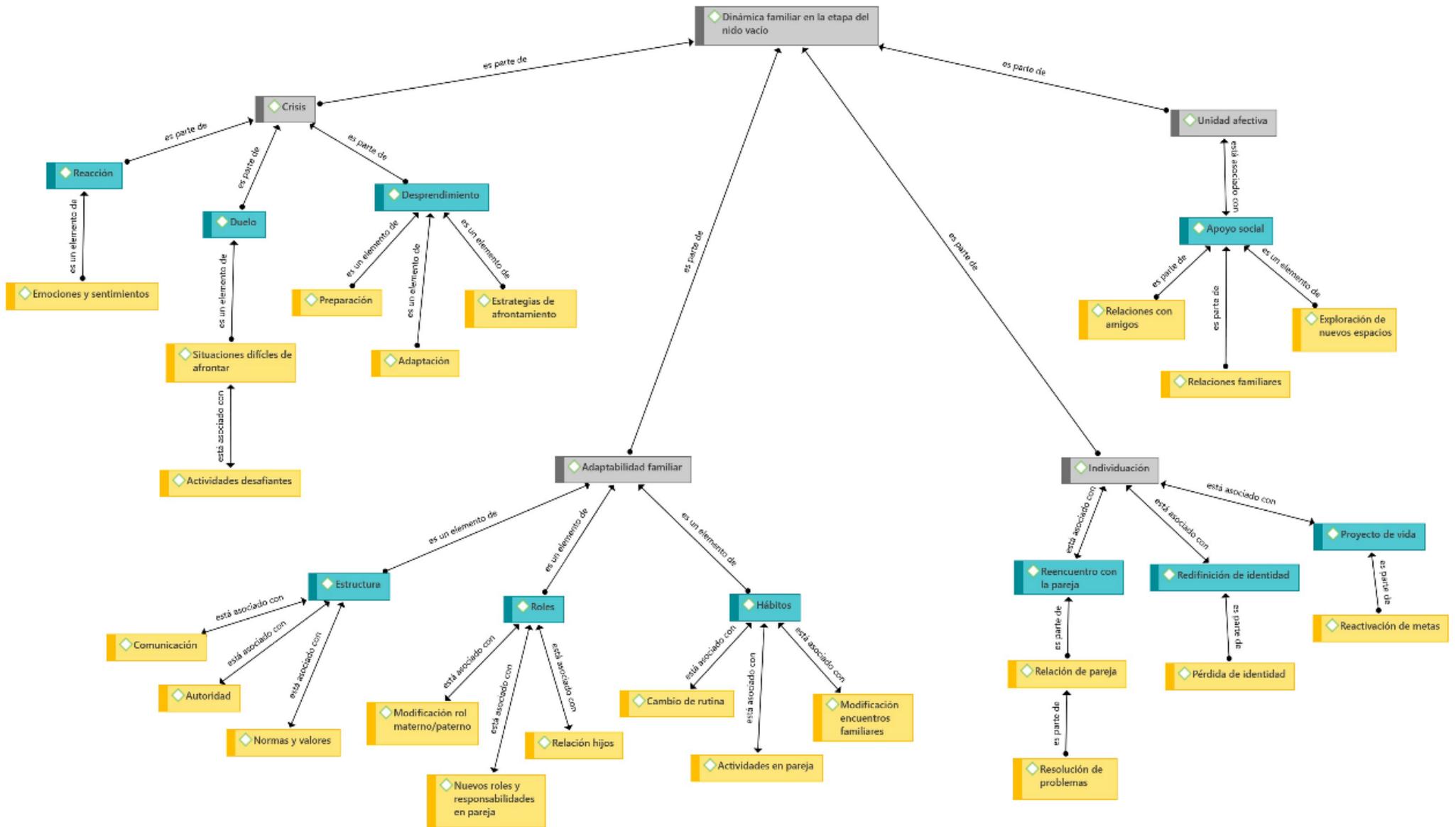
Análisis de las entrevistas

La información recolectada mediante las entrevistas, reflejan las situaciones que enfrentan los padres de familia en la etapa del nido vacío, puesto que, el atravesarla puede tener diversas consecuencias emocionales, sociales, familiares y en su estilo de vida, las cuatro dimensiones del instrumento utilizado, como la crisis, la adaptabilidad familiar, la individuación y la unidad afectiva, facilitan comprender el contexto de la situación y observar las emociones y sentimientos presentados, los cambios y la adaptación en la dinámica familiar, qué estrategias de afrontamiento utilizan, el reencuentro con la pareja, la redefinición de su identidad y metas personales.

Para el análisis de cada pregunta, se llevó a cabo un proceso metodológico que implicó ordenar la información a través de una red semántica en base a la organización de las entrevistas por medio de códigos, lo que permitió encontrar las coincidencias más relevantes en las respuestas de los participantes. Luego, se aplicó la técnica de análisis de contenido y se llevó a cabo la fase analítica-reflexiva, con el

objetivo de identificar los aspectos más significativos que caracterizan la etapa del nido vacío y determinar la nueva dinámica familiar. Esta evaluación se realizó considerando las dimensiones e indicadores que ayudaron a la creación de la entrevista utilizada para la investigación.

Ilustración 1. Red semántica de la dinámica familiar en la etapa del nido vacío



Para el estudio de las dimensiones y sus respectivos indicadores se crearon cuadros que sistematizan las experiencias de forma resumida, en estos cuadros, se transcribieron fragmentos cortos de las vivencias compartidas por los participantes, con el fin de comprender de forma completa y puntual la situación que implica la etapa del nido vacío en la vida familiar y de qué manera afecta a los padres.

DIMENSIÓN – CRISIS

En esta dimensión se explican los primeros momentos de reacción de los padres al entrar al nido vacío, esto nos proporciona información valiosa para saber cómo experimentan y afrontan esta nueva etapa en sus vidas. Al comprender las reacciones iniciales de los padres podemos obtener una visión más amplia y clara de los posibles desafíos emocionales, psicológicos o personales que están enfrentando.

Tabla 1. Crisis

Crisis					
Indicadores					
Tipo de nido vacío	Reacción	Duelo	Desprendimiento		
Nido parcialmente vacío	Sentimientos y emociones - Tristeza y mucho dolor - Yo me sentía bien mal, bien triste... - Tristeza, mucha tristeza y angustia - ...al mismo tiempo tristeza y al mismo tiempo emoción... - Emociones de tristeza, melancolía y unas también de satisfacción...	Molestia física o psicológica - No, ninguna molestia. - me produjo, así como una ansiedad... - Me daba agotamiento... - ...una depresión... - Se me vino como una depresión...	Situaciones difíciles - ...tuve que ponerle un negocio...eso se me ha hecho difícil económicamente. - El acostumbrarse a estar solita... - La soledad, el aspecto económico... - ...la preocupación que me daba por él. - La ausencia de mi hija...	Preparación - Personalmente, no me preparé... - No, ni se me pasó por la mente... - Nunca...fue repentino... - No, surgió así de repente... - No, porque fue un momento a otro...	Adaptación - lográndolo con el tiempo... - Poco a poco ya me he dado a la idea... - No, todavía no... - No, porque siempre se ha vivido en familia - No, todavía me cuesta...
		Actividades desafiantes - Salir...muy poco salgo ahora... - Una reunión...ya no nos reunimos constantemente. - El no compartir con ellos... - Movilizarme...yo no sé manejar... ...reuniones familiares como lo	Estrategias de afrontamiento - ...salgo a hacer rumba terapia. - Voy con mi bicicleta...me gusta tejer... - ...se cubrió con la atención que le daba a mi mamá... - Me distraigo en el trabajo...		

		hacíamos antes...		- Mediante llamadas telefónicas, visitas...
Nido vacío completo	Sentimientos y emociones	Molestia física o psicológica	Situaciones difíciles	Preparación
	<ul style="list-style-type: none"> - Tristeza... - Sentimientos tristes... - es un sentimiento de tristeza, de soledad, y el otro encontrado es de ilusión... - Emociones compartidas, tristeza...y alegría... - La primera positiva...la otra, un poco negativa... 	<ul style="list-style-type: none"> - No, gracias a Dios no. - Me operaron de la vesícula... - Sí, bastante ansiedad... - Prácticamente el estrés, ansiedad... - Sí, me dio depresión... 	<ul style="list-style-type: none"> - ...yo le ayudo económicamente... - La soledad, eso es lo que me ha tocado afrontar... - ...que siempre me preocupaba... - La ausencia de ellos y la soledad... - ...el sentirme vacía...ver sus cuartos vacíos... 	<ul style="list-style-type: none"> - No...pero ya estaba abierto a esa idea... - Bueno creo que estuve preparada un poco... - No, nunca hubo una preparación directa... - No, no, yo no estuve preparado... - No...fue algo sorpresivo.
			Actividades desafiantes	Estrategias de afrontamiento
			<ul style="list-style-type: none"> - El poder ponerme de acuerdo en el tiempo... - El hecho de reunirnos... - ...él me ayudaba mucho en las planificaciones... - ...comer sola... - ...las reuniones que se tenía... 	<ul style="list-style-type: none"> - Hacemos comida como familia... - Me enfrasco, me entretengo en el trabajo... - Me apoyo en mi familia... - He tratado de retomar la parte física... - Mi trabajo es la estrategia, las amistades...
				Adaptación
				<ul style="list-style-type: none"> - Bueno, es el destino de los hijos... - Si, ya he logrado adaptarme a vivir así. - Le diría que sí, porque ya es tiempo que se fueron. - Me estoy adaptando ...

Reacción

Sentimientos y emociones

Uno de los primeros indicadores de esta dimensión es la reacción de acuerdo a los sentimientos y emociones que presentan los padres ante la situación del nido parcialmente vacío y el nido vacío completo, durante ambas etapas se presentan sentimientos y emociones similares como la tristeza y la alegría, señalan que estos sentimientos encontrados son resultado de la sensación de pérdida y la nostalgia asociada con la ausencia de los hijos, sin embargo, también experimentan un gran orgullo y satisfacción al ver a sus hijos independizarse y alcanzar sus metas, mencionando lo siguiente:

“Muy fuertes, son sentimientos muy profundos, muy encontrados, que uno siente un vacío que nadie le puede reemplazar. Yo diría en mi caso, ni la misma pareja que es mi esposo, no me puede reemplazar ese vacío que dejan mis hijos.” (Entrevista 4, NPV).

“Un sentimiento muy encontrado porque es un sentimiento de tristeza y el otro encontrado es de ilusión porque en verdad van a cumplir su labor como independientes y es lo que uno desea, que sean felices ellos, incluso fuera de casa” (Entrevista 12, NPV).

“Tristeza y al mismo tiempo alegría porque inicia ya su vida universitaria y profesional también” (Entrevista 13, NPV).

“El momento en que los hijos deciden irse para una madre es muy triste...fue como que se “murió”, ella siempre dejó ese vacío en la casa” (Entrevista 1, NVC).

“Son sentimientos encontrados, primero la tristeza que se alejan del hogar y luego la alegría de que ellos ya están empezando una nueva etapa en su vida” (Entrevista 21, NVC).

“Emociones digamos compartidas, tristeza porque se iban de mi lado y alegría, porque creo que uno como padres cuando van a hacer su vida les da satisfacción” (Entrevista 28, NVC).

Entre las emociones presentadas en los participantes podemos distinguir al menos dos grupos: las positivas (alegría, emoción, satisfacción) y las negativas (tristeza, dolor, vacío). Según Rodríguez et al., (2009), estas reacciones emocionales cumplen una función preparatoria en el ser humano, permitiendo responder de manera adecuada a las demandas circunstanciales, es decir, ayudan a estar listos y preparados para enfrentar y responder adecuadamente al entorno, sin embargo, si estas emociones, sobre todo las negativas se mantienen durante un tiempo prolongado, pueden dar lugar a molestias tanto físicas como emocionales, por lo que juegan un papel significativo ya que están estrechamente relacionados con la adaptación a la

nueva dinámica familiar y pueden influir en la forma en que los padres enfrentan esta etapa de transición.

Duelo

Molestias físicas o psicológicas

Los participantes entrevistados pertenecientes a los dos grupos de estudio, siendo todas mujeres, informaron haber experimentado algún tipo de molestia física o psicológica como consecuencia de la partida de sus hijos del hogar. Estas molestias se manifestaron de diferentes maneras, incluyendo síntomas de ansiedad, agotamiento, depresión y estrés, algunas también mencionaron que, debido a las emociones intensas notaron un cierto deterioro en su salud física, manifestando lo siguiente:

“Bueno, a mí me produjo, así como una ansiedad, me daba ganas solo de comer y comer y estaba desesperada” (Entrevista 8, NPV).

“Me daba agotamiento y solo quería dormir” (Entrevista 10, NPV).

“Sí, supuestamente por pretexto de que mi hija se hizo de compromiso ya empecé con la diabetes” (Entrevista 23, NPV).

“Prácticamente el estrés, ansiedad porque es un vacío que dejan en la casa” (Entrevista 24, NVC).

“Me operaron de la vesícula ya tanto que sufría, no sé, influyó bastante el estado de salud con el de ánimo” (Entrevista 5, NVC).

“Sí, me dio depresión y no me hice tratar eso, yo solo dije con el tiempo, yo creo que unos tres meses me duro lo que lloraba” (Entrevista 30, NVC).

Sin embargo, cinco de los entrevistados, que representan el grupo exclusivo de hombres en la muestra, expresaron no haber experimentado ningún tipo de molestia física ni psicológica, sintiéndose de igual forma que cuando aún convivían con sus hijos, sus respuestas fueron:

“No, ninguna o sea si le duele a uno como padre el que se alejen los hijos al estar toda la vida con uno, pero toca ser fuertes” (Entrevista 12, NPV).

“No, ninguna molestia” (Entrevista 14, NPV).

“No, gracias a Dios no” (Entrevista 3, NV).

“No, ninguna es que no se fueron muy lejos y siempre estamos en contacto, siempre se comunican” (Entrevista 21, NVC).

De acuerdo a las respuestas obtenidas es importante tener en cuenta que la transición hacia la etapa del nido vacío, puede generar estrés y emociones intensas, tanto al inicio, como a su llegada definitiva, lo cual puede desencadenar un impacto en la salud física y emocional de los padres, sin embargo, como menciona Sanz y Repiso (2017), esta intensidad emocional es comprensible y los sentimientos que experimentan son normales y superables, son una parte natural del proceso de duelo y adaptación que sigue a cualquier pérdida o separación, hay que dejar que salgan a flote para aceptar la ausencia y adaptarse a la nueva situación, a pesar de ello, siempre es importante buscar algún tipo de ayuda si es que las molestias se mantienen o incrementan.

Las respuestas también afirman lo que plantea Bates (2005, como se citó en Carmona et al., 2009) que aunque esta transición involucre a ambos padres, son a las madres a quienes les causa más angustia, depresión y estrés, debido a la pérdida de varios elementos en su rol maternal, rol que para la mayoría de mujeres es importante en su vida, es por esta razón que el atravesar esta etapa es visto como un cambio perjudicial en el bienestar físico y psicológico de las mujeres.

Situaciones difíciles de afrontar

Durante la etapa del nido vacío, los padres se encuentran con una serie de situaciones que resultan difíciles de afrontar, estas se presentan como consecuencia de la nueva dinámica familiar que se establece una vez que los hijos abandonan el hogar, durante las entrevistas realizadas, algunos padres mencionaron varias situaciones específicas, tales como la experiencia de enfrentar una enfermedad sin la presencia de los hijos, la preocupación constante por su bienestar y la pérdida del control parental. Estos desafíos generan sentimientos de incertidumbre, nostalgia y cierta sensación de pérdida de identidad como padres, refiriéndose de esta manera:

“El dar clases a veces, porque ya me recordaba a mis hijos...” (Entrevista 10, NPV).

“El pensar que esté saliendo porque ya está fuera de mi control, como decir bajo mi tutela, ya no estoy controlándole como antes.” (Entrevista 25, NPV).

“...lo único que una ocasión estuve enferma y me internaron en el IESS...” (Entrevista 7, NVC).

“De lo que siempre me preocupaba” (Entrevista 20, NV).

Sin embargo, la mayoría de los participantes mencionaron dos aspectos que sobresalieron en sus respuestas: la soledad y el aspecto económico. La sensación de soledad surge como consecuencia del vacío emocional experimentado al ver la casa vacía y extrañar la presencia de los hijos en el hogar, en cuanto al aspecto económico, se identificó que el motivo de la partida de algunos hijos fue por razones relacionadas con el estudio o la formación de una familia sin tener ninguna profesión, lo cual puede aumentar la carga económica de los padres en esta etapa, mencionando lo siguiente:

“La soledad, la tarde como quiera paso, pero la noche es lo duro...” (Entrevista 4, NPV).

“Desde que mi hijo se fue de la casa, se me ha hecho un poquito complicado porque en verdad no se fue ya con una profesión... tuve que ponerle un negocio” (Entrevista 8, NPV).

“La soledad, el aspecto económico que también ha sido algo muy fuerte en mi persona” (Entrevista 27, NPV).

“La soledad, la falta de bulla, no hay quien nos mate de las iras...” (Entrevista 21, NV).

“La soledad, también sería el aspecto económico, yo, al menos no le he dejado de ayudar, aunque ya es profesional” (Entrevista 1, NV).

“Bueno, a veces la situación económica que a veces el sueldo no alcanza” (Entrevista 9, NV).

Cada padre experimentó situaciones de manera única y los desafíos específicos variaron en cada caso, es por eso que se requirieron de estrategias de afrontamiento adaptativas para sobrellevar la transición del nido vacío y encontrar un equilibrio en su vida familiar y personal.

Tal como menciona Echerri (2010), ante el “nido vacío” los padres continúan siendo padres, sin embargo, hay cambios cualitativos en su rol que requieren plantearse y enfrentarse a nuevos problemas y situaciones. Es por esta razón que es común encontrar dificultades en esta etapa, pues para los padres implica un proceso de ajuste, redefinición de roles y responsabilidades.

Actividades desafiantes

Por otro lado, dos de las actividades desafiantes que más sobresalen en las dos fases de nido vacío son: las reuniones familiares y las actividades diarias personales. Las

reuniones familiares representan un desafío para los padres, ya que coordinar y programar momentos específicos para reunirse como familia se vuelve complicado debido a las restricciones de tiempo y horarios tanto de los padres como de los hijos, además, la ausencia de estas actividades familiares puede generar un sentimiento de nostalgia y extrañes, lo cual también representa una dificultad emocional.

“Las actividades que se me hacen difíciles es una reunión... con mis hijos ya no nos reunimos constantemente” (Entrevista 14, NPV).

“El convivir en el día a día, porque antes todo hacíamos en función de la familia completa y ahora pues tengo que hacer solo con mi hijo el menor...” (Entrevista 18, NPV).

“El poder ponerme de acuerdo en el tiempo... que ya el uno puede, pero el otro ya no” (Entrevista 3, NVC).

“Digamos, extraño mucho, por ejemplo, las reuniones que se tenía, por ejemplo, en la comida... era el punto de encuentro de la familia” (Entrevista 28, NVC).

Las actividades diarias personales también fueron una de las respuestas más destacadas en las entrevistas, debido a que los padres experimentan sentimientos de soledad o vacío al realizarlas sin la compañía de sus hijos, como, por ejemplo, preparar la comida, realizar tareas domésticas, labores del trabajo docente o disfrutar de pasatiempos pierden parte de su significado y satisfacción cuando se realizan de manera solitaria e incluso pueden volverse desafiantes al no poder realizarlas de manera independiente.

“Salir, porque ya salía con mis hijas, muy poco salgo ahora porque no me gusta salir sola” (Entrevista 2, NPV).

“...él me ayudaba mucho en las planificaciones... con la computadora...” (Entrevista 5, NPV).

“...actividades de ir de compras que me ayuden a ver si necesito alguna ropa, algunos zapatos... de pronto sentir ese vacío” (Entrevista 29, NPV).

“Podría ser el movilizarme, porque tenemos un carro y él es el que el que manejaba y me resulta más difícil porque yo no sé manejar...” (Entrevista 25, NPV).

“Ahora que no están mis hijos la tecnología es lo que se me hace difícil porque ellos me ayudaban” (Entrevista 20, NVC).

“Siempre tengo dificultad, las cosas que se dan a diario en el hogar, una conexión, cambiar un foco, esas cosas que él hacía se me ha hecho difícil” (Entrevista 7, NVC).

Las actividades familiares experimentan un cambio significativo, las dinámicas y rutinas que solían involucrar a los hijos, como las comidas en familia, las salidas juntos o las reuniones se ven alteradas. Esto genera una sensación de vacío y la necesidad de adaptarse a nuevas formas de pasar el tiempo en familia, como menciona Urrutia (2014), cuando los hijos se van convirtiendo en adultos y tienen nuevas responsabilidades es necesario cambiar el tipo de relaciones, entre los padres y los hijos ahora es una relación entre personas adultas e independientes que pueden tener las mismas responsabilidades, por lo que es necesario reajustar los roles y los encuentros.

Por otro lado, también se observa que muchos padres experimentan una pérdida de su identidad, pues se encuentran en una nueva dinámica en la que tienen que asumir roles y responsabilidades de forma individual, esto puede generar cierta sensación de pérdida, ya que estuvieron acostumbrados a contar con la presencia y ayuda de sus hijos en muchas situaciones cotidianas.

Desprendimiento

Preparación

Por otro lado, existe una diferencia entre las dos fases del nido vacío en cuanto a la preparación para la salida de los hijos del hogar. Algunos participantes que se encuentran en la etapa del nido vacío completo mencionaron haberse preparado de alguna para este acontecimiento, esto gracias a sus experiencias anteriores en las que pudieron anticipar la posible partida de sus hijos del hogar.

“Bueno creo que estuve preparada un poco, porque antes de que mi hijo se fuera, él se fue un año antes al extranjero a estudiar, entonces ya sentía, ya sabía lo que era estar ausente de mi hijo...” (Entrevista 7, NVC).

“Digamos que sí, si me preparé porque tenemos que aceptar, cuando se fueron a estudiar fue la primera experiencia... ya cuando se casaron fue como que de alguna manera me preparé” (Entrevista 28, NVC).

“Cuando se fue el primero casi no sentí mucho, después en el lapso de eso, que quedaban mis dos hijos yo me quedé viuda, de ahí después de que ya pasó dos años se casó mi segundo varón, tal vez ahí tampoco sentí tanto la ausencia porque me quedaba el último... nunca hubo una preparación directa digámosle así, más que todo había la convicción de la ausencia paulatina” (Entrevista 16, NVC).

La mayoría de los entrevistados, especialmente aquellos que se encuentran en la etapa del nido parcialmente vacío, mencionaron no haberse preparado de ninguna manera para enfrentar la salida de sus hijos del hogar, este acontecimiento resultó sorpresivo en sus vidas, ya que no habían considerado que ese momento llegaría, refiriéndose de esta manera:

“No, es que no, siempre en mi familia hemos estado juntos siempre permanecíamos juntos papá y mamá, entonces yo nunca me imaginé” (Entrevista 5, NPV).

“No, ni idea la verdad, ni se me pasó por la mente de que algún rato mis hijos se iban a ir de la casa, yo creo que prácticamente sí deberían prepararnos...”
(Entrevista 8, NPV).

“No, nunca, creo que los padres no estamos preparados, es más creo que nunca pensamos en que nuestros hijos tienen que salir de la casa...” (Entrevista 18, NPV).

“No, fue sorpresivo, porque fue de un día al otro que le salga el cupo allá...”
(Entrevista 25, NPV).

Con estas respuestas se puede evidenciar que muchos padres no anticipan o no están completamente conscientes de que llegará el momento en el que sus hijos abandonen el hogar para hacer su propia vida. Esta falta de preparación puede estar relacionada con la idea inherente de que los hijos siempre estarán presentes en el hogar y al estar tan inmersos en la dinámica de la vida familiar y en la crianza de sus hijos no dedicaron tiempo o atención a la preparación para el nido vacío, es por esto que Sandín (1995) y Quiceno et al., (en prensa) citador por Gantiva et al., (2010), mencionan que es fundamental considerar la percepción de anticipación ante una situación, y que prepararse para un suceso, ya sea de forma positiva o negativa, son factores que pueden desencadenar sucesos de estrés, puesto que se ha encontrado que los sucesos percibidos como incontrolables o impredecibles son los que tienen mayor impacto sobre el bienestar de una persona.

Esto resalta la importancia de que los padres reflexionen y se preparen emocionalmente para esta nueva etapa, a medida que los hijos estén en una edad adulta y que se vuelven de alguna manera independientes, para los padres puede ser beneficioso reconocer y aceptar de manera paulatina que este es un proceso natural y de desarrollo, la conciencia de este cambio puede ayudar a que los padres tomen medidas proactivas para prepararse emocionalmente, buscando apoyo y recursos que les permitan afrontar de manera más positiva esta etapa.

Adaptación

La mitad de la población entrevistada que se encuentra en la etapa del nido vacío completo, menciona que ya están adaptados a vivir en el hogar sin la presencia de sus hijos, debido a que han logrado acostumbrarse, pues ha pasado un tiempo considerable desde que sus hijos se marcharon y algunos padres simplemente han aceptado la idea de que sus hijos deben seguir su propio camino.

“Sí, ya he logrado adaptarme a vivir así” (Entrevista 3, NVC).

“Le diría que sí, porque ya es tiempito que se fueron mis hijos” (Entrevista 20, NVC).

“Si, el momento que ellos se hicieron profesionales, ya esperábamos y nos adaptamos a todo eso” (Entrevista 21, NVC).

La otra parte de la población, que se encuentran en la etapa del nido parcialmente vacío, señala que aún no se han adaptado por completo o están en proceso de adaptación a vivir separados de sus hijos. A pesar de que el tiempo ha transcurrido desde que sus hijos se marcharon todavía experimentan dificultades para ajustarse a esta nueva dinámica familiar.

“No, todavía es difícil, han sido ya 3 años de lo que se fue, pero todavía no me acostumbro por completo” (Entrevista 25, NPV).

“...poco a poco ya me he dado a la idea de que como yo hice también de formar mi hogar él también debe hacer lo mismo” (Entrevista 8, NPV).

“Estoy lográndolo con el tiempo, he logrado aceptar, eso es el hecho de saber que mi hijo está haciendo lo que le gusta...” (Entrevista 27, NPV).

“Bueno ya ha pasado años de lo que se fueron...hay que ir con madurez superando porque ha sido el ciclo de la vida... los hijos son prestados” (Entrevista 29, NPV).

Según Bordignon (2005), las crisis, incluyendo la transición al nido vacío, son procesos progresivos o de estancamiento, pues dependen de las fuerzas sintónicas (fortalezas y habilidades) o las distónicas (defectos o debilidades) que posee la persona para superar cada etapa, las respuestas evidencian una dicotomía entre padres que logran adaptarse a la vida sin sus hijos y otros que no, sin embargo, es importante enfocarse en aquellos que tienen dificultades para desprenderse de la antigua dinámica familiar, para estos padres, las debilidades y el no hacer frente de una buena manera la situación hace que esta etapa resulte complicada de sobrellevar.

Estrategias de afrontamiento

En función a las estrategias de afrontamiento, existen respuestas variadas en las dos fases de nido vacío, es importante destacar que todos los participantes han recurrido a alguna actividad como estrategia de distracción para hacer frente a esta nueva etapa de transición. Al respecto, mencionaron lo siguiente:

“Me gusta mucho el deporte, entonces yo salgo así, a ver el volley o, si no salgo a hacer rumba terapia” (Entrevista 2, NPV).

“Salgo con mi bicicleta...gracias a Dios, yo le tengo a mi padre, bajo a verle a mi papá, le visito mucho a él, y también tengo un hobby que me gusta tejer...” (Entrevista 4, NPV).

“Si, yo tengo mi local, un pequeño negocio me entretengo ahí, también en mis labores docentes qué es lo que me gusta” (Entrevista 8, NPV).

“Me dediqué a preparar más mis clases, a prepararme más como docente en los cursos de me capacito...y con mi hermana, emprendimos un pequeño negocio...” (Entrevista 27, NPV).

“Mediante llamadas telefónicas, videos... eso me ayuda a no estar tan sola” (Entrevista 5, NVC).

“Eh, hacer mi trabajo, pasar notas cuando tengo que pasar a la plataforma... me enfrasco en el trabajo” (Entrevista 6, NVC).

“Me apoyo en mi familia, cuando me siento sola me pongo a leer libros, revistas y también es pensar positivo” (Entrevista 7, NVC).

“Sí, yo me dedico por ejemplo a la jardinería, cuidar mis plantitas...” (Entrevista 13, NVC).

Las respuestas de los padres reflejan una variedad de actividades que han encontrado útiles para distraerse y adaptarse a la vida sin sus hijos en el hogar. Estas actividades incluyen el desarrollo de nuevos hobbies, dedicación a su trabajo docente, la realización de proyectos personales como emprendimientos o negocios, incluso el fortalecimiento de relaciones amistosas y familiares.

De acuerdo con Vázquez et al., (2000), existen muchas estrategias de afrontamiento que puede manejar una persona, la elección de una en particular depende en gran medida de la fuente o causa del estrés, en este caso la ausencia de los hijos y de las circunstancias específicas en las que se presenta. Cada persona tiene sus propias formas de lidiar con el estrés y puede recurrir a diferentes estrategias según la situación, el hecho de que todos los participantes hayan buscado alguna forma de distracción muestra la importancia que se le otorga a encontrar formas saludables de afrontar este cambio en la dinámica familiar, sin embargo, estas no necesariamente garantizan una adaptación completa.

Todos los participantes han afrontado esta situación de manera individual sin recurrir a intervenciones profesionales, es por esta razón, que es necesario proponer alguna estrategia de intervención en un aspecto más especializado vinculado al Trabajo Social, para abordar de manera más comprensiva esta etapa y las dificultades asociadas a ella, para contribuir a que los padres se sientan comprendidos y apoyados en este proceso de adaptación.

DIMENSIÓN – ADAPTABILIDAD FAMILIAR

Para esta categoría, se realizaron preguntas específicas para identificar los principales factores que experimentan cambios en las familias durante la etapa del nido parcialmente vacío y el nido vacío completo, así observar cómo los padres se adaptan a esta nueva situación y como afecta a su dinámica y funcionamiento familiar.

Tabla 2. *Adaptabilidad familiar*

Adaptabilidad familiar			
<i>Indicadores</i>			
Tipo de nido vacío	Estructura	Roles	Hábitos
Nido parcialmente vacío	Responsabilidades - ...vienen responsabilidades más grandes...hay que aconsejar más por el mero hecho que ya no están con nosotros... - Cuando mi hijo me deja a mi nieto...se me complica mis actividades. - Más responsabilidades económicas porque todavía está estudiando... - ...la situación económica, el transporte, la alimentación...	Redefinición de rol paterno/materno -...yo sigo siendo la madre, pero en menos medida... -...esa parte en la que uno les cuidaba, se ocupada de ellos cambia... -...ese rol como se dice de mamá amorosa...ya no... -...cuando son jóvenes...yo a veces ya no puedo intervenir... - ...más mi obligación de madre ahora es la solvencia económica...	Cambio de hábitos/rutina - No, yo tengo la misma rutina... - La rutina casi no ha cambiado mucho... - ...antes yo no salía a pedalear... - ...si cambia porque ahora no tengo a quien atender. - ...es un poquito menos flojo, menos complicado...
	Redistribución de poder/autoridad - ...ahora respeto su espacio y hacen sus cosas de manera independiente... - ...me obedecen, no en la misma	Roles/responsabilidades compartidas en pareja -...he sido yo para todo...en la actualidad desde que mi hijo fue a la	Actividades individuales o en pareja - No, seguimos lo mismo... - Yo le veo igual que antes. - Solo en casa

intensidad, pero aún lo hacen...	universidad el papá es más responsable...	pasamos siempre...
- ...ustedes sabrán lo que hacen...mi opinión les parece mal...	-...yo hago la comida, mi esposo arregla la casa.	- ...nos basamos en el deporte...
- ...les llamo la atención todavía...	-...ya nos compartimos esas responsabilidades, de lo que antes mi esposo no hacía...	- Ahora viajamos mucho los dos...
		- Antes no hacíamos ejercicio, ahora sí...

Comunicación	Cambio de rol	Modificación actividades familiares
- ...esperando los fines de semana...	-...ahora ya estoy hasta pensando en mis nietos...	- Sigue lo mismo...
- Los fines de semana tratamos de vernos...	-Ahora ya soy abuelita...	- No, siempre esperamos que todos estén en casa...
- ...como tenemos tecnología nos comunicamos más seguido...	-El rol de abuelita es lo más lindo...	- Antes compartíamos juntos en la mesa todos los días, ahora los fines de semana...
- ...nos comunicamos por mensajes, por llamadas...		

Relación filial	Atención referencial entre hijos	
- Creo que nos hemos alejado...	-La única que me queda es a la que más me apegué...	- ...ahora nos toca hacer algo en casa para que vengan los hijos.
- Le sentía distante...	-...con mi otro hijo pequeño...ya no hago los mismos errores que hice con los grandes...	- Una reunión o jugar entre familia, alguna nohcecita...ya no lo hacemos.
- Somos más unidas con mi hija...	-...con mi hijo el último...trato de tener una mejor relación...	- Ahora buscamos poder reunirnos...
- La relación ha mejorado...		
- Cuando vienen son más cariñosos, más apegados...		

Normas/valores
- ...será por las nuevas amistades, el ambiente, pero no es el mismo de

antes...

- Las normas siguen vigentes, él sabe que las cosas en casa tienen que cumplirse...
- ...todavía se les inculca que hay cosas buenas y cosas malas.

Adaptabilidad familiar

Indicadores

Tipo de nido vacío	Estructura	Roles	Hábitos
Nido vacío completo	Responsabilidades	Redefinición de rol paterno/materno	Cambio de hábitos/rutina
	<ul style="list-style-type: none"> - Me he liberado de gastos que yo tenía que hacer antes... - ...ya no tengo esa responsabilidad de crianza que tenía con mi hija... - ...yo pensaba que ya mis hijos se fueron era menos responsabilidad, pero mejor ahora más con los nietos. - Con mis hijos compartimos obligaciones, un día uno me ayuda pagando el internet, el otro la luz... 	<ul style="list-style-type: none"> - ...yo ayudo, yo busco, yo hago muchas veces alguna comidita especial para reunirnos... - ...mi esposo está más pendiente de mis hijas... - ...tengo que aceptar que cada quien tiene su familia... - ...ya nada como mamá...ya se encargan de solventar sus necesidades... 	<ul style="list-style-type: none"> - Sigue siendo igual... - No ha cambiado mucho porque como yo trabajo... - Mi hijo realizaba ciertas actividades...ahora tengo que distribuirme para alcanzar a hacer todo sola. - Ya no tengo que cocinar mucho... - Si ha cambiado porque antes era más trabajo, hoy es menos...
	Redistribución de poder/autoridad	Roles/responsabilidades compartidas en pareja	Actividades individuales o en pareja
	<ul style="list-style-type: none"> - ...trato de apoyarles, pero sin darles indicaciones o ideas de lo que debe hacer... - ...aunque yo sea la madre, ellos deben conversar sus 	<ul style="list-style-type: none"> - ...ella hace los alimentos y ahora yo pongo todo en orden en la 	<ul style="list-style-type: none"> - Salimos a comer, vamos a comprar el pan caminando... - ...nosotros

<p>decisiones con su pareja.</p> <p>-...las decisiones que yo tomo ya muchas veces no valen...</p> <p>-...ahora ellos de estar pendiente que si ya me enfermo, me vienen a ver...</p>	<p>cocina...</p> <p>-...yo no hacía antes los quehaceres con mi esposa...ahora si.</p> <p>-Yo soy el me encargo de la cocina, de limpiar la casa...</p>	<p>hacemos eso de la cerámica...</p> <p>- ...salimos a caminar...</p> <p>- ...ahora hacemos ejercicio...nos vamos a algún lado con el carro...</p>
<p>Comunicación</p> <p>- Bueno con ellos siempre estoy en contacto...</p> <p>- ...el contacto es diario...</p> <p>- ...los fines de semana vienen...</p> <p>- ...si yo no les llamo, ellos ni me llaman...</p>	<p>Cambio de rol</p> <p>-...con mis nietos, estar más constantes con ellos...igual mis nueras.</p> <p>-...tengo nietos y ahora yernos también...</p> <p>-...mi hijo es mi nieto...</p> <p>-Ya soy abuelita...</p>	<p>Modificación actividades familiares</p> <p>- ...ahora me toca hacer alguna comida especial con mi esposa para reunir a mis hijos...</p> <p>- ...trato de cada fin de semana hacerle diferente...</p> <p>- ...los fines de semana nos reunimos ya con las familias de mis hijos...</p> <p>- ...el día de la madre íbamos donde mi mamá...ahora a mi casa llegan mi hija, el nuero, los nietos...</p> <p>- Nosotros no nos reuníamos en nuestra casa...ahora esos encuentros son donde nosotros...</p>
<p>Relación filial</p> <p>- Se ha vuelto un poquito más distante...</p> <p>- Estamos más unidas...</p> <p>- ...creo que nos hemos unido más, nos apoyamos más.</p>		
<p>Normas/valores</p> <p>- ...ellos siguen mis normas todavía, llamarme, venir a verme.</p> <p>- ...ya como hicieron su vida ya tienen sus propias normas...</p> <p>- ...en sus familias las normas son porque nosotros les hemos enseñado...</p>		

Responsabilidades

De acuerdo a la estructura, la mayoría de los entrevistados que se encuentran en la etapa del nido parcialmente vacío, mencionan que, hubo cambios significativos, manifestando que las responsabilidades aumentaron debido a la partida de sus hijos, ya que estos estudian en universidades lejanas, por lo que el aspecto económico incrementó, por otro lado, los padres con hijos que han formado sus familias, tienen una mayor responsabilidad pues ahora se hacen cargo de sus nietos.

“Ahora vienen responsabilidades más grandes, miedos más grandes y siento que hay que aconsejar mucho más porque el mismo hecho de que ya no están con nosotros y están en un lugar nuevo” (Entrevista 18, NPV)

“Ahora es más la responsabilidad de que uno debe estar pendiente de los hijos, igual de la situación económica, la alimentación, el transporte, ahora es más la responsabilidad en eso” (Entrevista 19, NPV).

“Con mi nieto...le doy una manita en cuanto a traerle, a estar pendiente de los deberes porque ella trabaja, hasta que ella se desocupe...” (Entrevista 5, NPV)

En este sentido se puede notar que, aunque existan hijos que salgan de su hogar por las responsabilidades académicas, aún dependen de sus padres principalmente en el factor económico, lo que podría implicar que las responsabilidades aumenten tanto en el bienestar como en el cuidado de los hijos, esto lo hace notar López de la Madrid et al., (2012), para la familia y en especial para los padres, asumir que un hijo asista a la universidad significa sacrificios, incremento de gastos, limitantes y preocupaciones, lo que hace que las responsabilidades como padres aumenten.

En cambio, en el nido vacío completo los padres han experimentado una notable liberación de las responsabilidades de crianza de sus hijos, pues ahora al ya ser independientes son responsables de sí mismos y de sus propios gastos.

“Bueno, o sea un poco me he liberado de gastos que yo tenía que hacer antes de comprarles ropa y eso, ahora que ella ya es casada y el otro ya trabaja entonces ellos mismos ya se encargan de solventar sus necesidades, de ver por ellos mismos” (Entrevista 3, NVC).

“Hay dos cosas, cómo estamos los dos solitos ya no hay responsabilidad, el fin de semana vamos, ahora esa facilidad de movilidad para nosotros a donde sea el fin de semana... antes entre cuatro era el gasto mucho mayor cuando se quería ir a algún lugar” (Entrevista 21, NVC).

“Creo que más bien se ha duplicado y triplicado, porque ahora ya están los yernos y los nietos, entonces creo que es más, tenemos la atención para ellos, ellas, mis niñas y es un poco hasta más complicado” (Entrevista 28, NVC).

Estas respuestas evidencian lo que refiere Carmona et al., (2009), a pesar de que para los padres esta situación genere sentimientos de tristeza, también genera alegría y alivio, pues toman esta independencia como un momento de libertad en las responsabilidades tanto materiales como de crianza. Se puede observar entonces, que en el nido vacío completo los padres experimentan una liberación de las responsabilidades de crianza de sus hijos, lo que les brinda un mayor grado de autonomía y la oportunidad de volver a centrarse en sí mismos.

Además, en las dos etapas se puede notar que los padres afrontan nuevas responsabilidades al convertirse en abuelos, Martínez et al., (2019), menciona que por consecuencia directa de motivos laborales de los progenitores, los abuelos asumen la responsabilidad de cuidar a sus nietos, lo que hace que tengan una carga adicional en sus actividades personales.

Ejercicio de poder/autoridad

Por otra parte, el ejercicio del poder y autoridad permanece, pero ya no en la misma intensidad, a partir que los hijos se van convirtiendo en adultos se vuelven más independientes, por lo que los padres de alguna manera van perdiendo autoridad. En

la etapa del nido parcialmente vacío, la mayoría de los entrevistados mencionan que esto sucede debido a que los hijos al estar fuera del hogar y encontrarse en nuevos ambientes y frecuentar nuevas amistades hacen que los valores y normas aprendidas en el núcleo se vean afectadas, por ende, el ejercicio de autoridad de los padres cambia un poco. Los padres mencionan lo siguiente:

“...no es el mismo que era antes, será por las nuevas amistades, el ambiente, pero no es el mismo, el hijo amoroso de antes ya no” (Entrevistas 17, NPV).

“...para eso fueron educados mis hijos y en ese sentido no, no siento eso, todavía me obedecen, no en la misma intensidad, pero aún lo hacen” (Entrevista 12, NPV).

“...cada uno encuentran nuevas amistades, el estudio o el trabajo que no les permite estar ya más con nosotros” (Entrevista 10, NPV).

“Como son ellos ahora, ya entonces yo no puedo llegar a ellos, a veces lo hago a veces me limito” (Entrevista 23, NPV).

La autoridad desempeña un papel crucial en el funcionamiento de la estructura y la organización familiar, sin embargo, como menciona Casas Fernández, (1988), su manejo requiere de una gran flexibilidad, ya que está influenciada por los cambios en la sociedad como también por el desarrollo y características de la familia.

A medida que la familia evoluciona, la estructura cambia y la forma de ejercer la autoridad también, en este sentido, los padres deben adaptarse a la idea de que sus hijos se han convertido en adultos y su salida del hogar hace que se cuestionen la forma en como ejercen su autoridad, esto principalmente por los cambios de costumbres, las transformaciones en los estilos de vida y el cambio en las formas de pensar que los hijos han desarrollado fuera de casa.

Con respecto al ejercicio de autoridad y poder en el nido vacío completo sucede lo mismo, los hijos se vuelven independientes y los padres disminuyen su autoridad, la

diferencia es que ahora los hijos muchas veces buscan y piden opiniones e ideas de sus padres para solucionar cualquier problema.

“Trato de apoyarles, pero sin darles yo indicaciones o ideas de que deber hacer y que no debe hacer, porque son decisiones que ellos ya deben tomar” (Entrevista 3, NVC).

“...por mi nieto compartimos ideas y estamos ahí solucionando problemas” (Entrevista 9, NVC).

“Están lejos, pero hay más diálogo porque cada vez, es papi ¿y qué hago en esto?, sabes que mi hijo, mi hija, le está doliendo, sabes que papi tengo este problema en el trabajo ¿qué hago?, ¿qué me aconsejas?, papi voy a salir me das viendo al guagua, entonces, ahora para todo me llama, me preguntan, de lo que antes no me avisaban ahora me avisan todo” (Entrevista 21, NVC).

Se puede observar entonces, que en el nido vacío completo se produce un cambio en el ejercicio de autoridad y poder por parte de los padres hacia sus hijos adultos, aunque los padres vean disminuida su autoridad, los hijos buscan y valoran la opinión, compartiendo ideas mutuamente para resolver problemas tanto laborales como de familia, sin embargo, los padres ven necesario no inmiscuirse tanto en las decisiones de sus hijos, puesto que deben afrontarlas con mayor independencia.

Así lo expresa Tinoco y Féres (2012), cuando los hijos se vuelven adultos los padres deben cambiar una relación parental menos jerárquica, esto debido a que los hijos se vuelven independientes y deben aceptar la elección en sus decisiones, además, que a partir de la presencia de nuevos integrantes en la familia, los padres deben adaptarse a una participación diferente en la vida de sus hijos, desarrollando una nueva forma de relacionarse.

Comunicación y relación filial

De acuerdo a la comunicación y la relación filial, en las dos etapas la mayoría de los padres entrevistados mencionan que han mejorado notoriamente, pues la comunicación se hace ahora de forma diaria a través de llamadas telefónicas y han desarrollado una mayor cercanía con sus hijos.

“Desde que ella tomó la decisión de estudiar fuera de aquí de la ciudad, mejor somos más unidas, nos llamamos más...” (Entrevista 1, NPV).

“Yo pienso que nos hemos acercado un poquito más, creo que hemos valorado más la presencia, tanto de ellos hacia nosotros, como nosotros a ellos...” (Entrevista 12, NPV).

“Sí, mejoró, yo pienso que las llamadas, las videollamadas, ahora con facilidad de la tecnología y bueno, como estamos lejos, yo pienso que sí, bastante mejoró, porque mi hijita es más cariñosa” (Entrevista 22, NPV).

“Pienso que cuando mi hijo viene, el poco tiempo que compartimos es super positivo, yo doy lo mejor y da lo mejor de él, pero creo que nos hemos unido más, nos apoyamos más” (Entrevista 7, NVC).

“Yo le diría que antes viviendo iguales no había tanto diálogo, tanta confianza como hay ahora, ahora hay más diálogo, están lejos, pero hay más diálogo” (Entrevista 21, NVC).

“El contacto es diario, digamos que son ellas ahora las que me llaman... entonces si estamos permanentemente comunicadas, a veces hay que los fines de semana coinciden las tres y vienen con más amor” (Entrevista 28, NVC).

Dentro de la comunicación podemos evidenciar una nueva dinámica y forma de relacionarse, pues ahora los padres hacen uso de la tecnología y se comunican diariamente por medio de llamadas y videollamadas, por otra parte, se observa que la relación padre – hijos ha mejorado positivamente aun cuando ha existido distancia tanto física, como afectiva.

Como lo hace notar Merla (2017), cuando existe separación física en la familia, los miembros entablan un proceso de renegociación de sus relaciones afectivas, en donde se incluye el “sentir” y la “renegociación”, al ser un proceso intersubjetivo es difícil determinar si la distancia física va a fragilizar o reforzar las relaciones familiares, sin embargo, de acuerdo a las experiencias obtenidas en las entrevistas se estima que la distancia ha tenido el efecto positivo de “acercarlos” e incluso mejorar la relación filial.

Roles

Redefinición del rol materno/paterno

En cuanto a los roles, la mayoría de los padres entrevistados notan que su rol como madre/padre se ha modificado, se identifica algunos cambios en la intervención en la vida, cuidado de los hijos y la imagen de la figura maternal/paternal. Algunos extractos sobre sus vivencias:

“Siempre hemos sido mamás, sino que creo que a medida que pasa el tiempo y que los hijos se hacen grandes son la parte que más a uno le hace falta, esa parte en la que uno les cuidaba, se ocupaba de ellos también como que va haciendo falta, sin embargo, el amor está ahí y bueno hay que permitirles crecer” (Entrevista 15, NPV).

“Sí, se modifica porque antes yo tenía la obligación de levantarme a hacerle el desayuno, de darle cocinando para que coma, entonces ahora yo ya no tengo esa obligación, más mi obligación de madre ahorita es la solvencia económica” (Entrevista 27, NPV).

“Bueno creo que mi rol de madre si cambió, disminuyó, porque ahora cuido a mi nieto, pero ya no tengo esa responsabilidad de crianza que tenía con mi hija entonces como que es un poco menos responsabilidad” (Entrevista 9, NVC).

“Bueno al ya el tener su hogar, sus hijos, me siento más allegada, siento que mi familia se amplió, tengo más cariño para darles a mis nietos y a mi hijo, soy mamá pero ya con menos responsabilidad” (Entrevista 7, NVC).

Las experiencias compartidas por los entrevistados reflejan lo que señala Mitchell y Lovegreen (2009, como se citó en Montoya, 2016), el encontrarse en el nido vacío, para los padres conlleva una serie de cambios significativos, especialmente en su rol como padres, durante esta etapa se observa cómo va menorando el rol parental de acuerdo al cuidado y la atención diaria que se brinda a los hijos.

Los padres experimentan una redefinición en su papel, pues se van alejando de la responsabilidad directa en la crianza y se centran en otras áreas de la familia que van necesitando atención, este proceso de adaptación implica ajustes en la dinámica familiar, lo que puede generar sentimientos de nostalgia, pero al mismo tiempo la oportunidad de explorar nuevos roles y relaciones con sus hijos adultos, como es el cuidado de los nietos.

Cambio de rol

Como se ha señalado anteriormente los padres experimentan una redefinición en su rol parental, sin embargo, también existe un cambio y la aparición de un nuevo rol, el de abuelos, algunos padres mencionaron que sus hijos han formado su propia familia por lo que han tenido que afrontar ahora un nuevo papel con nuevas responsabilidades.

“Siento que se ha aumentado el rol de madre porque ahora ya estoy hasta pensando en mis nietos, o sea, en lo que eran mis hijos se agrandó más, tanto las alegrías como las tristezas” (Entrevista 5, NPV).

“Ese rol de abuelita es lo más lindo, a las nenas es como que usted les da ese cariño más incondicional, con menos responsabilidad porque yo sé que tienen su mamá y su papá” (Entrevista 22, NPV).

“A los hijos, se les cría y a los nietos se les malcría, porque a mis hijos yo les decía no y no, y punto, me decía quiero una golosina, no, pero ahora con los nietos ha sido diferente” (Entrevista 21, NVC).

“Bueno ahora yo soy abuelita, es algo bonito porque como le digo, con los hijos uno no se pudo realizar algunas cosas, entonces con mayor interés, con mayor amor se hace ahora por los nietos” (Entrevista 24, NVC).

En esta etapa, la familia experimenta la aparición de nuevos roles que conlleva a nuevos desafíos y adaptaciones. De acuerdo con de Miguel (2015), la partida de los hijos es un proceso natural y esperable de la vida, si bien esto puede generar cierto desorden en un inicio, los padres gradualmente encuentran su camino y aprenden a equilibrar sus responsabilidades tanto como padres de sus hijos adultos como abuelos de sus nietos.

Se puede observar que los padres disfrutaban la transición de este nuevo rol, pues a pesar de que esto conlleve nuevos desafíos, saben que la crianza es con menos responsabilidad, por lo tanto, lo hacen con mayor cariño, estableciendo una relación especial con sus nietos.

Roles/responsabilidades compartidas en pareja

Por otro lado, estos nuevos roles y responsabilidades que han surgido para los padres en esta etapa no solo los asumen individualmente, sino que ahora también los comparten entre ellos.

“Siempre he sido yo la que estaba más al pendiente, pero ahora él también ya está tomando esa responsabilidad de estar él también pendiente de llamar, ha tomado un compromiso más grande, también para poder apoyarles en lo que podemos” (Entrevista 2, NPV).

“En mi caso le diría que sí, porque cuando mis hijos han estado en su escuela y su colegio he sido yo para todo, el por el mero hecho que mi esposo ha estado distante

por el trabajo, entonces la mamá ha sido para todo, hoy en la actualidad, le digo yo, desde que mi hijo el primero fue a la Universidad el papá fue el responsable” (Entrevista 4, NPV).

“Hemos aprendido a ser más compartidos, mejor ella hace los alimentos y ahora yo soy el que pone todo en orden en la cocina, viene un hijo político a la casa y ya debo encargarme yo de atenderle, de lavar la vajilla, de secar, poner todo en su sitio” (Entrevista 3, NVC).

“Yo no hacía antes los quehaceres con mi esposa, pero ahora como que estamos más unidos, ya lo hago, me encargo de la cocina, voy a comprar el pan...” (Entrevista 21, NVC).

Meil Landwerlin (2004), refiere que, al comienzo de la formación de una nueva unidad conyugal, se establece inicialmente un ideal de roles igualitarios. Sin embargo, a medida que avanza el ciclo familiar, especialmente con la llegada de los hijos, se observa una tendencia hacia la segregación de roles convirtiéndose en tradicionalistas.

Lo antes mencionado se puede confirmar con las respuestas de los entrevistados, pues se evidencia que, en las dos etapas, los padres asumen nuevos roles y responsabilidades de manera compartida. Anteriormente, algunas de estas tareas recaían principalmente en la madre, pero ahora el padre también toma un compromiso más activo en el cuidado y atención tanto de los hijos como del hogar, esto puede ser resultado de que nuevamente quedan o se encuentran a solas en pareja como al inicio del ciclo familiar.

Esta situación refleja una mayor distribución de roles y responsabilidades entre los padres en la etapa del nido vacío (parcial y completo), esto genera una sensación de colaboración y apoyo mutuo en la pareja, lo que contribuye a fortalecer la relación, tanto de padres como de pareja.

Atención referencial entre hijos

Por otro lado, en la etapa del nido parcialmente vacío, se produce una situación particular denominada en esta investigación como la atención referencial entre hijos. En esta fase, donde aún hay al menos un hijo viviendo en casa, los padres tienden a centrar más su atención y cuidado en aquellos que permanecen aún en el hogar. Los padres mencionan lo siguiente:

“...con mi otro hijo pequeño, o sea, yo siento como una mea culpa, porque digo que no hice con mi hijo que se fue de la casa, o sea, porque se fue tan temprano y no logró tener su profesión, eso como que a veces soy más intensa, antes era como más estricta, y he cambiado lo que antes hacía con ellos, con mi hijo el menor ya no hago los mismos errores que hice con los grandes” (Entrevista 8, NPV).

“Ahora con mi hija, la única que me queda es a la que más me apegué, yo tengo como ese miedo de que ella también se me vaya y es como que con ella soy muy cercana” (Entrevista 11, NPV).

“...trato de no estar mucho tiempo en la casa y le cojo a mi otro hijito y le llevo a donde yo voy o vamos a darnos una vuelta en el parque, como que me he unido más al menor” (Entrevista 17, NPV).

“Yo trato de hacer al menos con mi último hijo, que todavía está empezando su juventud, entonces yo pienso que en él trato de hacer lo que no pude hacer con mi hija que ya no está, obviamente tener una mejor relación, conversar más...” (Entrevista 22, NPV).

Estos testimonios reflejan la tendencia de los padres en enfocar su atención en los hijos que aún viven en casa estableciendo una relación más cercana, esto se debe a que sienten un apego más intenso y al temor de que también se vayan, esta situación genera una sensación de consuelo, pues los padres encuentran en ellos una forma de mantener su rol parental y así adaptarse a la nueva realidad enfocándose en conservar un sentido de unidad en el hogar.

Por otro lado, también se puede notar que los padres perciben con sus hijos la oportunidad de corregir errores de crianza, al comparar la de los hijos mayores con la de los menores, los padres pueden reflexionar sobre los aspectos en los que desearían haber hecho las cosas de manera diferente, pues anhelan establecer una relación más positiva y enriquecedora con sus hijos que aún están en casa.

Hábitos

Cambio de hábitos/rutina

En cuanto a los hábitos y la rutina, en las dos etapas, los padres reconocen que no han experimentado cambios tan drásticos en sus actividades personales, pues mencionan que aunque sus hijos no se encuentren en el hogar, siguen despertándose temprano, yendo a trabajar y organizando su tiempo de manera similar a como lo hacían antes, sin embargo, en la rutina y actividades del hogar, como realizar los quehaceres domésticos sí han observado algunos ajustes, pues estas tareas se realizan ahora con menos frecuencia y en menor cantidad.

“No, yo tengo la misma rutina, me levanto a las 9 de la mañana, dejo arreglando la cocina, dejo arreglando todas mis cosas cuando tengo que culminar alguna situación que dejé pendiente de la escuela, igual en las noches me quedo hasta tarde, preparo mis clases y así” (Entrevista 8, NPV).

“Ha cambiado un poco, como que se ha menorado lo que hago en casa, pero de ahí mi rutina como de levantarme, ir al trabajo, sigue la misma” (Entrevista 13, NPV).

“Si, si cambiaron porque cuando mis hijos estaban, o sea estaba todo, y cuando se fueron ya no es lo mismo, al menos en casa si se cambia porque ahora como quien dice no tengo a quien atender y tengo más libertad” (Entrevista 19, NPV).

“No, porque trabajo igual aquí en la escuela, tal vez menos trabajo en la casa, soy más libre” (Entrevista 16, NVC).

“Ya no tengo que cocinar mucho porque si cocino se desperdicia, eso o sea ya soy solita yo entonces cocino poco, y para mis animalitos como le dije” (Entrevista 20, NVC).

“Si, si ha cambiado porque antes era mucho más trabajo, hoy es menos para los dos, entonces sí ha cambiado, totalmente la vida a sabido cambiar cuando alguien se va o alguien se muere” (Entrevista 28, NVC).

Las respuestas muestran que, si bien la rutina personal de los padres se mantiene en gran medida, se han realizado algunos ajustes en las tareas del hogar debido a la menor presencia de hijos en casa. Los quehaceres domésticos se hacen con menos frecuencia, lo que refleja un cambio en las responsabilidades del hogar y como resultado a esto los padres generan una sensación de mayor libertad.

Tal como lo expresa Cornachione (2006, como se citó en Carmona Gonzalez et al., 2009), ante la salida de los hijos del hogar, los padres experimentan cambios en su rutina diaria, esta situación conlleva a contar con una mayor cantidad de tiempo disponible, lo que se toma como el inicio de una nueva etapa, pues ahora al no estar de tiempo completo con las responsabilidades del hogar y de la familia, tienen la oportunidad de realizar actividades que se han postergado por el motivo de la crianza de los hijos.

Actividades individuales o en pareja

Con esta mayor disponibilidad de tiempo, es más común observar que en el nido vacío completo los padres se embarcan en nuevas actividades, ya sea de forma individual o en pareja, en el caso de aquellos que la tienen.

“Bueno yo me dediqué a pedalear, a salir en mi bici, esa ha sido una forma de distraerme, de quitarme el estrés y eso me ha entretenido bastante” (Entrevista 9, NVC).

“Salimos a comer, vamos a comprar el pan, hay el “Lojanito” de aquí en el sur, pero nos venimos al del norte solo por caminar, caminando, conversando, viendo, haciendo ejercicio, o sino por cualquier pretexto nos vamos al centro, pero caminando” (Entrevista 21, NVC).

“Le digo a mi esposo vamos a caminar o nos ponemos hacer algo en la casa, nosotros ahora hacemos eso de la cerámica, entonces nosotros nos entretenemos en esa actividad” (24, NVC).

Como menciona Molina et al., (2009), el cambio en las rutinas del nido vacío, brindan la oportunidad a los padres de enfocarse nuevamente hacia su pareja y al crecimiento de la relación, pues retoman la compañía que se tenía anteriormente en etapas previas, cuando aún no tenían hijos y de esta manera iniciar nuevamente en pareja esta transición.

Las respuestas confirman lo antes mencionado, pues ahora que los padres se encuentran nuevamente solos, comienzan a buscar y realizar nuevas actividades, además, buscan la compañía de sus parejas, lo que se presume ser un inicio del reencuentro y fortalecimiento de su relación como pareja.

Por otro lado, se puede observar que en la mayoría de casos en la etapa del nido parcialmente vacío, los padres no han tenido la oportunidad de realizar nuevas actividades, especialmente en pareja, pues todavía tienen hijos que aún permanecen en el hogar y las responsabilidades domésticas siguen siendo una prioridad, lo que limita a su disponibilidad de tiempo libre.

“Mejor hemos perdido actividades en pareja que hacíamos, antes nos íbamos los sábados y domingos salíamos a trotar, ahora mejor hemos dejado de hacer” (Entrevista 8, NPV).

“No, yo le veo igual que antes, no ha cambiado” (Entrevista 13, NPV).

“No la verdad no, solo en casa pasamos la mayor parte del tiempo” (Entrevista 14, NPV).

En esta etapa se puede evidenciar que los padres son aún responsables de sus hijos y esto sigue siendo prioridad en sus vidas, esto ha limitado su capacidad para realizar nuevas actividades y algunos incluso han perdido las que solían hacer en pareja. Mencionan también, que su rutina y tareas como padres no han disminuido tanto, lo que refleja las limitaciones y disponibilidad de tiempo que enfrentan los padres en esta etapa, donde atender las necesidades de los hijos y mantener el funcionamiento del hogar siguen siendo prioridades.

Tal como menciona Labrador (2015), el vínculo conyugal se puede ver afectado cuando no se permite que la pareja disfrute y comparta entre sí, esto muchas veces sucede cuando llegan los hijos, su crecimiento y cuidado genera un distanciamiento entre la pareja debido a las responsabilidades que surgen, lo que puede generar un distanciamiento y una reducción en el tiempo compartido, la comunicación y la realización de actividades conjuntas.

Modificación de actividades familiares

Con relación a los encuentros familiares, se puede observar en las entrevistas que se también han experimentado modificaciones en ambas etapas debido a la partida de los hijos del hogar, pues ahora los padres buscan la forma de compartir nuevamente en familia como antes solían hacerlo.

“Los fines de semana tratamos de hacer algo, lo que antes era seguido que comíamos en casa ahora nos toca hacer algo para que vengan los hijos” (Entrevista 5, NPV).

“Ahora como que buscamos poder reunirnos todos para cualquier encuentro, programa, día festivo, antes por decirle, les decía vamos donde mi mamá y ya todos íbamos, pero ahora por sus responsabilidades no pueden y yo tampoco puedo obligarles” (Entrevista 19, NPV).

“Ya los encuentros por ejemplo días festivos tratamos de hacer los fines de semana y así cuando haya tiempo porque cada uno tiene su horario” (Entrevista 23, NPV).

“Antes comíamos todos juntos ahora me toca hacer alguna comida especial con mi esposa para poder reunir a mis hijos, eso ha cambiado y que los fines de semana ya no salimos como antes” (Entrevista 3, NVC).

“Si, a veces más que todos los fines de semana trata mi hija de que podamos salir los cuatro” (Entrevista 9, NVC).

“Antes yo como hijo, teníamos que reunirnos por el día de la madre donde mi mamá... en cambio ahora voy un ratito donde mi mamá y los que llegan, mi hija, el nuero, los nietos ya llegan vuelta a mi casa, entonces ya se modificó, lo que antes tenía todo el tiempo para mi mamá en situaciones familiares yo como hijo, entonces han cambiado, ya hay menos tiempo para eso, porque hay que dedicarnos a los hijos, a la familia propia como quién dice” (Entrevista 21, NVC).

Estas respuestas muestran la adaptación a la nueva dinámica familiar que se a creado en los encuentros familiares, pues se observa que ahora tanto padres como hijos buscan nuevas formas de compartir y estar juntos, antes, estas interacciones familiares solían ocurrir de manera diaria, pero ahora se realizan los fines de semana debido a las responsabilidades y compromisos de cada miembro de la familia.

Como lo hace notar De Miguel (2015), en esta etapa del ciclo vital, lo que se experimenta no es una pérdida de los hijos ni de la relación con ellos, sino más bien un proceso de transformación, modificación y adaptación en la relación entre padres e hijos. Este cambio en la dinámica en los encuentros familiares refleja una adaptación necesaria a la nueva etapa de vida en la que los hijos se han independizado, observando como a pesar de la distancia física, las familias buscan la manera de adaptarse, siendo esta una oportunidad para fortalecer los lazos familiares de una manera diferente.

DIMENSIÓN – INDIVIDUACIÓN

Tabla 3. Individuación

Individuación				
<i>Indicadores</i>				
Tipo de nido vacío	Reencuentro en la pareja		Autovaloración y proyecto de vida	
	Calidad de relación	Resolución de problemas	Sentido de identidad	Reactivación de metas individuales o en pareja
Nido parcialmente vacío	<ul style="list-style-type: none"> - Bueno, digamos que estable... - ...ahora que estamos solos nos preocupamos más el uno por el otro. - ...me he unido más, porque ya no están mis hijos... - Mi esposo se ha apegado más a mí... - Yo siento que no ha cambiado... - Ahora la relación es un poco más tensa. - Yo creo que sigue igual... 	<ul style="list-style-type: none"> - ...conversamos... es la base fundamental... - Gracias a la comunicación y ayuda mutua con mi esposo... - Resolvemos al instante, pero siempre comunicándonos... - Si existe buena comunicación... - ...saca temas del pasado y discutimos... - Ahora como que los problemas son más frecuentes... - ...ha sido más difícil comprendernos... 	<ul style="list-style-type: none"> - No, más bien he ganado más.... - ...siento que no he perdido nada, más bien creo que he sido una buena mamá... - ...me siento completa como persona... - ...así como soy madre soy mujer... - ...siento ese vacío hasta un poco mi personalidad se ha ido. - ...es como perder un pedazo de vida... - ...me siento incompleta de alguna manera. 	<ul style="list-style-type: none"> - ...yo dejé mucho tiempo botada una propiedad...ahora voy y cuidado... - Estudiar mi maestría... - La danza me gustaría retomar con mi esposo... - ...me he metido a un curso del magisterio... - ...el emprendimiento con mi hermana... - No, esperemos que mis otros muchachos tengan su porvenir y tal vez ahí... - ...hemos estado alejados de esa parte. - no, o sea mi fin es que ellos terminen de estudiar... - por ahora no, mi proyecto sería que mis hijos acaben de estudiar...
Nido vacío completo	<ul style="list-style-type: none"> - Si ha mejorado bastante, como ya como los dos no más... - ...nosotros antes discutíamos...ahora ha sido un cambio diferente... - ...estamos el uno más pendiente del otro... - Ha mejorado porque hay más unión... 	<ul style="list-style-type: none"> - ...tenemos buena comunicación, yo siento que antes peleábamos más... - ...si hemos siempre tratado de solucionar... - Yo creo que antes teníamos más problemas...incluso pienso yo por las mismas hijas... - A veces confrontamos ideas... - ...ahora han salido a flote problemas tal vez 	<ul style="list-style-type: none"> - No he perdido nada, más bien siento que he cumplido mi rol de madre... - Sigo siendo el mismo... - No se pierde identidad... - ...me siento más bien realizada como madre... - ...siempre hay ese vacío...no es lo mismo... - Sí, porque ya no hay amor como antes... - ...cuando se fue me pregunté, ¿y 	<ul style="list-style-type: none"> - objetivos sí tengo viajar...a España... - ...estoy enfocada en un plan...es comprar una casita... - ...el proyecto de nosotros, es un terrenito, clima caliente... - ...con un poco más de tiempo...con mis amigas asistir a reuniones... - No lo tengo claro... - Proyecto así grande, no lo tengo. - La verdad ninguna, será que por mi edad... - No, los he dejado todavía en espera... - proyecto a corto o largo plazo no tengo.

Reencuentro en la pareja

Calidad de relación y resolución de problemas

Vial (2016) menciona que, a partir de la salida de los hijos del hogar, la pareja, así como debe reconstruir su sistema parental, también debe hacerlo con el conyugal, en aspectos como la convivencia diaria y el funcionamiento de la relación. En este sentido, la mayoría de los padres que se encuentran en ambas etapas, mencionan que, su relación de pareja ha experimentado una mejora positiva, ya que se han sentido más unidos y se preocupan más el uno por el otro.

“Diría yo, más bien estamos más pendientes, más preocupación o dónde estás, ¿qué estás haciendo? ¿Cómo estás?... ahora que estamos solos nos preocupamos más el uno por el otro” (Entrevista 4, NPV).

“Yo siento que hay más unión, nos ha costado como se dice volver a ser solo los dos, pero si siento que ha mejorado” (Entrevista 10, NPV).

“La verdad que, si ha mejorado bastante, de un 100%, un 80% le diría que él ha cambiado, ahora mejor el trata de estar más conmigo en la casa, me espera, me viene a ver acá en la institución” (Entrevista 17, NPV).

“Si ha mejorado bastante, como ya somos los dos no más, nos hemos “recontrado” como se dice” (Entrevista 3, NVC).

“Si, ha mejorado muchísimo. Nosotros antes discutíamos mucho, por cualquier cosa, a veces hasta por los hijos creo que peleábamos, pero ahora ya no, ha sido un cambio bien diferente, tenemos más tiempo como en pareja” (Entrevista 24, NVC).

“Le digo que ha mejorado en el sentido de que estamos el uno más pendiente del otro, porque cuando se estaba con los hijos, uno como que se acostumbra que ya ha de venir porque estaba mis hijas, pero ahora estamos solo los dos” (Entrevista 28, NVC).

Las respuestas proporcionadas por los padres, reflejan que, cuando las parejas se encuentran nuevamente solas, sin la presencia de los hijos en el hogar, la relación conyugal experimenta una notable mejora, pues ahora existe un mayor compromiso y dedicación hacia la relación. En esta etapa, el hecho de darse cuenta de que ahora están solos en el hogar, en los padres se genera una toma de conciencia en la pareja, por lo que se da la importancia en dedicar tiempo y esfuerzo a fortalecer su vínculo.

No obstante, a partir de las respuestas de los entrevistados, se puede apreciar que en esta etapa de reencuentro en la pareja también surgen con frecuencia problemas que, en ocasiones, resurgen del pasado. Los padres mencionan lo siguiente:

“Siento que ahora tenemos más problemas, como que saca temas del pasado y discutimos un poquito, pero siempre tratamos de arreglar” (Entrevista 10, NPV).

“Con la comunicación, pero ahora como que los problemas son más frecuentes, será por lo que ya estamos solo los dos” (Entrevista 13, NPV).

“Siempre todavía hay algo que como que sí queda lo de cuando recién nos casamos, entonces, sí existen... siempre sí hay un poquito de inconvenientes y por el hecho de que mi hija se haya ido, pero gracias a Dios se sabe resolver con diálogo porque siempre hemos hecho eso” (Entrevista 3, NVC).

“Los dos lo resolvemos de buena manera, con la comunicación y con el diálogo, pero yo siento que ahora han salido a flote problemas tal vez del pasado” (Entrevista 24, NVC).

Como lo plantea De Miguel (2015), en cualquier etapa del ciclo vital pueden surgir dificultades a nivel de la pareja conyugal, y en la etapa de nido vacío no es la

excepción, al ser este un momento en donde se encuentran solos, después de tanto tiempo de compartir con otros, se puede comenzar a discutir aquellos temas que quedaron pendientes o por aquello que simplemente se pospuso para otro momento vital, estos problemas pueden resurgir ahora.

Sin embargo, como se analizó anteriormente, la relación de pareja mejoró y a pesar de la presencia o resurgimiento de problemas, los padres han demostrado la habilidad para resolverlos de manera efectiva a través de la comunicación y la comprensión mutua.

“Hemos solucionado tremendos problemas que parecían que era imposible de arreglarse, pero gracias a la comunicación y a la ayuda mutua, entre los dos hemos puesto de nuestra parte” (Entrevista 5, NPV).

“Los resolvemos creo yo al instante, pero siempre comunicándonos, comprendiéndonos” (Entrevista 12, NPV).

“Discutimos, pero siempre solucionamos al momento, o sea, tenemos una buena comunicación, yo siento que antes peleábamos más, pero ahora, como estamos ya los dos solos, de ley nos toca solucionar” (Entrevista 21, NVC).

“Yo creo que antes teníamos más problemas veré, porque tal vez o inclusive pienso yo por las mismas hijas y ahora claro que hay problemas, pero son nada en relación a lo de antes... hemos siempre tratado de solucionar dialogando, buscando una solución como siempre” (Entrevista 28, NVC).

Las respuestas muestran la calidad de relación de los padres al momento de resolver un problema, se destaca la importancia de la comunicación y la comprensión que la pareja debe poseer durante esta etapa para encontrar soluciones. Así lo expresa González et al., (2018), la buena comunicación desempeña un papel fundamental en cualquier relación y resulta esencial para resolver problemas. Si bien, todas las relaciones atraviesan altibajos, contar con un estilo de comunicación saludable puede

facilitar el manejo de conflictos y fomentar la construcción de una relación de pareja y de familia, más sólida y saludable.

Autovaloración y proyecto de vida

Sentido de identidad

En esta sección existe una dicotomía en las respuestas en ambas etapas, algunos mencionan que la partida de sus hijos del hogar no ha afectado de ninguna manera su sentido de identidad, mientras que otros consideran que el "vuelo de sus hijos" ha supuesto una pérdida significativa en su identidad personal, los padres mencionan lo siguiente:

“No, o sea una parece que se mete mucho en el papel de mamá, pero siento que no he perdido nada más bien creo que he sido una buena mamá y viendo a mis hijos ya grandes trabajando me hace feliz” (Entrevista 5, NPV).

“No, si me siento completa como persona, claro que a veces me da la tristeza, pero debo entender que, así como madre soy mujer y me doy mis tiempos libres” (Entrevista 17, NPV).

“No, la verdad sigo siendo el mismo, y siento que aceptar la idea de que mis hijos se fueran no ha sido grave” (Entrevista 3, NVC).

“No se pierde identidad, o sea, yo sé que le di la vida a ella y ella es mi hija, eso no cambia, el hecho que se independice y tiene todo el derecho de hacer su vida, no quiere decir que se haya acabado para mí la vida” (Entrevista 6, NVC).

Las repuestas de los padres que sienten que no han perdido el sentido de su identidad, se debe a, que han logrado mantener su identidad personal a lo largo de su rol parental, pues reconocen que la partida de sus hijos no significa el fin de su vida, sino una nueva etapa en la que pueden continuar desarrollándose como personas, es

decir, han sabido encontrar un equilibrio entre su rol parental y su identidad individual.

Según Sanz y Repiso (2017), dentro de este gran grupo, hay padres que han logrado nutrir su propio crecimiento, ya sea a nivel intelectual, social, profesional, entre otros aspectos. Para ellos existe una gran ventaja, pues la ausencia de sus hijos será más fácil de asumir y superar.

Sin embargo, la otra parte de los entrevistados mencionan lo contrario, han experimentado una notable pérdida de identidad, a raíz de la partida de sus hijos del hogar. Para ellos, esta transición representa la sensación de que una parte de sí mismos también se ha ido, además, gravada por la costumbre y apego de su rol como padres.

“En parte sí, porque al ya no tener mis hijos siento ese vacío hasta un poco mi personalidad se ha ido” (Entrevista 10, NPV).

“Sí claro, eso es muy lógico, porque los hijos, bueno para mí, representan una parte mía y al saber que no están aquí, entonces es como perder un pedazo de la vida de uno” (Entrevista 12, NPV).

“Si, yo soy una mamá muy sobreprotectora, por decir yo siempre estoy ahí, si mi hija, no me llama, sí no me escribe yo digo qué pasó y entonces ya en la noche yo estoy ya llamándole, o sea yo si soy bien querendona hasta el punto de olvidarme de mi misma” (Entrevista 22, NPV).

“Si, porque cuando se fue yo me pregunté, ¿y ahora qué hago? Y a veces siento que sin mi hija no me queda más por hacer” (Entrevista 9, NVC).

“Si, porque siempre hay ese vacío, no es lo mismo decirles vamos a tal lado o hagamos tal caso, sino que ya tienen su familia, entonces si queda un vacío como persona, como mamá” (Entrevista 16, NVC).

De acuerdo con Urrutia (2014), el nido vacío afecta más a los padres cuya identidad depende solamente del papel paternal, en este sentido, existen padres, por lo general en las madres, en donde se dedican exclusivamente a la familia, y dejan de lado el aspecto personal, restando tiempo para dedicarse a su autocuidado y debido a esto no logran la independencia que se necesita en esta etapa.

Esto se evidencia en las respuestas obtenidas, que revelan la profunda conexión que los padres sienten con sus hijos y cómo su partida impacta en su sentido de identidad y propósito, esta situación afecta principalmente a aquellos padres que han centrado gran parte de su vida en su rol parental. Es por eso que resulta fundamental que los padres, a lo largo de su trayectoria como progenitores, vayan interiorizando la idea de que en algún momento sus hijos abandonarán el hogar y que es necesario cultiven una identidad y una vida propia fuera de la crianza.

Reactivación de metas individuales o en pareja

Los padres, al disponer de más tiempo para sí mismos, encuentran la oportunidad de ampliar y explorar nuevos intereses. Esto les ayuda a reactivar metas y proyectos de vida que, debido a su dedicación plena a sus hijos y sus necesidades, han quedado postergados o incluso olvidados. En las entrevistas realizadas, la mayoría de los participantes mencionaron que ahora sienten el deseo de retomar actividades y proyectos que antes habían dejado de lado.

“A mí me gusta mucho el campo, entonces yo dejé mucho tiempo botada una propiedad que tenía, pero ahora ya tengo un poco más de tiempo y con mi esposo nos vamos” (Entrevista 2, NPV).

“Estudiar mi maestría, eso me nació por estudiar, bueno antes a mí me gustaba la danza, eso me gustaría retomar, eso hacía con mi esposo y sería una buena idea retomarlos juntos” (Entrevista 8, NPV).

“el emprendimiento que le contaba que hicimos con mi hermana para poder salir a delante... porque mi objetivo en algún momento es llegar a tener mi propia casa para poder decirle a mi hijo, aquí está lo nuestro” (Entrevista 27, NPV).

“Objetivos sí tengo viajar, tengo una familia en España sí me gustaría ir a visitarles, ese objetivo me gustaría cumplir” (Entrevista 1, NVC).

“El proyecto de vida es que ya se fueron ellos profesionales tienen su hogar, y nosotros nos vamos acercando ya al límite del trabajo y empieza la jubilación... el proyecto de nosotros es, un terrenito, clima caliente donde sea, costa u oriente, y ahí empezar a construir una cabañita como ha sido mi sueño, una cancha...” (Entrevista 21, NVC).

La etapa del nido vacío permite a los padres la posibilidad de redescubrir sus pasiones, hobbies y actividades que les brindan satisfacción personal, pues al contar con más tiempo y libertad, pueden explorar nuevas áreas de interés, retomar antiguas aficiones o incluso embarcarse en nuevos proyectos, tales como retomar estudios, viajar, empezar emprendimientos o el sueño construir alguna propiedad. Esta búsqueda de nuevos intereses y metas les brinda una sensación de crecimiento personal y emocional, ya que, al encontrar un equilibrio entre su vida familiar y su desarrollo individual, pueden mantener una relación de pareja más estrecha y aprovechar al máximo esta nueva etapa.

En este sentido, Hoffman (1996), refiere que, en la mayoría de los casos, el nido vacío es bien recibido por las parejas, ya que se percibe como una etapa de independencia que les brinda la oportunidad de retomar actividades y metas que fueron pospuestas debido a la llegada de sus hijos, esta transición es vista de manera positiva, ya que les permite a los padres recuperar un sentido de libertad y autonomía en sus vidas.

Por otra parte, hay padres que no han mostrado un gran interés en emprender proyectos de vida, no tienen planes o actividades claras por hacer, esta situación se da en ambas etapas, pero se observa con mayor frecuencia en la etapa del nido

parcialmente vacío, ya que todavía hay hijos en el hogar, en estos casos, los padres centran su atención en un solo objetivo específico, el lograr que sus hijos culminen sus estudios.

“No, ni viajar, por el mero hecho que todavía están mis hijos... esperemos que los dos muchachos tengan su porvenir y tal vez ahí, cambien nuestra forma de pensar porque al momento no nada de proyectos” (Entrevista 4, NPV).

“No, o sea mi fin es que ellos terminen de estudiar cuando los docitos terminen de estudiar, porque bueno, el primero gracias a Dios ya tiene su trabajo, su familia, cuando ellos acaben pensaré sí en otros proyectos en los que yo ya me ocuparé” (Entrevista 18, NPV).

“No, la verdad por ahora no, mi proyecto sería que mis hijos acaben de estudiar y que tengan su profesión, eso por el momento” (Entrevista 19, NPV).

Estas respuestas muestran que, cuando los padres todavía ejercen de manera completa su rol parental y aún tienen responsabilidades con sus hijos, no pueden centrarse completamente en sí mismos, pues su enfoque principal es apoyarlos en su formación académica y esperar a que ellos logren su porvenir, es importante señalar que este proyecto de vida está más enfocado en el bienestar de los hijos que en el desarrollo personal de los padres, pues mencionan que, una vez que sus hijos hayan terminado sus estudios y establecido sus vidas, los padres podrán dedicar más tiempo y energía a sus propios intereses y metas individuales.

En general, es importante que en el proceso de esta etapa los padres vayan elaborando un proyecto de vida propio para que puedan redescubrir y renovar su identidad personal fuera del rol parental, tener una sensación de propósito, autonomía y realización personal permite a que los padres mantengan un equilibrio en sus vidas y un bienestar en general.

DIMENSIÓN – UNIDAD AFECTIVA

Tabla 4. *Unidad afectiva*

Unidad afectiva		
<i>Indicador</i>		
Apoyo social		
Tipo de nido	Relaciones amistosas	Relaciones familiares
Nido parcialmente vacío	<ul style="list-style-type: none"> - Sí, he regresado mejor...ahora ya realizamos reuniones con nuestros amigos. - Siempre como que la pérdida de un hijo hace que los amigos se unan. - Si, mi vida social ha mejorado... - ...con la gente que me rodea en el trabajo, la verdad que sería de nosotros... - no soy tan amiguera, mejor ahora he dejado de salir... - No, mejor me he alejado un poco más. - No, yo soy más de estar en la casa. 	<ul style="list-style-type: none"> - Mi familia es mi apoyo, yo me he acercado más a mis hermanas... - Con mis hermanos, mi familia si con ellos si soy cercana... - ...mejor con mi familia me uní más, ellos han sido mi apoyo. - Mis papás son mi apoyo ahora. - ...con mis hermanos, mis papás y si tenemos buena relación. - Con mis familiares igual no frecuentado tanto... - Cuando hay la oportunidad...pero ya no es tan frecuente.
Nido vacío completo	<ul style="list-style-type: none"> - Si me he acercado más a mis amistades... - ...ahora salimos más con mis compañeras de trabajo... - Si, un poquito más... - ...ahora tengo más tiempo de salir con amigas... - ...más distante me he vuelto con mis amigos. - Con amigos no soy muy cercana... 	<ul style="list-style-type: none"> - ...somos bien unidos... en las buenas y en las malas estamos ahí. - Tengo más tiempo de verles a mis hermanos. - ...a mis padres... mejor les visito seguido - ...no doy tiempo, es poco, escaso esos encuentros. - ...mis otros familiares ya son en segundo plano.

Con respecto a la unidad afectiva en las dos etapas, la mayoría de los entrevistados mencionan que las relaciones tanto amistosas como familiares han mejorado positivamente, al ya no tener hijos en casa, los padres muchas veces buscan conectar y fortalecer otros vínculos afectivos en sus vidas, dedican más tiempo y energía a las

relaciones de amistad, reunirse con familiares cercanos y establecer nuevas conexiones sociales.

“Antes nosotros, cuando éramos solteros, teníamos nuestras amistades y cuando nos casamos como que una ya se deja las amistades y se dedica al hogar, pero ahora ya como mis hijas ya hacen también su vida, entonces nosotros ya hemos realizado reuniones con nuestros amigos” (Entrevista 2, NPV).

“Mi familia es mi apoyo, yo me he acercado más a mis hermanas...bajo mucho donde mi papá a verle entonces como que siento ese vacío y quiero distraerme” (Entrevista 4, NPV).

“Sí, sí de verdad que uno se ha apegado más a las personas, incluso a los compañeros de trabajo y a la familia mismo” (Entrevista 12, NPV).

“Si, mi vida social ha mejorado por el hecho de que tengo más tiempo, salgo, me divierto... mi vida social antes no la tenía, ahora si la tengo” (Entrevista 15, NPV).

“Si me he acercado más a mis amistades, salgo a reuniones a tomarnos un cafecito” (Entrevista 7, NVC).

“Con mis padres estamos en contacto siempre, y mejor les visito seguido, les cuido y creo que por eso no extraño mucho que mis hijos estén con su familia, porque gracias a Dios todavía les tengo a mis papis y son un apoyo muy grande” (Entrevista 16, NVC).

“Si como que ahora tengo más tiempo para salir, porque antes como estaba mi hija, no podía darme ese lujo de estar saliendo” (Entrevista 30, NVC).

Esta notable expansión de la red afectiva, evidencia que los padres poseen sólidas redes de apoyo, las mismas que contribuyen a su bienestar tanto emocional como social. Contar con buenas relaciones brinda un sentido de compañía y apoyo durante

esta nueva etapa, es importante que los padres se sientan respaldados mientras atraviesan la transición del nido vacío, pues esto les proporciona la seguridad y la confianza necesarias para enfrentar los desafíos y disfrutar de las nuevas oportunidades que surgen.

De acuerdo a esto, el Inmujeres (2015) refiere que, las redes de apoyo social y familiar son consideradas como uno de los recursos más importantes que puede poseer una familia, pues brindan apoyo en aspectos materiales, afectivos, psicológicos y de servicios, estas redes se activan para hacer frente a diversas situaciones de riesgo que se pueden presentar en los hogares. La presencia de una red apoyo sólida y confiable es fundamental para que los padres puedan enfrentar los desafíos y dificultades que surgen durante la transición de esta etapa, ya que, al tener a alguien a quien acudir en momentos de necesidad, les puede brindar seguridad y confianza para adaptarse a los nuevos cambios.

Por otro lado, también es importante centrarse en aquellos padres que no han logrado fortalecer los vínculos amistosos, pues para ellos el afrontamiento de esta etapa es mucho más difícil de sobrellevar. Cuando los padres carecen de una red sólida de amistades, pueden experimentar sentimientos de soledad, aislamiento y falta de apoyo emocional.

“Con mis amigas, no, igual que antes, no soy tan amiguera, mejor ahora he dejado de salir un poquito” (Entrevista 8, NPV).

“Pues no salgo tanto, no he tenido amigos para salir” (Entrevista 10, NPV).

“No, mejor me he alejado” (Entrevista 19, NPV).

“No, mejor más distante me he vuelto con mis amigos” (Entrevista 3, NVC).

Según Echerri (2010), las redes de apoyo social son aquellas ayudas a las que puede acudir una persona cuando no se siente con fortalezas para enfrentar cualquier tipo de problema, o en este caso no tener la capacidad de hacer frente a un evento vital de la

familia, como es el nido vacío. La falta de relaciones amistosas puede dejar a los padres sin un espacio para compartir sus experiencias, preocupaciones y alegrías, lo que dificulta la llegada y el proceso de la experiencia de la salida de los hijos del hogar.

Para aquellos padres que no han cultivado vínculos amistosos, es esencial fomentar el desarrollo de nuevas relaciones, ampliar sus intereses y actividades para de esta manera buscar oportunidades de socializar, al hacerlo, los padres pueden ampliar su red social y encontrar un apoyo emocional durante esta transición, además de tener la posibilidad de trabajar también su sentido de identidad.

Línea de tiempo de la dinámica familiar para el proceso del nido vacío

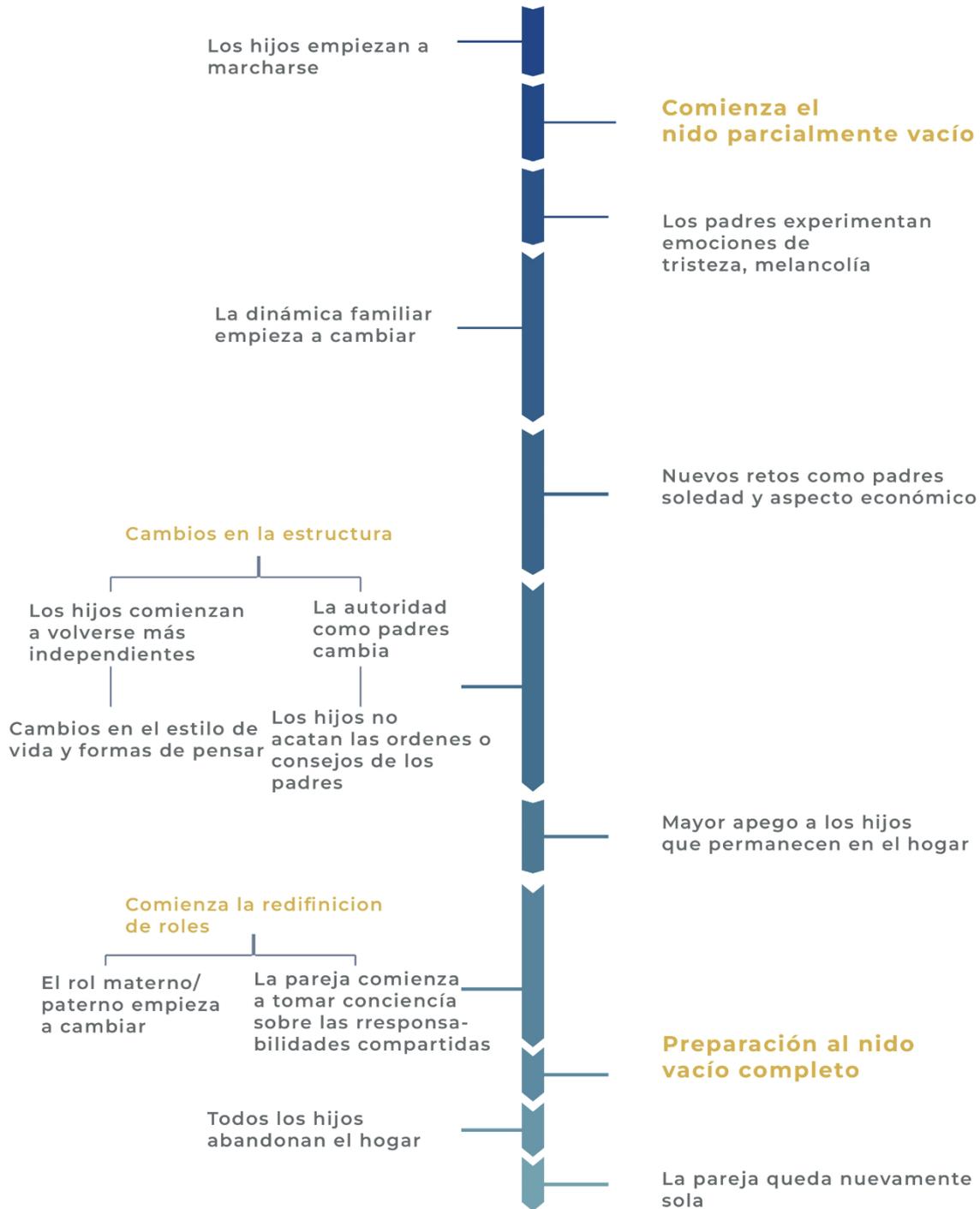
A continuación, se presenta una línea de tiempo que resume los principales cambios que ocurren en la dinámica familiar a medida que se transita desde el nido parcialmente vacío hasta alcanzar el nido vacío completo. Estos cambios se derivan del análisis de la información recopilada, destacando las características más comunes encontradas en cada respuesta.

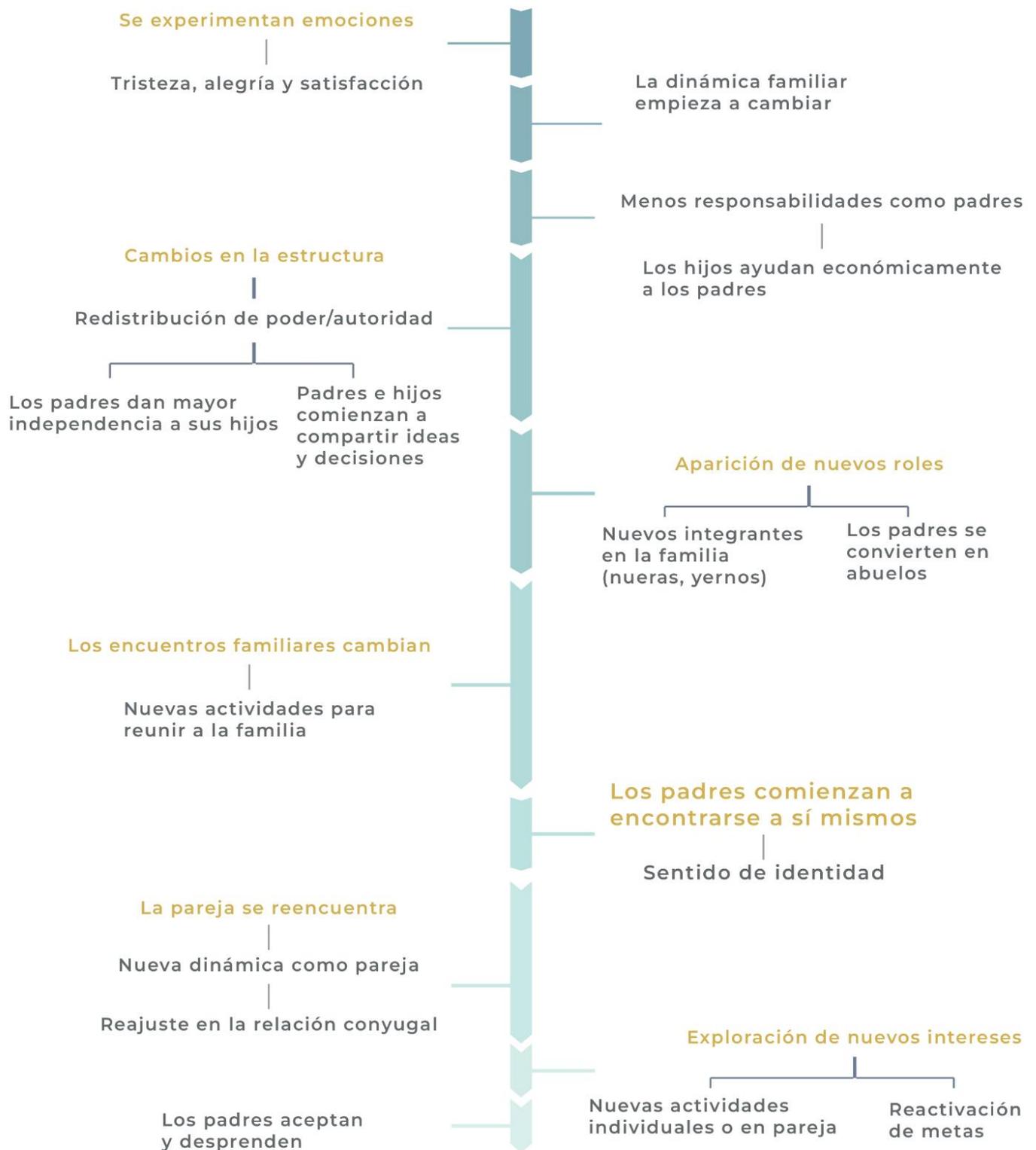
Para Vázquez y Reding (2020), la línea de tiempo es la representación gráfica de periodos cortos, medianos o largos, en donde se permite ordenar de manera secuencial la duración de procesos importantes sobre un tema en específico, esta herramienta se utiliza precisamente para que, a través del resumen y la visualización, se entienda de una manera más amplia un fenómeno o situación.

Esta investigación, a través de la línea de tiempo sirvió para comprender y reflexionar sobre la secuencia de cambios que ocurren a medida que los hijos abandonan el hogar y los eventos que los padres experimentan en la transición hacia una nueva etapa de vida. Esto permite visualizar y entender de una forma más clara la evolución temporal de este evento vital y entender cómo se van produciendo cambios en la dinámica familiar.

Ilustración 2. Línea de tiempo de la dinámica familiar

LÍNEA DE TIEMPO DE LA DINÁMICA FAMILIAR PARA EL PROCESO DEL NIDO VACÍO





DISCUSIÓN

Dentro de la investigación se planteó el objetivo de determinar los cambios que se producen en la dinámica familiar durante la etapa del nido vacío. Para lograr esto, se empleó un enfoque rigurosamente cualitativo, recopilando toda la información necesaria mediante la elaboración de un instrumento especialmente diseñado para este estudio, el grupo de participantes está conformado por 30 docentes padres de familia, cuyas edades oscilan entre los 45 a 62 años, los mismos que se encuentran atravesando dos fases características del nido vacío, 19 de ellos en la fase del “nido parcialmente vacío” y 11 en la fase del “nido vacío completo”.

El análisis de las entrevistas detalla, a través de las cuatro dimensiones utilizadas, partiendo desde la crisis, la adaptabilidad familiar, la unidad afectiva y la individuación, los desafíos que los padres enfrentan durante la transición del nido vacío y de qué manera ha cambiado la dinámica familiar en esta etapa.

Uno de los principales resultados obtenidos en esta investigación revela que los padres experimentan una variedad de emociones y reacciones a medida que sus hijos abandonan el hogar y establecen sus propias vidas, la totalidad de las entrevistas revelaron que los padres presentan diferentes tipos de sentimientos, en los que se destaca la tristeza, la angustia y el miedo, sin embargo, también fue posible identificar sentimientos positivos como la alegría, la satisfacción y el orgullo que sienten por “el deber cumplido” con sus hijos. Por otro lado, es importante destacar que los sentimientos negativos que presentaron las madres participantes de esta investigación, generaron una serie de molestias físicas, pero sobre todo psicológicas, pues mencionaron experimentar síntomas de ansiedad, agotamiento, depresión y estrés a raíz de que sus hijos se marcharon del hogar. Concordando con lo expuesto por Carmona et al., (2009), en su estudio, indican que, aunque esta transición involucre a ambos padres, son a las madres a quienes les causa mayor angustia, depresión y estrés, debido a la pérdida de varios elementos en su rol maternal, rol que para la mayoría de las mujeres es importante en sus vidas, es por esta razón, que muchas veces esta transición es vista como un cambio perjudicial en el bienestar tanto físico como psicológico de la mujer.

También, una de los problemas con mayor relevancia en esta investigación, especialmente en la etapa del nido parcialmente vacío, es que los padres no anticipan o no están completamente conscientes de que los hijos algún día deben abandonar el hogar, lo que hace que no se preparen y que esta situación llegue de una manera sorpresiva, esta falta de preparación previa dificulta el afrontamiento y la adaptación de los padres al lidiar con la transición del nido vacío. Urrutia (2014), en su investigación realizada en Guatemala, afirma este evento, pues en sus resultados se evidencia que los padres no alimentan de forma consciente la idea de que sus hijos deben partir del hogar, esto sucede en la mayoría de los casos con la partida de los hijos mayores, sin embargo, se menciona que esta idea suele estar presente de manera inconsciente, pero no se le da la importancia debida, ni se aborda de manera importante.

En cuanto, a las estrategias de afrontamiento empleadas por los padres para sobrellevar esta situación, se observa que la mayoría de los participantes recurrieron a alguna actividad como forma de distracción y adaptación a la vida sin sus hijos en el hogar. Estas actividades incluyeron el desarrollo de nuevos hobbies y la práctica de actividades físicas, hasta una mayor dedicación al trabajo docente y la realización de proyectos personales como algún emprendimiento. Estas estrategias resultaron beneficiosas, pues permitieron ocupar su tiempo y energía de manera productiva, así también, como encontrar un sentido de propósito y satisfacción personal en esta nueva etapa de sus vidas. De acuerdo con el estudio realizado en Brasil, por Costa et al., (2020), se encontró que, las estrategias más utilizadas para el enfrentamiento de esta etapa fueron, la búsqueda de apoyo familiar, la religiosidad, el trabajo y la actividad física, siendo estos, mecanismos de apoyo para aliviar momentos de tristeza y vacío, en el proceso de superación para esta etapa vital considerada como delicada.

En lo referente a la dimensión de la adaptabilidad familiar, se notan varios resultados de acuerdo a los cambios que se han producido en la dinámica familiar, comenzando con la redefinición del rol materno y paterno, los resultados revelan que para los padres, el periodo del nido vacío conlleva a una serie de cambios significativos,

especialmente en su papel parental, pues se observa cómo se reduce la dedicación al cuidado y la atención diaria que brindaban a sus hijos, asimismo, también existe un cambio y aparición de nuevos roles que experimentan los padres, al ingresar yernos/nueras a la familia, pero sobre todo el de ser abuelos con la aparición de los nietos, a pesar de que esto conlleve nuevos desafíos, saben que la crianza es con menos responsabilidad, lo que lleva a que disfruten la transición de este nuevo rol. Concordando con lo que establece Silva et al., (2022), en su estudio realizado en Portugal, los padres incluyen y acogen a sus parientes, al igual que sus nietos de una manera positiva gracias a la apertura del sistema familiar y la inclusión en la familia, facilita a la creación de vínculos interaccionales saludables y acogedores, los mismos que ayudan a que esta transición para los padres sea más llevadera.

Por otro lado, la redistribución de poder y autoridad también es algo que se ha visto modificado en este proceso, pues se observa que los padres en esta etapa, debido a que los hijos se vuelven más independientes, tienden a disminuir su autoridad sobre ellos, esto lo afirma Kaur y Kaur (2021), en su investigación refieren que, el rol de padres es muy específico en esta fase del ciclo vital familiar, pues se muestra cómo se redefine las relaciones con los hijos adultos, esto puede causar varias dificultades en el ejercicio de su rol, pero, en general, los padres se adaptan a esta transición, aceptando y reduciendo gradualmente la intensidad de mandato hacia sus hijos. Por otro lado, esto no significa que la relación filial se vea afectada, pues en los resultados, aun cuando ha existido distancia física, la relación ha mejorado positivamente, ya que esta situación ha tenido el efecto de acercarlos e inclusive los hijos buscan y valoran más la opinión de sus padres, compartiendo ideas mutuamente para resolver problemas tanto laborales como familiares, que ahora los hijos atraviesan. Concordando con lo que describe Relvas (1996), la relación de ayuda entre padres e hijos es notoria en esta etapa, valorar la interdependencia de cada uno permite compartir dificultades, consejos, experiencias y muchas veces apoyo mutuo en momentos cruciales de la vida que puedan atravesar tanto los padres como los hijos.

Asimismo, de acuerdo a las responsabilidades compartidas en pareja, se observa un cambio significativo, los resultados demuestran que los padres en esta etapa no solo

asumen nuevas responsabilidades de manera individual, sino que también las comparten y realizan en conjunto. Esta situación refleja una mayor distribución de roles y responsabilidades que se establece entre los padres en la etapa del nido vacío, lo que genera una sensación de colaboración y apoyo mutuo, contribuyendo a fortalecer la relación, tanto de padres como de pareja. Esto también se evidencia en la investigación realizada por Silva et al., (2022), en esta etapa el compartir tareas y responsabilidades del hogar, al igual, que la flexibilidad de roles, demuestra la reorganización que establecen las parejas después de la partida de los hijos, puesto que, la reconstrucción de la relación en la continuidad y realización de las actividades cotidianas, sin cambios significativos en la vida de las parejas, percibe una mayor satisfacción conyugal, pues existe un apoyo mutuo al momento de realizar cualquier tarea o actividad.

Una situación relevante que se presenta especialmente en la dinámica del nido parcialmente vacío, es la denominada en este estudio, como atención referencial entre hijos, los resultados reflejan la tendencia de los padres en enfocar su atención en los hijos que aún viven en casa estableciendo una relación más cercana, esto se debe a que sienten un apego más intenso y al temor de que también se vayan, lo que genera en los padres una sensación de consuelo, pues encuentran en ellos una forma de mantener su rol parental. De acuerdo a esto, Carmona et al., (2009), en los hallazgos de su investigación refiere que, en la etapa del nido vacío se evidencian características propias de la conducta de apego por parte de los padres, especialmente las madres, buscan establecer una base segura con alguno de sus hijos, sintiendo la necesidad de mantener una proximidad emocional debido a la ansiedad que se presenta por la separación cuando alguno de sus hijos abandona el hogar.

Finalmente, el reencuentro en la pareja es algo relevante que se da en esta etapa, a partir de la salida de los hijos del hogar, los padres se encuentran nuevamente a solas como pareja, tal como al principio del ciclo vital, el tomar conciencia sobre esta situación generó en ellos un mayor compromiso y dedicación hacia la relación en el fortalecimiento de su vínculo, además, en los resultados se evidencia que al disponer de más tiempo para sí mismos, encuentran la oportunidad de ampliar y explorar nuevos intereses, tales como retomar estudios, viajar, empezar emprendimientos o el

sueño construir alguna propiedad, estos nuevos anhelos e intereses, ya sea de forma individual o en pareja, ayudan a reactivar metas y proyectos de vida que, debido a la dedicación plena a sus hijos quedaron postergados o incluso olvidados. Sin embargo, es necesario tener en cuenta aquellos padres que no tienen planes a futuro, pues ara ellos, es aún más crucial trabajar en la tarea de redescubrir y renovar su identidad personal fuera del rol parental. Estos resultados coinciden también con lo que expresa de Miguel (2015), en su investigación expone que los mayores niveles de satisfacción con respecto al matrimonio y la familia se dan en las últimas etapas del ciclo vital, en este caso el nido vacío, cuando la pareja conyugal se encuentra nuevamente sola y al tener mayor disponibilidad de tiempo se puede desarrollar nuevas actividades juntos, esta disponibilidad de tiempo también contribuye a que la pareja mejore su comunicación y fortalezca su intimidad, el tener la posibilidad de reunirse de nuevo como marido y mujer aumenta la calidad de vida con mayor frecuencia afectiva.

CAPITULO IV.- CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1. Conclusiones

- Se identificó que el atravesar la etapa del nido vacío produce en la dinámica familiar varios cambios significativos que afectan principalmente a los padres, que son quienes permanecen en el hogar, ellos se enfrentan a mayores desafíos tanto emocionales como adaptativos a medida que se transita en esta etapa. En este sentido, también se pudo identificar dos eventos en este proceso, “el nido parcialmente vacío”, cuando algunos hijos han abandonado el hogar, y “el nido vacío completo”, cuando todos los hijos se han ido, estos eventos tienen características propias con similitudes y diferencias, las mismas que influyen en la dinámica familiar y en los desafíos que los padres deben enfrentarse.
- Los resultados del análisis de las entrevistas permitieron identificar los principales cambios que se producen en la dinámica familiar durante la etapa del nido vacío, estos cambios incluyen la redefinición del rol parental, la redistribución del poder y autoridad, aparición de nuevos roles, cambios en la relación filial, adaptación a la vida sin hijos en el hogar, reencuentro en la pareja, la redistribución de roles y responsabilidades en pareja y la búsqueda de nuevas metas y proyectos personales, es importante destacar, que la dimensión de adaptabilidad familiar establecida en la investigación fue fundamental para identificar la mayoría de cambios en la dinámica familiar.
- Mediante la línea de tiempo presentada en la ilustración 1, se contrasta las experiencias de los padres de familia con relación a las dificultades y desafíos que tuvieron que atravesar en la transición de esta etapa, gracias a las vivencias, se pudo sistematizar de una manera concreta y resumida el proceso de cómo cambia la dinámica familiar comenzando desde el nido parcialmente vacío hasta llegar al nido vacío completo.
- Gracias a la información recolectada, se proponen algunas estrategias de intervención desde el Trabajo Social para brindar apoyo a los padres en el afrontamiento de la etapa del nido vacío. Estas estrategias se centran en abordar las

necesidades identificadas en la investigación, tales como, la orientación y educación, el fortalecimiento de las relaciones filiales y conyugales, la promoción de redes de apoyo, y el desarrollo de habilidades y proyectos personales.

4.2. Recomendaciones

- Implementar en la unidad educativa talleres prácticos que brinden a los docentes padres de familia información y recursos para comprender y afrontar de manera efectiva la etapa del nido vacío. Estos talleres pueden incluir temas como la adaptación emocional, estrategias de comunicación familiar, manejo del cambio y construcción de nuevos proyectos personales.
- Proporcionar espacios de reflexión y apoyo emocional para los docentes padres de familia, donde puedan compartir sus experiencias, inquietudes y emociones relacionadas con la etapa del nido vacío. Esto puede realizarse a través de sesiones de orientación o asesoramiento personalizado por algún profesional del departamento del DECE.
- Es importante ampliar el enfoque de estudio para incluir a todos los integrantes de la familia, no solo a los padres. Investigar cómo se ven afectados también los hijos durante esta etapa, esto proporcionará una visión más completa de las dinámicas familiares y permitirá identificar posibles áreas de apoyo y atención.
- Profundizar a través de investigaciones el tema de la relación de pareja durante la etapa del nido vacío, ya que esta fase presenta desafíos y oportunidades únicas para fortalecer el vínculo conyugal, se podría investigar la influencia de factores como la satisfacción marital y la calidad de la relación.

BIBLIOGRAFIA

1. Abreu, J. L. (2014). El Método de la Investigación. . . *ISSN*, 9(3), 195-204.
2. Agudelo Bedoya, M. E. (2005). Descripción de la dinámica interna de las familias Monoparentales, simultáneas, extendidas y compuestas del municipio de Medellín, vinculadas al proyecto de prevención temprana de la agresión. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 3(1), 153-179.
3. Alejandra Sánchez Torres. (2022, mayo 18). La pareja en la transición del “nido vacío” / Alejandra Sánchez Torres. *El Heraldo*. <https://www.elheraldo.com.ec/la-pareja-en-la-transicion-del-nido-vacio-alejandra-sanchez-torres/>
4. Amarís Macías, M., Camacho Puentes, R., & Fernández Soto, I. (2000). *EL ROL DEL PADRE EN LAS FAMILIAS CON MADRES QUE TRABAJAN FUERA DEL HOGAR*. 5.
5. Arias, F. G. (2012). *El proyecto de investigación. Introducción a la metodología científica*. (6^a Edición). Editorial Episteme. <https://abacoenred.com/wp-content/uploads/2019/02/El-proyecto-de-investigaci%C3%B3n-F.G.-Arias-2012-pdf-1.pdf>
6. Arias Gómez, J., Villasís Keever, M. Á., & Miranda Novales, M. G. (2016). El protocolo de investigación III: La población de estudio. *Revista Alergia México*, 63(2), 201-206. <https://doi.org/10.29262/ram.v63i2.181>
7. Bordignon, N. A. (2005). *El desarrollo psicosocial de Eric Erikson. El diagrama epigenético del adulto*. 2(2), 50-63.

8. Caballero, A., Escobar-Torres, J. G., & Herrera-Mijangos, S. N. (2023). Vicisitudes de parejas hidalguenses durante y después de vivida la etapa del Nido vacío. *Boletín Científico de la Escuela Superior Atotonilco de Tula*, 10(19), Article 19. <https://doi.org/10.29057/esat.v10i19.9440>
9. Carmona Gonzalez, E., Martínez Suarez, G. F., Niño Jiménez, L. A., Rodríguez Barragan, Á. J., Sierra Puerto, P. S., & Uribe Valdiviezo, C. (2009). *ESTILOS VINCULARES Y AFRONTAMIENTO DE LA PAREJA EN LA TRANSICIÓN DEL NIDO VACÍO*. 1-16.
10. Carter, B., & McGoldrick, M. (1999). *El ciclo de vida familiar ampliado: Perspectivas individuales, familiares y sociales*. Pearson.
11. Cartier, M., Ballonga, J., & Gimeno, J. (2008). *Estudi comparatiu sobre competències parentals de famílies amb dinàmiques violentes vs. Famílies amb dinàmiques no violentes ateses al SATAF*. <https://recercat.cat/handle/2072/92727>
12. Casas Fernández, G. (1988). *La Autoridad en la Familia*. CUPULA. <https://www.binasss.sa.cr/bibliotecas/bhp/cupula/v11n23/art3.pdf>
13. Contreras, A. U., Blanco, L. Á., & García, M. T. I. (2018). Adaptabilidad y cohesión familiar del alumnado de Educación Secundaria Obligatoria. *Aula Abierta*, 47(2), Article 2. <https://doi.org/10.17811/rifie.47.2.2018.237-244>
14. Costa, V. B. S., Bulhões, C. D. S. G., & Nagashima, A. M. S. (2020). “Quando os pássaros voam”: A família em momento de “ninho vazio”. *Revista de Enfermagem da UFSM*, 10, e41. <https://doi.org/10.5902/2179769236601>

15. De Miguel, M. V. (2015). *Síndrome del Nido Vacío: ¿Qué pasa cuando los hijos se van?* [Universidad del Aconcagua]. http://bibliotecadigital.uda.edu.ar/objetos_digitales/516/tesis-3988-sindrome.pdf
16. de Oliveira, O., Eternod, M., & López, M. de la P. (1999). *Mujer, género y población en México / Brígida García, coordinadora / Biblioteca Virtual Miguel de Cervantes*. <https://www.cervantesvirtual.com/obra/mujer-genero-y-poblacion-en-mexico-924519/>
17. Demarchi Sánchez, G. D., Aguirre Londoño, M. M., Yela Lozano, N., & Viveros Chavarría, E. F. (2015). Sobre la dinámica familiar. Revisión documental. *Cultura, Educación y Sociedad*, 6(2), 117-138.
18. Díaz, V. (1d. C., noviembre 30). *76,8% de personas consultadas en un sondeo dicen que los jóvenes se independizan a los 28 años o más*. El Comercio. <https://www.elcomercio.com/tendencias/sociedad/jovenes-independencia-padres-estudios.html>
19. Díaz-Bravo, L., Torruco-García, U., Martínez-Hernández, M., & Varela-Ruiz, M. (2013). La entrevista, recurso flexible y dinámico. *Investigación en Educación Médica*, 2(7), 162-167. [https://doi.org/10.1016/S2007-5057\(13\)72706-6](https://doi.org/10.1016/S2007-5057(13)72706-6)
20. Domínguez, L. (1999). ¿YO, SI MISMO O AUTOVALORACION? *Revista Cubana de Psicología*, 16(1), 3-7.

21. Echerri Garcés, D. (2010). *EL NIDO VACÍO: UNA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN. 11*. <https://psiquiatria.com/trabajos/25cof445275.pdf>
22. Engels, F. (2017). *El origen de la familia. La propiedad privada y el estado*. <http://metabase.uaem.mx:8080/handle/123456789/2806>
23. Euler Baum, A. (2011, noviembre 3). La pareja ante el Nido Vacío. *SPM: Un lugar de encuentro, donde se hace y se enseña psicoanálisis*. <https://spm.mx/2018/la-pareja-ante-el-nido-vacio/>
24. Fernández García, T., & Ponce de León, L. (2012). *Trabajo Social con Familias*. Ediciones Académicas, S.A.
25. Fernández, J. P. (2021, septiembre 23). *Los países donde los jóvenes tardan más en independizarse*. Muy Interesante. <https://www.muyinteresante.es/actualidad/36930.html>
26. Gallego Henao, A. M. (2012). *Critical Recovery of the Concepts of Family, Familiar Dynamics and their Features*. 35.
27. Gantiva, C., Luna, A., Dávila, A., & Salgado, M. (2010). Estrategias de afrontamiento en personas con ansiedad. *Psychologia*, 4(1), 63-70. <https://doi.org/10.21500/19002386.1159>
28. García Yepes, K. (2017). Construcción de Proyectos de Vida Alternativos (PVA) en Urabá, Colombia: Papel del sistema educativo en contextos vulnerables. *Estudios pedagógicos (Valdivia)*, 43(3), 153-173. <https://doi.org/10.4067/S0718-07052017000300009>

29. González Alonso, F., Guzón Nestar, J. L., Castaño Calle, R., & Iglesias Martín, C. (2018). *La comunicación en la pareja. Aspectos para su mejora* (pp. 164-176).
30. González Benítez, I. (2000). Las Crisis Familiares. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 16(3), 270-276.
31. Guerrero Bejarano, M. A. (2016). La Investigación Cualitativa. *INNOVA Research Journal*, 1(2), 1-9. <https://doi.org/10.33890/innova.v1.n2.2016.7>
32. Guevara, G., Verdesoto, A., & Castro, N. (2020). Metodologías de investigación educativa (descriptivas, experimentales, participativas, y de investigación-acción). *RECIMUNDO*, 4(3), Article 3. [https://doi.org/10.26820/recimundo/4.\(3\).julio.2020.163-173](https://doi.org/10.26820/recimundo/4.(3).julio.2020.163-173)
33. Gutman, F., & Minuchin-Itzigsohn, S. (2006). Cambio de roles en la estructura familiar durante los procesos de enfermedad mental. *Familia. Revista de Ciencias y Orientación Familiar*, 33, 69-86. <https://doi.org/10.36576/summa.29306>
34. Hernández, N. G. (2012). *La individuación. Un proceso transgeneracional*. <https://www.avntf-evntf.com/wp-content/uploads/2016/12/GarroNTrab3BI1112.pdf>
35. Hernández Sampieri, R. (1994). *Metodología de la Investigación*. Cap. 4 y 5.
36. Herrera, J. (2017). *La investigación cualitativa*. <http://148.202.167.116:8080/xmlui/handle/123456789/1167>

37. Herrera Santí, P. M. (2010). *Impacto de los acontecimientos significativos de la vida familiar en la salud de la familia*. [Universidad de Ciencias Médicas de la Habana]. http://tesis.sld.cu/FileStorage/000290-468F-Herrera_Sant%C3%AD.pdf
38. Hoffman, L. (1996). *Psicología Del Desarrollo Hoy: Vol. Vol 1*. Mc. Graw-Hill. <https://es.scribd.com/doc/270343403/40698309-Psicologia-Del-Desarrollo-Hoy-Vol-1-Lois-Hoffman>
39. Instituto Nacional de las Mujeres. (2015). *Como funcionan las redes de apoyo familiar y social en México*. Dirección de Estadística. http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos_download/101244.pdf
40. Kaur, M., & Kaur, J. (2021). Terapia de realidad: Una bendición para recuperarse del síndrome del nido vacío. *Revista internacional de teoría de la elección y terapia de la realidad*, 2(40), 46-62.
41. Labrador, F. J. (2015). *Intervención psicológica en terapia de pareja. Evaluación y tratamiento*. Ediciones Pirámide. <https://beckperu.com/wp-content/uploads/2020/04/Intervenci%C3%B3n-psicol%C3%B3gica-en-terapia-de-pareja-Francisco-Javier-Labrador.pdf>
42. López de la Madrid, M. C., Espinoza de los Monteros Cárdenas, A., Rojo Morales, D., & Rojas García, A. (2012). Disposición de apoyo económico de los padres de familia en la educación superior. *Nova scientia*, 4(8), 147-164.

43. López, J. L. (2017). *Reencuentro en la pareja: Insatisfacción marital en la etapa del nido vacío*. 9.
44. Macías, M. A. (2004). *ROLES PARENTALES Y EL TRABAJO FUERA DEL HOGAR*.
45. Macías, M. A., Madariaga Orozco, C., Valle Amarís, M., & Zambrano, J. (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *on line*, 30.
46. Martínez Flores, C. D. (2019). *Diferenciación y nido vacío*. Universidad Nacional Autónoma de México.
47. Martínez-Martínez, A., Bote, M., & Clemente Soler, J. (2019). La relevancia de los roles de los abuelos y las relaciones mantenidas con los nietos adolescentes y jóvenes: Una revisión sistemática de literatura. *Revista Kairós : Gerontología*, 22, 93-112. <https://doi.org/10.23925/2176-901X.2019v22i2p93-112>
48. Meil Landwerlin, G. (2004). *El reparto de responsabilidades domésticas en la comunidad de Madrid*. Consejería de familia y asuntos sociales Comunidad de Madrid. <https://gestion3.madrid.org/bvirtual/BVCM007018.pdf>
49. Merla, L. (2017). Tensión entre distancia geográfica y proximidad afectiva en las relaciones familiares transnacionales. En *Familias Transnacionales. Un campo en construcción en Chile* (pp. 163-181).
50. Meza Dávalos, E. G., García, S., Torres Gómez, A., Castillo, L., Sauri Suárez, S., & Martínez, B. (2008). El proceso del duelo. Un mecanismo humano para el

manejo de las pérdidas emocionales. *Revista de Especialidades Médico Quirúrgicas*, 13(1), 28-31.

51. Minuchin, S. (2003). *Familias y terapia familiar*. Editorial GEDISA.
<https://www.cphbidean.net/wp-content/uploads/2017/11/Salvador-Minuchin-Familias-y-terapia-familiar.pdf>
52. Minuchin, S., & Fishman, H. C. (1984). *Técnicas de terapia familiar*. Paidós.
<https://ns1.clea.edu.mx/biblioteca/files/original/042d5ead5802c0aa81b54a43364df0d4.pdf>
53. Molina, P., Palencia, A., Pulido, M., Pulido, J., Rincón, J., & Uribe, C. (2009). *Cambios percibidos en la relación vincular de la pareja por el retorno de uno de sus hijos al hogar. "Puerta giratoria"*.
<http://repository.unipiloto.edu.co/handle/20.500.12277/9083>
54. Mondragón Albarrán, C. M., Cardoso Jiménez, D., Bobadilla Beltrán, S., Mondragón Albarrán, C. M., Cardoso Jiménez, D., & Bobadilla Beltrán, S. (2017). Hábitos de estudio y rendimiento académico. Caso estudiantes de la licenciatura en Administración de la Unidad Académica Profesional Tejupilco, 2016. *RIDE. Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 8(15), 661-685. <https://doi.org/10.23913/ride.v8i15.315>
55. Montoya, P. (2016). *Experiencia del afrontamiento del nido vacío en madres solas en comparación a madres con pareja*. [Universidad San Francisco de Quito]. <https://repositorio.usfq.edu.ec/bitstream/23000/5722/1/126136.pdf>

56. Moratto, N. S. M., Zapata, J. J. Z., & Messenger, T. (2015). *Conceptualization of family life cycle: A view of the production during the period between 2002 and 2015*.
57. Mota Dos Santos, R. I., Celis De Cárdenas, A. M., Da Silva Isla Chamilco, R. A., Santos Da Mata, N. D., De Sousa Prudêncio, L., & Filgueiras De Assis Mello, M. V. (2021). SÍNDROME DO NINHO VAZIO: EXPERIÊNCIAS DE IDOSOS INTEGRANTES DA UNIVERSIDADE DA MATURIDADE DO AMAPÁ. *Ciencia y Enfermería*, 27. <https://doi.org/10.29393/CS27-14SDRA60014>
58. *Nido vacío—Universidad del Pacífico*. (s. f.). Recuperado 17 de noviembre de 2022, de <https://familiasperuanas.pe/fam7.php>
59. Oblitas, L. A. (2016). *Psicología de la Salud y Calidad de Vida*. (4a Ed). Cengage Learning. https://issuu.com/cengagelatam/docs/oblitas_issuu
60. Orcasita, L., & Uribe, A. (2010). La importancia del apoyo social en el bienestar de los adolescentes. *Psychologia*, 4(2), 69-82. <https://doi.org/10.21500/19002386.1151>
61. Pittman, F. (1989). Una teoría de la crisis familiar. Ideas acerca del stress y de los obstáculos. En *Sistemas familiares* (Vol. 4, pp. 75-94). https://religionfbe.files.wordpress.com/2010/12/frank-pittman_una-teorc3ada-de-la-crisis-familiar.pdf

62. Puello Scarpati, M., Silva Pertuz, M., & Silva Silva, A. (2015). Límites, reglas, comunicación en familia monoparental con hijos adolescentes. *Diversitas*, 10(2), 225. <https://doi.org/10.15332/s1794-9998.2014.0002.03>
63. Pulla, D. (2005). *Modelo estructural: Fronteras o límites en la familia*. Universidad del Azuay.
64. Relvas, A. P. (1996). *O ciclo vital da família: Perspectiva sistémica*. edições Afrontamento.
65. Reyes-Ruiz, L., & Carmona Alvarado, F. A. (2020). *La investigación documental para la comprensión ontológica del objeto de estudio*. <https://bonga.unisimon.edu.co/handle/20.500.12442/6630>
66. Rodríguez Cruz, F. (2007). Generalidades acerca de las técnicas de investigación cuantitativa. *Paradigmas: Una Revista Disciplinar de Investigación*, 2(1), 9-39.
67. Rodríguez, J. A. P., Linares, V. R., González, A. E. M., & Guadalupe, L. A. O. (2009). Emociones negativas y su impacto en la salud mental y física. *Suma Psicológica*, 16(2). <https://www.redalyc.org/pdf/1342/134213131007.pdf>
68. Rodríguez Jiménez, A., & Pérez Jacinto, A. O. (2017). Métodos científicos de indagación y de construcción del conocimiento. *Revista EAN*, 82, 179-200. <https://doi.org/10.21158/01208160.n82.2017.1647>
69. RTVE.es/EFE. (2022, agosto 11). *La emancipación juvenil sube ligeramente por primera vez en 15 años*. RTVE.es.

<https://www.rtve.es/noticias/20220811/emancipacion-juvenil-sube-primera-vez-desde-crisis-2008/2395785.shtml>

70. Sallés, C., & Ger, S. (2011). Las competencias parentales en la familia contemporánea: descripción, promoción y evaluación. *Educación Social*, 49,25-47
71. Sánchez, M. D. (2022). Nido Vacío y Calidad de Vida del Adulto Mayor Venezolano. *Sistemas Humanos*, 2(2), Article 2.
72. Sanz Sastre, M., & Repiso Bombín, L. J. (2017). «Cuando los hijos se van». *El nido vacío*. 1-9.
73. Silva, M., Figueiredo, C. I., Costa, M. S., & Camarneiro, A. P. (2022). Empty nest couples' conjugalities and family interactions: Analysis based on the dynamic model of family assessment and intervention. *Millenium*, 2(18), 21-31.
74. *Síndrome del nido vacío: Cómo gestionar este proceso depresivo y de ansiedad*. (2022, septiembre 21). abc. https://www.abc.es/bienestar/psicologia-sexo/abci-sindrome-nido-vacio-202209210926_noticia.html
75. Slaikeu, K. (1990). *Intervencion en Crisis*. Manual moderno. https://www.academia.edu/42803544/Intervencion_en_Crisis_Slaikeu
76. Tinoco Ponciano, E. L., & Féres Carneiro, T. (2012). *Transición para la vida adulta: La transformación del rol parental* 219.

77. Tizón, J. L. (2004). *PÉRDIDA, PENA, DUELO. Vivencias, investigación y asistencia*. Grupo Planeta (GBS). <https://books.google.com.pe/books?id=-jrPFKEtoZQC&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false>
78. Tomasone, A. (2008). *Ciclo vital Familiar*. Argentina
79. Universidad de Navarra. (2020). *¿Cómo afrontar la crisis con normalidad?* Facultad de Educación y Psicología. <https://www.unav.edu/documents/3787555/22264358/afrontar-crisis-normalidad-EyP.pdf>
80. Uribe Hernández, C. C. (2023). Vida, muerte y desprendimiento en las relaciones humanas. *La Colmena: Revista de la Universidad Autónoma del Estado de México*, 117, 87-100.
81. Urrutia Valdeavellano, C. L. (2014). *Estrategias de afrontamiento que utilizan las parejas conyugales entre 50 a 70 años para enfrentar el síndrome del Nido Vacío*. [Universidad Rafael Landívar]. <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2014/05/42/Urrutia-Carmen.pdf>
82. Valdeavellano, C. L. U. (2014). *TRABAJO PRESENTADO AL CONSEJO DE LA FACULTAD DE HUMANIDADES*. 303.
83. Vallejo-Cárdenas, M. I., Bolaños-Mosquera, R. L., & Mendoza-Andrade, M. R. (2022). Funcionamiento familiar en la sociedad contemporánea: Retos del trabajo social: Family functioning in contemporary society: social work challenges. *Maestro y Sociedad*, 19(4), Article 4.

84. Vázquez Aguirre, M. A., & Serrano Patten, A. C. (2017). *DINÁMICA FAMILIAR Y SU INFLUENCIA EN EL BAJO RENDIMIENTO ACADÉMICO DE ADOLESCENTES DE EDUCACIÓN BÁSICA SUPERIOR. CUENCA, ECUADOR. 2014-2015. 20(2).*
85. Vázquez León, E., & Reding Borjas, G. (2020). *Línea del tiempo.*
<http://148.202.167.116:8080/xmlui/handle/123456789/3281>
86. Vázquez Valverde, C., Crespo López, M., & Ring, J. M. (2000). Estrategias de afrontamiento. En *Medición Clínica en Psiquiatría y Psicología* (pp. 425-435).
https://www.psicosocial.net/historico/index.php?option=com_docman&view=download&alias=94-estrategias-de-afrontamiento&category_slug=trauma-duelo-y-culpa&Itemid=100225
87. Vial, M. (2016). *La resignificación en el proceso de duelo del nido vacío en mujeres de 50 a 60 años* [Universidad Alberto Hurtado].
<https://repositorio.uahurtado.cl/bitstream/handle/11242/7707/MAPVial.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
88. Viveros Chavarría, E., & Arias Muñoz, L. M. (2006). *Dinámicas internas de las familias con jefatura femenina y menores de edad en conflicto con la ley penal: Características interaccionales.*
89. Viveros Chavarría, E. F., & Vergara Medina, C. E. (2020). *Familia y dinámica familia: Cartilla dirigida a facilitadores para la aplicación de talleres con familias.* Universidad Católica Luis Amigó.
<https://elibro.net/es/ereader/uta/127447>

90. Watanabe, B. Y. A., & Bejarano, C. (2015). *Redes de apoyo social y fortalecimiento de la calidad de vida de familias a través de la política social.*

91. Zarzar Charur, C. (2001). *La Didáctica Grupal.* Editorial Progreso.

ANEXOS

Anexo 1. Propuesta



AFRONTAR EL NIDO VACÍO

Estrategias de intervención

ELABORADO POR MARJORIE ESPÍN
2023



BENEFICIARIOS

Dirigido a los docentes padres de familia que atraviesan la etapa del “nido vacío”.

ANTECEDENTES

Después de haber realizado la investigación enfocada en el nido vacío, se pudo determinar que la transición de esta etapa puede generar en los padres una serie de desafíos emocionales debido a los cambios en la estructura y dinámica familiar, por lo que experimentan dificultades para adaptarse a esta nueva realidad.



JUSTIFICACIÓN

El proponer estrategias de intervención surge en respuesta a las necesidades identificadas en los resultados obtenidos a través del estudio, enfocándose en la preparación para la etapa del nido vacío, el fortalecimiento de la relación conyugal, promover redes de apoyo y fomentar el desarrollo personal, por lo que es importante generar desde la perspectiva del Trabajo Social, actividades que brinden a los padres apoyo y orientación profesional para facilitar una adaptación y afrontamiento saludables en esta etapa de la vida familiar.



OBJETIVOS DE LA INTERVENCIÓN

OBJETIVO GENERAL

Orientar a los padres durante la etapa del nido vacío para que afronten de manera saludable y satisfactoria los cambios y desafíos que surgen en esta transición familiar.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Capacitar a los padres para afrontar de manera adecuada y planificada la etapa del nido vacío, mediante la educación y el suministro de herramientas.

Promover el fortalecimiento de la relación filial y de pareja durante la etapa del nido vacío.

Establecer redes de apoyo social específicos para los padres en la etapa del nido vacío.

Impulsar la exploración de nuevos intereses, metas y proyectos personales para el fomento de la autonomía y el desarrollo personal de los padres en el nido vacío.

INTERVENCIÓN ENFOCADA EN LA ORIENTACIÓN Y EDUCACIÓN

Debido a que en los resultados obtenidos en la investigación se observó que ningún padre se prepara ante la llegada de esta etapa, se plantea una intervención que incluye la realización de una sesión informativa que aborde temas relacionados con la transición al nido vacío, los cambios emocionales y la nueva dinámica familiar que pueden experimentar. El objetivo principal es brindar a los participantes un conocimiento profundo y una perspectiva informada sobre el nido vacío, permitiéndoles afrontar esta etapa de manera consciente y preparada.





"NAVEGANDO EL NIDO VACÍO: PREPARÁNDONOS PARA LA TRANSICIÓN"

FASE 1: PREPARACIÓN

- Definir el lugar y la fecha para llevar a cabo la charla, asegurándose de que sea accesible para todos los padres interesados en participar.
- Elaborar un cronograma detallado que incluya los temas a abordar y el tiempo asignado para cada uno.
- Elegir las estrategias o ayudas didácticas para lograr una mejor comprensión del tema.

FASE 2: EJECUCIÓN

- **Presentación:**

Iniciar la charla con una presentación y una breve introducción sobre el propósito de la actividad.

- **Evaluación de base:**

El objetivo de esta sección es medir el grado de conocimiento de los padres asistentes acerca del tema. A partir de ideas o conceptos que se quieren fijar se plantearán preguntas.

¿Qué entiende usted por el término "nido vacío" en el contexto familiar?

¿Qué medidas o acciones cree usted que son importantes para prepararse para la etapa del nido vacío?

¿Cómo cree que la relación entre padres e hijos puede cambiar durante la etapa del nido vacío?

¿Cómo cree que esta etapa puede influir en la relación de pareja?

- **Introducción al tema:**

Se inicia la charla en base a las preguntas realizadas a los padres con la finalidad de recoger percepciones y experiencias vividas en el nido vacío para orientar mejor el desarrollo de la actividad.

- **Desarrollo del tema:**

- Durante esta sección, se profundizará el proceso de transición al nido vacío basado en la investigación realizada. Se abordarán temas clave que permitirán comprender mejor esta etapa, incluyendo los cambios emocionales que los padres pueden experimentar y la nueva dinámica familiar que se establece.
- Como un material de apoyo gráfico se proyectará la línea de tiempo realizada para entender de mejor manera como es el proceso de transición del nido vacío.
- Se proporcionará información y consejos prácticos sobre cómo afrontar esta etapa de manera preparada y a lo largo del desarrollo del tema, se fomentará la participación activa de los padres.

FASE 3: EVALUACIÓN Y AJUSTES

- Se realizará una evaluación comparativa de conocimientos previos a la charla y el grado de conocimientos posterior a la charla con la finalidad de determinar la efectividad de la actividad y así corregir posibles errores en la intervención.



INTERVENCIÓN ENFOCADA EN LA ORIENTACIÓN Y ASESORAMIENTO FAMILIAR

Debido a que esta etapa lleva cambios en las relaciones dentro de la familia se plantea una intervención que oriente y asesore a los padres sobre cómo manejar estos cambios y desafíos que surgen en la etapa del nido vacío. Esta actividad incluye el explorar nuevas formas de mantener la comunicación y relación con los hijos, y promover el fortalecimiento de la relación de pareja.





"REINVENTANDO A LA FAMILIA: EL CAMINO EN EL NIDO VACÍO"

FASE 1: EVALUACIÓN DE NECESIDADES:

A través del diálogo en una primera sesión, se identifican las necesidades y desafíos específicos que enfrentan los padres en la etapa del nido vacío.

FASE 2: SESIONES DE ORIENTACIÓN INDIVIDUAL Y GRUPAL:

En esta fase, se llevarán a cabo sesiones de orientación tanto individuales como grupales, con el objetivo de proporcionar un espacio seguro y confidencial para los padres. Durante estas sesiones, se les brindará apoyo emocional y se abordarán las preocupaciones y desafíos que puedan surgir en la etapa del nido vacío.

- **Sesiones Individuales de Orientación:**

Se realizarán sesiones individuales con cada padre para explorar sus inquietudes y necesidades personales durante esta transición.

- Sesiones Grupales con los Hijos:

Se organizarán sesiones grupales en las que los padres puedan interactuar con sus hijos. Estas sesiones permitirán la comunicación abierta y el entendimiento mutuo entre padres e hijos, además de brindar orientación y estrategias prácticas a los padres para mantener una comunicación efectiva con sus hijos a pesar de la distancia. Se implementa las siguientes estrategias para mejorar la relación filial:

- 
- Uso de la tecnología (videollamadas)
 - Establecer hábitos de comunicación regulares.
 - fomentar la apertura y el respeto mutuo en las conversaciones
 - Establecer tiempos de calidad (planificar salidas al aire libre, juegos de mesa, paseos en bicicleta)



- **Sesiones Grupales con la Pareja:**

Las sesiones grupales con la pareja estarán enfocadas en fortalecer su relación y mejorar la comunicación, centradas en la búsqueda de nuevas formas de conexión emocional. En esta etapa es necesario que se fortalezca principalmente la relación conyugal, por lo que se proporcionan herramientas y técnicas para fortalecer la relación de pareja en la etapa del nido vacío. Se proporciona a los padres recursos y actividades adicionales que pueden trabajar en casa:

- **Lecturas recomendadas:**

Se recomienda el libro “Solos tú y yo otra vez. Como disfrutar de la vida en pareja cuando los hijos abandonan el hogar” de Carmen Serrat Valera, como material de apoyo. Los padres podrán leer el libro de manera individual y, posteriormente, se organizarán sesiones de diálogo y reflexión en grupo para que puedan discutir los conceptos y aplicarlos a su propia relación.



- **Actividades compartidas:**

Participar en actividades que les gusten a ambos, como hacer ejercicio juntos, cocinar una cena especial, aprender algo nuevo, como bailar o pintar. Estas actividades fortalecen el vínculo y fomentan la colaboración y la diversión en pareja.



- **Comunicación abierta:**

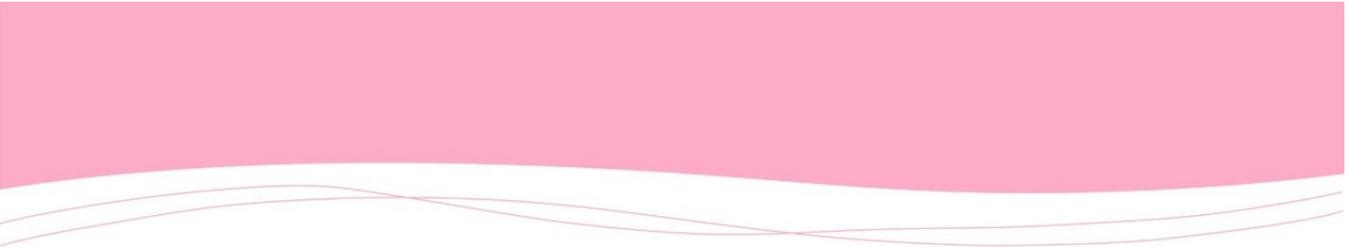
Establecer momentos para hablar y escucharse mutuamente. Pueden crear una rutina de conversaciones significativas, en las que compartan sus pensamientos, emociones, metas y sueños. Esto ayuda a mantener una conexión profunda y a resolver cualquier problema que pueda surgir.



- **Reto de agradecimiento:**

Cada día, ambos pueden comprometerse a expresar agradecimiento y reconocimiento el uno hacia el otro. Pueden compartir una lista de cosas por las que están agradecidos en su relación y expresarlas de manera regular.





FASE 3: SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN:

Realizar un seguimiento regular para evaluar el progreso de los padres y si las actividades y estrategias implementadas han tenido un impacto positivo en la relación con los hijos, al igual que en el fortalecimiento de la relación conyugal.

INTERVENCIÓN ENFOCADA EN LA PROMOCIÓN DE REDES DE APOYO

Contar con redes de apoyo en la etapa del nido vacío se vuelve esencial para que los padres enfrenten esta transición de manera más positiva y satisfactoria. Esta intervención se enfoca en aquellos padres que no han cultivado vínculos amistosos, ofreciendo la creación de grupos de apoyo entre padres que están experimentando la misma situación, estos espacios proporcionarán un valioso soporte emocional y social, permitiendo compartir experiencias, intercambiar consejos y brindarse mutuo apoyo.



"JUNTOS EN EL NIDO VACÍO: FORTALECIENDO EL APOYO MUTUO"

FASE 1: CREACIÓN DEL GRUPO DE APOYO

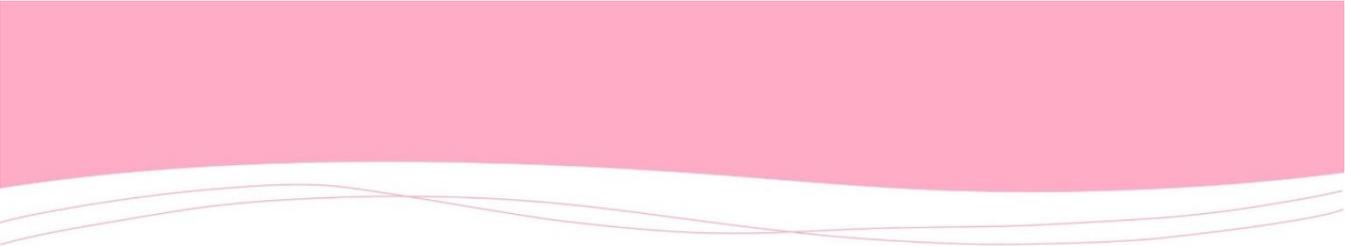
El grupo estará constituido con padres que se encuentren en la etapa del nido vacío, se organizarán grupos de apoyo pequeños y adecuados para facilitar la interacción y confianza entre los miembros.

FASE 2: ESTRUCTURA DE LAS REUNIONES

En esta fase junto a todo el grupo se establecerá la coordinación en cuanto a horarios, además de establecer las reglas y pautas al momento de las sesiones. Esta actividad se puede realizar de forma presencial o virtual de acuerdo a la disposición de cada participante

FASE 3: PONER EL GRUPO DE APOYO EN MARCHA

- Se realizarán reuniones regulares en las cuales los padres podrán compartir sus experiencias y emociones relacionadas con la etapa del nido vacío. Se fomentará la escucha activa y se brindará un espacio seguro para expresar preocupaciones y desafíos.

- 
- Durante las sesiones, se animará a los participantes a compartir consejos y estrategias que han encontrado útiles en su proceso de adaptación al nido vacío.
 - Para asegurar un ambiente propicio y el enfoque adecuado, se contará con la presencia de un trabajador social que guiará las sesiones y proporcionará herramientas de afrontamiento y fortalecimiento emocional cuando sea necesario.
 - Para brindar un espacio interactivo y enriquecedor para los padres, el profesional ejecutará varias dinámicas:

Dinámicas de expresión emocional:

Se realizará un ejercicio de escritura donde cada padre comparta una carta imaginaria a sus hijos, expresando sus pensamientos y deseos.

Dinámicas de roles:

Se realizará actividades donde los padres puedan representar diferentes roles y situaciones que pueden surgir en la etapa del nido vacío para ayudarles a comprender mejor las perspectivas y experiencias de cada uno.

Dinámicas de apoyo grupal:

Los padres pueden formar equipos para resolver situaciones hipotéticas relacionadas con el nido vacío,



Situación hipotética: Los padres se enfrentan a una falta de comunicación con sus hijos que están lejos de casa. El equipo debe encontrar formas creativas de mantener una conexión cercana y constante, respetando los espacios individuales de los hijos.



Situación hipotética: Los padres se sienten inseguros sobre cómo lidiar con el espacio vacío en casa y cómo reorganizar su vida cotidiana. El equipo debe ofrecer ideas prácticas para aprovechar ese tiempo libre.

FASE 4: EVALUACIÓN Y SEGUIMIENTO

Se realizarán evaluaciones periódicas para medir el impacto del grupo de apoyo en el bienestar emocional y la adaptación de los padres al nido vacío, además el seguimiento continuo permitirá ajustar la intervención según las necesidades identificadas.

El grupo puede reunirse semanal o quincenalmente

Pueden hacer uso de la tecnología como crear un grupo de WhatsApp siendo este un canal de apoyo en línea



INTERVENCIÓN ENFOCADA EN EL DESARROLLO DE HABILIDADES Y PROYECTOS PERSONALES

En los resultados de la investigación se encontró que algunos padres no muestran un gran interés en emprender proyectos de vida y no tienen planes o actividades claras por realizar, por esta razón, esta intervención se enfoca en empoderar a los padres, a través de un taller, para que desarrollen habilidades, identifiquen intereses personales y exploren nuevas metas en esta etapa de vida.

"DE PADRES A INDIVIDUOS: ADAPTÁNDONOS AL NIDO VACÍO"

FASE 1: IDENTIFICACIÓN DE NECESIDADES E INTERESES

En esta sección se realiza una evaluación inicial para identificar posibles intereses y metas personales de cada padre, así también como la carencia de estas. La información se identificará a través de cuestionarios, entrevistas individuales o grupos focales.

FASE 2: EXPLORACIÓN DE INTERESES

- Se realizarán actividades y ejercicios que ayuden a los padres a explorar intereses y hobbies. Esto puede incluir la realización de actividades creativas o incluso la participación en diferentes pasatiempos o grupos de interés.

- El trabajador social proporcionará información sobre oportunidades educativas y actividades recreativas, presenciales o en línea que puedan desarrollar, tales como, cursos en línea, grupos de voluntariados o actividades recreativas dentro de la comunidad.

FASE 3: PLANIFICACIÓN DE PROYECTOS

- En esta sección se guiará a los padres en la planificación y desarrollo de proyectos personales, mediante la creación de un plan de acción detallado, la identificación de recursos necesarios y la definición de objetivos claros y alcanzables.
- Para ayudar a ejecutar esto, se llevará a cabo una dinámica especial denominada "Mapa de Sueños", en la cual cada padre plasmará sus metas y sueños personales en un papel o cartulina. Se les alentará a ser creativos, expresar sus deseos más profundos y visualizar sus aspiraciones de forma concreta y positiva.



FASE4: APOYO Y SEGUIMIENTO:

Se proporcionará apoyo individualizado a los padres, a medida que vayan explorando nuevos intereses y proyectos personales a través del asesoramiento y seguimiento para asegurar que los padres estén progresando en el logro de sus metas. Esto brindará una retroalimentación subjetiva y ayuda a superar los obstáculos que puedan surgir en el camino.

FASE 5: EVALUACIÓN Y AJUSTES:

Al finalizar la intervención, se evaluará el progreso de los padres en el desarrollo de sus actividades y proyectos personales. A través de los comentarios y retroalimentación de los padres participantes se identificará áreas de mejora y así realizar ajustes en la intervención según sea necesario.



- LA VIDA NO TERMINA
- CUANDO LOS HIJOS
- SE VAN,
- ¡TODO LO CONTRARIO!
- AHORA ES EL MOMENTO
- IDEAL PARA
- ENCONTRARSE A
- SI MISMOS.

RECUERDA...



- AFRONTEMOS ESTA
- ETAPA CON
- ENTUSIASMO Y
- OPTIMISMO, PORQUE
- AÚN HAY MUCHOS
- SUEÑOS POR CUMPLIR
- Y MOMENTOS
- MARAVILLOSOS POR
- VIVIR.

- EL NIDO VACÍO ES UNA
- NUEVA AVENTURA QUE
- PUEDES ABRAZAR CON
- AMOR, SABIENDO QUE
- EL CAMINO QUE
- RECORRES TE HARÁ
- MÁS FUERTE QUE
- NUNCA.

Anexo 2. Carta compromiso

CARTA DE COMPROMISO

Ambato, 10/02/2023

Dr. Borman Vargas
Presidente de Unidad de Integración Curricular
Carrera de Trabajo Social
Facultad de Jurisprudencia y Ciencias Sociales

Msc. Magaly Verónica Tapia Herrera en mi calidad de Rectora de la Unidad Educativa "Belisario Quevedo" me permito poner en su conocimiento la aceptación y respaldo para el desarrollo del Trabajo de Integración Curricular bajo el Tema: "Dinámica Familiar en la Etapa del Nido Vacío" propuesto por la estudiante Marjorie Liliana Espín Laverde, portadora de la Cédula de Ciudadanía 0550706212, estudiante de la Carrera de Trabajo Social, Facultad de Jurisprudencia y Ciencias Sociales de la Universidad Técnica de Ambato.

A nombre de la Institución a la cual represento, me comprometo a apoyar en el desarrollo del proyecto.

Particular que comunico a usted para los fines pertinentes.

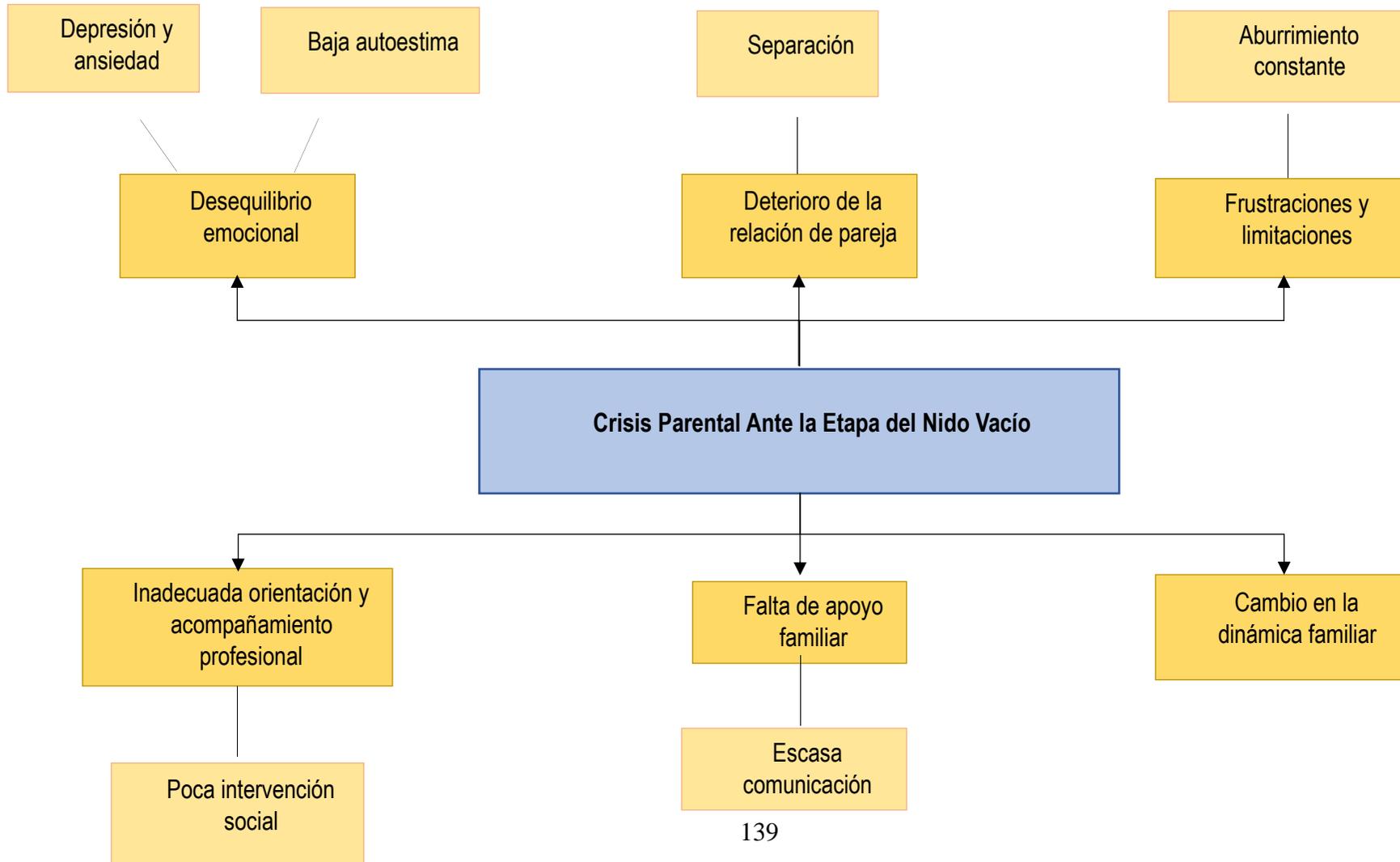
Atentamente.



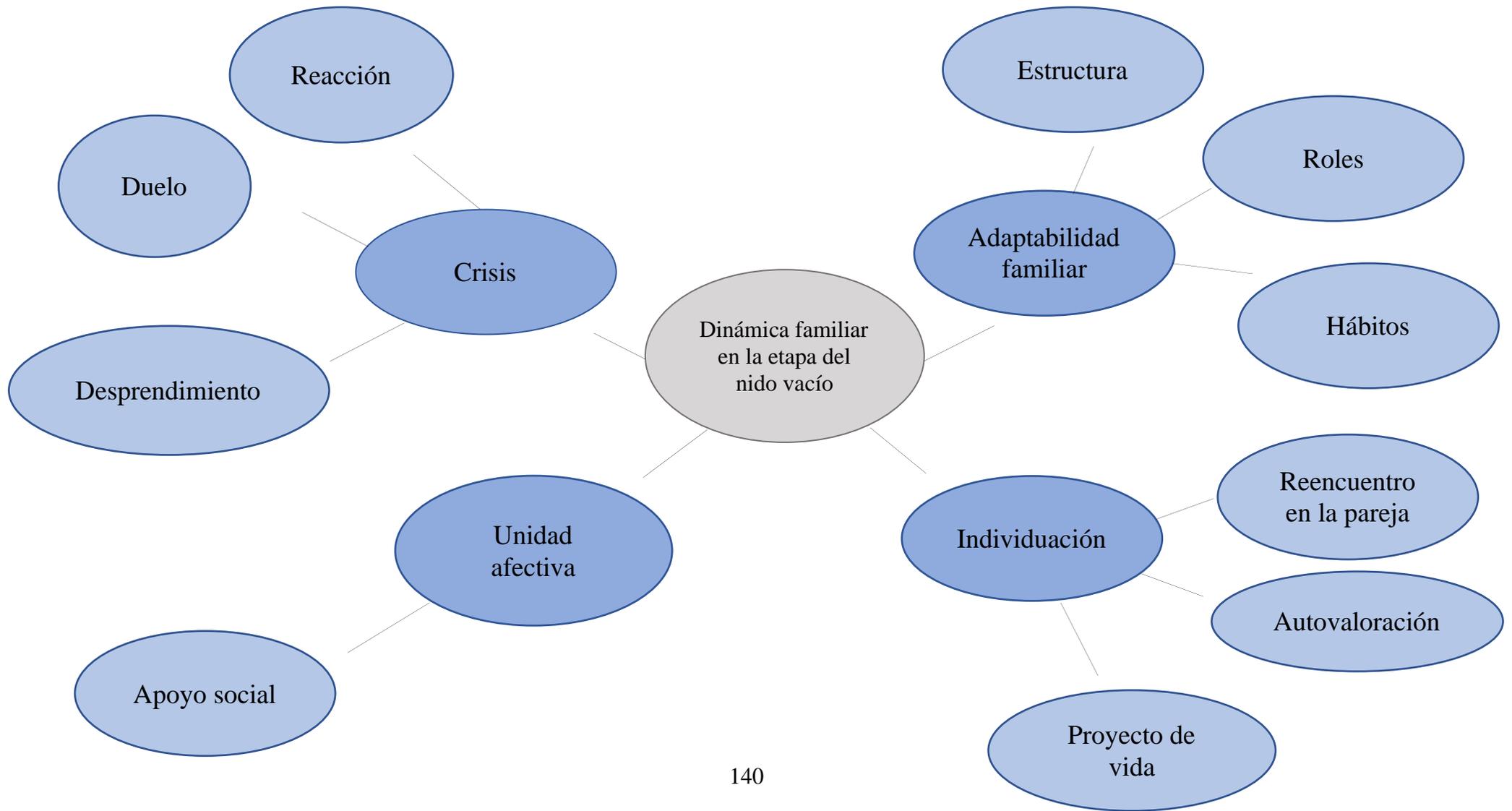
Msc. Verónica Magaly Tapia Herrera
C.C 0501775043
N° teléfono convencional: 032723153
N° teléfono celular: 0987870909
Correo electrónico: magalyt8@gmail.com



Anexo 3. Árbol de problemas



Anexo 4. Constelación de ideas



Anexo 5. Operacionalización de variables

CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
<p>La dinámica familiar es el conjunto de interacciones que se agrupan por los comportamientos particulares de los miembros del sistema familiar, sujeta por normas que regulan la conducta, las mismas que ayudan a la armonía en la convivencia de la unidad afectiva y permiten el correcto funcionamiento de los roles familiares. Es</p>	<p>Crisis</p>	<p>Reacción</p>	<p>1. ¿Qué emociones o sentimientos tuvo al saber que sus hijos iban a marcharse del hogar?</p>	<p>Técnica Entrevista sobre dinámica familiar en la etapa del nido vacío</p> <p>Instrumento Encuesta de Entrevista semiestructurada</p>
		<p>Duelo</p>	<p>2. ¿Usted presentó alguna molestia física o psicológica cuando sus hijos partieron del hogar?</p> <p>3. ¿Qué situaciones le ha dificultado afrontar desde que sus hijos se fueron de casa?</p>	

<p>importante mencionar que, este proceso se da en un contexto cambiante, pues la familia va evolucionando a través del tiempo y con ella su dinámica, el grupo familiar tiene su propio desarrollo pues transita cada etapa de su ciclo evolutivo, la cual no es la misma y muchas de las veces surgen crisis, lo que permite observar la capacidad de adaptabilidad, crecimiento, individuación, desarrollo y funcionalidad.</p>			<p>4. ¿Qué actividades siente que se han vuelto especialmente desafiantes o difíciles de realizar debido a la ausencia de tus hijos?</p>	
		Desprendimiento	<p>5. ¿Se preparó usted para afrontar la salida de sus hijos del hogar?</p> <p>6. ¿Siente que ha logrado adaptarse a vivir apartado de sus hijos?</p> <p>7. ¿Qué estrategias o recursos ha utilizado para manejar este proceso?</p>	
	Adaptabilidad familiar	Estructura	<p>8. ¿Cómo se ha adaptado a la nueva estructura familiar?</p>	

			9. ¿Hubo algún cambio en la relación con sus hijos?	
		Roles	10. ¿Cómo se modificó su rol materno/paterno ahora? 11. ¿Han surgido nuevos roles o responsabilidades dentro de la pareja? (si lo tiene) 12. ¿Cómo se dividen las responsabilidades del hogar ahora que los hijos no están en casa?	
		Hábitos	13. ¿De qué manera cambió su rutina ante la ausencia de sus hijos? 14. ¿Qué actividades en pareja	

			realiza ahora?	
			15. ¿Hay encuentros familiares que se han modificado?	
	Individuación	Reencuentro con la pareja	16. ¿Cómo es la relación de pareja después de la salida de sus hijos? 17. ¿Cómo resuelven los problemas en pareja que surgen durante este período de cambio?	
		Autovaloración	18. ¿Siente que ha perdido una parte importante de su identidad al tener hijos fuera de casa?	

		Proyecto de Vida	19. ¿Qué proyectos de vida se han reactivado después de la salida de sus hijos?	
	Unidad afectiva	Apoyo Social	20. ¿Cómo son las relaciones con sus amigos? 21. ¿Cómo son sus relaciones familiares en ausencia de sus hijos?	

Anexo 6. Cuestionario sobre la Dinámica familiar en la etapa del nido vacío



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
Facultad de Jurisprudencia y Ciencias Sociales
Carrera de Trabajo Social



Periodo Abril – Septiembre 2023

Objetivo:

Obtener información de los padres de familia sobre su experiencia en la etapa del “nido vacío” para determinar los cambios en la dinámica familiar.

Instrucciones:

Responda cada pregunta según sus vivencias personales de manera honesta. La información recolectada será utilizada con fines netamente académicos y estará sujeto a confidencialidad.

Dirigido a: Docentes padres de familia de la unidad educativa “Belisario Quevedo”.

FICHA DE ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA

Lugar y fecha de la entrevista			
Sexo	Masculino <input type="checkbox"/>	Femenino <input type="checkbox"/>	
Edad			
Estado civil	Casado <input type="checkbox"/>	Divorciad <input type="checkbox"/>	Otro
	Unión libre	Viudo	
N° de hijos	Edades	Motivo de salida	

DIMENSIONES	INDICADORES	PREGUNTAS
Crisis	<ul style="list-style-type: none"> • Reacción 	1. ¿Qué emociones o sentimientos tuvo al saber que sus hijos iban a marcharse del hogar?
	<ul style="list-style-type: none"> • Duelo 	2. ¿Usted presentó alguna molestia física o psicológica cuando sus hijos partieron del hogar? 3. ¿Qué situaciones le ha dificultado afrontar desde que sus hijos se fueron de casa? 4. ¿Qué actividades siente que se han vuelto especialmente desafiantes o difíciles de realizar debido a la ausencia de tus hijos?
	<ul style="list-style-type: none"> • Desprendimiento 	5. ¿Se preparó usted para afrontar la salida de sus hijos del hogar? 6. ¿Siente que ha logrado adaptarse a vivir apartado de sus hijos? 7. ¿Qué estrategias o recursos ha utilizado para manejar este proceso?
Adaptabilidad familiar	<ul style="list-style-type: none"> • Estructura 	8. ¿Cómo se ha adaptado a la nueva estructura familiar? 9. ¿Hubo algún cambio en la relación con sus hijos?
	<ul style="list-style-type: none"> • Roles 	10. ¿Cómo se modificó su rol materno/paterno ahora? 11. ¿Han surgido nuevos roles o responsabilidades dentro de la pareja? (si lo tiene) 12. ¿Cómo se dividen las responsabilidades del hogar ahora que los hijos no están en casa?
	<ul style="list-style-type: none"> • Hábitos 	13. ¿De qué manera cambió su rutina ante la ausencia de sus hijos?

		<p>14. ¿Qué actividades en pareja realiza ahora?</p> <p>15. ¿Hay encuentros familiares que se han modificado?</p>
Individuación	<ul style="list-style-type: none"> • Reencuentro con la pareja 	<p>16. ¿Cómo es la relación de pareja después de la salida de sus hijos?</p> <p>17. ¿Cómo resuelven los problemas en pareja que surgen durante este período de cambio?</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • Autovaloración • Proyecto de vida 	<p>18. ¿Siente que ha perdido una parte importante de su identidad al tener hijos fuera de casa?</p> <p>19. ¿Qué proyectos de vida se han reactivado después de la salida de sus hijos?</p>
Unidad afectiva	<ul style="list-style-type: none"> • Apoyo social 	<p>20. ¿Cómo son las relaciones con sus amigos?</p> <p>21. ¿Cómo son sus relaciones familiares en ausencia de sus hijos?</p>